

Bonus 4

Bonus 4 — Mapy Myśli Psychoanalizy

Schematy łączące autorów, pojęcia i szkoły psychoanalizy w jednym miejscu, stworzone do szybkiej powtórki i lepszej organizacji nauki.

Od rozproszonych definicji do jednej uporządkowanej mapy wiedzy.

Informacje o materiale

Cel Strony

Przedstawić zasady korzystania z produktu, jego charakter edukacyjny oraz granice odpowiedzialnego użycia.

Blok 01 — Prawa Autorskie

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tego materiału nie może być kopiowana, publikowana, rozpowszechniana, udostępniana ani sprzedawana bez zgody właściciela praw...

Blok 02 — Charakter Edukacyjny

Materiał został przygotowany do nauki, powtórek i porządkowania podstawowych koncepcji psychoanalitycznych. Nie stanowi szkolenia zawodowego, certyfikacji, superwizji, diagnozy...

Blok 03 — Granice Map Myśli

Mapa myśli upraszcza strukturę materiału, lecz nie może przedstawiać wszystkich niuansów teorii. Każde pojęcie należy rozumieć w kontekście autora, tradycji oraz tekstu źródłowego...

Blok 04 — Odpowiedzialne Porównywanie

Połączenie autorów na jednej mapie nie oznacza, że używali tych samych pojęć ani że ich teorie są wzajemnie zamienne. Linie porównawcze wskazują obszary dialogu...

Blok 05 — Teksty Źródłowe

Materiał nie zastępuje lektury dzieł Freuda, Melanie Klein, Winnicotta, Lacana ani innych autorów. Jego funkcją jest ułatwienie orientacji i przygotowanie do dalszej nauki.

Spis treści

Wprowadzenie	03	Moduł 05. Jacques Lacan	32
Moduł 01. Fundamenty pola psychoanalitycznego	04	Moduł 06. Siedem szkół psychoanalizy	39
Moduł 02. Sigmund Freud	11	Moduł 07. Mapy porównawcze autorów i koncepcji	48
Moduł 03. Melanie Klein	18	Moduł 08. Szybka powtórka i nawigacja po wiedzy	56
Moduł 04. Donald W. Winnicott	25		

Podczas pierwszej nauki korzystaj z materiału po kolei. Podczas powtórek przechodź bezpośrednio do autora, szkoły lub pojęcia, które chcesz przypomnieć.

Jak czytać mapy, aby naprawdę się uczyć?

Cel Strony

Powitać czytelnika, wyjaśnić sposób korzystania z materiału i zapobiec biernemu oglądaniu schematów bez aktywnego przypominania wiedzy.

Sposób 01 — Pierwsza Nauka

Najpierw przeczytać centralny węzeł.

Sposób 02 — Szybka Powtórka

Zakryć krótkie definicje.

Sposób 03 — Porównywanie

Sprawdzić kolor autora.

Sposób 04 — Przygotowanie Do Lektury

Przed rozpoczęciem książki lub artykułu otworzyć mapę danego autora.

Legenda Graficzna

Linia ciągła:

MODUŁ 01

Fundamenty pola psychoanalitycznego

Nieświadomość, konflikt, symptom, pragnienie, popęd, powtarzanie i przeniesienie

Zanim autorzy zaczną się różnić, wszyscy poruszają się w polu pytań o to, czego człowiek nie wie o sobie, dlaczego powtarza cierpienie i jak jego historia powraca w relacjach.

Po module czytelnik rozumie:

- Jak powstało pole psychoanalizy.

Jak jedno odkrycie stworzyło wiele szkół?

Psychoanaliza — badanie nieświadomego wymiaru życia psychicznego

01. PUNKT WYJŚCIA

Freud | Freud; Nieświadomość; Wyparcie

02. ROZWÓJ KONCEPCJI EGO

Psychologia ego | Psychologia ego; Funkcje ego; Adaptacja

03. ŚWIAT WEWNĘTRZNY

Melanie Klein | Melanie Klein; Fantazja nieświadoma; Obiekty wewnętrzne

04. ŚRODOWISKO I SELF

Winnicott | Winnicott; Holding; Dojrzewanie

05. JĘZYK I PODMIOT

Lacan | Lacan; Znaczący; Podmiot podzielony

06. RELACJA I INTERSUBIEKTYWNOŚĆ

Nurty relacyjne | Nurty relacyjne; Wzajemne oddziaływanie; Relacja analityczna

Nie myl z

Późniejsza szkoła nie jest automatycznie poprawioną wersją wcześniejszej. Każda wybiera inne problemy...

Zapamiętaj

Psychoanaliza nie jest jedną niezmienną teorią. Jest polem wielu szkół rozwijających odmienne sposoby...

Siedem pojęć, które organizują całe pole

Podstawowa logika psychoanalizy

01. PODMIOT

Człowiek rozumiany nie tylko jako świadome i racjonalne »ja«, lecz jako istota podlegająca nieświadomym procesom.

02. NIEŚWIADOMOŚĆ

Procesy, treści i relacje psychiczne, które wpływają na człowieka bez pełnej świadomej kontroli.

03. KONFLIKT

Napięcie między pragnieniami, zakazami, obronami, rzeczywistością i różnymi częściami życia psychicznego.

04. OBRONA

Sposób chronienia psychiki przed lękiem, konfliktem lub doświadczeniem uznanym za zbyt trudne.

05. SYMPTOM

Forma cierpienia, która może jednocześnie wyrażać konflikt i częściowo przed nim chronić.

06. PRAGNIENIE I POWTARZANIE

Ruch kierujący człowieka ku czemuś oraz skłonność do odtwarzania określonych wzorców mimo ich bolesnych skutków.

07. PRZENIESIENIE

Sposób, w jaki dawne wzorce relacji i nieświadome oczekiwania pojawiają się w aktualnym spotkaniu.

Nie myl z

Wspólna nazwa pojęcia nie gwarantuje wspólnej definicji. Na przykład »ego«, »self«, »podmiot« i »ja« nie...

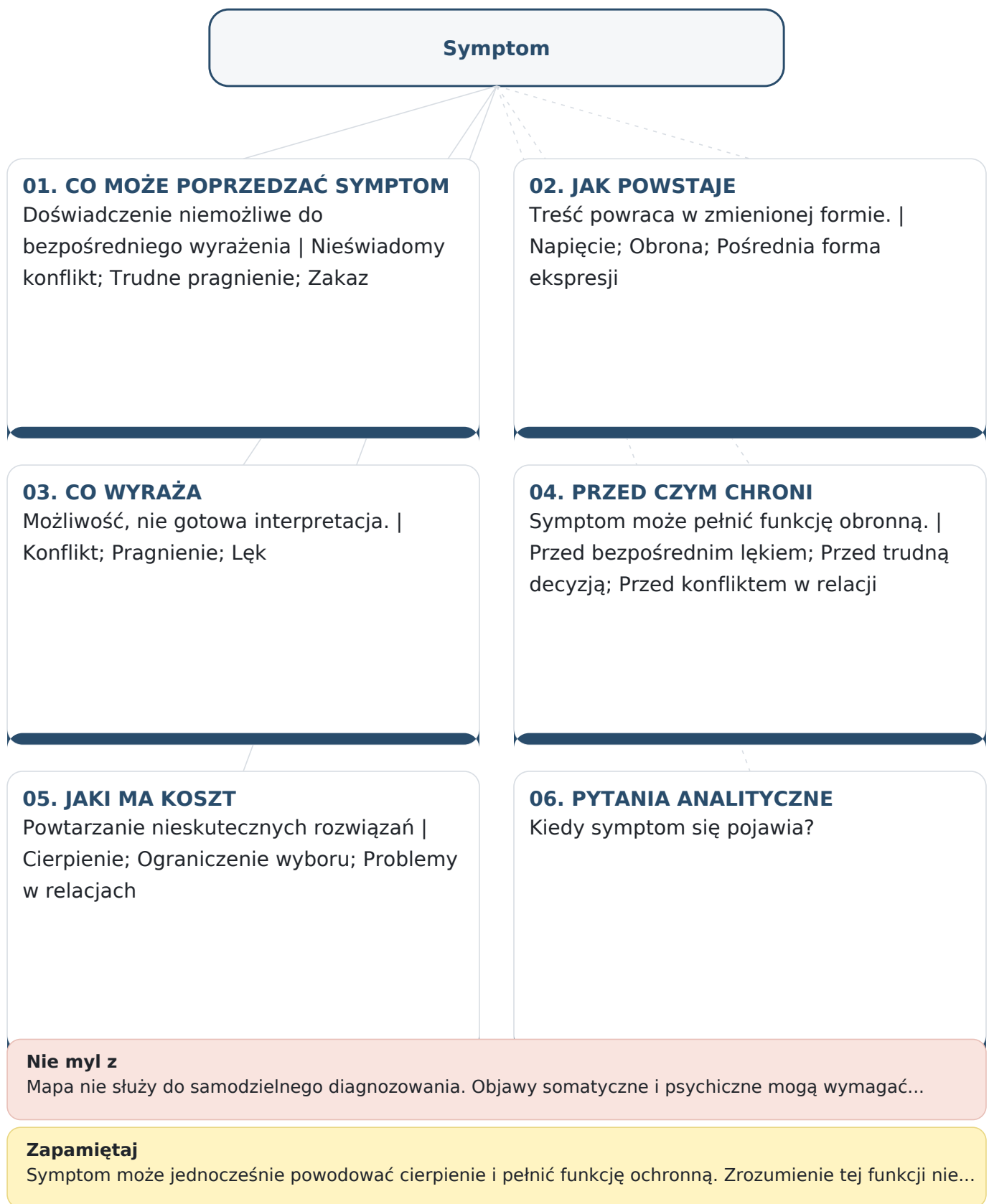
Zapamiętaj

Psychoanaliza nie pyta wyłącznie, co człowiek robi. Pyta również, jaka nieświadoma logika organizuje to...

Co dzieje się, gdy psychika nie może przyjąć własnego doświadczenia?



Symptom nie jest wyłącznie problemem do usunięcia



Dlaczego człowiek wraca do tego, co nie daje mu spełnienia?

Ruch psychiczny: od napięcia do powtarzania

01. POTRZEBA

Stan związany z konkretnym brakiem biologicznym lub praktycznym, który może zostać czasowo zaspokojony.

02. POPĘD

Pojęcie opisujące psychiczny nacisk związany z ciałem, który poszukuje częściowej satysfakcji. | Źródło; Nacisk; Cel

03. PRAGNIENIE

Ruch psychiczny kierujący człowieka ku temu, czego nie można całkowicie zamknąć w jednym przedmiocie ani ostatecznie zaspokoić. | Łączy się z historią; Pojawia się w relacji; Nie jest tym samym co...

