

Słownik pojęć psychoanalitycznych

Freud, Melanie Klein, Winnicott i Lacan w jednym miejscu

Podręczny słownik 80 kluczowych pojęć psychoanalitycznych – każde wyjaśnione w kontekście autora, z którym jest najbardziej związane

80 kluczowych pojęć

Materiał do nauki, powtórek i szybkiej konsultacji

Freud

Melanie Klein

Winnicott

Lacan

Hasło

Koniec z szukaniem definicji w czterech różnych miejscach

Informacje o publikacji

Prawa autorskie

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał można wykorzystywać na własny użytek edukacyjny. Nie wolno go kopiować, odsprzedawać ani publicznie udostępniać bez zgody właściciela praw.

Charakter edukacyjny

Publikacja służy do nauki, powtórek i porządkowania wiedzy. Nie zastępuje szkolenia psychoanalitycznego, superwizji, własnej analizy ani profesjonalnej konsultacji klinicznej.

Zakres słownika

Definicje są uproszczone językowo, ale zachowują kontekst autora. Terminologia psychoanalityczna może różnić się w zależności od przekładu i tradycji teoretycznej.

Odpowiedzialne korzystanie

Przykłady są edukacyjne i uproszczone. Pojęcia należy rozumieć w ramach danej teorii, a nie jako szybkie narzędzia diagnozowania siebie lub innych osób.

Spis treści

 Wprowadzenie	00-03
 Moduł 01 - Sigmund Freud	04-24
 Moduł 02 - Melanie Klein	25-45
 Moduł 03 - Donald Winnicott	46-66
 Moduł 04 - Jacques Lacan	67-87
 Moduł 05 - Szybka konsultacja	88-93

Wskazówka

Pełny indeks alfabetyczny wszystkich 80 pojęć znajduje się na stronach 89-90.

Cztery języki psychoanalizy - jeden uporządkowany słownik

Wprowadzenie

Psychoanaliza staje się trudna wtedy, gdy podobnie brzmiące pojęcia oznaczają coś innego u Freuda, Melanie Klein, Winnicotta i Lacana. Ten słownik porządkuje 80 kluczowych terminów i pokazuje, do którego autora oraz kontekstu teoretycznego należą.

Jak korzystać ze słownika

1. Znajdź pojęcie w spisie treści lub indeksie alfabetycznym.
2. Przeczytaj definicję i wyjaśnienie prostym językiem.
3. Zwróć uwagę na autora głównego i kontekst teorii.
4. Sprawdź sekcję „Nie należy mylić z”.
5. Przejdź do wskazanych pojęć powiązanych.
6. Otwórz odpowiedni tom kolekcji, aby pogłębić temat.

Zapamiętaj

Nie musisz zapamiętać wszystkiego od razu. Najważniejsze jest stopniowe dostrzeganie, do którego autora należy dane pojęcie i czym różni się od podobnych terminów.

MODUŁ 01

Sigmund Freud

Podstawowe mechanizmy psychiki

W tym module

W tym module poznasz 20 pojęć tworzących podstawowy język psychoanalizy freudowskiej. Zobaczysz, jak Freud opisywał nieświadomość, konflikt między pragnieniami a zakazami, działanie popędów oraz sposoby, dzięki którym treści psychiczne pojawiają się w snach, symptomach i powtarzających się zachowaniach.

Zakres

- organizacja aparatu psychicznego,
- działanie nieświadomości,
- mechanizmy obronne,
- popędy i libido,
- sny i symptomy,

Nieświadomość

Sigmund Freud

Definicja

Nieświadomość to obszar procesów psychicznych, pragnień, wspomnień i konfliktów, które nie są bezpośrednio dostępne świadomości, ale nadal wpływają na myśli, emocje, sny i zachowanie.

W prostych słowach

Nie wszystko, co wpływa na człowieka, jest przez niego świadomie rozpoznawane. Możemy nie wiedzieć, dlaczego określona sytuacja wywołuje silną reakcję, dlaczego stale powtarzamy podobny wybór albo skąd pojawia się konkretny sen. Freud zakładał, że część odpowiedzi może należeć do nieświadomych procesów psychicznych.

W teorii

- nieświadomość jest aktywna, a nie bierna,
- zawarte w niej treści mogą próbować przedostać się do świadomości,
- treści nieświadome ujawniają się pośrednio,
- ich ślady można zauważyć w snach, przejęzyczeniach, symptomach, fantazjach i powtarzających się zachowaniach,
- dostęp do nieświadomych znaczeń nigdy nie jest całkowicie bezpośredni.

Przykład

Osoba może wielokrotnie wybierać relacje, w których czuje się pomijana, choć świadomie deklaruje, że szuka bliskości i bezpieczeństwa. Psychoanalityczne pytanie nie brzmi wyłącznie: «Dlaczego podejmujesz złą decyzję?», lecz także: «Jaki nieświadomy wzorzec może organizować ten wybór?»

Nie należy mylić z

- niewiedzą,
- roztargnieniem,
- chwilowym zapomnieniem,
- utratą przytomności,
- ukrytą „drugą osobowością”.

Zapamiętaj

Nieświadomość nie jest magazynem wszystkich zapomnianych informacji. Jest dynamiczną częścią życia psychicznego.

Pojęcia powiązane

Wyparcie – strona 06

Symptom – strona 17

Praca marzenia sennego – strona 21

Przymus powtarzania – strona 23

Nieświadomość ustrukturyzowana jak język – strona 74

Wyparcie

Sigmund Freud

Definicja

Wyparcie to nieświadomy proces, dzięki któremu psychika utrzymuje poza świadomością treści związane z konfliktem, lękiem lub nieakceptowalnym pragnieniem.

W prostych słowach

Wyparcie można rozumieć jako nieświadome niedopuszczanie określonej treści do świadomości. Treść nie znika jednak całkowicie. Może powracać w zmienionej formie, na przykład jako symptom, sen, pomyłka, napięcie lub trudne do wyjaśnienia zachowanie.

W teorii

- wyparcie wiąże się z konfliktem psychicznym,
- wyparte przedstawienie zostaje odsunięte od świadomości,
- związany z nim afekt może zostać przekształcony lub połączony z inną treścią,
- wyparte treści nadal zachowują psychiczną skuteczność,
- powrót wypartego może przyjmować formę zastępczą,
- opór podczas analizy może chronić dostęp do wypartej treści.

Przykład

Osoba nie pamięta ważnego konfliktu lub nie rozpoznaje związanego z nim pragnienia, ale w podobnych sytuacjach odczuwa intensywny lęk albo reaguje w powtarzalny sposób. Nie oznacza to automatycznie, że przyczyną jest wyparcie. W podejściu psychoanalitycznym można jednak badać, czy obecna reakcja wiąże się z treścią utrzymywaną poza świadomością.

Nie należy mylić z

- świadomym unikaniem tematu,
- kłamstwem,
- zwykłym zapomnieniem,
- celowym tłumieniem emocji,
- brakiem wiedzy.

Zapamiętaj

Wyparcie usuwa treść ze świadomości, ale nie usuwa jej działania.

Pojęcia powiązane

Nieświadomość – strona 05

Symptom – strona 17

Opór – strona 19

Praca marzenia sennego – strona 21

Przymus powtarzania – strona 23

Popęd

Sigmund Freud

Trieb

Definicja

Popęd to psychiczna reprezentacja pobudzenia pochodzącego z wnętrza ciała, która wywiera nacisk na psychikę i domaga się określonego sposobu zaspokojenia.

W prostych słowach

Popęd jest siłą pobudzającą psychikę od wewnątrz. Nie działa jak prosty biologiczny program. Może zmieniać cel, kierować się ku różnym obiektom, zostać zahamowany, odwrócony albo przekształcony.

Przykład

Ta sama energia popędowa może znaleźć różne drogi wyrazu. Może być skierowana ku relacji, fantazji, rywalizacji, twórczości albo objawowi. Dlatego popędu nie należy utożsamiać z jednym konkretnym zachowaniem.

W teorii

- popęd znajduje się na granicy między tym, co cielesne, a tym, co psychiczne,
- nie posiada jednego niezmiennego obiektu,
- może podlegać odwróceniu, zwróceniu przeciwko sobie, wyparciu i sublimacji,
- jego los zależy od konfliktów psychicznych i sposobu organizacji życia podmiotu.

Nie należy mylić z

- instynktem rozumianym jako sztywny program biologiczny,
- odruchem,
- chwilową zachcianką,
- świadomym celem,
- potrzebą fizjologiczną rozumianą wyłącznie biologicznie.

Zapamiętaj

Popęd nie mówi psychice dokładnie, jaki obiekt ma wybrać. Wywiera nacisk, a jego droga może się zmieniać.

Pojęcia powiązane

Libido – strona 08

Zasada przyjemności – strona 09

Sublimacja – strona 22

Przymus powtarzania – strona 23

Popęd śmierci – strona 24

Libido

Sigmund Freud

Definicja

Libido to energia psychiczna związana z popędami seksualnymi rozumianymi przez Freuda szerzej niż wyłącznie jako aktywność genitalna.

W prostych słowach

W języku potocznym libido często oznacza zainteresowanie aktywnością seksualną. U Freuda pojęcie jest znacznie szersze. Odnosi się do energii związanej z dążeniem do przyjemności, przywiązaniem do obiektów, fantazjami, cielesnością i różnymi formami życia seksualnego obecnymi od dzieciństwa.

Przykład

Silne zaangażowanie emocjonalne w relację, idealizowanie drugiej osoby albo intensywne inwestowanie energii w określony obiekt może być analizowane jako forma obsadzenia libidinalnego. Nie oznacza to, że każde zainteresowanie jest bezpośrednio motywowane świadomym pragnieniem seksualnym.

W teorii

- libido może być kierowane ku innym osobom lub obiektom,
- może zostać wycofane z obiektu i zwrócone ku własnemu ego,
- może podlegać przemieszczeniu i sublimacji,
- jego organizacja zmienia się w rozwoju psychoseksualnym,
- konflikty dotyczące libido mogą uczestniczyć w tworzeniu symptomów,
- seksualność w psychoanalizie obejmuje szerszy zakres doświadczeń niż zachowania genitalne.

Nie należy mylić z

- wyłącznie popędem seksualnym w znaczeniu biologicznym,
- poziomem hormonów,
- samą aktywnością seksualną,
- romantycznym zakochaniem,
- dowolną energią psychiczną.

Zapamiętaj

Libido opisuje energię inwestowaną w siebie, innych ludzi, fantazje i obiekty – nie tylko świadomą ochotę na seks.

Pojęcia powiązane

Popęd – strona 07

Narcyzm – strona 16

Przeniesienie – strona 18

Sublimacja – strona 22

Obiekt wewnętrzny – strona 28

Zasada przyjemności

Sigmund Freud

Definicja

Zasada przyjemności opisuje tendencję aparatu psychicznego do ograniczania przykrego napięcia i dążenia do doświadczeń przynoszących zaspokojenie lub ulgę.

W prostych słowach

Psychika dąży do zmniejszenia napięcia i unikania nadmiernego dyskomfortu. Nie oznacza to jednak, że człowiek zawsze świadomie wybiera to, co przyjemne. Czasami ulgę przynoszą również zachowania, które z zewnątrz wydają się niekorzystne, ponieważ chwilowo zmniejszają inny rodzaj napięcia.

W teorii

- przyjemność wiąże się ze zmniejszeniem napięcia psychicznego,
- nieprzyjemność może wiązać się ze wzrostem lub utrzymywaniem napięcia,
- zasada przyjemności opisuje podstawową tendencję aparatu psychicznego,
- rzeczywistość zewnętrzna wymusza odroczenie lub modyfikację zaspokojenia,
- dlatego rozwija się zasada rzeczywistości,
- późniejsze rozważania Freuda nad traumą i przymusem powtarzania pokazały, że życia psychicznego nie można w pełni wyjaśnić samym dążeniem do przyjemności.

