

Sverker Belin – *Relation før metode*

Studiekompedium for psykoterapeutstuderende

1. Introduktion til Sverker Belin

Sverker Belin er svensk psykoterapeut, underviser og forfatter med rødder i den humanistiske, eksistentielle og relationelle tradition.

I *Relation før metode* udfordrer han en af de mest grundlæggende antagelser i moderne psykoterapi:

At den terapeutiske metode er det vigtigste.

Belins hovedpåstand er:

Det er ikke metoden, der heler relationen. Det er relationen, der gør metoden virksom.

Bogen ligger tæt på tænkningen hos:

- Carl Rogers
- Martin Buber
- Daniel Stern
- Irvin Yalom
- Petruska Clarkson

og passer samtidig meget godt med den grundforståelse, der ofte findes på ID Academy og i eksistentiel-humanistisk psykoterapi.

2. Bogens centrale tese

Belin stiller et provokerende spørgsmål:

Hvis metode alene skaber forandring:

Hvorfor viser forskningen så igen og igen, at terapeuter med meget forskellige metoder ofte opnår lignende resultater?

Hans svar er:

Fordi relationen er den egentlige bærer af forandringen.

Metoder kan være nyttige.

Men de virker kun i kraft af relationen.

3. Psykoterapiens paradoks

Belin beskriver et centralt paradoks:

Mange terapeuter bruger enorme ressourcer på at lære:

- teknikker
- modeller
- interventioner
- diagnoser

Men langt mindre på at udvikle:

- nærvær
- kontakt
- autenticitet
- relationelle færdigheder

Dermed risikerer terapeuten at blive teknisk dygtig men relationelt utilgængelig.

4. Hvad er relation?

Belin beskriver relation som langt mere end:

- venlighed
- empati
- sympati

Relation er et levende samspil mellem to subjektive verdener.

Den består af:

- følelsesmæssig kontakt
 - gensidig påvirkning
 - tillid
 - autenticitet
 - nærvær
-

5. Mennesket udvikles i relation

Belin bygger på moderne udviklingspsykologi.

Grundtanken er:

Vi bliver til gennem relationer.

Barnets identitet formes ikke alene.

Den formes mellem mennesker.

Konsekvens

Hvis skaden er opstået i relationer:

Må helingen også ske i relationer.

Dette er et centralt princip gennem hele bogen.

6. Tilknytningens betydning

Belin trækker på tilknytningsteori.

Tidlige relationer skaber forventninger til:

- os selv
 - andre mennesker
 - verden
-

Eksempel

Et barn lærer:

"Mine behov bliver mødt."

eller:

"Mine behov bliver ignoreret."

Disse erfaringer bliver senere til relationelle grundantagelser.

I terapien

Klienten møder ikke terapeuten neutralt.

Klienten møder terapeuten gennem sine tidligere erfaringer.

Her ser vi tydelige paralleller til Clarksons overføringsbegreb.

7. Terapeuten som person

Et gennemgående tema hos Belin.

Han advarer mod rollen som:

Eksperten

Terapeuten, der ved bedst.

Teknikeren

Terapeuten, der følger manualer.

Diagnostikeren

Terapeuten, der reducerer mennesker til kategorier.

I stedet fremhæver han:

Terapeuten som medmenneske.

8. Mødet som terapeutisk faktor

Belin beskriver terapi som en række møder.

Ikke blot samtaler.

Ikke blot interventioner.

Men møder.

Hvad kendetegner et terapeutisk møde?

Klienten oplever:

- at blive set
- at blive forstået
- at blive taget alvorligt

Disse oplevelser har i sig selv terapeutisk kraft.

9. Kontakt frem for teknik

Et af bogens vigtigste budskaber.

Når terapeuten bliver usikker, søger mange mod teknikker.

Belin foreslår det modsatte.

Spørgsmålet bliver

Ikke:

"Hvilken metode skal jeg bruge?"

Men:

"Hvordan er kontakten mellem os lige nu?"

