

Tinjauan tentang Perspektif Terapi

Dalam bab-bab selanjutnya, kasus Ruth akan dianalisis dan dibahas dari berbagai perspektif terapeutik. Kami akan mempertimbangkan asumsi dasar dari perspektif, pandangannya tentang bagaimana menilai klien, tujuannya untuk terapi, dan prosedur terapeutik. Bagian ini menyajikan esensi dari berbagai pendekatan. Sebagai cara untuk meletakkan dasar untuk mengembangkan pendekatan integratif, kita akan mencari penyebut umum dan perbedaan di antara 12 approaches.³ Untuk penelitian lebih lanjut, saya sangat merekomendasikan buku-buku berikut pada integrasi psikoterapi: *Handbook of Integrasi Psikoterapi* (Norcross & Goldfried, 2005), *Psikoterapi Integrasi* (Stricker, 2010), dan *A Casebook dari Integrasi Psikoterapi* (Stricker & Gold, 2006) .

4 Asumsi-asumsi Dasar

Ketika terapis membuat kontak awal dengan klien, perspektif teoretis mereka menentukan apa yang mereka cari dan apa yang mereka lihat. Ini sangat menentukan fokus dan kursus terapi dan infl uences pilihan mereka strategi dan prosedur terapeutik. Ketika Anda mengembangkan sikap konseling Anda, memperhatikan asumsi dasar Anda sendiri. Mengembangkan perspektif konseling lebih terlibat dari sekedar menerima prinsip-prinsip teori tertentu atau kombinasi teori. Pendekatan teoritis Anda adalah ekspresi dari pengalaman hidup yang unik Anda.

Bagaimana asumsi teoritis infl praktek pengaruh? Pandangan Anda tentang penilaian klien, tujuan yang menurut Anda penting dalam terapi, strategi dan teknik yang Anda terapkan untuk mencapai tujuan tersebut, cara Anda berbagi tanggung jawab dalam hubungan klien-terapis, dan pandangan Anda tentang fungsi dan peran sebagai konselor sangat ditentukan oleh orientasi teoritis Anda. Mencoba untuk berlatih konseling tanpa setidaknya perspektif teoretis umum agak seperti fl ying pesawat tanpa peta dan tanpa instrumen. Tapi teori konseling tidak struktur kaku yang mengatur langkah-langkah c spesifik apa yang harus dilakukan dalam pekerjaan terapeutik. Sebaliknya, orientasi teoritis adalah seperangkat pedoman umum yang dapat digunakan untuk memahami apa yang Anda lakukan.

Salah satu cara untuk mendekati asumsi dasar yang mendasari orientasi teoritis utama adalah mempertimbangkan enam kategori di mana sebagian besar sistem kontemporer jatuh. Ini adalah (1) pendekatan psikodinamik, yang menekankan wawasan dalam terapi (psikoanalitik dan Adlerian terapi); (2) pengalaman dan pendekatan relationshiporiented, yang menekankan emosi dan subjektif mengalami (eksistensial, orang-berpusat, dan terapi Gestalt); (3) pendekatan kognitif dan perilaku, yang menekankan peran berpikir dan melakukan dan cenderung actionoriented (terapi perilaku, terapi rasional emotif perilaku, terapi kognitif, dan terapi realitas); (4) terapi feminis, yang menekankan hubungan egaliter dan aktivisme sosial dan politik untuk memerangi penindasan; (5) pendekatan postmodern, yang meliputi terapi singkat solusi-terfokus dan terapi narasi; dan (6) terapi keluarga, yang menekankan pemahaman individu dalam seluruh sistem yang ia adalah bagian.

Meskipun saya telah memisahkan teori menjadi enam kelompok umum, struktur ini agak sewenang-wenang. Konsep tumpang tindih dan tema membuat hal ini sulit untuk rapi kotakkan ini orientasi teoritis. Berikut ini adalah sketsa thumbnail dari asumsi dasar yang mendasari masing-masing 12 pendekatan.

Terapi Psikoanalitik memandang orang sebagai infl signifi kan dipengaruhi oleh motivasi tak sadar, TIK confl antara impuls dan larangan, mekanisme pertahanan, dan pengalaman anak usia dini. Karena dinamika perilaku dimakamkan di alam bawah sadar, pengobatan sering terdiri dari proses panjang menganalisa TIK confl batin yang berakar di masa lalu. Terapi analitik jangka panjang sebagian besar merupakan proses restrukturisasi kepribadian, yang memiliki tujuan pengobatan yang lebih luas daripada kebanyakan pendekatan. Pendekatan terapi psikodinamik singkat alamat tujuan yang lebih sederhana dalam kerangka waktu yang terbatas.

