



Ψυχανάλυση και Ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία

Ψυχανάλυση

- ▶ Σύμφωνα με τον ιδρυτή της Σίγκμουντ Φρόιντ, η ψυχανάλυση συγκροτείται ως ένας επιστημονικός κλάδος που διερευνά τη **φυσιολογική και παθολογική ψυχική λειτουργία** και χρησιμοποιεί αυτή τη διερεύνηση προκειμένου να αντιμετωπίσει θεραπευτικά τις ψυχικές διαταραχές.

Βασικές θεωρητικές έννοιες

- ▶ **Ασυνείδητο**
- ▶ Βασικό μέρος της ψυχικής ζωής παραμένει ασυνείδητο. Μεγάλο μέρος των ψυχικών συγκρούσεων έχουν **απωθηθεί** επειδή το περιεχόμενό τους είναι μη αποδεκτό από ένα μέρος του ψυχισμού
- ▶ Κύριοι τρόποι πρόσβασης στο ασυνείδητο είναι οι **ελεύθεροι συνειρμοί** και η **ανάλυση των ονείρων**

Ψυχαναλυτικά μοντέλα του ψυχισμού

- ▶ Το τοπογραφικό μοντέλο (1900) στηρίζεται στη διακρίση του ασυνείδητου από το συνειδητό και από μια ενδιάμεση ζώνη που ο Φρόιντ ονόμασε προσυνειδητό
- ▶ Το δομικό μοντέλο (1923) στηρίζεται στη διάκριση του ψυχικού οργάνου σε Εγώ (Ego), Υπερεγώ (Superego) και Αυτό ή Εκείνο (Id). Το Εγώ αποτελεί τον ενδιάμεσο ανάμεσα στο Υπερεγώ και το Αυτό, αλλά και τον συνδετικό κρίκο με τον εξωτερικό κόσμο.

- ▶ **Υπερεγώ** ο χαραγμένος μέσα μας κώδικας ηθικών αξιών, που προέρχονται κυρίως από τους γονείς μας και άλλα σημαντικά πρόσωπα του περιβάλλοντός μας
- ▶ Το **Αυτό** περιέχει τις βασικές ενορμήσεις (drives) της σεξουαλικότητας και της επιθετικότητας
- ▶ Το **Εγώ** αποτελεί το συνδετικό κρίκο και το «διαιτητή» ανάμεσα στο Αυτό, το Υπερεγώ και τον εξωτερικό κόσμο (αντιληπτικές διαδικασίες, λήψη και εκτέλεση αποφάσεων)- το Εγώ διέπεται από την αρχή της πραγματικότητας, ενώ το Αυτό από την αρχή της ηδονής
- ▶ Η σύγκρουση ανάμεσα στις τρεις δομές του ψυχικού οργάνου οδηγεί στην **«ψυχική σύγκρουση»**
- ▶ Το **σύμπτωμα** στην ψυχανάλυση αποτελεί έναν συμβιβαστικό σχηματισμό

Μηχανισμοί άμυνας του Εγώ

- ▶ Οι αμυντικοί μηχανισμοί χρησιμοποιούνται από το Εγώ για να διευθετηθούν οι ψυχικές συγκρούσεις
- ▶ Είναι κυρίως ασυνείδητοι
- ▶ Διακρίνονται σε ώριμους (πχ μετουσίωση, χιούμορ) και αρχέγονους (πχ προβολή, προβλητική ταύτιση, σχάση)

Μηχανισμοί άμυνας του Εγώ

- ▶ Οι κυριότεροι αμυντικοί μηχανισμοί είναι:
- ▶ **Αντιδραστικός σχηματισμός:** το άτομο υιοθετεί ιδέες και συμπεριφορές που είναι αντίθετες προς τις ασυνείδητες μη αποδεκτές ενορμήσεις του.
- ▶ **Απώθηση:** απομάκρυνση από τη συνείδηση αναπαραστάσεων που συνδέονται με μια ενόρμηση, όταν η ικανοποίηση αυτής μπορεί να προκαλεί δυσάρεσκα.
- ▶ **Άρνηση:** το άτομο αρνείται ένα δυσάρεστο ή ανεπιθύμητο κομμάτι της πραγματικότητας του.
- ▶ **Ακύρωση:** το άτομο υιοθετώντας μια συμπεριφορά ή σκέψη, προσπαθεί να διορθώσει το "κακό" που θεωρεί ότι έχει προκαλέσει μέσω των σεξουαλικών ή επιθετικών του ενορμήσεων.
- ▶ **Εκλογίκευση:** το άτομο προσπαθεί να δώσει στον εαυτό του ή και στους άλλους ερμηνείες που φαίνονται λογικές και ηθικά αποδεκτές για μη αποδεκτή συμπεριφορά ή επιθυμίες.
- ▶ **Μόνωση:** η απομάκρυνση μιας ιδέας ή πράξης από το συναίσθημα που τη συνοδεύει.
- ▶ **Μετουσίωση:** η λιβιδινική ενέργεια ή η επιθετική ενόρμηση χρησιμοποιούνται για την επίτευξη κοινωνικά αποδεκτών στόχων, με αποτέλεσμα ισχυρή ικανοποίηση.
- ▶ **Παλινδρόμηση:** επιστροφή σε ένα πρώιμο λιβιδινικό στάδιο καθώς και στις σχέσεις με προηγούμενα αντικείμενα.
- ▶ **Πρόβλεψη:** προετοιμασία για ένα μελλοντικό επώδυνο γεγονός με στόχο τη μείωση του άγχους.
- ▶ **Προβολή:** το άτομο απομακρύνει από τον εαυτό του και αποδίδει σε κάποιο άλλο πρόσωπο επιθυμίες, ιδιότητες ή συναισθήματα τα οποία είτε αγνοεί είτε αρνείται για τον εαυτό του.
- ▶ **Χιούμορ:** επιτρέπει στο άτομο να εκφράσει ιδέες και καταστάσεις που προκαλούν άγχος.

Ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη

- ▶ Στάδια ψυχικής ανάπτυξης
- ▶ Φρόνιτ: Στοματικό, πρωκτικό, γεννητικό ή φαλλικό στάδιο, λανθάνουσα περίοδος, εφηβεία
- ▶ Σημασία των πρώτων χρόνων της ζωής και της σχέσης με το πρωταρχικό αντικείμενο (μητέρα)- Διαταραχές στην πρώιμη φροντίδα, στη σχέση μητέρας-παιδιού και ανεπάρκειες κατά το μέγιστο έχουν σημαντική επίπτωση στην ψυχική ανάπτυξη και στην προσωπικότητα του ατόμου
- ▶ Οι ψυχικές συγκρούσεις και τα αμφιθυμικά συναισθήματα δημιουργούν ψυχικά συμπλέγματα, εκ των οποίων το οιδιπόδειο αναγνωρίζεται ως σημαντικό

Θεμελιώδεις έννοιες για τις ψυχαναλυτικές ψυχοθεραπείες

- ▶ **Μεταβίβαση**, είναι η επανεργοποίηση των παιδικών ασυνείδητων συγκρούσεων και των σχέσεων του ασθενούς στην αναλυτική σχέση (η σχέση δηλ. Αναλυτή και αναλυόμενου)
- ▶ **Αντιμεταβίβαση**, είναι η συναισθηματική αντίδραση του αναλυτή και η δική του ιστορία που ενεργοποιείται στη σχέση με τον αναλυόμενου
- ▶ **Ουδετερότητα** του αναλυτή αποτελεί μια θεραπευτική λειτουργία που τον καθιστά αφενός ικανό να συναισθάνεται τον ασθενή, κρατώντας παράλληλα το πλαίσιο της θεραπείας και αφετέρου να αποφεύγει να γίνεται επικριτικός ή κατευθυντικός

Ψυχανάλυση

Εφαρμογή στην κλινική πράξη

- ▶ Ψυχανάλυση (κλασικό αναλυτικό πλαίσιο) και οι ψυχαναλυτικές ψυχοθεραπείες
- ▶ Ψυχανάλυση, χρησιμοποιεί το «ντιβάνι» και ο αναλυτής μένει εκτός του οπτικού πεδίου του αναλυομένου για να διευκολυνθεί η διαδικασία του ελεύθερου συνειρμού και της μεταβίβασης
- ▶ 3-5 φορές την εβδομάδα
- ▶ Δυνατότητα ψυχολογικής σκέψης, χρήση της μεταφοράς και του συμβολισμού στο λόγο, επαρκής συγκρότηση του εγώ, που να αντέχει τα άγχη με τα οποία μας φέρνει αντιμέτωπους η ψυχαναλυτική διαδικασία
- ▶ «Νευρώσεις»

Ψυχαναλυτικές ψυχοθεραπείες

- ▶ Διάταξη «πρόσωπο με πρόσωπο»
- ▶ 1-2 φορές/εβδομάδα
- ▶ Μπορούν να ωφεληθούν και «δύσκολοι» ασθενείς, όπως ασθενείς με οριακή ή ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας
- ▶ Βραχείες ψυχοδυναμικές ψυχοθεραπείες που εστιάζουν σε μία κεντρική σύγκρουση ή κρίση που πυροδοτήθηκε από γεγονότα ζωής

Σκοπός της ψυχαναλυτικής ψυχοθεραπείας

- ▶ Ο σκοπός της δεν περιορίζεται στην ανακούφιση από το σύμπτωμα ή τον ψυχικό πόνο, αλλά στοχεύει στην ψυχικά αλλαγή
- ▶ Λειτουργίες του ψυχαναλυτή
 - ▶ Ενσυναίσθηση (empathy)
 - ▶ Διευκρίνιση (clarification) και αντιπαράθεση (confrontation)
 - ▶ Ερμηνεία (interpretation)
 - ▶ Ουδετερότητα (neutrality)