



# Fordypningsoppgave

**VPH724 Psykisk helsearbeid**

**Hvilken del av personsentrert tilnærmingen vil være nyttig for en klients endringsprosess?**

**Erik Kallset Svanem**

**Totalt antall sider inkludert forsiden: 26**

**Molde, 22.04.2020**



## Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none"><li>• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.</li><li>• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.</li><li>• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.</li></ul>	<input checked="" type="checkbox"/>
3.	Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å <u>betrakte som fusk</u> og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. <a href="#">Universitets- og høgskoleloven</a> §§4-7 og 4-8 og <a href="#">Forskrift om eksamen</a> §§14 og 15.	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiatkontrollert i URKUND, se <a href="#">Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver</a>	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens <a href="#">retningslinjer for behandling av saker om fusk</a>	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av <a href="#">kilder og referanser på biblioteket sine nettsider</a>	<input checked="" type="checkbox"/>

# Personvern

## Personopplysningsloven

Forskningsprosjekt som innebærer behandling av personopplysninger iht.

Personopplysningsloven skal meldes til Norsk senter for forskningsdata, NSD, for vurdering.

Har oppgaven vært vurdert av NSD?

ja  nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

- Hvis nei:

Jeg/vi erklærer at oppgaven ikke omfattes av Personopplysningsloven:

## Helseforskningsloven

Dersom prosjektet faller inn under Helseforskningsloven, skal det også søkes om forhåndsgodkjenning fra Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk, REK, i din region.

Har oppgaven vært til behandling hos REK?

ja  nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

# Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Karl-Yngvar Dale

## Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven. §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjenning.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

**Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:**

ja     nei

**Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?**

ja     nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

**Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?**

ja     nei

Dato: 22.04.2020

**Antall ord: 7932**



## **Sammendrag**

Oppgaven tar for seg personsentrert tilnærming sett i lys av hvordan terapeutens relasjon til klienten påvirker klientens endringsprosess. Man får introdusert fire forskjellige samtaler som blir analysert med hjelp av personsentrert tilnærming. Hensikten er å få vite hvordan man kan skape en god relasjon til en klient og hvordan hjelpe personen til å utvikle seg i sin endringsprosess.

Teorien tar for seg både Abraham Maslows behovspyramide og Carl Rogers personsentret tilnærming, som blir sentrale for diskusjonen av samtalene. Det blir presentert teori av Motiverende Intervju og forskning til hvordan relasjonskomponent og tekniske komponent i Motiverende Intervju påvirker endring. Det blir også presentert teori fra Nevrolingvistisk programmering.

Diskusjonen tar først for seg de fire samtalene og deretter for hvordan man kan avpasse seg en person. Her blir både teori fra Abraham Maslow, Carl Rogers, Motiverende Intervju og Nevrolingvistisk programmering drøftet.

# Innhold

<b>1.0</b>	<b>Introduksjon</b> .....	<b>1</b>
1.1	Problemstilling .....	1
1.2	Litteratursøk .....	2
<b>2.0</b>	<b>Teori</b> .....	<b>3</b>
2.1	Fenomenologi og eksistensialistisk filosofi .....	3
2.1.1	Fenomenologi.....	3
2.1.2	Eksistensialistisk filosofi.....	4
2.2	Abraham Maslow og humanismen.....	4
2.3	Carl Rogers og personsentrert tilnærming.....	7
2.3.1	Kongruens .....	8
2.3.2	Ekthet .....	8
2.3.3	Ubetinget positiv holdning.....	9
2.3.4	Empati .....	9
2.3.5	Bevissthet om følelser .....	9
2.3.6	Frigjøring og vekst: .....	10
2.4	Beslektede tilnærminger med fokus på endringsprosesser.....	10
2.4.1	Motiverende Intervju.....	10
2.4.2	Nevrolingvistisk programmering .....	12
<b>3.0</b>	<b>Empiri</b> .....	<b>14</b>
3.1	Første samtale:.....	14
3.2	Andre samtale:.....	15
3.3	Tredje samtale: .....	15
3.4	Fjerde samtale: .....	15
<b>4.0</b>	<b>Diskusjon</b> .....	<b>17</b>
4.1	Samtale 1 vs Samtale 2.....	17
4.2	Samtale 3 vs 4.....	18
4.3	Hvordan best avpasse seg til Ole?.....	19
4.3.1	Å forstå hvor Ole er i behovspyramiden.....	19
4.3.2	Betydningen av kongruens og ekthet for å oppnå endringsprosesser .....	19
<b>5.0</b>	<b>Konklusjon</b> .....	<b>22</b>



## 1.0 Introduksjon

I regjeringens (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017) strategi for psykisk helse frem mot år 2022, Mestre hele livet, skriver regjeringen at de har som mål at det skal bli pasientens helsetjeneste. Det er fortsatt mye jobb igjen før man kan si at det er pasientene sin helsetjeneste for personer med psykiske lidelser. For å nå dette målet mener regjeringen at man må klare å inkludere pasientene i arbeidet med både utredning og behandling. Det vil si at helsetjenesten må være bevisst på betydningen av brukermedvirkning og den kunnskap som pasientene har.

Når man prater med ulike personer hører man at de har ulik opplevelse av møter med ulike behandlere. Noen har opplevelser av å bli hørt, mens andre har en opplevelse av det motsatte. Terapeuter kan også oppleve forskjellige samtaler som har ulik retningsvei mot utvikling. I møte med pasienter sitter terapeuten med stor makt og kan påvirke en pasientens endringsprosess. Terapeuten har kunnskap om behandlingsmetoder og hva som kan fungerer. Samtidig sitter klientene med erfaringer og kunnskap om hva som fungerer for dem. Som terapeut skal man gi god behandling og høre på pasientens opplevelse av deres endringsprosess. Jeg har alltid vært interessert i utvikling av meg selv som terapeut og ønsket å bli så god som mulig. Jeg er interessert å utvikle mine ferdigheter i samtaler med pasienter.

Oppgaven tar for seg personsentrert tilnærming sett i lys av hvordan terapeutens relasjon til klienten påvirker klientens endringsprosess. Vi møter Ole som har blitt innlagt på en institusjon og som er i starten av en endringsprosess. Man får introdusert fire forskjellige samtaler som blir analysert med hjelp av personsentrert tilnærming. Hensikten er å få vite hvordan man kan skape en god relasjon til en klient og hvordan hjelpe personen til å utvikle seg i sin endringsprosess.

### 1.1 Problemstilling

Oppgaven ser på hvilke elementer i personsentrert tilnærming som kan brukes for å skape en god relasjon og skape utvikling hos en person i en endringsprosess. Samtalene presenterer Ole i to forskjellige stadier i sin endringsprosess og analyserer forskjellene på utviklingen i samtalene. Samtalene blir analysert opp imot personsentrert tilnærming og

utforsker hvilke elementer fra tilnærmingen som er sentrale. Dette gir grunnlag for følgende problemstilling og delproblemstilling:

**Hvilken del av personsentrert tilnærmingen vil være nyttig for en klients endringsprosess?**

*Hvordan kan man best avpasse seg til en klient i forskjellige utviklingsstadier?*

## **1.2 Litteratursøk**

På grunnlag av erfaring og samtaler med min veileder kom jeg frem til at både Motiverende Intervju og Nevrolingvistikk programmering har et teoretisk rammeverk som korresponderer bra med personsentrert tilnærming når det gjelder endringsprosesser, kommunikasjon og relasjoner. Bibliotekets databaser ble benyttet for å søke litteratur og APA Psych Info ble utvalgt database. Først ga søkeordet «Motivational interviewing» 2383 treff og deretter ga «Behavior change» 13560 treff. I kombinasjon med hjelpeordet «AND» ble det begrenset til 348 treff. Videre ble søkeresultatet filtrert etter Peer reviewing artikler. Fire artikler ble plukket ut som relevante for oppgaven (Villarosa-Hurlocker et.al, 2019, Kuerbis et.al, 2018, Barton Laws et.al, 2018 og Magill et.al, 2018). Artiklene ble valgt ut av kriterier som inkluderte motiverende intervju, samtaleteknikk og holdningskomponenter for å undersøke holdningenes og samtaleteknikkens påvirkning på endring hver for seg.

