

Kliniska utdrag, teorier och modeller

Några välvalda ord från fältet

”Vad ni säger till mig här måste skilja sig i ett bestämt avseende från en vanlig konversation. I vanliga fall försöker man ha en viss tråd i det man säger, och man skjuter ifrån sig andra tankar som tränger sig på, så att man inte kommer alltför långt bort ifrån ämnet. Men i den här situationen så gäller en annan regel. Ni kommer att märka att i samband med att ni tar upp olika saker så kommer andra tankar att dyka upp, som ni helst vill skjuta åt sidan på grundval av viss kritik eller vissa invändningar. Ni kommer att vara frestad att säga till er själv att dessa tankar är irrelevanta i det här sammanhanget, eller helt betydelselösa, eller rent nonsens, så att det inte finns något behov av att uttrycka dem. Men ni får aldrig ge efter för sådana invändningar utan måste säga vad som faller er in – ja, i själva verket måste ni säga det just därför att ni känner ett motstånd mot att göra det.”

”This new approach to emotional disorders changes man’s perspective on himself and his problems. Rather than viewing himself as the helpless creature of his own biochemical reactions, or of blind impulses, or of automatic reflexes, he can regard himself as prone to learning erroneous, self-defeating notions and capable of unlearning or correcting them as well. By pinpointing the fallacies in his thinking and correcting them, he can create a more self-fulfilling life for himself.”

“Psychotherapy is the releasing of an already existing capacity in a potentially competent individual, not the expert manipulation of a more or less passive personality.”

“The essence of effective therapy is full tolerance of people as individuals combined with a ruthless campaign against their self-defeating ideas. These can be easily elicited and demolished by any scientist worth his or her salt; and the therapist is exactly that: and exposing and nonsense-annihilating scientist.”

A general rule in therapeutic treatment is to interpret what is already near the surface and just beyond the client’s current awareness. Offering deep interpretations of strongly defended unconscious dynamics is considered poor technique because, even if they are correct, such interpretations are so far removed from the client’s current awareness that they cannot be informative or helpful.

