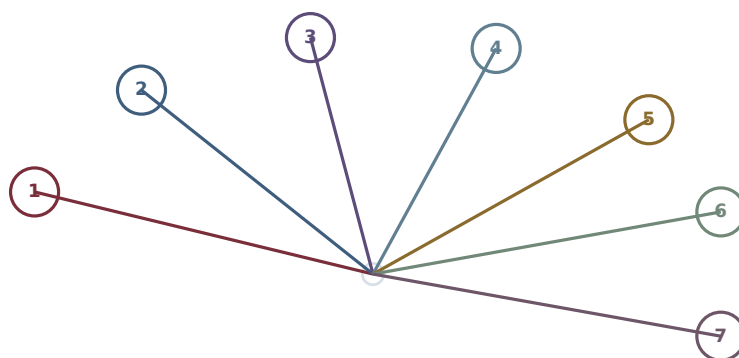




7 Szkół Psychoanalizy

Panorama głównych nurtów psychoanalizy, która pomaga zobaczyć ją jako pole różnych odczytań, a nie jedną zamkniętą teorię

Informacje o materiale

Bonus 3 — 7 Szkół Psychoanalizy - Panorama głównych nurtów psychoanalizy, który pomaga zobaczyć ją jako pole różnych odczytań, a nie jedną zamkniętą teorię.

1. Pełna nazwa produktu:

© Wszelkie prawa zastrzeżone.

1. Informacja o prawach autorskich:

1. Informacja, że żadna część publikacji nie może być kopiowana, rozpowszechniana, odsprzedawana ani udostępniana bez pisemnej zgody właściciela praw.

Materiał służy do nauki, powtórki i porządkowania podstawowych nurtów psychoanalizy. Nie stanowi szkolenia zawodowego, certyfikacji, superwizji, analizy osobistej ani instrukcji prowadzenia leczenia.

1. Zastrzeżenie edukacyjne:

1. Informacja, że publikacja nie zastępuje lektury tekstów źródłowych poszczególnych autorów.

1. Informacja, że przykłady kliniczne występujące w materiale będą fikcyjne, uproszczone i pozbawione danych umożliwiających identyfikację rzeczywistych osób.

Spis treści

Pokazać czytelnikowi pełną drogę nauki bez przeładowania strony nadmiarem drobnych pozycji.

Materiały wstępne

- 00 — Okładka
- 01 — Prawa autorskie i charakter edukacyjny
- 02 — Spis treści
- 03 — Psychoanaliza jako pole różnych interpretacji

Moduły główne

- 04-10 — Moduł 1. Jak czytać pole psychoanalizy
- 11-17 — Moduł 2. Klasyczna szkoła freudowska
- 18-24 — Moduł 3. Psychologia ego
- 25-31 — Moduł 4. Szkoła kleinowska i relacje z obiektem
- 32-38 — Moduł 5. Brytyjska Grupa Niezależna i Winnicott
- 39-45 — Moduł 6. Szkoła lacanowska
- 46-52 — Moduł 7. Psychoanaliza interpersonalna i relacyjna
- 53-59 — Moduł 8. Psychologia self
- 60-66 — Moduł 9. Synteza porównawcza i dalsza nauka

Jak czytać spis

Każdy moduł poświęcony konkretnej szkole ma podobną logikę: najpierw pokazuje głównych autorów i podstawowe pojęcia, następnie wyjaśnia sposób rozumienia cierpienia, relacji terapeutycznej, zmiany oraz ograniczeń danego podejścia.

Zapamiętaj

Najpierw poznaj każdą szkołę w jej własnym języku. Dopiero później porównuj ją z pozostałymi nurtami.

Psychoanaliza nie mówi jednym głosem

Powitać czytelnika, zmniejszyć poczucie zagubienia i przygotować go do studiowania różnic bez poszukiwania jednej „prawidłowej” szkoły.

Wiele osób poznaje psychoanalizę jako zbiór oderwanych nazwisk i trudnych terminów. Freud, Klein, Winnicott, Lacan, Kohut i inni autorzy mogą wtedy sprawiać wrażenie, jakby mówili o zupełnie innych dziedzinach. W rzeczywistości odpowiadają oni na podobne pytania, ale przyjmują odmienne założenia dotyczące psychiki, cierpienia, relacji i zmiany.

1. Krótkie, bezpośrednie powitanie czytelnika.
2. Zdanie normalizujące trudność: zagubienie nie oznacza braku zdolności, lecz często wynika z poznawania pojęć bez mapy.
3. Wyjaśnienie, że książka nie będzie organizować szkół w ranking od najlepszej do najgorszej.
4. Zapowiedź, że każda szkoła zostanie przedstawiona według tego samego schematu:

1. główni przedstawiciele;
2. obraz człowieka;
3. sposób rozumienia cierpienia;
4. najważniejsze pojęcia;
5. spojrzenie na relację terapeutyczną;
6. mocne strony;
7. ograniczenia;
8. różnice względem pozostałych szkół.
9. Zachęta, aby czytelnik najpierw zrozumiał każdą szkołę w jej własnym języku, a dopiero później ją oceniał lub łączył z innymi podejściami.
10. Wyjaśnienie, że materiał jest mapą wprowadzającą, a nie zamiennikiem tekstów źródłowych.

Przykład otwierający: Dwie szkoły mogą obserwować ten sam objaw, ale stawiać inne pytania. Jedna może pytać o wyparty konflikt, druga o relację z wewnętrznym obiektem, trzecia o zaburzenie spójności self, a czwarta o sposób, w jaki objaw funkcjonuje w języku podmiotu.

Zapamiętaj

Różnica między szkołami nie zawsze polega na tym, że jedna widzi coś, czego druga nie widzi. Często polega na tym, że każda z nich nadaje inną wagę temu samemu doświadczeniu.

MODUŁ 1

Jak czytać pole psychoanalizy

Zanim poznasz siedem szkół, naucz się rozpoznawać pytania, które je łączą, oraz założenia, które je od siebie oddzielają.



Czytelnik dowie się, czym jest szkoła psychoanalityczna, dlaczego powstało wiele nurtów i według jakich kryteriów można je uczciwie porównywać.

Czym właściwie jest „szkoła” psychoanalizy?

Szkoła psychoanalityczna to spójna tradycja myślenia, która rozwija określone odpowiedzi na pytania o funkcjonowanie psychiki, źródła cierpienia i sposób zachodzenia zmiany. Nie jest to budynek, pojedyncza instytucja ani grupa osób powtarzających dokładnie te same poglądy.

1. Prosta definicja

Szkoła psychoanalityczna to sposób organizowania obserwacji klinicznych i pojęć teoretycznych wokół kilku podstawowych założeń. Wewnątrz jednej szkoły mogą istnieć różnice, spory i późniejsze rozwinięcia.

2. Co tworzy szkołę?

Pięć elementów:

- określony obraz psychiki;
- sposób rozumienia nieświadomości;
- teoria rozwoju człowieka;
- wyjaśnienie źródeł cierpienia;
- charakterystyczna koncepcja relacji terapeutycznej.

3. Szkoła nie jest niezmiennym blokiem

Tradycje psychoanalityczne rozwijają się w czasie. Późniejsi autorzy mogą zachować podstawowe idee poprzedników, a jednocześnie zmienić ich znaczenie, zakres lub sposób zastosowania.

4. Przykład praktyczny

Różne szkoły mogą skupić uwagę na:

- nieświadomym konflikcie;
- mechanizmach obronnych ego;
- świecie obiektów wewnętrznych;
- jakości wczesnego środowiska;
- pozycji podmiotu w języku;
- wzorcu powstającym między pacjentem i terapeutą;
- kruchości lub niespójności self.

5. Ramka „Najprościej mówiąc”

Szkoła psychoanalizy jest mapą. Mapa wskazuje, na co patrzeć, jak łączyć obserwacje i jakie pytania zadawać. Żadna mapa nie jest jednak całym terytorium.

6. Ramka „Nie należy mylić”

Nie utożsamiać szkoły psychoanalitycznej z zamkniętą doktryną. W obrębie każdego nurtu występują różne interpretacje i etapy rozwoju.

- Szkoła odpowiada na pytanie
- Przykład pytania

Wiersze: psychika, rozwój, cierpienie, relacja terapeutyczna, zmiana.

Jedno źródło, wiele kierunków

Różne szkoły nie powstały wyłącznie z osobistych sporów między autorami. Rozwijały się również dlatego, że kolejne pokolenia analityków pracowały z nowymi problemami klinicznymi, innymi grupami pacjentów i odmiennymi pytaniami dotyczącymi rozwoju psychicznego.

1. Punkt wyjścia

Prace Sigmunda Freuda stworzyły podstawowe ramy psychoanalizy, ale nie zamknęły dalszego rozwoju teorii.

2. Nowe doświadczenia kliniczne

Późniejsi autorzy analizowali między innymi:

- rozwój bardzo małych dzieci;
- funkcjonowanie pacjentów z kruchą organizacją psychiczną;
- znaczenie środowiska opiekuńczego;
- zaburzenia poczucia własnej spójności;
- rolę języka;
- wzajemny wpływ pacjenta i terapeuty.

3. Różne odpowiedzi na podstawowe pytania

- Co jest najważniejszym źródłem ludzkiej motywacji?
- W jaki sposób powstaje psychiczne cierpienie?
- Co w relacji terapeutycznej umożliwia zmianę?

Szkoły odpowiadają na te pytania w różny sposób.

4. Kontekst historyczny i kulturowy

Nurty rozwijały się w różnych krajach, środowiskach instytucjonalnych i okresach historycznych.

5. Rozwój zamiast prostego odrzucenia

Nowa szkoła może:

- rozwinąć wcześniejszą koncepcję;
- przesunąć punkt ciężkości;
- zmienić język opisu;
- zakwestionować część wcześniejszych założeń;
- połączyć idee pochodzące z kilku tradycji.

6. Przykład

Freud podkreślał konflikt, popęd i wyparcie. Późniejsze podejścia częściej koncentrowały się również na relacjach, środowisku, spójności self, języku lub wspólnie tworzonemu doświadczeniu terapeutycznym.

7. Ramka „Zapamiętaj”

Wielość szkół nie musi oznaczać chaosu. Może oznaczać, że ludzkie doświadczenie jest zbyt złożone, aby opisać je tylko z jednej perspektywy.

„konflikt i popęd” → „ego i obrona” → „relacje z obiektem” → „środowisko” → „język” → „relacja” → „spójność self”.

Dodać informację, że oś pokazuje przesunięcia akcentów, a nie prostą kolejność zastępowania jednej szkoły przez drugą.

