

# Påvirkning



# Noen kilder til påvirkning



## LEADERS WITH INFLUENCE

**GIVE** WHEN THEY DON'T HAVE TO.

**CARE** FOR OTHERS

**GROW** CONTINUOUSLY

**LIVE** AUTHENTICALLY

**EMPOWER** OTHERS

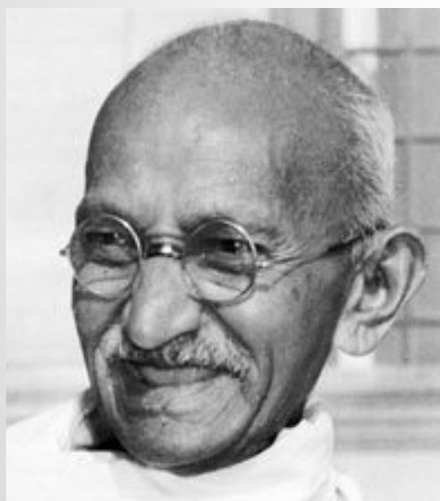
**MANAGE** HARDSHIP

**SERVE** WITH HUMILITY



DALE  
CARNEGIE

HOW TO  
WIN FRIENDS  
&  
INFLUENCE  
PEOPLE



# Den terapeutiske alliansen (dta)

- ▶ **Definisjon:** Den terapeutiske alliansen refererer til samarbeidet og det emosjonelle båndet mellom terapeut og klient, som er avgjørende for effektiv psykoterapi (behandlingsform som benytter psykologiske metoder for å hjelpe individer med å håndtere og overvinne psykiske lidelser og personlige utfordringer).
- ▶ **Hovedkomponenter:** Ifølge Edward Bordin\* (1979) består alliansen av tre elementer:
  - Enighet om terapimål (hva skal oppnås)
  - Enighet om oppgavene i terapien (hva man gjør i terapien)
  - Det emosjonelle båndet mellom terapeut og klient
- ▶ \* Bordin gjorde terapeutisk allianse til et konkret, mål- og samarbeidsorientert begrep som kan brukes på tvers av terapiretninger.

# Sosial påvirkning

(klinisk – klientbehandling)



- ▶ Det eksisterer ulike aspekter i forhold til dynamikken omkring mellommenneskelig påvirkning, som er relevant i den kliniske konteksten generelt, og ved bruk av hypnoterapi spesielt.
- ▶ Sosial psykologi er et område som har oppstått ut fra anerkjennelsen av at mennesker vil gjøre ting når de er alene, som de ikke vil gjøre, selv med bare en annen person tilstede. Når to eller flere mennesker er tilstede er sosial påvirkning uunngåelig.
- ▶ Det er ikke et spørsmål om du kommer til å påvirke noen, men heller om *hvordan* påvirkning foregår (Newton viste noen fascinerende eksempler på slik påvirkning).

# Vi har begrensninger I

- ▶ Få mennesker er helt uten skepsis i forhold til å ta imot ny informasjon. Vi skiller derfor mellom å være påvirkelig og å være godtroende.
- ▶ Påvirkelighet er en egenskap som eksisterer fordi enhver person erkjenner at de har begrensninger. Ingen mennesker vet eller kan alt.
- ▶ Uansett hvor mye kunnskap du har innen et spesifikt område, er det mulig å lære mer.

# Vi har begrensninger II

- ▶ Vi er gjerne mer tilbøyelige til å være påvirkelig:
  - på områder vi kan lite om
  - på områder vi ikke selv klarer å oppnå ønskede endringer
  - når vi har med en ekspert å gjøre

# «When in Rome ... »

- ▶ Når mennesker opplever usikkerhet, har både sosial psykologi og fornuft lært oss at andre mennesker kan være en kilde til kunnskap, informasjon eller egen fremgang.
- ▶ Ordtaket «When in Rome, do as the Romans do!» reflekterer det at vi stoler på andre menneskers dømmekraft og oppførsel når vi befinner oss i en ukjent eller usikker situasjon.
- ▶ Derfor vil prinsippet omkring større enighet/føyelighet når vi står overfor noe ukjent, være relevant i forholdet mellom klient – terapeut.

