

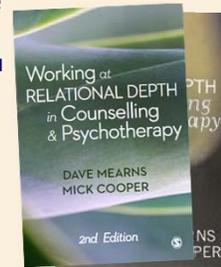
Работа на уровне глубоких отношений

Мик Купер
Профессор психологического консультирования
mick.cooper77@gmail.com

Отдельная благодарность всем коллегам, которые внесли свой вклад в эту презентацию:
Ambika Erin Connelly, Anne Deacon, Shiri Gurvitz, Rosanne Knox, John Leung, Gina Saskija Di Maita, Eleanor MacLeod, Gillian Morris, David Murphy, Aisling Treanor, Sue Wiggins

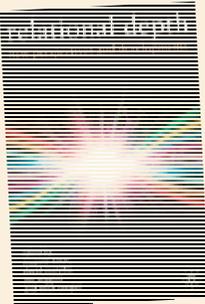
Глубокие отношения

- Термин, предложенный личностно-ориентированным психотерапевтом Дэйвом Мирнсом в 90-е
- Разработана Мирнсом и Купером (2005/2018): *Работа на уровне глубоких отношений в консультировании и психотерапии* (Sage)



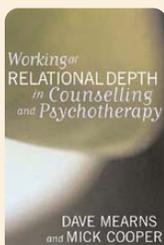
«Глубокие отношения»

Исследование, теория и практика представлены в книге Кнох, R., Murphy, D., Wiggins, S., & Cooper, M. (Eds.). (2013). *Relational depth: New perspectives and developments*. Basingstoke: Palgrave.



Journal Acknowledgments	vi	vi	Contents
Introduction: the in-depth therapeutic encounter	1	7	Facilitating post-traumatic growth through relational depth
1 Moving at relational depth in therapy: the first encounter	13	8	David Shapiro and Stephen Joseph
2 Relational depth from the client's perspective	21	9	George relational depth
3 Therapists' experiences of relational depth with clients with learning difficulties	36	10	Gill Ryan
4 Assessing relational depth: developing the Relational Depth Inventory	49	11	Client-therapist diversity: applying towards relational depth
5 Experiencing relational depth in therapy: what we know so far	62	12	Colin Egan and Joanna Christoforidou
6 Working at relational depth with children and young people	79	13	Supervision and relational depth: a comparison on the journey
		14	Jim Fennell
		15	Facilitating relational depth: self-development exercises and reflections
		16	Mick Cooper
		17	PART III: RELATED PERSPECTIVES
		18	Dialogue as the foundation of person-centred therapy
		19	Therapeutic presence as a foundation for relational depth
		20	Stuart H. Galder
		21	Maturity and relational depth in counselling and psychotherapy
		22	David Murphy
		23	The Person-Centred approach: similarities and differences with relational depth
		24	Sue Wiggins
		25	The transpersonal and relational depth
		26	John Rowan
		27	Conclusion: where we go from here
		28	Rosanne Knox, David Shapiro, Sue Wiggins and Mick Cooper
		29	Index

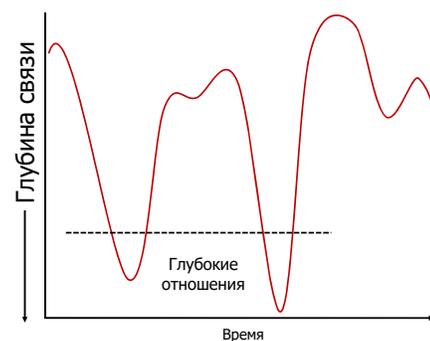
Определение глубоких отношений



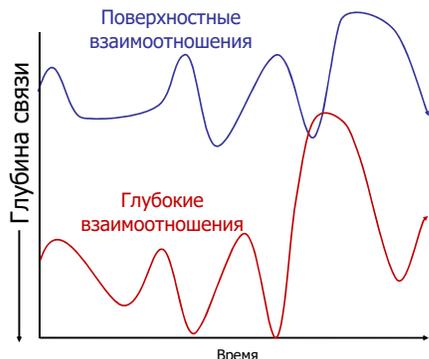
«Состояние глубинного контакта и взаимодействия между двумя людьми, при котором каждый человек полностью открыт другому и способен понимать и ценить переживания другого на высоком уровне»

Source: Mearns and Cooper, 2005, xii

Моменты глубоких отношений



Глубина взаимоотношений



Тесно связанные понятия



- 'Диалог'/'Я-Ты отношение' -Бубер
- 'Моменты встречи' -Стерн
- 'Взаимная интерсубъективность' - Джордан
- 'Со-присутствие' -Лэйнг
- 'Соединение' -Роуэн

Интенсив

- Возможность изучить глубокие отношения и их влияние на вашу практику: углубление способности налаживать связь
- Эмпирический/рефлексивный, вклад, навыки
- Основные правила: конфиденциальность, не делайте того, чего не хотите
- Расписание...