## 2.0 Teori

Haugsgjerd et.al (2009) skriver at fenomenologisk, eksistensialistisk og humanistisk filosofi har påvirket den personsentrerte tilnærming. Fenomenologien har sin innvirkning i terapiprosessen ved at det skapes et miljø som er interessert i å utforske utfordringer og bli bevisst disse. Målet er å skape vekst og utvikling og at mennesket får en stor grad av frihet til utvikling. De skriver også at (Haugsgjerd et.al, 2009) det er et fokus på at terapeut og klient er likeverdige i det eksistensialistiske møte hvor de begge har en erkjennelse av seg selv og forstår sine egne utfordringer i livet. Terapeuten er en som veileder en klient som søker større selvinnsikt, som er i tråd med det humanistiske synet om å søke bort fra sykdomsinnsikt til selvinnsikt (Haugsgjerd et.al (2009).

## 2.1 Fenomenologi og eksistensialistisk filosofi

### 2.1.1 Fenomenologi

Fenomenologi handler om det observerbare og fenomenets fremtreden (Haugsgjerd et.al, 2009), samtidig som at mennesket gir mening til det som er observerbart. Det vil si at når sansene våre observerer delene av et fenomen, vil bevisstheten gi mening til delen og skape en helhet. Forklaringen er at helheten skapes av en persons subjektive tanker og kan skape en helhet ut ifra en liten del (Haugsgjerd et.al, 2009). Mennesket er ikke en passiv mottaker av fenomenet, men mottar fenomenene gjennom vår bevissthet (Thornquist, 2018) Fenomenologien ser på erfaringens etablering, i stedet for å registrere observasjoner som er uavhengig av bevisstheten vår (Thornquist, 2018). Edmund Husserl skapte en fenomenologisk fremgangsmåte for å finne de ulike tankeprosessene i vår bevissthet (Haugsgjerd et.al, 2009). Fremgangsmåten handler om at man konsentrerer seg om hvordan ulike former blir lagt frem for vår bevissthet, i stedet for å konsentrere oss om det ytre og observerbare (Haugsgjerd et.al, 2009). Alfred Schuts ga fenomenologien en videreutvikling innen det sosiale fenomenet og satte erfaringer opp imot hvor en person kommer fra og hans sosiale verden i livet (Thornquist, 2018). Han så på sosialisering og kulturer bli til ved interaksjoner i nære samspill, som ved samtaler og aktiviteter. Kommunikasjonsformer, prosesser og en opplevelse av kroppslig tilstedeværelse var med

på å skape en felles mening til verden. Selv om det var helt umulig å få akkurat samme opplevelse. For å skape en mest mulig felles opplevelse måtte man ha et felles språk (Thornquist, 2018). Mennesket lever i en intersubjektiv verden, hvor vi erfarer verden gjennom hverandre (Thornquist, 2018) og fenomenologien påpeker viktigheten av det sosiale sett gjennom et kroppslig perspektiv ved observasjon av de kroppslige uttrykkene som vises i et møte (Thornquist, 2018).

### **2.1.2 Eksistensialistisk filosofi**

Eksistensialistisk filosofi ble sterkt påvirket av Søren Kierkegaard (1813-1855) som la vekt på individets tilstedeværelse og forholdet til at man er til og beveger seg i verden (Haugsgjerd et.al, 2009). Det handler om å være tilstede og takle de ulike situasjonene man står i til enhver tid, som man opplever gjennom en følelse av angst (Haugsgjerd et al. 2009). Kierkegaard mente at hvis man tolererte angsten knyttet til valg, kunne man utvikle seg og blomstre i stedet for at livet skulle bli tomt, meningsløst og lite innholdsrikt ved å unngå og velge. Unngåelsen av angst resulterte i det man kaller for eksistensiell angst (Haugsgjerd et.al 2009). Eksistensiell angst betyr det samme som at man velger å ikke leve, mens valget av å leve betyr en frihet til å være den man vil. Friheten blir ikke gitt, men er noe man aktivt må ta en del i og jobbe mot. Dermed kan man oppnå en potensiell frihet som Kierkegaard kaller det (Haugsgjerd et.al 2009). Potensialet påvirkes av samhandlingen og påvirkningen med andre mennesker. Man har en frihet til å oppleve verden i sin egen forståelsesverden og tolke verden på den måten man selv ønsker. Det å gi ulike situasjoner mening er noe vi ikke kan velge bort, samtidig som at tolkninger og meninger til ulike situasjoner betyr frihet (Haugsgjerd et.al 2009).

## **2.2 Abraham Maslow og humanismen**

Abraham Maslow var inspirert av eksistensialismen og benyttet seg av den fenomenologiske tankegangen for å skape innsikt gjennom subjektive og personlige beskrivelser (Haugsgjerd et.al, 2009). Maslow utarbeidet en teori om menneskets indre vesen som positive i stedet for negative. Hans tankegang var at mennesket fra fødsel av har gode intensjoner, vil det beste for seg selv og er ikke et ondt menneske. Negativ adferd ble forklart som en reaksjon, i stedet for et indre behov eller drift (Haugsgjerd et.al, 2009). Maslow var kritisk til den eksisterende psykologien for å legge større fokus på sykdom og

uhelse, enn å legge fokus på ressurser og muligheter i en person. Han vridde fokuset over på tilrettelegging av ressursene i personene som førte til frihet og selvaktualisering, uten begrensninger lagt fra omverdenen (Haugsgjerd et.al, 2009).

I følge Haugsgjerd et.al (2009) så Maslow på mennesket som en helhet og unikt, og at menneskets mening med livet handler om å la det indre potensiale få fritt spillerom til å utvikle seg. Prosessen for å nå sitt indre potensiale kalte Maslow for selvaktualisering (Haugsgjerd et.al, 2009).

«Maslow beskriver selvaktualisering på tre områder:

- å utvikle intellektuelle, kunstneriske, sosiale og religiøse anlegg
- å fullføre sitt livsmål
- å skaffe seg økte kunnskaper om sin egen person og å skape harmoni mellom motstridende tendenser i sin egen personlighet» (Haugsgjerd et.al, 2009, 254-255).