04. BRAK

Doświadczenie niepełności lub niemożności całkowitego domknięcia pragnienia.

05. POWTARZANIE

Odtwarzanie podobnego układu uczuć, relacji lub działania, nawet gdy świadomy rezultat jest bolesny. | Wybieranie podobnych relacji; Powracający konflikt; Odtwarzanie tej samej pozycji wobec...

06. CZĘŚCIOWA SATYSFAKCJA

Powtarzanie może zawierać formę satysfakcji, której świadome ego nie rozpoznaje jako przyjemnej.

Nie myl z

Pragnienie nie jest zwykłą zachcianką. Popęd nie jest instynktem w potocznym znaczeniu. Brak nie jest...

Zapamiętaj

Potrzeba może zostać czasowo zaspokojona. Pragnienie nie zamyka się całkowicie w jednym przedmiocie...

Jak dawna historia pojawia się w aktualnej relacji?



MODUŁ 02

Freud — fundamenty psychoanalizy

Nieświadomość, konflikt, popęd, wyparcie, sen, symptom i przeniesienie

W tym module poznasz dwa modele psychiki Freuda, logikę konfliktu, rolę popędów, mechanizm wyparcia oraz sposób, w jaki nieświadome treści powracają w snach, symptomach i relacji analitycznej.

Po module czytelnik rozumie:

- Jak Freud dzielił psychikę w modelu topograficznym i strukturalnym.

Świadomość, przedświadomość i nieświadomość

Pierwszy model topograficzny Freuda

01. ŚWIADOMOŚĆ

Obszar aktualnie dostępnych myśli, uczuć, spostrzeżeń i decyzji. | To, co zauważam teraz; Aktualna uwaga; Świadome rozumowanie

02. PRZEDŚWIADOMOŚĆ

Treści, które nie są aktualnie świadome, ale mogą zostać stosunkowo łatwo przypomniane. | Nazwisko znajomej osoby; Wspomnienie wydarzenia; Informacja możliwa do odtworzenia

03. NIEŚWIADOMOŚĆ

Obszar treści i procesów, które pozostają poza bezpośrednim dostępem świadomości, a mimo to wpływają na zachowanie, emocje i relacje. | Wyparte pragnienia; Konflikty; Fantazje

04. CENZURA PSYCHICZNA

Proces ograniczający bezpośrednie przechodzenie trudnych treści do świadomości. | Zniekształcenie; Przemieszczenie; Zastąpienie

05. OPÓR

Siła utrudniająca rozpoznanie treści, które mogłyby wywołać lęk, konflikt lub poczucie winy. | Zmiana tematu; Zapominanie; Bagatelizowanie

06. POWRÓT TREŚCI NIEŚWIADOMEJ

Treść wraca w formie pośredniej. | Sen; Symptom; Czynność pomyłkowa

Nie myl z

Przedświadomość nie jest nieświadomością. Treść przedświadoma jest możliwa do przypomnienia bez...

Zapamiętaj

Nieświadomość nie jest tym, czego chwilowo nie pamiętamy. Jest dynamicznym obszarem treści aktywnie...

Id, ego i superego — trzy funkcje pozostające w konflikcie

Drugi model strukturalny Freuda

01. ID

Najbardziej pierwotny obszar psychiki związany z popędowym naciskiem i poszukiwaniem satysfakcji.

02. EGO

Obszar organizujący kontakt z rzeczywistością, kontrolę działania, obronę i częściową integrację psychiki. | Ocena rzeczywistości; Planowanie; Odraczenie działania

03. SUPEREGO

Obszar norm, zakazów, ideałów i ocen moralnych rozwijających się poprzez identyfikację oraz internalizację wymagań. | Zakazuje; Ocenia; Wywołuje poczucie winy

04. RZECZYWISTOŚĆ ZEWNĘTRZNA

Ego musi uwzględniać świat zewnętrzny. | Ograniczenia; Inni ludzie; Prawo

05. KONFLIKT STRUKTURALNY

Złość czyni mnie złym człowiekiem.

06. LĘK I OBRONA

Niebezpieczeństwo zewnętrzne | Nacisk id; Krytyka superego; Niebezpieczeństwo zewnętrzne

Nie myl z

Id, ego i superego nie są trzema oddzielnymi osobowościami. Są pojęciami opisującymi różne funkcje i...

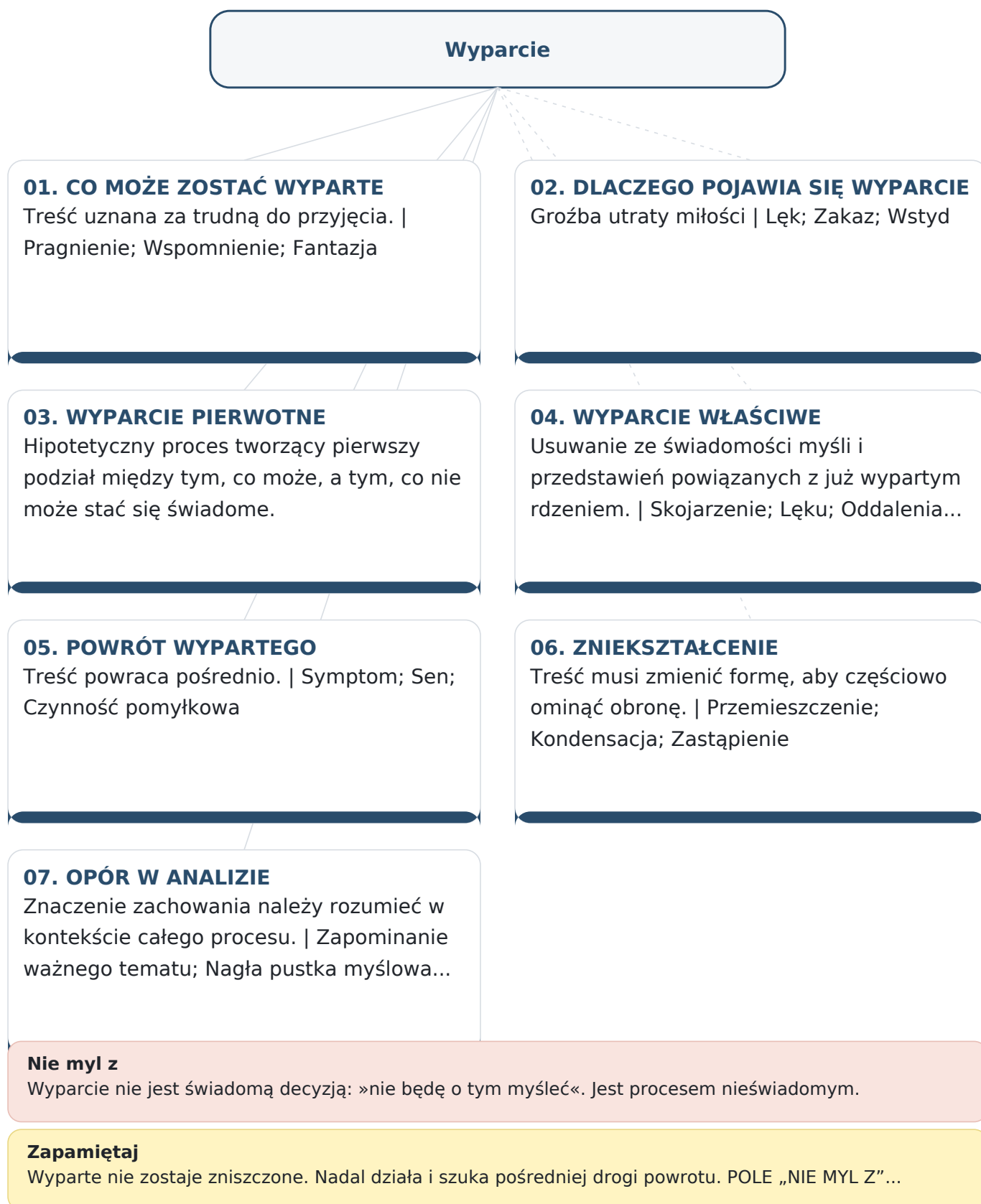
Zapamiętaj

Ego negocjuje między popędem, normą i rzeczywistością, ale samo również pozostaje częściowo...

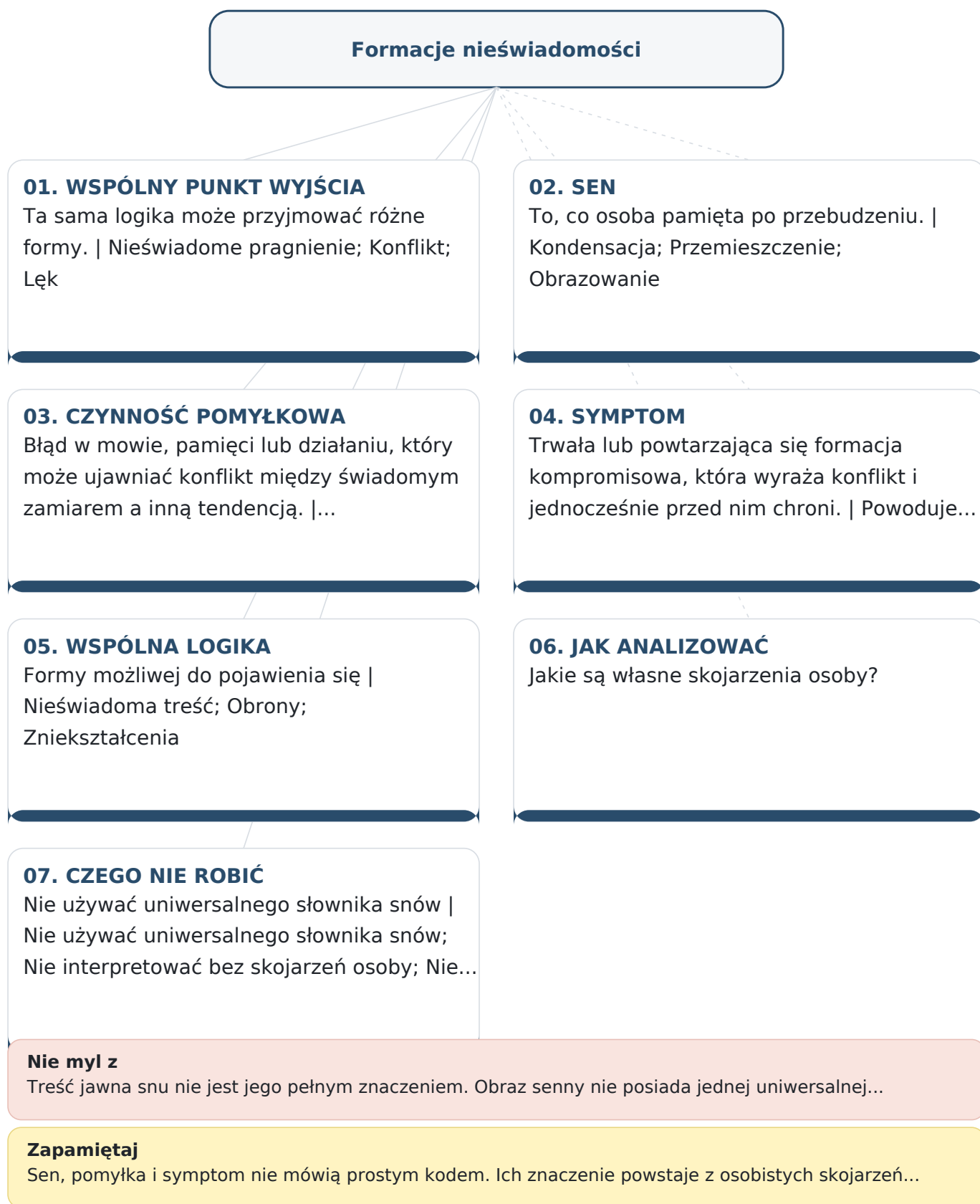
Dlaczego psychika nie zawsze wybiera to, co przyjemne?



