

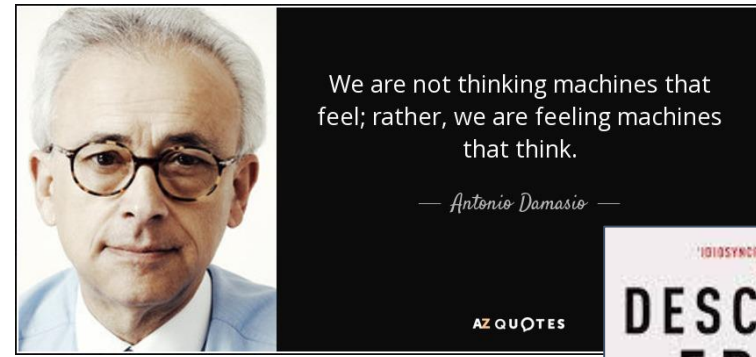
A pszichoanalízis alapjai 1.

PTE Pszichoterapeuta képzés

2020 febr. 1.

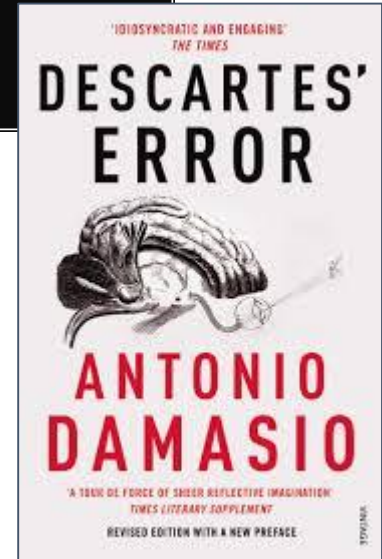
Simon Mária PTE KK PPK

Ahogy a pszichoanalízist a XXI. században felfogjuk...



Descartes 2 tévedése

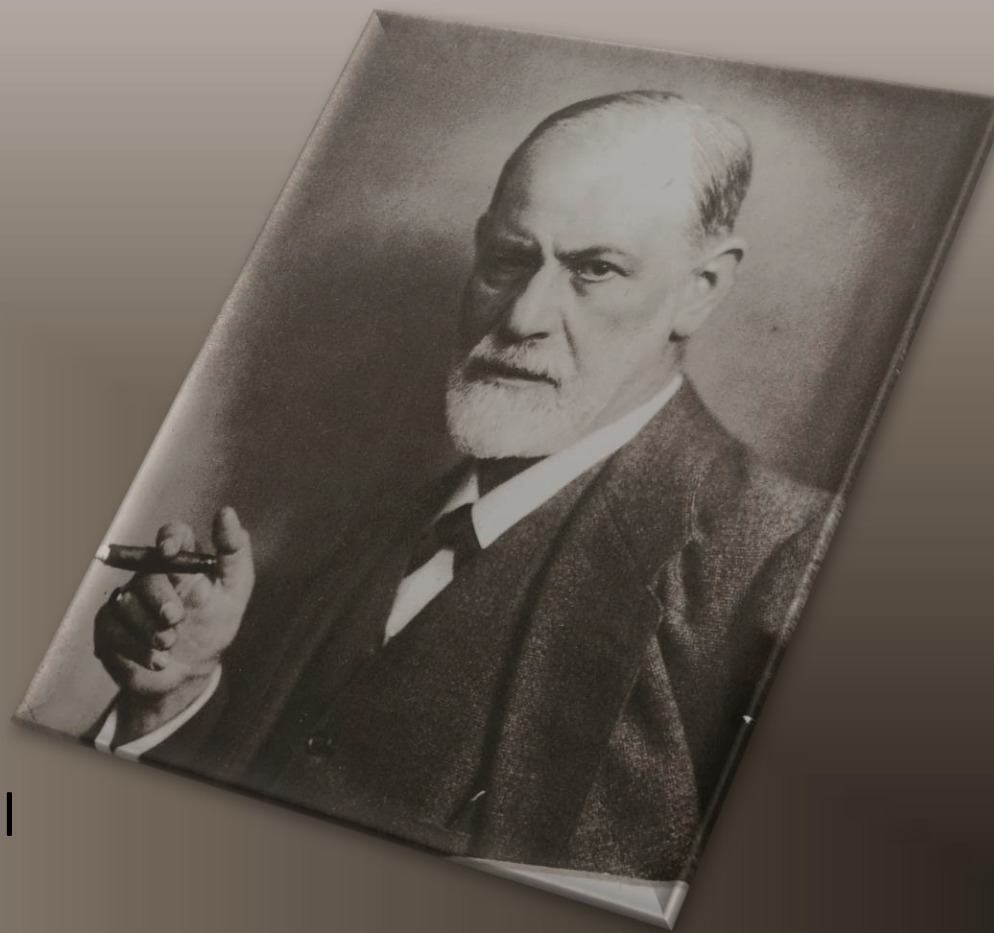
1. Antonio Damasio: „A gondolkozom, tehát vagyok” elvének cáfolata, Descartes szigorúam dualista agy-elme (test-lélek) felfogásának megkérdőjelezése.
2. Vittorio Gallese: A környezetétől izolált elme felfogásának megdőlése a tükörneuronok felfedezésével.