Abraham Maslow var kjent for sin behovspyramide i den humanistiske psykologien og var opptatt av menneskets potensiale (Haugsgjerd et.al 2009). Menneskets potensiale gir sitt uttrykk gjennom selvaktualisering og handler om å utvikle sine egne uttrykk, målsettinger og forstå seg selv. Før selvaktualiseringen kan ta plass må en del behov fylles, hvis ikke er selvaktualiseringen nærmest umulig og mennesket stagnerer (Haugsgjerd et.al, 2009). Maslow kalte behovene for mangelmotivasjon, som handler om hva mennesket må ha for å fungere. Mat og drikke, tilhørighet, trygghet og respekt er noen av behovene som måtte være på plass før motivasjonen for vekst og utvikling vokste frem. Maslow så på mangelmotivasjonen som en forklaring på psykiske helseutfordringer (Haugsgjerd et.al, 2009). I følge Maslow så han på behovene i en behovspyramide, hvor behovene ble fylt i et hierarki. Først når behovet nederst på behovspyramiden var fylt begynte behovet ovenfor i behovspyramiden å ønske sitt behov fylt. Samtidig påpekte han at behovene ikke trengte å være helt fulle, men at så lenge det var tilfredsstillende fylt så ville neste behov sakte, men sikkert vise seg (Haugsgjerd et.al, 2009). Med dette hadde Maslow en mening om at det ikke ville føles som at behovene ble fylt som et trappetrinn, men at det var svingninger og at behovet ikke måtte være fylt før det neste behovet ønsket oppmerksomhet. Når behovet begynte å bli tilfredsstillt, ville behovets kraft gradvis forsvinne (Haugsgjerd et.al, 2009).

Nederst i Maslows behovspyramide (Haugsgjerd et.al, 2009) finner man de grunnleggende fysiske behovene som inneholder livsviktige elementer for grunnleggende overlevelse. Mangel på mat, drikke, oksygen, søvn og hvile vil føre til at mennesket ikke kunne fokusere på andre elementer i livet og alt i livet vil handle om å få fylt de livsviktige behovene. Når disse er fylt vil det neste behovet komme til syne (Haugsgjerd et.el, 2009).

Sikkerhets- og trygghetsbehovet er neste på listen i behovspyramiden og handler om rutiner, struktur, forutsigbarhet og opplevelse av personlig trygghet (Haugsgjerd et.al, 2009). Mangelen forutsigbarhet vil gjøre at man søker trygghet i å skape rutiner og vaner i hverdagen. Ofte kan det være at rutiner eller vaner i hverdagen ikke er bra for en person, men på grunn av forutsigbarheten vil rutinen eller vanen i seg selv oppleves som trygt (Haugsgjerd et.al. 2009).

Menneskets følelsesmessige opplevelse av kjærlighet, vennskap og tilhørighet er et grunnleggende behov som Maslow så på som selvstendig og medfødt (Haugsgjerd et.al, 2009). Dette behovet trer frem tidlig i et barns liv, i den form av at barnet søker kontakt med foreldrene sine og opplever de følelsesmessige behovene i samspillet. Den gode kontakten tidlig i livet med foreldrene er viktig for at barnet senere i livet kan skape god kontakt med andre mennesker. Gjennom barnets utvikling vil søken etter kjærlighet gradvis gå fra å ville motta kjærlighet til å gi kjærlighet til andre (Haugsgjerd et.al, 2009). Det betyr ikke at behovet for å motta kjærlighet ikke er tilstede, men at den fremtrer mer uselvisk og betingelsesløs (Haugsgjerd et.al, 2009).

Det siste behovet i mangelmotivasjonen i behovspyramiden handler om anerkjennelse (Haugsgjerd et.al, 2009). Mennesket har behov for respekt, anerkjennelse og verdighet både fra seg selv og andre. Dette deles opp i to deler, men som har kontakt med hverandre (Haugsgjerd et.al, 2009). Den første delen handler om en stabil og god selvoppfattelse som fører til selvrespekt. Den andre delen handler om at andre mennesker anerkjenner og deler oppfatning om innholdet i selvrespekten (Haugsgjerd et.al, 2009). Et menneske vil ikke oppleve motivasjon uten å bli anerkjent av andre. Selvopplevelsen vil være knyttet til anerkjennelsen av sin prestasjon og mestring. Denne anerkjennelsen gis av seg selv, men deles av andre. Motivasjonen blir derfor like påvirket av økt selvrespekt som den blir av ytre anerkjennelse (Haugsgjerd et.al, 2009).

På toppen av behovspyramiden kommer man endelig til selvaktualiseringen, som også blir delt inn i noen kategorier (Haugsgjerd et.al, 2009). Her går man fra å fylle behov som man mangler, til å fylle behov som man naturlig søker. Man ønsker å utvikle sine talenter, egenskaper, personlighet, kunnskap og ferdigheter (Haugsgjerd et.al, 2009). I stedet for å søke i seg selv for å fylle et behov, utvider man søket til noe utenfor seg selv. Dette er et like stort behov å fylle for alle mennesker, som behovet for å fylle manglene som er lengre ned på behovspyramiden (Haugsgjerd et.al, 2009). For å oppnå en ønsket tilfredsstillelse av dette behovet, må man ignorere seg selv og se utenfor seg selv. De som oppnår høyest tilfredsstillelse av behovet har lagt sitt liv i en oppgave som krever deres hele oppmerksomhet og energi (Haugsgjerd et.al, 2009). Samtidig handler aktualiseringen om en søken etter verdier og idealer som speiler et godt menneske, og som man ønsker skal samsvare med seg selv (Haugsgjerd et.al, 2009).

Haugsgjerd et.al (2009) skriver at i en terapiprosess er klienten i sentrum og handler om opplevelsene som er tilstede. Det er et her-og-nå fokus hvor kroppslige og følelsesmessige opplevelser i rommet er i fokus og terapeuten prøver å skape en forståelse sammen med klienten. Problemer blir forstått i helheten i de aktuelle livssituasjonene som klienten er i (Haugsgjerd et.al, 2009). Terapeuten søker å skape en kontekst som gjør at klienten kan gjøre valg som oppleves som fritt og selvstendig. Terapeuten skal veilede ved å hjelpe klienten til å oppdage og konkretisere valgmulighetene som klienten har i sin nåværende livssituasjon (Haugsgjerd et.al, 2009). I denne prosessen skal klienten bli gjort oppmerksom på sin frihet til å velge og det ansvaret som kommer med å foreta et valg (Haugsgjerd et.al, 2009). Da vil klienten fremstå mer hel og vise tydeligere hvem klienten er (Haugsgjerd et.al, 2009). Carl Rogers var personen som videreutviklet denne retningen klinisk og metodisk.

### **2.3 Carl Rogers og personsentrert tilnærming**

Noe av det som gjør den humanistiske tilnærmingen annerledes enn andre tilnærminger er synet på mennesket som en egen herre over seg selv og kunne bestemme over egne valg. Man prøvde å dempe sykdomsbegrepet og la personene i behandling få ytre sin mening. Carl Rogers gikk bort fra pasientbetegnelsen og brukte klient som et forsøk på å dempe sykdomsbegrepet hos personer med psykiske lidelser (Haugsgjerd et.al 2009). Carl Rogers så på mennesket som eget i sin egen verden og mennesket var delaktig i det som ble skapt i

rundt seg (Haugsgjerd et al. 2009). Han var opptatt av at klienten ikke ble behandlet, men var en del av behandlingen og skapelsen av det som var mest hensiktsmessig for klienten selv (Corsini, 2014). Terapeuten skulle skape et godt rom for klienten, som var fylt med aksept, positivitet og støttende holdning. Klienten skulle få lov til å utforske sine egne refleksjoner og tanker uten forstyrrelser fra andre. Terapeuten skulle være tilstede for å reflektere og bevisst vise klienten hvordan han er og hva han tenker (Haugsgjerd et.al, 2009). Rogers mente at klienten fikk en ny opplevelse og oppdaget sine egne følelser og motiver som ligger latent i ham (Haugsgjerd et.al, 2009). Carl Rogers la vekt på elementene kongruens, ekthet, ubetinget positiv holdning, empati og bevissthet av følelser som ville føre til frigjøring og vekst i terapien (Haugsgjerd et.al, 2009).