Siedem szkół w jednym spojrzeniu

Strona ma dać pierwszą orientację w całym materiale. Nie wyczerpuje żadnej szkoły, lecz przypisuje każdemu nurtowi główne pytanie porządkujące.

1. Klasyczna szkoła freudowska

Przedstawiciel: Sigmund Freud Akcent: konflikt, popęd, wyparcie i objaw. Pytanie: „Jaki nieświadomy konflikt może wyrażać ten objaw?”

2. Psychologia ego

Przedstawiciele: Anna Freud, Heinz Hartmann Akcent: funkcje ego, obrony i adaptacja. Pytanie: „Jak ego reguluje lęk i utrzymuje kontakt z rzeczywistością?”

3. Szkoła kleinowska i relacje z obiektem

Przedstawicielka: Melanie Klein Akcent: fantazje nieświadome, obiekty wewnętrzne i pierwotne lęki. Pytanie: „Jak świat obiektów wewnętrznych organizuje doświadczenie?”

4. Brytyjska Grupa Niezależna i Winnicott

Przedstawiciel: Donald Winnicott Akcent: środowisko, podtrzymywanie, self i zabawa. Pytanie: „Czy środowisko umożliwiło poczucie realności i spontaniczności?”

5. Szkoła lacanowska

Przedstawiciel: Jacques Lacan Akcent: język, pragnienie, brak i podzielony podmiot. Pytanie: „Jak podmiot jest usytuowany w języku i wobec pragnienia Innego?”

6. Psychoanaliza interpersonalna i relacyjna

Przedstawiciele: Harry Stack Sullivan, Stephen Mitchell Akcent: wzorce relacyjne, wzajemny wpływ i wspólne tworzenie znaczenia. Pytanie: „Co powstaje pomiędzy osobami i jak odtwarza się w terapii?”

7. Psychologia self

Przedstawiciel: Heinz Kohut Akcent: spójność self, potrzeby obiektu self, empatia i narcyzm. Pytanie: „Co podtrzymuje lub osłabia poczucie spójnego self?”

Ważne

To jest mapa orientacyjna. Każda szkoła zawiera więcej autorów, sporów i rozwinięć, niż można pokazać na jednej stronie.

Jak porównywać szkoły bez mieszania ich pojęć?

Czytelnik otrzymuje stałą metodę porównawczą, która będzie stosowana w każdym kolejnym module. Dzięki temu różnice między szkołami staną się czytelne i możliwe do zapamiętania

Szkoły mogą różnie opisywać podstawową motywację. Mogą koncentrować się na popędzie, relacji, pragnieniu, potrzebie spójności self albo rozwoju w odpowiednim środowisku

Najważniejsze punkty

- Pytanie 1 — Co porusza człowieka? - Szkoły mogą różnie opisywać podstawową motywację. Mogą koncentrować się na popędzie, relacji, pragnieniu, potrzebie spójności self albo rozwoju w odpowiednim środowisku
- Pytanie 2 — Jak powstaje cierpienie? - Pokazać możliwe kierunki odpowiedzi:
- Pytanie 3 — Jak szkoła rozumie rozwój? - Jedne szkoły opisują rozwój poprzez fazy psychoseksualne, inne przez rozwój ego, integrację obiektów wewnętrznych, dojrzewanie w środowisku, wejście w porządek symboliczny albo...
- Pytanie 4 — Co dzieje się w relacji terapeutycznej? - Różnice między:
- Pytanie 5 — Co umożliwia zmianę? - Zmiana może być rozumiana jako:
- Przykład praktyczny - Zastosować pięć pytań do jednego prostego problemu: „Osoba czuje silny lęk, gdy bliska osoba nie odpowiada na wiadomość.”
- Ramka „Metoda pracy” - Najpierw zidentyfikuj pytanie szkoły. Następnie poznaj jej pojęcia. Dopiero na końcu porównuj odpowiedzi

Twoja metoda nauki krok po kroku

Strona ma przekształcić e-book z materiału do biernego czytania w praktyczne narzędzie do nauki, powtórki i konsultacji.

Krok 1 — Poznaj szkołę w jej własnym języku

Przeczytaj cały moduł dotyczący jednego nurtu bez natychmiastowego oceniania go przez pojęcia innej szkoły.

Krok 2 — Zaznacz trzy elementy

Po każdym module zapisz:

- najważniejsze pytanie szkoły;
- trzy kluczowe pojęcia;
- sposób rozumienia zmiany terapeutycznej.

Krok 3 — Stwórz jednozdaniowe podsumowanie

Zaproponować wzór:

Według tej szkoły cierpienie psychiczne wiąże się przede wszystkim z , a zmiana staje się możliwa dzięki .

Krok 4 — Wróć do tabel porównawczych

Po poznaniu dwóch lub trzech szkół czytelnik powinien ponownie przejrzeć stronę 07 i sprawdzić, które różnice stały się dla niego bardziej zrozumiałe.

Krok 5 — Użyj fikcyjnego przykładu

Zachęć do wybrania prostego problemu, takiego jak:

- lęk przed odrzuceniem;
- poczucie pustki;
- trudność w wyznaczaniu granic;
- potrzeba nieustannego potwierdzania własnej wartości.

Następnie czytelnik ma zapytać, na co zwróciłyby uwagę każda szkoła.

Krok 6 — Nie zamieniaj mapy w diagnozę

Krótki opis teorii nie uprawnia do diagnozowania siebie ani innych osób. Materiał ma służyć do porządkowania wiedzy, nie do wydawania szybkich ocen klinicznych.

Krok 7 — Sięgaj do tekstów źródłowych

Po zrozumieniu mapy czytelnik będzie lepiej przygotowany do lektury autorów źródłowych i bardziej świadomy języka, którym się posługuje.

Ramka „Trzy zasady bezpiecznej nauki”

1. Nie przenoś definicji automatycznie między szkołami.
2. Nie sprowadzaj autora do jednego hasła.
3. Nie traktuj żadnej mapy jako pełnego opisu człowieka.

Krótkie ćwiczenie

Polecenie:

Przed rozpoczęciem następnego modułu napisz jednym zdaniem, czym według Ciebie różni się szkoła psychoanalityczna od pojedynczej teorii lub pojęcia. Wróć do tej odpowiedzi po zakończeniu książki.

Słownik orientacyjny: pojęcia, które będą powracać

Wyposażyć czytelnika w krótkie definicje podstawowych terminów, zanim rozpocznie szczegółowe poznawanie szkół

Te same słowa mogą otrzymywać odmienne znaczenie w różnych szkołach. Definicje na tej stronie są pierwszą mapą, a nie ostatecznym słownikiem całej psychoanalizy

Najważniejsze punkty

- Nieświadomość - Procesy psychiczne, pragnienia, wspomnienia, fantazje i konflikty, które wpływają na człowieka bez bezpośredniego dostępu świadomości
- Konflikt psychiczny - Napięcie pomiędzy sprzecznymi pragnieniami, zakazami, lękami, potrzebami lub wymaganiami rzeczywistości
- Popęd - Pojęcie opisujące wewnętrzne źródło nacisku psychicznego, które domaga się opracowania, zaspokojenia lub przekształcenia
- Wyparcie - Proces, w którym trudna treść zostaje odsunięta od świadomości, lecz nadal może wpływać na sny, objawy, emocje i wybory
- Mechanizm obronny - Sposób, w jaki psychika chroni człowieka przed lękiem, wstydem, poczuciem winy lub konfliktem
- Objaw - Powtarzające się doświadczenie, zachowanie lub zahamowanie, które może wyrażać konflikt albo pełnić funkcję ochronną
- Fantazja nieświadoma - Nieświadomy scenariusz organizujący sposób przeżywania siebie, innych osób, zagrożenia i pragnienia
- Obiekt - Osoba lub psychiczna reprezentacja osoby, ku której kierowane są uczucia, potrzeby, pragnienia albo popędy

Zapamiętaj

Nie ucz się pojęć w oderwaniu od szkoły. Zawsze pytaj: kto używa tego terminu, w jakim modelu psychiki i w jakim celu?

MODUŁ 2

Klasyczna szkoła freudowska

Nieświadomość, konflikt, popęd, wyparcie i znaczenie objawu



Czytelnik pozna podstawowe modele psychiki stworzone przez Sigmunda Freuda, sposób rozumienia objawów oraz najważniejsze elementy klasycznej metody psychoanalitycznej.

Od słuchania objawu do odkrywania jego znaczenia

Sigmund Freud był lekarzem neurologiem, którego prace doprowadziły do powstania psychoanalizy jako teorii psychiki, metody badania procesów nieświadomych oraz formy leczenia opartej na mowie i słuchaniu.

1. Objaw nie jest przypadkowym błędem

Podstawowe przesunięcie:

Zamiast traktować objaw wyłącznie jako uszkodzenie lub zachowanie pozbawione sensu, Freud zaczął pytać, jaką historię, konflikt albo pragnienie może on wyrażać.

2. Od hipnozy do mówienia

Krótko opisać, że wczesne próby leczenia obejmowały hipnozę i sugestię. Stopniowo metoda przesunęła się w stronę słuchania swobodnych wypowiedzi pacjenta.

3. Trzy znaczenia psychoanalizy

- teorię procesów psychicznych;
- metodę badania nieświadomych znaczeń;
- praktykę terapeutyczną.

4. Podstawowe odkrycie

Człowiek nie posiada pełnej wiedzy o własnych motywach. Może coś mówić, a jednocześnie nieświadomie ujawniać inne znaczenie poprzez:

- przejęzyczenie;
- zapomnienie;
- sen;
- objaw;
- powtarzający się wybór;
- sposób budowania relacji.

5. Nowy sposób słuchania

Psychoanalityczne słuchanie zwraca uwagę nie tylko na treść wypowiedzi, lecz także na:

- powtórzenia;
- przerwy;
- sprzeczności;
- nagłe zmiany tematu;
- skojarzenia;
- emocje pojawiające się w relacji.

6. Przykład praktyczny

Fikcyjna osoba mówi:

Bardzo chcę awansu, ale za każdym razem przed ważną rozmową robię coś, przez co tracę szansę.

Pokazać różnicę między dwoma sposobami słuchania:

Słuchanie powierzchowne: Osoba nie potrafi się dobrze zorganizować.

Pytanie psychoanalityczne: Jakie nieświadome znaczenie może mieć osiągnięcie sukcesu i co sprawia, że osoba jednocześnie do niego dąży i go unika?

Ramka „Najprościej mówiąc”

Freud przesunął pytanie z: «Jak usunąć ten objaw?» na: «Co ten objaw robi, chroni lub wyraża?»

Ramka „Nie należy mylić”

„doświadczenie” → „konflikt” → „obrona” → „objaw” → „pytanie o znaczenie”.