Bodily selves in relation: Embodied simulation as second-person perspective on intersubjectivity
April 2014 Philosophical Transactions of The Royal Society B Biological Sciences
369(1644):20130177 Vittorio Gallese

Sigmund Freud életútja

- 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 – Anschluss: menekülés Bécsből
- 1939 – Londonban hal meg



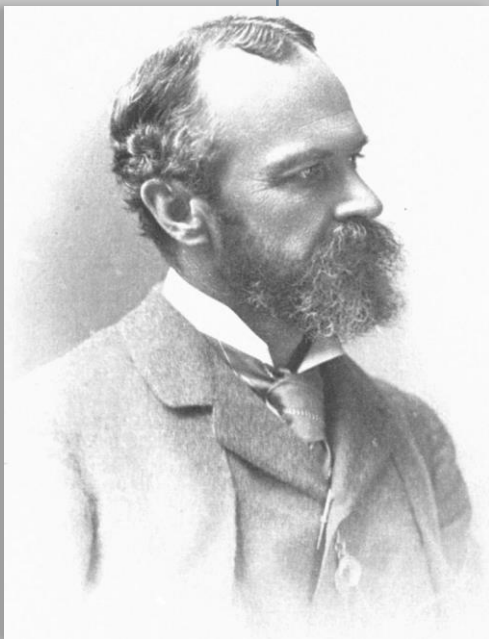
A pszichoanalízis

Freud meghatározása szerint a pszichoanalízis

- Elmélet (az elme és magatartás elmélete)
- Kezelés (terápiás technika)
- Kutatási módszer (→ megértési módszer)


A nyugati kultúrában azonban ennél sokkal jelentősebb: egy sajátos látásmód mellyel egyéni pszichológiai jelenségeket és a világ dolgait szemlélhetjük.

Jelentősen összefonódott a pszichiátriával és a pszichoterápiával, s számos egyéb diszciplínával az idegtudománytól a kultúrák közötti kapcsolatokig.



William James (1890): A természetben fellelhető legnagyobb diszkontinuitás két elme között figyelhető meg.

Talán mégsem abszolút igazság, hogy nem léphetünk be a másik elméjébe. Felmerül, az elmék közötti barrier sokkal porózusabb, mint elsőre vélnénk.