### **2.3.1 Kongruens**

Kongruens handler om å være ekte ovenfor seg selv i forhold til andre i terapirommet (Haugsgjerd et al, 2009). Det vil si at vi har et indre kompass som styrer den personen vi er opp imot den person vi ønsker å være. Når man kjenner at man går på kompromiss med hvem vi ønsker å være og at adferden vår ikke samsvarer med vår ønskede adferd, så er vi ikke kongruent ovenfor oss selv (Corsini, 2014). Overfor andre må være kongruente, sånn at vi kan ta imot følelser og kunne uttrykke dem tilbake til den andre (Haugsgjerd et.al, 2009). Det er også viktig at man kan gi uttrykk for egne følelser, som vil gi terapeuten selvutvikling og kan gjennom egen utvikling hjelpe den andre i terapirommet (Haugsgjerd et.al, 2009). Corsini (2014) skriver at kongruens viser seg ved en avslappet terapeut som er ekte og åpen i situasjonen.

### **2.3.2 Ekthet**

Samtidig som at man skal være tilstede og ekte ovenfor seg selv, la Carl Rogers også vekt på at terapeuten skulle vise seg ekthet og autentisitet ovenfor klienten. Det handler om å vise sine følelser for klienten akkurat sånn følelsene er. Uten denne autentisiteten vil klienten oppleve en forstyrrelse og gjøre oppleve rommet som utrygt (Haugsgjerd et.al, 2009).



### **2.3.3 Ubetinget positiv holdning**

For å skape en god relasjon til klienten legger personsentrert tilnærming vekt på at man ønsker å gå klienten i møte med en holdning som aksepterer klientens tanker, følelser, teorier, ønsker og mål (Corsini, 2014). Å ha en ubetinget positiv holdning er vanskelig og en egen prosess for terapeuten selv. Det handler om å observere egne reaksjoner og tanker i møte med klienten. Terapeutens holdning til klienten skal ikke bli påvirket av enkelte valg, meninger eller adferd fra klienten (Corsini, 2014). I denne prosessen tenker man at terapeutens positive holdning utvikles sammen med en økning i forståelsen av de ulike valgene, meningene eller adferden. (Corsini, 2014). I prosessen utfordrer terapeuten sine egne fordommer og teorier, og ønsker å bli kvitt sin korreksjonsrefleks (Corsini, 2014).

### **2.3.4 Empati**

Empati handler om terapeutens evner til å forstå klienten. Terapeuten forsøker å være åpen for klientens uttrykk, samtidig som at man legger sine egne meninger til side (Corsini, 2014). Man prøver å forstå klientens meninger og uttrykk, og fokuset ligger på klienten og klientens uttrykk. Det handler om å prøve å oppfatte meningen av det klienten kommuniserer og respondere på poenget sånn at det kommer frem (Corsini, 2014). Samtidig som at man tar imot klientens meninger og uttrykk, skal terapeuten veilede klienten videre til de ulike valgmulighetene for å komme seg videre (Haugsgjed et.al, 2009).

### **2.3.5 Bevissthet om følelser**

Under terapien handler det om at klienten oppdager sin egen virkelighet som leves i hverdagen (Haugsgjerd et.al, 2009). Denne oppdagelsen skjer ved at klienten setter ord på de opplevelser som klienten har i hverdagen og får de gjengitt av terapeuten i en tydeligere form. Terapeuten gir tilbake det samme som klienten har sagt, men gjerne med et klarere uttrykk av følelser. Gjennom prosessen kan klienten oppleve en åpenbaring og senke forsvaret mot følelser som klienten har sittet inne med (Haugsgjerd et.al, 2009).

### **2.3.6 Frigjøring og vekst:**

Gjennom elementene som er nevnt vil klientene oppleve en helhet og vil skapes gradvis gjennom prosessen. Klienten vil oppleve en vekst og utvikling som gjør klienten sterkere og mer aksepterende til seg selv. Styrken gjør at klienten klarer å endre sine følelser fra tristhet og tilbakeholdenhet til et mer modent følelsesmessig innhold. Terapien har frigjort og gitt mulighet for vekst og utvikling av positive egenskaper og lagt til rette for at klienten kan nå sitt indre potensial (Haugsgjerd et.al, 2009). I møtet med hverandre er terapeut og klient to mennesker som er like mye verdt og som sitter i sin egen utvikling og forståelse av seg selv (Haugsgjerd et.al, 2009). Begge to utvikler seg selv og vil åpne valgmuligheter og sterke sider hos begge parter. Dette skjer ved at det er et åpent miljø i rommet og at det er respekt for diskusjon, uenighet og valg som gjøres under terapien. På denne måten får klienten mulighet til å ta ansvar for egne valg og sin egen oppførsel (Haugsgjerd et.al, 2009).

## **2.4 Beslektede tilnærminger med fokus på endringsprosesser**

### **2.4.1 Motiverende Intervju**

I 1983 publiserte William Miller artikkelen «Motivational Interviewing» (1983) som har vokst og blitt kjent samtaleteknikk på verdensbasis (Barth, Bøvertveit og Prescott, 2013). Samtaleteknikken har tatt stor inspirasjon fra Carl Rogers sin klientsentrerte terapi, hvor man har lagt stor vekt på Rogers metode for å stille åpne spørsmål, benytte refleksjoner og oppsummere klientens kommunikasjon underveis i samtalen (Barth, Bøvertveit og Prescott, 2013). De var lenge opptatt av samtaleteknikken og at den skulle fungere, men Miller og Rollnick (2013) fant etter hvert ut at samtaleteknikken ikke var nok for at samtalen skulle flyte og at endring skulle skje. De oppdaget at det måtte ligge noe under teknikken som fikk samtalen og relasjonen til å bli bedre og begynte å skrive om holdningssettet. Holdningssettet til Motiverende Intervju (MI) er delt inn i fire deler, partnerskap, aksept, medfølelse og fremkalling (Miller og Rollnick, 2013). Delen om aksept er inspirert hovedsakelig fra Carl Rogers terapi og de deler aksept inn i fire nye deler; Absolutt verdi, nøyakti empati, autonomistøtte og bekreftelse.

Miller og Rollnick (2013) beskriver at absolutt verdi sammenlignes med det Carl Rogers beskriver som ubetinget positiv holdning, som betyr å akseptere den andre som selvstendig og en verdifull person. Nøyaktig empati er tatt fra Rogers egen empati som Miller og Rollnick (2013) beskriver som at man interesserer seg for den andre med å prøve å forstå personens indre tanker. Autonomistøtte har de hentet ut ifra Rogers tanker om å gi klienten et fritt valg til å velge sin retning. Ved å støtte personens retningsvalg uavhengig av sin egne tanke om retningsvalget. Bekreftelse handler om å underbygge klientens ressurser og sterke sider (Miller og Rollnick, 2013). Det er en bevisst handling og formulering av ord som ble inspirert av Rogers (Miller og Rollnick, 2013). MI blir til ved bruk av samtaleteknikken med holdningssettet som en underliggende norm (Barth, Bøvertveit og Prescott, 2013). Barth, Bøvertveit og Prescott et.al (2013) skriver at empati er sentralt i et samarbeid og at kommunikasjonsformene åpne spørsmål, refleksjoner og oppsummeringer er gode verktøy for å kommunisere en empatisk holdning.

