

A személyiség pszichoanalitikus megközelítése

Sigmund Freud

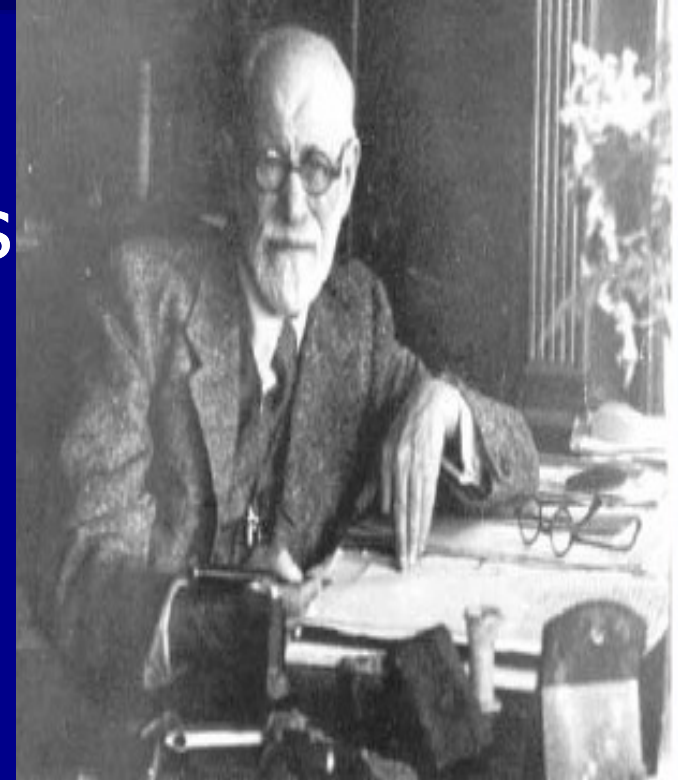
Egyéni életút és pszichoanalízis

A dinamikus megközelítés

A tudattalan folyamatok

Terápia és elmélet

A harmadik „nárcisztikus” trauma



A személyiség pszichoanalitikus megközelítése

- 1856 – Freiberg → Bécs
- 1876 – Ernst Brücke intézetében dolgozik
- 1885 – magántanár a Bécsi Egyetemen
- 1886 – ösztöndíjjal Charcot-nál
- 1900 - Álomfejtés
- 1908 – A Bécsi Pszichoanalitikusok Társasága nemzetközi kongresszust tart
- 1938 – menekül Bécsből
- 1939 – Londonban hal meg

A személyiség pszichoanalitikus megközelítése

Fontosabb művei:

1895 Tanulmányok a hisztériáról (Breuerrrel közösen)

1900 Álomfejtés

1904 A mindennapi élet pszichopatológiája

1905 Három értekezés a szexualitásról

1912 Totem és tabu

1940 A pszichoanalízis foglalatata

A személyiség pszichoanalitikus megközelítése

Freud tudományos világképe:

- Determinista, pozitivista
- Fizikai elvek: energiamegmaradás, hidraulikus modell
- Darwinizmus: az ösztönök szerepe