Szeparált agyak  Átjárható elmék
Megosztott gondolatok
Affektív megérintődés

A felismerés, hogy testi tünetek lelki háttérűek is lehetnek



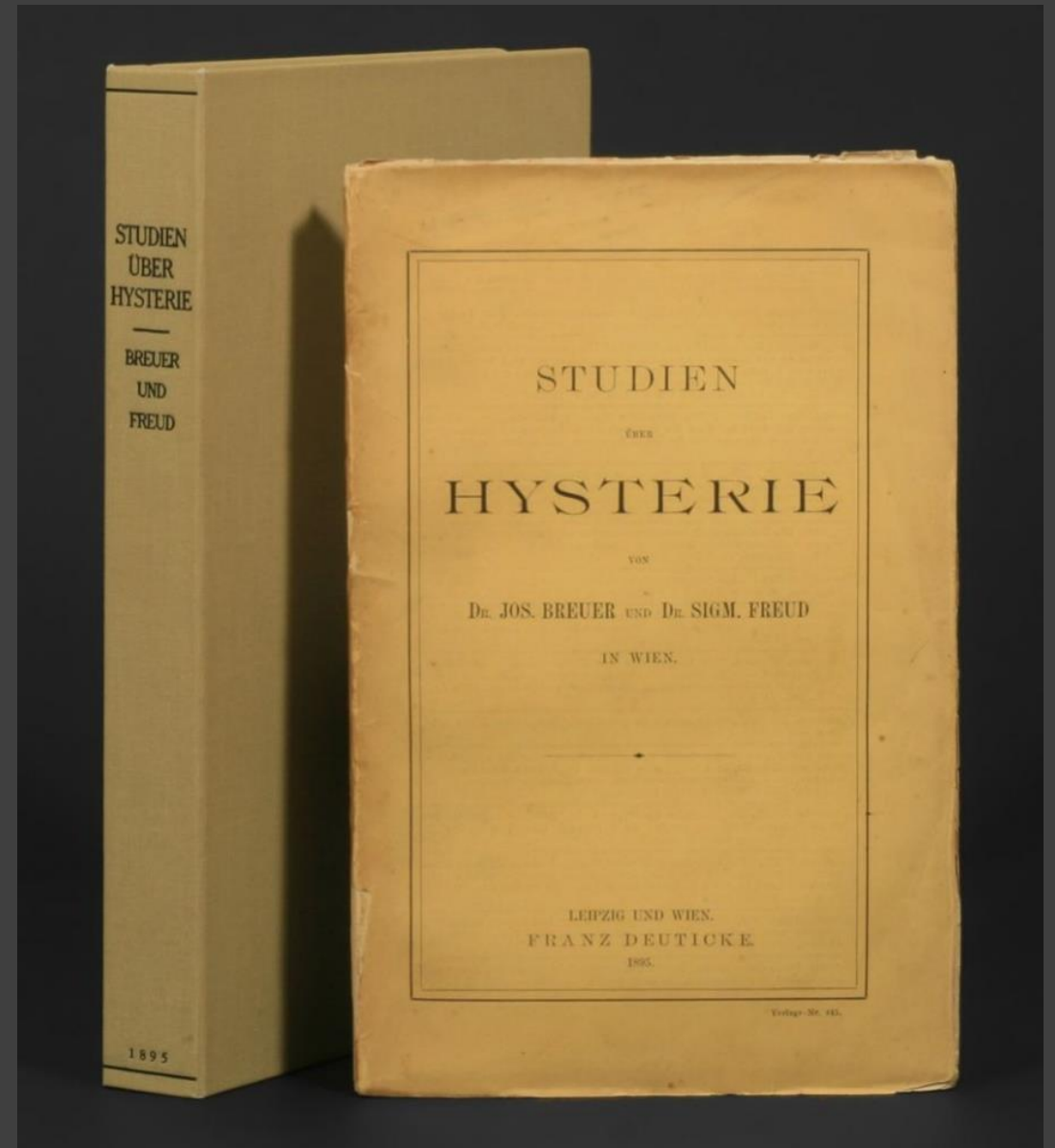
Bertha Pappenheim

- Freud előtt az olyan testi tünetekkel/ diszfunkcióval élőket, akiknél nem volt releváns testi patológia vagy szimulánsnak, vagy „gyenge idegrendszerűnek” tekintették.
- Freudi áttörés: a fenti esetek lelki zavarban szenvedtek, nem agyi vagy idegrendszeri betegségben

A pszichoanalízis első emblematikus páciense: Anna O. Joseph Breuer kezeli a „beszélgető kúrával” → „kéményseprés”= a tünetek eredetéről való beszélgetés, s az eközben felbukkanó affektusok szinte mágikusan eltűntették a tüneteket.

1895: Tanulmányok a hisztériáról c. írás

- A hisztériások túlnyomórészt remimeszenciáktól szenvednek.
- A hisztéria pszichoszociális eredetű
A fontosabb pszichoanalitikus fogalmak leírása:
Áttétel, ellenállás, interpretáció, a múlt rekonstrukciója

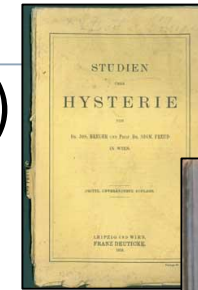


1895-1905: Freud korai termékeny időszaka

- Tanulmányok a hisztériáról 1893-95 (Joseph Breuerral)
- Álomfejtés (1900)
- A Dóra eset-tanulmány (1905)
- Három tanulmány a szexualitás elméletéről (1905)