# Hjelp fra en profesjonell/autoritet

- ▶ Dersom noen har forsøkt å endre noe/seg, og mislykkes, er de mer tilbøyelige til å anta at en profesjonell vil kunne hjelpe.
- ▶ Terapeuten vil i de fleste tilfeller oppleves som en autoritet på det aktuelle området, fordi de har relevant utdanning og erfaring.
- ▶ Klienten har allerede akseptert sine begrensninger omkring egen situasjon, og har et sterkt ønske/behov for å oppnå endring. De har derfor håp om at terapeuten er den som kan hjelpe dem.

# Behovet for akseptanse

- ▶ En klient som søker profesjonell hjelp, eller bare informasjon/råd, føler gjerne at de har begrensninger på en eller annen måte. Akseptanse er noe vi alle har behov for, om enn i varierende grad.
- ▶ En klient som har blitt neglisjert og forsømt/ avvist, eller blitt bagatellisert, pålagt skam/skyld av omsorgsperson(er) kan oppleve en viss utrygghet ved å åpne seg opp for en terapeut. «Vil terapeuten like meg? Vil han/hun synes jeg er svak, utilstrekkelig, eller kanskje til og med frastøtende? Kanskje avvise meg». Muligheten for akseptanse, eller risikoen for f.eks. avvising, eller å bli bagatellisert, er en sjanse klienten må ta ved å søke om hjelp

# Terapeutens autoritet I

- ▶ **Hvor kommer en terapeuts autoritet fra?**
  1. Den status terapeuten har er en nøkkel-faktor
  2. Måten klienten oppfatter terapeutens faglige kompetanse på er en annen faktor
  3. Men den viktigste kommer antageligvis fra den sosiale rollen terapeuten befinner seg i. Klient-terapeut forholdet er sjeldent et likeverdige forhold. Likeverdige med tanke på menneskeverd – ja. Men likeverdige i forhold til å kunne bidra på et spesifikt faglig område – nei.
  4. Det er viktig å være bevisst på maktbalansen i relasjonen for å sikre at klienten føler seg hørt og verdsatt.

# Terapeutens autoritet II

- ▶ Når en klient kommer for å få hjelp med et problem, gjøres det en investering i terapeuten som en autoritet som oppfattes å kunne gi hjelp, og klienten kan dermed ha forventninger.
- ▶ Denne autoriteten er ikke bare noe terapeuten har, den oppnås også gjennom klientens reaksjon på terapeuten. Denne autoriteten kan styrke klientens tillit til terapeuten.
- ▶ Dette er derfor ikke bare et personlighetstrekk, men vel så mye en kapasitet og et potensiale. En terapeut har et potensiale til å kunne påvirke. Denne egenskapen er bl.a. tilegnet gjennom den erfaringen terapeuten har opparbeidet gjennom sin kliniske erfaring.

# Terapeutens autoritet III

- ▶ Klienten som kommer for å få hjelp må oppgi personlig og noen ganger sensitiv informasjon til en person klienten vet lite eller ingenting om. Det eneste de vet er antageligvis terapeutens profesjonelle status (f.eks. via webside og/eller media), og det de evt. har hørt fra andre som har vært klient hos vedkommende.
- ▶ Forholdet karakteriseres dermed av at terapeuten oppfattes som eksperten, autoriteten, og at klienten har begrensede evner eller ressurser til å løse sitt problem. Dette kan lett føre til en situasjon hvor klienten føler en viss grad av lydighet overfor terapeuten.

# Terapeutens autoritet IV

- ▶ Noen klienter ser på terapeuten som en med «fullstendige evner», og er klar til å følge terapeutens anvisninger uten å stille spørsmål – vanligvis pga et håp om at terapeuten kan gi nødvendig hjelp.
- ▶ Andre vil være mer skeptiske, kanskje fordi de har vært hos andre terapeuter uten å ha fått nevneverdig hjelp.
- ▶ Andre igjen vil kunne være motvillige til å gjøre som en terapeut forteller dem. Det kan rett og slett være et trekk ved deres personlighet.

# Anerkjennelse i terapi

- ▶ *«Anerkjennelse representerer en holdning der respekten for det andre mennesket, og vedkommendes opplevelser, er grunnleggende.»*
- ▶ **Anerkjennelse i terapi:**
  - Å møte klienten med en holdning som verdsetter deres unike opplevelser og perspektiver
- ▶ **Effekter av anerkjennelse:**
  - Fremmer klientens selvfølelse og autonomi (selvbestemmelse)
  - Legger grunnlaget for en trygg og støttende terapeutisk relasjon

# Respekt som grunnlag for terapeutisk samarbeid



## ▶ Respekt i terapi:

- Innebærer å møte klienten der de er, uten fordommer eller antakelser
- Handler om å akseptere klientens følelser og erfaringer som gyldige