Przykład

Dziecko może domagać się natychmiastowego zaspokojenia potrzeby. Z czasem uczy się, że nie każde pragnienie może zostać spełnione od razu. Dorosły również może odkładać przyjemność, aby uniknąć większej straty lub osiągnąć bardziej trwały cel.

Nie należy mylić z

- hedonizmem jako poglądem filozoficznym,
- egoizmem,
- świadomą decyzją o dobrej zabawie,
- brakiem samokontroli,
- przekonaniem, że człowiek zawsze wybiera to, co obiektywnie korzystne.

Zapamiętaj

Zasada przyjemności dotyczy regulowania napięcia psychicznego, a nie wyłącznie świadomego szukania przyjemnych doświadczeń.

Pojęcia powiązane

Popęd – strona 07

Zasada rzeczywistości – strona 10

Przymus powtarzania – strona 23

Popęd śmierci – strona 24

Jouissance – rozkosz – strona 82

Zasada rzeczywistości

Sigmund Freud

Definicja

Zasada rzeczywistości to zdolność psychiki do odraczania, modyfikowania lub rezygnowania z natychmiastowego zaspokojenia, gdy wymagają tego warunki świata zewnętrznego.

W prostych słowach

Nie każde pragnienie może zostać spełnione natychmiast. Człowiek stopniowo uczy się uwzględniać czas, konsekwencje, ograniczenia oraz potrzeby innych osób. Zasada rzeczywistości pozwala zatrzymać impuls, ocenić sytuację i wybrać sposób działania, który jest możliwy w danych warunkach.

W teorii

- zasada rzeczywistości rozwija się pod wpływem kontaktu ze światem zewnętrznym,
- umożliwia odroczenie zaspokojenia,
- pomaga przewidywać skutki działania,
- nie zastępuje zasady przyjemności, lecz ją modyfikuje,
- pozwala poszukiwać zaspokojenia w bardziej realistycznej formie,
- jest związana z funkcjami ego.

Przykład

Osoba odczuwa silną złość podczas rozmowy w pracy i ma ochotę natychmiast wyjść albo zaatakować rozmówcę. Zamiast działać impulsywnie, zatrzymuje się, rozpoznaje możliwe konsekwencje i odkłada rozmowę do czasu, gdy będzie mogła wyrazić swoje stanowisko w bezpieczniejszy sposób.

Nie należy mylić z

- całkowitą rezygnacją z przyjemności,
- bezwzględnym podporządkowaniem się innemu,
- tłumieniem wszystkich emocji,
- chłodnym racjonalizmem,
- moralnym nakazem cierpienia.

Zapamiętaj

Zasada rzeczywistości nie mówi: «Nie wolno ci pragnąć». Mówi raczej: «Sprawdź, kiedy i w jaki sposób możesz działać».

Pojęcia powiązane

Zasada przyjemności – strona 09

Ego – strona 12

Superego – strona 13

Sublimacja – strona 22

Zdolność do bycia samemu – strona 59

Id

Sigmund Freud

Ono

Definicja

Id to najbardziej pierwotna część aparatu psychicznego, obejmująca popędowe dążenia i nieświadome procesy domagające się zaspokojenia.

W prostych słowach

Id można rozumieć jako obszar psychiki, w którym pojawiają się pierwotne impulsy, napięcia i pragnienia. Id nie analizuje konsekwencji, nie uwzględnia norm społecznych i nie planuje przyszłości. Dąży przede wszystkim do rozładowania napięcia.

Przykład

Osoba widzi coś, czego bardzo pragnie, i pojawia się w niej natychmiastowy impuls: «Chcę to mieć teraz». Sam impuls nie uwzględnia ceny, konsekwencji ani potrzeb innych osób. Dopiero ego może ocenić, czy i jak pragnienie może zostać zrealizowane.

W teorii

- id jest całkowicie nieświadome,
- działa zgodnie z zasadą przyjemności,
- obejmuje popędowe źródła energii psychicznej,
- nie posługuje się logicznym rozumowaniem charakterystycznym dla świadomego myślenia,
- mogą w nim współistnieć sprzeczne dążenia,
- pozostaje w dynamicznym konflikcie z wymaganiami ego, superego i rzeczywistości.

Nie należy mylić z

- agresywną częścią charakteru,
- drugą osobowością,
- świadomym egoizmem,
- brakiem wychowania,
- moralnym złem.

Zapamiętaj

Id nie jest dobre ani złe. Jest teoretycznym określeniem popędowego źródła nacisku psychicznego.

Pojęcia powiązane

Popęd – strona 07

Zasada przyjemności – strona 09

Ego – strona 12

Superego – strona 13

Nieświadomość – strona 05

Ego

Sigmund Freud

Ja

Definicja

Ego to część aparatu psychicznego, która pośredniczy między popędowymi dążeniami id, wymaganiami superego oraz warunkami rzeczywistości zewnętrznej.

W prostych słowach

Ego pomaga człowiekowi funkcjonować w świecie. Rozpoznaje sytuację, przewiduje konsekwencje, podejmuje decyzje i szuka sposobów zaspokajania potrzeb, które nie prowadzą do nadmiernego zagrożenia. Jednocześnie próbuje radzić sobie z konfliktami wewnętrznymi.

W teorii

- ego rozwija się w kontakcie z rzeczywistością,
- część jego działania jest świadoma, a część nieświadoma,
- korzysta z mechanizmów obronnych,
- próbuje ograniczać lęk i napięcie,
- pośredniczy między id, superego i światem zewnętrznym,
- działa w dużej mierze zgodnie z zasadą rzeczywistości,
- nie zawsze ma pełną kontrolę nad procesami psychicznymi.

Przykład

Id domaga się natychmiastowego wyrażenia złości. Superego ostrzega, że sama złość jest niedopuszczalna. Rzeczywistość wskazuje, że gwałtowna reakcja może mieć poważne konsekwencje. Ego próbuje znaleźć rozwiązanie, na przykład nazwać emocję, odroczyć rozmowę albo wyrazić sprzeciw w bezpiecznej formie.

Nie należy mylić z

- egocentryzmem,
- zarożumiałością,
- wysoką samooceną,
- świadomym umysłem jako całością,
- pełną kontrolą nad psychiką.

Zapamiętaj

Ego nie jest dowódcą mającym całkowitą władzę. Jest pośrednikiem próbującym zarządzać wieloma sprzecznymi wymaganiami.

Pojęcia powiązane

Id – strona 11

Superego – strona 13

Zasada rzeczywistości – strona 10

Wyparcie – strona 06

Fałszywe self – strona 54

Superego

Sigmund Freud

Nad-Ja

Definicja

Superego to część aparatu psychicznego związana z uwewnętrznionymi zakazami, wymaganiami, ideałami i ocenami moralnymi.

W prostych słowach

Superego zawiera wewnętrzne komunikaty dotyczące tego, jak człowiek powinien się zachowywać, czego nie wolno mu pragnąć i jaki powinien być. Część tych wymagań pochodzi z relacji z rodzicami, opiekunami, autorytetami i kulturą. Z czasem zostają one uwewnętrznione i mogą być przeżywane jako własny wewnętrzny głos.

W teorii

- superego rozwija się między innymi poprzez identyfikację z autorytetami,
- obejmuje zakazy i ideały,
- może wywoływać poczucie winy,
- może oceniać nie tylko działania, lecz także pragnienia i fantazje,
- bywa bardziej surowe niż rzeczywiste wymagania otoczenia,
- pozostaje w konflikcie z dążeniami id,
- jego nacisk może uczestniczyć w powstawaniu symptomów i samokarania.

Przykład

Osoba popełnia drobny błąd, ale wewnętrznie reaguje tak, jakby dopuściła się poważnego przewinienia. Przez wiele godzin oskarża się, że jest bezwartościowa i nie zasługuje na wyrozumiałość. Tak nadmiernie karzący głos może wskazywać na surowe działanie superego.

Nie należy mylić z

- zdrową odpowiedzialnością,
- dojrzałą refleksją moralną,
- zasadami społecznymi jako takimi,
- empatią,
- realistyczną oceną własnego zachowania.

Zapamiętaj

Superego może pomagać utrzymywać normy, ale może również karać człowieka za same pragnienia, myśli i fantazje.

Pojęcia powiązane

Id – strona 11

Ego – strona 12

Kompleks Edypa – strona 14

Wina – strona 44

Fałszywe self – strona 54

Kompleks Edypa

Sigmund Freud

Definicja

Kompleks Edypa to psychoanalityczny model dziecięcych pragnień, rywalizacji, lęków i identyfikacji powstających w relacji dziecka z najważniejszymi osobami opiekuńczymi.

W prostych słowach

Dziecko stopniowo odkrywa, że nie jest jedynym centrum świata opiekuna i że między ważnymi dla niego osobami istnieją relacje, do których nie ma pełnego dostępu. Może wtedy doświadczać miłości, zazdrości, rywalizacji, lęku przed utratą oraz potrzeby upodobnienia się do jednej z ważnych osób.

W teorii

- kompleks Edypa dotyczy relacji dziecka z figurami rodzicielskimi,
- obejmuje pragnienie bliskości, rywalizację i zakaz,
- prowadzi do ważnych identyfikacji,
- uczestniczy w rozwoju superego,
- wiąże się z uznaniem, że pragnienie podlega ograniczeniu,
- jego przebieg nie powinien być zredukowany do jednego uniwersalnego schematu rodzinnego,
- późniejsze nurty psychoanalizy rozwijały i reinterpretowały to pojęcie.

Przykład

Dziecko może pragnąć wyłącznej uwagi jednego opiekuna i reagować złością, gdy uwaga kierowana jest ku drugiej osobie. Jednocześnie może podziwiać osobę postrzeganą jako rywal i próbować się do niej upodobnić.

Nie należy mylić z

- dosłownym planem seksualnym dziecka,
- diagnozą zaburzenia,
- pojedynczym zachowaniem wobec rodziców,
- prostą zazdrością o uwagę,
- pojęciem ograniczonym wyłącznie do tradycyjnego modelu rodziny.

Zapamiętaj

Kompleks Edypa opisuje sposób organizowania pragnienia, zakazu, rywalizacji i identyfikacji w relacji z ważnymi osobami.

Pojęcia powiązane

Superego – strona 13

Kompleks kastracyjny – strona 15

Przeniesienie – strona 18

Imię-Ojca – strona 84

Fallus jako znaczące – strona 86

Kompleks kastracyjny

Sigmund Freud

Definicja

Kompleks kastracyjny to psychoanalityczny sposób opisywania lęków, fantazji i konfliktów związanych z różnicą płciową, zakazem, utratą oraz ograniczeniem dziecięcego pragnienia.

W prostych słowach

W teorii Freuda dziecko odkrywa, że nie może posiadać wszystkiego, być wszystkim ani zajmować każdego miejsca w relacji z innymi. Kompleks kastracyjny wiąże się z doświadczeniem ograniczenia oraz z pytaniem o to, co można utracić, gdy pragnienie napotyka zakaz.

W teorii

- pojęcie pozostaje związane z kompleksem Edypa,
- dotyczy dziecięcych teorii na temat ciała i różnicy płciowej,
- łączy pragnienie z możliwością kary lub utraty,
- uczestniczy w organizowaniu zakazu,
- wpływa na rozwój identyfikacji i superego,
- późniejsi autorzy, zwłaszcza Lacan, nadali kastracji znaczenie bardziej symboliczne niż anatomiczne.

Przykład

Dziecko może fantazjować, że posiadanie szczególnej bliskości z opiekunem grozi utratą miłości, bezpieczeństwa albo własnego miejsca w rodzinie. W wymiarze symbolicznym pojęcie dotyczy uznania, że każde pragnienie ma granice.

Nie należy mylić z

- rzeczywistym zabiegiem medycznym,
- wyłącznie lękiem dotyczącym anatomii,
- dosłowną groźbą ze strony rodzica,
- pojedynczą dziecięcą obawą,
- współczesnym opisem tożsamości płciowej.

