

Διανοητικοποίηση

Είναι αλήθεια πως, έτσι όπως προβάλλεται η ψυχοθεραπεία στον κινηματογράφο, κάποιος θα μπορούσε να υποθέσει πως οι ψυχολόγοι ασχολούνται αποκλειστικά με τη διερεύνηση της παιδικής ηλικίας. Αυτή, άλλωστε ήταν και η βασική θεωρία της ψυχανάλυσης.

Τα σύγχρονα μοντέλα ψυχοθεραπείας εστιάζουν κυρίως στο «εδώ και τώρα», στο παρόν και χρησιμοποιούν ένα ευρύ φάσμα τεχνικών για να προσφέρουν άμεση ανακούφιση σε τωρινά συμπτώματα. Οι πληροφορίες από το παρελθόν, χρησιμοποιούνται για να εξερευνήσεις κατά πόσο τα βιώματα της παιδικής ηλικίας έχουν συμβάλει στην εμφάνιση των σημερινών σου δυσκολιών. Με αυτό τον τρόπο, αποκτάς επίγνωση για τις αιτίες των πράξεών σου. Σίγουρα, το δώσεις απαντήσεις στα «γιατί» της συμπεριφοράς σου, δε λύνει αυτόματα το πρόβλημα που αντιμετωπίζεις στο παρόν.

Ωστόσο, η ανασκόπηση του παρελθόντος αποκαλύπτει τους μαθημένους τρόπους αντίδρασης, η γνώση των οποίων αποτελεί τη βάση για τη δημιουργία νέων και αποτελεσματικότερων τρόπων διαχείρισης των συναισθηματικών δυσκολιών.

Άλλωστε, η βασική φιλοσοφία της Ψυχοδραματικής ψυχοθεραπείας, είναι να βοηθήσει τον αναλυόμενο να: **«ανακαλύψει νέους τρόπους αντίδρασης σε παλιά προβλήματα, και επαρκείς τρόπους αντίδρασης για να διαχειρίζεται νέες καταστάσεις.»**
Moreno

Στόχος της ψυχοθεραπείας είναι να απελευθερωθείς από τις σκιές του παρελθόντος, κοιτάζοντάς το από μια άλλη οπτική γωνία, και να επικεντρωθείς στους στόχους και τις προτεραιότητές σου για το μέλλον. Έτσι επιτυγχάνεται η αλλαγή.