Terapi Adlerian, orang terutama makhluk sosial, infl dipengaruhi dan didorong oleh kekuatan-kekuatan sosial. Sifat manusia dipandang sebagai kreatif, aktif, dan putusan.

Pendekatan ini berfokus pada kesatuan orang dan pada pemahaman perspektif subjektif individu. Adler menyatakan bahwa perasaan yang melekat rendah diri, atau merasa kurang dari satu harus atau perlu, memulai perjuangan alami untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi, atau lebih besar, penguasaan dan kompetensi dalam hidup. Seperti semua organisme hidup, manusia berusaha sepanjang hidup untuk tumbuh, berkembang, dan menjadi lebih sepenuhnya dikembangkan dan mampu. Keputusan subjektif setiap orang membuat mengenai arah spesifik dari perjuangan ini membentuk dasar dari gaya hidup (atau gaya kepribadian) individu. Gaya hidup terdiri dari pandangan kita tentang orang lain, dunia, dan diri kita sendiri; pandangan ini mengakibatkan perilaku khas yang kita mengadopsi dalam mengejar tujuan hidup kita. Kita dapat infl pengaruh masa depan kita sendiri dengan aktif dan berani mengambil risiko dan membuat keputusan dalam menghadapi konsekuensi yang tidak diketahui. Klien tidak dipandang sebagai "sakit" atau menderita gangguan psikopatologis dan perlu untuk "disembuhkan." Sebaliknya, mereka dipandang sebagai yang berkecil hati dan berfungsi atas dasar diri sendiri dan selflimiting asumsi, yang menghasilkan-memelihara masalah, perilaku ego-pelindung. Klien membutuhkan dorongan untuk memperbaiki persepsi keliru tentang diri sendiri dan orang lain dan belajar untuk memulai pola interaksi baru perilaku. Konseling tidak hanya masalah ahli membuat terapis resep untuk perubahan. Ini adalah upaya kolaborasi, dengan klien dan terapis aktif bekerja pada tujuan saling diterima dan fasilitasi perubahan baik di tingkat kognitif dan perilaku.

Terapi eksistensial menyatakan bahwa kita Defi ne diri kita dengan pilihan kita. Meskipun faktor luar membatasi rentang pilihan kita, kita akhirnya penulis dari kehidupan kita. Kami didorong masuk ke dalam dunia yang tidak berarti, namun kita ditantang untuk menerima kesendirian kami dan menciptakan eksistensi bermakna. Karena kita memiliki kapasitas untuk kesadaran, kita pada dasarnya bebas. Seiring dengan kebebasan kita, bagaimanapun, datang tanggung jawab atas pilihan yang kita buat. Praktisi eksistensial berpendapat bahwa klien sering memimpin "eksistensi dibatasi," melihat jika ada beberapa alternatif untuk menghadapi situasi kehidupan dan cenderung merasa terjebak atau tak berdaya. Pekerjaan terapis adalah untuk menghadapi ini klien dengan kehidupan terbatas mereka telah dipilih dan untuk membantu mereka menjadi sadar akan peran mereka dalam menciptakan kondisi ini. Sebagai hasil dari usaha terapi, klien dapat mengenali pola ketinggalan zaman hidup, dan mereka mulai menerima tanggung jawab untuk mengubah masa depan mereka.

Orang-Centered Therapy bertumpu pada asumsi bahwa kita memiliki kapasitas untuk memahami masalah kita dan bahwa kita memiliki sumber daya dalam diri kita untuk mengatasinya. Terapis fokus pada sisi konstruktif dari sifat manusia dan apa yang benar dengan orang-orang. Klien dapat bergerak maju ke arah pertumbuhan dan keutuhan dengan melihat dalam daripada berfokus pada luar uences infl dan dengan melakukan dialog pemecahan masalah mereka sendiri. Mereka mampu berubah tanpa tingkat tinggi struktur dan arah dari terapis. Terapis memberikan pemahaman, keaslian, dukungan, penerimaan, kepedulian, dan hal positif.