На что похоже переживание глубоких отношений?

ОПЫТ ГЛУБОКИХ ОТНОШЕНИЙ: УПРАЖНЕНИЕ

Если бы сейчас между вами были глубокие отношения, на что это было бы похоже? Как бы вы себя чувствовали?

Четыре компонента ГО



Source: Cooper, 2005; Cooper, 2013; Connelly, 2009; Knox, 2008, 2011; Macleod, 2013; Morris, 2009, 2012

Внутриличностный: Присутствие

- Подлинное, настоящее, открытое
- Радостное, вдохновляющее, обновленное, живое
- Физическое, воплощенное, электризирующее, покалывающее
- Спонтанное, «здесь и сейчас»
- Погруженное, без отвлекающих факторов
- Чувства 'со мной все хорошо', собственного достоинства, безопасности
- Инсайты/ «краевые» переживания

Переживание другого: Открытость

- Другой как подлинный, аутентичный, настоящий
- Другой как понимающий, заслуживающий доверия
- Другой ценит, признает, принимает меня

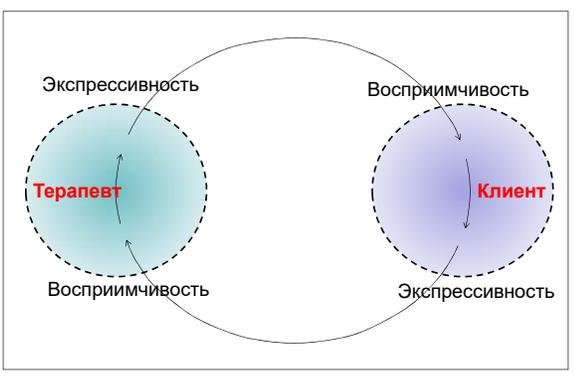
Отношение: Контакт

- Близость, ощущение того, что мы вместе
- Подлинная встреча, встреча сознаний
- Движение в потоке, синхронность
- Двухнаправленность, взаимность
- Обоюдность, равенство
- Взаимный контакт: 'Я знаю, что ты знаешь, что я знаю...'
- Смешивание, единство, союз
- Любовь

Атмосфера: Трансценденция

- Вневременная
- Спокойная
- Измененное состояние/волшебство
- Духовная

Глубокие отношения как сопереживание



From: Brown, C., Deacon, A., Kerr, J., & Ralph, K. (2013). Meeting at relational depth in therapy: The lived encounter. In R. Knox, D. Murphy, S. Wiggins & M. Cooper (Eds.), *Relational depth: New perspectives and developments* (pp. 13-20). Basingstoke: Palgrave.

Grace (by Anne Deacon)

Grace was physically and mentally abused from a young child to her leaving home at 16 years old. She was beaten on a regular basis for anything and everything. Her meal would be put on the table at the same time as those of her mother, father and sister but she wouldn't be allowed to eat it until they had finished and had left the table; consequently, her food was always cold, and sometimes so inedible that she would want to be sick and she would be flung out of the back door, whatever the weather, to be sick in the drain.

Her mother taught her to spell her name wrong so she would be humiliated at school. Christmas was a terrible time for her, she never received a present but had to sit and watch her sister opening hers. Grace learned early in her life to keep her feelings under control and never show any emotion. Every waking moment was fearful for her as she never knew what might provoke another attack.

She came to me for counselling when she was 39 years old. She said that she wanted to find a way to have a better life. I counselled Grace for over two years. Grace struggled to understand what feelings felt like because she had never had the luxury of experiencing any. Even fear had been replaced by a void of nothingness. We worked for many months trying to recognize feelings and giving them the appropriate names.

From: Brown, C., Deacon, A., Kerr, J., & Ralph, K. (2013). Meeting at relational depth in therapy: The lived encounter. In R. Knox, D. Murphy, S. Wiggins & M. Cooper (Eds.), *Relational depth: New perspectives and developments* (pp. 13-20). Basingstoke: Palgrave.

There were many times when Grace's only means of understanding how unacceptable events in her life had been was through my deep empathy. Many times I would physically feel her pain and anguish and my expression and body language reflected this, and thus through my congruence during these situations, Grace was able to draw from me the enormity of what she had endured.

Then came the day when she was telling me of yet another beating and as my eyes filled with tears as I listened, she suddenly stopped mid-sentence and said to me: 'those tears should be mine, shouldn't they?' I nodded, Grace continued to look at me and then I saw her eyes begin to fill with tears as well. (This was the first time in 18 months that she had shown emotion.) She continued to look at me as if she needed to be connected to my tears to allow hers to flow. Time seemed to stand still, quietness had seemed to descend on the room, there was nothing happening, yet there was so much happening, Grace continued to look at me and the enormity of her pain was tangible. Then her tears came, slowly at first, as she blinked hard as if to force them out of her eyes. Then she was sobbing, her body shaking with the force. She looked at me now with panic in her eyes as she experienced for the first time what it felt like to cry for herself. I leaned closer, her tears were now falling onto her arms and clothes and the noises she made came from deep within her very soul.