Psychika ma więcej niż jeden poziom

Dwa główne sposoby organizowania psychiki w teorii Freuda: model topograficzny oraz model strukturalny

Treści aktualnie obecne w polu uwagi

Najważniejsze punkty

- Świadomość - Treści aktualnie obecne w polu uwagi
- Przedświadomość - Treści, które nie są aktualnie świadome, ale mogą zostać stosunkowo łatwo przywołane
- Nieświadomość - Treści aktywne psychicznie, lecz utrzymywane poza świadomością między innymi poprzez wyparcie. Freudowska nieświadomość ma charakter dynamiczny: nie jest tylko magazynem zapomnianych informacji
- Id - Obszar związany z popędowymi naciskami i dążeniem do natychmiastowego rozładowania napięcia
- Ego - Organizacja pośrednicząca między naciskami id, wymaganiami superego i warunkami rzeczywistości
- Ego uczestniczy między innymi w - postrzeganiu;; planowaniu;; kontroli działania
- Superego - Instancja związana z uwewnętrznionymi zakazami, ideałami, wymaganiami moralnymi, oceną siebie i poczuciem winy
- Ważna korekta - Wyjaśnić, że:

Psychika pomiędzy napięciem, pragnieniem i rzeczywistością

Klasyczna teoria freudowska opisuje człowieka jako istotę podlegającą wewnętrznym naciskom, które muszą zostać psychicznie opracowane

Popęd można rozumieć jako pojęcie graniczne pomiędzy tym, co cielesne, a tym, co psychiczne

Najważniejsze punkty

- Czym jest popęd? - Popęd można rozumieć jako pojęcie graniczne pomiędzy tym, co cielesne, a tym, co psychiczne
- Zasada przyjemności - Psychika dąży do zmniejszenia nadmiernego napięcia i unikania doświadczeń przykrych
- Zasada rzeczywistości - Natychmiastowe zaspokojenie nie zawsze jest możliwe lub bezpieczne
- Konflikt - Konflikt powstaje, gdy jednocześnie działają sprzeczne siły
- Kompromis psychiczny - Objaw może być rozwiązaniem kompromisowym
- Przykład praktyczny - Osoba nie zabiera głosu podczas ważnych spotkań, mimo że ma dobre pomysły
- Ramka „Najprościej mówiąc” - W konflikcie psychicznym człowiek może jednocześnie chcieć czegoś i bronić się przed tym, czego chce
- Ramka „Nie należy mylić” - pragnienie lub popęd;; zakaz, lęk albo wymaganie;; warunki rzeczywistości

Jak nieświadomy konflikt staje się widoczny?

Wyparcie można opisać jako proces utrzymujący trudną treść poza świadomością

Treść wyparta nie znika. Może powracać w przekształconej formie poprzez:

Najważniejsze punkty

- Wyparcie - Wyparcie można opisać jako proces utrzymujący trudną treść poza świadomością
- Mechanizm obronny - Obrona ma określoną funkcję:
- Zaprzeczenie - Trudny aspekt rzeczywistości nie zostaje psychicznie uznany
- Projekcja - Własne nieakceptowane uczucie lub impuls zostaje przypisany innej osobie
- Racjonalizacja - Zachowanie otrzymuje logiczne wyjaśnienie, które może ukrywać bardziej konfliktowy motyw
- Objaw jako kompromis - Cztery funkcje objawu:
- Marzenie senne - Dwa poziomy:
- Praca marzenia sennego - W prosty sposób zdefiniować:

Klasyczna metoda pracy psychoanalitycznej

Analiza nie polega na odgadywaniu ukrytej prawdy przez terapeutę. Materiał do pracy pojawia się w wypowiedziach, skojarzeniach, oporze, powtórzeniach oraz relacji analitycznej

Podstawową instrukcję:

Najważniejsze punkty

- Wolne skojarzenia - Podstawową instrukcję:
- Opór - Opór przedstawić jako proces utrudniający zbliżenie się do treści powodującej lęk lub konflikt
- Przeniesienie - Uczucia i oczekiwania ukształtowane w ważnych wcześniejszych relacjach mogą organizować sposób przeżywania analityka
- Przykłady - neutralne pytanie terapeuty zostaje odebrane jako krytyka;; przerwa urlopowa jest przeżywana jako porzucenie;; brak natychmiastowej odpowiedzi budzi poczucie nieważności
- Powtarzanie w relacji - Pacjent nie tylko opowiada o swoich wzorcach. Może również nieświadomie odtwarzać je w kontakcie z terapeutą
- Interpretacja - Interpretację zdefiniować jako próbę połączenia:
- Dobra interpretacja - Powinna być:
- Zły przykład interpretacji - Boisz się szefa, ponieważ naprawdę boisz się ojca

Co szkoła freudowska pozwala zobaczyć?

Późniejsze szkoły:

Uzupełnić sześć pól:

Najważniejsze punkty

- Najważniejszy wkład - uznanie wpływu procesów nieświadomych;; traktowanie objawu jako zjawiska posiadającego znaczenie;; opis konfliktu psychicznego
- Szkoła freudowska pomaga rozumieć - ambiwalencję;; wewnętrzne sprzeczności;; nieświadome poczucie winy
- Pytania krytyczne i ograniczenia - Czy wszystkie formy motywacji można wystarczająco wyjaśnić poprzez teorię popędów?; Czy klasyczny model odpowiednio uwzględnia znaczenie realnego środowiska i relacji?; Czy niektóre...
- Dziedzictwo - Późniejsze szkoły:
- Mapa modułu - Uzupełnić sześć pól:
- Ćwiczenie podsumowujące - Polecenie:
- Jednozdaniowe podsumowanie - Klasyczna szkoła freudowska bada, jak nieświadome pragnienia, konflikty i obrony znajdują przekształcony wyraz w objawach, snach, zachowaniu i relacji analitycznej

MODUŁ 3

Psychologia ego

Jak psychika organizuje doświadczenie, chroni się przed lękiem i przystosowuje do rzeczywistości?



Czytelnik pozna rozwinięcia teorii ego związane przede wszystkim z pracami Anny Freud i Heinza Hartmanna. Zobaczysz również, jak psychologia ego rozszerzyła zainteresowanie psychoanalizy o funkcje adaptacyjne, rozwój, mechanizmy obronne i zdolność testowania rzeczywistości.

Dlaczego ego znalazło się w centrum uwagi?

Pokazać psychologię ego jako rozwinięcie części teorii Freuda, a nie jako całkowite zerwanie z psychoanalizą klasyczną

Psychologia ego rozwinęła się na podstawie freudowskiego modelu strukturalnego. Anna Freud skoncentrowała się szczególnie na mechanizmach obronnych, a Heinz Hartmann rozszerzył badanie ego o jego funkcje adaptacyjne i obszary, które nie muszą...

Najważniejsze punkty

- Punkt wyjścia u Freuda - Przypomnieć, że w modelu strukturalnym ego:
- Przesunięcie punktu ciężkości - Różnicę:
- Anna Freud - systematyczne badanie mechanizmów obronnych;; obserwowanie sposobu, w jaki ego reaguje na lęk;; rozwój psychoanalitycznego rozumienia dzieci i młodzieży
- Heinz Hartmann - Hartmann badał między innymi:
- Ego nie oznacza egoizmu - W języku potocznym „duże ego” może oznaczać zarozumiałość. W psychologii ego termin odnosi się do organizacji funkcji psychicznych, a nie do przekonania...
- Przykład praktyczny - Sytuacja: Student wie, że czeka go ważny egzamin. Odczuwa lęk, ma trudność z koncentracją i przez kilka godzin porządkuje pokój zamiast się...
- Psychologia ego zapyta dodatkowo - Jak silny jest lęk?; Jaka obrona została uruchomiona?; Czy ego potrafi ocenić realne wymagania?
- Ramka „Najprościej mówiąc” - Psychologia ego nie pyta tylko, co zostało wyparte. Pyta również, jak psychika zarządza konfliktem i dzięki czemu człowiek może działać w rzeczywistości

Co ego robi każdego dnia?

Ego nie jest pojedynczą „częścią osobowości”, lecz zespołem funkcji umożliwiających orientację w rzeczywistości, regulowanie napięcia i podejmowanie działania

Psychologia ego bada nie tylko nieświadome konflikty, lecz także sposób, w jaki człowiek postrzega sytuację, planuje, ocenia konsekwencje, kontroluje impulsy i zachowuje zdolność działania pod wpływem stresu

Najważniejsze punkty

- Testowanie rzeczywistości - Zdolność odróżniania:
- Przykład - Osoba może pomyśleć: „Szef nie odpowiedział, więc na pewno chce mnie zwolnić”, a następnie sprawdzić, czy istnieją rzeczywiste podstawy takiego wniosku
- Ego pomaga rozpoznać - co się wydarzyło;; czego wymaga sytuacja;; jakie zasoby są dostępne
- Kontrola impulsów - Nie oznacza całkowitego tłumienia potrzeb. Jest to zdolność do odroczenia działania, znalezienia bezpiecznej formy ekspresji i uwzględnienia rzeczywistości
- Przykład - Zamiast natychmiast wysłać obraźliwą wiadomość, osoba może zauważyć złość, odczekać i sformułować swoją granicę w sposób jasny
- Ego uczestniczy w tolerowaniu i porządkowaniu - lęku;; złości;; smutku
- Planowanie i przewidywanie - Obejmuje zdolność do:
- Syntetyzowanie doświadczenia - Ego pomaga łączyć różne uczucia, wspomnienia i punkty widzenia w bardziej spójne doświadczenie

Jak psychika chroni się przed lękiem?

Mechanizmy obronne jako automatyczne procesy ochronne, a nie świadome oszustwa lub oznaki słabości

Mechanizmy obronne pomagają zmniejszyć napięcie psychiczne. Mogą być bardziej lub mniej elastyczne, a ich znaczenie zależy od sytuacji, intensywności i kosztu dla codziennego funkcjonowania

Najważniejsze punkty

- Czym jest mechanizm obronny? - Mechanizm obronny to najczęściej nieświadomy sposób przekształcania doświadczenia, aby zmniejszyć lęk, konflikt, wstyd, poczucie winy albo poczucie zagrożenia
- Wyparcie - Trudna treść zostaje utrzymana poza świadomością
- Przykład - Osoba nie pamięta fragmentu wydarzenia silnie związanego ze wstydem, ale reaguje napięciem, gdy pojawia się podobna sytuacja
- Zaprzeczenie - Aspekt rzeczywistości zewnętrznej lub wewnętrznej nie zostaje psychicznie uznany
- Przykład - Osoba otrzymuje wyraźne sygnały zakończenia relacji, lecz zachowuje się tak, jakby nic się nie zmieniło
- Projekcja - Własne uczucie, impuls lub cecha zostają przypisane komuś innemu
- Przykład - Osoba odczuwająca silną wrogość jest przekonana, że to inni ludzie chcą ją zaatakować
- Przemieszczenie - Emocja zostaje skierowana z obiektu budzącego lęk na obiekt bezpieczniejszy

Jak człowiek dostosowuje się bez utraty siebie?