A személyiség pszichoanalitikus megközelítése

Az ösztön fogalma

Forrása: testi feltétel

Célja: a testi inger kiküszöbölése

Tárgya: minden, ami a vágy felbukkanása és kielégítése között lezajlik

Erő: A szükséglet ereje határozza meg

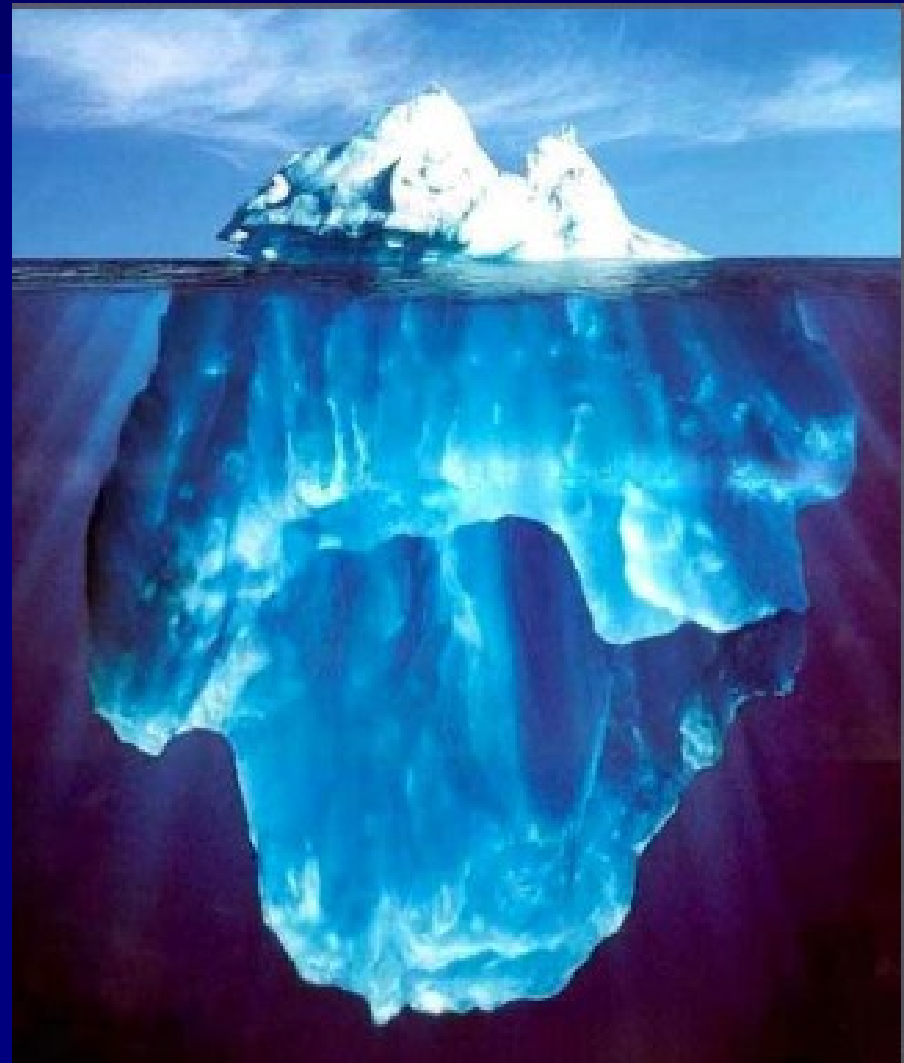
Kezdetben: önfenntartás ↔ fajfenntartás

Későbbi műveiben: Erosz ↔ Thanatosz

A személyiség pszichoanalitikus megközelítése

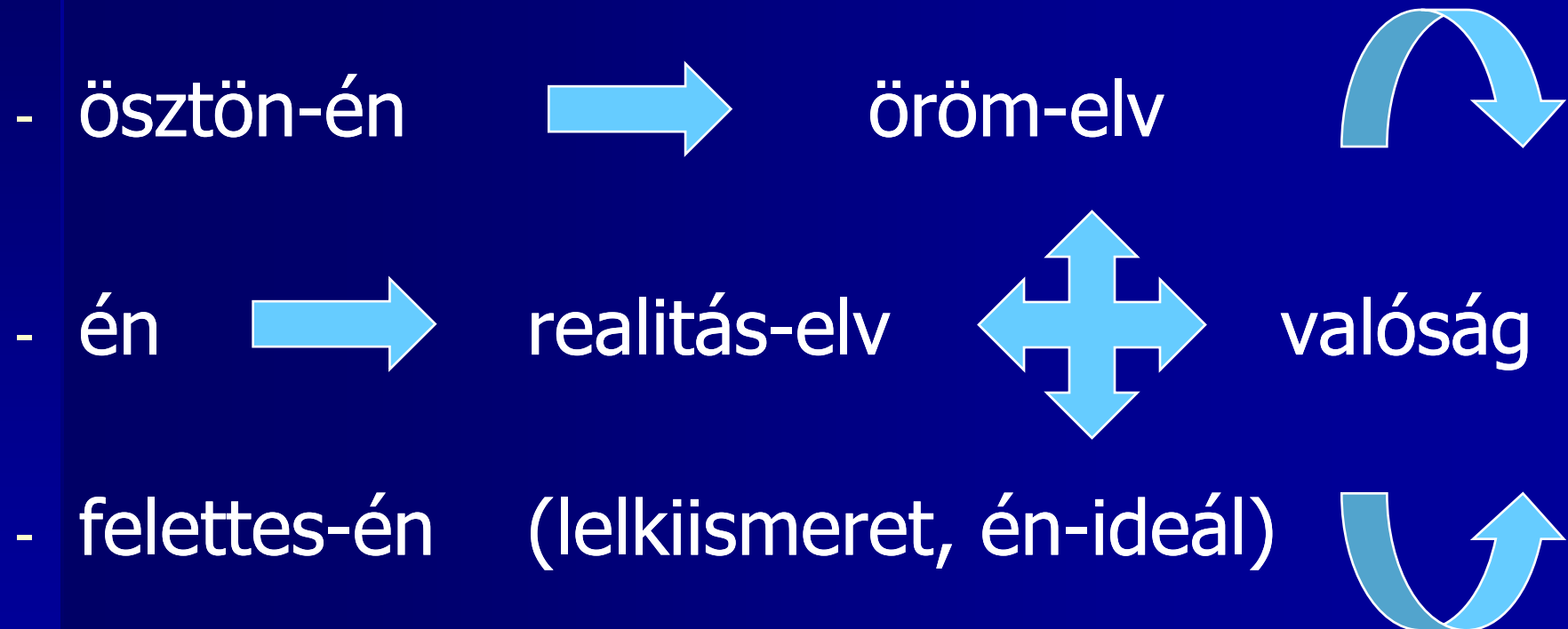
Topografikus elmélet

- tudatos
- tudatelőttés
- tudattalan



A személyiség pszichoanalitikus megközelítése

A strukturális modell:



A személyiség pszichoanalitikus megközelítése

	Id	Ego	Szuperego
Természete	Biológiai	Pszichológiai	Társadalmi
Hozzájárulása	Ösztönök	Szelf	Lelkiismeret
Idői irányulás	Azonnali jelen	Jelen	Múlt
Szint	Tudattalan	Tudatos és tudattalan	
Alapelv	Öröm	Valóság	Moralitás
Szándék	Örömkeresés, fájdalomkerülés	Valósághoz igazodás Mi az igazi, mi hamis	Megmutatja, mi a jó és mi a rossz
