

1. Relatia psihoterapeutică

❖ Legătura empatică

- Abilități empaticice:
- Terapeutul este capabil să îi comunice eficient clientului ceea ce el a înțeles empatic, atât la nivel verbal, cât și nonverbal (ex. tonul vocii, gesturi).
- Terapeutul este capabil de a se descentra de propria sa experiență astfel încât să înțeleagă lumea fenomenologică a clientului.

❖ Contractarea

- Terapeutul folosește în mod expert contractele pe întreaga durată a procesului. Nici nu conduce, nici nu îl urmează pe client.
- Există un echilibru semnificativ între conducerea și urmarea clientului, însoțit de un proces continuu de negociere între client și terapeut atât la nivel explicit, cât și implicit.

❖ Gestionarea rupturilor în alianță

- Terapeutul demonstrează o capacitate excelentă de a gestiona rupturile. Procesul de a gestiona rupturile are ca rezultat insightul și furnizează o nouă experiență relațională.
- Exemple de comportament: terapeutul își recunoaște partea sa în interacțiune, își cere scuze, folosește meta-comunicarea cu privire la interacțiunea carea are loc. Acest cod este folosit și atunci când nu a avut loc nici o ruptură.

2. Metode ale psihoterapiei integrative

❖ **Interviul / Întrebările:**

- Calitatea de contact a întrebărilor - Întrebările promovează conștientizarea și contactul intern și extern. În timpul ședinței, clientul descoperă câte ceva nou despre sine însuși.

❖ **Armonizarea:**

- Armonizare excelentă - Terapeutul dă dovadă de o capacitate de a se armoniza (acorda) la nivel cognitiv, afectiv și ritmic, precum și în termeni de nevoi relaționale. Astfel sunt accesate și aduse în câmpul conștientizării și experienței clientului părțile splitate ale psihicului său

❖ **Implicarea:**

- Terapeutul dă dovadă de o capacitate de implicare excelentă. Recunoaște, valorizează și normalizează eficient experiența clientului. Este pe deplin prezent și îl invită pe client la o stare de prezență. În timpul ședinței, se observă o adâncire a contactului clientului cu sine însuși și cu terapeutul. Clientul face pași afară din scenariu (script)

❖ **Intervenții terapeutice:**

- Terapeutul utilizează cu abilitate intervenții care promovează integrarea afectului, cognițiilor, comportamentului și fiziologicului. Terapeutul folosește o varietate de tehnici, centrate pe diferite niveluri ale experienței (cognitiv, afectiv, comportamental, fiziologic). Terapeutul a verificat continuu impactul intervențiilor asupra clientului

3. Perspectiva relațională

❖ **Perspectiva relațională :**

- Terapeutul este conștient de mutualitatea din cadrul relației și de contribuția sa la relație. Recunoscut că el și clientul formează un sistem de influență reciprocă și că nici unul dintre ei nu posedă adevărul „obiectiv”. Terapeutul își folosește experiența de contratransfer fie direct sau indirect prin intermediul unei atente dezvoltări de sine.

❖ **Înțelegerea și folosirea transferului :**

- Terapeutul lucrează cu abilitate cu și în cadrul transferului. Noi insight-uri și noi experiențe relaționale apar ca urmare a acestui proces.

❖ **Înțelegerea și folosirea contratransferului :**

- Terapeutul folosește eficient răspunsul de contratransfer (De ex.: pentru a îl înțelege pe client; dezvoltare de sine)

Tabel: Nouă procese de schimbare și metode de terapie reprezentative, Prochaska, Norcross, & DiClemente, 1995

Proces de schimbare	Definiție: metode reprezentative
Dezvoltarea conștientizării	Creșterea conștientizării sinelui și problemei: observații; reflecții; confruntări; interpretări; biblioterapie
Auto-reevaluarea	Evaluarea felului în care persoana se simte și a ce gândește despre sine în legătură cu o problemă: clarificarea valorilor; imagerie; experiență emoțională corectivă
Deschiderea emoțională	Experimentarea și exprimarea sentimentelor despre problemele proprii: Exerciții de exprimare; psihodramă; doliul pierderilor; joc de rol
Eliberarea socială	Creșterea alternativelor în societate: militarea pentru drepturile persoanelor oprite; empowering; intervenirea în politici
Eliberarea sinelui	Alegerea și angajarea în acțiuni sau credința în capacitatea de schimbare: terapie pentru luarea deciziilor; tehnici de logoterapie; tehnici de stimulare a angajamentului
Contra-condiționarea	Substituirea unor alternative sănătoase incompatibile cu comportamentele-problemă: relaxare; desensibilizare; asertivitate; restructurare cognitivă
Controlul mediului	Re-proiectarea stimulilor din mediu care solicită comportamentele-problemă: adăugarea unor memo-uri pozitive; restructurarea mediului; evitarea factorilor cu risc crescut; stingere
Managementul contractului	Recompensarea proprie sau din partea altor persoane pentru realizarea schimbării: contracte de reușită; întărire vizibilă și ascunsă; auto-recompensarea
Relațiile de întraajutorare	A fi înțeles, validat și susținut de un altul semnificativ: empatie, colaborare, apreciere pozitivă, feedback, auto-dezvăluire