

# Terapiform, metod & forskning

Olika terapier går generellt in i varann och kommer ofta in på samma område. En fördjupning i flera av dem ger ett extra berikande och en ökad bredd att luta sig mot då de alla innehåller viktiga inslag. De metoder jag själv fastnat för och fokuserar extra på (främst baserat på de fördjupningar jag gjort) är psykosyntesen, integrativ psykoterapi med psykosyntes som grund, KBT & Mindfulness.

## Psykosyntes

Psykosyntesen fokuserar på potentialen i varje människa. Den grundades av Roberto Assagioli (1888-1974). Assagioli föddes i Venedig och var psykiater i den freudianska skolan. Han var samtida med både Sigmund Freud och Carl Gustav Jung.

Assagioli ansåg liksom Jung att psykoanalysen koncentrerade sig för mycket på det sjuka hos individen, och ville istället se människan som frisk.

Assagioli valde att istället för Freuds psykoanalys (där ordet analys betyder plocka isär, sönderdela) använda ordet psykosyntes (där syntes betyder sammanfoga, smälta samman). Han menade att vi inte behöver vara antingen eller, utan snarare både och eller mer än. Assagioli menade också att det inte räcker med att analysera varför vi beter oss som vi gör, vi måste få verktyg för att kunna omvandla alla våra nya insikter till ett praktiskt handlande som omfattar alla delar av människan.

Samspelet och helheten gör att vi mår bättre både psykiskt och fysiskt. Det ger oss bättre förutsättningar för ett hälsosamt liv i balans och harmoni.

Psykosyntesens tankar bygger på att varje människa är unik och har en egen potential till utveckling.

*"Psykosyntes är en metod för psykologisk utveckling och självförverkligande för dem som vägrar bli slavar åt sina inre spöken eller yttre påverkan, för dem som vägrar att passivt ge efter för det psykologiska spel som pågår inom dem, utan istället är beslutna att bli herrar över sina egna liv."*

*Roberto Assagioli*

## KBT

Handlar om hur vi lär oss att tänka om för att bryta icke funktionella eller negativa tankemönster. Vi jobbar med att förändra tidigt inlärda, men kanske dysfunktionella, mönster. Inriktar sig på ångestproblem, depressioner, sviktande självförtroende, ätstörningar, svårigheter med sex- och samlevnad, missbruk, sömnsvårigheter, schizofreni, olika fobier stressproblem eller psykosomatiska problem. Fokuserar på att ta kontroll över sitt liv.

Kan vi förstå varför vi beter oss som vi gör underlättar det för oss att göra de förändringar vi önskar. Terapins grundare studerade deprimerade patienters självuppfattning och hur deras ibland destruktiva tankar styrde deras känslor och handlingar. Man insåg snart tankarnas vikt och inte bara själva beteendet och idag har man integrerat känslor och medveten närvaro (mindfulness). Och precis som i psykosyntesen har man nu även inkluderat de existentiella och filosofiska frågorna.

KBT fortsätter att växa som integrativ terapiform genom att ta till sig nya evidensbaserade metoder och begrepp.

### **Mindfulness**

Enkelt uttryckt kan vi säga att mindfulness är att medvetet och icke dömande rikta uppmärksamhet mot vad som händer i nuet. Vi kan därför säga att mindfulness är en typ av sinnesstämning där vi är helt medvetna och uppmärksamma på vad som händer i nuet. Det kan handla om att vara närvarande, njuta av upplevelser såsom en måltid, en konsert eller ett uppträdande och inte sitta försjunken i lektyr, medier, telefon mm. Mindfulness utövas ofta i form av sittande meditation. Olika former av mindfulness användas idag världen över av terapeuter och psykologer för att behandla psykisk ohälsa såsom depression, ångest och stress.

[Gratis mindfulnessövningar att lyssna på/ladda ner - Mindfulnessportalen](#)