Plötsliga förbättringar och emotionella genombrott i modern PDT

“Breakthroughs in Emotional Awareness - Exploring sudden gains in internet-based psychodynamic therapy for depressed adolescents

Erling Swedenmark & Arvid Treutiger

Studie av Treutiger, Swedenmark, Lindqvist, Mechler, & Philips, publicerad 2025 i Psychotherapy Research

Psychother Res. 2025 Dec 8:1-15. doi: 10.1080/10503307.2025.2596089. Online ahead of print.



Breakthroughs in emotional awareness: Exploring sudden gains in internet-based psychodynamic therapy for depressed adolescents

Arvid Treutiger [1], Erling Swedenmark [1], Karin Lindqvist [1], Jakob Mechler [1 2], Björn Philips [1]

Affiliations + expand

PMID: 41358477 DOI: 10.1080/10503307.2025.2596089

Free article



Abstract

Objective: To explore factors and processes surrounding sudden gains (SGs) in internet-delivered psychodynamic therapy (IPDT) for adolescent depression.

Method: Based on a randomized controlled trial, 22 patients' chat therapy sessions in close connection, both before and after an SG, were analyzed using reflexive thematic analysis, with a focus on the therapeutic process as well as the patients' descriptions of their improvement.

Results: In the majority of cases, SGs in IPDT were preceded by a process that can be summarized in four themes: "I worked hard with the support of my therapist; "I began to understand myself through the self-help materials"; "I applied my new understanding in everyday life"; and "I became more aware of my feelings and less self-critical."

Conclusion: SGs in IPDT seem to be not just statistical phenomena but meaningful psychological experiences, preceded by recurring therapeutic patterns extending over multiple sessions. In this process, engaged work facilitates the acquisition and application of new self-knowledge, leading to significant changes in emotional awareness and self-criticism.

Övergripande bakgrund

- Trots evidens för att PDT är effektivt vid en rad tillstånd (300+ RCT-studier) och goda resultat för IPDT är det mycket vi inte vet om de verksamma processerna.

- PDT fungerar, IPDT fungerar – men *hur?*

- Att förstå processerna kan inspirera kliniskt och bidra till utveckling inom psykoterapi

Plötsliga förbättringar som inblick i terapiprocessen

- Att studera mönster i symtomförändringar
- "Sudden gains" – **stora, snabba symtomminskningar** (Tang & DeRubeis, 1999)
  - En symtomminskning mellan två sessioner
  - ...som är stor i både absoluta och relativa termer
  - ....och visar stabilitet flera sessioner efteråt
- = visat sig predicera **goda behandlingsresultat**
- Många studier på SGs inom KBT
- *...Men hur ser dessa skiften ut i PDT, kvalitativt? Är de "statistiskt brus"? Kan de lära oss något om verksamma processer?*

Vad vi gjorde - i korthet

För att undersöka faktorer och processer som omger Sudden Gains i I-PDT för ungdomar med depression:

- Statistisk analys i R för att identifiera patienter med SGs; sållade bort alla deltagare med otillräckligt material
- Reflexiv tematisk analys på chattsessioner från 22 patienter + jämförelse med kontrastgrupp (n= 8)
- 3 sessioner per patient, före och efter patientens förbättring
- Fokus: den **terapeutiska processen** och **patienternas egna beskrivningar**

Resultat

Förbättringen föregicks av ett **specifikt återkommande mönster**.
Fyra teman syntes hos majoriteten i följande ordning:

TEMA 1: Det egna arbetet: *"I worked hard with the support of my therapist"*

"Det känns jättebra (...) det känns mer som jag hjälper mig själv vilket känns skönt (...) men det är också väldigt skönt att ha någon som dig som hjälper mig på vägen"

TEMA 2: Begynnande självinsikt: *"I began to understand myself through the self-help materials"*

"Det som kändes skönast men också svårast var att jag insåg hur många olika sätt det finns att undvika känslorna på. Många av dem förstod jag först nu var undanflykter. [...] Det som känns jobbigast är att förstå hur mycket känslor som jag tryckt undan under åren"

