

## PSYCHOTERAPIA PSYCHODYNAMICZNA

Źródłem psychoterapii psychodynamicznej należy doszukiwać się w założeniach psychoanalizy, metody leczenia mającej najdłuższą tradycję w psychologii. Założeniem tego rodzaju terapii jest teza, że problemy pacjenta mają swoje źródło w nieświadomości. To właśnie te niedostępne świadomości treści psychiczne wpływają na to jak człowiek postrzega, rozumie, przeżywa siebie i świat. W swoim umyśle, na podstawie relacji opiekun-dziecko tworzy się wzorzec–wyobrażenie dotyczące siebie i innych ludzi. Dzieje się to w najwcześniejszych latach życia. Na podstawie tego wzorca kreowane są przyszłe związki, tworzą się obiekty powodujące lęki, obawy, a także oczekiwania wobec innych. Analiza nieświadomych treści pozwala na zrozumienie własnych zachowań, mechanizmów powstawania zaburzeń psychicznych a także utrzymywania się objawów choroby.

W trakcie relacji terapeutycznej odkrywane zostają motywy i fantazje, z których pacjent do tej pory nie zdawał sobie sprawy. Proces terapeutyczny pomaga zrozumieć przyczyny swoich uczuć i zachowań. Pacjent poznaje również jakie znaczenie mają jego objawy i powtarzane przez niego schematy reakcji, myślenia i zachowania. Dzięki zdobytej o sobie wiedzy może się skonfrontować z własnymi emocjami, które początkowo wydawały się trudne i przed którymi się dotąd bronił, np. poprzez tworzenie objawów.

Ważnym zadaniem terapeuty jest odkrycie mechanizmów obronnych, jakimi posługuje się pacjent będący w procesie terapeutycznym. Różne mechanizmy obronne dominują w zależności od etapu rozwojowego, typu zaburzenia. W trakcie trwania relacji, psychoterapeuta podejmuje działania mające na celu zamianę ich na bardziej dojrzałe.

Psychoanaliza zdaje sobie sprawę z tego, że istnieje opór przed ujawnianiem zawartości własnego umysłu. Doświadczenie pokazuje jednak, iż proces tego ujawniania, nawet, jeśli blokowany, ma charakter leczniczy. Opór i jego intensywność oraz obszary, których dotyczy to czynniki indywidualne dla każdego pacjenta.

Psychoterapia psychoanalityczna zajmuje się gruntownie i systematycznie analizą oporu. Do jednych z najważniejszych zadań psychoterapeuty należy określenie jak pacjent oporuje, przeciwko czemu jest opór i dlaczego. Bezpośrednią przyczyną oporu zawsze jest chęć uniknięcia jakiegoś bolesnego afektu, takiego jak lęk, poczucie winy, wstydu. Opór ma na celu odparcie strachu przed stanem traumatycznym pochodzącym z doświadczenia pacjenta.

Postawa analityka jest specyficzna i cały czas powinna podlegać autokontroli. Musi on zachować uwagę, zainteresowanie, empatię oraz poczucie odpowiedzialności za swojego pacjenta, a jednocześnie znaczny dystans. Nie jest możliwe w psychoanalizie jakiegokolwiek spoufalanie się z pacjentami, spotkania poza terapią oraz ingerowanie w jego życie odbywające się poza gabinetem terapeutycznym. Jego neutralność i obcość (obcość "formalna", emocjonalnie analityk zawsze staje się także kimś bliskim) względem pacjenta umożliwia mu nieskrępowany rozwój przeniesienia. Właśnie neutralność oraz swego rodzaju "obojętność" analityka daje poczucie bezpieczeństwa i pole do zwierzeń.

Terapia psychodynamiczna sięga do najgłębszych poziomów psychiki. Dotyka spraw, które znajdują swoje odzwierciedlenie w obszarze myślenia o sobie, w sferze rodzinnej, małżeńskiej i zawodowej. Jest skuteczną metodą leczenia zaburzeń nerwicowych, lęków, depresji, zaburzeń osobowości oraz zaburzeń emocjonalnych związanych z sytuacją kryzysową. Pomaga w rozwiązaniu problemów pojawiających się w relacjach z bliskimi osobami, w sytuacjach społecznych a także trudnościach związanych z sytuacją pracy zawodowej. Ten rodzaj terapii pozwala nie tylko na redukcję objawów, ale na lepsze rozumienie siebie, swojego sposobu odczuwania i funkcjonowania wśród ludzi i norm określających to funkcjonowanie.