Zapamiętaj

W psychoanalizie kastracja odnosi się do spotkania pragnienia z granicą, zakazem i możliwością utraty.

Pojęcia powiązane

Kompleks Edypa – strona 14

Superego – strona 13

Brak – strona 78

Imię-Ojca – strona 84

Fallus jako znaczące – strona 86

Narcyzm

Sigmund Freud

Definicja

Narcyzm to sposób inwestowania libido we własne ego, obraz siebie i poczucie własnej wartości.

W prostych słowach

Część energii psychicznej kierujemy ku innym ludziom, a część ku sobie. Potrzebujemy pewnego stopnia zainteresowania sobą, ochrony własnej wartości i poczucia ciągłości. Problem pojawia się wtedy, gdy równowaga między inwestowaniem w siebie a inwestowaniem w relacje zostaje poważnie zakłócona.

Przykład

Osoba otrzymuje krytyczną uwagę dotyczącą jednego zadania, ale przeżywa ją jako dowód całkowitej bezwartościowości. Może gwałtownie zaatakować krytykującego albo całkowicie się wycofać. Reakcja może wskazywać, że uwaga dotknęła szczególnie kruchego obszaru poczucia własnej wartości.

W teorii

- Freud rozróżniał libido ego i libido obiektywne,
- narcyzm pierwotny wiąże się z wczesnym inwestowaniem energii w siebie,
- narcyzm wtórny odnosi się do wycofania libido z obiektów i ponownego skierowania go ku ego,
- ideał ego wpływa na ocenę własnej wartości,
- zranienie narcystyczne może wywoływać wstyd, gniew lub wycofanie,
- narcyzm występuje w różnych formach i natężeniu.

Nie należy mylić z

- zdrową samooceną,
- dbaniem o siebie,
- pewnością siebie,
- wyłącznie narcystycznym zaburzeniem osobowości,
- każdym zachowaniem skoncentrowanym na własnych potrzebach.

Zapamiętaj

Narcyzm jest częścią każdego życia psychicznego. Istotne jest to, jak elastycznie człowiek może inwestować energię w siebie i w innych.

Pojęcia powiązane

Libido – strona 08

Ego – strona 12

Idealizacja – strona 36

Prawdziwe self – strona 53

Stadium lustra – strona 83

Symptom

Sigmund Freud

Definicja

Symptom to psychiczna lub cielesna forma, w której nieświadomy konflikt znajduje częściowy, zastępczy i często kosztowny sposób wyrazu.

W prostych słowach

Symptom przynosi cierpienie, ale jednocześnie może pomagać psychice utrzymywać trudny konflikt poza bezpośrednią świadomością. Jest kompromisem: część wypartego pragnienia znajduje w nim wyraz, a część obrony nadal ogranicza dostęp do tego pragnienia.

W teorii

- symptom może być wynikiem konfliktu między pragnieniem a obroną,
- posiada znaczenie indywidualne,
- może zawierać ślady historii i relacji danej osoby,
- może przynosić nieświadomą korzyść lub chronić przed większym lękiem,
- nie powinien być interpretowany

Przykład

Osoba odczuwa silny lęk przed publicznym wypowiedaniem się. Lęk realnie utrudnia jej życie, ale może również chronić ją przed innymi przeżyciami, na przykład rywalizacją, widocznością, oceną lub poczuciem winy związanym z odniesieniem sukcesu.

Nie należy mylić z

- dowodem symulowania,
- prostym komunikatem mającym jedno znaczenie,
- świadomą manipulacją,

Ważna uwaga

Objawy cielesne zawsze wymagają odpowiedniej oceny medycznej. Interpretacja psychiczna nie może zastępować diagnostyki lekarskiej.

Zapamiętaj

Symptom może jednocześnie wyrażać konflikt i przed nim chronić.

Pojęcia powiązane

Nieświadomość – strona 05

Wyparcie – strona 06

Opór – strona 19

Przymus powtarzania – strona 23

Przeniesienie

Sigmund Freud

Definicja

Przeniesienie to proces, w którym uczucia, oczekiwania, pragnienia i wzorce relacyjne ukształtowane w ważnych wcześniejszych relacjach zostają aktualizowane w relacji z inną osobą, szczególnie z analitykiem.

W prostych słowach

Człowiek nie wchodzi w każdą nową relację bez wcześniejszych doświadczeń. Może oczekiwać od drugiej osoby odrzucenia, kontroli, idealnej opieki albo wyjątkowego uznania, nawet zanim obecna relacja dostarczy wystarczających podstaw do takiego oczekiwania.

Przykład

Analityk informuje o planowanej przerwie w spotkaniach. Pacjent rozumie tę informację jako dowód, że jest nieważny i zostanie porzucony. Siła reakcji może pozostawać związana zarówno z aktualną przerwą, jak i z wcześniejszymi doświadczeniami utraty lub niedostępności ważnych osób.

W teorii

- przeniesienie pojawia się spontanicznie w relacji analitycznej,
- może obejmować uczucia pozytywne i negatywne,
- odtwarza wcześniejsze wzorce relacyjne w teraźniejszości,
- początkowo może działać jako opór,
- staje się podstawowym materiałem pracy psychoanalitycznej,
- nie oznacza, że wszystkie reakcje pacjenta są nierzeczywiste,
- analiza wymaga rozróżniania wpływu aktualnej sytuacji i dawnych wzorców.

Nie należy mylić z

- zwykłą sympatią lub antypatią,
- świadomym odgrywaniem roli,
- całkowicie fałszywą reakcją,
- dowolną emocją wobec terapeuty,
- przekonaniem, że terapeuta nie ma realnego wpływu na relację.

Zapamiętaj

W przeniesieniu przeszłość nie jest jedynie wspomniana. Zostaje częściowo przeżyta ponownie w teraźniejszej relacji.

Pojęcia powiązane

Przymus powtarzania – strona 23

Opór – strona 19

Kompleks Edypa – strona 14

Relacje z obiektem – strona 29

Identyfikacja projekcyjna – strona 33

Opór

Sigmund Freud

Definicja

Opór to działanie sił psychicznych, które utrudniają zbliżenie się do treści, uczuć lub konfliktów wywołujących lęk, wstyd, winę albo zagrożenie dla dotychczasowej równowagi.

W prostych słowach

Część człowieka może pragnąć zmiany, podczas gdy inna część obawia się tego, co zmiana ujawni lub czego pozbawi. Opór pojawia się wtedy, gdy rozmowa, wspomnienie, uczucie albo relacja zbliża osobę do czegoś psychicznie trudnego.

Przykład

Za każdym razem, gdy rozmowa zbliża się do doświadczenia odrzucenia, pacjent zaczyna szczegółowo omawiać teorię psychoanalityczną. Jego wiedza może być prawdziwa i wartościowa, ale w danym momencie może również pomagać oddalić się od bolesnego uczucia.

W teorii

- opór działa często poza świadomością,
- może chronić przed dostępem do wypartych treści,
- pojawia się w procesie wolnych skojarzeń,
- może ujawniać się poprzez milczenie, zmianę tematu, zapominanie, spóźnienia, nadmierne intelektualizowanie lub przerwanie leczenia,
- może być związany z przeniesieniem,
- nie powinien być traktowany jako wróg, którego trzeba siłą przełamać,
- analiza oporu pomaga zrozumieć sposób organizowania obrony i lęku.

Nie należy mylić z

- lenistwem,
- brakiem motywacji,
- celowym sabotowaniem terapii,
- kłamstwem,
- każdą różnicą zdań między pacjentem a terapeutą.

Zapamiętaj

Opór nie jest przeszkodą znajdującą się poza procesem analizy. Sam jest ważnym materiałem pokazującym, przed czym psychika próbuje chronić człowieka.

Pojęcia powiązane

Wyparcie – strona 06

Symptom – strona 17

Przeniesienie – strona 18

Wolne skojarzenia – strona 20

Fałszywe self – strona 54

Wolne skojarzenia

Sigmund Freud

Definicja

Wolne skojarzenia to podstawowa metoda psychoanalityczna polegająca na wypowiedzaniu myśli pojawiających się w umyśle bez ich wcześniejszego selekcjonowania, porządkowania lub oceniania.

W prostych słowach

Osoba jest zachęcana, aby mówić wszystko, co przychodzi jej do głowy – również wtedy, gdy dana myśl wydaje się nieważna, niezwiązana z tematem, nedorzeczna, zawstydzająca albo trudna do wypowiedzenia. Właśnie momenty, w których pojawia się potrzeba zatrzymania lub poprawienia wypowiedzi, mogą ujawniać działanie oporu.

Przykład

Osoba opowiada o konflikcie w pracy, następnie wspomina nauczyciela z dzieciństwa, potem zauważa, że obie osoby mówiły do niej podobnym tonem. Skojarzenie nie musi być przypadkowe. Może wskazywać na powtarzający się sposób przeżywania autorytetu, krytyki lub oceny.

W teorii

- wolne skojarzenia zastąpiły wcześniejsze metody oparte na hipnozie,
- umożliwiają obserwowanie pośrednich dróg prowadzących do nieświadomych znaczeń,
- nie gwarantują całkowicie swobodnego dostępu do nieświadomości,
- w trakcie skojarzeń nadal działa opór,
- ważne są zarówno wypowiedziane treści, jak i sposób ich łączenia,
- znaczenie materiału powstaje w kontekście historii i przeniesienia konkretnej osoby.

Nie należy mylić z

- chaotycznym mówieniem bez słuchania siebie,
- automatycznym ujawnianiem prawdy,
- testem kreatywności,
- rozmową bez żadnych granic,
- techniką natychmiastowego wydobywania ukrytych wspomnień.

Zapamiętaj

W wolnych skojarzeniach istotne jest nie tylko to, co człowiek mówi, lecz także gdzie się zatrzymuje, co pomija i w jaki sposób przechodzi od jednej myśli do drugiej.

Pojęcia powiązane

Nieświadomość – strona 05

Wyparcie – strona 06

Opór – strona 19

Praca marzenia sennego – strona 21

Przeniesienie – strona 18

Praca marzenia sennego

Sigmund Freud

Definicja

Praca marzenia sennego to zespół procesów, które przekształcają nieświadome myśli i pragnienia w obrazy oraz wydarzenia zapamiętanego snu.

W prostych słowach

To, co człowiek pamięta po przebudzeniu, nie jest bezpośrednim zapisem nieświadomego pragnienia. Psychika przekształca materiał snu: łączy różne osoby, przesuwa emocje, zamienia myśli w obrazy i buduje pozornie spójną historię.

Przykład

Osoba śni o nieznanym nauczycielu, który ma głos jej ojca, sposób poruszania się przełożonego i ubranie dawnego partnera. Postać może być wynikiem kondensacji kilku ważnych osób. Jej znaczenie należy badać poprzez skojarzenia śniącego, a nie poprzez gotowy słownik symboli.

Nie należy mylić z

- przepowiadaniem przyszłości,
- uniwersalnym kodem symboli,
- dosłownym spełnieniem każdego pragnienia,
- przypadkowym obrazem pozbawionym znaczenia,
- pełnym i wiernym wspomnieniem wydarzeń.

Zapamiętaj

Znaczenie snu nie znajduje się w gotowej tabeli symboli. Powstaje poprzez skojarzenia konkretnej osoby do konkretnych elementów snu.

Pojęcia powiązane

Nieświadomość – strona 05

Wyparcie – strona 06

Wolne skojarzenia – strona 20

Symptom – strona 17

Fantazja nieświadoma – strona 26

Sublimacja

Sigmund Freud

Definicja

Sublimacja to proces, w którym energia popędowa zostaje skierowana ku celom społecznie wartościowym, twórczym, intelektualnym lub kulturowym.

W prostych słowach

Energia psychiczna nie musi prowadzić bezpośrednio do pierwotnego sposobu zaspokojenia. Może zostać wykorzystana w nauce, sztuce, pracy, sporcie, działalności społecznej albo innych aktywnościach, które mają znaczenie dla jednostki i dla otoczenia.