Dette minder stærkt om både Sterns og Yaloms fokus på her-og-nu.

10. Allianceforskning

Belin bygger på forskning i terapeutisk alliance.

Undersøgelser viser igen og igen:

Kvaliteten af relationen forudsiger terapiens resultat bedre end den specifikke metode.

Hvad består en god alliance af?

- tillid
 - samarbejde
 - respekt
 - fælles mål
-

Konsekvens

En teknisk perfekt intervention kan mislykkes i en dårlig relation.

En enkel intervention kan virke stærkt i en god relation.

11. Empati som grundkompetence

Empati er centralt hos Belin.

Empati er ikke

- medlidenhed
 - sympati
 - enighed
-

Empati er

At forsøge at forstå klientens oplevelse indefra.

Carl Rogers' indflydelse

Belin står tydeligt på skuldrene af Rogers.

Klienten udvikler sig gennem oplevelsen af:

- empati
 - accept
 - kongruens
-

12. Kongruens og autenticitet

Belin understreger betydningen af autenticitet.

Kongruens

At terapeutens ydre og indre stemmer nogenlunde overens.

Eksempel

Hvis terapeuten virker rolig men indeni er frustreret, kan klienten ofte mærke uoverensstemmelsen.

Det skaber afstand.

Autenticitet skaber tillid

Klienten mærker, når terapeuten er ægte.

13. At turde være berørt

Et vigtigt og modigt tema hos Belin.

Mange terapeuter forsøger at beskytte sig bag professionalismisme.

Belin argumenterer for:

At terapeuten må lade sig berøre.

Ikke oversvømme sig selv.

Men være følelsesmæssigt til stede.

Hvorfor?

Fordi ægte kontakt kræver gensidighed.

14. Skam som relationelt fænomen

Belin beskæftiger sig indgående med skam.

Skam opstår ofte i relationer

Skam handler grundlæggende om:

Hvordan jeg tror, andre ser mig.

Terapeutisk opgave

At skabe et rum hvor klienten kan vise det skjulte uden at blive afvist.

Eksempel

Klienten fortæller noget meget sårbart.

Terapeuten reagerer med ro og accept.

Skammen mister noget af sin magt.

15. Psykisk lidelse som relationel erfaring

Belin ser ikke symptomer isoleret.

Han undersøger:

- relationelle erfaringer
 - kontaktmønstre
 - følelsesmæssige strategier
-

Spørgsmålet bliver

Ikke:

"Hvad fejler dig?"

Men:

"Hvad er sket med dig?"

Dette perspektiv genfindes i mange moderne relationelle terapiretninger.

16. Reparation af relationelle sår

Mange klienter kommer med erfaringer af:

- afvisning
 - kritik
 - forsømmelse
 - svigt
-

Terapiens opgave

At tilbyde nye erfaringer.

Ikke gennem forklaring alene.

Men gennem oplevet kontakt.

Her er Belin meget tæt på:

- Sterns Moments of Meeting
 - Clarksons korrigerende emotionelle erfaringer
-

17. Terapeutens selvudvikling

Belin understreger:

Man kan ikke skabe dyb kontakt med andre, hvis man ikke har kontakt med sig selv.

Derfor er følgende vigtigt

- egen terapi
 - supervision
 - selvrefleksion
 - personlig udvikling
-

Terapeutens instrument

Terapeuten selv.

Ikke metoden.

18. Relationens etik

Belin ser relationen som et etisk ansvar.

Klienten kommer ofte med stor sårbarhed.

Derfor må terapeuten møde klienten med:

- respekt
 - ydmyghed
 - ansvarlighed
-

Magtaspektet

Terapeuten har magt.

Ikke nødvendigvis gennem autoritet.

Men gennem klientens tillid.

Denne magt skal forvaltes bevidst.

19. Sammenhæng med Stern, Yalom og Clarkson

Belin kan ses som en syntese af de tre tidligere forfattere.

Stern

Forandring sker i mødeøjeblikke.

Yalom

Autentisk kontakt er helende.