Pendekatan Gestalt adalah pendekatan eksistensial dan fenomenologis didasarkan pada asumsi bahwa individu dan perilaku mereka harus dipahami dalam konteks hubungan yang berkelanjutan dengan lingkungan yang ada sekarang. Tugas terapis adalah untuk mendukung klien mereka mengeksplorasi persepsi mereka tentang realitas. Metode mendasar untuk membantu dalam eksplorasi ini adalah kesadaran internal (intrapersonal) dunia dan kontak dengan lingkungan eksternal. Klien melakukan terapi sendiri sebanyak mungkin dengan melakukan percobaan yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan untuk terlibat dalam kontak. Perubahan terjadi secara alami sebagai kesadaran "apa yang" meningkat. Gangguan dalam proses dimana klien mengembangkan kesadaran dan bergerak menuju kontak dengan lingkungan yang dipantau. Kesadaran tinggi dapat menyebabkan integrasi yang lebih menyeluruh dari bagian realitas klien yang terfragmentasi atau tidak dikenal.

Terapi Perilaku mengasumsikan bahwa orang-orang pada dasarnya dibentuk oleh pembelajaran dan pengkondisian sosial budaya. Pendekatan ini berfokus pada kemampuan klien untuk belajar bagaimana untuk menghilangkan perilaku maladaptif

dan memperoleh perilaku konstruktif. Terapi perilaku adalah pendekatan sistematis yang diawali dengan penilaian yang komprehensif dari individu untuk menentukan tingkat sekarang berfungsi sebagai awal untuk menetapkan tujuan terapeutik. Setelah klien menetapkan jelas dan spesifik tujuan perilaku, terapis biasanya menunjukkan strategi yang paling tepat untuk memenuhi tujuan-tujuan lain. Hal ini diasumsikan bahwa klien akan membuat kemajuan sejauh bahwa mereka bersedia untuk mempraktekkan perilaku baru dalam situasi kehidupan nyata. Evaluasi terus-menerus digunakan untuk menentukan seberapa baik prosedur dan teknik bekerja.

Pendekatan terapi Barat berorientasi pada perubahan individu. Pendekatan non-Barat lebih fokus pada kerangka sosial dari pada perkembangan individu. Teknik-teknik yang terkait dengan beberapa model konseling kontemporer mungkin perlu modifikasi ketika mereka diterapkan pada kelompok-kelompok etnis dan budaya lainnya.

Mencari bantuan profesional tidak adat untuk banyak populasi klien, dan individu biasanya pertama-tama bisa berpaling kepada sistem informal (keluarga, teman, dan masyarakat). Dalam masyarakat yang semakin pluralistik, ada keharusan etis untuk menghindari memaksa semua klien untuk mengikuti cetakan yang mungkin tidak sesuai dengan latar belakang budaya mereka. Sebagai konselor, kita perlu menyadari bagaimana asumsi kita dan teoritis orientasi mempengaruhi praktek yang mendasari dengan beragam klien.

Menggunakan Teknik Dari Semua Pendekatan

Apapun teknik yang Anda gunakan, adalah penting untuk menjaga kebutuhan klien Anda dalam pikiran. Beberapa klien berhubungan terbaik ke teknik kognitif, orang lain untuk teknik yang dirancang untuk mengubah perilaku, dan lain-lain teknik yang bertujuan untuk memunculkan materi emosional. Klien yang sama, tergantung pada tahap terapinya, dapat profit berpartisipasi dalam banyak dari teknik yang berbeda.

Sebagai terapis, Anda akan melakukannya dengan baik untuk memikirkan cara-cara untuk mengambil teknik dari semua pendekatan sehingga Anda dapat bekerja dengan klien pada semua tingkat pembangunan. Sebagai contoh, ketika bekerja dengan Ruth (siapa Anda akan menjadi sangat akrab dengan dalam buku ini), intervensi awal Anda mungkin akan diarahkan mendapatkan dia untuk mengidentifikasi dan mengekspresikan perasaan bahwa dia telah membuat botol untuk sebagian besar hidupnya. Jika Anda mendengarkan dia dan memberikan tempat di mana dia bisa mengalami apa yang dia rasakan, dia mungkin bisa memberikan ekspresi yang lebih kepada emosi bahwa ia telah menyimpang dan ditolak.

Sebagai terapinya berlangsung, Anda mungkin intervensi baik langsung terhadap mendapatkan dia untuk berpikir tentang pilihan kritis dia membuat yang masih memiliki pengaruh negatif dalam hidupnya. Pada saat ini dalam terapinya Anda mungkin mengalihkan fokus dari eksplorasi perasaan untuk mengeksplorasi sikapnya, proses pikirannya, dia

nilai-nilai, dan keyakinan dasarnya. Namun kemudian fokus Anda mungkin lebih pada membantu dia mengembangkan program aksi di mana dia dapat melakukan percobaan dengan cara-cara baru berperilaku, baik selama sesi dan di luar dari mereka.

