



MATERIAŁ KLINICZNY DLA TERAPEUTÓW

8 Etapów & Scripty

*Ośmiofazowy model terapii psychodynamicznej i gotowe
interwencje terapeutyczne.*

8 ETAPÓW · 5 TYPÓW INTERWENCJI

O tym materiale

Ośmiofazowy model terapii psychodynamicznej i gotowe interwencje dla kluczowych obszarów pracy -- od eksploracji po interpretację i zakończenie.

Jak korzystać

- 8 etapów to mapa procesu, nie sztywny harmonogram -- etapy się przeplatają i nawracają.
- Scripty to propozycje językowe -- dostosuj je do własnego stylu i pacjenta.
- Używaj technik eksploracyjnych przed interpretacyjnymi -- najpierw rozumienie, potem wgląd.

Zastrzeżenie. Terapia psychodynamiczna wymaga odpowiedniego szkolenia, superwizji i własnej terapii. Ten materiał jest pomocą warsztatową dla wykwalifikowanych specjalistów i nie zastępuje szkolenia, superwizji ani oceny klinicznej. Praca z nieświadomym bez odpowiednich kwalifikacji może być szkodliwa dla pacjenta.

MAPA TERAPII

8 Etapów psychodynamicznych

*Struktura procesu terapeutycznego od pierwszego wywiadu
po zakończenie.*

Osiem etapów terapii psychodynamicznej

Terapia psychodynamiczna przebiega przez osiem etapów -- nie linearnie, lecz spiralnie. Poniższa mapa pokazuje ich kolejność i fokus kliniczny.

1

Wywiad i konceptualizacja *Assessment & Case Formulation*

Zebranie historii biograficznej, wzorców relacyjnych i symptomu. Wstępna hipoteza dynamiczna: co pod objawem, jakie konflikty, jakie obrony. Ocena możliwości wglądu i gotowości do pracy psychodynamicznej.

2

Budowanie przymierza i kontraktu *Therapeutic Alliance*

Ustanowienie bezpiecznej, przewidywalnej ramki terapeutycznej. Budowanie zaufania i poczucia bezpieczeństwa niezbędnego do pracy z nieświadomym. Kontrakt: cele, częstotliwość, zasady ramki, rola milczenia i skojarzeń.

3

Eksploracja i wolne skojarzenia *Exploration & Free Association*

Swobodna eksploracja myśli, snów, fantazji i wspomnień. Identyfikacja powtarzających się wzorców i tematów. Uwaga na to, co pacjent pomija, minimalizuje lub zaraz po powiedzeniu sprzecz.

4

Identyfikacja obron i oporów *Defense & Resistance Analysis*

Rozpoznanie mechanizmów obronnych aktywnych w sesji i poza nią. Praca z oporem jako ważną informacją o obszarach bólu i konfliktu. Delikatna konfrontacja obron, nim następuje interpretacja.

5

Praca z przeniesieniem *Transference Work*

Identyfikacja uczuć, oczekiwań i projekcji skierowanych ku terapeutce jako odzwierciedlenia wczesnodziecięcych wzorców relacyjnych. Eksploracja znaczenia przeniesienia. Interpretacja przeniesienia w kontekście historii pacjenta.

6

Interpretacja i wgląd *Interpretation & Insight*

Formułowanie i dzielenie się interpretacjami, które łączą przeszłość z teraźniejszością, nieświadome z objawem, przeniesienie z wczesnymi relacjami. Stopniowe pogłębianie wglądu.

7

Przepracowanie (Working-Through) *Working-Through*

Powtarzalne powracanie do kluczowych tematów w różnych kontekstach i z różnych perspektyw. Internalizacja nowych wzorców. Zmiana nie dokonuje się przez jeden wgląd, lecz przez jego wielokrotne przepracowanie w różnych wariantach.

8

Zakończenie i separacja *Termination & Separation*

Analiza uczuć związanych z kończeniem terapii jako aktualizacja wcześniejszych strat i separacji. Konsolidacja wglądu, podsumowanie drogi, praca z lękiem przed samodzielnością. Domknięcie relacji terapeutycznej.