Przykład

Osoba przeżywa silną potrzebę rywalizacji i intensywnego działania. Zamiast wyrażać ją wyłącznie poprzez destrukcyjne konflikty, może kierować energię ku sportowi, badaniom, działalności zawodowej albo twórczej pracy.

W teorii

- sublimacja dotyczy zmiany celu popędu,
- energia popędowa zostaje zachowana, ale otrzymuje inną drogę wyrazu,
- nowy cel może posiadać wartość kulturową lub społeczną,
- sublimacja uczestniczy w tworzeniu sztuki, wiedzy i cywilizacji,

Nie należy mylić z

- świadomym odwracaniem uwagi,
- tłumieniem emocji,
- unikaniem potrzeb,
- obowiązkiem bycia produktywnym,

Ważna uwaga

Nie każda aktywność zawodowa, artystyczna lub intelektualna jest sublimacją. O takim znaczeniu można mówić dopiero w kontekście indywidualnej historii, pragnień i

Zapamiętaj

Sublimacja nie niszczy energii popędowej. Nadaje jej nowy cel i formę.

Pojęcia powiązane

Popęd – strona 07

Libido – strona 08

Zasada rzeczywistości – strona 10

Wyparcie – strona 06

Przymus powtarzania

Sigmund Freud

Definicja

Przymus powtarzania to nieświadoma tendencja do odtwarzania podobnych konfliktów, relacji lub bolesnych sytuacji, nawet gdy prowadzą one do cierpienia.

W prostych słowach

Czasami człowiek nie tylko pamięta przeszłość, lecz nieświadomie organizuje teraźniejszość w podobny sposób. Może wybierać podobne relacje, oczekiwać tego samego zakończenia albo wywoływać znany rodzaj konfliktu. Powtarzanie daje poczucie znajomości, ale nie musi przynosić przyjemności.

W teorii

- przeszłe doświadczenie może być powtarzane zamiast świadomie pamiętane,
- powtarzanie ujawnia się szczególnie w przeniesieniu,
- osoba może odtwarzać dawny konflikt w aktualnych relacjach,
- zjawisko nie daje się w pełni wyjaśnić zasadą przyjemności,
- Freud połączył je z późniejszą koncepcją popędu śmierci,
- powtarzanie nie oznacza świadomej chęci cierpienia,
- rozpoznanie wzorca może otworzyć możliwość innego działania.

Przykład

Osoba wielokrotnie angażuje się w relacje z partnerami, którzy są emocjonalnie niedostępni. Świadomie pragnie bliskości, ale za każdym razem znajduje się w znajomej sytuacji oczekiwania, rozczarowania i odrzucenia.

Nie należy mylić z

- świadomym wybieraniem cierpienia,
- brakiem inteligencji,
- zwykłym nawykiem,
- pojedynczym błędem,
- dowodem, że człowiek nie chce się zmienić.

Zapamiętaj

To, czego nie można jeszcze przypomnieć sobie i opracować, może zostać powtórzone w działaniu i relacjach.

Pojęcia powiązane

Przeniesienie – strona 18

Symptom – strona 17

Zasada przyjemności – strona 09

Popęd śmierci – strona 24

Relacje z obiektem – strona 29

Popęd śmierci

Sigmund Freud

Definicja

Popęd śmierci to spekulatywna koncepcja Freuda opisująca tendencję do rozładowania napięcia, powtarzania destrukcyjnych wzorców oraz zwracania agresji przeciwko sobie lub innym.

W prostych słowach

Freud zauważył, że człowiek nie zawsze dąży do przyjemności, bezpieczeństwa i rozwoju. Czasami powtarza bolesne sytuacje, niszczy ważne relacje albo kieruje agresję przeciwko sobie. Aby opisać ten wymiar życia psychicznego, zaproponował koncepcję popędu śmierci.

W teorii

- pojęcie zostało rozwinięte w późniejszym okresie jego pracy,
- wiąże się z przymusem powtarzania,
- opisuje tendencję prowadzącą ku redukcji napięcia i powrotowi do stanu nieorganicznego,
- może przejawiać się poprzez agresję, destrukcję i samokaranie,

Przykład

Osoba zaczyna niszczyć relację właśnie wtedy, gdy pojawia się możliwość większej bliskości. Każdy przypadek wymaga indywidualnego rozumienia. W perspektywie freudowskiej można jednak badać, czy zachowanie łączy się z przymusem powtarzania, lękiem przed zależnością albo destrukcyjnym

Nie należy mylić z

- świadomą chęcią śmierci,
- myślami samobójczymi,
- depresją jako diagnozą,
- samym zachowaniem agresywnym,

Ważna uwaga

Myśli samobójcze, zamiar zrobienia sobie krzywdy lub bezpośrednie zagrożenie życia wymagają natychmiastowej pomocy specjalistycznej. Pojęcie teoretyczne nie zastępuje oceny ryzyka ani interwencji

Zapamiętaj

Popęd śmierci jest próbą teoretycznego opisania destrukcyjnego i powtarzalnego wymiaru psychiki, a nie nazwą świadomego pragnienia śmierci.

Pojęcia powiązane

Przymus powtarzania – strona 23

Zasada przyjemności – strona 09

Popęd – strona 07

Zawiść – strona 41

MODUŁ 02

Melanie Klein

Świat wewnętrzny i relacje z obiektem

W tym module

W tym module poznasz 20 pojęć związanych z teorią Melanie Klein. Zobaczysz, w jaki sposób wczesne doświadczenia miłości, frustracji, lęku i agresji uczestniczą w tworzeniu świata wewnętrznego. Dowiesz się również, jak psychika rozdziela, łączy, idealizuje, atakuje i naprawia obrazy ważnych osób.

Zakres

- fantazja nieświadoma,
- świat i obiekty wewnętrzne,
- relacje z obiektem,
- pozycja paranoidalno-schizoidalna,
- pozycja depresyjna,

Fantazja nieświadoma

Melanie Klein

Definicja

Fantazja nieświadoma to podstawowy psychiczny sposób przedstawiania działania popędów, lęków i relacji z obiektami, który organizuje doświadczenie niezależnie od świadomego fantazjowania.

W prostych słowach

Człowiek nie tylko reaguje na to, co wydarza się na zewnątrz. Nadaje wydarzeniom znaczenie poprzez nieświadome obrazy relacji: może przeżywać siebie jako atakowanego, opuszczonego, pochłaniającego, naprawiającego albo chroniącego ważny obiekt. Te wewnętrzne scenariusze wpływają na emocje i zachowanie.

Przykład

Niewielkie opóźnienie odpowiedzi może zostać przeżyte nie tylko jako neutralne oczekiwanie, lecz jako dowód porzucenia albo ukrytego ataku. Siła reakcji może wskazywać, że aktualne wydarzenie zostało zorganizowane przez nieświadomą fantazję dotyczącą niedostępnego lub prześladowającego obiektu.

W teorii

- fantazja nieświadoma towarzyszy działaniu popędów od początku życia,
- nadaje psychiczną formę doświadczeniom cielesnym i emocjonalnym,
- organizuje sposób przeżywania obiektów,
- uczestniczy w projekcji i introjekcji,
- wpływa na interpretowanie rzeczywistości zewnętrznej,
- może dotyczyć miłości, ataku, utraty, pochłaniania, zniszczenia i naprawy,
- nie musi występować jako świadomy obraz lub opowieść.

Nie należy mylić z

- świadomym marzeniem,
- wyobraźnią artystyczną,
- kłamstwem,
- psychotycznym urojeniem,
- dowolną myślą o relacji.

Zapamiętaj

Fantazja nieświadoma nie jest przeciwieństwem rzeczywistości. Jest psychicznym sposobem nadawania rzeczywistości znaczenia.

Pojęcia powiązane

Nieświadomość – strona 05

Świat wewnętrzny – strona 27

Obiekt wewnętrzny – strona 28

Projekcja – strona 34

Introjekcja – strona 35

Świat wewnętrzny

Melanie Klein

Definicja

Świat wewnętrzny to dynamiczna przestrzeń psychiczna tworzona przez uwewnętrznione obiekty, fantazje, emocje, lęki i wzorce relacji.

W prostych słowach

Doświadczenia z ważnymi osobami pozostawiają w psychice ślady. Z czasem człowiek nosi w sobie obrazy obiektów wspierających, krytycznych, niedostępnych, idealnych lub zagrażających. Te wewnętrzne relacje mogą wpływać na poczucie bezpieczeństwa, sposób reagowania na bliskość oraz oczekiwania wobec innych.

W teorii

- świat wewnętrzny rozwija się od bardzo wczesnego okresu życia,
- powstaje poprzez introjekcję doświadczeń z obiektami,
- zostaje przekształcany przez fantazje i projekcje,
- może być przeżywany jako bezpieczny albo pełen zagrożenia,
- wpływa na relacje z osobami w świecie zewnętrznym,
- jego organizacja nie jest stała i może zmieniać się w rozwoju oraz terapii.

Przykład

Osoba otrzymuje wsparcie, ale trudno jej uwierzyć, że jest ono szczere. Może przeżywać drugiego człowieka poprzez dominujący wewnętrzny obraz obiektu, który wcześniej zawodził, krytykował lub wykorzystywał zależność.

Nie należy mylić z

- samą pamięcią autobiograficzną,
- wyobraźnią,
- ukrytą rzeczywistością całkowicie oddzieloną od świata,
- świadomym systemem przekonań,
- jedną stałą reprezentacją rodziców.

Zapamiętaj

Człowiek odpowiada nie tylko na osoby obecne przed nim, lecz także na wewnętrzne obrazy relacji, które te osoby uruchamiają.

Pojęcia powiązane

Fantazja nieświadoma – strona 26

Obiekt wewnętrzny – strona 28

Relacje z obiektem – strona 29

Introjekcja – strona 35

Lęk prześladowczy – strona 37

Obiekt wewnętrzny

Melanie Klein

Definicja

Obiekt wewnętrzny to psychiczna reprezentacja ważnej osoby lub jej części, ukształtowana poprzez realne doświadczenia, emocje i nieświadome fantazje.

W prostych słowach

Człowiek tworzy wewnętrzne obrazy osób, z którymi pozostaje w relacji. Obraz opiekuna w psychice dziecka nie jest jednak identyczny z rzeczywistym opiekunem. Zawiera ślady prawdziwych doświadczeń, ale także pragnienia, lęki, złość, idealizację i fantazje dziecka.

W teorii

- obiekty wewnętrzne powstają poprzez introjekcję,
- mogą być przeżywane jako dobre, złe, wspierające lub prześladowające,
- początkowo często dotyczą części obiektu, na przykład piersi,
- wpływają na poczucie bezpieczeństwa i organizację świata wewnętrznego,
- mogą być chronione, atakowane, idealizowane albo naprawiane w fantazji,
- relacja z nimi wpływa na relacje z rzeczywistymi ludźmi,
- mogą stawać się bardziej zintegrowane wraz z rozwojem pozycji depresyjnej.

Przykład

Osoba nosi w sobie obraz surowego, stale oceniającego obiektu. Nawet w obecności życzliwego przełożonego może spodziewać się krytyki i przeżywać każdy błąd jako zapowiedź upokorzenia.

Nie należy mylić z

- dokładnym wspomnieniem osoby,
- głosem słyszonym z zewnątrz,
- przedmiotem materialnym,
- świadomie wymyśloną postacią,
- niezmiennym obrazem obecnym przez całe życie.

Zapamiętaj

Obiekt wewnętrzny jest psychicznym śladem relacji, a nie wierną kopią rzeczywistej osoby.

Pojęcia powiązane

Świat wewnętrzny – strona 27
Relacje z obiektem – strona 29
Introjekcja – strona 35
Dobra pierś – strona 39
Zła pierś – strona 40

Relacje z obiektem

Melanie Klein

Definicja

Relacje z obiektem to sposoby, w jakie psychika tworzy i przeżywa więzi z ważnymi osobami oraz z ich wewnętrznymi reprezentacjami.