Treść znika ze świadomości, ale nie przestaje działać



Trzy drogi, którymi nieświadomość staje się widoczna



Od inwestowania w siebie do życia z innymi

Libido, relacja i społeczeństwo

01. NARCYZM PIERWOTNY

Hipotetyczny wczesny stan, w którym libido jest inwestowane przede wszystkim we własne rozwijające się ego.

02. NARCYZM WTÓRNY

Powrót inwestycji libidinalnej z obiektów zewnętrznych do ego. | Rozczarowanie; Wycofanie; Choroba

03. IDEAŁ EGO I EGO IDEALNE

Wzorzec, do którego ego próbuje się zbliżyć.

04. WYBÓR OBIEKTU

Relacja łączy historię, pragnienie i identyfikację. | Kochanie osoby podobnej do siebie; Kochanie osoby, którą chciałoby się...; Kochanie osoby zapewniającej opiekę

05. PRZENIESIENIE

Inwestowanie dawnych oczekiwań i uczuć w aktualną relację analityczną. | Miłość; Złość; Idealizacja

06. IDENTYFIKACJA

Proces, poprzez który jednostka przejmuje cechy, normy lub sposób funkcjonowania ważnej osoby albo grupy. | Budowanie ego; Radzenie sobie ze stratą; Tworzenie więzi...

07. KULTURA

System norm, zakazów, instytucji i wspólnych form życia, który umożliwia współistnienie, ale wymaga ograniczenia części popędów. | Prawo; Zakaz; Praca

Nie myl z

Narcyzm w teorii Freuda nie jest wyłącznie potoczną próżnością. Opisuje sposób inwestowania energii...

Zapamiętaj

Freud pokazuje, że życie psychiczne rozwija się pomiędzy inwestowaniem w siebie, przywiązaniem do...

MODUŁ 03

Melanie Klein — świat wewnętrzny i relacje z obiektem

Fantazja nieświadoma, rozszczepienie, projekcja, lęk, wina, reparacja i zabawa

W tym module poznasz sposób, w jaki Melanie Klein opisywała intensywny świat wewnętrzny dziecka, relacje z dobrymi i złymi obiektami oraz rozwój zdolności do integracji, troski i naprawiania.

Po module czytelnik rozumie:

- Czym jest fantazja nieświadoma.

Jak doświadczenia zewnętrzne stają się częścią psychicznego świata?

Świat wewnętrzny według Melanie Klein

01. FANTAZJA NIEŚWIADOMA

Psychiczny sposób przedstawiania działania popędów, pragnień, lęków i relacji z obiektami.

02. OBIEKT

Osoba, część osoby lub psychiczne przedstawienie tego, ku czemu kierują się miłość, nienawiść, potrzeba i fantazja. |...

03. OBIEKT CZĘŚCIOWY

Obiekt przeżywany poprzez jedną funkcję lub część, bez pełnego uznania całej osoby.

04. OBIEKT CAŁOŚCIOWY

Osoba rozpoznawana stopniowo jako całość posiadająca zarówno cechy zaspokajające, jak i frustrujące.

05. INTROJEKCJA

Proces psychicznego przyjmowania doświadczenia obiektu do świata wewnętrznego. | Powstawanie dobrego...

06. PROJEKCJA

Umieszczanie własnych impulsów, uczuć lub fantazji w obiekcie zewnętrznym. | Obiekt wydaje się zagrażający; Obiekt...

07. DOBRY OBIEKT WEWNĘTRZNY

Wewnętrzne doświadczenie obiektu zaspokajającego, chroniącego i możliwego do zachowania psychicznie. | Wspiera...

Nie myl z

Fantazja nieświadoma nie jest tym samym co świadome fantazjowanie. Obiekt wewnętrzny nie jest...

Zapamiętaj

Świat wewnętrzny nie jest fotograficzną kopią rzeczywistości. Powstaje z połączenia realnych...

Gdy dobro i zło nie mogą jeszcze zostać połączone

Pozycja paranoidalno-schizoidalna

01. ROZSZCZEPIENIE OBIEKTU

Oddzielenie dobrych i złych aspektów obiektu, aby nie musiały być przeżywane jako należące do tej samej osoby. | Dobry obiekt; Zły obiekt; Brak integracji...

02. DOBRA PIERŚ

Obiekt przeżywany jako zaspokajający, chroniący i całkowicie dobry. | Nasycenie; Ukojenie; Bezpieczeństwo

03. ZŁA PIERŚ

Obiekt przeżywany jako frustrujący, odmawiający, prześladowczy albo zagrażający. | Głód; Brak; Złość

04. LĘK PRZEŚLADOWCZY

Lęk, że zły obiekt zaatakuje, zniszczy albo wtargnie do psychiki. | Frustracja; Projekcja agresji; Doświadczenie bezradności

05. PROJEKCJA

Umieszczanie własnej agresji, złości lub lęku w obiekcie zewnętrznym. | Własny impuls agresywny; Projekcji; Obiektu przeżywanego jako atakujący

06. INTROJEKCJA

Psychiczne przyjmowanie dobrych lub złych doświadczeń obiektu. | Dobry obiekt wewnętrzny; Prześladowczy obiekt wewnętrzny; Poczucie ochrony

07. IDEALIZACJA

Przypisanie dobremu obiektowi przesadnej doskonałości, aby chronić go przed doświadczeniem zła.

Nie myl z

Pozycja paranoidalno-schizoidalna nie jest równoznaczna ze schizofrenią ani diagnozą psychiatryczną.

Zapamiętaj

Rozszczepienie chroni dobro przed zniszczeniem, ale utrudnia uznanie, że ta sama osoba może...

Gdy dobry i zły obiekt okazują się tą samą osobą



Jak psychika oddziela, umieszcza i wywołuje doświadczenie?



Co dzieje się z dobrem, którego potrzebujemy?

Relacja z dobrym obiektem

01. DOBRY OBIEKT

Obiekt przeżywany jako źródło opieki, zaspokojenia, ochrony i życia. | Uspokaja; Karmi; Chroni

02. ZAWIŚĆ

Impuls skierowany przeciw dobru obiektu dlatego, że obiekt posiada coś wartościowego, czego jednostka potrzebuje i nie kontroluje. | Obiekt posiada dobro...

03. ZAZDROŚĆ

Lęk przed utratą ważnego obiektu na rzecz trzeciej osoby.

04. CHCIVOŚĆ

Pragnienie uzyskania od obiektu więcej, niż może on dać, połączone z trudnością tolerowania ograniczenia. | Chcę całego dobra; Nienasycenia; Lęku, że obiekt...

05. WDZIĘCZNOŚĆ

Zdolność do przyjęcia dobra od obiektu i uznania jego wartości bez potrzeby niszczenia źródła dobra. | Wzmacnia dobry obiekt wewnętrzny; Wspiera miłość...

06. WINA

Rozpoznanie, że własna agresja lub zawiść mogły zaszkodzić kochanemu obiektowi. | Wina prowadząca do reparacji; Wina prześladowcza prowadząca do...

07. REPARACJA

Pragnienie odtworzenia, naprawienia albo ochrony dobra, które zostało uszkodzone w fantazji lub rzeczywistości. | Przeprosiny; Troska; Twórczość

Nie myl z

Zawiść dotyczy dobra posiadanego przez obiekt. Zazdrość dotyczy lęku przed utratą obiektu na rzecz...

Zapamiętaj

Wdzięczność pozwala przyjąć dobro, zawiść atakuje jego źródło, a reparacja próbuje odbudować to, co...

Jak zabawa staje się językiem nieświadomości dziecka?



MODUŁ 04

Winnicott — środowisko, self i dojrzewanie

Zależność, holding, prawdziwe self, przestrzeń przejściowa i twórcze życie

W tym module zobaczysz, jak wystarczająco dobre środowisko wspiera integrację, poczucie realności, spontaniczny gest i zdolność do życia w relacji z innymi.

Po module czytelnik rozumie:

- Dlaczego rozwój psychiczny nie może być oddzielony od środowiska.

Jak zależność staje się podstawą samodzielności?

Dojrzewanie w relacji ze środowiskiem

01. ZALEŻNOŚĆ ABSOLUTNA

Najwcześniejszy stan, w którym dziecko jest całkowicie zależne od opieki i nie rozpoznaje jeszcze zakresu tej zależności. | Ochrona; Karmienie; Regulacja napięcia

02. ZALEŻNOŚĆ WZGLĘDNA

Okres, w którym dziecko zaczyna zauważać obecność, nieobecność i ograniczenia opiekuna. | Czekanie; Frustracja; Rozpoznanie odrębności

03. KU NIEZALEŻNOŚCI

Stopniowy rozwój zdolności funkcjonowania bez stałej bezpośredniej opieki przy zachowaniu wewnętrznych śladów wcześniejszego podtrzymania. |...

04. WYSTARCZAJĄCO DOBRE ŚRODOWISKO

Środowisko niezawodne na tyle, aby wspierać rozwój, ale niewymagające doskonałości. | Uważność...

05. PIERWOTNE ZAAFEROWANIE MACIERZYŃSKIE

Stan szczególnego skupienia opiekuna na sygnałach i potrzebach niemowlęcia w najwcześniejszym okresie. | Wrażliwość na...