Selain bekerja dengan Ruth sebagai seorang individu, mungkin ada nilai yang signifikan terapi dalam membawa anggota keluarganya asal, keluarganya saat ini, dan yang signifikan orang lain. Ini bisa berguna untuk bekerja dengan Ruth sebagai seseorang yang telah ditindas oleh gender peran stereotip. Melihat Ruth sebagai bagian dari sistem akan memberikan dimensi lain yang dapat memperdalam terapi. Suatu bagian penting dari terapi Ruth bisa melibatkan mendorong aksi sosial di pihaknya, ditujukan untuk mengubah aspek-aspek tertentu dari lingkungan yang berkontribusi terhadap masalah-masalahnya. Ini bukan soal bekerja dengan salah satu aspek dari Ruth mengalami sementara melupakan aspek lain dari keberadaannya; bukan, itu adalah kasus memilih fokus untuk fase tertentu terapinya. Tantangan akan Anda hadapi ketika Anda

menemukan Ruth adalah bagaimana memanfaatkan pendekatan integratif seperti yang Anda menggambar di berbagai teknik untuk membantu Ruth bekerja melalui perjuangannya.

Dalam bekerja dalam kerangka multikultural, adalah sangat penting bagi Anda untuk menggunakan teknik flexibly. Klien tidak boleh dipaksa ke dalam cetakan yang ketat. Sebaliknya, teknik yang paling efektif ketika mereka disesuaikan dengan apa yang dibutuhkan klien individu, yang berarti Anda akan harus memodifikasi strategi Anda. Beberapa klien akan menolak terlibat dalam teknik ditujukan untuk membawa dan mengekspresikan emosi yang intens. Teknik konfrontatif mungkin menutup beberapa klien. Dalam kasus seperti itu mungkin yang terbaik untuk lebih fokus pada teknik kognitif atau perilaku atau memodifikasi teknik emotif yang sesuai untuk klien. Klien lain mungkin perlu dihadapkan jika mereka bergerak. Konfrontasi yang terbaik adalah tindakan peduli. Hal ini dirancang untuk memotivasi klien untuk memeriksa apa yang mereka pikirkan, rasakan, dan lakukan. Mengandalkan ketat pada teknik mendukung dengan klien tertentu tidak akan memberikan dorongan yang mereka butuhkan untuk mengambil langkah yang diperlukan untuk mengubah. Teknik bekerja dengan baik ketika mereka dirancang untuk membantu klien mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan tindakan yang berada di dalam lingkungan budaya mereka. Sekali lagi, nilai membawa klien ke dalam proses konseling sebagai mitra informasi dan kolaborator dengan Anda sebagai terapis tidak bisa terlalu ditekankan.

Perspektif tentang Penilaian

Beberapa pendekatan menekankan pentingnya melakukan penilaian yang komprehensif dari klien sebagai langkah awal dalam proses terapi. Alasannya adalah bahwa tujuan konseling spesifik tidak dapat dirumuskan dan strategi yang tepat tidak dapat dirancang sampai gambar menyeluruh dari masa lalu klien dan fungsi ini terbentuk. Dalam bagian ini, saya menjelaskan berbagai pandangan tentang peran penilaian dalam terapi. Saya juga menyajikan beberapa cara konseptualisasi kasus individu, menekankan informasi apa untuk mengumpulkan selama tahap awal terapi.

Psikoanalitik Terapi Psikoanalisis menganggap bahwa pengembangan kepribadian yang normal berdasarkan berurusan secara efektif dengan berturut-turut tahap psikoseksual dan psikososial pembangunan. Pengembangan kepribadian rusak adalah

hasil tidak cukup menyelesaikan suatu spesifik perkembangan konflik. Terapis tertarik dalam sejarah awal klien sebagai cara untuk memahami bagaimana masa lalu situasi berkontribusi terhadap disfungsi. Pendekatan ini menekankan pentingnya teknik penilaian yang komprehensif sebagai dasar untuk memahami dinamika kepribadian dan asal gangguan emosi. Namun, beberapa analisis menghindari mengumpulkan informasi, lebih memilih untuk membiarkannya terungkap selama proses terapi analitik.