Pojęcie adaptacji w psychologii ego i odróżnić je od biernego podporządkowania się środowisku

Adaptacja oznacza zdolność do funkcjonowania w świecie zewnętrznym przy jednoczesnym uwzględnianiu własnych potrzeb, ograniczeń i możliwości

Najważniejsze punkty

- Czym jest adaptacja? - Adaptacja obejmuje sposób, w jaki człowiek:
- Zmiana siebie - Człowiek rozwija nowe umiejętności lub modyfikuje sposób działania, aby lepiej poradzić sobie z rzeczywistością
- Przykład - Osoba uczy się planowania czasu, aby sprostać wymaganiom nowej pracy
- Zmiana środowiska - Człowiek próbuje przekształcić warunki zewnętrzne, zamiast wyłącznie się im podporządkowywać
- Przykład - Pracownik negocjuje zakres obowiązków, gdy dotychczasowe wymagania przekraczają realne możliwości
- Testowanie rzeczywistości - zauważenie własnej reakcji;; sprawdzenie dostępnych faktów;; skorygowanie interpretacji lub działania
- Przykład - Myśl: „Nikt mnie tutaj nie szanuje.”
- Autonomiczne funkcje ego - Pewne funkcje mogą rozwijać się jako podstawowe zdolności służące adaptacji, a nie jedynie jako rezultat konfliktu

Jak psychologia ego rozumie zmianę terapeutyczną?

Pokazać, jak ocena funkcji ego wpływa na sposób prowadzenia terapii, dobór interwencji i tempo pracy

Terapeuta nie powinien interpretować wszystkich treści w taki sam sposób. Najpierw ocenia, czy pacjent może przyjąć interpretację, zachować zdolność myślenia i wykorzystać uzyskany wgląd

Najważniejsze punkty

- Psychologia ego łączy dwa cele - rozpoznawanie konfliktów i obron;; wspieranie funkcji niezbędnych do bezpiecznego opracowania konfliktu
- Ocena funkcjonowania ego - Terapeuta zwraca uwagę między innymi na:
- Interpretacja obrony - Interpretacja może pomagać pacjentowi zauważyć, jak chroni się przed określonym doświadczeniem
- Przykład - Kiedy rozmowa zbliża się do smutku po stracie, zaczynasz bardzo szczegółowo analizować pracę innych osób. Być może takie skupienie na analizie pomaga...
- Od obrony do ukrytego uczucia - Zalecaną kolejność:
- Wspieranie ego - W zależności od potrzeb terapeuta może:
- Interwencja wspierająca - Pomaga utrzymać organizację psychiczną i zdolność działania
- Przykład - Spróbujmy uporządkować, co wydarzyło się przed atakiem paniki i jakie sygnały zauważyłeś w ciele

Co psychologia ego pozwala zobaczyć?

Psychologia ego rozwinęła dokładniejszy język opisu funkcjonowania psychicznego, lecz bywa krytykowana za nadmierne skupienie na adaptacji i założenie, że terapeuta może pozostawać neutralnym obserwatorem

Uzupełnić sześć pól:

Najważniejsze punkty

- Najważniejszy wkład - systematyczny opis mechanizmów obronnych;; dokładniejsze badanie lęku;; analiza funkcji ego
- Psychologia ego pomaga rozumieć - dlaczego ta sama osoba funkcjonuje inaczej w różnych sytuacjach;; jak stres obciąża określone zdolności;; dlaczego nie każda trudność wynika bezpośrednio z wypartego...
- Ograniczenia i pytania krytyczne - Czy adaptacja może zostać pomyłona z dostosowaniem do niesprawiedliwego środowiska?; Czy nacisk na funkcje ego nie ogranicza uwagi poświęcanej relacji i wzajemnemu...
- Mapa modułu - Uzupełnić sześć pól:
- Porównanie z klasyczną szkołą freudowską - | Klasyczna szkoła freudowska | Psychologia ego | | ----- | ----- | | Podkreśla popęd i konflikt | Dokładniej bada funkcje...
- Ćwiczenie podsumowujące - Sytuacja: Osoba dobrze wykonuje swoje obowiązki, lecz po każdej krytycznej uwadze przez kilka dni nie może pracować i jest przekonana, że wszystko...
- Jednozdanowe podsumowanie - Psychologia ego bada, jak człowiek chroni się przed lękiem, organizuje doświadczenie i utrzymuje zdolność działania w świecie wewnętrznym oraz zewnętrznym

MODUŁ 4

Szkoła kleinowska i relacje z obiektem

Jak najwcześniejsze doświadczenia miłości, lęku i agresji organizują świat wewnętrzny?



Czytelnik pozna podstawowe idee Melanie Klein, znaczenie fantazji nieświadomej, obiektów wewnętrznych, rozszczepienia, identyfikacji projekcyjnej oraz przechodzenia od fragmentarycznego do bardziej zintegrowanego obrazu siebie i innych osób.

Psychoanaliza zaczyna się wcześniej, niż sądzono

Klein uznała, że małe dziecko posiada intensywny świat fantazji, lęków, miłości i agresji. Najwcześniejsze relacje nie są jedynie zapamiętywane, lecz tworzą podstawę wewnętrznego świata psychicznego

Klein przesunęła uwagę na bardzo wczesne doświadczenia dziecka

Najważniejsze punkty

- Zainteresowanie wczesnym dzieciństwem - Klein przesunęła uwagę na bardzo wczesne doświadczenia dziecka
- Dziecko jako aktywny uczestnik życia psychicznego - W tym podejściu dziecko:
- Znaczenie zabawy - Dla małego dziecka zabawa może pełnić funkcję podobną do swobodnych skojarzeń dorosłego
- Zabawa nie jest prostym kodem - Pojedyncza zabawka lub scena nie ma uniwersalnego znaczenia
- Wcześniejszy początek relacji z obiektem - W klasycznej teorii freudowskiej silny nacisk położono na popęd i jego losy. Klein zwróciła większą uwagę na to, że popędy od początku...
- Miłość i agresja - Relacja z ważnym obiektem zawiera zarówno uczucia miłości, jak i agresji
- Przykład praktyczny - Dziecko buduje wieżę, niszczy ją, a następnie próbuje ją naprawić
- Możliwe pytania - Czy niszczenie wywołuje radość, lęk czy poczucie winy?; Czy dziecko chce odbudować obiekt?; Czy pozwala analitykowi pomóc?

Świat zewnętrzny i jego psychiczna wersja

Dwa centralne pojęcia szkoły kleinowskiej: fantazję nieświadomą i obiekt wewnętrzny

Człowiek nie reaguje wyłącznie na rzeczywistą osobę znajdującą się przed nim. Reaguje również na wewnętrzne oczekiwania, lęki i reprezentacje relacji powstałe w toku rozwoju

Najważniejsze punkty

- Fantazja nieświadoma - Zdefiniować jako nieświadomy scenariusz nadający znaczenie doświadczeniom cielesnym, emocjonalnym i relacyjnym
- Fantazja nie jest przeciwieństwem rzeczywistości - Fantazja i rzeczywistość wpływają na siebie
- Obiekt zewnętrzny - Rzeczywista osoba lub element świata, ku któremu kierowane są potrzeby, emocje i działania
- Obiekt wewnętrzny - Psychiczna reprezentacja osoby i relacji z nią
- Dobry i zły obiekt - Określenia „dobry” i „zły” dotyczą sposobu przeżywania obiektu
- Internalizacja - Proces, poprzez który doświadczenia relacyjne stają się częścią świata wewnętrznego
- Przykład praktyczny - Dwie osoby otrzymują od przyjaciela wiadomość:
- Błędne koło - Pokazać możliwy proces:

Od podziału świata do tolerowania ambiwalencji

Dwa sposoby organizowania doświadczenia opisane przez Melanie Klein bez przedstawiania ich jako sztywnych etapów, które raz na zawsze pozostają w przeszłości

„Pozycja” oznacza sposób organizowania lęku, relacji, obron i obrazu obiektu. Człowiek może przechodzić między różnymi pozycjami również w dorosłym życiu

Najważniejsze punkty

- Co oznacza słowo „pozycja”? - Nie jest to miejsce ani prosta faza rozwojowa
- Pozycja paranooidalno-schizoidalna - Główne cechy:
- Znaczenie słowa „paranooidalna” - Odnosi się do lęku, że niebezpieczeństwo pochodzi z zewnątrz i zagraża osobie
- Znaczenie słowa „schizoidalna” - Odnosi się do rozdzielania lub rozszczepiania doświadczenia
- Przykład pozycji paranooidalno-schizoidalnej - Osoba po otrzymaniu krytycznej uwagi przestaje pamiętać wszystkie dobre doświadczenia z nauczycielem i myśli:
- Pozycja depresyjna - Główne cechy:
- Znaczenie słowa „depresyjna” - Nie oznacza automatycznie zaburzenia depresyjnego
- Przykład pozycji depresyjnej - Osoba może powiedzieć:

Kiedy trudne uczucia zostają umieszczone w drugiej osobie

Trzy centralne procesy kleinowskie i pokazać różnicę między projekcją a identyfikacją projekcyjną

Silny lęk może prowadzić do dzielenia doświadczenia, usuwania jego części z obrazu siebie i przeżywania ich jako należących do innej osoby

Najważniejsze punkty

- Rozszczepienie - Rozszczepienie pomaga oddzielić doświadczenia trudne do połączenia
- Ochronna funkcja rozszczepienia - Rozszczepienie może tymczasowo chronić dobry obiekt przed niszczącą agresją
- Przykład - Dziecko może przeżywać opiekuna zaspokajającego jako całkowicie dobrego, a opiekuna frustrującego jako całkowicie złego, mimo że jest to ta sama osoba
- Koszt rozszczepienia - Gdy rozszczepienie dominuje, człowiek może mieć trudność z:
- Projekcja - Projekcja polega na przypisywaniu innej osobie uczucia, impulsu lub cechy, której trudno doświadczyć jako własnej
- Przykład - Osoba nie rozpoznaje własnej złości i jest przekonana, że wszyscy wokół są do niej wrogo nastawieni
- Identyfikacja projekcyjna - Ją jako bardziej złożony proces, w którym część własnego doświadczenia zostaje fantazmatycznie umieszczona w drugiej osobie, a relacja może zostać zorganizowana tak...
- Projekcja a identyfikacja projekcyjna - Projekcja: To nie ja jestem zły. To Ty jesteś zły

Zabawa jako język życia wewnętrznego

Pokazać, jak szkoła kleinowska wykorzystuje zabawę, przeniesienie i interpretację do badania nieświadomych lęków oraz relacji z obiektami wewnętrznymi

W pracy z dziećmi zabawa może pełnić funkcję zbliżoną do swobodnych skojarzeń dorosłego. Nie jest jednak prostym zestawem symboli posiadających gotowe znaczenia. Analityk obserwuje cały proces zabawy, powtórzenia, emocje oraz relację rozwijającą...

