

Psychoterapia psychoanalityczna jest metodą, której korzenie sięgają XIX wieku, choć jej współczesna forma odzwierciedla wiele zmian, jakie przynosiły kolejne ujęcia teoretyczne i praktyka kliniczna. Tym, co od dekad pozostaje motywem przewodnim w myśleniu psychoanalitycznym, jest skupienie na nieświadomych procesach psychicznych kierujących zachowaniem. Celem psychoterapii psychoanalitycznej jest nie tylko zdrowienie, ale też, a może i przede wszystkim, odnalezienie i poznanie siebie.

Istotnym elementem terapii jest setting - pacjent i terapeuta spotykają się regularnie, zazwyczaj 2-3 razy w tygodniu, o stałych godzinach. Dzięki tym ramom, możliwym staje się wytworzenie przeniesienia, czyli odtworzenie w bezpiecznych warunkach gabinetu sposobu funkcjonowania pacjenta w ważnych dla niego relacjach. To z kolei umożliwia przyjrzenie się temu, jak pacjent wchodzi w interakcje ze światem i odnalezienie wspólnie z terapeutą tego, co tak naprawdę sprawia mu cierpienie - często w wyniku nieświadomego funkcjonowania. W każdym ludzkim doświadczeniu można zaobserwować powtarzające się wzorce, o których często wiemy, że wiążą się z cierpieniem i racjonalnie trudno jest nam je wytłumaczyć, ale mimo to nie potrafimy ich zmienić. Znajdujemy się wciąż w podobnych związkach, podobnie reagujemy na trudne czy stresujące sytuacje i zdaje się, że nie potrafimy uczyć się na tych bolesnych doświadczeniach - tak, jakby kierowało nami coś poza racjonalnym osądem. Dostęp do nieświadomości można uzyskać właśnie poprzez analizę wspomnianego wcześniej przeniesienia oraz niezrozumiałych dla pacjenta reakcji, swobodnych skojarzeń w rozmowie, a niekiedy nawet snów i języka, jakim pacjent opowiada o swoim doświadczeniu. Możliwe jest to wtedy, kiedy umysł pacjenta może swobodnie i bez oceny błędzić myślami w towarzystwie terapeuty. Gabinet jest miejscem spotkania się nie tylko specjalisty i pacjenta, ale dwojga czujących ludzi. Współcześnie terapeuta nie jest wyłącznie lustrem dla pacjenta, ale aktywnym i żywym uczestnikiem zmiany. Nie proponuje prostych i szybkich rozwiązań, bo rozumie złożoność ludzkiego doświadczenia.

Dzięki temu, że proces terapii psychoanalitycznej jest tak długotrwały i intensywny, możliwe są w jego wyniku nie tylko trwałe zmiany w osobowości, ale również w postrzeganiu świata i swojego miejsca w nim, co umożliwia życie wypełnione ciekawością i odwagą.