W prostych słowach

Człowiek od początku życia rozwija się poprzez relacje. Nie przeżywa jednak innych osób wyłącznie takimi, jakie są w rzeczywistości. Odbiera je także poprzez własne potrzeby, lęki, pragnienia i wcześniejsze doświadczenia. Relacja z obiektem jest więc jednocześnie zewnętrzna i wewnętrzna.

Przykład

Ta sama osoba może zostać przeżyta jednego dnia jako całkowicie wspierająca, a drugiego jako bezwzględnie odrzucająca. Gwałtowna zmiana może wskazywać, że trudno jest połączyć dobre i frustrujące cechy obiektu w jeden bardziej złożony obraz.

W teorii

- pierwsze relacje z obiektem rozwijają się bardzo wcześnie,
- początkowo obiekt może być przeżywany częściowo, na przykład jako dobra albo zła pierś,
- doświadczenia zaspokojenia i frustracji wpływają na jakość relacji,
- projekcja przenosi elementy świata wewnętrznego na obiekt,
- introjekcja tworzy i modyfikuje obiekty wewnętrzne,
- rozwój prowadzi ku większej integracji dobrych i złych aspektów tej samej osoby,
- aktualne relacje mogą uruchamiać wcześniejsze sposoby przeżywania obiektów.

Nie należy mylić z

- wyłącznie relacją romantyczną,
- badaniem przedmiotów materialnych,
- prostą teorią więzi,
- świadomymi opiniami o innych,
- przekonaniem, że rzeczywiste zachowanie drugiej osoby nie ma znaczenia.

Zapamiętaj

Relacja z obiektem powstaje na styku tego, co druga osoba rzeczywiście robi, oraz tego, co psychika oczekuje, projektuje i uwewnętrznia.

Pojęcia powiązane

Obiekt wewnętrzny – strona 28

Pozycja paranooidalno-schizoidalna – strona 30

Pozycja depresyjna – strona 31

Projekcja – strona 34

Introjekcja – strona 35

Pozycja paranoidalno-schizoidalna

Melanie Klein

Definicja

Pozycja paranoidalno-schizoidalna to wczesny sposób organizowania doświadczenia, w którym psychika rozdziela dobre i złe aspekty obiektu oraz chroni się przed lękiem prześladowczym za pomocą rozszczepienia, projekcji i idealizacji.

W prostych słowach

Gdy psychika nie potrafi jeszcze połączyć przyjemnych i frustrujących doświadczeń w jeden złożony obraz, może przeżywać obiekt jako całkowicie dobry albo całkowicie zły. Dobry obiekt jest idealizowany i chroniony, a zły staje się źródłem zagrożenia.

Przykład

Po jednej życzliwej rozmowie osoba uznaje terapeutę za całkowicie bezpiecznego i doskonałego. Po jednym nieporozumieniu zaczyna przeżywać go jako zimnego, wrogiego i pozbawionego dobrych intencji. W danym momencie trudno jej pamiętać, że obie cechy mogą należeć do tej samej osoby.

Nie należy mylić z

- schizofrenią,
- zaburzeniem paranoicznym,
- konkretnym wiekiem dziecka,
- świadomym udawaniem,
- zwykłą zmianą opinii.

Zapamiętaj

W pozycji paranoidalno-schizoidalnej bezpieczeństwo jest chronione poprzez oddzielenie dobra od zła.

Pojęcia powiązane

Rozszczepienie – strona 32

Identyfikacja projekcyjna – strona 33

Idealizacja – strona 36

Lęk prześladowczy – strona 37

Pozycja depresyjna – strona 31

Pozycja depresyjna

Melanie Klein

Definicja

Pozycja depresyjna to sposób organizowania doświadczenia, w którym dobre i złe aspekty obiektu zostają połączone, a człowiek zaczyna przeżywać troskę, winę i lęk przed utratą osoby, którą jednocześnie kocha i atakuje w fantazji.

W prostych słowach

Człowiek zaczyna rozumieć, że osoba dająca miłość i osoba wywołująca frustrację to ten sam obiekt. Pojawia się możliwość jednoczesnego odczuwania miłości i złości wobec tej samej osoby. Wraz z tym rodzi się obawa, że własna agresja mogła uszkodzić ważną relację.

W teorii

- pozycja depresyjna rozwija się po bardziej rozszczepionym sposobie funkcjonowania,
- nie zostaje osiągnięta raz na zawsze,
- człowiek może przechodzić między obiema pozycjami,
- integracja obiektu zwiększa zdolność do stabilnej miłości,
- utrata obiektu może ponownie uruchamiać wcześniejsze lęki,
- reparacja pomaga zachować dobry obiekt w świecie wewnętrznym.

Przykład

Osoba złości się na bliskiego człowieka, ale nie musi już uznawać go za całkowicie złego. Potrafi dostrzec własną agresję, zachować pamięć o dobrych doświadczeniach i podjąć próbę naprawienia relacji.

Nie należy mylić z

- depresją jako zaburzeniem nastroju,
- smutkiem po niepowodzeniu,
- trwałym etapem osiąganym raz na zawsze,
- nadmiernym obwinianiem się,
- całkowitym brakiem złości.

Zapamiętaj

Pozycja depresyjna umożliwia kochanie całej osoby, a nie wyłącznie jej dobrego obrazu.

Pojęcia powiązane

Pozycja paranooidalno-schizoidalna – strona 30

Wina – strona 44

Reparacja – strona 45

Zdolność do troski – strona 66

Integracja – strona 61

Rozszczepienie

Melanie Klein

Definicja

Rozszczepienie to mechanizm, który oddziela dobre i złe aspekty self lub obiektu, aby zmniejszyć lęk wynikający z ich jednoczesnego przeżywania.

W prostych słowach

Gdy jednoczesne przeżywanie miłości i złości wobec tej samej osoby staje się zbyt trudne, psychika może rozdzielić te doświadczenia. W jednej chwili obiekt wydaje się całkowicie dobry, a w innej całkowicie zły. Każdy obraz jest przeżywany tak, jakby drugi chwilowo nie istniał.

W teorii

- jest jednym z głównych mechanizmów pozycji paranoidalno-schizoidalnej,
- może dotyczyć obiektu oraz własnego self,
- współdziała z projekcją i idealizacją,
- ogranicza zdolność do ambiwalencji,
- może prowadzić do gwałtownych zmian oceny siebie i innych,
- integracja dobrych i złych aspektów rozwija się w pozycji depresyjnej.

Przykład

Po otrzymaniu pochwały osoba widzi siebie jako wyjątkowo kompetentną. Po drobnym błędzie przeżywa siebie jako całkowicie bezwartościową. Trudno jej zachować bardziej realistyczną myśl, że może posiadać zarówno mocne strony, jak i ograniczenia.

Nie należy mylić z

- dysocjacyjnym zaburzeniem tożsamości,
- świadomą hipokryzją,
- zmianą zdania opartą na nowych faktach,
- oddzielaniem pracy od życia prywatnego,
- zwykłym konfliktem wewnętrznym.

Zapamiętaj

Rozszczepienie upraszcza świat do dwóch oddzielnych kategorii: całkowicie dobrej i całkowicie złej.

Pojęcia powiązane

Pozycja paranoidalno-schizoidalna – strona 30

Pozycja depresyjna – strona 31

Idealizacja – strona 36

Dobra pierś – strona 39

Zła pierś – strona 40

Identyfikacja projekcyjna

Melanie Klein

Definicja

Identyfikacja projekcyjna to nieświadomy proces, w którym części self, uczucia lub impulsy zostają fantazmatycznie umieszczone w obiekcie, wpływając następnie na sposób przeżywania i traktowania tej osoby.

W prostych słowach

Osoba może nieświadomie przypisać drugiemu człowiekowi własne uczucie, a następnie zachowywać się wobec niego w taki sposób, że uczucie to rzeczywiście zaczyna pojawiać się w relacji. Proces dotyczy więc nie tylko przekonania o drugiej osobie, lecz również sposobu wpływania na kontakt z nią.

Przykład

Osoba nie rozpoznaje własnej złości i jest przekonana, że terapeuta jest wobec niej wrogi. W rozmowie wielokrotnie oskarża go, interpretuje neutralne wypowiedzi jako atak i reaguje prowokacyjnie. Terapeuta może zacząć odczuwać złość, która wcześniej nie była dominującą częścią jego doświadczenia.

W teorii

- pierwotnie pojęcie opisywało fantazję umieszczania części self w obiekcie,
- może służyć usunięciu niechcianej części siebie,
- może być próbą kontrolowania obiektu od wewnątrz,
- może służyć komunikowaniu stanów trudnych do nazwania,
- może prowadzić do poczucia, że druga osoba rzeczywiście posiada projektowane cechy,
- późniejsi autorzy rozwinęli relacyjny i komunikacyjny wymiar tego procesu.

Nie należy mylić z

- samą projekcją,
- świadomą manipulacją,
- telepatią,
- dokładnym odczytywaniem emocji drugiej osoby,
- dowodem, że reakcja obiektu jest całkowicie nierealna.

Zapamiętaj

Identyfikacja projekcyjna rozgrywa się jednocześnie w fantazji wewnętrznej i w realnej relacji.

Pojęcia powiązane

Projekcja – strona 34

Introjekcja – strona 35

Relacje z obiektem – strona 29

Przeniesienie – strona 18

Lęk prześladowczy – strona 37

Projekcja

Melanie Klein

Definicja

Projekcja to nieświadomy mechanizm polegający na przypisywaniu innej osobie własnych uczuć, pragnień, impulsów lub cech, których trudno doświadczyć jako należących do siebie.

W prostych słowach

Człowiek może przeżywać własne uczucie tak, jakby pochodziło ono od drugiej osoby. Zamiast rozpoznać: «Jestem zły», może być przekonany: «To on jest wobec mnie wrogi». Projekcja zmienia sposób interpretowania zachowania obiektu.

Przykład

Osoba odczuwa zazdrość wobec sukcesu współpracownika, lecz nie potrafi tego uznać. Zaczyna być przekonana, że to współpracownik zazdrości jej i próbuje ją pomniejszyć. Każdy neutralny komentarz interpretuje jako potwierdzenie tej oceny.

W teorii

- projekcja rozpoczyna się bardzo wcześnie,
- pozwala usuwać z self trudne lub zagrażające treści,
- może dotyczyć agresji, lęku, potrzeb zależnościowych, ale również dobrych części self,
- wpływa na sposób przeżywania obiektów zewnętrznych,
- silna projekcja może tworzyć obraz świata pełnego zagrożenia,
- współdziała z rozszczepieniem i lękiem prześladowczym,
- przeciwnym kierunkiem procesu jest introjekcja.

Nie należy mylić z

- świadomym przerzucaniem winy,
- trafnym rozpoznaniem czyjejs emocji,
- empatią,
- zwykłym nieporozumieniem,
- identyfikacją projekcyjną.

Zapamiętaj

Projekcja sprawia, że element własnego świata wewnętrznego zostaje przeżyty jako cecha obiektu zewnętrznego.

Pojęcia powiązane

Identyfikacja projekcyjna – strona 33

Introjekcja – strona 35

Rozszczepienie – strona 32

Lęk prześladowczy – strona 37

Fantazja nieświadoma – strona 26

Introjekcja

Melanie Klein

Definicja

Introjekcja to nieświadomy proces, dzięki któremu doświadczenia z obiektem zostają przyjęte do świata wewnętrznego i uczestniczą w tworzeniu jego psychicznej reprezentacji.

W prostych słowach

Relacje z ważnymi ludźmi pozostawiają wewnętrzny ślad. Doświadczenie opieki może wspierać tworzenie bezpiecznego obiektu wewnętrznego, a doświadczenie zagrożenia może prowadzić do uwewnętrznienia obiektu prześladowczego. To, co zostaje przyjęte do psychiki, jest jednak przekształcane przez fantazje, lęki i pragnienia.