Najważniejsze punkty

- Co może ujawniać zabawa? - Zabawa może przedstawiać:
- Zabawa jako działanie, a nie tylko opowieść - Dziecko może nie tylko opowiadać historię, ale również odtwarzać relację poprzez:
- Materiał należy rozumieć w kontekście - Ta sama scena może posiadać różne znaczenia
- Przykład - Dziecko zamyka figurkę w pudełku
- Możliwe pytania - Czy figurka jest chroniona czy karana?; Kto ją zamknął?; Czy może wyjść?
- Przeniesienie w pracy kleinowskiej - Przeniesienie obejmuje sposób, w jaki wewnętrzne relacje dziecka lub dorosłego aktualizują się w kontakcie z analitykiem
- Przeniesienie pozytywne i negatywne - Przeniesienie pozytywne: Analityk jest przeżywany jako pomocny, dobry, chroniący lub godny zaufania
- Interpretowanie lęku - Interpretacja kleinowska może łączyć:

Od Klein do szerszego pola relacji z obiektem

Teoria relacji z obiektem nie jest jedną jednolitą doktryną oraz podsumować najważniejszy wkład i ograniczenia nurtu kleinowskiego

Pojęcie „teorie relacji z obiektem” obejmuje rodzinę podejść rozwijających różne odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób relacje z ważnymi osobami stają się częścią świata wewnętrznego. Współczesne pole psychoanalizy nadal obejmuje wpływy brytyjskiej...

Najważniejsze punkty

- Nurt kleinowski - Najsilniej podkreśla:
- Ronald Fairbairn - Człowiek nie dąży wyłącznie do rozładowania popędu. Od początku kieruje się ku relacji z obiektem
- Wilfred Bion - Bion rozwinął kleinowskie idee między innymi poprzez pojęcia:
- Otto Kernberg i późniejsze modele - Krótko wskazać, że późniejsze podejścia wykorzystywały relacje z obiektem do opisu:
- Co łączy te podejścia? - Mimo różnic wspólne pozostaje założenie, że doświadczenie siebie rozwija się w relacji do innych osób i że te relacje stają się częścią...
- Najważniejszy wkład szkoły kleinowskiej - pogłębienie rozumienia bardzo wczesnego życia psychicznego;; rozwój psychoanalizy dzieci;; uznanie zabawy za istotny materiał kliniczny
- Mocne strony perspektywy - Nurt pozwala lepiej rozumieć:
- Ograniczenia i pytania krytyczne - Czy teoria nie przypisuje niemowlęciu zbyt złożonych fantazji?; Czy nacisk na świat wewnętrzny może ograniczyć uwagę poświęcaną realnemu środowisku?; Czy interpretacje agresji...

MODUŁ 5

Brytyjska Grupa Niezależna i Winnicott

Jak wystarczająco dobre środowisko pomaga człowiekowi poczuć, że istnieje naprawdę?



Czytelnik pozna podstawowe idee Donalda Winnicotta: podtrzymywanie, wystarczająco dobrą opiekę, prawdziwe i fałszywe self, obiekt przejściowy, przestrzeń potencjalną oraz terapeutyczne znaczenie zabawy.

Od aparatu psychicznego do żywego poczucia siebie

Brytyjska Grupa Niezależna rozwinęła się pomiędzy głównymi obozami związanymi z Anną Freud i Melanie Klein. Do jej ważnych przedstawicieli zaliczano między innymi Donalda Winnicotta, Michaela Balinta i Marion Milner

Kontakt z dziećmi i ich opiekunami pozwalał Winnicottowi obserwować rozwój nie tylko poprzez opowieści dorosłych, lecz również w żywych sytuacjach opieki, zależności, zabawy i separacji

Najważniejsze punkty

- Kim był Donald Winnicott? - lekarza pediatrę;; psychoanalityka;; obserwatora relacji dziecko-opiekun
- Doświadczenie pediatryczne - Kontakt z dziećmi i ich opiekunami pozwalał Winnicottowi obserwować rozwój nie tylko poprzez opowieści dorosłych, lecz również w żywych sytuacjach opieki, zależności...
- Dziecko nie istnieje w izolacji - Centralną zasadę przedstawić bez nadmiernego upraszczania:
- Od konfliktu do warunków rozwoju - Winnicott nie odrzucał znaczenia nieświadomości, konfliktu ani agresji
- Znaczenie środowiska - Środowisko nie oznacza wyłącznie fizycznego miejsca
- Zależność i dojrzewanie - bardzo silna zależność;; stopniowe zwiększanie odrębności;; względna niezależność przy zachowaniu zdolności do zależności i więzi
- Język doświadczenia - Zwrócić uwagę, że Winnicott częściej mówi o:
- Przykład praktyczny - Dwie osoby otrzymują wsparcie podczas silnego kryzysu

Jak środowisko pomaga dziecku czuć się bezpiecznie?

Trzy podstawowe funkcje środowiska opisujące sposób, w jaki opieka wspiera integrację psychiczną i rozwój relacji z rzeczywistością

Pojęcia podtrzymywania, opieki cielesnej i prezentowania obiektu nie oznaczają pojedynczych technik. Opisują całokształt fizycznego i emocjonalnego dostosowania środowiska do rozwijającego się dziecka

Najważniejsze punkty

- Podtrzymywanie - Podtrzymywanie obejmuje całokształt doświadczenia bycia bezpiecznie utrzymywanym przez środowisko
- Podtrzymywanie nie oznacza tylko noszenia - Fizyczne trzymanie dziecka może być częścią podtrzymywania, lecz pojęcie obejmuje również psychiczne doświadczenie:
- Opieka cielesna - Dotyczy sposobu, w jaki ciało dziecka jest:
- Prezentowanie obiektu - Oznacza stopniowe udostępnianie dziecku tego, czego potrzebuje, w sposób dostosowany do jego możliwości psychicznych
- Od iluzji do rzeczywistości - Na początku dostatecznie dostosowana opieka może dawać dziecku doświadczenie, jakby zaspokojenie pojawiało się dokładnie wtedy, gdy było potrzebne
- Przeciążenie środowiskowe - Gdy środowisko wielokrotnie nie chroni przed doświadczeniami przekraczającymi możliwości dziecka, może ono skoncentrować energię na reagowaniu i przetrwaniu zamiast na spontanicznym rozwoju
- Przykład z dorosłego życia - Osoba przeżywa trudną rozmowę
- Podtrzymywanie w terapii - Terapeutyczne podtrzymywanie może obejmować:

Życ od środka czy głównie reagować na oczekiwania?

Pojęcia prawdziwego i fałszywego self bez przedstawiania ich jako dwóch osobowości, z których jedna jest zawsze dobra, a druga zawsze zła

Prawdziwe self wiąże się z doświadczeniem spontaniczności, żywotności i poczucia, że własne działanie pochodzi z wnętrza. Fałszywe self rozwija się jako organizacja dostosowująca się do środowiska i chroniąca bardziej wrażliwy rdzeń doświadczenia

Najważniejsze punkty

- Spontaniczny gest - Jako pierwotny ruch pochodzący od dziecka:
- Prawdziwe self - Prawdziwe self wiąże się z:
- Fałszywe self - Fałszywe self rozwija się poprzez nadmierne dostosowanie do wymagań środowiska
- Funkcja ochronna - Fałszywe self nie jest prostym kłamstwem
- Zdrowy poziom dostosowania - Każdy człowiek potrzebuje zdolności do uwzględniania norm, sytuacji i potrzeb innych osób
- Nadmierna organizacja fałszywego self - Może objawiać się jako:
- Przykład praktyczny - Osoba jest ceniona jako zawsze pomocna, spokojna i niezawodna
- Prawdziwe self nie oznacza braku ograniczeń - Nie utożsamiać prawdziwego self z:

Przestrzeń pomiędzy mną a światem

Wyjaśnić, jak obiekt przejściowy i zabawa pomagają dziecku stopniowo rozpoznawać odrębność rzeczywistości bez nagłej utraty poczucia bezpieczeństwa

Winnicott opisał obiekt przejściowy jako element doświadczenia wspierający przejście od początkowego poczucia wszechmocy do bardziej realistycznej relacji ze światem zewnętrznym

Najważniejsze punkty

- Czym może być obiekt przejściowy? - Może to być:
- Pierwsze „nie-ja” - Obiekt przejściowy zajmuje szczególne miejsce:
- Pytanie, którego nie trzeba rozstrzygać - W przestrzeni przejściowej nie należy zmuszać dziecka do odpowiedzi:
- Przestrzeń potencjalna - Jest obszarem doświadczenia pomiędzy światem wewnętrznym i rzeczywistością zewnętrzną
- Zabawa - Zabawa jest możliwa, gdy istnieje wystarczające poczucie bezpieczeństwa
- Zabawa a terapia - Winnicottowska terapia może być rozumiana jako spotkanie dwóch obszarów zabawy:
- Przykład dziecięcy - Dziecko zabiera miękką zabawkę do przedszkola
- Przykład dorosły - Dorosła osoba wykorzystuje twórcze pisanie do opracowywania doświadczenia straty

Rozwój nie wymaga doskonałości

Pojęcie wystarczająco dobrej opieki oraz pokazać, jak stopniowe niedopasowanie wspiera rozwój od zależności ku względnej niezależności

Dobre środowisko nie spełnia każdej potrzeby natychmiast i bezbłędnie. Na początku dostosowuje się bardzo blisko możliwości dziecka, a później stopniowo wprowadza frustrację, którą dziecko może przeżyć i opracować

Najważniejsze punkty

- Wystarczająco dobra opieka - Oznacza opiekę, która:
- Dlaczego doskonałość nie jest celem? - Idealne dostosowanie utrzymywane bez końca nie pozwalałoby dziecku odkrywać odrębności świata
- Niedopasowanie możliwe do zniesienia - Różnica między rozwojową frustracją a przeciążeniem zależy od:
- Integracja - Rozwijanie poczucia bycia względnie spójną osobą
- Personalizacja - Rozwijanie poczucia zamieszkiwania własnego ciała
- Relacja z rzeczywistością - Stopniowe rozpoznawanie świata jako istniejącego niezależnie od fantazji i potrzeb
- Od zależności do względnej niezależności - Rozwój nie prowadzi do absolutnej samowystarczalności
- Nieuniknione niepowodzenia środowiska - Każde środowisko popełnia błędy

Co perspektywa Winnicotta pozwala zobaczyć?

