

ISTDP Intensiv Dynamisk Korttids Psykoterapi

Det har været utrolig godt at lære at bruge det vi allerede kan på en så solid måde.

Det er fagligt og personligt udviklende på en meget bredere og dybere måde end vi har prøvet før.

De værste sårbarheder og destruktive kræfter kan tages op og bringes frem på en måde, som vi ikke troede mulig,

Terapiformen arbejder med en teknik der gør det psykiske forsvar tilgængeligt og muligt at gennemarbejde.

i kontakten klienten-terapeuten imellem, så den erhvervede frihed, som dette giver, bliver integreret i hverdagslivet på en selvfølgelig måde.

Og så væsentligt:

Metoden respekterer at der er noget, man ikke kan selv...

ISTDP er baseret på den erkendelse at symptomer og personlige vanskeligheder er resultatet af psykologiske traumer, der oftest er skabt i barndommen og i ungdommen.

Traumer som inddrager og omfatter ødelæggelse af tidlige tilknytnings bånd. De mislykkede tilknytninger leder til opbygning af selvtilintetgørende forsvar imod smertefulde og angstprovokerende følelser.

ISTDP har i en række undersøgelser vist sig virksom overfor en bred vifte af fysiske og psykiske lidelser, og hjælper klienten til at regulere sin angst, slippe selvdestruktive adfærdsmønstre og genetablere kontakten til sine følelsesmæssige ressourcer.

Nogle vigtige mål i ISTDP er at hjælpe klienten med at overkomme og overvinde sin evt. indre modstand mod at kende og opleve sine sande følelser, som har været skubbet af vejen, fordi de er for frygtindgydende og for smertefulde.

Klienten lærer, at det er de ikke!

Behandlingen er en gennemarbejdet af de følelsesmæssige konflikter, der ligger til grund for klientens symptomer og personligheds mæssige problemer.

ISTDP er – til nu – den vigtigste udvikling i psykoterapiens historie, siden opdagelsen af det ubevidste (Malan 1980)