Cél	Azonnali kielégülés	Biztonság és kompromisszum	Tökéletesség
Folyamat	Irracionális	Racionális	Illogikus
Valósága	Szubjektív	Objektív	Szubjektív

A személyiség pszichoanalitikus megközelítése

Az energia elve

- Az energia (libido) eredeti birtokosa az Id
- Katexis: az energia befektetése valamilyen tevékenységbe, képzetbe vagy tárgyba (megszállás)
- Antikatexis: Az id visszatartására fordított energia
- A három struktúra katexisei és antikatexisei határozzák meg a személyiség dinamikáját

A személyiség pszichoanalitikus megközelítése

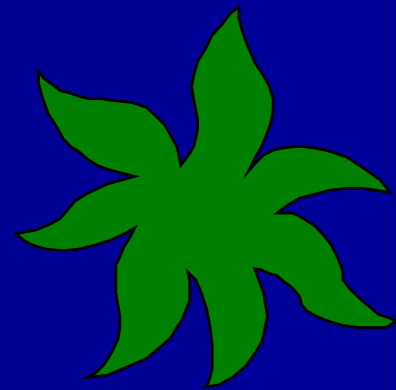
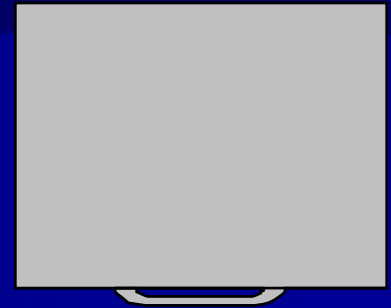
A dinamikus tényezők:

Az energiamegmaradás-elve

Konfliktusok (erők és ellenerők)

A libido fogalma (tárgymegszállás)

Élet- és halálösztön



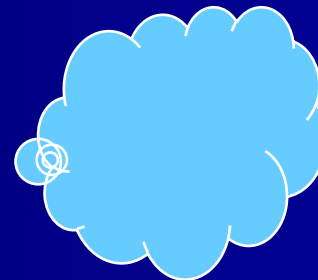
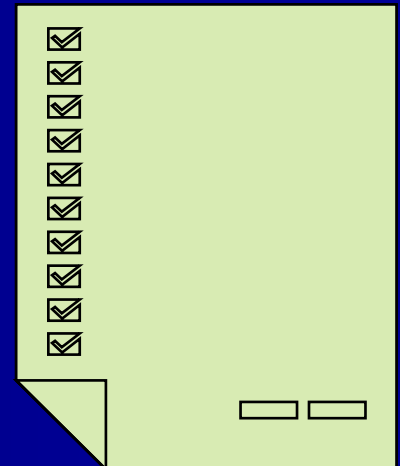
A személyiség pszichoanalitikus megközelítése

