

METODA PRACY

Prowadzona przeze mnie psychoterapia jest oparta na teoriach psychodynamicznych, które zakładają, że funkcjonowanie człowieka opiera się na pierwszych 3 latach życia i ukształtowanych wówczas wzorcach relacji z osobami bliskimi (tzw. ważnymi obiektami). Oddziaływanie terapeutyczne sprowadza się do interpretacji nieświadomych mechanizmów ego, a przede wszystkim oporu i przeniesienia występującego podczas sesji terapeutycznych. Poprzez budowanie relacji z terapeutą pacjent odtwarza charakterystyczny dla siebie schemat relacji, który jest analizowany i komentowany przez terapeutę. Wychodząc z założenia, że istnieje sfera nieświadomego przeżywania rzeczywistości, jedynie proces terapeutyczny oraz komentarz terapeuty może pokazać pacjentowi nieświadome aspekty funkcjonowania.

Warto dodać, po kilku latach doświadczenia terapeutycznego, że psychoterapia w nurcie psychodynamicznym jest trudnym doświadczeniem dla pacjenta. Przyczyn jest kilka:

- długi czas oczekiwania na efekty
- konieczność znacznego zaangażowania pacjenta (to pacjent decyduje o czym chce rozmawiać podczas sesji);
- specyficzne rozumienie problematyki pacjenta (istotniejsze z punktu widzenia procesu leczenia nie są zachowania pacjenta ale emocjonalne przyczyny tych zachowań);
- brak poradnictwa (część pacjentów oczekuje, że terapeuta będzie doradzał, podpowiadał, podsuwał rozwiązania);
- aktywizacja wielu tłumionych emocji, pragnień, fantazji.

Należy podkreślić, że ten paradygmat psychoterapeutyczny odpowiada tylko części pacjentom. Z tej przyczyny niektórzy pacjenci rezygnują z terapii, niejednokrotnie przeżywając rozczarowanie tak terapią jak i terapeutą.

To, co może decydować o sukcesie terapeutycznym jest gotowość pacjenta do przyjmowania interpretacji terapeuty, oraz gotowość do dzielenia się z terapeutą swoją aktywnością psychiczną (czyli myślami, które towarzyszą pacjentowi podczas sesji terapeutycznej). Dzięki temu pacjent uzyskuje większy wgląd w swoje życie psychiczne, ma dostęp do wewnętrznej konfliktowości, doznaje ulgi.