2

From: Brown, C., Deacon, A., Kerr, J., & Ralph, K. (2013). Meeting at relational depth in therapy: The lived encounter. In R. Knox, D. Murphy, S. Wiggins & M. Cooper (Eds.), *Relational depth: New perspectives and developments* (pp. 13-20). Basingstoke: Palgrave.

I asked softly if she wanted me to sit next to her, she nodded, so I moved slowly across to the settee and sat down half-facing her (touch was something she was afraid of, so I needed to be extremely sensitive) and then made my hand available to her. It seemed a while before she very slowly moved her hand towards mine. I made no movement and gradually she touched my finger with hers. All the while her sobbing continued. Suddenly I was aware she was carefully and gently starting to hold my finger.

When I felt her finger touching mine, I was careful not to make much movement as I was aware of the courage it was taking for her to touch me. The way she was touching me was so tentative and uncertain that instinctively I didn't respond straightaway, but waited until she was holding my finger more securely. Then, very slowly, I held her back and we sat like that for what seemed an eternity. The contrast between her fragile touch and her racking sobs seemed a chasm apart.

3

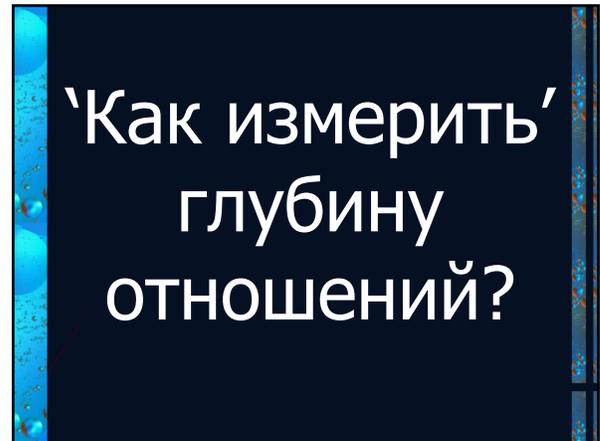
From: Brown, C., Deacon, A., Kerr, J., & Ralph, K. (2013). Meeting at relational depth in therapy: The lived encounter. In R. Knox, D. Murphy, S. Wiggins & M. Cooper (Eds.), *Relational depth: New perspectives and developments* (pp. 13-20). Basingstoke: Palgrave.

I didn't feel any sense of a need to comfort her in any way, I felt a deep empathy for her and in that moment I was willing to just sit alongside her in that dreadfully painful and terrifying place she now found herself in. (In the past, to cry would have resulted in a beating.) She was not only crying for the first time but she was touching another human being, and to me, in that moment, she was saying: 'I trust you with my tears and with my touch.'

My chest cavity was full to the brim with emotion and it felt difficult to breathe. I no longer felt any desire to cry for her pain. But the effort of just staying close was intense.

Eventually, her crying subsided. Just as gently and slowly as she had first held my finger, she now began to release it and, as if in slow motion, we took up our original positions facing each other. She looked into my eyes again and in that moment we knew that something truly wondrous had just taken place.

4



Опросник глубоких отношений (RDI) Глубина определенных моментов связи

RDI-2 Client

Client ID _____ Session ____
Interviewer _____ Date _____

Below you are asked about a **particularly helpful moment or event** which you might have had during a therapy session. Please take a minute to think back over your relationship so far with this therapist. Of the events which have occurred so far, select a specific moment or event that stands out in your mind as particularly helpful. Please briefly describe this helpful moment or event below in a few sentences, and indicate about how long ago or in roughly what session it occurred.

Now, with this specific moment or event in mind, please rate how accurately each of the items below fits your experience. Please tick the appropriate box to indicate your answer.

During this specific moment or event...	not at all	a little	moderately	very much	completely
1. I felt a sense of freedom	<input type="checkbox"/>				
2. There was give and take between my therapist and myself	<input type="checkbox"/>				
3. I felt my therapist respected me	<input type="checkbox"/>				
4. I felt I was 'living in the moment'	<input type="checkbox"/>				

Source: Wiggins, 2012

Шкала частоты глубоких отношений (RDFS) Частота моментов глубокой связи

Relational Depth Frequency Scale—Client Version (RDFS-C)

Below is a list of items representing experiences people might have in therapy. Please think of your relationship with your therapist and select how frequently you have experienced the moments described in each item. There is no right or wrong answer; individuals relate differently.

Each item follows the statement: "Over the course of therapy with my therapist, there were moments where..."

