



psykologpartners

Hur kan kärlek och förälskelse övergå i irritation och ställningskrig?

Är det någon mening med att kämpa för att hitta tillbaka till varandra när man har totalt olika syn på hur ett förhållande ska vara?

På Psykologpartners arbetar vi utifrån insikten att förutsättningen för en hållbar förändring är acceptans. Med acceptans menar vi förmågan att se saker som de är, utan att döma, att se skillnaden mellan det vi kan förändra och det som är som det är. Det är inte detsamma som att resignera, ge upp eller finna sig i en outhärdlig situation utan det innebär att man måste acceptera att verkligheten är som den är innan man kan förändra den.

Inom parterapi betyder acceptans att vi söker förståelse för hur olikheterna mellan två människor kan leda till konflikter där de framkallar och förstärker varandras negativa beteenden och skapar onda cirklar. Kampen för att förändra den andras beteende får ofta rakt motsatt effekt och kan till slut bli det stora problemet i förhållandet. Genom acceptans av både sina egna och den andras känslor ökar chansen att faktiskt lyckas förändra relationen.

Den metod som vi oftast arbetar utifrån kallas IBCT (Integrative Behaviour Couples Therapy). Det är en väl beprövad behandlingsform som vilar på gedigen vetenskaplig grund; en kombination av klassisk kognitiv beteendeterapi och acceptansarbete. Med hjälp av en grundlig beteendeanalys kartlägger vi hur relationsproblemen uppstår och hålls vid liv. På så vis ger vi perspektiv på konflikten och gör den till ett gemensamt problem som måste lösas genom samarbete och ömsesidig förståelse i stället för anklagelser och aggression. I själva verket kan problemet bli det som för parterna samman och återskapar den intimitet som har gått förlorad.

Förutom acceptans använder vi oss också av handfasta beteendeterapeutiska metoder för att åstadkomma förändring. För att bryta ständigt återkommande konflikter försöker vi hitta nya, konstruktiva beteenden som vi provar, tränar in och utvärderar. En del par behöver bli bättre på att kommunicera med varandra, öva sig i att lyssna och delge varandra sina tankar utan att angripa och såra den andra. Många behöver träna på problemlösning.

Den här arbetsmetoden passar för de flesta par, oavsett samlevnadsform eller sexuell läggning. Och den är användbar inte bara i kärleksförhållanden utan i alla slags nära relationer där förståelse och samarbete håller på att trängas undan av misstroende och konflikter.

Är Ni intresserade av att veta mer om Psykologpartners parterapi eller önskar Ni få kontakt med någon av våra psykologer?

Kontakta ditt närmsta Psykologpartnerskontor:

Stockholm	08 - 568 49 093
Linköping/Norrköping	070 - 823 50 92
Göteborg	031 - 760 66 88
Västerås	021 - 4403820
Malmö/Helsingborg	073 - 423 37 50