

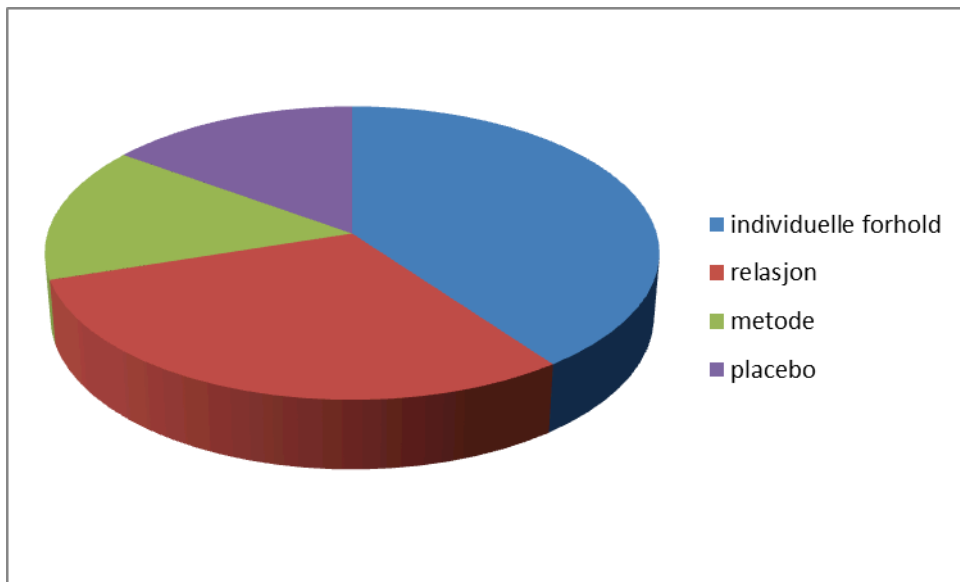
Individuelle ferdigheter

Vi har visst det siden Søren Kierkegaard skrev om fenomenet i *Kiærlighedens gerninger*: det er ingen forunt å kunne endre på en annen person. Det beste vi kan håpe på er å ha vilje og mot nok til å endre på oss selv, og så håpe på at denne endringen hos oss vil gjøre det mulig – kanskje til og med motivere – den andre til å forandre seg selv.

Dette gjelder generelt. Også for veiledere

Et utviklingsprogram for veiledere kan derfor ikke unnlate å fokusere spørsmålene: *hvordan forandrer mennesker seg selv? Og hvilke ferdigheter bør stå sentralt i et slikt arbeid?*

Fra behandlingsforskningen kjenner vi til at endring hos klienter/pasienter i relativt liten grad henger sammen med den spesifikke metoden en bruker, men mer om relasjonen med behandleren, og ikke minst hvordan pasienten opplever relasjonens kvalitet.



NorCross (2011)

Som vi ser av modellen er den aller største grunnen til at mennesker velger å endre seg er knyttet til faktorer ved pasienten selv, som kan være motivasjon, innsats eller fokus, eller også forhold knyttet til ens private liv, f.eks. skilsmisse eller andre viktige hendelser.

Den nest største faktoren er relasjonen til hjelperen, som handler om opplevd forståelse og anerkjennelse.

Skal vi ta denne forskningen inn over oss, og i tillegg anvende den opp mot en veiledningssituasjon, så kan det tenkes at veiledere oppnår resultater nesten uansett hvilken metode eller teori han/hun

jobber etter, bare relasjonskompetansen er på plass. Selvfølgelig er det forskjeller mellom en veiledningssituasjon og en terapikontekst, men relasjonsvariabelen er likevel verdt å reflektere over.

Norcross (2011) refererer til metastudier om allianse, hvordan opprette og vedlikeholde en relasjon et psykoterapiforløp. Dette er ikke nye variabler, men forhold som har vært godt studert over 50 år:

- 1) Empati, evne til å la seg berøre, og gjennom ansiktsuttrykk, kroppsholdning og verbal/vokalisering formidler forståelse og medfølelse
- 2) «Responsiveness», aktivt lyttende, bekreftende, rytmisk i dialogen
- 3) Evne til å skape trygghet
- 4) Evne til å ikke internalisere eller ignorere fiendtlighet
- 5) Evne til å regulere egen affekt
- 6) Menneskelig varme
- 7) Ekthet
- 8) Selvinnsikt

Alle disse er faktorer som har vist seg vesentlige i det å opprettholde en terapeutisk allianse, og ifølge modellen ovenfor en av de faktorene som lader tyngst i forhold til å bidra til endring hos andre mennesker.

DuToit (2005) er en annen forsker som har forsøkt å operasjonalisere karakteristikker ved en god relasjon:

1. Evnen til å være avslappet og komfortabel sammen med andre mennesker, og ikke føle seg truet av mellommenneskelig interaksjon.
2. Evne til å få andre til å føle seg avslappet og komfortabel, være en som andre åpner seg for .
3. Evne til å uttrykke ubetinget respekt og aksept av andre, være en som på en ekte måte ikke dømmer andre, og som også fremstår slik.
4. Evnen til å formidle varme og empati, være en som aktivt viser forståelse for andres følelser og tanker.

5. Gode verbale og interpersonlige evner; være en som fungerer godt i sosiale situasjoner og med ulike mennesketyper.
6. Flink til å lytte, være en som er oppmerksom på hva andre sier, og som ikke alltid må skyte inn kommentarer om egne tanker eller perspektiver under samtalen.
7. Evnen til å formidle entusiasme, være en som virker ekte interessert i andre og som gjennom sin entusiasme får frem interesse hos andre.
8. Oppmerksomhet på egne nonverbale reaksjoner, være i stand til å opprettholde et kroppsspråk og ansiktsuttrykk som får frem trekkene nevnt i punktene ovenfor, og som ikke formidler irritasjon eller frustrasjon.
9. En fysisk fremtoning som ikke er truende, skremmende eller frastøtende.
10. Evne til å innta et metanivå og være reflekterende om komplekse situasjoner, i motsetning til å tenke bokstavelig og rigid.

Noen sentrale spørsmål i diskusjonen omkring personlige egenskaper kan være:

- 1) Hvordan spiller dine personlige egenskaper seg ut i måten din å arbeide på?
- 2) Hvordan vil dine personlige egenskaper hjelpe deg/hindre deg i å skape de resultatene du ønsker?
- 3) Hvordan kan du gå frem for å videreutvikle de sidene ved deg som hjelper deg å skape ønskede resultater, og endre på de sidene som hindrer deg i å nå de mål du har satt deg?

Referanser:

Norcross, J.C (2011)

Psychotherapy Relationships that work, Oxford publ, USA

Du Toit L (2005)

Restoring Bonds of Respect, I Brendtro & Du Toit: *Reponse Ability Pathways*, Pretext publ, USA