- I were deeply connected to one another.
not at all Only occasionally Sometimes Often Most or all of the time
- We were immersed in the present moment.
not at all Only occasionally Sometimes Often Most or all of the time
- There was a deep understanding between us.
not at all Only occasionally Sometimes Often Most or all of the time
- I felt like a shared experience.
not at all Only occasionally Sometimes Often Most or all of the time
- I felt like we were totally in-the-moment together.
not at all Only occasionally Sometimes Often Most or all of the time
- I felt we were completely open with each other.
not at all Only occasionally Sometimes Often Most or all of the time

Source: d. Mann, 2015

ИЗМЕРЕНИЕ ГЛУБИНЫ ОТНОШЕНИЙ: УПРАЖНЕНИЕ

- Вспомните свой последний сеанс терапии; или разговор с другом
- Оцените от 1 (бесполезно) до 5 (невероятно полезно)
- Заполните RDFS
- Подсчитайте баллы RDFS

Переживают ли
терапевты
глубину
отношений со
своими
клиентами?

Количественные результаты

- 97.9% из 140 терапевтов отметили переживание глубоких отношений в некоторой степени
- Средний показатель терапевтов по Шкале частоты глубоких отношений = 3.7



1 = Совсем нет 2 = Только изредка 3 = Иногда 4 = Часто 5 = Большую часть времени или постоянно

Качественные результаты

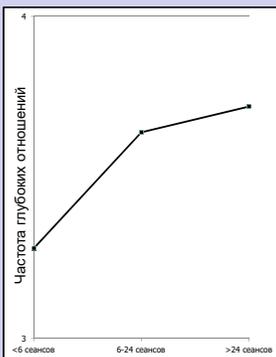
- 100% лично-ориентированных терапевтов могут подтвердить один или несколько случаев переживания глубоких отношений
- 90% терапевтов, работающих с клиентами с ограниченными способностями к обучению, имели опыт переживания глубоких отношений



Source: Cooper, 2005; Neuland, 2013

Модераторы

- Более опытные терапевты, и квалифицированные терапевты (ср., практиканты) отмечают более высокий уровень глубоких отношений
- Терапевты отмечают наличие более высокого уровня глубоких отношений при более длительном курсе терапии
- Пол, ориентация и возраст терапевта не имеют существенного значения



Source: Leung, 2008; Di Malta, 2016

Переживают ли
клиенты глубину
отношений со
своими
терапевтами?

Количественные результаты

- 78.2% клиентов отметили опыт переживания глубоких отношений в некоторой степени
- Средний показатель клиентов по Шкале частоты глубоких отношений = 3.4



1 = Совсем нет 2 = Только изредка 3 = Иногда 4 = Часто 5 = Большую часть времени или постоянно

- Клиенты сообщают о случаях глубоких отношений существенно реже, чем терапевты

Source: Leung, 2008; Di Malta, 2016

Качественные результаты

- 'Большинство участников исследования смогли вспомнить по крайней мере один эпизод, который, по их мнению, можно описать как момент глубоких отношений'
- Все участники когнитивно-аналитической терапии отмечали моменты глубоких отношений
- ... Тем не менее, 'многие также отмечали случаи психотерапевтических отношений, в которых они не ощущали моменты глубоких отношений'.



Source: Knox, 2013; Morris, 2012

Дистанционная психотерапия

- 5/7 клиентов испытывали глубокие отношения
- Способствующие факторы: физическая удаленность от терапевта / анонимность, доступность, простота
- 'Я чувствовал себя достаточно расслабленным и очень свободным, чтобы выразить то, что я хотел, находясь в Скайпе, а не лицом к лицу'
- Мешающие факторы: физическая дистанция, отсутствие невербальных сигналов, технические сложности, отвлечения



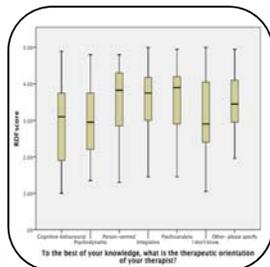
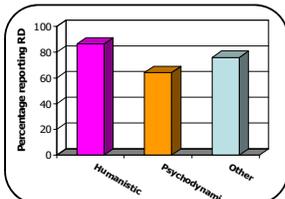
Опыт молодых людей

Молодым людям было тяжело отметить конкретные моменты 'связи' и 'близости' со своими терапевтами



Модераторы: подход

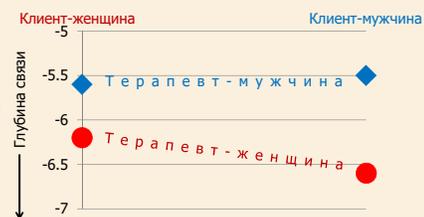
Смешанные результаты относительно терапевтического подхода, но некоторые свидетельства в пользу того, что более частые проявления глубоких отношений наблюдаются в гуманистическом /личностно-ориентированном подходе