06. FRUSTRACJA DOSTOSOWANA DO ROZWOJU

Stopniowe niedopasowanie, które dziecko może znieść dzięki wcześniej zbudowanemu bezpieczeństwu. | Pojawia...

07. WTARGNIĘCIE

Doświadczenie naruszające ciągłość istnienia, gdy środowisko zbyt intensywnie, nagle lub nieprzewidywalnie wymusza reakcję. | Nadmiar bodźców...

Nie myl z

Wystarczająco dobra opieka nie oznacza opieki idealnej ani zgody na każde zachowanie. Obejmuje...

Zapamiętaj

Wystarczająco dobre środowisko najpierw dostosowuje się bardzo uważnie, a później stopniowo pozwala...

Trzy funkcje, które pomagają dziecku istnieć, zamieszkać ciało i spotkać świat



Nie myl z

Holding nie oznacza wyłącznie fizycznego trzymania. W pracy klinicznej może opisywać stabilność...

Zapamiętaj

Holding pomaga istnieć, handling pomaga zamieszkać ciało, a prezentowanie obiektu pomaga spotkać...

Czy działanie wypływa ze spontanicznego centrum, czy z przymusu przystosowania?



Pomiędzy tym, co stworzone, a tym, co znalezione

Przestrzeń przejściowa

01. PIERWOTNA ILUZJA

Doświadczenie, w którym odpowiedź środowiska pojawia się tak blisko potrzeby, że dziecko może przeżywać ją jak własne stworzenie. | Pojawia się potrzeba; Obiekt...

02. STOPNIOWE ODILUZJONOWANIE

Powolne odkrywanie, że obiekt i opiekun istnieją niezależnie od wszechmocnego życzenia dziecka. | Wcześniejsze bezpieczeństwo; Stopniowa frustracja...

03. OBIEKT PRZEJŚCIOWY

Szczególny przedmiot używany przez dziecko w procesie przechodzenia od pierwotnej jedności ku rozpoznaniu zewnętrznej rzeczywistości. | Kocyk...

04. ZJAWISKA PRZEJŚCIOWE

Szerszy zbiór doświadczeń należących do obszaru pomiędzy światem wewnętrznym i zewnętrznym. | Melodia; Rytuał; Powtarzany dźwięk

05. PARADOKS

Realnie istnieje, ale jego szczególne znaczenie zostaje stworzone przez dziecko.

06. PRZESTRZEŃ POTENCJALNA

Obszar pomiędzy jednostką a otoczeniem, w którym rozwijają się zabawa, symbolizacja i doświadczenie kultury. | Zabawa; Sztuka; Religia

07. SYMBOLIZACJA

Zdolność używania jednego elementu jako reprezentacji lub nośnika innego doświadczenia bez utraty kontaktu z rzeczywistością. | Przedmiot realny...

Nie myl z

Obiekt przejściowy nie jest tym samym co symbol w teorii Junga. Należy do modelu wczesnego rozwoju i...

Zapamiętaj

Przestrzeń przejściowa pozwala człowiekowi tworzyć znaczenie bez konieczności wyboru między tym, co...

Dlaczego zabawa pozwala człowiekowi poczuć, że naprawdę żyje?

Zabawa jako przestrzeń twórczego istnienia

01. PRZESTRZEŃ POTENCJALNA

Obszar doświadczenia pomiędzy rzeczywistością wewnętrzną a światem zewnętrznym.

02. ZABAWA

Spontaniczna aktywność, w której osoba tworzy znaczenia, role, obrazy i relacje bez utraty kontaktu z rzeczywistością. |...

03. SPONTANICZNY GEST

Działanie powstające z wewnętrznego impulsu osoby, a nie wyłącznie jako odpowiedź na wymagania otoczenia. |...

04. TWÓRCZOŚĆ

Sposób osobistego przeżywania świata, dzięki któremu życie nie jest odczuwane jako mechaniczne wykonywanie...

05. POCZUCIE REALNOŚCI

Doświadczenie, że własne uczucia, gesty i działania naprawdę należą do osoby oraz mają żywy związek z jej istnieniem.

06. SPOTKANIE DWÓCH OBSZARÓW ZABAWY

Terapia staje się możliwa tam, gdzie obszar zabawy pacjenta spotyka się ze zdolnością...

07. GDY ZABAWA NIE JEST MOŻLIWA

Sztywne przystosowanie | Nadmierny lęk;
Brak bezpieczeństwa; Sztywne przystosowanie

Nie myl z

Zabawa nie oznacza braku powagi, a twórczość nie oznacza wyłącznie działalności artystycznej. Oba...

Zapamiętaj

Dla Winnicotta zabawa jest nie tylko czynnością. Jest sposobem twórczego uczestniczenia w...

Od zależności do relacji z naprawdę odrębną osobą

Dojrzewanie emocjonalne według Winnicotta

01. ZALEŻNOŚĆ ABSOLUTNA

Najwcześniejszy stan, w którym dziecko całkowicie zależy od środowiska, lecz nie rozpoznaje jeszcze własnej zależności.

02. ZALEŻNOŚĆ WZGLĘDNA

Okres, w którym dziecko zaczyna rozpoznawać opiekuna jako potrzebną i częściowo odrębną osobę. | Zauważanie nieobecności; Tolerowanie krótkiego...

03. KU NIEZALEŻNOŚCI

Rozwijanie własnych zasobów przy zachowaniu zdolności korzystania z innych ludzi i środowiska. | Samodzielne działanie; Rozpoznawanie własnych potrzeb...

04. ZDOLNOŚĆ DO BYCIA SAMEMU

Możliwość pozostawania w kontakcie z własnym doświadczeniem bez rozpadu, nadmiernego lęku ani przymusu natychmiastowego reagowania na drugą...

05. AGRESYWNY IMPULS I NISZCZENIE W FANTAZJI

W rozwoju relacji dziecko fantazmatycznie niszczy obiekt, sprawdzając, czy istnieje on poza jego wszechmocną kontrolą. | Impuls...

06. PRZETRWANIE OBIEKTU

Obiekt nie odpowiada odwetem, nie rozpada się i nie zostaje całkowicie podporządkowany fantazji dziecka. | Utrzymanie granic; Brak odwetu...

07. UŻYCIE OBIEKTU

Zdolność korzystania z relacji z obiektem uznanym za realny, zewnętrzny i niezależny od własnej fantazji. | „Relacja z obiektem” może być...; „Użycie obiektu”...

Nie myl z

Użycie obiektu nie oznacza wykorzystywania człowieka. Oznacza możliwość pozostawania w relacji z...

Zapamiętaj

Zdolność do bycia samemu rozwija się dzięki doświadczeniu bezpiecznej obecności. Zdolność użycia...

MODUŁ 05

Jacques Lacan — język, pragnienie i brak

Stadium lustra, trzy porządki, znaczący, podmiot podzielony, Wielki Inny, obiekt małe a, fantazmat i rozkosz

Lacan powraca do Freuda, aby ponownie postawić pytanie o nieświadomość. Pokazuje, że człowiek nie tylko posługuje się językiem — jego pragnienie, tożsamość i miejsce w relacjach są przez język współorganizowane.

Po module czytelnik rozumie:

- Dlaczego obraz »ja« nie jest tym samym co podmiot.

Jak zewnętrzny obraz pomaga stworzyć poczucie jedności?



Trzy porządki organizujące doświadczenie podmiotu

Wyobrażeniowe — Symboliczne — Realne

01. WYOBRAŻENIOWE

Porządek obrazów, całościowych form, identyfikacji, podobieństwa i rywalizacji. | Obraz siebie; Obraz drugiej osoby; Spójność

02. SYMBOLICZNE

Porządek języka, znaczących, prawa, różnicy, pokrewieństwa oraz miejsc społecznych istniejących przed pojedynczą osobą. | Imię; Role rodzinne; Zakazy

03. REALNE

To, czego nie można całkowicie przedstawić za pomocą obrazu ani włączyć do porządku języka. | Przerwanie znaczenia; Nadmiar doświadczenia...

04. WZAJEMNE POWIĄZANIE

Obraz jest nazywany przez język.

05. PRZYKŁAD

Obraz siebie jako osoby odnoszącej sukces.

06. PRZYKŁAD

Obraz idealnego rodzica i idealnej rodziny.

07. WĘZEL TRZECH PORZĄDKÓW

Stabilność doświadczenia zależy od sposobu powiązania trzech porządków, a nie od całkowitej dominacji jednego z nich.

Nie myl z

Realne nie jest synonimem codziennej rzeczywistości. Symboliczne nie oznacza zwykłej symboliki...

Zapamiętaj

Wyobrażeniowe daje obraz, Symboliczne nadaje miejsce i znaczenie, a Realne wskazuje granicę tego, co...

Podmiot mówi językiem, który istniał przed nim



Dlaczego pragnienie nie kończy się na zdobyciu jednego przedmiotu?



Co wprawia pragnienie w ruch i dlaczego satysfakcja może przekraczać przyjemność?