Motiverende Intervju har to aktive ingredienser, personsentrert komponent og teknisk komponent (Villarosa-Hurlocker et.al, 2019). Teorien til både Villarosa Hurlocker et.al (2019) og Alexis Kuerbis et.al (2018) viser til at jo mere endringssnakk en person utøver jo større sjanse er det for at endringen skjer. Her har de prøvd å finne ut hvor stor grad begge komponentene har på både endringssnakk, men også endring i seg selv. Villarosa-Hurlocker et.al (2019) fant at relasjonskomponenten ikke har noen direkte påvirkning på endringssnakk, men at den bygger en sterk terapeutisk allianse for videre behandling og økt bedringsresultat. Samtidig fant de at relasjonskomponenten hadde en indirekte påvirkning på klientens endringssnakk gjennom spesifikke tekniske MI-ferdigheter (Villarosa-Hurlocker et.al, 2019). Alexis Kuerbis et.al (2018) hadde sitt fokus på forskjellen på ulike personers problematikk og relasjon til komponenter i motiverende intervju sammenlignet med en ikke-dirigerende klientsentrert psykoterapi. I artikkelen fant de blant annet at en av bivirkningene av motiverende intervju sin tekniske komponent kan være at klienten blir på stedet hvil, når klienten allerede er klar for å ta en endring (Kuerbis et.al, 2018). Med tanke på relasjonskomponenten så var det en positiv påvirkning i hvordan klientens tro på seg selv utartet til det bedre (Kuerbis et.al, 2018).

Barton Laws et.al (2018) har utforsket terapeuters ferdigheter i Motiverende Intervju og uttalelser fra klientene. De ønsket å undersøke hvordan ferdighetene til de ulike terapeutene påvirket uttalelsene fra klientene, da de hadde en hypotese om at konsekvent

bruk av Motiverende Intervju hadde bedre påvirkning på klientens endring enn en inkonsekvent bruk av Motiverende Intervju. De fant at mer konsekvent bruk av Motiverende Intervju førte til endring til det bedre i forhold til de som hadde kommunikasjonsformer som ikke samsvarte med Motiverende Intervju (Barton Laws et.al, 2018).

Magill et.al (2018) skriver at åpne spørsmål, refleksjoner og bekreftelser gir større sjanse for at klienten uttrykker endring til det bedre. De fant at når ambivalens var utforsket og løst, ga det en god effekt og endring var opprettholdt 1 år etter. De fant at for å få utviklingen til å skje og løse ambivalens var det direkte elementet i MI et godt verktøy. De klarte å identifisere at når man har flere positive enn negative argumenter for endring i en ambivalensutforskning er dette det tegn på at man bør gå videre til planlegging og gjennomføring (Magill et.al, 2018).

#### **2.4.2 Nevrolingvistisk programmering**

Likewise i personsentrert tilnærming har John Grinder og Richard Bandler (1975) fokusert på hvordan man kommuniserer med klienter. De har vært opptatt av å være kongruent overfor klienten ved å legge seg på samme kommunikasjonsform, gjøre klienten bevisst på ulike valgmuligheter de har og vise og løse opp i inkongruens som ligger i klientens kroppslige og verbale uttrykk. Grinder og Bandler (1975) har utviklet en veiledningsmetode med utgangspunkt i å finne den rette kommunikasjonsformen for god og hensiktsmessig veiledning. De studerte språkets betydning og strukturen i kommunikasjonen til mange forskjellige terapeuter (Grinder og Bandler, 1975). De oppdaget forskjellen på hvordan gode terapeuter kommuniserte og hva de gjør i løpet av timene (Bandler og Grinder, 2007). De fant at ikke alle terapeuter la seg på samme kommunikasjonsform som klienten og fikk ikke like gode resultater (Grinder og Bandler, 1975). Hvilke ord man benytter seg, setningsoppbygging og avstemming er avgjørende for hvordan man møter en person (Grinder og Bandler, 1975). I NLP må terapeuten være oppmerksom, tilstede og kongruent ovenfor klienten. Man skal identifisere oppbyggingen av klientens språk, som vil si hvilke ord, formuleringer og ikke minst hvilke metaforer klienten bruker (Grinder og Bandler, 1975). I NLP fokuserer man på hvilke sanser en klient bruker for å beskrive en situasjon. Det vil si at de bruker beskrivelser som baserer seg på auditiv, følelse, visuell eller andre sanser (Grinder og Bandler, 1976). Når

terapeuten klarer å tilpasse seg og benytte seg av de samme sansene i beskrivelsene sine, vil man klare å skape en bedre relasjon og klienten vil kunne gi mer tillit til terapeuten. Det vil si at hvis klienten bruker ordet «høre», burde terapeuten bruke samme ord eller et synonym som tilhører den auditive kategorien (Grinder og Bandler, 1976).

De opplever at når personer kommer til dem i terapi så er det mye fortvilelse og sykdomsprat, men de fokuserer ikke på fortvilelsen eller sykdomspraten, men ser på de ulike valgene man har ut ifra deres opplevelse av verden. Grinder og Bandler (1975) skriver at vi vokser opp i forskjellige sosiale kulturer som påvirker blant annet språk og adferd i samsvar med kulturen. Menneskekroppens nervesystem er den samme hos de aller fleste mennesker og vil ikke utgjøre store forskjeller på opplevelsen, men når vi vokser opp i forskjellige kulturer vil vi ha samme opplevelse som medlemmene av den kulturen (Grinder og Bandler 1975). Hvert menneske har sin personlige opplevelse som er unik for bare den ene personen. Historien til en person kan bare være historien til den personen, det er ingen som kan ha en identisk historie og derfor kan verden til den personen bare oppleves av den personen (Grinder og Bandler, 1975). Siden verden er konstant vil mulighetene være lik for alle i verden, men på grunn de sosiale og individuelle begrensningene blir valgmulighetene ignorert av klienten (Grinder og Bandler, 1975). Derfor prøver NLP å veilede klienten til å se de mange valgmulighetene som ligger i den konstante verden. (Grinder og Bandler, 1975) De skriver at kongruens er når det er samsvar mellom alle kommunikasjonskanaler til en person, som blant annet kroppsspråk, ord, toneleie og bevegelser. Inkongruens er når det ikke er samsvar mellom disse kommunikasjonsformene. Kongruens og inkongruens kan også brukes når det er en samtale mellom to personer og om de bruker samme kommunikasjonsform (Grinder og Bandler, 1976). De er opptatte av at terapeuten blir kongruent med klienten og bruker samme kommunikasjonsform (Grinder og Bandler, 1976).

## 3.0 Empiri

I dette narrative ønsker jeg å vise fire forskjellige samtaler med samme person. Ole er innlagt i en institusjon hvor jeg jobber. Første samtale er i starten på vårt samarbeid hvor samtalen var vanskelig og jeg opplevde lite respons fra Ole. Andre samtale var også i starten av samarbeidet, men samtalen virker lettere og jeg opplevde at det skjedde mer i samtalen. I tredje samtale har personen blitt utskrevet av institusjonen etter et fire ukers opphold og kommer på første oppfølgingsamtale. Fjerde samtale er to uker etter samtale tre og en samtale jeg opplever mer utviklende.