Winnicottowska praca kliniczna nie ogranicza się do interpretowania ukrytych znaczeń. Terapeuta zwraca również uwagę na to, czy pacjent posiada warunki do zabawy, spontaniczności, regresji w bezpiecznej relacji oraz stopniowego odzyskiwania żywego poczucia...

Terapeuta tworzy ramy, które powinny być:

Najważniejsze punkty

- Relacja jako środowisko - Terapeuta tworzy ramy, które powinny być:
- Obecność przed interpretacją - W pewnych momentach ważniejsze od szybkiego wyjaśnienia może być:
- Regresja w terapii - Regresję przedstawić jako możliwość powrotu w bezpiecznych warunkach do wcześniejszego poziomu zależności lub potrzeby opieki
- Przetrawianie obiektu - Prostym językiem:
- Zabawa jako warunek pracy - Gdy pacjent może się bawić psychicznie, potrafi:
- Przykład interwencji - Pacjent mówi:
- Najważniejszy wkład - uwzględnienie realnego środowiska opiekuńczego;; opis podtrzymywania;; pojęcie wystarczająco dobrej opieki
- Mocne strony perspektywy - Podejście pomaga rozumieć:

MODUŁ 6

Szkoła lacanowska

Nieświadomość, język, brak i pragnienie podmiotu



Czytelnik pozna podstawowe idee Jacques'a Lacana: wyobrażeniowe, symboliczne i realne, znaczący, podzielony podmiot, wielkiego Innego, pragnienie, brak, obiekt małe a oraz rozkosz.

Powrót do Freuda poprzez język

Lacan nie zamierzał jedynie powtarzać klasycznych pojęć Freuda. Odczytywał je ponownie, wykorzystując między innymi językoznawstwo, filozofię, antropologię strukturalną i logikę. Szczególną uwagę poświęcał językowi, pragnieniu, brakowi oraz pozycji podmiotu wobec Innego

Nie chodzi o bezkrytyczne cofnięcie się do wcześniejszej teorii

Najważniejsze punkty

- Kim był Jacques Lacan? - francuskiego psychiatrę;; psychoanalityka;; interpretatora Freuda
- Co oznacza „powrót do Freuda”? - Nie chodzi o bezkrytyczne cofnięcie się do wcześniejszej teorii
- Lacan uważał, że część późniejszej psychoanalizy - zbyt mocno skoncentrowała się na adaptacji;; zaczęła przedstawiać ego jako stabilne centrum człowieka;; osłabiła znaczenie nieświadomości
- Krytyka ego jako centrum - W potocznym myśleniu człowiek może wyobrażać sobie, że:
- Nieświadomość może ujawniać się poprzez - przejęzyczenia;; dwuznaczności;; powtórzenia
- Język nie jest tylko narzędziem - W codziennym rozumieniu język służy do przekazywania gotowych myśli
- Przykład - Osoba mówi:
- Znaczenie słuchania - Analitik lacanowski zwraca uwagę nie tylko na historię, lecz również na:

Trzy porządki doświadczenia

Trzy centralne porządki teorii Lacana oraz pokazać, że nie są one trzema oddzielnymi obszarami psychiki

Wyobrażeniowe, symboliczne i realne są trzema sposobami organizowania doświadczenia. Wzajemnie się przenikają i nie można zrozumieć jednego z nich bez odniesienia do pozostałych

Najważniejsze punkty

- Wyobrażeniowe - Wyobrażeniowe dotyczy między innymi:
- Stadium lustra - W prosty sposób wyjaśnić:
- Przykłady - porównywanie się;; rywalizacja;; zazdrość o wizerunek innej osoby
- Symboliczne - Symboliczne obejmuje:
- Przykład porządku symbolicznego - Zanim dziecko potrafi mówić, może już być określane jako:
- Realne - Realne nie oznacza po prostu rzeczywistości zewnętrznej
- Przykład realnego - Osoba doświadcza straty
- Przykład - Osoba rozpoczyna nową pracę

Słowa, które mówią więcej, niż zamierzamy

Pojęcie znaczącego, łańcucha znaczących i podzielonego podmiotu w języku dostępnym dla początkującego czytelnika

W perspektywie lacanowskiej słowo nie posiada znaczenia całkowicie samodzielnie. Otrzymuje znaczenie poprzez relację z innymi słowami, kontekstem i historią podmiotu

Najważniejsze punkty

- Czym jest znaczący? - Znaczący to element języka, który uczestniczy w tworzeniu znaczenia
- Znaczenie powstaje w relacji - Słowo „dom” może dla różnych osób oznaczać:
- Łańcuch znaczących - Jedno słowo prowadzi do kolejnego
- Przykład - „Sukces” → „ocena” → „ojciec” → „rozczarowanie” → „wstyd” → „ukrywanie się”
- Powtórzenie znaczącego - Jeżeli określone słowo pojawia się w wielu kontekstach, może pełnić szczególną funkcję
- Przykład - Pacjent często używa słowa „ciężar”:
- Znaczący nadany przez innych - Człowiek może dorastać wśród określeń takich jak:
- Podzielony podmiot - Podmiot jest podzielony między:

Czego naprawdę pragniemy?

Różnicę między potrzebą, żądaniem i pragnieniem oraz przedstawić rolę braku i wielkiego Innego

Pragnienie nie jest prostą listą rzeczy, które człowiek świadomie chce posiadać. Powstaje w relacji do języka, braku i pragnienia innych osób

Najważniejsze punkty

- Potrzeba - Potrzeba może dotyczyć bezpośredniego stanu organizmu lub warunku funkcjonowania
- Przykłady - jedzenie;; sen;; ciepło
- Żądanie - Potrzeba wyrażona w języku staje się żądaniem skierowanym do drugiej osoby
- Pragnienie - Pragnienie pojawia się w różnicy między potrzebą i żądaniem
- Przykład - Dziecko prosi o szklankę wody przed snem
- Brak - Brak nie oznacza wyłącznie rzeczywistego niedoboru
- Brak jako warunek pragnienia - Gdyby człowiek był całkowicie domknięty i niczego mu nie brakowało, pragnienie nie mogłoby się pojawić
- Wielki Inny - Wielki Inny nie oznacza po prostu ważnej osoby

To, co uruchamia pragnienie i przekracza przyjemność

Obiekt małe a nie jest zwykłym przedmiotem, który można zdobyć. Jest przyczyną pragnienia — czymś, co sprawia, że określony obiekt wydaje się posiadać brakujący element. Rozkosz oznacza doświadczenie wykraczające poza prostą przyjemność...

Człowiek może wierzyć:

Najważniejsze punkty

- Dlaczego pragnienie nie zatrzymuje się? - Człowiek może wierzyć:
- Czym nie jest obiekt małe a? - Nie jest:
- Czym jest obiekt małe a? - Najprościej przedstawić go jako:
- Przykład - Osoba stale wybiera partnerów niedostępnych emocjonalnie
- Obiekt a głos i spojrzenie - W teorii Lacana głos i spojrzenie mogą pełnić szczególną funkcję
- Przykład spojrzenia - Osoba nieustannie sprawdza, jak wygląda na zdjęciach
- Czym jest rozkosz? - Rozkosz nie oznacza zwykłej przyjemności
- Przyjemność a rozkosz - Przyjemność: Zmniejsza napięcie i daje względną ulgę

Co szkoła lacanowska pozwala usłyszeć?

Analiza lacanowska nie dąży przede wszystkim do wzmocnienia spójnego obrazu ego ani dostarczenia pacjentowi prawidłowego znaczenia. Jej celem jest umożliwienie podmiotowi usłyszenia własnej mowy, rozpoznania pozycji wobec pragnienia i zmiany relacji z...

Analitik zwraca uwagę na:

Najważniejsze punkty

- Słuchanie znaczącego - Analitik zwraca uwagę na:
- Nie zamykać znaczenia zbyt szybko - Zbyt szybkie wyjaśnienie może:
- Interpretacja - Interpretacja lacanowska może być:
- Przykład - Pacjent mówi:
- Pragnienie analityka - Nie chodzi o osobiste życzenia terapeuty
- Praca z przeniesieniem - Przeniesienie może być związane z założeniem, że analitik posiada wiedzę o podmiocie
- Cel zmiany - Zmiana może obejmować:
- Najważniejszy wkład - ponowne podkreślenie radykalnego charakteru nieświadomości;; pokazanie roli języka w tworzeniu podmiotu;; rozwój pojęcia znaczącego

MODUŁ 7

Psychoanaliza interpersonalna i relacyjna

Co wydarza się pomiędzy dwiema osobami?



Czytelnik pozna rozwój myślenia od Harry'ego Stacka Sullivana do współczesnej psychoanalizy relacyjnej. Zrozumie znaczenie pola interpersonalnego, wzajemnego wpływu, przeciwprzeniesienia, rozpoznania oraz naprawy zerwanego kontaktu.

Człowiek rozwija się i cierpi w relacjach

Podejście interpersonalne podkreślało, że osobowość rozwija się w relacjach i nie może być w pełni rozumiana poza nimi. Psychoanaliza relacyjna połączyła wpływy interpersonalne, teorie relacji z obiektem, psychologię self oraz późniejsze koncepcje...