## ▶ Praktisk anvendelse:

- Lytte aktivt og uten avbrytelser
- Unngå å påtvinge egne verdier eller løsninger
- Formidling av konstruktive råd kan gjøres i form av spørsmål, dersom man mistenker at klienten kan være følsom overfor å bli fortalt hva som bør gjøres

# Anerkjennelse og respekt i Den terapeutiske alliansen (dta)



- ▶ **Bygging av tillit**
  - Gjennom anerkjennelse og respekt etableres en gjensidig tillit mellom terapeut og klient
- ▶ **Fremme av endring**
  - En relasjon preget av disse verdiene legger til rette for at klienten føler seg trygg nok til å utforske og implementere endringer

# Kommunikasjon i terapien I

- ▶ Effektiv kommunikasjon er avgjørende for å etablere og opprettholde en sterk terapeutisk allianse.
- ▶ Gjennom kommunikasjon kan terapeuten forstå klientens behov, følelser og perspektiver, noe som legger grunnlaget for tillit og samarbeid.

# Kommunikasjon i terapien II

- ▶ Dette innebærer hvordan terapeuten formidler informasjon og kommuniserer muligheter/ løsninger til klienten, både gjennom samtale-basert kommunikasjon og via hypnoterapi/EFT.
- ▶ Ulike kommunikasjons-stiler har ulike kvaliteter og muligheter (evt. begrensninger) for hvordan en klient responderer på den informasjonen og de perspektiver terapeuten formidler til vedkommende.
- ▶ Påvirkning er et generelt menneskelig trekk, men det en spesifikk klient trenger for å respondere på en mest hensiktsmessig måte kan variere betydelig. Derfor bør/kan vi benytte ulike kommunikasjons-stiler og ulike suggesjoner.

# Kommunikasjonsstiler I

- ▶ Ingen stil vil være like effektiv overfor alle klienter. Den kan være:
  - Rasjonell og fornuftig
  - Appellere til følelser
  - Direkte eller indirekte
  - Støttende eller konfronterende
  - Krevende (bør man stille krav) eller ikke-krevende
  - Autoritær eller antydende
  - Samsvarende eller varierende
- ▶ Det kan også tenkes at vi bør variere stil overfor samme klient, kanskje avhengig av dagsform, problemets karakter og/eller hvor i terapiforløpet man befinner seg.

# Kommunikasjonsstiler II

## ▶ **Aggressiv Kommunikasjon:**

- Preget av dominans og kontroll, der terapeuten kan påtvinge sine synspunkter på klienten.
- Kan føre til at klienten føler seg overkjørt eller undervurdert, noe som svekker alliansen.

## ▶ **Passiv Kommunikasjon:**

- Terapeuten unngår å uttrykke egne tanker eller følelser, og lar klienten lede uten veiledning.
- Kan resultere i mangel på struktur og retning i terapien, noe som kan hindre fremgang.

# Påvirkning i terapirommet I

- ▶ Vi kan se på lydighet/påvirkning som:
- ▶ Responsen på direkte eller indirekte formidling av beskjeder, informasjon og/eller perspektiv, og den potensielt tilhørende sårbarheten i en slik situasjon.
  - Mottakeren kan føle seg vurdert, kritisert eller misforstått
  - Budskapet kan treffe noe personlig (selvfølelse, tidligere erfaringer, usikkerhet)
  - Selv nøytral informasjon kan vekke emosjoner
- 1. **Responsen** – hvordan mottakeren reagerer (følelsesmessig og kognitivt)
- 2. **Sårbarheten** – at det å motta budskap innebærer en viss risiko for å bli berørt

# Påvirkning i terapirommet II

- ▶ For at klienter skal åpne seg og dele sine erfaringer med terapeuten sin, må de føle at de er i et trygt miljø med noen de kan stole på.
- ▶ Klienter som har en sterk allianse med terapeuten sin, vil trolig føle seg mer komfortable, noe som gjør det mulig for dem å være mer åpne og ærlige gjennom terapien.

# Påvirkning i hypnose I

- ▶ Hva er påvirkning i hypnose? Det er en åpenhet til å akseptere nye suggesjoner/ideer/tanker. En villighet til å ta inn ny informasjon eller nye perspektiv.
- ▶ Videre er det en fokusert evne til å omgjøre suggesjoner/ideer/tanker til en foreslått respons.
- ▶ Ettersom ny informasjon blir mottatt, kanskje avhengig av verdien av slik informasjon, kan det endre en persons erfaring – alt fra ganske lite til fullstendig.