Source: Leung, 2008; Di Malta, 2016

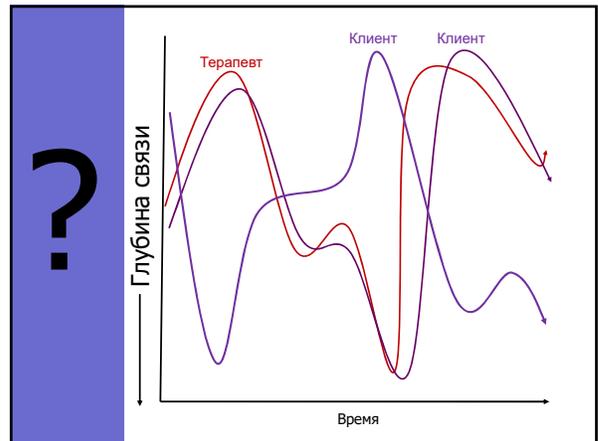
Модераторы: пол

Клиенты, как правило, чаще переживают глубокие отношения с терапевтами женского пола (Di Malta, 2016), равно как и более глубокую связь (Cooper, 2012), по сравнению с терапевтами мужского пола



Source: Cooper, 2012

Переживают ли клиенты и терапевты глубину отношений *одновременно?*



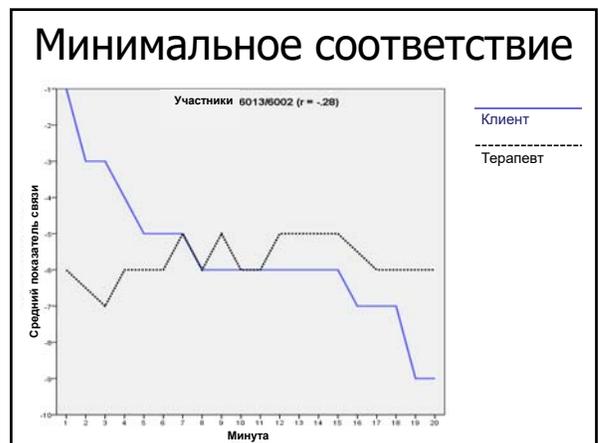
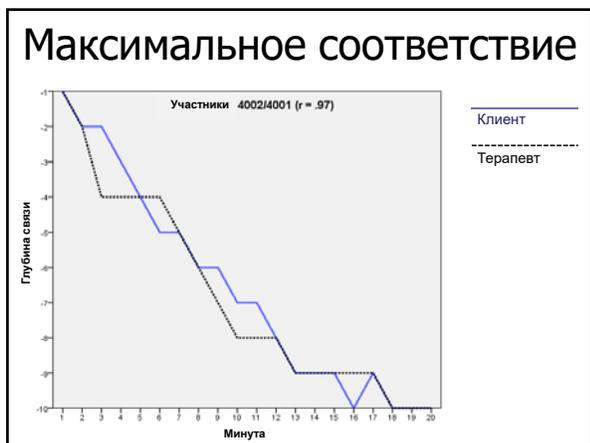
'Синхрония' исследования глубоких отношений

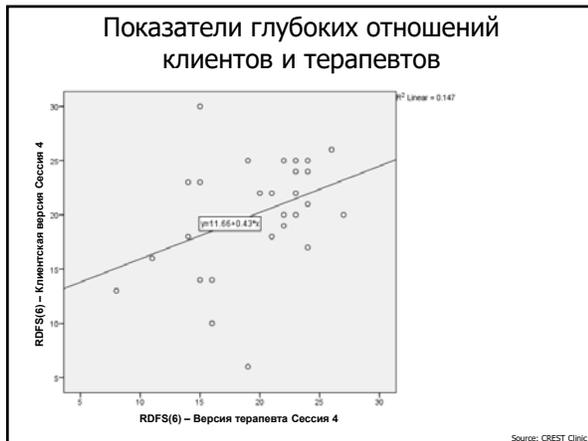
- Сеансы 'консультирования' по 20 минут
- Оценка на месте: участники просят оценивать уровень контакта каждую минуту сеанса

Source: Cooper, 2012

Результаты

- Показатели терапевтов в значительной степени предсказали показатели клиентов
- Средняя корреляция: $.67 =$ примерно 45% совпадений в рейтингах





Влияние встречи на глубокие отношения?

Глубокие отношения и результаты

Клиентов просят определить особенно полезный момент в терапии, и оценить глубину отношений, используя опросник RDI. Затем по сравнению с результатами терапии

Результаты
Глубина отношений очень сильно сказывается на результатах. Приходится 10-30% результатов

Source: Wiggins, 2012



Качественные интервью

Моменты глубоких отношений участники рассматривали как очень значимые, с длительным положительным эффектом, как на терапевтическом процессе, так и спустя долгое время после окончания терапии.

