

Katera oblika psihoterapije je najprimernejša zame?



Sistemska psihoterapija

OSREDOTOČA SE NA:

delovanje posameznika v družbi (npr. družina kot sistem)

RAZISKUJE: vpliv odnosov (npr. partnerskih, starševskih)

TRAJANJE: običajno nekaj mesecev



Vedenjsko - kognitivna terapija

OSREDOTOČA SE NA:

vedenje in misli, kako vplivajo na naše delovanje in jih poskuša rešiti tu in zdaj

ZNAČILNOST: je bolj »plitva«, ne vključuje toliko čutenj in somatike

TRAJANJE: krajše obdobje



Zakonska in družinska terapija

RAZISKUJE: najprej na sistemski (družinski), nato intrapersonalni (odnos do pomembnega drugega) ter nato še na intrapsihični ravni (posameznik)

TRAJANJE: okvirno 12 srečanj



Analitična psihoterapija

RAZISKUJE: sanje, nezavedno, odkriva vzroke za določena dejanja, primerna je za posameznike, ki želijo razrešiti škodljive vzorce obnašanja in čustvovanja

ZNAČILNOST: je bolj globinska, raziskuje odnose med generacijami

TRAJANJE: traja dlje



Različne eksistencialne terapije

RAZISKUJE: življenjski smisel, vloge v življenju, kako izboljšati kakovost življenja posameznika