# Påvirkning i hypnose II

- ▶ I den terapeutiske samhandlingen, vil klienten ønske å motta ny informasjon eller erfaring, fordi det vil redusere/fjerne klientens problem, i større eller mindre grad.
- ▶ Klienten er misfornøyd med visse egne sider og søker derfor hjelp fra en (dyktig) terapeut som kan være i stand til å hjelpe. Og dermed gjøre dem mer påvirkelige.

# Hypnose kontra påvirkning I

- ▶ Er hypnose det samme som påvirkning? Kan vi med sikkerhet si at hypnose øker påvirkningen, eller er det slik at beviset på hypnose er en øket påvirkning?
- ▶ Dette gjensidige forholdet mellom fenomenet hypnose og påvirkning er både åpenbart og forvirrende. Hypnose forekommer fordi mennesker er påvirkelige, og folk er påvirkelige fordi de er i hypnose.

# Hypnose kontra påvirkning II

- ▶ Forholdet mellom påvirkning generelt og de kliniske fordelene som kommer fra hypnose er et viktig aspekt. Er påvirkning ganske enkelt et personlighetstrekk, som eksisterer på tvers av ulike sammenhenger? Eller er det avhengig av andre faktorer utover en persons evne til å respondere på påvirkning? Kanskje er svaret: begge deler.
- ▶ I en generell sammenheng er det en stabil kvalitet/evne til å respondere over tid.
- ▶ I en spesifikk sammenheng – som f.eks. klinisk, er påvirkning avhengig av ulike personlige, sosiale, og situasjonsavhengige faktorer som kan bidra til å øke eller redusere den hos det enkelte menneske.

# Hypnose kontra påvirkning III

- ▶ Hypnose og påvirkning er relaterte begreper. Hypnose refererer til en tilstand av økt fokus og oppmerksomhet der en person blir mer mottakelig for suggestjoner (utsagn som formidles og aksepteres – altså påvirkning).
- ▶ Påvirkning generelt derimot, kan forekomme i ulike situasjoner og omfatter en bredere rekke av faktorer som kan påvirke en persons tanker, følelser og handlinger.
- ▶ En vesentlig forskjell er «fokuseret oppmerksomhet» kombinert med «fravær av distraksjoner».

# Den terapeutiske alliansen – forskning:



- ▶ Forskning viser at kvaliteten på den terapeutiske alliansen er en kritisk faktor for positive behandlingsutfall.
- ▶ Studier viser at kvaliteten på relasjonen mellom terapeut og klient er en av de mest betydningsfulle faktorene for suksess i terapi.

# Mer om den terapeutiske alliansen



- ▶ **Sosial kognisjon:** Klientens oppfatning av terapeuten påvirker alliansens styrke. Positive attribusjoner\* kan fremme tillit og samarbeid.
  - ▶ **Tillit og tilknytning:** En trygg tilknytningsstil hos både terapeut og klient kan styrke alliansen, mens usikker tilknytning kan utfordre relasjonen.
  - ▶ **Sosial identitet:** Felles sosiale identiteter eller forståelse kan lette kommunikasjon og styrke båndet mellom terapeut og klient.
- (\* hvordan mennesker forklarer årsakene til egne og andres handlinger/hendelser)

# Mer om den terapeutiske alliansen



## II

- ▶ **Reparasjon av alliansebrudd:** Å adressere og reparere et evt. brudd i alliansen er essensielt for å opprettholde (eller gjenopprette) et effektivt terapeutisk samarbeid.
- ▶ **God rapport reduserer faren for alliansebrudd**
- ▶ **Kulturelle og sosioøkonomiske faktorer:** Klientens bakgrunn (sosial, økonomisk, kulturell) kan påvirke opplevelsen av alliansen.

# Betydningen av mottakelighet i dta

- ▶ **Definisjon:** Mottakelighet refererer til klientens åpenhet for å motta og integrere ny informasjon og innsikt under terapiprosessen.
- ▶ **Relevans:** En høy grad av mottakelighet kan fremme læring og personlig vekst, mens lav mottakelighet kan hindre terapeutisk fremgang.

