

## Hvad er psykoterapi?

Der kan være mange forskellige årsager til at gå i psykoterapi. Mange søger psykoterapi når de oplever at deres livskvalitet er forringet, eller hvis de oplever en svær tid. Det kan være i forbindelse med skilsmisse, dødsfald, tab af erhvervsevne, akutte kriser, angst og depression.

Andre starter i et psykoterapeutisk forløb for at få hjælp til personlig udvikling eller for at søge svar på nogle eksistentielle spørgsmål.

Der er mange forskellige psykoterapeutiske retninger som adfærdsterapi, kognitiv terapi, systemisk terapi, narrativ terapi og mange flere.

Jeg arbejder psykodynamisk hvilket vil sige at arbejde med det dynamiske samspil der er mellem mennesker og mellem behov, følelser og de psykiske processer der foregår i os mennesker.

Som en del af teknikken arbejder jeg med relationen mellem terapeut og klient, ud fra den holdning at det der viser sig i relationen mellem klient og terapeut, også viser sig i klientens øvrige relationer uden for det terapeutiske rum, det hedder overføring og er et stærkt værktøj i det psykodynamiske arbejde.

Igennem mange videnskabelige undersøgelser er det dokumenteret at psykoterapi virker og har varig virkning for klienten. Effekten af psykodynamisk behandling afhænger i høj grad af klientens motivation, for behandling og viljen til at arbejde med det der er smertefuldt.

Psykoterapi er hårdt arbejde, det kan være meget tungt og smertefuldt at arbejde med sine forsvar og se omfanget af sine problematikker. Målet og gevinsten ved arbejdet med sig selv er en stor frihed i forhold til eksempelvis tidligere handlemønstre, og en indsigt i hvad der ligger til grund for at det kan være så svært at udtrykke og mærke sine følelser, det kan være både de kærlige, de vrede, de sorgfulde og alle de andre følelser vi har. Psykoterapi hjælper dig til at komme tættere på din indre kerne, så du, når du skal tage stilling/have en holdning/udtrykke dit behov kan tage udgangspunkt i hvad der ER dit behov og hvad der føles rigtigt for dig. Mange af os kender til at tage så meget hensyn til hvad andre tænker om os, at vi tilbageholde vores følelser og "dækker over dem" ved at vise noget vi har fået indlært er mere acceptabelt, eksempelvis at græde når vi bliver vrede, eller omvendt, og så får vi ikke sagt til eller fra i forhold til vores eget behov og egne følelser.

**DET KAN LÆRES, DET KAN TRÆNES I EN STØTTENDE OG UDFORDRENDE RELATION.**

Det er noget af det psykoterapi kan!

Kærlig hilsen til alle fra Elisabeth