

ASEMĂNĂRI ȘI DEOSEBIRI

Psihoterapia psihanalitică de lungă durată Psihoterapia psihanalitică de scurtă durată Psihanaliza clasică

DEOSEBIRI	Psihoterapie psihanalitică de lungă durată	Psihoterapie psihanalitică de scurtă durată	Psihanaliză clasică
Durată tratament	Câțiva ani	Câteva săptămâni până la câțiva ani	Variabilă
Frecvență ședințe	De 3 până la 5 ori/săpt.	O ședință pe săptămână	Variabilă
Scopuri terapie	Explorare profundă, înțelegere în profunzime a personalității și a influențelor	Rezolvarea unui conflict sau probleme specifice într-un interval de timp mai scurt	Explorarea influențelor inconștiente și a simbolismului
Relația terapeutică	Relație de încredere și atașament, uneori de lungă durată	Relație terapeutică mai concentrată pe rezolvarea problemelor specifice	Relație analitică neutră și echidistantă
Abordare tehnică	Interpretarea, analiza viselor, liberul flux al gândurilor	Focalizare pe soluții, abordare cognitiv comportamentală	Interpretarea, analiza simptomelor și a relației terapeutice
Importanța explorării	Explorarea în profunzime a experiențelor trecute, a influențelor inconștiente	Accentul pe rezolvarea problemelor prezente, fără a explora în detaliu trecutul	Explorarea experiențelor timpurii și a dinamicii inconștiente
Durata sesiunilor	40 – 50 de minute sau mai mult	35 – 45 de minute	45 – 50 de minute
Rezistența terapeutică	Lucru cu rezistențele pacientului	Abordare mai directă în tratarea rezistențelor	Lucrul cu rezistențele și cu mecanismele de apărare.
Complexitatea relațiilor interpersonale	Examinarea și înțelegerea relațiilor interpersonale complexe	Accent pe rezolvarea problemelor individuale	Examinarea relațiilor pacientului cu terapeutul și cu alții

ASEMANARI	Psihoterapie psihanalitică de lungă durată	Psihoterapie psihanalitică de scurtă durată	Psihanaliză clasică
Baza teoretică	Principiile și teoriile psihanalitice dezvoltate de Sigmund Freud și de succesorii săi	Principiile și teoriile psihanalitice dezvoltate de Sigmund Freud și de succesorii săi	Principiile și teoriile psihanalitice dezvoltate de Sigmund Freud
Relația terapeutică	Rol central în procesul terapeutic	Rol central în procesul terapeutic	Rol central în procesul terapeutic
Explorarea subiectivă	Încurajată și valorizată	Încurajată și valorizată	Încurajată și valorizată