A pszichoanalízis módszerei:

Szabad asszociációk

Álomelemzés

Neurotikus tünetek



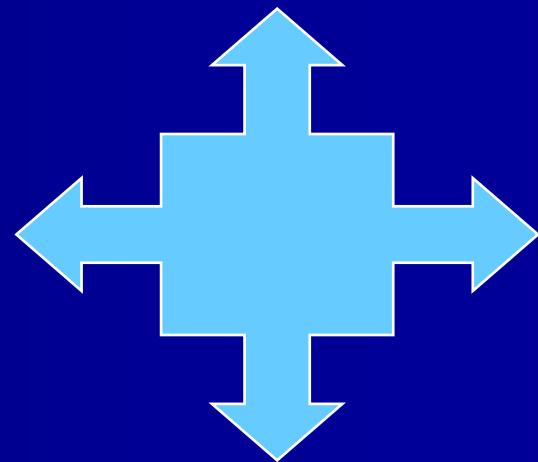
A személyiség pszichoanalitikus megközelítése

A katarzis

Elhárító mechanizmusok

A neurotikus tünetképződés

Eltolódás és szublimáció



Az elhárító mechanizmusok

Elfojtás

Tagadás

Regresszió

Racionalizáció

Izoláció

Meg nem történtté tevés

Projekció

Önmaga ellen fordulás

Ellentétbe fordítás

Reakcióképzés

Intellektualizáció

Azonosulás az agresszorral

Idealizáció

Áttolás és szublimáció

Hasítás

Kompenzáció

A személyiség pszichoanalitikus megközelítése

A pszichoszexuális fejlődés alapfogalmai:

gyermekkori nemiség

ösztönök- részösztönök

erogén zónák – libido

ismétlési kényszer - fixáció

a fejlődés zavarai



A személyiség pszichoanalitikus megközelítése

A pszichoszexuális fejlődés:

1, orális szakasz (0-1,5 év)

orális bekebelező szakasz

orálszadisztikus

2, anális szakasz (18 hó - 3 év)

3, fallikus szakasz (3-6 év)

az ödipális konfliktus

4, latencia (6-13 év) → pubertáskori krízis

5, genitális szakasz

A személyiség pszichoanalitikus megközelítése

Fixáció és regresszió

Az orális karakter:

Függő, hiszékeny, féltékeny, verbális agresszó

Az anális karakter:

Kiűritő: rendetlen, kegyetlen, destruktív

Visszatartó: önfejű, rendszerető, fösvény

Fallikus személyiségjegyek:

Ffiak: macho, karrierista vs. impotencia

Nők: csábítás szexualitás nélkül („szűzkurva”)

A személyiség pszichoanalitikus megközelítése



A pszichoanalízis főbb kritikái:

- folyamatos változások
- pánszexualitás
- determinizmus
- „egyszemélyes” elmélet
- személyiség passzív megközelítése
- tudományosan nem igazolható

A személyiség analitikus megközelítései

Neoanalitikus elméletek:

- a pszichoanalízisből kinőtt elméletek
- a freudi elméletek módosítása

Kritika Freuddal szemben:

- A szexualitást helyezi előtérbe
- Túl nagy hangsúly a tudattalan folyamatokra
- Nem szentelt elég figyelmet az Egonak

A neoanalitikus elméletek 2 fő csoportja:

- Egopszichológia
- Pszichoszociális elméletek



A személyiség analitikus megközelítései

Énpszichológia

az Ego nagyobb szerepét hangsúlyozzák

Freud: az Ego csupán közvetít az Id és a Szuperego között

Szerintük:

- Az Ego születéstől fogva létezik
 - Fő feladata a környezethez való alkalmazkodás
- (az ezt szolgáló tudatos folyamatok sokkal fontosabbak, mint a tudattalanok)

