

Psychoterapia psychodynamiczna

Twórcą podejścia psychodynamicznego jest Zygmunta Freud. Miał on wielu uczniów i kontynuatorów, do których należą m. in. Anna Freud, Erich Fromm, Karen Horney, Harry Stack Sullivan, Frantz Hartman, Heinz Kohut. Bardzo ważnym nurtem podejścia psychodynamicznego jest teoria relacji z obiektem Melanii Klein, ukazująca jak ogromne znaczenie dla kształtowania osobowości ma relacja z pierwszym ważnym obiektem.

W podejściu psychodynamicznym najważniejsza jest praca z nieświadomymi popędami i potrzebami klienta. Skupia się ono na konfliktach wewnętrznych jednostki, lęku i sposobach poradzenia sobie z nim, zwanych mechanizmami obronnymi. Leczenie zaburzeń emocjonalnych oparte jest na analizie wypowiedzi klienta, a także uczuć, jakie odczuwa terapeuta w trakcie terapii (przeciwprzeniesienie). Rozmowy dotyczą głównie wczesnych doświadczeń z dzieciństwa oraz relacji z ważnymi osobami. Terapeuta analizuje również emocje, jakie klient odczuwa względem niego w trakcie spotkań (przeniesienie) oraz opór klienta. Za pomocą interpretacji terapeuta poszerza pole świadomości pacjenta, czyniąc jawnym to, co było dotychczas ukryte. Podejście psychodynamiczne jest oparte na sztywnym settingu, co oznacza, że nie ma odstępstw od miejsca, pory i czasu trwania spotkań. Terapia jest zazwyczaj długoterminowa i odbywa się więcej niż raz w tygodniu.