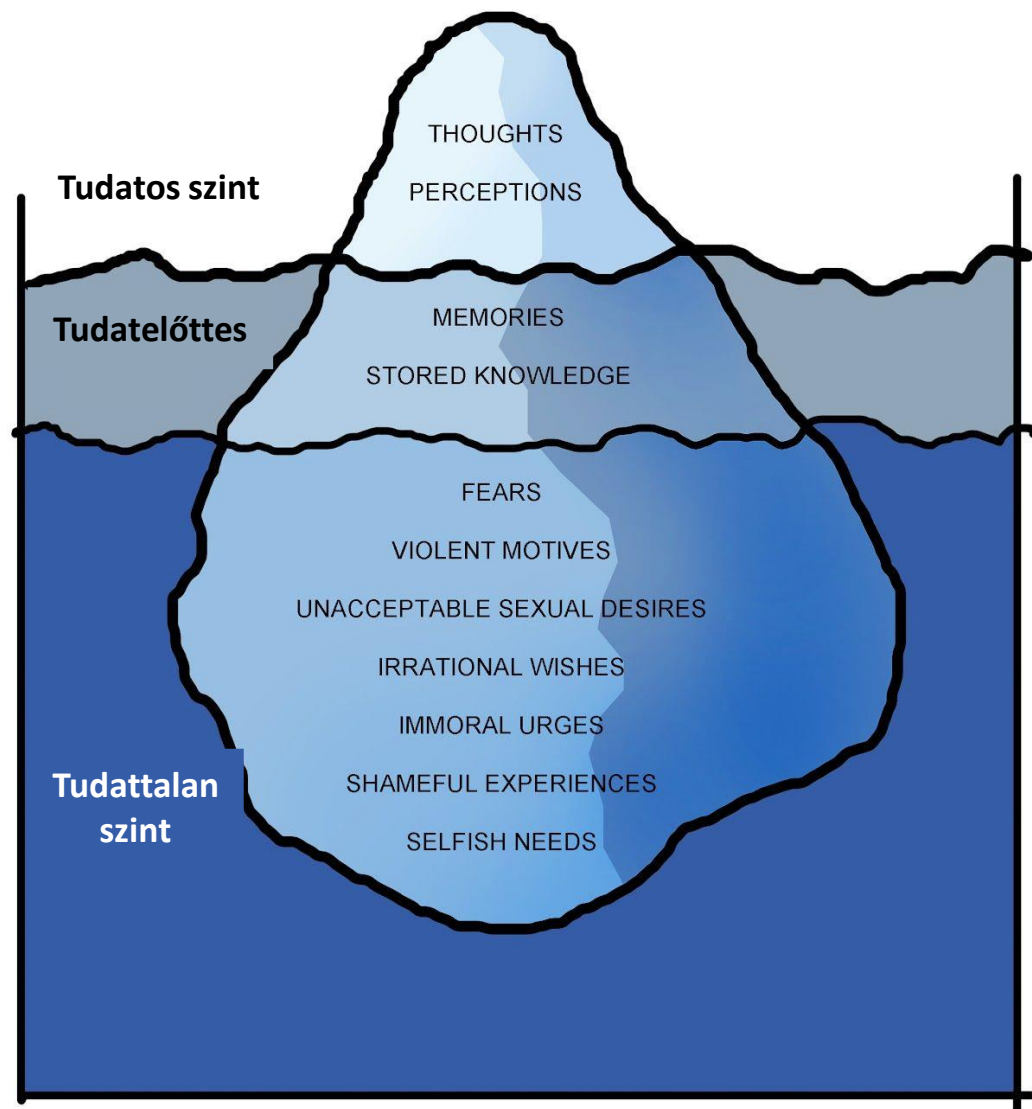
- Az áttétel fogalmának pontosítása,
- A szexuális ösztönök központi szerepe
- A topográfiai modell kidolgozása



Ida Bauer:
a sokat elemzett
Dóra eset páciense

1896-ban Kraft-Ebing nyilatkozza a freudi esettanulmányok bemutatásáról: „Olyanok, mint a tündérmesék!”
Freud – többek között - a fikcionalizmus vádjától tartva visszavonja csábítás-elméletet.