Adlerian Therapy Beberapa Adlerians lebih memilih untuk terlibat dalam proses penilaian yang lebih terstruktur menggunakan kuesioner gaya hidup rinci untuk mengumpulkan informasi mengenai keluarga klien asal, hubungan orangtua, hubungan saudara, dan nilai-nilai keluarga sehingga dapat mulai melihat persepsi klien hidup dan konteks di mana atau gaya yang unik hidupnya dikembangkan, yang mencakup pandangan seseorang tentang diri sendiri, orang lain, dan dunia. Yang lain lebih memilih untuk menggunakan proses yang lebih informal, menggabungkan aspek penilaian gaya hidup formal (misalnya, keluarga-of-asal informasi, urutan kelahiran) serta salah satu dari berbagai teknik penilaian lain yang membantu untuk mengungkapkan kerangka kognitif yang mendasari kepribadian klien. Ingatan anak usia dini, genograms keluarga, cerita masa kanak-kanak favorit, keluarga-of-asal cerita, kegiatan terapi seni, dan teknik lainnya proyektif seperti semua dapat dimanfaatkan dalam proses penilaian oleh terapis Adlerian.

Konselor berorientasi Eksistensial Terapi eksistensial mempertahankan bahwa cara untuk memahami klien adalah dengan memegang esensi dari dunia subjektif seseorang. Tujuan utama dari penilaian klinis eksistensial adalah memahami asumsi klien menggunakan dalam penataan keberadaan mereka. Pendekatan ini berbeda dari

kerangka diagnostik tradisional, untuk itu tidak berfokus pada pemahaman individu dari perspektif eksternal tetapi, sebaliknya, pada menangkap esensi dari dunia batin klien. Terapis eksistensial lebih pemahaman dan eksplorasi realitas subjektif klien, sebagai lawan perumusan diagnosis.

Orang-Centered Therapy Dalam banyak semangat yang sama sebagai konselor eksistensial, terapis-orang yang berpusat mempertahankan bahwa penilaian tradisional dan diagnosis merugikan karena mereka cara eksternal memahami klien. Mereka percaya (1) sudut pandang terbaik untuk memahami orang lain adalah melalui dunia subjektifnya; (2) praktisi dapat menjadi sibuk dengan sejarah dan mengabaikan sikap ini klien dan perilaku; dan (3) terapis dapat mengembangkan sikap menghakimi, pergeseran terlalu banyak ke arah memberitahu klien apa yang harus mereka lakukan. Berfokus pada pengumpulan informasi tentang klien dapat menyebabkan konsepsi intelek tentang seseorang. Klien dianggap orang yang mengetahui dinamika perilakunya. Untuk perubahan terjadi, orang tersebut harus mengalami perubahan persepsi, tidak hanya menerima data. Dengan demikian, terapis mendengarkan secara aktif, berusaha untuk hadir, dan memungkinkan klien untuk mengidentifikasi tema yang mereka pilih untuk mengeksplorasi.

Gestalt Therapy Gestalt terapis tertarik pada "latar belakang" dari mana "figural" yang memandu pekerjaan mereka muncul. Penilaian merupakan proses yang berkelanjutan tertanam dalam dialog antara klien dan terapis. Banyak terapis Gestalt mengumpulkan beberapa jenis informasi tentang klien mereka untuk melengkapi penilaian dan bekerja diagnostik dilakukan pada saat ini. Gestalt terapis hadir untuk gangguan dalam fungsi menghubungi klien, dan hasilnya adalah "diagnosis fungsional" tentang bagaimana individu mengalami kepuasan atau blok dalam hubungan mereka dengan lingkungan. Diagnosis fungsional memungkinkan terapis Gestalt membantu klien untuk memahami bagaimana mereka mengalami gangguan dalam proses alami fulfillment kebutuhan mereka.

Perilaku Terapi pendekatan perilaku dimulai dengan penilaian yang komprehensif dari fungsi klien ini, dengan pertanyaan-pertanyaan diarahkan ke pembelajaran masa lalu yang berhubungan dengan pola perilaku saat ini. Ini mencakup penilaian kerja yang obyektif perilaku spesifik dan rangsangan yang merawatnya. Beberapa alasan untuk melakukan evaluasi menyeluruh pada awal terapi adalah: (1) untuk mengidentifikasi defisiensi perilaku serta aset, (2) untuk menyediakan sarana tujuan menilai kedua gejala spesifik klien dan faktor-faktor yang telah mengarah ke rusak, pilihan (3) untuk memfasilitasi klien teknik terapi yang paling cocok, (4) untuk menentukan pembelajaran baru dan membentuk jadwal, (5) untuk memprediksi jalannya dan hasil dari gangguan klinis tertentu, dan (6) untuk menyediakan kerangka kerja untuk penelitian efektivitas prosedur yang digunakan.