

Psykodynamisk psykoterapi (PDT)

Psykodynamisk terapi är ett paraplybegrepp som innefattar en familj av terapimetoder. Det här är en kort och allmän beskrivning av psykodynamisk terapi.

Hur går terapin till?

I psykodynamisk terapi utgår patienten och terapeuten ifrån patientens nuvarande psykiska svårigheter. Tillsammans kartlägger man vilka problem patienten önskar arbeta med och vad terapin avser förändra. Utifrån detta formulerar man ett fokus för det fortsatta arbetet.

Psykodynamisk terapi syftar till att vara en trygg plats för patienten att upptäcka, förstå och förändra de problematiska livsmönster hen bär med sig. Terapin uppmuntrar utforskandet av olika aspekter av ens inre och yttre värld, så som tankar, känslor, föreställningar, fantasier, ageranden och relationer. Genom att bli medveten om svåra eller konfliktfyllda tankar och känslor kan de göras mer begripliga och därmed lättare att hantera.

Framför allt har man ett "här-och-nu"-fokus i terapin, men ibland kan ett sätt att förstå nuet och aktuella svårigheter vara att tala om patientens bakgrund, tidigare livserfarenheter och relationer.

I psykodynamisk terapi lägger man stor vikt vid en god samarbetsrelation mellan patient och terapeut. Relationen till terapeuten kan även innebära en möjlighet att utforska hur det blir för patienten att vara i en relation och vilka svårigheter som eventuellt uppstår.

De övergripande målen med psykodynamisk terapi inkluderar minskade symtom, ökad självförståelse och en gynnsam utveckling av individens psykiska resurser och förmågor. I likhet med de flesta förändringsprocesser kräver terapin engagemang och tålmodigt arbete.

För att kunna gå i psykodynamisk terapi är det bl.a. viktigt att man är villig att delta aktivt, vilket i detta sammanhang innebär att berätta om sig själv så öppet som det går. Man bör också ha möjlighet till en regelbunden kontakt.

Hur länge pågår terapin?

Terapins längd kan variera och avgörs utifrån terapeuten bedömning av patientens problematik och behov.

Hur ofta träffas man?

Det är vanligt att man träffas en gång/vecka men det kan också förekomma glesare intervall.

Vad är terapeutens roll?

Du arbetar tillsammans med terapeuten för att här-och-nu utforska bl.a. känslor och relationsmönster. Terapeuten kan arbeta med frågor, klagöranden och tolkningar för att hjälpa till insikt och förändring.