Symptom mówi, ale nie posiada jednego gotowego tłumaczenia



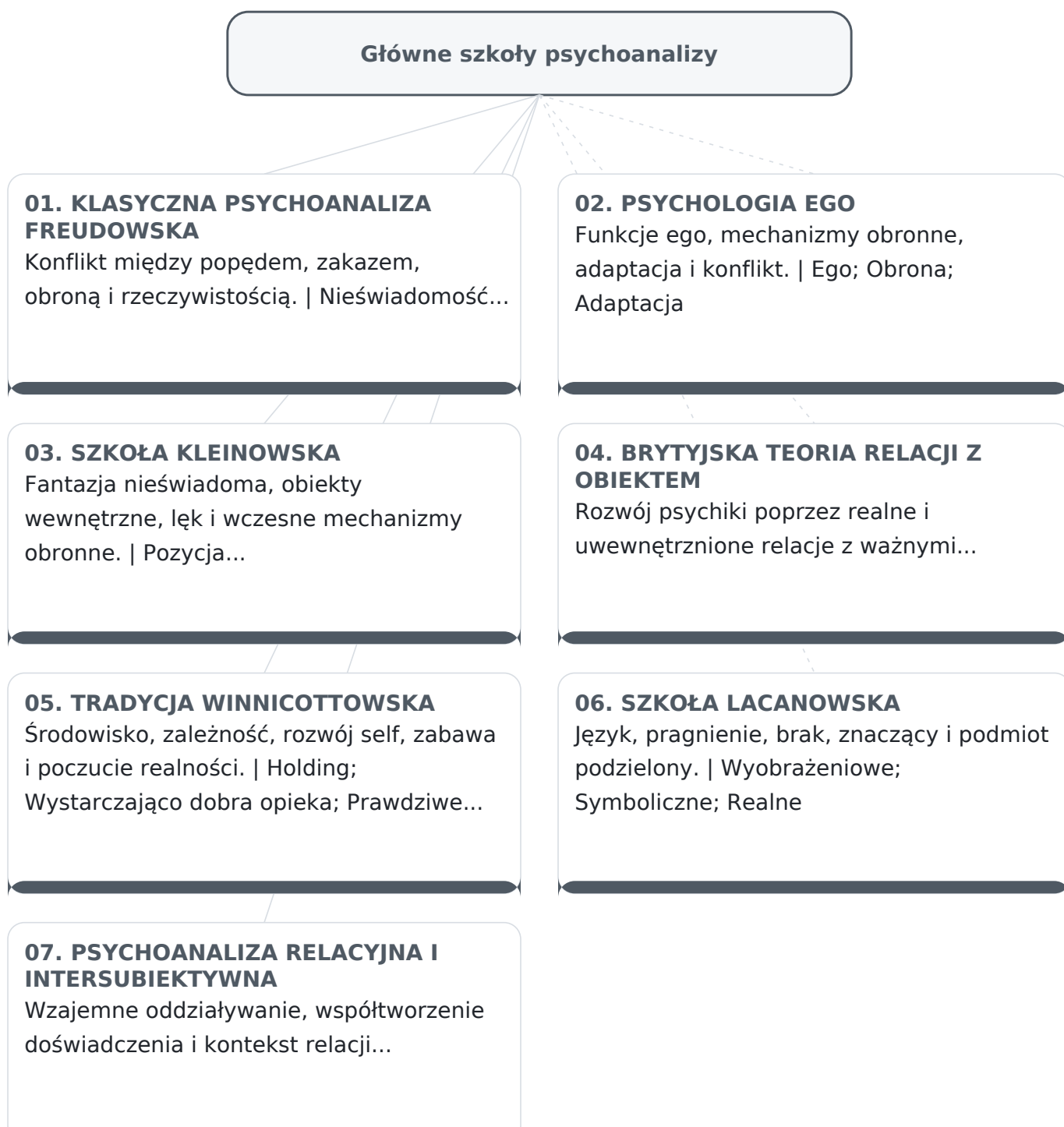
MODUŁ 06

Siedem szkół psychoanalizy

Wspólne pole pytań — odmienne modele psychiki, cierpienia, relacji i zmiany

Psychoanaliza rozwijała się poprzez kontynuacje, spory i zmiany akcentów. Poszczególne szkoły używają częściowo wspólnych słów, lecz nie zawsze nadają im to samo znaczenie.

Siedem sposobów rozumienia psychiki, cierpienia i zmiany



Nie myl z

Szkoły nie są siedmioma zamkniętymi pudełkami. Wiele współczesnych analityków korzysta z więcej niż...

Zapamiętaj

Szkoły psychoanalizy różnią się tym, co uznają za najważniejszy problem psychiczny, gdzie szukają jego...

Konflikt, wyparcie, popęd i powrót nieświadomego

Klasyczna psychoanaliza freudowska

01. NIEŚWIADOMOŚĆ DYNAMICZNA

Obszar aktywnie oddzielanych treści, które nadal wpływają na życie psychiczne. | Sen; Symptom; Pomyłka

02. KONFLIKT

Pragnienie kontra zakaz | Pragnienie kontra zakaz; Popęd kontra rzeczywistość; Id kontra superego

03. POPĘD

Popęd nie posiada jednego stałego obiektu. | Źródło; Nacisk; Cel

04. WYPARCIE

Powrotu w zmienionej formie | Trudna treść; Lęku; Wyparcia

05. SYMPTOM

Formacja kompromisowa łącząca pragnienie, zakaz, obronę i częściową satysfakcję. | Wyraża; Ukrywa; Chroni

06. SEN

Sen jest jedną z dróg do nieświadomości. | Treść jawna; Myśli utajone; Kondensacja

07. PRZENIESIENIE

Aktualizacja dawnych relacji i nieświadomych oczekiwań w kontakcie z analitykiem. | Przeszkoda; Narzędzie; Pole powtórzenia

Nie myl z

Klasyczna psychoanaliza nie polega wyłącznie na poszukiwaniu wydarzenia z dzieciństwa. Bada również...

Zapamiętaj

To, co nie może zostać świadomie przeżyte, może powracać jako symptom, sen, pomyłka albo relacyjny...

Jak ego reguluje konflikt, rzeczywistość i działanie?



Nie myl z

Wzmacnianie ego nie oznacza wzmacniania egoizmu ani potocznego poczucia własnej ważności.

Zapamiętaj

Psychologia ego pyta nie tylko, czego człowiek nieświadomie pragnie, lecz również, jakimi zdolnościami...

Fantazja nieświadoma, obiekty wewnętrzne i pozycje psychiczne



Nie myl z

Obiekt wewnętrzny nie jest dokładną kopią realnej osoby. Powstaje z połączenia doświadczenia, fantazji...

Zapamiętaj

Szkoła kleinowska bada nie tylko to, co wydarzyło się w relacji, lecz także sposób, w jaki realne...

Psychika rozwija się poprzez relacje, które zostają uwewnętrznione



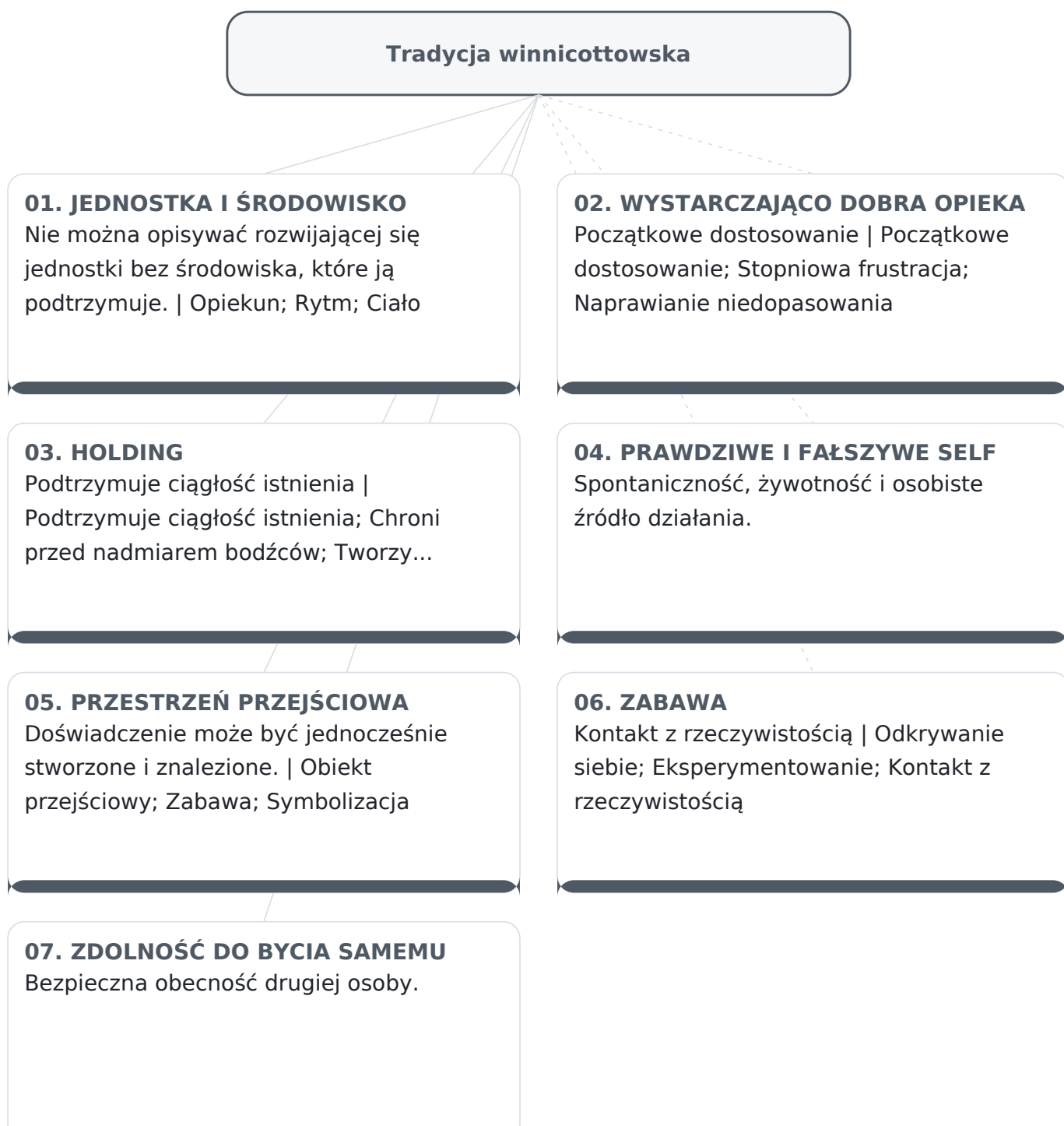
Nie myl z

Brytyjska teoria relacji z obiektem nie jest jedną teorią jednego autora. Obejmuje kilka powiązanych, lecz...

Zapamiętaj

Relacja z obiektem to nie tylko to, co druga osoba zrobiła, lecz także sposób, w jaki doświadczenie tej...

Od podtrzymania do spontaniczności, zabawy i realnego istnienia



Nie myl z

Podtrzymywanie nie oznacza zaspokajania każdej potrzeby pacjenta ani rezygnacji z granic.

Zapamiętaj

W tradycji winnicottowskiej terapeuta nie tylko interpretuje psychikę. Współtworzy warunki, w których...

Podmiot języka, brak, pragnienie i rozkosz



Nie myl z

Analiza lacanowska nie jest swobodną grą słów ani ignorowaniem relacji. Język jest badany poprzez...

Zapamiętaj

Szkoła lacanowska nie pyta wyłącznie, co symptom znaczy. Pyta również, jak symptom wiąże język, ciało...

Co powstaje pomiędzy pacjentem i terapeutą?

Relacja jako współtworzony proces

01. DWIE SUBIEKTYWNOŚCI

Pacjent i terapeuta wnoszą do spotkania własną historię, sposób przeżywania, oczekiwania i wrażliwość.