Interesowały go:

Najważniejsze punkty

- Harry Stack Sullivan - Interesowały go:
- Osobowość w sytuacji interpersonalnej - Zamiast pytać wyłącznie:
- System self - W prosty sposób wyjaśnić:
- Operacje bezpieczeństwa - Są sposobami ograniczania lęku interpersonalnego
- Przykład - Osoba obawia się odrzucenia
- Od podejścia interpersonalnego do relacyjnego - Późniejsi autorzy rozwijali pytania dotyczące:
- Stephen Mitchell i zwrot relacyjny - Podkreślić przesunięcie:
- Model popędowy - Relacja jest miejscem, w którym popęd znajduje obiekt

Relacja jest czymś więcej niż spotkaniem dwóch oddzielnych osób

Pojęcie pola interpersonalnego oraz pokazać, jak znaczenie powstaje pomiędzy uczestnikami relacji

Każda osoba wnosi do spotkania własną historię, oczekiwania, lęki i sposoby ochrony. Jednocześnie aktualna relacja tworzy doświadczenie, którego nie można w pełni przypisać wyłącznie jednej stronie

Najważniejsze punkty

- Co każda osoba wnosi do relacji? - Pacjent i terapeuta wnoszą:
- Czym jest pole interpersonalne? - Pole interpersonalne jest aktualnym układem:
- Przykład - Pacjent boi się kontroli i odpowiada bardzo krótko
- Wspólne tworzenie nie oznacza winy po połowie - Terapeuta i pacjent wpływają na siebie, lecz nie posiadają tej samej roli
- Znaczenie nie jest wcześniej gotowe - W klasycznym uproszczeniu można wyobrazić sobie, że pacjent posiada ukryte znaczenie, a terapeuta ma je odkryć
- Relacyjna nieświadomość - Nie wszystkie aspekty kontaktu są od razu dostępne świadomości
- Ujawnienie udziału terapeuty - Terapeuta może czasem nazwać własny udział, lecz powinien robić to w sposób służący procesowi pacjenta
- Przykład - Zauważam, że kiedy milczysz, zaczynam zadawać wiele pytań. Możliwe, że w ten sposób zwiększam nacisk, którego właśnie próbujesz uniknąć

Czy terapeuta obserwuje z zewnątrz, czy uczestniczy w relacji?

Dydaktyczne rozróżnienie między psychologią jednej osoby i psychologią dwóch osób

Rozróżnienie nie opisuje dosłownej liczby osób w gabinecie. Dotyczy sposobu rozumienia źródła doświadczenia terapeutycznego i pozycji analityka

Najważniejsze punkty

- Psychologia jednej osoby - W tym modelu głównym przedmiotem badania jest psychika pacjenta
- Jak rozumiane jest doświadczenie w relacji? - Reakcja pacjenta jest analizowana przede wszystkim jako wyraz:
- Psychologia dwóch osób - W tym modelu pacjent i terapeuta wspólnie uczestniczą w tworzeniu relacji
- Jak rozumiane jest doświadczenie w relacji? - Reakcja pacjenta może wynikać jednocześnie z:
- Przykład - Pacjent mówi:
- Perspektywa jednej osoby - Pytania:
- Perspektywa dwóch osób - Dodatkowe pytania:
- Perspektywy nie muszą się wykluczać - Dobra praca może uwzględniać zarówno:

Co pacjent i terapeuta wnoszą do relacji?

Relacyjne rozumienie przeniesienia i przeciwprzeniesienia oraz pokazać, dlaczego reakcje terapeuty wymagają refleksji, a nie automatycznego działania

W podejściu relacyjnym przeniesienie nie jest wyłącznie przeniesieniem przeszłości pacjenta na neutralnego terapeuty. Powstaje w spotkaniu historii pacjenta, rzeczywistych cech terapeuty oraz aktualnej dynamiki relacji

Najważniejsze punkty

- Przeniesienie - Przeniesienie obejmuje sposób, w jaki pacjent:
- Przeniesienie nie jest czystym zniekształceniem - Odczucia pacjenta mogą zawierać jednocześnie:
- Przykład - Pacjent przeżywa terapeuty jako chłodnego
- Przeciwprzeniesienie - Przeciwprzeniesienie obejmuje reakcje terapeuty pojawiające się w kontakcie z pacjentem
- Trzy możliwe źródła reakcji terapeuty - Reakcja może wynikać z:
- Reakcja nie jest jeszcze wiedzą - Samo uczucie terapeuty nie dowodzi, że pacjent:
- Pytania terapeutyczne - Terapeuta powinien zapytać siebie:
- Odczuwanie a działanie - Terapeuta może odczuwać złość, nie powinien jednak automatycznie działać pod jej wpływem

Relacja może zostać zakłócona i odzyskana

Znaczenie wzajemnego rozpoznania, nieuniknionych zerwań kontaktu oraz procesu naprawy

Dobra relacja terapeutyczna nie jest relacją bez konfliktu, napięcia i pomyłek. Jej wartość ujawnia się również w zdolności rozpoznawania zakłóceń, przyjmowania odpowiedzialności i odbudowywania kontaktu

Najważniejsze punkty

- Czym jest rozpoznanie? - Rozpoznanie oznacza uznanie, że druga osoba:
- Napięcie pomiędzy uznaniem i kontrolą - W relacjach człowiek może pragnąć:
- Czym jest zerwanie kontaktu? - Zerwanie kontaktu to moment, w którym relacja traci poczucie:
- Zerwanie wycofujące - Może pojawić się jako:
- Zerwanie konfrontacyjne - Może pojawić się jako:
- Zerwania są nieuniknione - Terapeuta może:
- Brak zerwań może być pozorny - Relacja bez jawnego konfliktu może oznaczać:
- Krok 1 — Zauważenie - Rozpoznanie, że kontakt się zmienił

Co podejście relacyjne pozwala zobaczyć?

Perspektywa relacyjna poszerzyła psychoanalizę o dokładniejsze badanie wzajemnego wpływu, realnej osoby terapeuty oraz społecznego kontekstu spotkania. Jednocześnie wymaga szczególnej ostrożności, aby nie utracić uwagi poświęcanej nieświadomości i wewnętrznej organizacji pacjenta

Podejście pomaga rozumieć:

Najważniejsze punkty

- Najważniejszy wkład - uznanie relacyjności za podstawowy wymiar życia psychicznego;; rozwój pojęcia pola interpersonalnego;; analizę wzajemnego wpływu
- Mocne strony perspektywy - Podejście pomaga rozumieć:
- Szczególna wartość kliniczna - Perspektywa jest przydatna, gdy pacjent:
- Ograniczenia i pytania krytyczne - Czy nacisk na aktualną relację nie ogranicza uwagi poświęcanej nieświadomej fantazji?; Czy wspólne tworzenie nie prowadzi czasem do rozmycia odpowiedzialności?; Jak zapobiegać...
- Najważniejsze ryzyko - Terapeuta może uznać, że skoro każda relacja jest współtworzona, to pacjent częściowo odpowiada za:
- Mapa modułu - Obraz człowieka: Osoba rozwijająca się i organizująca doświadczenie w relacjach
- Porównanie z wcześniej poznanymi szkołami - | Szkoła | Główny punkt ciężkości | |
----- | ----- | | Freudowska | Nieświadomy konflikt i
kompromis objawowy | |...
- Ćwiczenie podsumowujące - Sytuacja:

MODUŁ 8

Psychologia self

Jak relacje podtrzymują poczucie spójności, wartości i ciągłości siebie?



Czytelnik pozna podstawowe idee Heinza Kohuta: self, obiekty self, odzwierciedlenie, idealizację, podobieństwo, empatię oraz przemianę potrzeb poprzez relację.

Od konfliktu do spójności self

Kohut rozpoczął pracę w ramach psychologii ego, lecz stopniowo uznał, że część pacjentów nie może być wystarczająco dobrze rozumiana wyłącznie poprzez konflikt, obronę i popęd. Centralnym problemem może być kruchość, fragmentacja lub...

W klasycznym modelu analitycznym można pytać:

Najważniejsze punkty

- Punkt wyjścia - W klasycznym modelu analitycznym można pytać:
- Kohut dodał pytania - Czy osoba posiada stabilne poczucie siebie?; Co podtrzymuje jej wartość i ciągłość?; Co dzieje się po utracie uznania?
- Pacjenci z kruchym self - Niektórzy pacjenci mogą prezentować:
- Nowe spojrzenie na narcyzm - Kohut nie traktował narcyzmu wyłącznie jako niedojrzałej koncentracji na sobie
- Self jako centrum doświadczenia - Self oznacza względnie spójne doświadczenie bycia tą samą osobą w czasie
- Konflikt a deficyt lub kruchość - Konflikt: Osoba posiada zdolność działania, lecz sprzeczne pragnienia i zakazy powodują napięcie
- Przykład - Osoba otrzymuje krytyczną uwagę w pracy
- Empatyczne badanie doświadczenia - Kohut podkreślał konieczność rozumienia doświadczenia z perspektywy pacjenta

Self rozwija się dzięki relacyjnym funkcjom

Pojęcie spójności self i obiektu self bez przedstawiania obiektu self jako zwykłej osoby lub przedmiotu

Obiekt self to osoba, relacja lub doświadczenie przeżywane jako pełniące funkcję niezbędną dla utrzymania spójności, wartości i żywotności self

Najważniejsze punkty

- Czym jest spójność self? - Spójność oznacza względną zdolność do:
- Czym jest fragmentacja? - Fragmentacja może być przeżywana jako:
- Obiekt self - Termin nie opisuje po prostu osoby zewnętrznej
- Dlaczego „obiekt self”? - Ponieważ funkcja drugiej osoby może być przeżywana jako część własnej organizacji psychicznej
- Przykład - Małe dziecko może nie doświadczać regulującej obecności opiekuna jako czegoś całkowicie oddzielnego. Opiekun pomaga mu organizować stan, zanim zdolność ta stanie się...
- Obiekty self w dorosłym życiu - Dorosły człowiek nadal potrzebuje relacji podtrzymujących self
- Zależność zdrowa i sztywna - Zdrowe korzystanie z obiektu self:
- Przykład - Osoba opiera całe poczucie wartości na aprobachie przełożonego

Trzy podstawowe potrzeby self

Trzy główne rodzaje doświadczeń obiektu self: odzwierciedlenie, idealizację oraz podobieństwo lub bliźniaczość

Potrzeby te nie są objawem słabości. Stanowią część rozwoju człowieka i mogą przyjmować bardziej dojrzałe, elastyczne formy w dorosłym życiu

Najważniejsze punkty

- Potrzeba odzwierciedlenia - Odzwierciedlenie oznacza doświadczenie:
- Zdrowe odzwierciedlenie - Nie polega na nieustannym zachwycie
- Brak odzwierciedlenia - Może prowadzić do:
- Idealizacja oznacza możliwość oparcia się na osobie przeżywanej jako - spokojna;; silna;; stabilna
- Rozwojowa funkcja idealizacji - Dziecko może korzystać ze spokoju i siły opiekuna, zanim rozwinie bardziej stabilną zdolność samoregulacji
- Rozczarowanie idealizowanym obiektem - Rozwój wymaga stopniowego odkrywania, że podziwiana osoba:
- Potrzeba podobieństwa lub bliźniaczości - Obejmuje doświadczenie:
- Brak doświadczenia podobieństwa - Może wiązać się z:

Narcyzm nie jest tylko próżnością

Psychologia self odróżnia zdrowe potrzeby narcystyczne od sztywnych sposobów regulowania wartości siebie. Zdrowy narcyzm wspiera ambicję, dumę, twórczość i odporność na rozczarowanie

W języku codziennym narcyzm bywa utożsamiany z:

Najważniejsze punkty

- Potoczne znaczenie narcyzmu - W języku codziennym narcyzm bywa utożsamiany z:
- Narcyzm jako wymiar rozwoju - Każdy człowiek potrzebuje rozwinąć:
- Zdrowy narcyzm - Może przejawiać się jako:
- Kruchość narcystyczna - Może przejawiać się jako:
- Wielkościowość - Wielkościowe przedstawianie siebie może pełnić funkcję ochronną
- Zranienie narcystyczne - Może pojawić się, gdy osoba doświadcza:
- Reakcje na zranienie - Mogą obejmować:
- Czym jest empatia? - Empatia jest metodą próby zrozumienia doświadczenia z perspektywy pacjenta

Jak potrzeby self mogą stawać się bardziej elastyczne?