INTERWENCJE

Scripty terapeutyczne

*Gotowe pytania i kondukcje dla różnych typów interwencji
psychodynamicznych.*

Gotowe interwencje terapeutyczne

Poniższe sformułowania to propozycje, nie skrypty do czytania. Dostosuj je do własnego stylu, języka pacjenta i momentu klinicznego.

Eksploracja Swobodne skojarzenia i otwarcie przestrzeni

“ OTWIERAJĄCE

Co przynosi pan/pani dzisiaj na sesję?

“ WOLNE SKOJARZENIA

Niech pan/pani mówi to, co przychodzi do głowy -- bez cenzurowania, cokolwiek to jest.

“ POGŁĘBIENIE

Zatrzymajmy się przy tym. Co więcej jest z tym związane?

“ SEN/FANTAZJA

Czy miał/a pan/pani ostatnio jakiś sen lub obraz, który wraca?

“ CIAŁO

Zauważam, że w tym momencie... Co pan/pani czuje w ciele, kiedy to mówi?

Obrony Identyfikacja i delikatna konfrontacja

“ ZAUWAŻENIE

Zauważam, że kiedy zbliżamy się do tego tematu, rozmowa nagle skręca w inną stronę.

“ MINIMALIZACJA

Mówi pan/pani 'to nic takiego', ale coś w tym 'nic' mnie zatrzymuje.

“ INTELEKTUALIZACJA

Opisuje pan/pani to bardzo szczegółowo i analitycznie -- co pan/pani czuje w związku z tym?

“ ZAPRZECZENIE

Widzę, że szybko od tego odpływa pan/pani. Co by się mogło stać, gdyby zostać z tym dłużej?

“ PYTANIE O FUNKCJĘ

Jak myśli pan/pani, czemu służy ta reakcja -- czego mogłaby pana/panią chronić?

Przeniesienie Eksploracja uczuć wobec terapeuty

“ OTWARCIE

Jak czuje się pan/pani w naszej relacji -- w tym gabinecie, ze mną?

“ BEZPOŚREDNIE

Zauważam, że kiedy to mówię, coś się zmienia. Co się teraz dzieje?

“ POŁĄCZENIE Z HISTORIĄ

Czy to uczucie wobec mnie pojawia się gdzieś jeszcze -- lub pojawiało się kiedyś?

“ INTERPRETACJA

Zastanawiam się, czy to, czego oczekuje pan/pani ode mnie, nie jest podobne do tego, czego kiedyś oczekiwał/a od...

“ CONTRA-TRANSFER

Chcę podzielić się czymś, co pojawia się we mnie w tej chwili -- i zapytać, czy to coś mówi nam o naszej relacji.

Interpretacja Łączenie przeszłości z teraźniejszością

“ OSTROŻNA

Zastanawiam się, czy jest coś łączącego to, o czym mówimy teraz, z tym, co opowiadał/a pan/pani o...

“ TEMATYCZNA

Widzę pewien powtarzający się wzorec -- jak pan/pani go widzi?

“ GENETYCZNA

To, co czuje pan/pani teraz, bardzo przypomina mi to, co opisywał/a pan/pani z dzieciństwa, kiedy...

“ SYMBOLICZNA

Ten sen -- co by mówił, gdyby mógł mówić wprost, bez symboli?

“ SPRAWDZENIE

Jak to trafia -- czy coś w tym rezonuje?

Zakończenie Praca z kończeniem sesji i terapii

“ KONIEC SESJI

Zbliżamy się do końca naszego dzisiejszego spotkania. Chciałbym/chciałabym zapytać, z czym pan/pani wychodzi.

“ PRZERWA TERAPEUTY

Za tydzień nie będzie mnie -- chciałbym/chciałabym zapytać, co to dla pana/pani znaczy.

“ KOŃCZENIE TERAPII

Zostało nam kilka spotkań. Co się pojawia, kiedy myśli pan/pani o zakończeniu?

“ STRATA I SEPARACJA

Kończymy -- co chciałby/chciałaby pan/pani zabrać z tej pracy? Co zostaje?

“ DOMKNIĘCIE

Chciałbym/chciałabym powiedzieć, że ta praca wiele znaczyła. Jak pan/pani to widzi, spoglądając wstecz?