Clarkson

Relationen består af flere dimensioner.

Belin

Relationen kommer før alle metoder.

Oversigt

Forfatter Centrale fokus

Stern Nuværende øjeblik

Yalom Eksistentielt møde

Clarkson Relationelle dimensioner

Belin Relation før metode

20. Relevans for ID Academy

Belins bog er måske den bog på litteraturlisten, der mest direkte afspejler mange af de værdier, der præger den eksistentielle-humanistiske psykoterapeutiske tradition.

Nærvær

At være til stede.

Kontakt

At møde klienten.

Relation

At skabe et menneskeligt møde.

Autenticitet

At være ægte.

Ansvar

At tage ansvar for relationen.

Udvikling

At støtte klientens vækst gennem kontakt.

21. Kritik af Belin

Selvom bogen er meget anerkendt, findes der kritikpunkter.

Risiko for undervurdering af metode

Nogle klienter har brug for meget konkrete teknikker.

Vanskelig operationalisering

Hvordan måler man relationens kvalitet præcist?

Kan virke idealistisk

Ikke alle klienter er klar til dyb relationel kontakt.

Centrale læringspointer

Husk især

1. Relationen kommer før metoden

Metoder virker gennem relationen.

2. Kontakt er terapiens fundament

Ingen kontakt – ingen terapi.

3. Terapeuten er selv det vigtigste redskab

Personlig udvikling er en faglig kompetence.

4. Skam heler gennem accept

Relationel tryghed er afgørende.

5. Nye relationelle erfaringer skaber forandring

Gamle mønstre udfordres gennem nye møder.

6. Psykoterapi er et menneskeligt møde

Ikke blot en teknisk intervention.

Studieskema

Begreb	Definition	Betydning
Relation før metode	Relationen er vigtigst	Fundament for terapi
Kontakt	Levende forbindelse	Skaber tryghed
Alliance	Samarbejde og tillid	Fremmer forandring
Empati	Forståelse indefra	Skaber oplevelse af at blive mødt
Kongruens	Indre og ydre stemmer overens	Øger troværdighed
Skam	Relationel selvbevidsthed	Heles gennem accept
Reparation	Nye relationelle erfaringer	Skaber udvikling

Refleksionsspørgsmål til undervisning

1. Hvad betyder udsagnet "relation før metode" i praksis?
 2. Hvornår kan metoder stå i vejen for kontakt?
 3. Hvordan hænger empati og autenticitet sammen?
 4. Hvordan kan terapeuten arbejde med skam uden at forstærke den?
 5. Hvilke ligheder ser du mellem Belin og Carl Rogers?
 6. Hvordan kan terapeuten udvikle sig som relationelt instrument?
-

Kort eksamensopsummering

Hvis du kun skal huske én sætning fra bogen:

Terapeutisk forandring opstår først og fremmest gennem kvaliteten af den menneskelige relation, mens metoderne kun bliver virksomme i kraft af denne relation.

Samlet perspektiv på de første fire bøger

Et interessant mønster begynder nu at vise sig:

Bog	Hovedbudskab
------------	---------------------

Daniel Stern	Forandring sker i betydningsfulde mødeøjeblikke
--------------	---

Irvin Yalom	Autentisk kontakt er terapiens kerne
-------------	--------------------------------------

Petruska Clarkson	Relationen består af flere lag og funktioner
-------------------	--

Sverker Belin	Relationen er vigtigere end metoden
---------------	-------------------------------------

Der tegner sig dermed en fælles relationel og eksistentiel forståelse af psykoterapi, hvor terapeuten ikke primært er en ekspert, men en medskaber af et udviklende møde.

Næste naturlige bog:

Mark Forman – *En guide til integral psykoterapi* (kapitel 9 og 10). Her skifter fokus lidt fra relationen alene til et større metaperspektiv, hvor Stern, Yalom, Clarkson og Belin faktisk kan forstås som forskellige perspektiver inden for samme integrale ramme. Det bliver derfor en god bro til at samle trådene fra de første fire bøger.