



Informatie over integratieve psychotherapie

Elke psychotherapie is gebaseerd op een wetenschappelijk model dat een verklaring biedt voor iemands klachten of problemen. Er zijn verschillende verklaringsmodellen te onderscheiden die tot verschillende therapeutische stromingen (scholen) hebben geleid. In Nederland zijn vier therapeutische scholen door de overheid erkend:

- De *cognitief-gedragstherapeutische stroming*, gebaseerd op de leertheorie, gaat ervan uit dat gedrag en de manier van denken is aangeleerd op basis van ervaringen. In een vaak ingewikkeld en onbewust proces van straf (negatieve ervaring) en beloning (positieve ervaring) wordt bepaald gedrag versterkt of verzwakt. De cognitieve gedragstherapie maakt gebruik van dezelfde principes om klachten en ongewenst gedrag te veranderen.
- De *psychodynamische psychotherapieën* zijn gebaseerd op de theorie dat psychische problemen vaak het gevolg zijn van onverwerkte emotionele conflicten uit de kindertijd. Deze conflicten ontstaan vaak in relatie tot belangrijke personen zoals verzorgers en gezinsleden of in relatie tot het eigen geweten en kunnen in het latere leven onbewust de persoonlijkheid en het gedrag beïnvloeden en tot problemen leiden. De therapie richt zich op het bewust maken en verwerken van het conflict.
- De *cliëntgerichte-experientiële therapieën* hebben als uitgangspunt dat psychisch welzijn samenhangt met de mogelijkheid om, binnen de gegevenheden van ons leven, ons zelf te zijn en ons verder als mens te ontwikkelen. In een omgeving die voldoende veiligheid biedt, kan men zich het beste ontplooien. Door een onveilige buiten- of binnenwereld kan dit proces van ontwikkeling stagneren en kunnen klachten en problemen ontstaan. Het zicht krijgen op deze persoonlijke problemen gaat beter wanneer iemand in contact is met zichzelf, met het eigen innerlijk, dus niet alleen met zijn gedachten maar vooral ook met zijn gevoelens. Door in gesprekken te komen over deze gevoelens en gedachten, kan men de problemen onderzoeken en ontdekken hoe men hierin verder kan komen.
- Ieder mens maakt deel uit van verschillende sociale systemen, zoals het gezin van herkomst, de partnerrelatie, de familie, de woonbuurt of het werk. De *systeemtherapie* beschouwt en behandelt problemen van individuen niet als op zichzelf staand, maar plaatst ze steeds in sociaal verband. In de therapie gaat het over de invloed die problemen van een gezinslid of partner hebben op de anderen in het systeem en hoe deze anderen de problemen van de aangemelde cliënt beïnvloeden. De systeemtherapeut gaat op zoek naar patronen in interacties die het problematische gedrag of de problematische relatie in stand houden. De nadruk van de therapie ligt op het veranderen van deze patronen.

Daarnaast zijn er nog de *lichaamsgeoriënteerde psychotherapieën*, gebaseerd op de toenemende (neurobiologische) kennis over hoe lichaam en geest zich tot elkaar verhouden en onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Het lichaam spreekt een eigen taal, die vaak niet direct in woorden is te vatten: lichaamshouding, gezichtsuitdrukking, manier van bewegen, manier van spreken, lichamelijke reacties zoals schrikken en blozen, vormen een somatische verhaal dat trauma's en vroegkinderlijke ervaringen zichtbaar maakt.

Men is gaan inzien dat niet zozeer het referentiekader van de psychotherapeut centraal dient te staan, maar de cliënt, diens geest en lichaam, diens probleem en de context. Een geïntegreerde zienswijze en aanpak zou beter aan de behoeften in de klinische praktijk voldoen en de therapeutische effectiviteit kunnen vergroten. Van hieruit ontwikkelde zich de *integratieve psychotherapie*, die wordt gekenmerkt door de opvatting dat verschillende theorieën en technieken elkaar niet uitsluiten, maar in een behandeling geïntegreerd kunnen worden om op een adequate wijze aan de individuele hulpbehoefte van de cliënt te voldoen. Deze zienswijze wordt binnen Psychologenpraktijk Elf onderschreven en een integratie van de bovengenoemde theoretische kaders wordt in het therapieaanbod toegepast.