VÄLJA TERAPIFORM – fortsättning

TEORIBILDNING

Psykodynamisk, kognitiv eller beteendeinriktad (det finns flera) är alltså olika teorier som söker beskriva det mänskliga fungerandet. De belyser och fokuserar på olika aspekter av vårt psyke. I ***den psykodynamiska traditionen*** beskriver man olika delar i personligheten med olika innehåll och olika funktioner jämte deras samspel. Detta samspel resulterar i att vi tolkar verkligheten som vi gör och väljer individuella sätt att förhålla oss till den. Det är det som är den psykiska dynamiken.

Ytterst förenklat kan man säga att den beskriver exempelvis hur våra egna och andras önskningar och behov (sprungna ur en sfär av personligheten som Freud kallat för ”detet”) tolkas och hanteras (av ”jaget”) utifrån våra normer och värderingar (”överjaget”).

Man utgår ifrån att vårt förflutna har format och fortsätter att forma vårt sätt att uppfatta världen och att tidigare relationer, speciellt nära relationer, påverkar vårt sätt att relatera till andra i nuet. Man har iakttagit att mycket av denna påverkan sker omedvetet och man söker genom psykoterapin medvetandegöra och förstå de erfarenheter som har inflytande på hur vi mår idag. Känslomässigt svåra upplevelser tenderar att ”desarmeras” under denna process och lämna plats åt nya, bättre förhållningssätt.

Medan man inom de psykodynamiska psykoterapierna söker utforska den inre dynamiken, väljer ***den kognitiva / beteendeinriktade traditionen*** att lägga fokus på de yttre, observerbara faktorerna, dvs våra handlingar. Man studerar inlärningsprinciper och arbetar med att analysera tankemönster som styr våra beteenden. Reaktioner som väcks i form av känslor, tankar och föreställningar (dvs våra kognitioner) studeras för att sedan korrigeras på ett mer önskvärt sätt.

INRIKTNINGAR

Inom den psykodynamiska teoribildningen finns det flera inriktningar som studerar och utvecklar olika aspekter av denna dynamik, t ex den freudianska ***driftteorin*** som särskilt utforskar sexualitetens- och aggressivitetens betydelse eller de ***objektrelationsinriktade skolorna*** som betonar relationernas formande funktion. Det finns också forskningsfält som studerar spädbarn och småbarn samt den tidiga ***anknytningens*** betydelse för utvecklandet av olika relationsmönster eller störningar och ***affektteori*** som beskriver de grundläggande känslornas funktion som drivkrafter som både ”beskriver” verkligheten för oss, motiverar våra handlingar och guidar våra beteenden.

Även inom den kognitiva/beteendeterapeutiska teoribildningen finns det flera inriktningar där betoningen främst kan ligga på det kognitiva fältet eller helt och hållet på det beteendemässiga och där man kan ha helt olika syn på relationers betydelse. Det gemensamma för dem är att fokus ligger främst i nuet. Inom varje teoribildning utvecklar man olika tillämpningsmetoder.

METODER

Metoderna kan skilja sig väsentligt från varandra. Metoden beskriver olika förhållningssätt vid mötet mellan den sökande och psykoterapeuten: hur ofta, hur länge, hur aktiv terapeuten är och på vilket sätt, hur man pratar med varandra och om vad. Vissa av dem är uteslutande verbala, dvs man gör inget annat än pratar med varandra, medan andra använder sig även av andra tekniker som t ex arbete med bild eller kroppsorienterade övningar (se MIN ARBETSMETOD).
Inom beteendeterapin kan man arbeta utanför terapirummet för att i det verkliga livet utforska och träna olika beteenden.