Pracę z przeniesieniami obiektu self, optymalną frustracją i internalizację przekształcającą
Terapia nie ma całkowicie zaspokajać wszystkich potrzeb pacjenta. Ma umożliwić ich
rozpoznanie, empatyczne opracowanie i stopniową przemianę poprzez możliwe do zniesienia
rozczarowania

Najważniejsze punkty

- Przeniesienie obiektu self - Pacjent może przeżywać terapeuta jako osobę potrzebną do:
- Przeniesienie odzwierciedlające - Pacjent może potrzebować, aby terapeuta:
- Przeniesienie idealizujące - Pacjent może przeżywać terapeuta jako:
- Przeniesienie podobieństwa - Pacjent może potrzebować doświadczenia:
- Empatyczne zanurzenie - Terapeuta próbuje zrozumieć potrzebę przed jej interpretowaniem
- Nieuniknione niepowodzenia - Terapeuta nie może:
- Optymalna frustracja - Oznacza rozczarowanie, które:
- Optymalna frustracja nie jest techniką celowego zawodzenia - Terapeuta nie powinien:

Co psychologia self pozwala zobaczyć?

Psychologia self dostarczyła języka do rozumienia kruchości poczucia siebie, potrzeb relacyjnych i narcystycznego zranienia. Jej ograniczeniem może być niedostateczna uwaga poświęcana konfliktowi, agresji i wzajemnemu udziałowi terapeuty

Wyraźnie podkreślić:

Najważniejsze punkty

- Najważniejszy wkład - rozwój pojęcia spójnego self;; nowe rozumienie narcyzmu;; opis funkcji obiektu self
- Psychologia self pomaga rozumieć - pustkę;; niestabilne poczucie wartości;; silną reakcję na krytykę
- Ograniczenia i pytania krytyczne - Czy koncentracja na empatii może ograniczać interpretowanie konfliktu i agresji?; Czy potrzeba obiektu self bywa czasem zbyt szybko uznawana za rozwojowo uzasadnioną?...
- Empatia i odpowiedzialność - Wyraźnie podkreślić:
- Mapa modułu - Obraz człowieka: Self dążące do spójności, żywotności i ciągłości poprzez doświadczenia relacyjne
- Porównanie z Winnicottem - | Winnicott | Psychologia self | | ----- |
----- | | Wystarczająco dobre środowisko | Doświadczenie obiektu self
| | Prawdziwe...
- Porównanie z podejściem relacyjnym - | Psychologia self | Podejście relacyjne | |
----- | ----- | | Funkcje potrzebne self | Wzajemny
udział obu osób |...
- Ćwiczenie podsumowujące - Sytuacja:

MODUŁ 9

Synteza porównawcza i dalsza nauka

Siedem sposobów odczytywania cierpienia psychicznego



Czytelnik zobaczy, jak ten sam problem może zostać opisany za pomocą siedmiu różnych map teoretycznych. Nauczy się rozpoznawać główne pytania każdej szkoły, porównywać ich perspektywy i świadomie wybierać właściwy język pojęciowy.

Ten sam problem, siedem różnych pytań

Przykład orientacyjny

Osoba doświadcza silnego lęku przed odrzuceniem. Gdy bliska osoba nie odpowiada na wiadomość, pojawia się napięcie, natrętne sprawdzanie telefonu i przekonanie, że relacja może się skończyć.

Siedem możliwych pytań

- Freudowskie: jaki konflikt i jaka obrona organizują lęk?
- Psychologia ego: jak ego radzi sobie z napięciem i impulsem sprawdzania?
- Kleinowskie: jakie wewnętrzne obiekty i fantazje utraty zostają uruchomione?
- Winnicottowskie: czy lęk dotyczy zakłócenia poczucia ciągłości i bezpieczeństwa?
- Lacanowskie: jak osoba przeżywa pragnienie Innego i własny brak?
- Relacyjne: jaki wzorzec powstaje pomiędzy osobami i w terapii?
- Psychologia self: co dzieje się ze spójnością self, gdy brakuje odpowiedzi?

Zapamiętaj

Te pytania nie są diagnozami. Pokazują jedynie, jak różne szkoły porządkują ten sam materiał kliniczny.

Siedem szkół w jednej mapie

Tabela porównawcza siedmiu szkół

- Klasyczna szkoła freudowska - konflikt, popęd, wyparcie i kompromis objawowy.
- Psychologia ego - funkcje ego, obrona, adaptacja i kontakt z rzeczywistością.
- Szkoła kleinowska i relacje z obiektem - fantazje nieświadome, obiekty wewnętrzne i pierwotny lęk.
- Brytyjska Grupa Niezależna i Winnicott - środowisko, holding, prawdziwe self i zabawa.
- Szkoła lacanowska - język, znaczący, pragnienie, brak i podzielony podmiot.
- Psychoanaliza interpersonalna i relacyjna - wzorce relacyjne, wzajemny wpływ i współtworzenie znaczenia.
- Psychologia self - spójność self, obiekty self, empatia i narcyzm.

Jak czytać tabelę

Tabela nie służy do tworzenia rankingu. Jej zadaniem jest pokazanie, na co każda szkoła kieruje uwagę, jak rozumie cierpienie i jaki rodzaj zmiany uznaje za szczególnie ważny.

Jak szkoła wpływa na sposób rozumienia pracy terapeutycznej?

Jedna sytuacja, siedem interpretacji

Fikcyjna osoba mówi: „Zawsze kończę relacje, gdy zaczynam czuć, że ktoś jest dla mnie ważny”. Każda szkoła może odczytać tę samą sytuację inaczej.

- Freud: konflikt między pragnieniem bliskości a lękiem przed zależnością lub utratą.
- Psychologia ego: obrona chroni przed lękiem, lecz ogranicza relacje.
- Klein: uruchamia się lęk przed zależnością od dobrego obiektu i jego utratą.
- Winnicott: bliskość może zagrażać spontanicznemu self po wcześniejszej intruzji.
- Lacan: pytanie dotyczy pozycji podmiotu wobec pragnienia Innego.
- Relacyjna: wzorzec zerwania powstaje i utrwała się pomiędzy osobami.
- Psychologia self: relacja narusza kruchą spójność self lub potrzebę potwierdzenia wartości.

Nie należy mylić

Różne interpretacje nie oznaczają, że wszystkie pojęcia mówią to samo. Każda szkoła buduje inną mapę sensu.

Gdzie szkoły się spotykają, a gdzie się rozchodzą?

Pomóc czytelnikowi uporządkować wspólne elementy psychoanalizy i rozpoznać rzeczywiste różnice między szkołami

Szkoły psychoanalizy dzielą część podstawowych założeń, ale różnią się odpowiedziami na pytania o motywację, rozwój, cierpienie, relację i zmianę

Najważniejsze punkty

- Wspólne założenia - Większość szkół uznaje, że:
- Freud - Popędy, konflikt i poszukiwanie zaspokojenia
- Psychologia ego - Regulacja, adaptacja i utrzymanie funkcjonowania
- Winnicott - Rozwój self, spontaniczność i dojrzewanie w środowisku
- Lacan - Pragnienie, brak i relacja z Innym
- Psychologia self - Dążenie do spójności, wartości i żywotności self
- Różnica 2 — Co znajduje się w centrum teorii? - Freud: konflikt nieświadomy;; psychologia ego: ego i jego funkcje;; Klein: świat obiektów wewnętrznych
- Freud - Kompromis między pragnieniem i obroną

Siedem języków, jedna zasada porządku

Nauczyć czytelnika świadomego korzystania z pojęć i unikania tworzenia pozornie głębokich, lecz niespójnych interpretacji

Łączenie szkół może być wartościowe, ale wymaga znajomości znaczenia terminów, ich źródła oraz modelu psychiki, w którym powstały

Najważniejsze punkty

- Zasada pierwsza — Zawsze nazwij szkołę - Zamiast pisać:
- Zasada druga — Nie traktuj podobnych słów jak synonimów - Przykłady terminów, których nie należy automatycznie utożsamiać:
- Zasada trzecia — Najpierw zrozum logikę szkoły - Przed użyciem pojęcia odpowiedz:
- Opis - Pacjent wycofuje się, gdy terapeuta zadaje pytania dotyczące zależności
- Możliwe interpretacje - obrona przed konfliktem;; przeciążenie funkcji ego;; lęk przed prześladowczym obiektem
- Zasada piąta — Nie łącz wszystkiego jednocześnie - Niepoprawny styl:
- Lepszy sposób - Z perspektywy Winnicotta wycofanie może chronić self przed doświadczeniem intruzji. Z perspektywy psychologii self ten sam proces może również służyć ochronie kruchej...
- Zasada szósta — Wyjaśniaj most pomiędzy teoriami - Jeżeli autor łączy dwa podejścia, powinien jasno napisać:

To dopiero początek mapy

Plan dalszej nauki

1. Wróć do jednej szkoły i zapisz jej główne pytanie, trzy pojęcia oraz sposób rozumienia zmiany.
2. Porównuj zawsze dwie szkoły naraz, zamiast próbować zapamiętać wszystkie jednocześnie.
3. Czytaj autorów źródłowych po zbudowaniu podstawowej mapy pojęć.

Bibliografia wprowadzająca

- Freud - nieświadomość, marzenia senne, wyparcie i przeniesienie.
- Anna Freud i Hartmann - ego, adaptacja i mechanizmy obronne.
- Klein i relacje z obiektem - fantazja nieświadoma, pozycje i obiekty wewnętrzne.
- Winnicott - holding, obiekt przejściowy, zabawa i self.
- Lacan - język, pragnienie, symboliczne i podmiot.
- Sullivan, Mitchell i autorzy relacyjni - pole interpersonalne i wzajemny wpływ.
- Kohut - self, empatia, narcyzm i obiekty self.

Zakończenie

Psychoanaliza jest polem wielu map. Dobra nauka polega na rozpoznawaniu różnic między nimi, a nie na ich zacieraniu.