Resultat

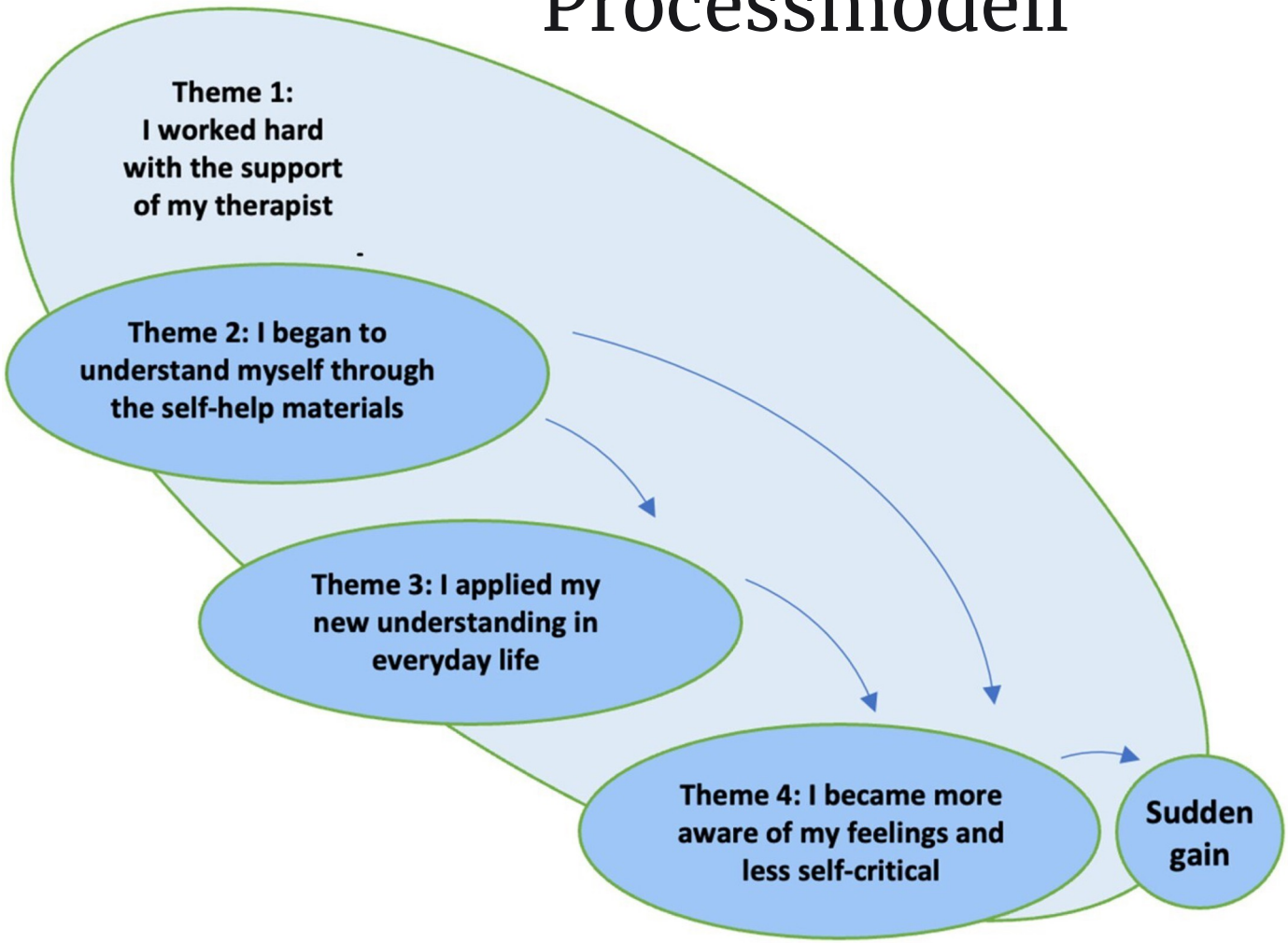
TEMA 3: Att börja applicera insikterna: *"I applied my new understanding in everyday life"*

"jag har [den senaste veckan] börjat märka samband mellan mina känslor och min ångest. [...]och när självkritiken väl kommer så försöker jag framförallt att inte stänga in mina känslor"

TEMA 4 (!) : Känslomässigt genombrott: *"I became more aware of my feelings and less self-critical"*

1: "jag har ***lyssnat mycket på mina känslor och gett dem plats****, vilket har resulterat i mycket mindre självkritik"*
2: "nu kan jag prata om mina känslor och det känns inte som att de kommer ta över när som helst utan ***det finns utrymme för dem att göra sig hörda."***

Processmodell



...medan kontrastgruppen *saknade dessa teman. Lågt engagemang, korta svar, de läste delar av materialet men utan att kunna använda det. Yttre situationer och dåligt mående försvårade deltagande.*

Sammanfattning

Plötsliga förbättringar i IPDT:

- Föregås av en längre terapeutisk process...
- ....som återkommer hos majoriteten av SG-patienter, och består av:
  - Aktivt eget arbete med stöd av terapeuten
  - ...vilket leder till självinsikt, samt försök att applicera denna insikt i vardagen
  - ...och kulminerar i ett skifte med minskad självkritik + ökad kontakt med känslor
- Med andra ord:
  - = inte enbart kvantitativ symtomreduktion
  - = inte enbart “statistiskt brus”
    - snarare: en distinkt, psykologiskt meningsfull erfarenhet

Avslutande lärdomar om modern PDT?

- Man kan ta avstamp i en delvis pedagogisk och symptomfokuserad ansats
    - och ändå "nå" emotionellt viktigt omedvetet material (utifrån-in)
- "Eget arbete", "veckovisa teman", "övningar" och "exempel" behöver inte innebära ytliga eller intellektualiserande terapier
- Tvärtom : det "**pedagogiska" materialet kan lägga en grund** för att patienten ska kunna närma sig tidigare omedvetna känslor
- Med andra ord: **Psykodynamiska idéer går att ta till sig explicit**, och kan möjliggöra känslomässiga genombrott

Tack!