Source: Knox, 2008

Краткосрочные эффекты

- Моменты, воспринимаемые как облегчающие, исцеляющие и способствующие изменениям
- Положительное влияние на сам терапевтический процесс:
 - углубление и выравнивание отношений
 - большее доверие к психотерапевту
 - повышение открытости к вербальному выражению внутренних чувств
 - ощущение способности снова вернуться к моментам глубокого контакта

Source: Knox, 2008



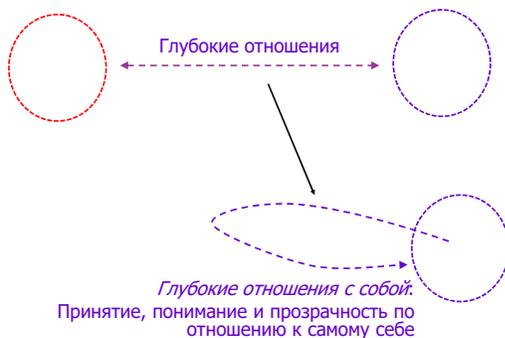
Долгосрочные эффекты

- Усиление чувства связи с самим собой (85%)
 - более высокий уровень самопознания и само-понимания
 - улучшение самопринятия
 - усиление способности 'быть самим собой'
- Ощущение себя более сильным и могущим (80%)
- Улучшение отношений с другими (50%)

Source: Knox, 2008



Глубокие отношения с собой



Отсутствие контакта и дистресс

ПЕРЕЖИВАНИЕ ОТСУТСТВИЯ КОНТАКТА: УПРАЖНЕНИЕ

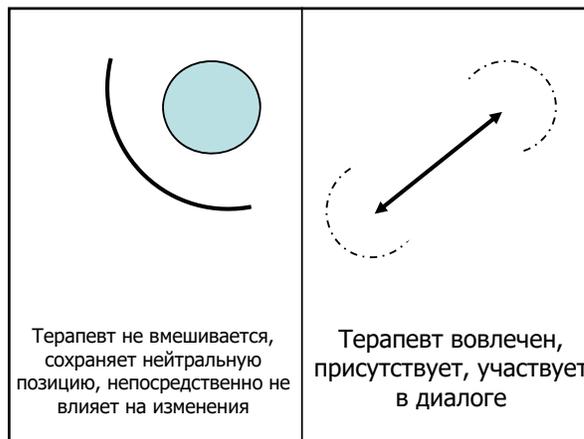
- Найдите спокойное место и, если хотите, закройте глаза
- Задумайтесь на таком вопросе: *Какого бы это было жить в мире без глубоких связей с кем-либо? Как бы я себя чувствовал?*
- Возможно, вам понадобится вспомнить моменты из вашей жизни, когда вы не были глубоко связаны с другими
- Расскажите партнеру

Дистресс отсутствия контакта

- С точки зрения отношений, переживание хронического отсутствия контакта с другими является *ОСНОВНЫМ* источником психологического дистресса
- Психологические трудности клиентов часто связаны с проблемами налаживания глубоких связей с другими или отсутствием опыта переживания таких отношений

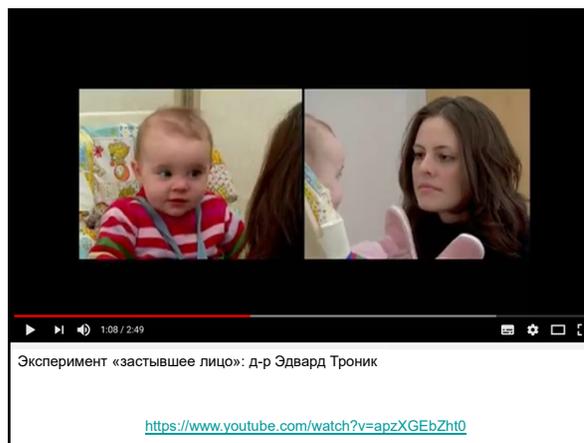
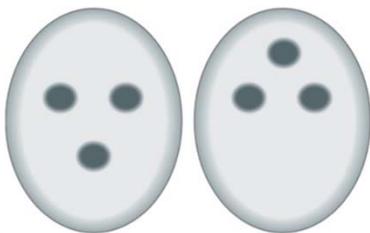
Дистресс отсутствия контакта

- Одиночество: отсутствие интимности или близости
- Депрессия: отсутствие межличностного удовлетворения, грусть из-за отсутствия отношений, ослабленная защита против психологических стрессоров, нахождение вне общества
- Тревожность: отсутствие поддержки
- Межличностные проблемы: неспособность правильно устанавливать контакт, неудовлетворенность, отсутствие уверенности в себе
- Психоз: внутреннее расщепление, отсутствие поддержки
- Проблемы со здоровьем



Теория развития отношений: Почему люди теряют способность к контакту?