### 3.1 Første samtale:

Ole kom til samtalen kl.11:00 og hadde på seg en hettegenser og caps, med hetten over capsen. Jeg håndhilste på ham og han ga meg et slapt håndtrykk og sa lavt: «Hei». Han setter seg ved den grønne stolen, mens jeg setter meg på kontorstolen og lukker programmene på datamaskinen min. Jeg begynner å snakke med Ole og forklarer hvorfor vi skal samarbeide. Gjennom hele samtalen så ser Ole enten ut vinduet eller ned i bordet, han skifter ved jevne mellomrom. Han svarte med korte setninger, men mest bare med enstavelsesord. Jeg begynner å spørre han spørsmål for å bli kjent, men kjente at jeg fort ble irritert når han så vidt sa noe og ikke virket interessert. Jeg fikk vite at han bodde alene, hadde ingen jobb og at han var i 20 årene. Jeg fortsetter å spørre hva som blir viktig for ham, hvordan han skal jobbe med å bli bedre og hvilke erfaringer han har gjort seg tidligere som har funket. Han ga ikke noe godt svar på noen av spørsmålene, men sa at han ikke sov godt og hadde dårlig matlyst. Jeg introduserte en ukeplan og forklarte ham hvor lurt det var å strukturere dagen med søvn, måltider og forutsigbarhet i hverdagen. Jeg gjorde det litt på grunn av forventninger fra avdelingen om at pasientene skal fylle ut en ukeplan, men også for å få samtalen til å gå og at han hadde noe konkret å jobbe med. Samtidig som vi introduserte ukeplanen, var det et eller annet som sa at det ikke var noen hensikt. Jeg følte at det ble feil å fylle ut denne, da det ikke virket som at Ole er engasjert for å «eie» en ukeplan enda. Allikevel fylte vi inn noen aktiviteter i ukeplanen og avsluttet møtet.

### **3.2 Andre samtale:**

Uken etter kom han ti minutter for sent til timen, men jeg ga ikke noe oppmerksomhet på det og sa at det var bra at han kom. Jeg begynte med å spørre hvordan han hadde det og fikk han til å forklare litt mer enn bare at han hadde det greit. Jeg opplevde at vi fikk bedre kontakt i samtalen og at han åpnet seg mer. Jeg fokuserte på hans opplevelse og han snakket mer om søvnen sin. Han fortalte om hvor lite han hadde sovet og jeg prøvde å sette meg inn i situasjonen og ga tilbake kommentarer om søvnen han hadde snakket om. Vi snakket mye om hvordan han hadde det den dagen og etterhvert dreide samtalen over på rusproblematikken hans. Jeg sa hva jeg syntes om rusmisbruk, men samtidig var jeg tydelig på å forstå hans synspunkt på rusen og var nysgjerrig på hvilken funksjon rusen hadde for ham. Ole fortalte at han forsto at å gjøre en endring var bra og jeg prøvde å forstå hva som er bra og dårlig med å gjøre endringen for ham. Han fortalte meg om tryggheten som rusen ga ham. Jeg opplevde at tiden fløy og at vi plutselig var ferdig med samtalen. Det virket som at han også syntes at timen gikk fort.

### **3.3 Tredje samtale:**

Ole var kommet 10 minutter for tidlig til timen og sa at han likte å være tidlig ute. Jeg begynte med å spørre hvordan det hadde gått siden sist. Ole fortalte om en hverdag som hadde vært bra. Han hadde fått god struktur på dagene sine med tanke på måltider, fysisk aktivitet og søvn. Jeg bekreftet og støttet rutinene som han hadde valgt. Problemet oppsto når han begynte å snakke om at han syntes det begynte å bli kjedelig og følte et behov for mer uten at han sa noe mer om det. Jeg visste ikke helt hva jeg skulle gjøre, så jeg fortsatte å støtte hans stabilitet med tanke på rutinene. Samtalen fortsatte om de grepene han hadde tatt og opprettholdt når han hadde kommet hjem. Vi avsluttet og avtalte nytt møte. Det var egentlig ganske rart fordi på en måte hadde det vært positivt, men jeg opplevde samtalen som gjentakelse av noe vi hadde snakket om mange ganger og følte ikke på noen forandring egentlig.

### **3.4 Fjerde samtale:**

Før møtet hadde jeg snakket med en av mine kolleger angående samtalen med Ole og uttrykte bekymring rundt hans rastløshet med tanke på hans rushistorikk. Etter rådføringen

med kollegaen visste jeg at jeg måtte spørre mer om rastløsheten og finne ut hva som lå bak. Det hadde gått en uke siden forrige samtale og jeg begynte som vanlig å spørre hvordan han hadde det. Det var ikke skjedd så mye, men han var glad for å ha oppretthold rutinene sine. Jeg bestemte meg for å ta opp rastløsheten og at han hadde begynt å kjede seg. Jeg utforsket hva som lå i rastløsheten og hvordan det opplevdes for ham. Han kom med kommentarer om at han følte behov for noe mer i livet og gjøre noe som ga mening. Jeg fortsatte å utforske og stilte spørsmål om hva det egentlig betyr for ham og hvordan det oppleves å kjenne et behov for mer. Det kom frem at når han hadde hatt denne følelsen tidligere, hadde han ikke sett andre muligheter enn å ruse seg. Han fortalte at russet var der, men at han trodde det kanskje var mer håp nå enn tidligere. Vi snakket mye om situasjonen nå sammenlignet med hvordan han har hatt det tidligere og hvilke valg han hadde tatt da. Ole presenterte ideer om prosjekter, jobbmuligheter og andre aktiviteter som han ønsket seg, samtidig som at jeg fikk han til å utdype mulighetene sine. I samtalen opplevde jeg at vi kom mye lengre og at han gikk ut av samtalerommet med mer «bagasje» og utvikling enn forrige samtale.



## 4.0 Diskusjon

### 4.1 Samtale 1 vs Samtale 2

I første samtale er jeg nysgjerrig på hvordan Ole har det i dag, men utover samtalen blir jeg irritert og ignorerer Ole sine synspunkt og kommentarer. Sett i lys av Rogers teori (Haugsgjerd et.al, 2009) kan det tenkes at mine egne teorier og meninger er for sterkt representert sånn at Ole ikke opplever noe empati. I en samtale som baserer seg på personsentrert tilnærming er det sentralt å ha en ubetinget positiv forståelse av klienten (Haugsgjerd et.al 2009). I samtalen var jeg ikke bevisst mine tanker og irritasjon som påvirket mine retningsvalg i samtalen, derav hadde jeg ikke en ubetinget positiv holdning ovenfor klienten. I første samtale kan man få et inntrykk av at jeg har en plan, agenda og skal frem til et bevisst mål. Det virker som at når jeg går inn i samtalen med tanker om at jeg skal få fylt ut en ukeplan, blir det for stort tiltaksfokus enn et forståelsesfokus for Ole. Haugsgjerd et.al (2009) skriver at når man merker at adferden i samtalen ikke er i samsvar med ønsket adferd er man ikke kongruent og derfor er jeg ikke kongruent i situasjonen eller overfor Ole i første samtale. Det virker som at ukeplanen skal fylles ut uansett hvilke tanker Ole har om ukeplanen. I terapien skal man veilede og sette lys på valgmuligheter og gjør det klart at Ole tar det valget selv og at det ikke føles påtvunget (Haugsgjerd et.al, 2009). Her virker det mer påtvunget enn at hans synspunkt og erfaring med tiltaket kommer frem i samtalen. Tiltaket virker da mot sin hensikt og kan skape en dårlig relasjon med Ole. Det kan det bli vanskelig for Ole å være seg selv, om man viser tegn (ubevist) om man ikke er kongruent (Haugsgjerd et.al, 2009).

