

Basis ingrediënten en gemeenschappelijke werkzame factoren

Metatheorie over psychotherapie → ontdekken van gemeenschappelijke kenmerken van alle vormen van psychotherapie.

Vier basisingrediënten:

1. De relatie tussen cliënt en therapeut.
De cliënt heeft vertrouwen in de competenties van de therapeut en in zijn wil om te helpen. De therapeut heeft het vertrouwen dat de cliënt zijn probleem zal kunnen oplossen.
2. De Setting.
De plaats van samenkomst is door de gemeenschap aangewezen als een 'Place of Healing',
3. Mythe.
Elke vorm van psychotherapie heeft een rationale of een mythe die bedoeld is om de lijder hoop te geven tegen zijn demoralisatie.
-Theoretisch denkkader (therapievorm)
-Optimistische filosofie
-Lijder kan het probleem zo een plaats geven.
4. Ritueel.
Elke vorm van psychotherapie kent een procedure ook wel techniek of ritueel genoemd (deze zijn afgeleid van de mythe). Deze bevestigt het vertrouwen en de competentie van de genezer.

1 t/m 4 bieden houvast, structuur, orde en zekerheid. Hierdoor krijgt de cliënt het gevoel er weer bij te horen en iets tot stand te kunnen brengen.

3 en 4 wekken hoop, geloof en vertrouwen

De inhoud (3 en 4) is volstrekt onbelangrijk zolang ze maar hoop, geloof en vertrouwen opwekken.

Vijf gemeenschappelijke factoren

De gemeenschappelijke doelstelling van psychotherapieën is verandering aan te brengen in de emotionele toestand van de cliënt, zijn houding (attitude en gedrag) en zijn cognities.

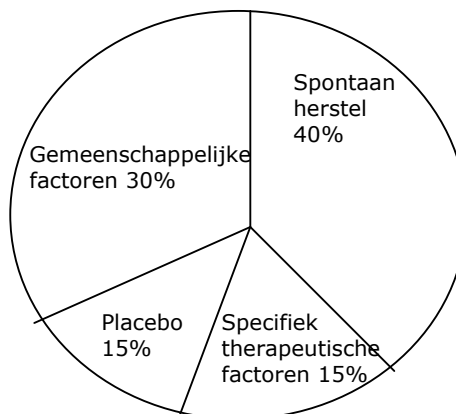
Dit is niet eenvoudig omdat deze laatste vaak onbewust verankerd zijn in de assumptieve wereld (aannames) van cliënt.

Bewust wording van discrepantie tussen de assumptieve wereld en de feitelijke werkelijkheid is een krachtig middel voor stimulering tot verandering.

1. Er wordt een gelegenheid geschapen om nieuwe ervaringen op te doen en nieuwe inzichten te verwerven.
2. Er wordt hoop gegeven op verlichting van het lijden
3. De kans op het beleven van succes ervaringen die de cliënt het gevoel van zelfcontrole geven, neemt toe.
4. De kans op het doorbreken van het gevoel van vervreemding van zijn medemensen neemt toe.

5. Het brengt emotionele arousal te weeg.

Bijdrage van diverse bestanddelen van psychotherapie aan het eindresultaat



Placebo:

Positieve verwachtingen door de wetenschap in therapie te zijn

Geloof van de behandelaar dat hij een effectieve behandeling toepast is van belang

30% gemeenschappelijke factoren zegt iets over het feit van de kwaliteit van de therapeut en de therapeutische relatie

Spontaan herstel: Factoren die tot de cliënt behoren (coping, sociale ondersteuning e.d.)