A topográfiai modell: a lélek mint jéghegy



A korai Freud:

1. a mentális jéghegy → topográfiai modell: tudatos, tudattalan és tudatelőttés

2. Az önfenntartó ösztönök (=hajtóerők), elsősorban a szexuális ösztön elsődlegessége



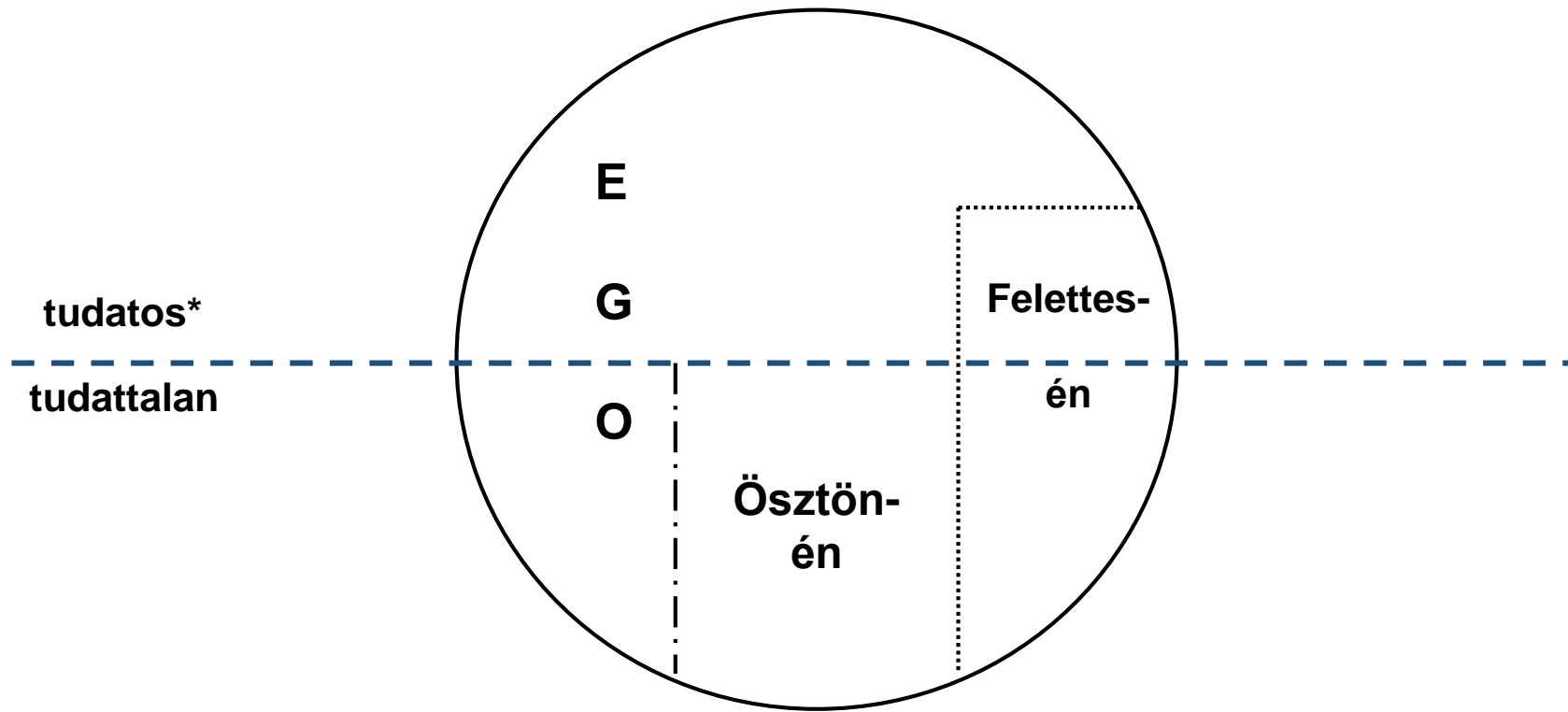
„Wo Es war, soll Ich sein.“

S. Freud, 1929: Das Ich und das Es (= Az Ősvalami és az Én)

A háromosztatú strukturális modell:

- A topográfiai modellre ráépített strukturális modellben az Én jól elkülönült az Ösztön-éntől. Az Én tudatos része a lélek végrehajtó szerve, mely a döntéshozatalért és az észlelt dolgok integrációjáért felelős.
- Az Én tudattalan része tartalmazza az elhárító mechanizmusokat, pl. az elfojtást, minek segítségével az Ösztön-énhez kapcsolódó ösztönkésztetések (szexuális és agresszív) uralhatók. Az Ösztön-én teljesen tudattalan.
- A Felettes-én nagy része szintén tudattalan!

