

# Innhold

<b>Innledning</b> .....	11
Mottakelighet .....	12
Konteksten .....	13
Ressurser .....	13
Kulturen .....	14
Følelser .....	15
Mening .....	16
Selvtillit .....	16
Autonomi .....	17
<b>Kapittel 1</b>	
<b>Relasjonen i et helhetlig syn på behandling</b> .....	18
Dialog og kontekst .....	20
Punktivering .....	22
Psyke og soma .....	22
Faktorer som bedrer behandlingsresultatene .....	23
Veiledning .....	24
Relasjonens betydning for psykologisk behandling .....	26
<b>Kapittel 2</b>	
<b>Karakteristika ved god psykoterapi</b> .....	29
Historien om den vanskelige pasienten Ole .....	31
Punktivering og oppmerksomhet .....	33
Relasjonen over tid .....	35
Konteksten der vi tror andre har makt .....	36
Å bygge varige behandlingsrelasjoner .....	39
Dialogen .....	41
Tvetydige budskap .....	43

Kommunikasjon og relasjonen .....	44
Samtalen .....	45
Lytteevnen .....	47
Ekspertrollen .....	48
Den indre samtalen .....	49
Kunnskap om hvordan tenkning endrer relasjonen til en selv og andre .....	50

### **Kapittel 3**

<b>Vesentlige faktorer i god psykoterapi</b> .....	52
Empati .....	53
Definisjon av empati .....	53
Empatiforskning .....	54
Utfordringer i behandlingshverdagen .....	56
Arbeidsalliansen og samarbeidsrelasjonen .....	58
Ressursorientering i arbeidsalliansen .....	59
Definisjon av alliansen .....	59
Kvaliteten i alliansen .....	60
Type I- og II-allianser .....	60
Alliansestyrke i den kliniske hverdag .....	62
Ordernes makt .....	64
Ressursfokus i behandling .....	67
Respekt .....	69
Respekt i veiledning .....	70
Positiv oppmerksomhet .....	71
Ressursorientering .....	72
Den diagnostiske kulturen .....	73
Tilbakemelding .....	75
Mestringsperspektivet .....	77
Oppsummering .....	80

### **Kapittel 4**

<b>Årsaksforklaringer</b> .....	81
Attribusjonsteori .....	82
Skyld .....	86
Stabile antakelser .....	87
Oppsummering .....	89

**Kapittel 5**

**Gjennomførbare oppgaver** ..... 90

Fenomenologi ..... 91

Handling og eksponering ..... 92

Problemopplevelsen ..... 94

Oppgaven kan utføres ..... 94

Subjektiv vurdering av vanskelighetsgrad ..... 95

Forventet vanskelighet og forsterkning ..... 97

Selvtillit og prestasjoner ..... 98

Øving og forsterkning ..... 99

Resultatfokus og mestringsfokus ..... 99

Oppsummering ..... 101

**Kapittel 6**

**Teknikker som relasjonelle intervensjoner** ..... 103

Øyeblikket ..... 104

Mål og selvregulering ..... 107

Relasjonen i historisk perspektiv ..... 108

Relasjonen i ulike teorier ..... 110

    Kognitiv atferdsterapi ..... 110

    Relasjonen i psykoanalyse og gestaltterapi ..... 111

    Gestaltterapi ..... 113

Konteksten, teknikkene og relasjonen ..... 115

    Avspenningsteknikker ..... 116

    Avspenningstrening og myndiggjøring (empowerment) ..... 118

    Hypnose ..... 119

    Relasjonens betydning ved hypnosebehandling ..... 120

    Betydningen av traumer ..... 122

    Mindfulness - oppmerksomt nærvær ..... 123

    Eksponeringsbehandlinger ..... 126

    Systematisk desensivering ..... 126

    Responsprevensjon og flooding ..... 127

    Kognitive teknikker ..... 128

    REBT (Ellis) ..... 129

    Kognitiv terapi (Beck) ..... 130

    Paradoksal intervensjon ..... 131

Trygghetsskapende terapeutholdninger ..... 133

Oppsummering ..... 133

**Kapittel 7**

**Mestring av prestasjonsangst** ..... 135  
 Avspenning ..... 135  
 Mestringsfokus ..... 137  
 Finn dine gode og prestasjonsfremmende selvinstruksjoner ..... 141

**Kapittel 8**

**Forholdet mellom kropp og sjel** ..... 144  
 Sterke affekter ..... 145  
 Relasjonen og energi ..... 147  
     Relasjonen og kontekstens betydning i medisinsk behandling ..... 148  
     Bevisste forventninger ..... 151  
     Læring og behandling ..... 153  
     Åpen eller skjult behandling ..... 155  
 Mening påvirker kroppens endogene system ..... 156  
     Behandlingen av Mrs T. .... 158  
 Livskvalitet og relasjoner ..... 160  
     Psykologisk påvirkning og hjerneutvikling ..... 161  
     Påvirkning av autonome reaksjoner ..... 162  
 Tidlig stress og sykdom ..... 163  
     Kontakten med andre ..... 164  
     Stress og hippokampus ..... 165  
 Betydningen av kulturen ..... 166  
 Vitenskapens innflytelse ..... 168  
 Oppsummering ..... 169

**Kapittel 9**

**Placeboeffektens betydning for klinisk behandling** ..... 170  
 Placebo og mening ..... 171  
 Meningens betydning ..... 172  
 Holdninger og forventninger til placebo ..... 173  
 Økning av mulighetene for placeboeffekter ..... 175  
     Placeboeffektens størrelse ..... 175  
     Etikk ..... 176  
 Evidensbasert psykoterapi: kontekstmodellen ..... 177  
 Hypnose og placebo ..... 178  
 Klassisk betinging og placebo ..... 181  
 Virkelig placebo ..... 182  
 Kartlegging av placebo uten bruk av placebomidler ..... 183

Forståelse og gode forklaringer .....	184
Negativ effekt .....	184
Hvorfor virker placebo? .....	185
Perseptuell oppmerksomhet og kognitive skjema .....	185
Additive effekter .....	186
Støtte fra god vitenskap .....	187
Etiske vurderinger .....	188
Oppsummering .....	188

**Kapittel 10**

<b>Nødvendige forutsetninger for god og effektiv behandling .....</b>	<b>191</b>
Relasjonen .....	192
Konteksten .....	193
Håp .....	194
Alliansen .....	195
Positiv aktelse .....	195
Tilbakemelding .....	196
Åpenhet .....	196
Relasjonell dyktighet kan læres .....	196
Pasientens perspektiv .....	197
Hva virker .....	197
Hva må unngås .....	197
Hva man må være åpen på .....	198
Pedagogiske refleksjoner .....	199
<b>Referanseliste .....</b>	<b>201</b>