

# Om å gå i psykoterapi

**Erfaring og forskning har vist at psykoterapi har hjulpet mange til å håndtere psykiske vansker som angst, depresjon, rusmiddelproblemer, psykose, søvnvansker, negativt selvbilde og mangel på selvtillit. For mange er likevel psykoterapi noe fremmed. De fleste av oss er vant til å gå til lege når det feiler oss noe. Der får vi kanskje foreskrevet medisin og blir bedt om å ta det rolig noen dager. I psykoterapi er du selv aktiv deltaker i behandlingen av de problemene du opplever.**

## Hjelp til selvhjelp

Psykoterapi er på mange måter en form for hjelp til selvhjelp, der en gjennom samarbeidet med en profesjonell terapeut lærer å bli sin egen terapeut. Terapeuten bidrar med kunnskap om hva som har hjulpet andre med tilsvarende problemer; du er ekspert på hvordan akkurat *du* opplever vanskene og hvilke tanker *du* har om hva som kan hjelpe. Derfor er det viktig at dine egne ressurser, interesser og sterke sider kommer fram og blir brukt. Psykoterapi innebærer mulighet til å tenke gjennom hvem du er, hvordan du har det, hvilke personer som betyr noe for deg, og hva du ønsker for dem og for deg selv. Selv om samarbeidet vanligvis foregår som samtaler mellom pasient og terapeut, er støtte fra familie, venner og arbeidskolleger ofte av stor betydning for arbeidet du gjør i terapien.

Spørsmål som disse kan gi gode utgangspunkt for det som foregår i psykoterapi: Hva er det som plager deg mest i din nåværende situasjon? Hvorfor søker du hjelp? Hva er du fornøyd med i livet ditt, og hvilke egenskaper ved deg selv setter du mest pris på? Hvordan skulle livssituasjonen din vært for at du fikk et bedre liv, og hvilke ønsker har du for familie og venner, arbeid og fritid? Hvordan har du forsøkt å løse vanskene dine før du kom hit for å få hjelp? Kan du tenke deg andre måter å løse vanskene på, og hvordan kan terapeuten hjelpe deg?

## Allianse og trygghet

Resultatene i psykoterapi er avhengig av at samarbeidet preges av interesse, respekt og ivaretagelse, og foregår i en atmosfære av forståelse, håp og realistisk optimisme. Behandlingsresultatet blir best når dine erfaringer og ønsker står sentralt, og når du selv medvirker aktivt i din egen behandling.

Psykoterapi er på mange måter en form for hjelp til selvhjelp, der en gjennom samarbeidet med en profesjonell terapeut lærer å bli sin egen terapeut

## Å tro på at endring er mulig

Mennesker som søker psykoterapi opplever ofte «å stå med ryggen mot veggen», dvs. uten gode måter å komme videre på. Følelse av hjelpeløshet og rådløshet er vanlig, og ikke sjelden oppleves dette som skremmende. Det kan være både fordeler og ulemper knyttet til endring, og det er naturlig at man er usikker. Utforskning av hva som er *din* motivasjon, er noe som ofte inngår i psykoterapi.

Ved å legge merke til hva du tenker, føler og gjør i situasjoner du opplever som vanskelige, kan du forstå mer av hva som skjer, og kanskje også se muligheter for positive endringer. Det

kan være situasjoner preget av depresjon og angst, konflikter i forholdet til andre eller av at sterke følelser står i motsetning til hverandre.

## Gode mål

Mål i psykoterapi kan være langsiktige. Mye av det vi arbeider med, berører selvfølelse, selvtillit, måter vi ser på verden og oss selv på, og andre sentrale spørsmål. Minst like viktige er kortsiktige mål, som å gjennomføre bestemte ting, ofte noe man har kviet seg for. Arbeid med kortsiktige og konkrete mål har vist seg å være gunstig, også for de mer langsiktige målene. Noen ganger kan du sammen med terapeuten finne fram til måter å praktisere ny kunnskap på mellom timene. Med god planlegging kan du tørre å eksperimentere med egne handlingsmønstre, slik at du kan få nye erfaringer på en trygg måte.

Psykiske vansker svekker ofte selvtillit og selvfølelse. Et eksempel er en depresjon som kjennetegnes av at det negative får stort spillerom. Man legger merke til egne feil og hva man ikke synes man får til. Psykoterapi kan bidra til at du i større grad lærer å sette pris på deg selv. Da blir det lettere å følge opp egne interesser og å finne fram til og være sammen med mennesker du trives med og kan stole på.