02. WSPÓŁTWORZENIE

Znaczenie i wzorzec relacyjny powstają w interakcji, a nie wyłącznie wewnątrz jednej osoby. | Historia pacjenta; Historia terapeuty; Aktualny kontekst

03. MATRYCA RELACYJNA

Sieć utrwalonych oczekiwań, potrzeb, lęków i sposobów bycia z innymi. | Siebie jako potrzebującego; Drugiego jako odrzucającego; Siebie jako kontrolującego

04. ENACTMENT

Nieświadome odgrywanie wzorca relacyjnego przez obie osoby w aktualnym spotkaniu. | Powtarzający się impas; Silne reakcje obu stron; Utrata zdolności refleksji

05. PRZECIWPZENIESIENIE

Źródło informacji o relacji | Źródło informacji o relacji; Reakcja osobista terapeuty; Element współtworzonego pola

06. UJAWNienie TERAPEUTY

Świadome przekazanie pacjentowi wybranego elementu doświadczenia terapeuty. | Urealnienie relacji; Naprawa nieporozumienia; Nazwanie wpływu...

07. ZERWANIE RELACJI

Zerwanie nie oznacza automatycznie końca procesu. | Poczucie niezrozumienia; Wycofanie; Złość

Nie myl z

Podejście relacyjne nie oznacza przyjaźni, pełnej wzajemności ani dowolnego ujawniania życia terapeuty.

Zapamiętaj

Relacja terapeutyczna nie jest jedynie miejscem obserwowania starego wzorca. Może stać się miejscem...

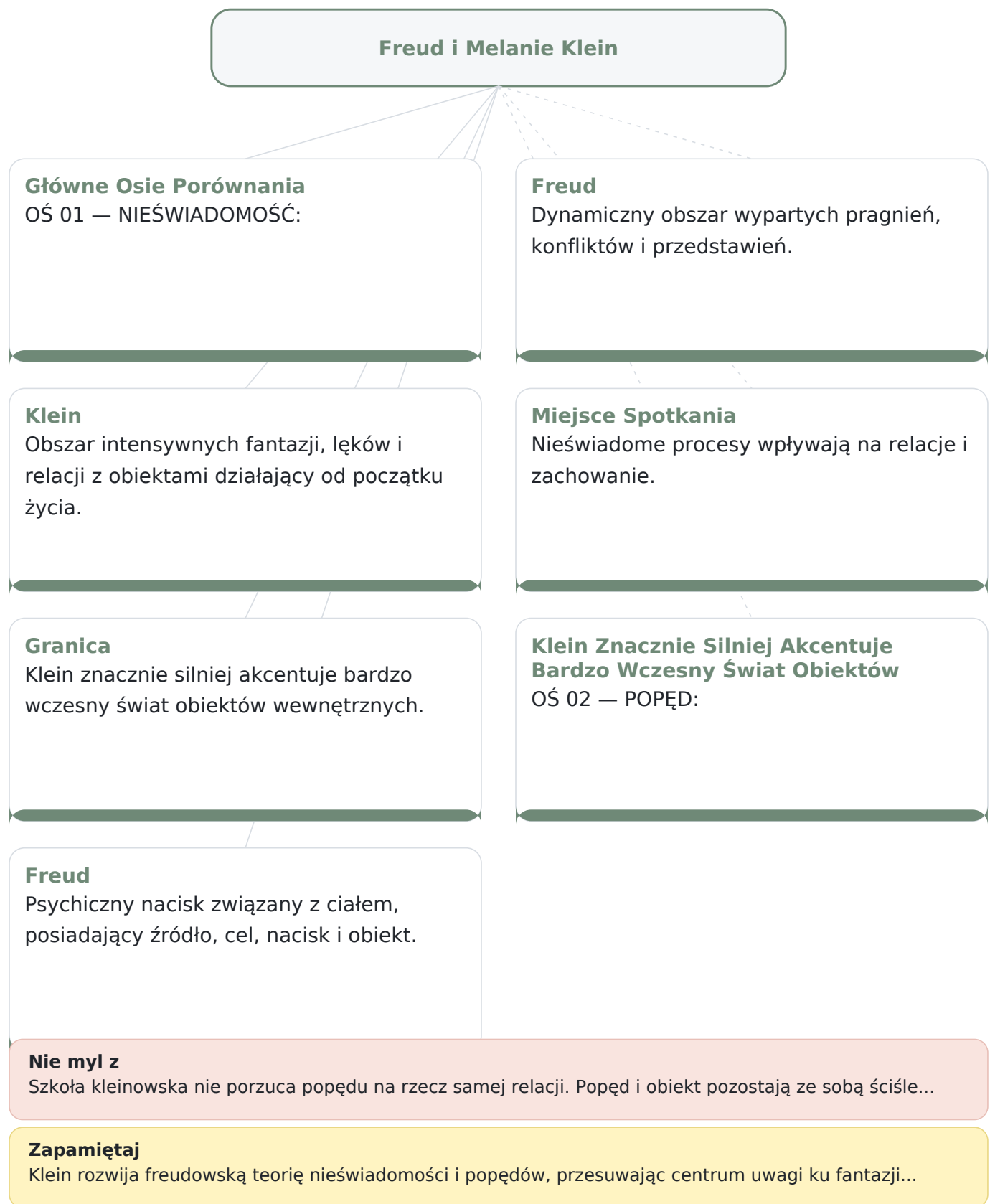
MODUŁ 07

Autorzy i koncepcje obok siebie

Freud, Melanie Klein, Winnicott i Lacan — podobne pytania, odmienne odpowiedzi

Ten moduł nie łączy teorii w jeden system. Pokazuje, jak czterech autorów rozumie nieświadomość, symptom, lęk, relację, obraz siebie, stratę i zmianę.

Jak Melanie Klein rozwija i przekształca pojęcia Freuda?



Jak świat fantazji spotyka się z rzeczywistą opieką?

Melanie Klein i Donald W. Winnicott

Winnicott Rozwijał Się W Brytyjskim Środowisku Psychoanalitycznym Silnie
GŁÓWNE OSIE PORÓWNIANIA:

Główne Osie Porównania
OŚ 01 — PUNKT WYJŚCIA:

Klein

Od początku działa intensywny świat fantazji nieświadomej, popędów i relacji z obiektami.

Winnicott

Od początku rozwijająca się jednostka pozostaje zależna od realnego środowiska opiekuńczego.

Miejsce Spotkania

Wczesne doświadczenie posiada fundamentalne znaczenie dla późniejszych relacji.

Granica

Klein akcentuje organizację świata wewnętrznego, Winnicott — warunki umożliwiające powstanie spójnego self.

Klein Akcentuje Organizację Świata Wewnętrznego, Winnicott — Warunki
OŚ 02 — OBIEKT:

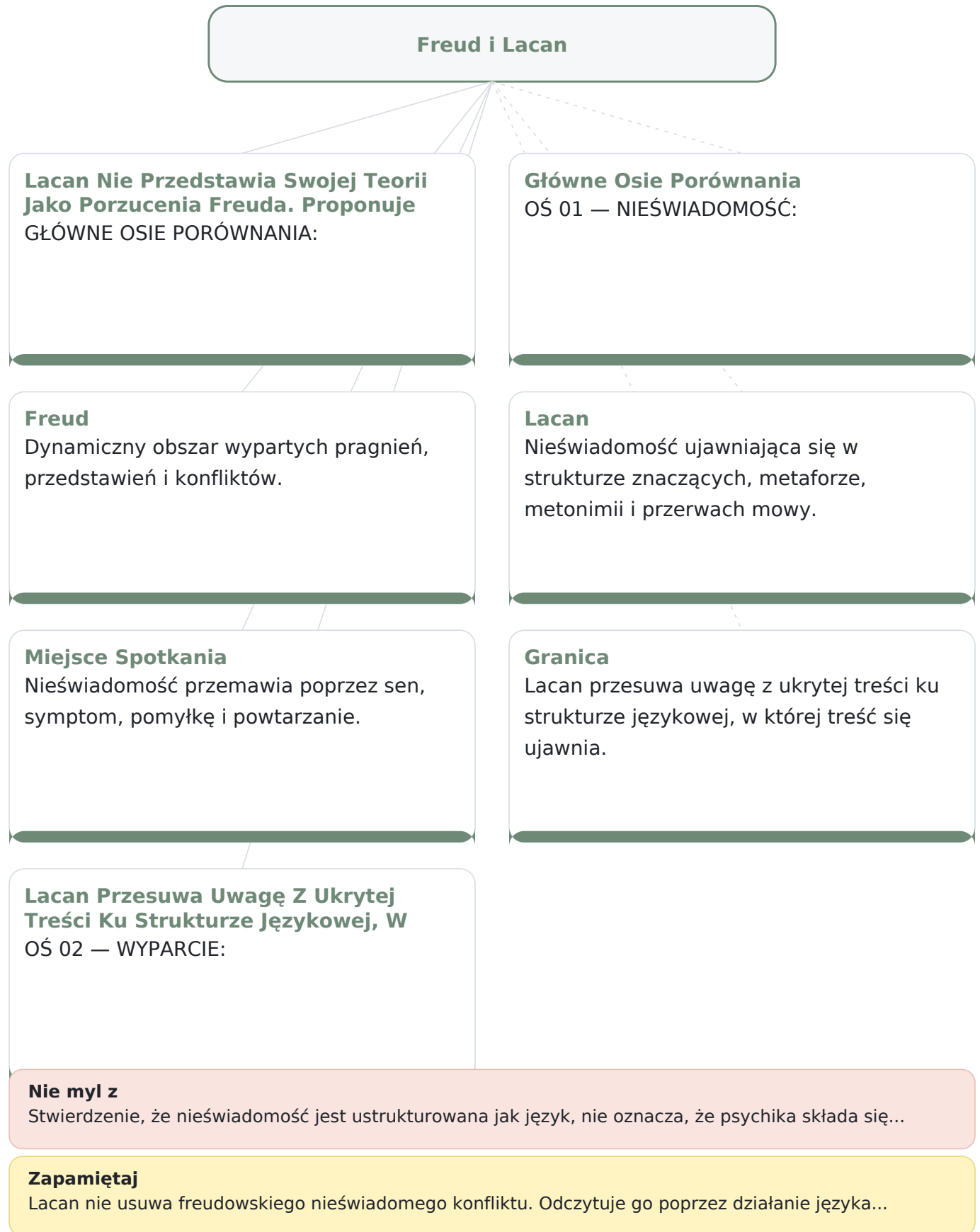
Nie myl z

Dobry obiekt Klein nie jest tym samym co wystarczająco dobre środowisko Winnicotta.

Zapamiętaj

Klein pyta przede wszystkim, jak obiekt jest przeżywany w fantazji. Winnicott pyta, czy realne środowisko...

Jak Lacan ponownie odczytuje odkrycie Freuda?