Przykład

Dziecko wielokrotnie doświadcza uspokajającej obecności opiekuna. Z czasem może zacząć nosić w sobie poczucie, że pomoc i ukojenie są możliwe, nawet gdy opiekun nie jest chwilowo obecny. W ten sposób zewnętrzne doświadczenie wspiera tworzenie dobrego obiektu wewnętrznego.

W teorii

- introjekcja działa od początku życia,
- uczestniczy w tworzeniu świata wewnętrznego,
- może dotyczyć obiektów dobrych i złych,
- pozostaje w stałym związku z projekcją,
- dobre doświadczenia sprzyjają uwewnętrznieniu obiektu wspierającego,
- silny lęk może przekształcać introjektowany obiekt w obiekt zagrażający,
- stabilny dobry obiekt wewnętrzny pomaga znosić frustrację i rozłąkę.

Nie należy mylić z

- naśladowaniem zachowania,
- zapamiętywaniem słów drugiej osoby,
- bezkrytycznym przyjmowaniem poglądów,
- identyfikacją jako całością,
- dokładną kopią obiektu zewnętrznego.

Zapamiętaj

Introjekcja buduje świat wewnętrzny z doświadczeń relacyjnych przekształconych przez nieświadomą fantazję.

Pojęcia powiązane

Projekcja – strona 34

Obiekt wewnętrzny – strona 28

Świat wewnętrzny – strona 27

Dobra pierś – strona 39

Zła pierś – strona 40

Idealizacja

Melanie Klein

Definicja

Idealizacja to mechanizm, dzięki któremu dobry aspekt obiektu lub self zostaje przeżyty jako doskonały, całkowicie bezpieczny i pozbawiony ograniczeń.

W prostych słowach

Gdy lęk przed złym lub zagrażającym obiektem staje się silny, psychika może stworzyć obraz obiektu całkowicie dobrego. Idealny obiekt ma dawać pełne bezpieczeństwo, nigdy nie zawodzić i chronić przed wszystkim, co trudne.

Przykład

Na początku terapii osoba uznaje terapeutę za jedyną osobę, która może ją całkowicie zrozumieć i nigdy nie popełni błędu. Gdy terapeuta czegoś nie pamięta, obraz doskonałego obiektu może nagle zostać zastąpiony obrazem osoby całkowicie niekompetentnej.

W teorii

- idealizacja jest związana z rozszczepieniem,
- chroni dobry obiekt przed przeżywaną agresją,
- pomaga przeciwstawić się lękowi przed obiektem prześladowającym,
- może dotyczyć innych osób, własnego self, grupy, teorii lub instytucji,
- skrajna idealizacja utrudnia dostrzeganie ograniczeń obiektu,
- rozczarowanie może prowadzić do gwałtownej dewaluacji,
- bardziej zintegrowana relacja pozwala widzieć dobre i trudne cechy jednocześnie.

Nie należy mylić z

- zdrowym podziwem,
- wdzięcznością,
- pozytywną oceną opartą na doświadczeniu,
- zakochaniem jako takim,
- dostrzeganiem rzeczywistych zalet.

Zapamiętaj

Idealizacja chroni przed lękiem, ale może również uniemożliwiać zobaczenie całej, rzeczywistej osoby.

Pojęcia powiązane

Rozszczepienie – strona 32

Pozycja paranooidalno-schizoidalna – strona 30

Dobra pierś – strona 39

Zła pierś – strona 40

Narcyzm – strona 16

Lęk prześladowczy

Melanie Klein

Definicja

Lęk prześladowczy to obawa, że zły lub atakowany w fantazji obiekt zwróci się przeciwko self i spowoduje jego uszkodzenie, pochłonięcie lub zniszczenie.

W prostych słowach

Trudne uczucia, szczególnie własna agresja, mogą zostać przypisane obiektowi. Wtedy druga osoba jest przeżywana jako groźna, kontrolująca, zawistna lub gotowa do ataku. Zagrożenie wydaje się pochodzić wyłącznie z zewnątrz.

Przykład

Po krytycznej uwadze osoba nie przeżywa jedynie wstydu lub rozczarowania. Zaczyna być przekonana, że otoczenie chce ją skompromitować, odebrać jej pozycję i wykorzystać każdą słabość. Neutralne zachowania są interpretowane jako kolejne dowody zagrożenia.

W teorii

- dominuje w pozycji paranoidalno-schizoidalnej,
- wiąże się z projekcją agresywnych impulsów,
- zły obiekt może być przeżywany jako prześladowający,
- lęk dotyczy uszkodzenia lub zniszczenia self,
- może prowadzić do rozzszepienia, idealizacji i potrzeby kontroli,
- nasila się, gdy dobry obiekt wewnętrzny jest słaby lub niestabilny,
- może powracać w dorosłości podczas silnego stresu.

Nie należy mylić z

- każdym realistycznym lękiem przed przemocą,
- zaburzeniem paranoicznym jako diagnozą,
- ostrożnością,
- uzasadnionym brakiem zaufania,
- zwykłym stresem.

Zapamiętaj

Lęk prześladowczy koncentruje się na zagrożeniu dla self ze strony przeżywanego złego obiektu.

Pojęcia powiązane

Pozycja paranoidalno-schizoidalna – strona 30

Projekcja – strona 34

Identyfikacja projekcyjna – strona 33

Zła pierś – strona 40

Lęk depresyjny – strona 38

Lęk depresyjny

Melanie Klein

Definicja

Lęk depresyjny to obawa, że własna agresja, zawiść lub destrukcyjne fantazje uszkodzą albo zniszczą kochany obiekt.

W prostych słowach

Gdy człowiek zaczyna rozumieć, że osoba, na którą się złości, jest tą samą osobą, którą kocha i której potrzebuje, może pojawić się lęk o jej bezpieczeństwo. Własna agresja nie jest już przeżywana wyłącznie jako ochrona przed złym obiektem, lecz jako możliwe zagrożenie dla ważnej relacji.

W teorii

- lęk depresyjny rozwija się wraz z integracją dobrego i złego obiektu,
- dotyczy utraty lub uszkodzenia całego obiektu,
- prowadzi do poczucia winy i troski,
- może uruchamiać pragnienie reparacji,
- jego przepracowanie sprzyja zdolności do miłości i wdzięczności,
- nadmierne nasilenie może prowadzić do rozpacz, samokarania lub zaprzeczania własnej agresji,
- dojrzałość nie polega na braku agresji, lecz na zdolności jej uznania i naprawiania relacji.

Przykład

Po ostrej kłótni osoba nie tylko obawia się odwetu partnera. Zaczyna martwić się, że własne słowa zraniły kogoś, kogo kocha, i że relacja mogła zostać uszkodzona. Pojawia się potrzeba przeproszenia, zrozumienia skutków i odbudowania kontaktu.

Nie należy mylić z

- depresją kliniczną,
- każdym poczuciem winy,
- lękiem przed karą,
- nadmiernym przepraszaniem,
- przekonaniem, że człowiek odpowiada za wszystkie emocje drugiej osoby.

Zapamiętaj

Lęk depresyjny pojawia się wtedy, gdy miłość i agresja zostają skierowane ku temu samemu, całemu obiektowi.

Pojęcia powiązane

Pozycja depresyjna – strona 31

Wina – strona 44

Reparacja – strona 45

Lęk prześladowczy – strona 37

Zdolność do troski – strona 66

Dobra pierś

Melanie Klein

Definicja

Dobra pierś to wczesny obiekt częściowy przeżywany jako źródło pokarmu, ukojenia, bezpieczeństwa i zaspokojenia.

W prostych słowach

Gdy niemowlę doświadcza karmienia, ciepła, uspokojenia i obecności opiekuna, może tworzyć obraz dobrego obiektu, który daje to, czego potrzebuje. Ten obraz staje się częścią świata wewnętrznego i może wspierać poczucie bezpieczeństwa.

Przykład

Po wielokrotnym doświadczeniu ukojenia dziecko stopniowo rozwija możliwość znoszenia krótkiej nieobecności opiekuna. Wewnętrzne doświadczenie dobrego obiektu pomaga utrzymać poczucie, że zaspokojenie i bezpieczny kontakt mogą powrócić.

W teorii

- dobra pierś jest związana z doświadczeniem zaspokojenia,
- zostaje introjektowana jako dobry obiekt wewnętrzny,
- pomaga chronić psychikę przed lękiem prześladowczym,
- może być idealizowana jako źródło pełnego bezpieczeństwa,

Nie należy mylić z

- oceną, że matka jest idealna,
- wyłącznie karmieniem piersią,
- konkretną częścią ciała pozbawioną znaczenia relacyjnego,

Ważna uwaga

Pojęcie nie służy ocenianiu sposobu karmienia ani jakości konkretnej matki. Opisuje wczesną organizację doświadczenia zaspokojenia i relacji.

Zapamiętaj

Dobra pierś jest pierwszym modelem obiektu dającego życie, ukojenie i bezpieczeństwo.

Pojęcia powiązane

Zła pierś – strona 40

Obiekt wewnętrzny – strona 28

Introjekcja – strona 35

Idealizacja – strona 36

Zła pierś

Melanie Klein

Definicja

Zła pierś to wczesny obiekt częściowy przeżywany jako źródło frustracji, braku, odmowy lub zagrożenia, gdy potrzeba dziecka nie zostaje natychmiast zaspokojona.

W prostych słowach

Gdy niemowlę jest głodne, odczuwa napięcie lub potrzebuje ukojenia, a zaspokojenie nie pojawia się od razu, może przeżywać obiekt jako odmawiający, nieobecny albo atakujący. We wczesnym doświadczeniu trudno jeszcze zrozumieć, że obiekt dający zaspokojenie i obiekt wywołujący frustrację to ta sama osoba.

W teorii

- zła pierś jest obiektem częściowym związanym z frustracją,
- może zostać przeżyta jako prześladowająca,
- agresja niemowlęcia może zostać na nią projektowana,
- po projekcji obiekt wydaje się jeszcze bardziej zagrażający,
- zła pierś zostaje oddzielona od dobrej piersi poprzez rozszczepienie,
- późniejsza integracja pozwala rozpoznać, że zaspokojenie i frustracja pochodzą od tego samego całego obiektu,
- doświadczenie frustracji jest nieuniknioną częścią rozwoju i nie oznacza automatycznie uszkodzenia psychiki.

Przykład

Głodne niemowlę doświadcza opóźnień karmienia jako intensywnego napięcia. Nie potrafi jeszcze pomyśleć: «Opiekun zaraz przyjdzie». Może przeżywać brak zaspokojenia tak, jakby istniał zły obiekt celowo odmawiający pokarmu i ukojenia.

Nie należy mylić z

- złą matką,
- zaniedbaniem jako diagnozą,
- konkretną metodą karmienia,
- świadomym odrzuceniem dziecka,
- oceną moralną opiekuna.

Zapamiętaj

Zła pierś jest psychicznym obrazem frustracji, a nie osądem rzeczywistej matki lub opiekuna.

Pojęcia powiązane

Dobra pierś – strona 39

Rozszczepienie – strona 32

Projekcja – strona 34

Lęk prześladowczy – strona 37

Pozycja depresyjna – strona 31

Zawiść

Melanie Klein

Definicja

Zawiść to uczucie skierowane ku dobremu obiektowi, który posiada coś wartościowego, połączone z pragnieniem odebrania mu tej wartości, uszkodzenia jej lub zniszczenia.

W prostych słowach

Zawiść pojawia się wtedy, gdy dobro drugiej osoby jest trudne do zniesienia. Człowiek może nie tylko pragnąć posiadać to samo, lecz również chcieć pomniejszyć wartość obiektu, zepsuć jego dobro albo udowodnić, że w rzeczywistości nie ma on nic cennego.

Przykład

Osoba otrzymuje pomoc od kompetentnego współpracownika. Zamiast skorzystać ze wsparcia, zaczyna pomniejszać jego umiejętności, doszukiwać się ukrytych motywów i przekonywać innych, że sukces tej osoby jest przypadkowy. Dobro obiektu staje się trudne do przyjęcia.