- Младенцы имеют врожденную потребность/способность общаться с другими



Теория развития отношений: Почему люди теряют способность к контакту?

- Младенцы имеют врожденную потребность/способность в контакте с другими
- Там, где попытки установить контакт вызывают неудовлетворенность / болезненность / оскорбление / разочарование...
- младенец развивает *стратегии ухода от контакта*, чтобы защитить себя: напр., психическую отстраненность, неискренность, отчужденность
- Стратегии становятся хроническими и автоматическими, поэтому применяются во взрослой жизни, когда возникает *вероятность* более глубоких отношений

Source: Jordan et al., 2004



Что содействует встрече на уровне глубоких отношений?

Упражнение на эмпатию, проявленную на телесном уровне

- Рассказчик: говорит о чем-то значимом в жизни в настоящее время или вызывающем беспокойство – что-либо с эмоциональным контекстом
- Слушатель: *пытается слушать телом*
 - Устройтесь поудобнее на стуле
 - Попробуйте 'вдохнуть в себя' то, о чем говорит рассказчик
 - Не спеша попробуйте 'войти в резонанс' / 'сонастроиться' с настроением рассказчика
 - Не концентрируйтесь на том, что вы собираетесь сказать в ответ
 - Осознавайте то, что происходит в теле, когда вы 'пропускаете через себя' рассказчика
 - Отвечайте тогда, когда почувствуете некую ответную 'внутреннюю' реакцию на рассказ: напр., тяжесть в плечах
 - Когда почувствуете, что хотите что-то сказать, попытайтесь выразиться кратко и говорить 'о себе': напр., 'Пока вы говорили у меня появилось ощущение тяжести'
 - *Возможно, вам не захочется говорить в течение всего сеанса*

Факторы терапевта

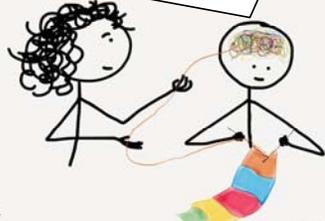
- Искренне заботливый, дающий сверх нормы
- Компетентный, безопасный, заслуживающий доверие
- Комфортный
- Подлинно настоящий
- Открытый и адаптивный



Source: McMillan and McLeod, 2006; Knox, 2008; Knox & Cooper, 2010

Факторы терапевта

'Мне казалось, что мой психолог, не нарушая границы, проявил нечто большее чем профессионализм/ профессиональный интерес – и дал мне настолько человеческий, сострадательный ответ – это было бесценно ... думаю, что я ожидал от нее реакции как от профессионала... а она говорила от души.'



Во тьме без света и надежды
я пробираюсь наощупь
ищу убежище в голосе,
в заботе, сочувствии
не ожидая ничего взамен
когда от меня все отвернулись
когда у меня все забрали
и оставили там
где уже не станет хуже
там, где опускаются руки

а потом пришла ты
посреди тьмы,
усталости и холодных людей
появилось странное
незнакомое чувство,
которого я раньше не испытывал
любове, подлинное доверие, забота

я увидел раненного целителя
с пронизывающим взглядом
уставшего от жизни,
но все еще ведущего борьбу в одиночку

в этих глазах была непоколебимая вера,
призывающая меня
оставить страх и бороться
ты и я,
На тех полях сражений
я знал, что мир уже не будет таким темным,
что я не одинок
Солнце взошло
над моими окопами
И ты
плечом к плечу
со мной,
преисполненный сочувствия и любви,
подбадриваешь меня

-- Накан, сентябрь 2018

Факторы клиента

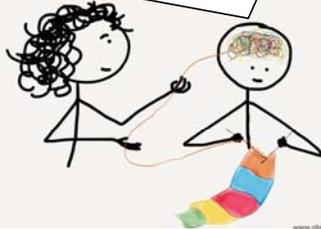
- Знать, что вам нужно от терапии
- Обдумать выбор терапевта
- Быть готовым принимать активное участие
- **Сделать выбор в пользу глубоких отношений, поверить**
- Открыться терапевту, позволить себе быть уязвимым



Source: McMillan and McLeod, 2006; Knox and Cooper, 2011

Факторы Клиента

“Произошло нечто совершенно определенное внутри меня – то, что я позволил себе быть настолько открытым и ослабил свою защиту... это было почти так, как будто я дошел до точки... невозврата и подумал “Я сделаю это”



Source: Knox and Cooper, 2011

Как могут терапевты стать более открытыми для встречи с клиентами на уровне глубоких отношений?

ХРОНИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ УХОДА ОТ КОНТАКТА В ТЕРАПИИ

- Какие ваши хронические стратегии ухода от контакта?
- Обсудите ваши ответы с партнером, изучив те стратегии, которые вы чаще всего применяете
- Заполните список хронических стратегий ухода от контакта

ХРОНИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ УХОДА ОТ КОНТАКТА В ТЕРАПИИ

- В какой степени хронические стратегии ухода от контакта, которые вы выявили, могут возникнуть в вашей терапевтической практике?
- Если такого нет в списке, что может помешать вам выработать более тесную связь с клиентами?

Хронические стратегии ухода от контакта терапевта: в повседневной жизни	Область	Категория	/Участник (<0.15)
	Поведение	1.54	Физическое избегание
Деятельность			0.26
Занятость			0.21
Избегание общения			0.16
Пассивность			1.28
Молчание/тишина	0.41	Поведение жертвы	0.18
		Самокритика	0.17
		Уступчивость	0.16
		Внутрипсихическая	0.90
Уход в себя	0.49	Интеллектуализация	0.17
		Враждебность	0.68
Агрессивность	0.27	Общение	0.51
		Зрительный контакт	0.18
Неискренность	0.40	Лицемерие	0.21
Юмор	0.35		

Source: Cooper & Knox, 2018

Хронические стратегии ухода от контакта терапевта: показатель в терапии	Область	Категория	Средний показатель на шкале 1-10 (>3)
	Пассивность	3.08	Чрезмерная услужливость
Фокусирование на другом			4.18
Прятки/невидимость			4.00
Избегание конфликта			3.63
Уступчивость			3.04
Неискренность			3.00
Формализм	3.63	Поверхностность	3.08
		Лицемерие	3.00
		Юмор	2.85
Внутрипсихическая	2.83	Интеллектуализация	3.72
		Грезы наяву	3.15
		Общение	2.38
Говорливость	3.00	Враждебность	2.15
		Холодность, колкость	3.23
Поведение	1.66		

ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ: УПРАЖНЕНИЕ

- Какие черты вашей личности могут **привлечь** клиентов к установлению контакта?
- Какие черты вашей личности могут **отпугнуть** клиентов и помешать установлению контакта с вами?



Ключевые ссылки

- Cooper, M. (2005). Therapists' experiences of relational depth: A qualitative interview study. *Counselling and Psychotherapy Research, 9*(2), 87-95.
- Cooper, M. (2012). Clients' and therapists' perceptions of intrasessional connection: An analogue study of change over time, predictor variables, and level of consensus. *Psychotherapy Research, 22*(2), 274-287.
- Cooper, M. (2013). Experiencing relational depth in therapy: What we know so far. In R. Knox, D. Murphy, S. Wiggins & M. Cooper (Eds.), *Relational depth: New perspectives and developments* (pp. 62-76). Basingstoke: Palgrave.
- Cooper, M., & Knox, R. (2018). Therapists' self-reported chronic strategies of disconnection in everyday life and in counselling and psychotherapy: an exploratory study. *British Journal of Guidance & Counselling, 46*(2), 185-200. doi: 10.1080/03069885.2017.1343457
- Di Malta, G. S. (2016). The development and validation of the Relational Depth Frequency Scale. (Psych.D.), University of Roehampton, London.
- Jordan, J. V., Kaplan, A. G., Miller, J. B., Stover, I. P., & Surrey, J. L. (Eds.). (1991). *Women's Growth in Connection: Writings from the Stone Centre*. New York: The Guilford Press.
- Knox, R. (2008). Clients' experiences of relational depth in person-centred counselling. *Counselling and Psychotherapy Research, 8*(3), 118-124.
- Knox, R., & Cooper, M. (2010). Relationship qualities that are associated with moments of relational depth: The client's perspective. *Person-Centred and Experiential Psychotherapies, 9*(3), 236-256.
- Knox, R., & Cooper, M. (2011). A state of readiness: An exploration of the client's role in meeting at relational depth. *Journal of Humanistic Psychology, 51*(1), 61-81.
- Knox, R., Murphy, D., Wiggins, S., & Cooper, M. (Eds.). (2013). *Relational depth: Contemporary perspectives*. Basingstoke: Palgrave.
- Leung, J. (2008). *A quantitative online study exploring the factors associated with the experience and perception of relational depth*. Doctorate in Counselling Psychology DPsych. dissertation, University of Strathclyde, Glasgow.
- Mearns, D., & Cooper, M. (2018). *Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy* (2nd ed.). London: Sage.
- McMillan, M., & McLeod, J. (2006). Letting go: The client's experience of relational depth. *Person-Centred and Experiential Psychotherapies, 5*(4), 277-292.
- Wiggins, S. (2012). *Development and validation of a measure of relational depth*. PhD dissertation, University of Strathclyde, Glasgow.
- Wiggins, S., Elliott, R., & Cooper, M. (2012). The prevalence and characteristics of relational depth events in psychotherapy. *Psychotherapy Research, 22*(2), 139-158.