A személyiség analitikus megközelítései

Hartmann – énpeszichológia

Az alkalmazkodás és autonómia

én

konfliktusos szféra

Vágykielégítés

Elhárítás, szorongás

konfliktusmentes szféra

Gondolkodás, tervezés

Alkalmazkodás

A személyiség analitikus megközelítései

Az alkalmazkodás alapja:
ösztönkésztetés korlátozása és rugalmasság

Egokontroll:
Alul- és túlkontrollált személyek

Egorugalmasság:
Helyzetnek megfelelően változtatva visszafogott és
elengedett impulzivitás

A személyiség analitikus megközelítései

Alulkontrollált személy nem tudja késleltetni a kielégülést, érzéseit/vágyait azonnal kifejezésre juttatja:

- szalmalángszerű lelkesedés
- érdeklődése csapongó, figyelme könnyen elterelődik
- nem konformista, átlépi a konvenciókat
- élete tele van rögtönzéssel
- jól tűri a kétértelműséget, a következetlenséget.

Túlkontrollált személy állandóan késlelteti a kielégülést, gátolja cselekvését és érzéseit, jól ellenáll a külvilág „csábításainak”:

- inkább konformista, mint felfedező
- élete szervezett, rendezett
- rosszul tűri a kétértelmű helyzeteket és a következetlenséget
- érdeklődése szűk és nehezen változik.

A személyiség analitikus megközelítései

Egorugalmasság:

az egokontroll **mértékét** módosítja bármelyik irányba, az adott helyzet követelményeinek megfelelően.

Magas egorugalmasság: találékonyan alkalmazkodik a változó körülményekhez.

Alacsony egorugalmasság: nem tud kitörni abból az alapműködésből, ahogy ő általában viszonyul. A világhoz rossz alkalmazkodás.

A személyiség analitikus megközelítései

Az egorugalmasság magasabb foka jobb alkalmazkodást tesz lehetővé, az *egokontroll szintjétől függetlenül!*

Alacsony egorugalmasság + erős egokontroll: merev, kiszámítható viselkedés, még akkor is, amikor jobb lenne, ha elengedné magát.

Alacsony egorugalmasság + alacsony egokontroll: akkor is impulzívan viselkedik, amikor jobb lenne a fegyelmezettség.