A strukturális modell



*Az egyszerűség kedvéért a tudatelőttés nincs jelölve

Szignál-
szorongás:

Konfliktuózus ösztönkésztetés esetén az Én-ben megjelenő jelzés, mely arra utal, hogy ösztönfeszültség várható. (Anna Freud)



A szorongás formái:

Ösztönszorongás
(konfliktus az
ösztön-én és az Én
között)

Morális szorongás
(konfliktus a felettes
én és az Én között)

Realitás szorongás
(konfliktus az én és a
külvilág között)

Én-védő mechanizmusok

1. Primitív elhárítások

- **Hasítás**, projektív identifikáció, projekció, tagadás, disszociáció, idealizáció, acting out, szomatizáció, regresszió, szkizoid fantáziálás

2. Magasabb szintű, neurotikus elhárítások

- **Elfojtás**, reakció képzés, áttolás, intellektualizáció, érzelmek izolálása, racionalizáció, meg nem történtté tevés, szexualizáció, introjekció, azonosulás

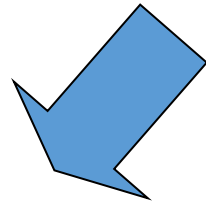
3. Érett elhárítások

- Humor, elnyomás, aszketizmus, altruizmus, anticipáció, szublimáció

A későbbi én-pszichológia és a tárgykapcsolat elméleti iskolák

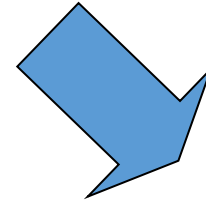
Sigmund Freud:

- Az életösztön és a halálösztön (1923): Erosz és Tanatosz, libidinális és agresszív ösztönök
- Háromosztatú strukturális modell (1929): Az ősvilági és az én.



Én-pszichológia:

Az ösztönelméletet teljesen elfogadja. A strukturális modellen belül különös figyelmet szentel az Én-nek, az autonóm én-funkcióknak.



Tárgykapcsolat elméletek:

Módosítják az ösztönelméletet, a legfontosabb hajtóerő a kapcsolat iránti vágy. Nagy szerepet kapnak az agresszív, destruktív ösztönkésztetések a kapcsolatokon belül.

„A libidó elsődlegesen tárgyat és nem örömet keres.”
(Fairbairn, 1952)

A jelenlegi, kétszemélyes pszichológia felé vezető út:

- **Kötődésemélet – Bowlby (1969)** → a kötődés független a szexuális és ösztönkésztetésektől
 - Az anya finomhangolódásának szerepét hangsúlyozó fejlődés-elméletek → mentalizáció
 - A biztonság/ bizalom és fantázia szerepe a kapcsolatokban
- **Szelf-pszichológia:** a lehetőség, hogy a fejlődő szelf realizálja saját lehetőségeit. Kohut (1977) szerint ez az elsődleges hajtóerő. A megfelelő anyai tükrözés elengedhetetlen, e nélkül nárcisztikus patológiák alakulnak ki. A terápiában a hangsúly a terapeuta tükröző, anyai, szelf-tárgy jellegén van.
- **Affektuselméletek:** az affektus nem pusztán egy belső állapot kifejeződése, sokkal inkább külső hatásokra adott reakció. A külvilághoz való adaptáció kulcsfontosságú eleme.



Pszichoanalitikus alapfogalmak



Fontos pszichodinamikus alapelvek és fogalmak

A tudattalan

A pszichés
determinizmus

A korai
élmények
jelentősége

Az átétel és
vizsontáttétel

Az ellenállás

- Minden pszichoanalitikus és pszichodinamikus irányzatban központi jelentőségű!
- Az egyes pszichoanalitikus iskolák más-más dinamikákat hangsúlyoznak
 - Freudi ösztön-elmélet: biológiailag megazározott drive-ok, ösztönök szerepét
 - Strukturális elmélet/ Én-pszichológia: az Én, a Felettes-én s az Ösztön-én közötti kapcsolatok
 - Tárgykapcsolat elmélet: az internalizált kapcsolati világ (különös tekintettel azok negatív, destruktív aspektusaira)
 - Kortárs pszichoanalízis: erősen hangsúlyozzák, hogy minden mentális jelenség felfogható szociális interakciók eredményeként → kétszemélyes pszichológia. A posztmodern relacionista, interperszonális, interszubjektív és konstruktivista elméletek az analitikus diád áttétel-vizontáttétel ko-konstrukcióját (=együttes létrehozását) hangsúlyozzák.