Til den andre samtalen var jeg også interessert og nysgjerrig, men jeg lot mine fordommer være. Jeg var åpen og nysgjerrig på hvordan dagen og søvnen opplevdes for Ole, prøvde å gjøre samtalen trygg og at han kunne åpne seg til meg. Jeg viste interesse og var nysgjerrig på rusproblematikken og hørte på hva Ole sine tanker og meninger. Jeg hadde forandret innstilling og hadde mer tålmodighet i samtalen og tolererte uhensiktsmessig adferd som han fortalte om. Haugsgjer et.al (2009) skriver at når man er empatisk er man åpen og nysgjerrig på å høre hva den andre mener og derfor var jeg empatisk i samtalen. Jeg argumenterte ikke mot eller for adferd, men prøvde å forstå hvorfor han hadde glede med rusen. Jeg prøvde å forstå hans synspunkt for å gjøre en forandring, da både med positive og negative effekter av forandringen. For å skape en god relasjon og utvikling legges det

vekt på at man må være ekte overfor seg selv og uttrykke det til klienten, sånn at man er ekte i situasjonen (Haugsgjerd et.al, 2009). I samsvar med Haugsgjerd et.al (2009) var jeg ekte overfor Ole da jeg uttrykte min følelse overfor rusbruken (Haugsgjerd et.al, 2009).

## 4.2 Samtale 3 vs 4

I samtale 3 har vi en god relasjon og vi kommer i prat om det han ønsker. Jeg hører på hans gode fremgang og er støttende i det han sier, men opplevde at det var noe som manglet i samtalen. Rogers var opptatt av terapeuten skal være oppmerksom på klienten (Haugsgjerd et.al, 2009) og jeg fikk med meg ordene, men ikke meningen bak det Ole ville si og derfor var jeg ikke oppmerksom på Ole. I løpet av samtalen gikk det meste ut på at jeg støttet hans valg, uten å gå i dybden på hva som gjorde at han tok valgene og utfordret hans tankegang om at han var rastløs. Jeg ble bekymret med tanke på hans rushistorikk og i stedet for å grave i hans rastløshet, ignorerte jeg min egen følelse og nysgjerrighet. Haugsgjerd et.al (2009) skriver at man må kunne uttrykke egne følelser for å være kongruent, derav var jeg ikke kongruent når jeg ignorerte mine følelser. I terapeutens prosess skal man kan kjenne på egne følelser og leve med dem, samtidig som at det er samsvar mellom min adferd og følelser (Haugsgjerd et.al, 2009) noe som også viser at jeg ikke var kongruent i situasjonen. For å skape frigjøring og vekst, må alle elementene (kongruens, ekthet, empati og bevissthet om følelser) være tilstede (Haugsgjerd et.al, 2009), derfor når jeg ikke viste mine følelser var jeg verken kongruent eller ekte i situasjonen som hindret Ole sin utvikling.

Haugsgjerd et.al (2009) mener at når følelsene og adferden stemmer overens, så er man kongruent og derfor var jeg kongruent når jeg tålte å snakke om rastløsheten og var mer tilstede i den fjerde samtalen. Temaet kunne ha handlet om at han bare kjedet seg eller det kunne handlet om et russug. Jeg var åpen og tok imot det som kom i samtalen og Haugsgjerd et.al (2009) skriver at i prosessen når klienten får gi uttrykk for negative følelser, så opplever klienten seg mer ekte og moden overfor seg selv. I samsvar med Haugsgjerd et.al (2009) la jeg til rette for utvikling da jeg tok imot negative følelser fra klienten.

## **4.3 Hvordan best avpasse seg til Ole?**

### **4.3.1 Å forstå hvor Ole er i behovspyramiden.**

Behovspyramiden identifiserer en persons mangelmotivasjon som må fylles for at et menneske skal fungere (Haugsgjerd et.al, 2009) og derfor skal man ha Maslows behovspyramide i «bakhodet» når man samarbeider med Ole. På nederste trinn i behovspyramiden vil man ha fokus på blant annet å sove godt og få i seg mat (Haugsgjerd et.al, 2009) og derfor var Ole blant annet på nederste trinn da han hadde søvnproblemer var opptatt av matinntak i første og andre samtale. Haugsgjerd et.al (2009) skriver at neste trinn i behovspyramiden handler om trygghet, rutiner og forutsigbarhet og derfor var Ole på dette trinnet også da han i andre samtale snakket om rusproblematikken og at det ga han trygghet.

I tredje og fjerde samtale søker Ole etter noe mer og kjenner på at det mangler noe mer i livet sitt. Haugsgjerd et.al (2009) skriver at når man begynner med selvaktualisering så må man fylle et behov der man søker etter noe utenfor seg selv og derfor kan man si at Ole hadde startet på toppen av behovspyramiden.

### **4.3.2 Betydningen av kongruens og ekthet for å oppnå endringsprosesser**

Kongruens, ekthet og empati henger tett sammen og jo mer de er til stede under samtalen, jo større sjanse er det for at relasjonen blir god (Haugsgjerd et.al, 2009). Man vil oppleve seg som mer robust til å ta imot følelser, tanker og uttrykk hvis man er kongruent og ekte (Haugsgjerd et.al, 2009), derav er jeg kongruent og ekte i samtale to og fire med Ole. Det er vanskelig å oppnå ene elementet uten det andre og det kan forklare hvorfor det er så vanskelig å skape fremdrift og utvikling etter at en relasjon er skapt. En forstyrrelse i personens liv kan påvirke samtalen og prosessen med selvaktualisering handler om å bli kjent med seg selv og utvikle sin egen personlighet (Haugsgjerd et.al, 2009). Derfor er tydelig at dette er en prosess som gjennomgås av begge parter i samtalen og at jeg blir like mye kjent med meg selv som Ole blir kjent med seg selv. Både selvaktualisering og Rogers frigjøring av vekst har fokus på å styrke Ole sin selvopplevelse og utvikling, samtidig handler de om å legge til rette for vekst til utvikling (Haugsgjerd et.al, 2009). Maslow bygger på at menneskets behov skal fylles for å delta på noe som er utenfor seg selv, noe man får gjennom frigjøring av vekstmuligheter via personsentrerte tilnærming.

Da får man både en bedre opplevelse av seg selv og andre, noe som virker bra for selvaktualiseringen (Haugsgjerd et.al, 2009). Det er noe man ser i de to siste samtaleene med Ole. Han kjenner på et behov som kanskje handler om å delta på noe utenfor seg selv. Når jeg oppdager at jeg har vært redd for å gå inn i et samtaleemne og korrigerer det til neste samtale, har jeg gjort oppdagelser ved meg selv som jeg ikke visste. Å være bevisst seg selv er ikke like lett i samtalen, men kan skje etter samtalen. Det kan være rett etter, men også i skriving av denne oppgaven hvor man kan oppdage noe med seg selv i samtaler man ser tilbake på. Haugsgjerd et.al (2009) skriver at man er i en modningsprosess når man opplever kongruens og derfor har både Ole og jeg opplevd utviklingsprosessen.

Det er lett å si at man skal være empatisk, ekte, kongruent og vise til følelser, men det er vanskelig å vite hvordan man gjør dette i samtaler. Både MI og NLP kan gi svar på dette, som begge er beslektet av den humanistiske retningen. Med en riktig samtalemetode, som MI, vil man skape god relasjon, invitere til undring og styrke Ole sin tro på seg selv (Barth et.al, 2016). Villarosa-Hurlocker et.al, (2019) skriver at holdningene i MI gir et godt grunnlag for en god relasjon og det vil gi gode behandlingsresultater over tid. Det å skape en god relasjon handler om mange elementer og som Barth et.al (2013) skriver, så er empatisk kommunikasjon vesentlig og derfor bruker man åpne spørsmål, refleksjoner og oppsummeringer i samtalen. Haugsgjerd et.al (2009) skriver at man gir bevissthet om følelser ved å ta imot klientens uttrykk og gir følelsene tilbake til klienten, og derfor kan man si at gjennom refleksjonene i MI gir man Ole innsikt i sine egne tanker og følelser. Samtidig skriver Haugsgjerd et.al, (2009) at kongruens handler om kunne ta imot følelsene til klienten, samtidig kunne uttrykke dem tilbake og derav kan man si at refleksjonene er i samsvar med kongruens. Bevissthet om følelser kommer frem når man gir tilbake uttalelser i refleksjoner hvor man viser følelsene som man tror man har funnet.

