

# Tio vanliga föreställningar om psykodynamisk psykoterapi - PDT

## Föreställningar och fakta

### 1. I Sverige satsar vi på psykiskt hälsa.

Fakta: Vi satsar inte som vi borde. Uppdelningen av sjukvården i olika huvudmän, bollandet av kostnader och psykiatrins kris splittrar landets resurser utan att hjälpen kommer de behövande till del. Vi borde i stället införa ett system som gör det möjligt för människor att gå i psykoterapi till en rimlig kostnad, likt det förslag som [samrådsforum för psykoterapi](#) tagit fram. Ett sådant system sänker kostnaderna och ökar effektiviteten genom att fler människor får möjlighet att söka hjälp hos privatpraktiserande psykoterapeuter.

### 2. I psykodynamisk psykoterapi intresserar man sig bara för barndomen.

Fakta: I psykodynamisk psykoterapi utgår man alltid från nuet, men man ser alltid människan som en helhet. Man bryr sig inte bara om symtomen som till exempel ångest och depression, utan också hur individen ser på sig själv (som självkänsla och självförtroende), vilka levnadsomständigheter hon befinner sig i (arbete, fritidsintressen osv.), vilka relationer till andra hon har (partner, barn, vänner, släkt). Inom PDT intresserar man sig också för personens historia och erfarenheter, och hur dessa påverkar henne i vardagen.

### 3. Man kan få insikter om sig själv, men de löser inte några problem.

Fakta: Det stämmer till viss del. Men dessa "insikter" är ofta ensidigt intellektuella, och den djupare emotionella bearbetningen och förståelsen är i så fall ännu inte gjord. Psykodynamisk psykoterapi syftar till en ökad grad av "inre" frihet, att individen känner en större frihet i sina val, vilket man inte alltid känner när fobier, ångest, depression eller andra psykiska tillstånd begränsar ens valmöjligheter.

### 4. Psykodynamisk psykoterapi är en gammal förlegad metod.

Fakta: Psykodynamisk psykoterapi har sina rötter i psykoanalysen som skapades av Sigmund Freud runt förra sekelskiftet. En del av hans teorier är fortfarande användbara (teorin om det omedvetna, psykiska försvarsmekanismer m.fl.), andra har kommit mer i bakgrunden till förmån för mer moderna teorier. Metoden grundades för över hundra år sedan, men det betyder inte att utvecklingen stått stilla sedan dess. Psykodynamiskt orienterad psykoterapi används idag framgångsrikt i ett flertal olika sammanhang (allt från kortare krisinterventioner till längre psykoterapier) och vid ett flertal olika diagnoser. Dessutom finns ett spännande forskningsfält där modern psykodynamisk teori integreras med modern neurovetenskap

### 5. Det finns inga vetenskapliga bevis för att psykodynamisk psykoterapi är effektiv.

Fakta: Det finns ett brett vetenskapligt stöd för att psykodynamisk psykoterapi är effektiv, och det kommer ständigt ny forskningsdokumentation som bekräftar detta. För den som vill läsa mer finns en länk till en litteraturlistan i slutet av dokumentet.

### 6. Man måste gå minst en gång i veckan under flera år.

Fakta: I psykodynamisk psykoterapi gör patient och terapeut i början av psykoterapin en överenskommelse om bl.a. målet med psykoterapin, hur ofta man skall träffas och hur länge. Man kan göra en överenskommelse om en kortare kontakt på allt från fem till tjugo samtal till att psykoterapin inte skall vara tidsavgränsad. Och allt där emellan. Allt beroende på vad patienten söker hjälp för och hur de övriga livsomständigheterna ser ut. Psykodynamisk psykoterapi är en pragmatisk metod.

## **7. Psykodynamiska psykoterapeuter är känsllokalla och svarar aldrig på frågor eller ger goda råd.**

Fakta: Det finns säkert sådana psykodynamiska terapeuter, på samma sätt som det finns känsllokalla läkare, sjuksköterskor och präster (eller psykoterapeuter som har en annan skolning). Men det finns inget i den psykodynamiska metodiken som stipulerar att man skall vara känslokall och inte svara på frågor. Tvärtom så betonas inom PDT vikten av den terapeutiska relationen och man anser att den är en grundförutsättning för en lyckad psykoterapi, vilket är en gammal föreställning inom psykodynamiken som nu också får starkt stöd av modern forskning. Ibland kan dock en psykodynamisk psykoterapeut välja att vänta med svaret en på direkt fråga därför att terapeuten anser att det kan vara konstruktivt att först undersöka de tankar och föreställningar hos patienten som ligger bakom frågan, innan man svarar.

## **8. Andra metoder är mer effektiva, är snabbare och man behöver inte gå så djupt.**

Fakta: Det finns andra psykoteraeutiska inriktningar som också visat sig vara effektiva, men det finns idag ingen forskning som bevisar att dessa metoder generellt leder till snabbare och bättre effekter än psykodynamisk psykoterapi. Den som hävdar att en viss, särskild psykoteraeutisk metod alltid är mer effektiv än andra, är antingen dåligt insatt i forskningen eller också ägnar han sig åt ren propaganda. Däremot finns det idag forskning som pekar på att långa psykoterapier ger mer stabila förändringar hos patienten över tid och att patienten fortsätter att förbättras även efter avslutad psykoterapi.

## **9. En del blir "sönderplockade" utan att någonsin bli "ihopsatta" igen.**

Fakta: Tyvärr kan det ligga en del sanning i detta, även om sådant förhoppningsvis blir allt mer sällsynt. Det finns patienter som sökt sig terapeuter som gjort mer skada än nytta, och detta är ett av de viktigaste skälen till att man alltid skall söka sig till en legitimerad psykoteraeut. Det finns terapeuter som påstår att de arbetar psykodynamiskt men som varken har rätt utbildning eller erfarenhet. Sådan verksamhet faller under Kvacksalverilagen. Det finns idag ingen lag som förbjuder någon att kalla sig terapeut och arbeta med psykoterapi. Däremot är titeln psykoteraeut namnskyddad och ingen får kalla sig psykoteraeut utan att först ha fått legitimation från socialstyrelsen, och för att få den måste man först tagit psykoteraeutexamen och dessutom befunnits lämplig att bedriva psykoterapi av socialstyrelsen. En psykoteraeut står under socialstyrelsens kontroll och måste följa Hälso- och Sjukvårdslagen.

## **10. Psykodynamisk psykoterapi består av dogmatiska skolbildningar och bygger på gamla "trossatser".**

Fakta: Psykodynamisk psykoterapi är en pragmatisk metod som bygger på vetenskap och beprövad erfarenhet, forskning och utveckling. PDT är inte en slags religion!

(texten bygger på ett dokument framtaget av Samrådsforum och är redigerad och reviderad av Claes-Otto Hammarlund)