

Behandlingsfilosofi

Psykodynamisk psykoterapi handlar om att man tillsammans med psykoterapeuten försöker förstå sin inre och yttre värld, och hur problemen hänger ihop med livssituationen. Mitt uppdrag är att möta människan i all sin komplexitet. Det är i det mötet något nytt kan hända.

Personen ifråga får hjälp att se sig i den tid och det sammanhang han/hon lever i, att fånga sina möjligheter i ljuset av sina begränsningar. Psykoterapi handlar om att leva i nuet, utan att låta tidigare livserfarenheter utgöra hinder. För att kunna gå vidare krävs stundtals bearbetning av inre psykiska livshinder och svåra upplevelser. Med större medvetenhet om sig själv, sina önskningar, känslor, upplevelser, behov och motiv, ökar förmågan att förstå och påverka sitt liv.

Anledningen till att någon söker psykoterapi är ett starkt behov av omorientering, när världsbilden fallit sönder t ex vid livskriser, eller vid akuta kriser. De vanliga strategierna räcker inte till. Man behöver hitta en annan lösning, och man förmår inte göra det själv.

Det kan handla om utmattningsreaktioner, depressions/ångesttillstånd eller förluster av olika slag. Men det kan också handla om övergångar i livet från ett skede till ett annat. Ibland kan man känna sig som ett offer, och behöver då arbeta med sig själv för att återta rollen som "ansvarig utgivare av sitt liv". Kanske känner man inte igen sig själv, man betar sig på ett sätt som känns främmande.

Som terapeut anser jag det viktigt med tålmodighet, värme, empati och förståelse i mötet med den enskilde. Men för att komma vidare i en terapi, blir det också viktigt att konfrontera och visa på andra sätt att tänka, där man inte enbart kan hänvisa till barndom eller svåra situationer. Varje människa kan arbeta sig fram till att i större utsträckning vara agent för sitt eget liv, och ibland krävs stort mod för att kunna fatta svåra beslut. Tankar, känslor och handlingar kan förändras. Med hjälp av psykoterapi kan man lösa problem och bli fri från symtom.

Psykoterapiforskningen visar entydigt att psykoterapi har goda resultat. Moderna vetenskapliga rön som ingår i det psykodynamiska tänkandet handlar om samspelet mellan kropp och psyke och hjärnans utveckling. Som psykoterapeut har vi alla inom utbildningens ram fått personlig erfarenhet av psykoterapi genom bearbetning i terapi och handledning. Psykoterapi innebär ett nära samarbete mellan psykoterapeut och klient inom ramen för en trygg relation och ett samarbetskontrakt. Mötets betydelse kan inte nog betonas. Som psykoterapeut arbetar jag med det unika hos varje person. Det betyder att terapin kan se ut på olika sätt, både i omfattning och att det handla om både en eller flera personer.

Psykoterapi är lämpligt när man:

Upplever sig ha problem i relationer med andra människor och/eller i upplevelsen av sig själv.

Lider av symtom, t ex ångest och depression och/eller har vissa kroppsliga besvär och/eller befinner sig i en krissituation.

Vill förstå och utveckla sig själv, mår dåligt men kan inte själv sätta ord på svårigheterna.

Anita Lassinantti Blom



dtext