Motiverende Intervju kan godt være en god kommunikasjonsform når man er i starten av en relasjon, men kan være utfordrende når man ikke er kongruent og utfordrer klientens tanker og strategier, som skjedde i samtale tre. Kuerbis (2018) viser til at en klient kan havne på stedet hvil og ikke kommer seg videre med bruk av bare den tekniske komponenten i MI. Kierkegaard la vekt på at ved å unngå valg havner man i stagnasjon og ved å tolerere de ubehagelige følelsene og samtaleemnene, ville man oppleve utvikling (Haugsgjerd et.al, 2009). I samsvar med personsentrerte tilnærming handler det om å være kongruent både i situasjon, overfor seg selv og den andre. Magill et.at (2018) forteller at

det ofte identifiseres ambivalens, men ambivalensen løses ikke opp i MI-samtaler. For å få til en utvikling kan det være lurt å bruke den direkte stilen hos MI, som kan benyttes med åpne spørsmål og komplekse refleksjoner (Barth et.al, 2013) og som tidligere skrevet (Haugsgjerd et.al, 2009) handler det også om å være kongruent nok til å ta imot følelser og gi refleksjoner med bevissthet om følelser. Magill et.al (2018) fant at når man får flere positive uttalelser om endring enn negative, vet man at man kan gå videre fra ambivalensutforskningen.

Grinder og Bandler (1975) mener det handler om å observere hvordan klienten kommuniserte og legge seg selv på samme kommunikasjonsform. Derfor må man i likhet med personsentrert tilnærming være observant og kongruent overfor klienten. I likhet med Schuts (Haugsgjerd et.al, 2009) ser Grinder og Bandler (1975) på mennesket som sosialt vesen som skapes av miljøet i rundt seg. Ole vil derfor ha en kommunikasjonsform fra et miljø som man ikke er vant til og som terapeut må man klare å identifisere hvilket representasjonssystem Ole bruker og benytte seg av samme system (Grinder og Bandler, 1976).

## 5.0 Konklusjon

Ved bruk av Maslows behovspyramide kan det gjøre det lettere å identifisere hvor langt unna han er fra å kunne gjøre endringer i livet og få til en utvikling. Ved å benytte Carl Rogers personsentrerte tilnærming er det lettere å kunne skape god relasjon, forstå hans situasjon og da få mer informasjon om hvor han ligger på behovspyramiden (Haugsgjerd et.al, 2009). Det er vist hvordan med hjelp av personsentrerte tilnærming hvordan samtale med Ole foregikk og hvilke endringer man kunne ha gjort, samtidig som at det er belyst hva man kan ta med seg videre. En relasjon påvirkes både av hvordan livet til klienten er, men også hvordan terapeuten har det i hverdagen.

Ved bruk av Motiverende Intervju (MI) kan man sette den personsentrerte tilnærming et system. MI benytter seg av bestemte kommunikasjonsformer og rytmer, som påvirker en samtale. Åpne spørsmål, refleksjoner og oppsummeringer er gode verktøy for å skape interesse, engasjement og for å invitere klienten til undring og utvikling (Barth et.al, 2013). Hvis man klarer å skape en god relasjon, vil det ha en behandlingseffekt over tid (Villaros-Hurlocker et.al, 2019). MI er god for å skape en god relasjon, samtidig som at det er lett for at man bare fokuserer på relasjonen og ikke skaper fremgang og utvikling (Kuerbis, 2018). Det er viktig at terapeuten har klart å skape en god relasjon og kan være kongruent nok til å utfordre klienten med vanskelige temaer. Denne stagnasjonen ønsker man å unngå og for å skape utvikling må man utfordre det som kjennes vanskelig.

Nevrolingvistikk programmering har fokus på å tilpass sitt eget språk til klientens språk og talemåte. Samtidig er de opptatt av kroppsspråk i sammenheng med det verbale språket. Derav for å skape en god relasjon og skape tillit fra klienten tilpasser man språket til klienten og for å skape utvikling handler det om å observere klientens kroppsspråk og kommunikasjon. Derfor i samtale med Ole skal man være kongruent i samtalen og tilpasse seg hans kommunikasjonsform.

Å avpasse seg klienten er sentralt og terapeutens kongruens og ekthet kommer frem flere ganger i oppgaven. Det ville vært interessant å se mer klinisk forskning innen på flere

elementer i en samtale. Derfor burde det forskes mer på endringsprosesser og hvordan man skal avpasse seg klienten i de ulike stadiene i en endringsprosess.

## Referanseliste

- Barth, Tom, Tore Bøvertveit og Peter Prescott. 2016. *Motiverende Intervju – Samtaler om endring*. 1.utg. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Barton Laws, M, Molly Magill, Nadine R. Mastroleo, Kirsti E. Gamarel, Chanelle J. Howe, Justin Walthers, Peter M. Monti, Timothy Souza, Ira B. Wilson og Gary S. Rose og Christopher W. Kahler. 2018. «*A sequential analysis of motivational interviewing technical skills and client responses.*» *Journal of substance abuse treatment* 92:27-34.
- Bandler, Richard og John Grinder. 2007. *Fra frosk til prins*. Oversatt av Kjell Olaf Jensen. Oslo: Libro Forlag.
- Corsini, Raymond J. 2014. *Current psychotherapies*. Cengage learning.
- Grinder, John og Richard Bandler. 1975. *The structure of magic I*. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Grinder, John og Richard Bandler. 1976. *The structure of magic II*. Palo Alto: Science and Behavior.
- Kuerbis, Alexis, Jessica Houser, Svetlana Levak, Sijing Shao og Jon Morgenstern. 2018. «*Exploration of treatment matching of problem drinker characteristic to motivational interviewing and non-directiv client-centered psychotherapy*» *Journal of Substance Abuse Treatment* 86:9-16
- Haugsgjerd, Svein, Per Jensen, Bent Karlsson og Jon.A Løkke. 2009. *Perspektiver på psykisk lidelse – å forstå, beskrive og behandle*. 3.utg. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Helse- og omsorgsdepartementet. 2017. *Mestre hele livet - Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017–2022)*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.



- Magill, Molly, Timothy R. Apodaca, Brian Borsari, Jaques Gaume, Ariel Hoadley, Rebecca E. F. Gordon, J. Scott Tonigan og Theresa Moyers. 2018. «*A Meta Analysis of Motivational Interviewing Process: Technical, Relational, and Conditional Process Models of Change*» *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 86(2):140-157.
- Miller, William R. og Stephen Rollnick. 2016. *Motiverende samtale – Støtte til endring*. Oversatt av: Ane Sjøbu. Bergen: Vigmostad og Bjørke AS.
- Thornquist, Eline. 2018. *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori*. 2.utg. Bergen: Fagbokforlaget.
- Villarosa-Hurlocker, Margo.C, Anthony J. O’Sickey, Jon M. Houck og Theresa B. Moyers. 2019. «*Examining the influence of active ingredients of motivational interviewing on client change talk*» *Journal of Substance Abuse Treatment* 96:34-45.