# Faktorer som påvirker mottakelighet

- ▶ **Tillit til terapeuten:**
    - En sterk terapeutisk allianse, preget av tillit og empati\*, øker klientens villighet til å ta imot ny informasjon.
  - ▶ **Tidligere erfaringer:**
    - Negative erfaringer med autoriteter eller tidligere terapier/terapeuter kan redusere mottakeligheten.
  - ▶ **Kulturelle og personlige verdier:**
    - Klientens bakgrunn og overbevisninger kan påvirke hvordan ny informasjon mottas og integreres.
- \* forstå og anerkjenn klientens følelser uten å dømme

# Strategier for å øke mottakelighet

- ▶ **Etablere en sterk allianse:**
  - Bygg et tillitsfullt forhold gjennom aktiv lytting, empati og respekt
- ▶ **Tilpasse kommunikasjon:**
  - Bruk språk og eksempler som er relevante for klientens livserfaringer (obs: pretalk)
- ▶ **Fremme selvbestemmelse:**
  - Oppmuntre klienten til å ta en aktiv rolle i terapiprosessen, noe som kan øke engasjement og mottakelighet (f.eks. via hjemmelekser)

# Betydningen av tillit i terapi

## ▶ Definisjon av tillit:

- En grunnleggende følelse av sikkerhet og trygghet mellom terapeut og klient

## ▶ Viktighet:

- Tillit er avgjørende for å skape et trygt rom hvor klienten føler seg komfortabel med å dele personlige tanker og følelser
- En sterk tillitsrelasjon fremmer åpenhet og ærlighet, noe som er essensielt for terapeutisk fremgang

# Bygging av rapport i terapi

- ▶ **Definisjon av rapport:**
  - En harmonisk og responsiv forbindelse mellom terapeut og klient, preget av gjensidig forståelse og respekt
- ▶ **Strategier for å bygge rapport:**
  - **Aktiv lytting:** Vis genuin interesse for klientens opplevelser og perspektiver
  - **Empati:** Forstå og anerkjenn klientens følelser uten å dømme
  - **Kongruens:** Vær autentisk og ærlig i terapeutrollen
- ▶ **Speiling:** Tilpass kroppsspråk og tonefall for å matche klientens kommunikasjonsstil

# Effekten av tillit og rapport på terapeutiske resultater



- ▶ **Positiv innvirkning:** En solid terapeutisk allianse, basert på tillit og rapport, har sterk sammenheng med positive behandlingsutfall.
- ▶ Klienter som føler seg forstått og støttet, er mer tilbøyelige til å engasjere seg i terapiprosessen og implementere endringer.
- ▶ Det fremmer også forventninger til terapien
- ▶ Dette understreker viktigheten av å etablere og opprettholde tillit og rapport i terapirommet for å fremme effektive terapeutiske prosesser og positive utfall

# Betydningen av en støttende TA

- ▶ Etablering av tillit
- ▶ En sterk terapeutisk allianse er avgjørende for å skape et trygt rom hvor klienten føler seg akseptert og forstått
- ▶ Empati og validering
  - Terapeutens evne til å møte klientens følelser med empati og uten dømming kan redusere frykten for avvisning
- ▶ Kontinuerlig Refleksjon
  - Terapeuten bør være bevisst på egne reaksjoner og sikre at de ikke utilsiktet bagatelliserer klientens opplevelser
- ▶ Fleksibilitet:
  - Tilpasning av terapeutiske metoder basert på klientens individuelle behov og respons fremmer en sterkere allianse

# Klientens sårbarhet ved å søke hjelp



- ▶ **Åpenhet og risiko**
  - Når klienter søker terapi, utsetter de seg for potensielle følelser av avvisning eller bagatellisering.
  - Denne sårbarheten kan hindre dem i å dele dypt personlige opplevelser (som kan være verdifulle i terapien)
- ▶ **Frykt for avvisning**
  - Mange unngår situasjoner som kan føre til avvisning, noe som kan begrense mulighetene for positive terapeutiske erfaringer.
  - Oppmuntre klienten til å uttrykke sine bekymringer for å bli avvist eller bagatellisert
- ▶ **Reparasjon av et potensielt alliansebrudd**
  - Ved tegn på at klienten føler seg avvist, bør terapeuten aktivt arbeide for å reparere alliansen

# Hva kan vi gjøre for å bygge tillit



# Noen relevante linker

- ▶ <https://tidsskriftet.no/2018/09/kronikk/den-terapeutiske-alliansen>
- ▶ <https://onlinepsykologene.no/terapeutisk-relasjon-allianse/#>
- ▶ <https://greenspacehealth.com/en-us/therapeutic-alliance/>