

Terapia psychodynamiczna – na czym polega

Podejście psychodynamiczne jest stanowiskiem teoretyczno-terapeutycznym, w którym istotą współpracy między pacjentem i terapeutą jest dynamika przeżyć psychicznych zachodzących u obydwu tych osób oraz w obrębie stworzonej przez nich relacji. Bazą teoretyczną psychoterapii psychodynamicznej jest psychoanaliza i odkrycia jej autora Z. Freuda, ale zarazem późniejsze osiągnięcia i założenia przedstawicieli teorii relacji z obiektem (m.in. M. Klein), psychologii ego czy psychologii self H. Kohuta. Warto podkreślić, że myślenie psychodynamiczne jest z założenia otwarte na wszelkiego rodzaju nowości z zakresu psychiatrii oraz psychoterapii, płynnie integrując najważniejsze z nich w swoich ramach.

Terapia psychodynamiczna – skuteczność

W ostatnich latach opublikowano bardzo dużo wiarygodnych wyników badań klinicznych potwierdzających, że terapia psychodynamiczna jest skuteczną metodą leczenia większości zaburzeń psychicznych (m.in. nerwic, zaburzeń depresyjnych, lękowych i osobowości). Dane te równocześnie wskazują, że omawiana metoda w optymalnych warunkach może zapewniać trwałą zmianę samopoczucia i funkcjonowania pacjenta. Wśród przeciwwskazań do takiego leczenia wymienia się: obecność aktywnego epizodu psychotycznego oraz czynne uzależnienie.

Podejście psychodynamiczne zakłada, że życiem człowieka sterują w dużej mierze wewnętrzne, nieuświadomione mechanizmy działania, ukryte potrzeby oraz nierozwiązane (w przeszłości) konflikty intrapsychiczne. Pierwsze i zarazem najważniejsze założenie tej szkoły głosi więc, że nie sposób zrozumieć życia psychicznego jednostki pominąwszy refleksję nad jej nieświadomością; przyjmując jednocześnie za Freudem, że „nieświadomość” to obszar aparatu psychicznego (obok przed- i świadomości), w którym kumulują się treści nieakceptowane i wypierane obronnie przez świadomą część naszego przeżycia. Zewnętrznym i dostępnym racjonalnemu poznaniu przejawem funkcjonowania nieświadomości są takie akty psychiczne jak marzenia senne, objawy nerwicowe (np. lęki), przejęzyczenia oraz czynności pomyłkowe, które po ujawnieniu przez pacjenta stają się przedmiotem analizy.

Terapia psychodynamiczna – jak przebiega

Psychoterapia psychodynamiczna toczy się w oparciu o relację terapeutyczną, czyli silną, zaakceptowaną obustronnie więź między pacjentem, a terapeutą. We współczesnej formie sesja terapeutyczna w nurcie psychodynamicznym odbywa się „twarzą w twarz” (uczestnicy siedzą naprzeciwko siebie). Pacjent jest zachęcany do swobodnego dzielenia się swoimi myślami, fantazjami i skojarzeniami, uzyskując szczególne przyzwolenie na wprowadzanie treści wstydlivych, skrywanych w codziennym życiu. Terapeuta dostosowuje swoją aktywność do aktualnych potrzeb i możliwości pacjenta, „podążając” za wspomnianą już wcześniej dynamiką jego przeżyć psychicznych, poszukuje wspólnie z pacjentem nowego rozumienia, nie doradza. W warunkach dających poczucie bezpieczeństwa i psychicznego komfortu towarzyszy pacjentowi w przepracowaniu trudnych wątków z jego życia, rozwiązaniu nieświadomych konfliktów, zredukowaniu przymusu powtarzania dysfunkcyjnych strategii działania. Korzystając z mechanizmu

przeniesienia

(wyrasta ono z przekonania, że w trakcie procesu terapeutycznego pacjent zaczyna „przenosić” na terapeuta swoje uczucia, które w przeszłości żywił względem ważnej dla niego osoby, będącej w centrum emocjonalnego konfliktu; identyfikacja ta najczęściej dotyczy jednego bądź obydwu rodziców) terapeuta umożliwia pacjentowi przeżycie

korekcyjnego doświadczenia emocjonalnego

, które warunkuje

trwałę zmiany w jego osobowości

, stając się bazą do wprowadzania korzystnych zmian w funkcjonowaniu.

Terapia psychodynamiczna – czas trwania

Z punktu widzenia formalnego terapia psychodynamiczna to zazwyczaj cykl regularnych spotkań, odbywających się z częstością 1-2 razy w tygodniu, w stałym, umówionym terminie, zawsze z tym samym specjalistą. Czas trwania procesu terapeutycznego jest zindywidualizowany i związany m.in. z rodzajem i nasileniem problemów, z którymi zgłosił się pacjent, jego motywacją do leczenia, możliwościami intelektualno-emocjonalnymi. W większości przypadków jest to okres od 6 do kilkunastu miesięcy, a czasami nawet do kilku lat. W zakres realizowanych obecnie form terapii psychodynamicznej wchodzi zarówno *terapia*

ekspresywno-wglądowa

(wykorzystująca bardziej aktywne metody oddziaływań wobec pacjenta, takie jak: klaryfikacja, konfrontacja, interpretacja) jak i, na drugim biegunie –

terapia wspierająca

(obejmująca: poradnictwo, wyrażanie sądów o rzeczywistości, psychoedukację pacjenta).

Wybór odpowiedniej formy leczenia proponuje terapeuta, w oparciu o potrzeby i możliwości pacjenta. Zajmowanie się tą formą terapii wymaga od terapeuty ukończenia odpowiednich kursów i korzystania z superwizji.

Terapia psychodynamiczna

Wpisany przez Administrator
piątek, 02 października 2020 11:52 -

(w oparciu o wykłady dr P. Drozdowskiego, M. Wilka)