A személyiség analitikus megközelítései



C. G. Jung

Analitikus pszichológia

Komplex pszichológia

A személyiség analitikus megközelítései

1895-1900 orvosi egyetem

1902 disszertációja: Az okkult jelenségek pszichológiája és patológiája

1905 A pszichiátria magántanára Zürichben

1905 levelezni kezd Freuddal

1910 A Nemzetközi Pszichoanalitikus Egyesület elnökévé választják

1912 A tudattalan pszichológiája

1913 szakítás Freuddal

1914 lemond elnöki székéről

1916 megfesti első mandaláját – Hét tanítás a halottaknak

1921 Lélektani típusok

1928 A modern ember lélekproblémája

1933 Hitler hatalomra jutása után átveszi Kretschmertől a német
Általános Pszichoterápiai Orvostársaság elnöki tisztét

1944 infarktus – A katasztrófa után

1952 Válasz Jób könyvére, A szinkronicitás elve

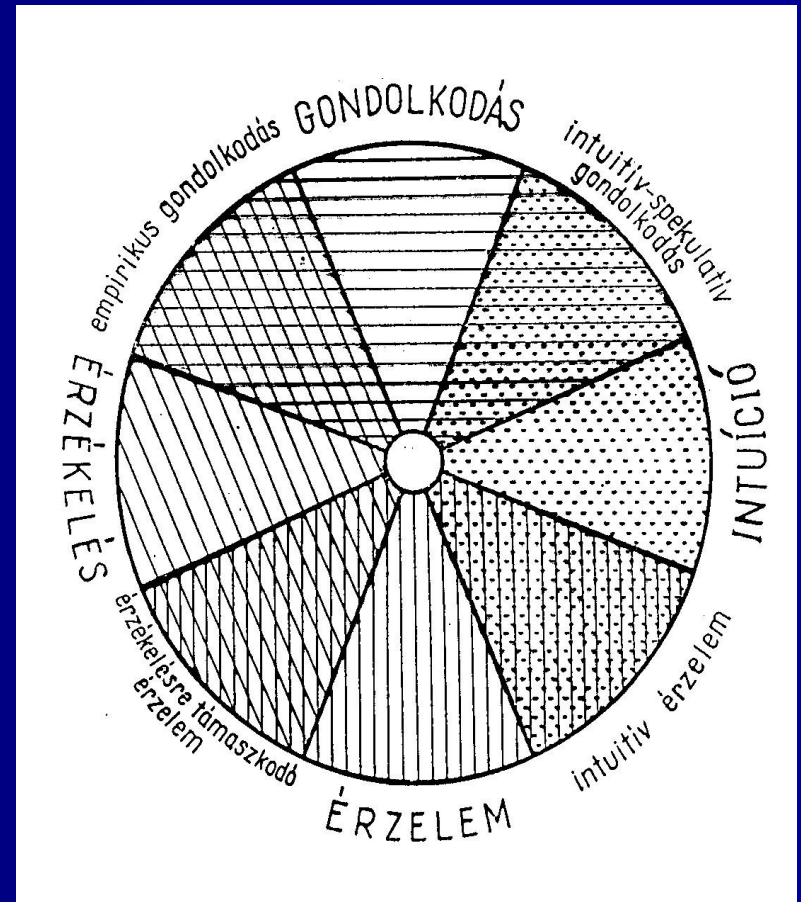
1955 Alkímiai konjunktó

A személyiség analitikus megközelítései

Pszichológiai típusok

Funkció szerint:
gondolkodás, érzés,
érzékelés, intuíció

Attitűd szerint:
extro- és introvertrált

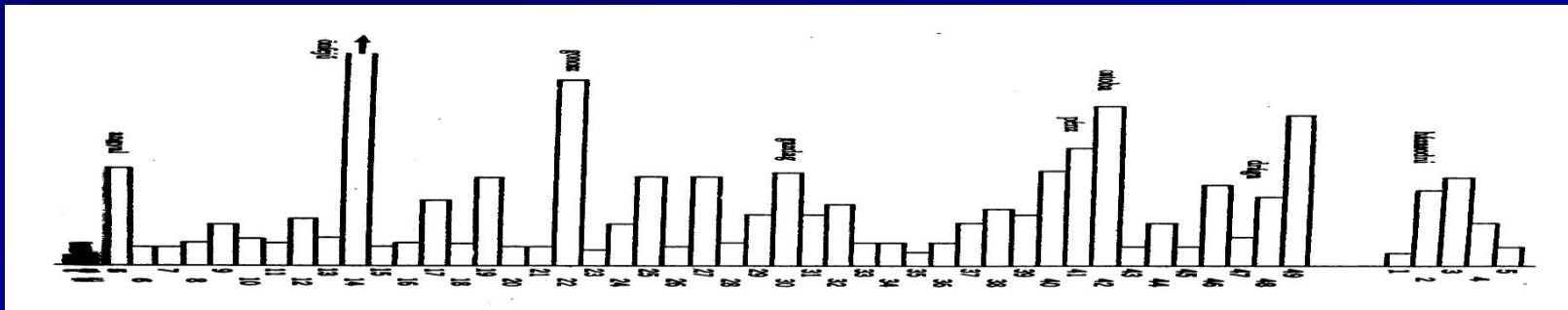


A személyiség analitikus megközelítései

A tudattalan egyéni és kollektív részei:

Komplexumok

Megoldatlan tudattalan érzelmi töltés – 100 szó teszt



Archetípusok

Ősképek – energiával telített szimbólumok

A személyiség analitikus megközelítései

Persona

Árnyék

Anima és Animus

Selbst

Individualizációs folyamat

(Individuáció: önmagunkká válás)

A jungi álomfejtés



A személyiség analitikus megközelítései

Alfred Adler individuálpaszichológia (1870-1939)

- 1895 orvosi diploma
- A Bécsi Pszichoanalitikus Társaság alapító tagja
- 1911 szakítás Freuddal
- 1914-18 a hadseregben orvos
- 1935 az USA-ba költözik

- Újításai:
- Az ember örökletesen társadalmi lény, alapvetően a közösségi érzés motiválja
- Lecsökkenti a szexuális szféra jelentőségét
- A tudatos szférát teszi a személyiség központjává
- A személyiség egyediségének hangsúlyozása

A személyiség analitikus megközelítései

Alapfogalmak:

- Kreatív én
- Fiktív finalizmus
- Alacsonyabbrendűség/kisebbrendűségi érzés:
- Fölényre törekvés
- Életstílus

A személyiség analitikus megközelítései

A kisebbségi érzés **kompenzálása:**

- *Testi szinten*
- *Lelki szinten*
- *Intellektuális szinten*

A kisebbségi érzés „legyőzésére” tett erőfeszítés **főlényre törekvés** (saját „fogyatékoságunk” legyőzése):

- velünk születik, halálunkig tart
- mindenkinél máshogy nyilvánul meg

A személyiség analitikus megközelítései

Életstílus: a személyre jellemző kisebbségi érzés + az a mód, ahogyan a fölényre törekvés megjelenik

Egészséges életstílus: az alkalmazkodást segíti.