A tudattalan

A dinamikus tudattalan

- A **motiváció** (=hajtóerő, drive) központi jelentőségű a dinamikus tudattalan működése szempontjából.
- Az emberi elme működése több szintű, ezek egy része nem érhető el a tudat számára, hanem elfojtások és én-védő mechanizmusok hatására tudattalan marad, ám nagy fokban befolyásolja a mentális működést és a viselkedést.
- A két szint működés párhuzamos, a tudattalan működés feltehetően kiterjedtebb. A tudatos élményhez mindig társul egy érzelmi, hangulati élmény, ami fontos támpont a páciens elmeműködését tudattalanul szervező folyamatok megértéséhez.
- A tudattalan motivációk feltárásában fontos szerepet játszik a terapeuta jelenléte, aki nyitott a tudattalan hatások lehetőségére, s olyan érzelmi és kommunikációs közeget teremt, ahol lehetséges ezekről gondolkodni.
- Kognitív idegtudomány:
 - párhuzamos folyamatok az információ-feldolgozás során
 - dinamikus megfontolások hangsúlyozása: affektív és motivációs vonatkozások (pl. vágy jutalom, büntetés, érzelmi feldolgozás és szabályozás rendszerei függetlenek, s kevésbé hozzáférhetők a tudat számára)

A lelki működések tudattalan aspektusainak mai felfogása:

- **Tudattalan hajtóerők/ motivációk** – libidinális (minden, ami jutalmazó hatású), agresszív (az akadályok legyőzésére bevetett destrukció) és nárcisztikus (az én megvédésére, fenntartására irányuló) késztetések
- **Pszichoszociális és pszichoszexuális integráció** komplex mintázatai jellemzik (Erikson óta)
- Szabályozó elvek:
 - Pszichés determinizmus: inkább a jelentéseket és azok összefüggéseit határozza meg, s nem abszolút meghatározója a motivációnak/ magatartásnak
 - Túldetermináltság - egyszerre több tényező összjátéka. Szintén nem oki tényezőként fogjuk fel, inkább az oksági és motivációs tényezők sajátos metszetében keletkezőként.
 - Örömeelv és realitáselv: az örömeelv nem pusztán hedonizmus, inkább energetikai funkciói vannak. A Realitáselv koordináló, szervező, információ-feldolgozó és egyeztető funkciót tölt be.
 - Ismétlési elv: nem obszesszionális rituálék, hanem a lelki stabilitást és a strukturális integritást fenntartó működés.
 - Elsődleges és másodlagos folyamatok nem dichotóm jellegűek, inkább kontinuum jellegűek.

A freudi elmélet továbbélése –
nem feltétlenül az ösztönkésztetések határozzák meg a motivációt

„Freud legfontosabb felismerése nem az általa tudattalannak nyilvánított mindenkori tartalmak (szexuális, agresszív, ödipális, pre-ödipális) leírása volt, hanem a jelentést adó és magyarázó folyamatok egyfajta kiterjesztett módjának és módszerének a meghatározása. S jóllehet a freudi elmélet számos specifikus aspektusa mára jelentőségét veszítette, a múltat a jelennel, racionálist a fantáziával, interaktívat a belsővel összekapcsoló tudattalan intenciók/ szándékok elve a kortárs nyugati kultúra meghatározó elemévé vált.”

Stephen Mitchell: Influence and Autonomy in Psychoanalysis (1997, p. 211)



Minden jelentős döntésünk és választásunk, mely életünk szövetét konstruálja bizonyos mértékig tudattalan folyamatok befolyása alatt áll. →



A pszichés determinizmus

- A tudattalanunk határozza meg számos magatartásunkat, választásunkat, lépésünket.
- A legnyilvánvalóbb a szabad akarat korlátozott jellege, amikor tünetek lépnek fel, amin nem tud változtatni. → tudattalan forgatókönyv a háttérben, vagyis a szimptomatikus viselkedésnek jelentése van.
- A viselkedés vagy tünet gyakran többfunkciós. Az összefüggések komplexek (túldetermináltak), többretegűek. Nincs általános szabály. Bizonyos kóros viselkedések számos tényező együttes hatásaként létrejöhetnek. Minden esetben sokféle konfliktusos erő együttes hatása játszik szerepet.
- De: a tudattalan tényezők nem határoznak meg minden tünetet! (pl. organikus pszichiátriai tünetek...)
- A pszichés determinizmus fogalmkörében azonban jut tér a szabad akaratnak, jóllehet kevesebb, mint szeretnénk. A páciens nem passzívan sodródik tudattalan erők passzív áldozataként. Jut tér a változás iránti tudatos törekvésnek.