Ten sam symptom — cztery różne pytania

Symptom w czterech teoriach

01. FREUD

Symptom jest formacją kompromisową między nieświadomym pragnieniem, zakazem, lękiem i obroną. | Wyparcie; Przemieszczenie; Zastąpienie

02. MELANIE KLEIN

Symptom może wyrażać lęki, fantazje nieświadome oraz relacje z dobrymi i złymi obiektami. | Rozszczepienie; Projekcja; Introjeksja

03. WINNICOTT

Symptom może być organizacją ochronną podtrzymującą self po zakłóceniu rozwoju albo zawodności środowiska. | Fałszywe self; Wycofanie; Zamrożenie spontaniczności

04. LACAN

Symptom jest formacją znaczącą oraz jednostkowym sposobem organizowania rozkoszy. | Metafora; Powtórzenie znaczącego; Fantazmat

Nie myl z

Cztery interpretacje nie powinny być nakładane automatycznie na każdego pacjenta. Perspektywa musi...

Zapamiętaj

Freud pyta o kompromis konfliktu, Klein o fantazję i obiekt, Winnicott o ochronę self, a Lacan o znaczący...

Przed czym ostrzega lęk w każdej teorii?

Lęk i cierpienie psychiczne

01. FREUD

Lęk jest sygnałem niebezpieczeństwa uruchamiającym obronę ego. | Nacisk popędu; Kara; Utrata miłości

02. MELANIE KLEIN

Lęk jest związany z fantazją dotyczącą obiektu oraz skutków własnej agresji. | Projekcja agresji; Zawiść; Rozszczepienie

03. WINNICOTT

Wczesne lęki mogą poprzedzać zdolność do ujęcia ich w formie konfliktu. | Rozpad; Spadanie bez końca; Brak związku psychiki z ciałem

04. LACAN

Lęk nie jest bezprzedmiotowy — jego obiekt posiada szczególny status.

Nie myl z

Podobny objaw lękowy nie potwierdza automatycznie żadnej z czterech teorii. Znaczenie zależy od całego...

Zapamiętaj

Freud pyta o konflikt, Klein o prześladowanie i utratę obiektu, Winnicott o ciągłość istnienia, a Lacan o...

Cztery pojęcia opisujące relację człowieka z samym sobą

Jak powstaje doświadczenie siebie?

01. FREUD

Inwestowanie libido we własne ego. | Samoocena; Ideał ego; Wybór obiektu

02. FREUD

Instancja pośrednicząca między id, superego i rzeczywistością. | Ocena rzeczywistości; Obrona; Planowanie

03. MELANIE KLEIN

Poczucie siebie organizuje się w relacji z dobrymi i złymi obiektami oraz poprzez projekcję, introjekcję i identyfikację. | Ja...

04. WINNICOTT

Rozwijające się doświadczenie spójności, żywotności i osobistego istnienia. | Holding; Integracja; Personalizacja

05. LACAN

Wyobrażeniowa forma jedności powstająca poprzez identyfikację z obrazem i potwierdzenie Innego. | Spójny obraz...

06. LACAN

Podzielony efekt języka, który nie pokrywa się z ego ani świadomą tożsamością. | Pomyłki; Sprzeczności; Powtarzające się...

07. IDEAŁ

Podobne słowa pełnią różne funkcje w każdej teorii.

Nie myl z

Prawdziwe self Winnicotta nie jest odpowiednikiem ego Freuda, dobrego obiektu Klein ani podmiotu...

Zapamiętaj

Ego, self, narcyzm, obraz »ja« i podmiot nie są zamiennymi nazwami tej samej części psychiki. POLE „NIE...

Jak psychika reaguje na utratę tego, co ważne?

Strata i jej psychiczne następstwa

01. FREUD

Proces stopniowego uznawania utraty obiektu i wycofywania z niego inwestycji libidinalnej. | Ból; Pamięć; Konfrontacja z rzeczywistością utraty

02. FREUD

Stan, w którym utrata zostaje uwewnętrzniona, a krytyka skierowana wobec obiektu obraca się przeciw ego. | Obniżenie samooceny; Samokrytyka...

03. KLEIN

Strata zewnętrzna może uruchamiać lęk, że dobry obiekt został również zniszczony lub utracony wewnętrznie. | Ból straty; Nasilenie agresji i winy; Zagrożenie...

04. KLEIN

Uznanie własnej agresji wobec kochanego obiektu. | Troska; Twórczość; Pamięć

05. WINNICOTT

Utrata może dotyczyć nie tylko osoby, ale także warunków, rytmu i przestrzeni podtrzymujących poczucie ciągłości. | Poczucie nierealności; Wycofanie...

06. WINNICOTT

Deprywacja różni się od sytuacji, w której dobre środowisko nigdy nie zostało wystarczająco ustanowione. | Poszukiwanie utraconego środowiska; Testowanie...

07. LACAN

Konkretna strata może odsłaniać strukturalny brak, którego żaden obiekt nie jest w stanie ostatecznie wypełnić.

Nie myl z

Żałoba nie przebiega według jednego uniwersalnego harmonogramu. Teorie pomagają stawiać pytania...

Zapamiętaj

Strata może dotyczyć obiektu, świata wewnętrznego, podtrzymującego środowiska, obrazu siebie i...