W teorii

- zawiść jest skierowana ku obiektowi przeżywanemu jako źródło dobra,
- może dotyczyć zdolności obiektu do dawania, tworzenia lub zaspokajania,
- jej pierwotnym modelem jest zawiść wobec dobrej piersi,
- silna zawiść utrudnia przyjmowanie dobra,
- może prowadzić do dewaluowania obiektu,
- może zakłócać introjekcję dobrego obiektu,
- pozostaje w napięciu z wdzięcznością, która pozwala uznać i przyjąć dobro.

Nie należy mylić z

- podziwem,
- konstruktywną rywalizacją,
- pragnieniem rozwoju,
- zazdrością w relacji trójkątnej,
- uzasadnioną krytyką czyjegoś zachowania.

Zapamiętaj

Zawiść atakuje dobro właśnie dlatego, że jest ono rozpoznawane jako wartościowe i pożądane.

Pojęcia powiązane

Dobra pierś – strona 39

Zazdrość – strona 42

Zachłanność – strona 43

Idealizacja – strona 36

Reparacja – strona 45

Zazdrość

Melanie Klein

Definicja

Zazdrość to uczucie pojawiające się w relacji co najmniej trzech osób, gdy człowiek obawia się, że ktoś trzeci odbierze mu miłość, uwagę lub szczególne miejsce przy ważnym obiekcie.

W prostych słowach

W zazdrości człowiek nie koncentruje się wyłącznie na tym, co posiada druga osoba. Najważniejsza jest obawa o relację: ktoś trzeci może otrzymać uwagę, miłość albo miejsce, które miało należeć do mnie.

W teorii

- zazdrość zakłada relację trójkątną,
- wiąże się z lękiem przed utratą dobrego obiektu,
- może zawierać miłość do obiektu i nienawiść do rywala,
- może uruchamiać pragnienie wykluczenia trzeciej osoby,
- wiąże się z problematyką edypalną,
- jej przepracowanie wymaga uznania, że ważny obiekt posiada relacje niezależne od podmiotu,
- nie każda zazdrość jest patologiczna.

Przykład

Dziecko widzi, że opiekun poświęca uwagę rodzeństwu. Może obawiać się, że straciło swoje wyjątkowe miejsce, próbować przerwać kontakt albo dewaluować rodzeństwo. Podobny wzorec może później pojawiać się w przyjaźniach, związkach i relacjach zawodowych.

Nie należy mylić z

- zawiścią wobec czyichś cech lub zasobów,
- troską o relację,
- realistyczną reakcją na zdradę,
- potrzebą ustalenia granic,
- każdym dyskomfortem w sytuacji społecznej.

Zapamiętaj

Zazdrość dotyczy pytania: «Czy ktoś trzeci odbierze mi miejsce przy ważnym obiekcie?»

Pojęcia powiązane

Zawiść – strona 41

Zachłanność – strona 43

Kompleks Edypa – strona 14

Relacje z obiektem – strona 29

Lęk depresyjny – strona 38

Zachłanność

Melanie Klein

Definicja

Zachłanność to intensywne i trudne do nasycenia pragnienie pobrania z obiektu wszystkiego, co może on dać, bez zachowania poczucia jego granic i odrębności.

W prostych słowach

W zachłanności pojawia się przekonanie, że z obiektu trzeba wziąć jak najwięcej i jak najszybciej. Nawet po otrzymaniu czegoś dobrego trudno poczuć nasycenie. Obiekt może być przeżywany tak, jakby celowo zatrzymywał jeszcze więcej dobra.

W teorii

- zachłanność jest związana z pragnieniem całkowitego posiadania zawartości dobrego obiektu,
- może prowadzić do fantazji opróżnienia lub pochłonięcia obiektu,
- utrudnia uznanie jego granic i odrębności,
- może niszczyć zdolność do wdzięczności,
- różni się od zawiści, ponieważ koncentruje się na pobieraniu, a nie przede wszystkim na niszczeniu dobra,
- może nasilać się pod wpływem lęku, że dobra jest za mało,
- jej obecność nie musi dotyczyć dóbr materialnych.

Przykład

Osoba otrzymuje wsparcie od bliskiego człowieka, ale szybko uznaje je za niewystarczające. Domaga się stałej dostępności, natychmiastowych odpowiedzi i pełnego zaspokojenia wszystkich potrzeb. Każde ograniczenie przeżywa jako odmowę lub dowód braku miłości.

Nie należy mylić z

- apetytem,
- ambicją,
- pragnieniem bliskości,
- stawianiem uzasadnionych potrzeb,
- chciwością dotyczącą wyłącznie pieniędzy.

Zapamiętaj

Zachłanność mówi: «Muszę wziąć z obiektu wszystko, zanim dobro się skończy albo zostanie mi odmówione».

Pojęcia powiązane

Zawiść – strona 41

Zazdrość – strona 42

Dobra pierś – strona 39

Lęk prześladowczy – strona 37

Potrzeba – strona 79

Wina

Melanie Klein

Definicja

Wina to uczucie pojawiające się, gdy człowiek rozpoznaje, że jego agresja, zawiść lub destrukcyjne pragnienia mogły uszkodzić obiekt, który jednocześnie kocha i którego potrzebuje.

W prostych słowach

Poczucie winy staje się możliwe wtedy, gdy człowiek potrafi uznać, że jego złość była skierowana ku tej samej osobie, którą kocha. Nie musi już dzielić świata na całkowicie dobrych i całkowicie złych. Może zauważyć własny udział w zranieniu relacji i zapragnąć ją naprawić.

Przykład

Po wypowiedzeniu raniących słów osoba potrafi przyznać: «Byłem zły, ale to, co powiedziałem, mogło cię zranić». Pyta o doświadczenie drugiej osoby, przeprosza i próbuje zmienić sposób reagowania. Wina prowadzi wówczas do odpowiedzialności, a nie wyłącznie do samopotępienia.

W teorii

- wina rozwija się w związku z pozycją depresyjną,
- wynika z troski o cały obiekt,
- łączy się z lękiem depresyjnym,
- może uruchamiać reparację,
- dojrzała wina sprzyja odpowiedzialności,
- nadmierna wina może prowadzić do samokarania i zahamowania,
- zaprzeczenie winie może utrudniać uznanie własnej agresji.

Nie należy mylić z

- wstydem,
- lękiem przed przytłapaniem,
- automatycznym przepraszaniem,
- przekonaniem, że odpowiada się za wszystko,
- surowym głosem superego.

Zapamiętaj

Dojrzała wina nie mówi: «Jestem całkowicie zły». Mówi: «Mogłem zranić ważną osobę i chcę wziąć odpowiedzialność za naprawę».

Pojęcia powiązane

Pozycja depresyjna – strona 31

Lęk depresyjny – strona 38

Reparacja – strona 45

Superego – strona 13

Zdolność do troski – strona 66

Reparacja

Melanie Klein

Definicja

Reparacja to psychiczne i realne dążenie do naprawienia, odtworzenia lub ochrony kochanego obiektu, który w fantazji albo rzeczywistości został uszkodzony przez własną agresję.

W prostych słowach

Gdy człowiek potrafi uznać własną miłość i agresję wobec tej samej osoby, może pojawić się pragnienie naprawienia relacji. Reparacja obejmuje zarówno wewnętrzną nadzieję, że dobro może zostać odbudowane, jak i konkretne działania podejmowane wobec drugiego człowieka.

W teorii

- reparacja rozwija się w pozycji depresyjnej,
- jest odpowiedzią na winę i lęk o kochany obiekt,
- wspiera zachowanie dobrego obiektu w świecie wewnętrznym,
- może wyrażać się poprzez opiekę, twórczość i odbudowywanie więzi,
- wymaga wiary, że szkoda nie jest absolutna i nieodwracalna,
- może mieć charakter realistyczny albo maniakalny,
- realistyczna reparacja uznaje ograniczenia i odrębność obiektu.

Przykład

Po konflikcie osoba nie ogranicza się do wielokrotnego powtarzania przeprosin. Słucha, jaki wpływ miało jej zachowanie, uznaje granice drugiego człowieka i podejmuje konkretne działania, aby nie powtarzać tego samego sposobu ranienia.

Nie należy mylić z

- kupowaniem przebaczenia,
- kompulsywnym pomaganiem,
- zaprzeczaniem szkodzie,
- przywracaniem relacji za wszelką cenę,
- przejmowaniem pełnej odpowiedzialności za uczucia innych.

Zapamiętaj

Reparacja łączy uznanie szkody z nadzieją, że dobro i relacja mogą zostać częściowo odbudowane.

Pojęcia powiązane

Wina – strona 44

Pozycja depresyjna – strona 31

Lęk depresyjny – strona 38

Zdolność do troski – strona 66

Zabawa – strona 58

MODUŁ 03

Donald Winnicott

Środowisko, self i dojrzewanie

W tym module

W tym module poznasz 20 pojęć opisujących rozwój człowieka w relacji z opiekuńczym środowiskiem. Winnicott zwracał uwagę nie tylko na konflikty popędowe, lecz także na warunki, dzięki którym niemowlę może stopniowo poczuć, że istnieje, mieszka we własnym ciele i rozwija osobisty sposób bycia.

Zakres

- holding, handling i prezentowanie obiektu,
- środowisko ułatwiające,
- wystarczająco dobra matka,
- pierwotne zaabsorbowanie macierzyńskie,
- prawdziwe self i fałszywe self,

Holding

Donald Winnicott

Definicja

Holding to całokształt fizycznego i psychicznego podtrzymywania dziecka przez opiekuńcze środowisko, które chroni je przed nadmiernym pobudzeniem i pozwala rozwijać poczucie ciągłości istnienia.

W prostych słowach

Niemowlę nie potrafi samodzielnie regulować wszystkich napięć i bodźców. Potrzebuje środowiska, które rozpoznaje jego potrzeby, chroni przed przeciążeniem i reaguje w wystarczająco przewidywalny sposób. Dzięki temu dziecko nie musi zbyt wcześnie organizować obrony przed światem.

W teorii

- holding jest podstawową funkcją środowiska,
- wspiera rozwój integracji,
- chroni przed lękami związanymi z rozpadem i spadaniem bez końca,
- umożliwia zachowanie ciągłości istnienia,
- początkowo dostosowanie opiekuna musi być bardzo wysokie,
- wraz z rozwojem dziecko może tolerować coraz większe niedoskonałości środowiska,
- niepowodzenie holdingu różni się od zwykłej, możliwej do zniesienia frustracji.

Przykład

Niemowlę budzi się przestraszone i pobudzone. Opiekun bierze je na ręce, ogranicza nadmiar bodźców, mówi spokojnym głosem i reaguje w sposób dopasowany do jego stanu. Holding obejmuje zarówno sposób trzymania, jak i całą organizację sytuacji.

Nie należy mylić z

- samym przytulaniem,
- spełnianiem każdego życzenia,
- nadmierną kontrolą,
- ochroną przed każdą frustracją,
- techniką uspokajania stosowaną jednakowo wobec wszystkich.

Zapamiętaj

Holding tworzy warunki, w których dziecko może po prostu istnieć, zanim będzie musiało samodzielnie radzić sobie ze światem.

Pojęcia powiązane

Handling – strona 48

Środowisko ułatwiające – strona 50

Wystarczająco dobra matka – strona 51

Ciągłość istnienia – strona 60

Integracja – strona 61

Handling

Donald Winnicott

Definicja

Handling to sposób fizycznego pielęgnowania i dotykania dziecka, który pomaga mu stopniowo doświadczać ciała jako własnego oraz rozwijać poczucie psychicznego zamieszkiwania w ciele.

W prostych słowach

Przewijanie, kąpanie, karmienie, ubieranie i dotykanie nie są wyłącznie czynnościami technicznymi. Sposób, w jaki opiekun obchodzi się z ciałem dziecka, pomaga mu budować poczucie, że ciało jest bezpiecznym miejscem, należy do niego i może być źródłem spójnego doświadczenia.