A gyermekkor/ múltbéli események szerepe

- Az elme főbb szerveződési folyamatai az élet első öt évében zajlanak → → érzelmi szabályzásért és kapcsolatokért felelős alapstruktúrák kialakulása
- A korai fejlődés központi jelentőségű a pszichoanalitikus terápiákban
- A korai élménye fontossága nem jelenti azt, hogy később nem lehetségesek változások!
- Minden pszichoanalitikus iskola lényegi elemének tekinti a jelentős változásra való képességet

A múlt mint előjáték

- A felnőtt személyiség alakulásában a csecsemőkori és kisgyermekkori élmények fontos szerepet kapnak.
- De: Alkati temperamentum típusok már csecsemőkorban megfigyelhetők. Fontos a szülő és gyermek temperamentumának illeszkedése. A kisgyermek erős szubjektív szűrőn keresztül szemléli a környezetüket.
- A genetikai redukcionizmus manapság komoly kihívás. Ám az emberi genom nem azonos az emberi léttel. Folyamatos gén-környezet interakció zajlik. Ezen kívül epigenetikus hatások is szerepet játszanak.

Áttétel és viszontáttétel

- Az áttétel egy lelki folyamat, amelynek révén
 - Tudattalan fantáziák/ érzelmek
 - adott „tárgyra” (=személyre) aktualizálódnak
 - meghatározott , terápiás kapcsolat keretében
- Kliens intrapszichés tárgyakapcsolatainak manifesztálódása → „implicit kapcsolati tudás”
- Az áttétel elemzése a pszichodinamikus terápia sarkalatos pontja
- Az áttétel megértése attól függ, hogy az analitikus mennyire képes azonosítani magát a páciens impulzusaival, elhárításaival, belső tárgyaival.
- Minden áttétel viszontáttételt provokál
- Erotikus áttétel kezelésének nehézségei! → pl. ambivalens kötődés, hipomentalizáció, túlinvolválódás a kötődési kapcsolatokban, a kapcsolati figurák erotizálása
- Viszontáttétel:
 - 1909: Jung és Sabina Spielrein viszonya kapcsán
 - 1910: Nürberg, konferencia → Ferenczi Sándor → a későbbi interszubjektív iskolák kiindulópontja

Az ellenállás

„Minél hangosabban beszél valaki arról, hogy becsületes, annál gyorsabban számoljuk össze a kanalakat.”

- A páciens tudattalanul arra vágyik, hogy megőrizze a status quot. → elsődleges betegségelőnyök
- Az ellenállás fontos törekvés arra, hogy fájdalmas, kellemetlen érzéseket elkerüljön (harag, szégyen, bűntudat, szerelem).
- Az ellenállás ugyanolyan jelentős, mint az áttétel. Az ellenállás megértése szinte maga a kezelés.
- Sokféle formában: késés, elfelejti a megbeszélteket/ tanácsokat, hallgatás, érdektelen dolgokra fókuszál, nem jut eszébe semmi, elfelejti a honoráriumot
- Tudatos, tudatelőttés és tudattalan formák/ szintek
- Az ellenállás a tünetet/ betegséget védi. (Az elhárítások révén jön létre. Az ellenállást látjuk, az elhárításra következtetni kell.)
- Nagyon jellemző a mód, ahogy a páciens ellenáll. Sokféle múltban gyökerező, jelenlegi kapcsolati tapasztalás eredménye. (Pl. a gyermekkorában szülei ellen lázadó páciens a terapeutát is olyan autoritásként éli meg, aki ellen tudattalanul lázadni kell.)

Záró gondolatok

Peter Fonagy

- Az episztemikus bizalom megteremtése a terápiában
 - A páciens személyes narratívumait elfogadják, megértik, visszajelzik → episztemikus bizalom, javuló mentalizáció, szociális tanulás lehetősége
- Mentalizáció nélkül nincs érdemi interpretáció
- Az áttétel mentalizálása
- A pszichoanalitikus terápiák fejlődése:
 - Ösztönelméleti hangsúly
 - Kötődéselméleti hangsúly
 - Kommunikáció hangsúly



Felhasznált irodalom:

Person, Cooper, Gabbard: Textbook of Psychoanalysis, The American Psychiatric Publishing

Felkészüléshez javasolt irodalom:

Glen. O. Gabbard: A pszichodinamikus pszichiátria tankönyve. Ötödik kiadás, 3. -30. oldal