Hibás életstílus: nem segíti az alkalmazkodást:

- Mások felett uralkodik, vagy másoktól válik függővé
- Megpróbálja elkerülni a kisebbségi érzést kiváltó helyzeteket, és lemond a próbálkozásról

A személyiség analitikus megközelítései

Születési sorrend és a személyiség:

a gyerek személyiségét a családba születésének sorrendje befolyásolja

- *Elsőszülött:*

trauma a kiváltságos helyzet elvesztésekor (kistestvér megszületése)

- *Második gyerek:* „versenyfutó”, aki állandóan felülmúlni akarja az elsőszülöttet

- *Középső:* az „elhanyagolt” (se kicsi, se nagy)

- *Legkisebb:* lelki „kicsiség” érzése

- *Egyke:* „elrontott” (kényeztetés!)

A személyiség analitikus megközelítései

Viselkedésmérő eljárások

Életstílus feltárása:

- Életút interjú
- Legkorábbi emlékképek felidézése
„kulcsok” azokhoz a témákhoz, melyek a személy életét végigkísérik (kisebbségi érzés kompenzálása)

A személyiség analitikus megközelítései

Viselkedészavarok értelmezése

Zavarok:

Kisebbrendűségi komplexus: a kisebbrendűségi érzések elhatalmasodnak a személyiségben:

Okai:

- Érzelmi elhanyagolás vagy visszautasítás
leküzdhetetlen kisebbrendűségi érzés
függőségen vagy elkerülésen alapuló életstílus
- Elkényeztetés: túl könnyen kap meg mindent
csökken a fölényre törekvés

A személyiség analitikus megközelítései

Viselkedészavarok értelmezése

Felsőbbrendűségi komplexus: a kisebbrendűségi érzés olyan túlkompenzálása, mely a mások feletti hatalomra való törekvéssel, és a mindenáron való kitűnéssel jellemezhető.

Stratégiák:

- Mások hibáztatása
- Mások sikerének lebecsmérlése

A személyiség analitikus megközelítései

Viselkedészavarok értelmezése

Terápia

- Hangsúly a jelenen van, nem a múlton
- A cél egy új életsablon kialakítása
- A páciens felelőssége a probléma kialakulásában és megoldásában

A személyiség analitikus megközelítései

Pszichoszociális elméletek

Jellemzői:

- Pszichoanalitikus gyökerek
- Az Ego társas aspektusát hangsúlyozzák

Tárgykapcsolat-elméletek:

- Margaret Mahler, • Heinz Kohut

Kötődéselméletek

A személyiség analitikus megközelítései

Tárgykapcsolat-elméletek

„Tárgy” a másik személy

A tárgykapcsolatelméletek az egyénnek a másokkal való viszonyával foglalkoznak

Alap:

- Az a mintázat, ahogy másokhoz kötődünk, ez kora gyermekkori interakciókban gyökerezik
- Feltételezik, hogy az így kialakult mintázatok későbbi életünk során ismétlődnek

A személyiség analitikus megközelítései

Margaret Mahler – szeparáció/individualizáció

Személyiségfejlődés = a fúzió megbomlása, másoktól elkülönülő, független személyiség kialakulása

Szakaszai:

- **Újszülöttkor: pszichológiai fúzió/szimbiózis:**
nincsenek határok az anya és gyermek között
- **6. hónap körül: fúzió megbomlásának kezdete:** konfliktus két igény között: összeolvadás leválás/individualizáció

3. évben: szilárd mentális reprezentáció az anyáról és apáról

A mentális kép meghatározza:

- az anyához való viszonyt
- másokhoz való viszonyt, párválasztást

A lényeg az, amit a gyerek átélt, nem a tényleges történet!!!!