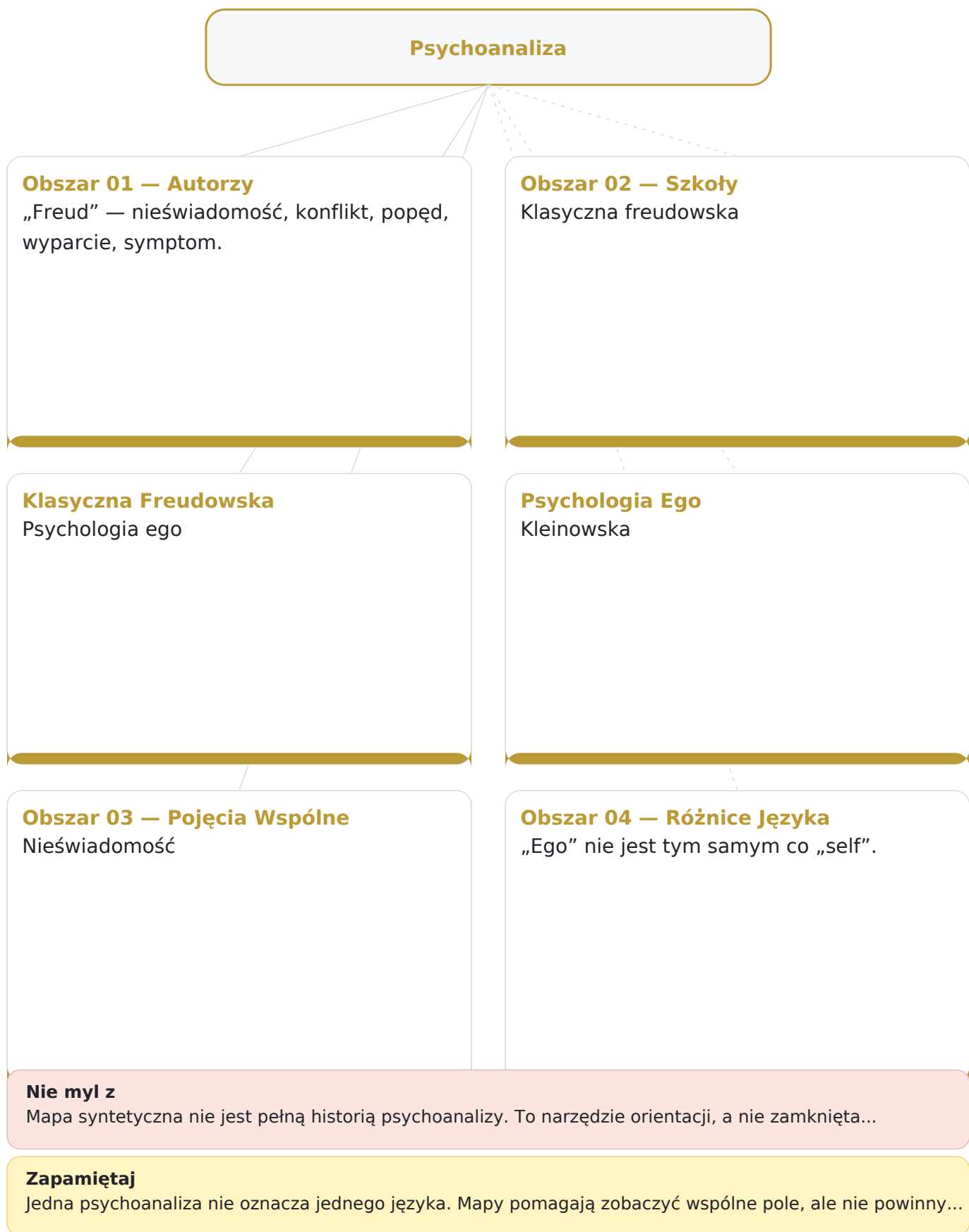
MODUŁ 08

Szybka powtórka i nawigacja po wiedzy

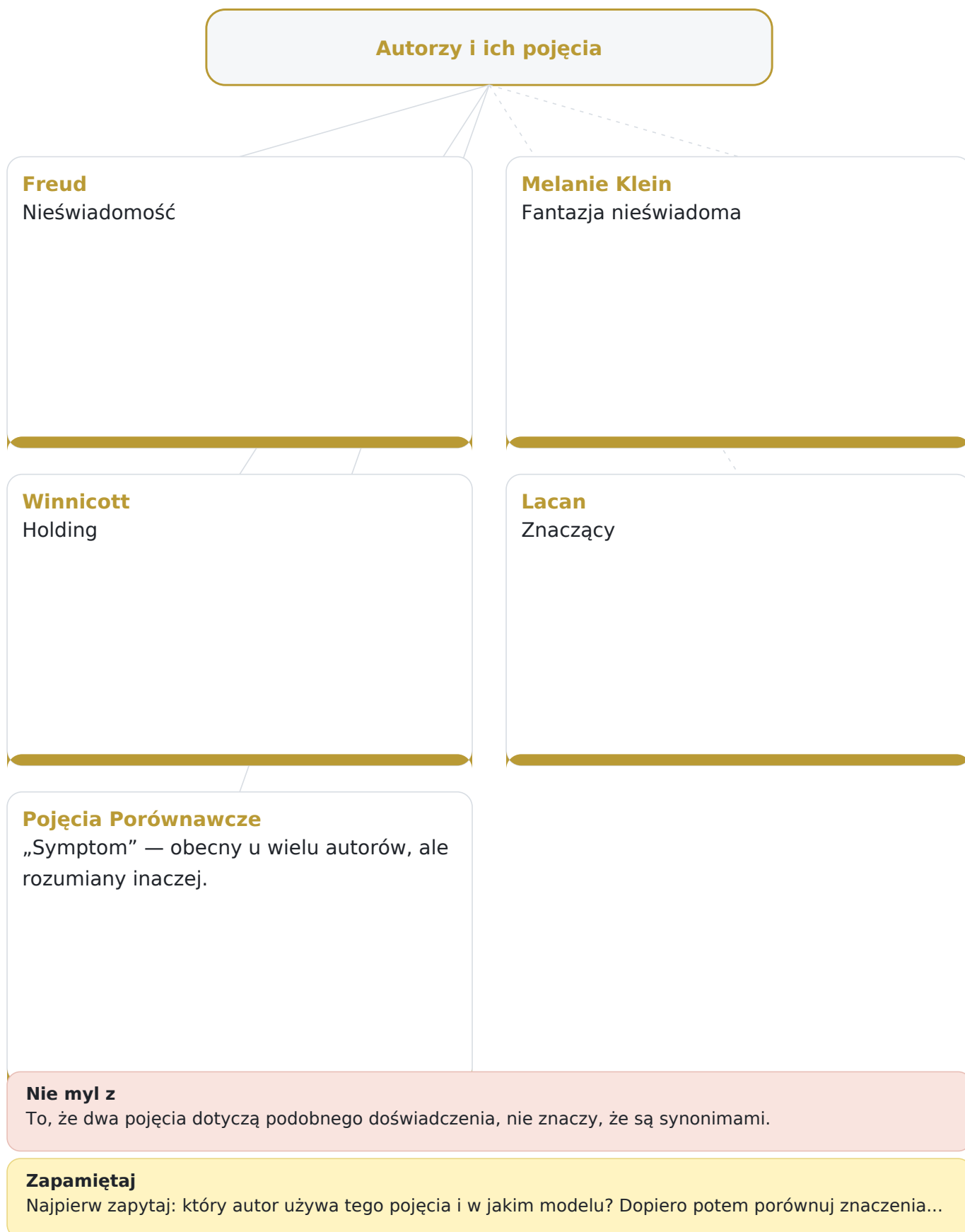
Jedna główna mapa, macierze autorów i szkół, kluczowe rozróżnienia oraz test końcowy

Ten moduł pozwoli ci w kilka minut odtworzyć główną strukturę psychoanalizy, znaleźć autora danego pojęcia i sprawdzić, czy potrafisz odróżniać podobnie brzmiące koncepcje.

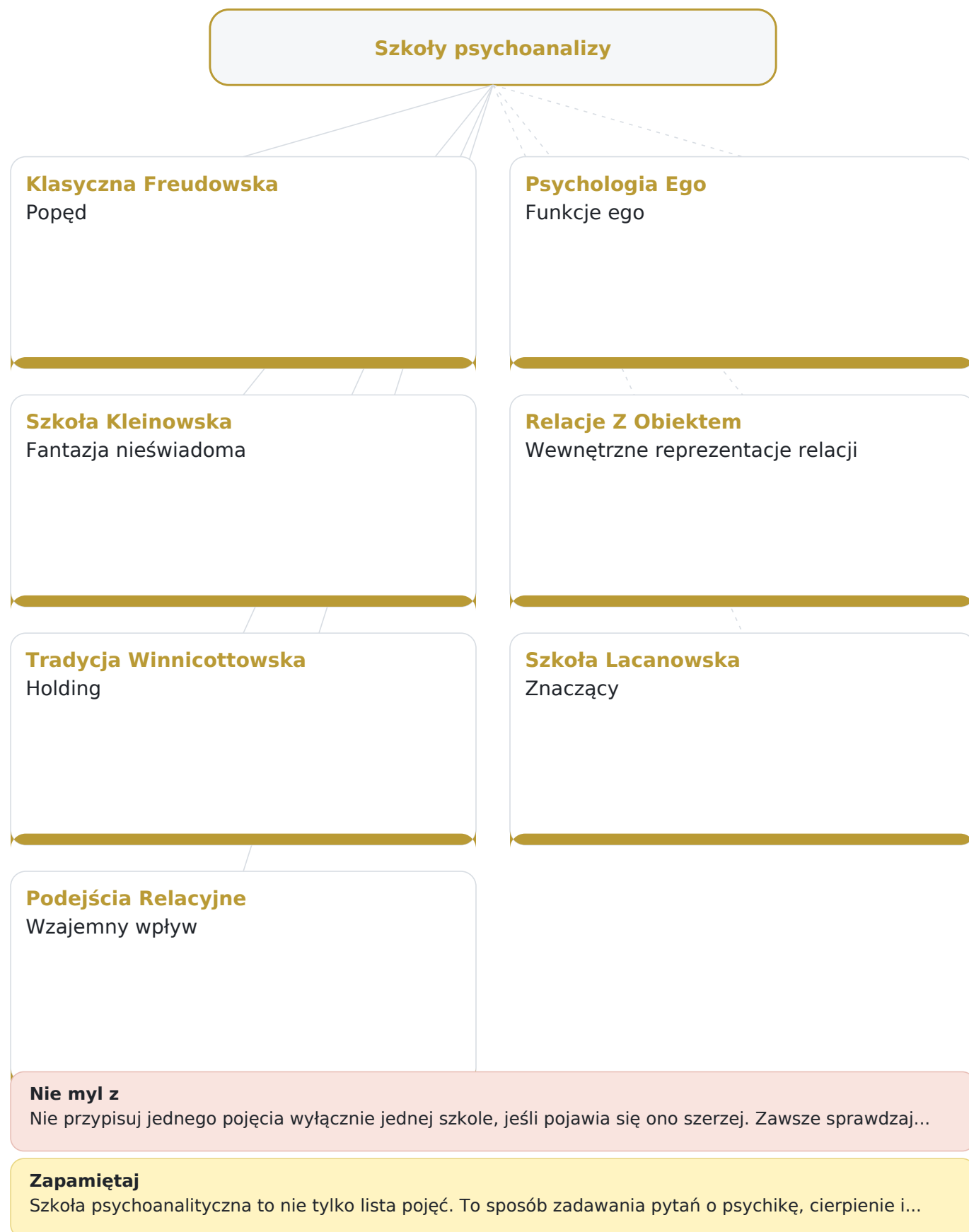
Cała struktura psychoanalizy na jednej mapie



Które pojęcie należy do którego autora?



Jakie pojęcia organizują każdą szkołę?



Pojęcia podobne z nazwy, ale różne w znaczeniu

Nie myl tych pojęć

Dwadzieścia Rozróżnień

1. „Ego” Freuda nie jest tym samym co „self” Winnicotta.

Nie myl z

Rozróżnienie nie oznacza oddzielenia wszystkiego od wszystkiego. Oznacza porównywanie bez utraty...

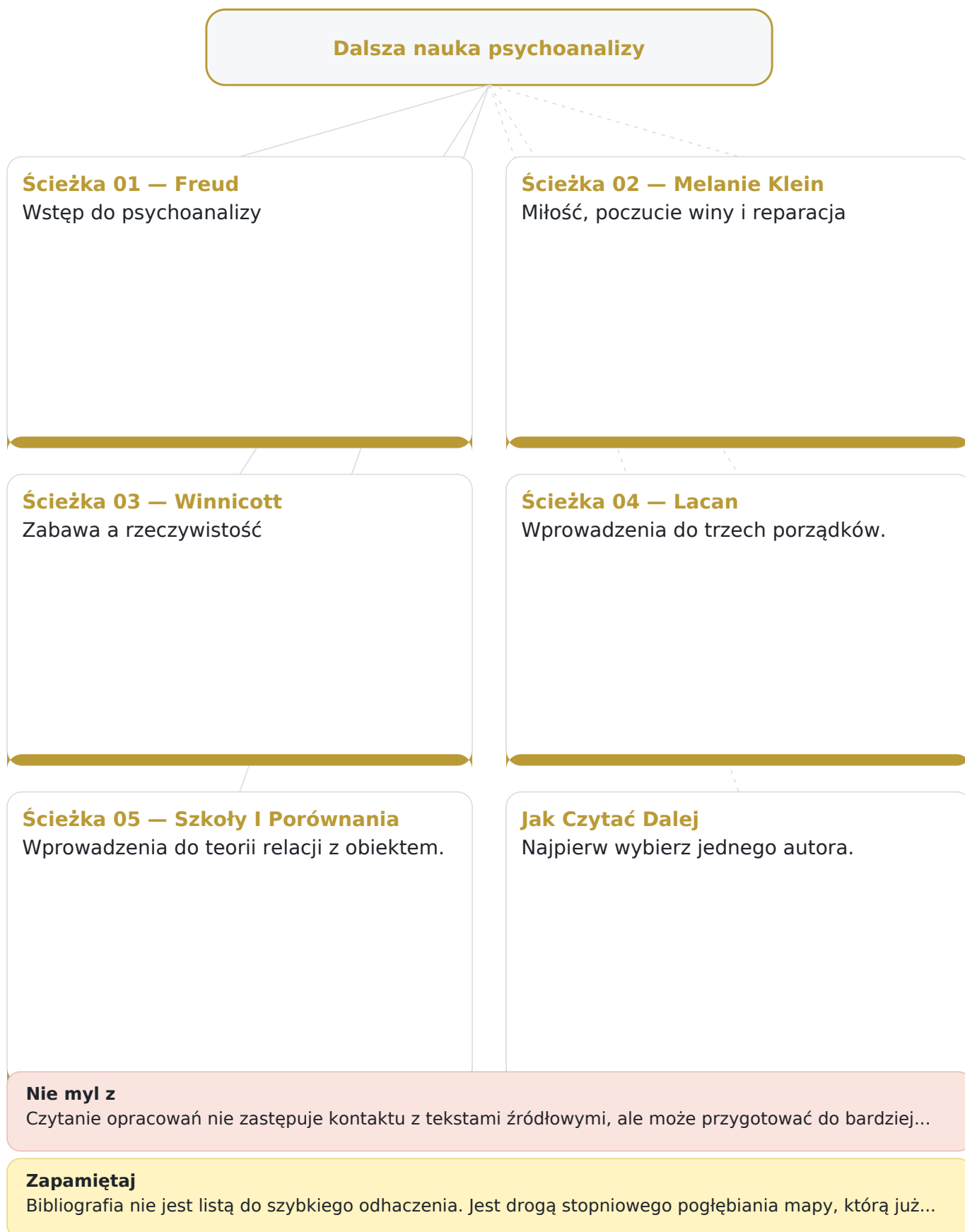
Zapamiętaj

Największe błędy powstają wtedy, gdy podobne słowa traktuje się jak identyczne pojęcia. POLE „NIE MYL...

Czy potrafisz odnaleźć właściwą mapę bez podpowiedzi?



Co czytać dalej i w jakiej kolejności?



Od pojedynczych pojęć do uporządkowanej mapy psychoanalizy

