

Psykoterapi

Psykoterapi handlar om att man tillsammans med psykoterapeuten försöker förstå sin inre och yttre värld, och hur problemen hänger ihop med livssituationen. Psykoterapeutens uppdrag handlar om att möta människan i all sin komplexitet. Något nytt kan då uppstå i mötet.

Personen ifråga får hjälp att se sig i den tid och det sammanhang hon/han lever i, att fånga sina möjligheter och inte låta sig hindras av sina begränsningar. Syftet med psykoterapi blir att på bästa möjliga sätt, kunna leva i nuet.

Viktigt för en psykoterapeut blir tålmodighet, värme, empati och förståelse i mötet med den hjälpsökande. Att utforska sig själv kräver att man blir bra bemött och att utmaningarna blir lagom stora. Bekräftelse av resurserna hos klienten är viktig. Värdet av den goda relationen kan inte nog betonas. Förändring kräver mod och hopp om att förändring är möjlig. Psykoterapi innebär ett nära samarbete mellan psykoterapeut och klient inom ramen för en trygg relation och ett samarbetskontrakt. Psykoterapi är ett systematiskt och strukturerat arbete, där man knyter ihop de teoretiska kunskaperna med hantverket.

Psykoterapiforskningen visar entydigt att psykoterapi i många av dess varianter och inriktningar har mycket goda resultat. En viktig faktor är anpassningen av metoder och tekniker till den enskilda klientens behov och förväntningar.

Min bakgrund

Som socionom 1976, med den samhällliga grundutbildningen är den kontextuella modellen, den som stämmer bäst med min verklighetsuppfattning, när det gäller psykoterapi. Den medicinska modellen medger inte lika gott utrymme för psykoterapeutiska behandlingsmöjligheter, även om tjugo års arbete inom psykiatrisk verksamhet naturligtvis varit lärorikt. Min psykoterapeutiska skolning inom det psykodynamiska området har gett mig en kunskapsmässig bredd. Legitimerad Psykoterapeut blev jag 2002.

Jag har inte låtit mig begränsas av någon specifik eller smal inriktning. De kliniska erfarenheterna som kurator inom hälso- och sjukvården under c:a fyra decenniers tid, har tydliggjort behovet av att integrera teori med klinik. Under ett yrkesliv tar man till sig utveckling från många håll. Allt från familjeterapi, systemisk terapi, humanistisk terapi, kognitiv psykoterapi och existentiell psykoterapi har påverkat mitt tänkande och arbetsätt. Men det som verkligen väckt min entusiasm och glädje har under de senaste två decennierna varit utvecklingen inom de affektteoretiska och relationella psykoterapiområdena nära kopplat till utvecklingspsykologi och neurovetenskap. Att vara kursledare/programansvarig och föreläsare på grundläggande psykoterapiutbildningar och Psykoterapeutprogram på Umeå Universitet under många års tid, har förstärkt integrationen mellan metateori/teori och klinisk färdighet. Inom psykoterapiområdet är en god teoretisk skolning nödvändig.

Inom Psykotericentrum Västerbottens lokalförening har jag under årens lopp anordnat föreläsningar med både svenska och utländska föreläsare. Senast ordnade jag ett webinarium med en föreläsare/författare av en nyutkommen bok om Psykoterapi.

Handledning

Handledare i Psykoterapi blev jag 2006. Handledning bedriver jag på liknande sätt som jag beskrivit psykoterapi (Se texten ovan) Det handlar om att hjälpa den handledde att "finna sin egen röst" – att integrera sina kunskaper i ett slags personliggörande i behandlingsarbetet. Att vara mentor åt yngre kollegor är meningsfullt och roligt. Dessutom behöver den handledde stundtals hjälp att konceptualisera och då se hur möjliga vägar öppnar sig för en fortsatt dialog med klienten. Den relationella kompetensen behöver tränas hos var och en av oss. Handledningen bedrivs numera i min egen verksamhet och för närvarande via nätet.

Personligen tillhör jag två av de fem erkända minoriteterna i Sverige, Tornedalingar och Samer. Samerna är Sveriges enda urfolk. Det som för länge sedan räknades som en "halvspråkighet" och bedömdes dåligt - att växa upp och vara tvåspråkig, har gett mig en fördel: att kunna röra mig mellan olika paradigmer, och inte se det som en nackdel. Att befinna sig i gränslandet kan ibland göra det möjligt att röra sig mellan olika psykoterapiformer/"språk", t ex mellan kognitiva och psykodynamiska begrepp.