A személyiség analitikus megközelítései

Heinz Kohut

Selfpszichológia:

- A kapcsolatok hozzák létre a selfstruktúrát
- Kora gyermekkori nárcisztikus szükségleteket a szülők elégítik ki, később bárki
- Self kialakulása: szülőkkel való interakció révén, melyben a tükrözésnek van fontos szerepe
- Tükrözés: pozitív, empátiás elfogadása a gyerekeknek

Tükrözés: nárcisztikus igények kielégítése

A személyiség analitikus megközelítései

Kötődéselméletek

Kötődés: érzelmi kapcsolódás valami máshoz.
A gyermekkori kötődés felnőttkorban ismétlődik

Csecsemőkor kötődés vizsgálata (Ainsworth)
„**idegenhelyzet**”-ben vizsgált két mozzanat:

- Gyerek reakciója, amikor egyedül marad a idegennel
- Gyerek reakciója, amikor visszatér az anya

A személyiség analitikus megközelítései

Kötődéselméletek

	Gyerek egyedül az idegennel	Anya visszatér
Biztonságos	Sír, izgatott, nyugtalan	Boldog, örül, keresi a kapcsolatot az anyával
Ambivalens	Idegess, sír, nyugtalan	Elutasítás és düh: keresi a kapcsolatot, majd elutasítja
Elkerülő	Az idegen könnyen megnyugtató	Kerüli a kapcsolatot
Zavarodott	ellentmondásos viselkedés	ellentmondásos viselkedés

A személyiség analitikus megközelítései

Kötődési stílus	Anyai viselkedés
Biztonságos	Azonnal reagál a gyermek jelzéseire, gyengéden viszonyul a gyerekekhez, válaszai a gyerek szükségletének megfelelőek.
Ambivalens	Következetlen a gondozásban, interakciója nincs összhangban a gyerek szükségleteivel, érzelmileg nem mindig megközelíthető, néha teljesen elutasító
Elkerülő	Kevésbé élvezik a testi kapcsolatot a gyerekekkel, hajlamos a „könyvszerű” nevelésre
Zavarodott	Traumatizáló körülmények között nőtt fel, gyakran: pszichiátriai beteg

A személyiség analitikus megközelítései

Az egyéves kori mintázatok kicsit módosulva,
de 6 évesen is jelen vannak.

Változhat-e a kötődési stílus?

A bizonytalan kötődés viselkedéses jellemzői,
elriasztanak másokat

Ez a bizonytalan kötődési mintát megerősíti!

A személyiség analitikus megközelítései

Felnőttkori jellegzetességek a párkapcsolatokban:

Biztonságos kötődésű:

- Boldogabb, megbízhatóbb, hosszabb szerelmi kapcsolat
- Szerelem: tartós, valóságos érzés
- Kölcsönösen függő, elkötelezett, bizalomra épülő kapcsolat

A személyiség analitikus megközelítései

Ambivalens:

- Hullámhegyek és völgyek a szerelemben
- Gyakori féltékenység
- Gyakran szerelmesek, de nem tartósan
- Elvakult, függő kapcsolatok

Elkerülő:

- Ritkán szerelmesek
- Szerintük a szerelem nem lehet tartós
- Kritikusak partnerükkel szemben

A személyiség analitikus megközelítései

Eltérő kötődésű emberek viszonya egymáshoz:

- Biztonságosak a legelégedettebbek és, ők jönnek ki a legjobban egymással
- Mindketten elégedetlenek, ha vagy a férfi elkerülő, vagy a nő ambivalens, de ezek a legtartósabb kapcsolatok
- Elkerülő az elkerülővel, ambivalens az ambivalenssel ritkán lép kapcsolatba

A személyiség analitikus megközelítései

Narcizmus, mint személyiségzavar:

Gyermekkorban nem megfelelő tükrözés

Kielégületlen nárcisztikus vágy:

- Saját fontosságuk érzése mindennél erősebb
- Másoktól folyamatos figyelmet kíván
- Másokat úgy tekint, akiknek egyetlen feladata őt szolgálni és dicsérni
- Kihasználják a többieket
- Agresszió, ha akaratukat valaki/valami keresztezi
- Saját teljesítményét nagyszerűnek tartja, amit más nem képes túlszárnyalni

A személyiség analitikus megközelítései

Depresszió:

- kialakulásának háttérében érzelmi elutasítás (elkerülő kötődési stílus)

Terápiák:

- Központban: társas kapcsolatok
- Nárcisztikus vagy a hibás kötődés újbóli megélése gyógyulás

