

Stanley Messer, Robert Neborsky

Terapia krótkoterminowa (ograniczona w czasie)

W ramach krótkoterminowej terapii psychodynamicznej (Brief Psychodynamic Therapy) główne reguły wywodzące się z teorii i terapii psychoanalitycznej stosuje się z myślą o leczeniu wybranych zaburzeń psychiatrycznych lub problemów psychologicznych w przedziale czasowym obejmującym 12-25 (lub, w przypadku zaburzeń osobowości, do 40) sesji. Na początku terapii określa się czas jej trwania, co ma ułatwić stawianie prognoz dotyczących momentu, w którym prawdopodobnie zajdzie terapeutyczna zmiana. Tak jak w przypadku długoterminowej terapii psychoanalitycznej, do repertuaru podstawowych technik zalicza się refleksję, objaśnienie, interpretację oraz konfrontację z impulsami, konfliktami, mechanizmami obronnymi oraz cyklicznie powracającymi schematami nieudanej adaptacji. Wyróżnia się trzy sfery, zwane trójkątem wglądu, w których terapeuta na ogół dokonuje interwencji: w sferze przeniesienia, czyli interakcji między pacjentem a terapeutą, w sferze interakcji pacjenta z innymi ludźmi w teraźniejszości, w których ma miejsce nieudana adaptacja, oraz w sferze tych samych interakcji w przeszłości, która odsyła nas do konfliktów lub wzorców interpersonalnych kształtujących się w okresie dzieciństwa. Często łączy się ze sobą te dwie lub trzy sfery relacji – przeniesienie, teraźniejszość i przeszłość.

W odróżnieniu od długoterminowej terapii psychoanalitycznej krótkoterminowa terapia psychodynamiczna zakłada większe zaangażowanie terapeuty i bardziej aktywny charakter terapeutycznego dialogu, stanowi też większe wyzwanie dla obu stron. Terapeutyczny *focus* formułowany jest w kategoriach psychodynamicznych, takich jak chronicznie przedłużające się negatywne samopoczucie, konflikt wewnątrzpsychiczny lub szkodliwy wzorzec interpersonalny. Terapeuta i pacjent, wspólnie lub osobno, wyznaczają osiągalne w określonym uprzednio czasie cele, na przykład rozwiązanie konfliktu, korekta wzorca interpersonalnego, lepszy kontakt z własnymi uczuciami, większa swoboda wyboru, złagodzenie objawów lub zgłaszanych dolegliwości. Krótkoterminowej terapii psychodynamicznej nie zaleca się osobom, którym kruchość ego uniemożliwia czerpanie korzyści z krótkoterminowej terapii badawczej/eksploracyjnej lub którym wejście bądź wyjście z procesu terapeutycznego zajmuje zbyt dużo czasu.

Stanley Messer

Doktor Neborsky opowie o swoim rozumieniu terapeutycznych skutków właściwych intensywnej krótkoterminowej terapii psychodynamicznej (ISTDP): o tym, dlaczego jest ona tak skuteczna i o tym, dlaczego również zawodzi. Niniejsza dyskusja uwzględni porównanie różnych modeli terapii krótkoterminowej, ich atutów i słabości. Doktor Neborsky nawiąże dialog ze Stanleyem Messerem, który, na co liczymy, da impuls do bogatej i głębokiej dyskusji na temat charakterystycznych dla każdego z panelistów perspektyw terapeutycznych.

Robert Neborsky