

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

Ένα βασικό αξίωμα των ψυχοδυναμικών προσεγγίσεων είναι ότι τα τωρινά προβλήματα ενός ανθρώπου δεν μπορούν να επιλυθούν επιτυχώς χωρίς σε βάθος κατανόηση των ασυνείδητων βάσεων τους και των τρόπων αλληλεπίδρασής τους στα πρώτα χρόνια της ζωής του. Βασικός στόχος της ψυχανάλυσης είναι να επαναφέρουν εσωτερικές συγκρούσεις (απωθημένα συναισθήματα και κίνητρα) στο συνειδητό έτσι ώστε αυτές να αντιμετωπιστούν με έναν πιο λογικό και ρεαλιστικό τρόπο.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- **Ελεύθερος συνειρμός.** Ο πελάτης ενθαρρύνεται να αποκαλύπτει των ειρμό των σκέψεων και των συναισθημάτων του και να λέει ότι του έρχεται στο μυαλό χωρίς καμία λογοκρισία.
- **Ανάλυση ονείρων.** Η συζήτηση σχετικά με το περιεχόμενο των ονείρων και ο ελεύθερος συνειρμός σε αυτό το περιεχόμενο. 'Η βασιλική οδός στο ασυνείδητο'.
- **Μεταβίβαση.** Η τάση του πελάτη να καθιστά τον θεραπευτή το αντικείμενο συναισθηματικών αντιδράσεων. Ο πελάτης εκφράζει στάσεις προς τον θεραπευτή που στην πραγματικότητα έχει εκφράσει προς άλλους ανθρώπους που είναι ή έχουν υπάρξει στο παρελθόν σημαντικοί στη ζωή του. Εντοπίζοντας πως ο πελάτης αντιδρά στον θεραπευτή, βοηθά τον πελάτη να πετύχει μια καλύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο αντιδρά στους άλλους.

Πελάτης: Δεν καταλαβαίνω γιατί αρνείσαι να μου πεις αν αυτό το βήμα είναι για μένα το σωστό σε αυτή τη φάση της ζωής μου.

Θεραπευτής: Αυτό το έχουμε συζητήσει ξανά. Θέλεις την έγκρισή μου πριν κάνεις κάτι. Αυτό που φαίνεται να συμβαίνει εδώ είναι ότι μια από τις συγκρούσεις που έχεις με τη σύζυγό σου είναι να προσπαθείς να παίρνεις την έγκρισή της σε σχέση με αυτό που έχεις αποφασίσει ότι θέλεις να κάνεις, και αυτή η σύγκρουση παρουσιάζεται τώρα μεταξύ μας.

Πελάτης: Μάλλον έτσι είναι. Η έγκριση των άλλων υπήρξε πάντα σημαντική για μένα.

Θεραπευτής: Ας μείνουμε λίγο σ' αυτό. Μπορείς να κάνεις έναν ελεύθερο συνειρμό σ' αυτήν την ιδέα του να παίρνεις την έγκριση των άλλων. Απλώς άφησε τους συνειρμούς να βγουν ελεύθερα. Μην πιέζεσαι.

- **Αντιμεταβίβαση.** Οι συναισθηματικοί τρόποι με τους οποίους ο θεραπευτής αντιδρά προς τον πελάτη, οι οποίοι σε μεγάλο βαθμό αντανακλούν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι στο περιβάλλον του πελάτη αντιδρούν προς αυτόν.
- **Αντιστάσεις.** Όλες οι εσωτερικές δυνάμεις του ανθρώπου που ανθίστανται στο να γίνουν συνειδητές οι ασυνείδητες σκέψεις και επιθυμίες του. Οι αντιστάσεις είναι οι διάφοροι μηχανισμοί άμυνας που προβάλλει ο άνθρωπος για να αποφύγει μερικές οδυνηρές εμπειρίες όπως οι ενοχές, το άγχος, η ντροπή.

ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΜΥΝΑΣ

- **Εκλογίκευση** Το άτομο δίνει εσφαλμένες αλλά κοινωνικά αποδεκτές ερμηνείες για να δικαιολογήσει την αμφισβητήσιμη συμπεριφορά του.
- **Προβολή** Προστασία του Εγώ κατηγορώντας άλλους για προσωπικές ατέλειες ή αδυναμίες ή αποδίδοντας σε άλλους τις μη αποδεκτές προσωπικές του επιθυμίες ή ορμές.
- **Παλινδρόμηση** Προκειμένου να αποφύγει διάφορα προβλήματα ή να κερδίσει τη συμπάθεια των άλλων, ο άνθρωπος καμιά φορά υποχωρεί σε προηγούμενη, πιο παιδική συμπεριφορά όπου το άγχος ήταν μικρότερο.
- **Απόθηση** Η προσπάθεια του Εγώ να κρατήσει τις ανεπιθύμητες παρορμήσεις του Εκείνο να φτάσουν στη συνείδηση.
- **Υπερναπλήρωση** Ο μηχανισμός αυτός περιλαμβάνει τη μετατροπή μιας ανεπιθύμητης ορμής στην εκ διαμέτρου αντίθετή της.
- **Μετουσίωση** Μια μη αποδεκτή ορμή μετατρέπεται σε μια άλλη που είναι δημιουργική και κοινωνικά αποδεκτή.
- **Μετάθεση** Η συναισθηματική αξία που έχει συνδεθεί με μια ιδέα ή έναν άνθρωπο μεταφέρεται σε μια άλλη ιδέα ή άνθρωπο.
- **Άρνηση** Η άρνηση να δεχτεί κανείς την πραγματικότητα.
- **Ταύτιση** Το άτομο αποκτά ένα αυξημένο αίσθημα προσωπικής αξίας ταυτιζόμενο με άλλα σημαντικά πρόσωπα ή καταστάσεις.
- **Ματαίωση** Ο άνθρωπος που σκέφτεται ή πράττει με βάση μία ανεπιθύμητη ορμή προσπαθεί να αποζημιωθεί κάνοντας κάτι που θα αποσβέσει την ανεπιθύμητη ορμή.