W teorii

- handling jest częścią podstawowej opieki środowiskowej,
- dotyczy jakości kontaktu z ciałem dziecka,
- wspiera proces personalizacji,
- pomaga łączyć doświadczenia psychiczne i cielesne,
- wymaga dostosowania tempa oraz intensywności dotyku,
- zbyt gwałtowne, mechaniczne lub nieprzewidywalne obchodzenie się z ciałem może być przeżywane jako wtargnięcie,
- wystarczająco dobre doświadczenia cielesne budują poczucie granic i bezpieczeństwa.

Przykład

Podczas ubierania opiekun porusza się spokojnie, obserwuje reakcje dziecka, dostosowuje tempo i uprzedza gestem lub głosem o kolejnej czynności. Dziecko nie jest traktowane jak przedmiot, lecz jak osoba posiadająca własny rytm i wrażliwość.

Nie należy mylić z

- techniką masażu,
- samą higieną,
- mechaniczną pielęgnacją,
- fizycznym kontaktem bez uwzględnienia reakcji dziecka,
- holdingiem jako całością.

Zapamiętaj

Poprzez dostosowany sposób pielęgnacji dziecko stopniowo doświadcza: «To jest moje ciało i mogę w nim bezpiecznie istnieć».

Pojęcia powiązane

Holding – strona 47

Prezentowanie obiektu – strona 49

Personalizacja – strona 62

Integracja – strona 61

Ciągłość istnienia – strona 60

Prezentowanie obiektu

Donald Winnicott

object-presenting

Definicja

Prezentowanie obiektu to dostosowane do potrzeb dziecka udostępnianie mu obiektu zaspokojenia w taki sposób, aby mogło początkowo przeżywać, że obiekt pojawia się zgodnie z jego własnym impulsem i twórczym gestem.

W prostych słowach

Gdy dziecko jest gotowe do karmienia, opiekun przedstawia mu pierś, butelkę lub inny potrzebny obiekt w odpowiednim momencie. Dzięki dobremu dopasowaniu dziecko może początkowo przeżywać, jakby samo stworzyło to, czego potrzebuje. To doświadczenie wspiera spontaniczność i poczucie, że własny impuls ma znaczenie.

W teorii

- prezentowanie obiektu jest jedną z podstawowych funkcji opieki,
- początkowo opiekun bardzo dokładnie dostosowuje się do potrzeb niemowlęcia,
- dobre dopasowanie wspiera iluzję, że obiekt został stworzony przez dziecko,
- iluzja nie jest błędem, lecz ważnym etapem rozwoju,
- stopniowo opiekun zmniejsza poziom dostosowania,
- dziecko zaczyna odkrywać, że obiekt istnieje niezależnie od jego pragnienia,
- przejście to pomaga rozwijać relację z rzeczywistością bez niszczenia twórczego sposobu życia.

Przykład

Niemowlę odczuwa głód i wykonuje gest poszukiwania. Opiekun dostarcza pokarm w sposób dopasowany do tego momentu. Dziecko może przeżywać zaspokojenie jako następstwo własnego impulsu, zanim będzie zdolne uznać, że obiekt istniał niezależnie od niego.

Nie należy mylić z

- natychmiastowym spełnianiem każdego życzenia,
- uczeniem dziecka, że kontroluje cały świat,
- podawaniem przedmiotu bez uwzględnienia jego gotowości,
- wzmacnianiem egocentryzmu,
- zwykłą prezentacją zabawki.

Zapamiętaj

Obiekt zostaje przedstawiony przez środowisko, ale dziecko może początkowo przeżyć go jako coś stworzonego przez własny impuls.

Pojęcia powiązane

Holding – strona 47

Handling – strona 48

Środowisko ułatwiające – strona 50

Wystarczająco dobra matka – strona 51

Obiekt przejściowy – strona 55

Środowisko ułatwiające

Donald Winnicott

facilitating environment

Definicja

Środowisko ułatwiające to wystarczająco dostosowany układ opieki, relacji i warunków, który wspiera naturalne procesy dojrzewania dziecka bez nadmiernego zakłócania jego spontanicznego rozwoju.

W prostych słowach

Dziecko posiada wrodzoną tendencję do rozwoju, ale potrzebuje warunków, które pozwolą tej tendencji się ujawnić. Środowisko nie tworzy osobowości od zera. Zapewnia bezpieczeństwo, rytm i dostosowanie, dzięki którym dziecko może rozwijać się bez konieczności zbyt wczesnego bronięcia się przed przeciążeniem.

W teorii

- dojrzewanie zachodzi w relacji z otoczeniem,
- środowisko powinno początkowo niemal całkowicie dostosowywać się do potrzeb niemowlęcia,
- wraz z rozwojem poziom dostosowania może stopniowo maleć,
- niewielkie niepowodzenia pomagają odkrywać rzeczywistość, jeśli pojawiają się we właściwym czasie,
- zbyt wczesne lub nadmierne niepowodzenie może prowadzić do organizowania obron,
- środowisko ułatwiające wspiera integrację, personalizację i relację z obiektami.

Przykład

Opiekun reaguje na płacz niemowlęcia, ale nie zawsze w identyczny sposób i nie zawsze natychmiast. Początkowo dopasowanie jest bardzo duże. Później krótkie opóźnienia stają się możliwe do zniesienia, ponieważ dziecko posiada już doświadczenie przewidywalnego powrotu opieki.

Nie należy mylić z

- środowiskiem idealnym,
- całkowitym brakiem frustracji,
- kontrolowaniem każdego doświadczenia dziecka,
- spełnianiem wszystkich zachcianek,
- przekonaniem, że rodzice ponoszą pełną odpowiedzialność za każdą późniejszą trudność.

Zapamiętaj

Środowisko ułatwiające nie eliminuje wszystkich trudności. Dostosowuje je do możliwości rozwijającego się dziecka.

Pojęcia powiązane

Holding – strona 47

Handling – strona 48

Prezentowanie obiektu – strona 49

Wystarczająco dobra matka – strona 51

Integracja – strona 61

Wystarczająco dobra matka

Donald Winnicott

Definicja

Wystarczająco dobra matka to osoba pełniąca podstawową funkcję opiekuńczą, która początkowo bardzo dokładnie dostosowuje się do potrzeb niemowlęcia, a następnie stopniowo i w sposób możliwy do zniesienia zmniejsza to dostosowanie.

W prostych słowach

Dziecko nie potrzebuje opiekuna, który nigdy nie popełnia błędów. Potrzebuje osoby wystarczająco obecnej, uważnej i zdolnej do reagowania na jego potrzeby. Z czasem opiekun może pozwalać na niewielkie frustracje, dzięki którym dziecko stopniowo odkrywa, że świat nie podlega jego pełnej kontroli.

W teorii

- doskonałe dostosowanie nie powinno trwać bez końca,
- zwykłe niepowodzenia mogą wspierać rozwój,
- znaczenie ma czas i intensywność frustracji,
- opiekun powinien być zdolny do naprawiania nieuniknionych zakłóceń,
- wystarczająco dobra opieka wspiera prawdziwe self,
- nadmierne lub zbyt wczesne wymagania mogą sprzyjać rozwojowi fałszywego self.

Przykład

Opiekun nie zawsze od razu rozpoznaje, czego potrzebuje dziecko. Próbuje, obserwuje reakcję i koryguje swoje działanie. Wystarczająco dobra opieka nie polega na bezbłędności, lecz na trwałej gotowości do dostosowania i naprawy.

Nie należy mylić z

- matką idealną,
- opieką na minimalnym poziomie,
- brakiem granic,
- poświęceniem całego życia dziecku,
- automatycznym obwinianiem rodziców za wszystkie trudności psychiczne.

Zapamiętaj

Wystarczająco dobra opieka nie jest doskonała. Jest dostosowana, żywa i zdolna do naprawiania błędów.

Pojęcia powiązane

Środowisko ułatwiające – strona 50

Pierwotne zaabsorbowanie macierzyńskie – strona 52

Prawdziwe self – strona 53

Fałszywe self – strona 54

Zależność absolutna – strona 63

Pierwotne zaabsorbowanie macierzyńskie

Donald Winnicott

Definicja

Pierwotne zaabsorbowanie macierzyńskie to przejściowy stan szczególnej wrażliwości osoby opiekującej się niemowlęciem, który umożliwia bardzo dokładne dostosowanie się do jego potrzeb w pierwszym okresie życia.

W prostych słowach

W pierwszym okresie życia dziecka główny opiekun może stać się wyjątkowo skupiony na jego sygnałach. Zwraca uwagę na drobne zmiany rytmu, napięcia, snu i pobudzenia. Ta zwiększona wrażliwość pomaga odpowiadać na potrzeby niemowlęcia, zanim potrafi ono wyrazić je w bardziej zorganizowany sposób.

W teorii

- stan pojawia się zwykle pod koniec ciąży i po narodzinach dziecka,
- zwiększa zdolność dostosowania do zależnego niemowlęcia,
- pomaga opiekunowi czasowo ograniczyć uwagę poświęcaną innym sprawom,
- wspiera holding i prezentowanie obiektu,
- powinien mieć charakter przejściowy,
- wraz z rozwojem dziecka opiekun stopniowo odzyskuje szersze zainteresowanie światem,
- przebieg tego doświadczenia może różnić się między osobami.

Przykład

Opiekun budzi się przy niewielkiej zmianie oddechu dziecka, rozpoznaje różnice między płaczem wynikającym z głodu i zmęczenia oraz dostosowuje sposób trzymania do jego aktualnego napięcia. To skupienie nie musi być świadomie zaplanowane.

Nie należy mylić z

- całkowitą utratą własnej tożsamości,
- obowiązkiem nieustannego czuwania,
- nadmierną kontrolą dziecka,
- lękowym monitorowaniem każdego sygnału,
- przekonaniem, że wyłącznie biologiczna matka może dostosować się do niemowlęcia.

Zapamiętaj

Pierwotne zaabsorbowanie macierzyńskie pomaga opiekunowi czasowo wejść w rytm niemowlęcia, zanim dziecko będzie mogło dostosować się do świata.

Pojęcia powiązane

Wystarczająco dobra matka – strona 51

Holding – strona 47

Prezentowanie obiektu – strona 49

Zależność absolutna – strona 63

Środowisko ułatwiające – strona 50

Prawdziwe self

Donald Winnicott

Definicja

Prawdziwe self to poczucie osobistego, żywego i spontanicznego istnienia, rozwijające się wtedy, gdy środowisko rozpoznaje i podtrzymuje autentyczne gesty dziecka.

W prostych słowach

Prawdziwe self wiąże się z doświadczeniem: «To ja czuję, pragnę i działam». Rozwija się wtedy, gdy spontaniczne sygnały dziecka spotykają się z odpowiedzią środowiska, zamiast być stale zastępowane oczekiwaniami opiekuna.

Przykład

Dziecko spontanicznie zaczyna bawić się przedmiotem w nietypowy sposób. Opiekun nie poprawia go natychmiast ani nie narzuca gotowego zastosowania. Podąża za jego inicjatywą, dzięki czemu dziecko może doświadczać własnego gestu jako twórczego i realnego.

W teorii

- początkiem prawdziwego self jest spontaniczny gest,
- dostosowana odpowiedź opiekuna nadaje gestowi poczucie realności,
- prawdziwe self wiąże się z żywotnością i kreatywnością,
- umożliwia doświadczenie osobistego znaczenia działań,
- pozostaje częściowo chronione i nie musi być ujawniane każdej osobie,
- dojrzałe funkcjonowanie obejmuje również zdolność do społecznego dostosowania,
- prawdziwe self nie oznacza działania bez uwzględniania rzeczywistości.

Nie należy mylić z

- mówieniem wszystkiego bez zastanowienia,
- impulsywnością,
- jedną ukrytą „prawdziwą osobowością”,
- odrzucaniem norm społecznych,
- obowiązkiem nieustannego ujawniania emocji.

Zapamiętaj

Prawdziwe self pojawia się tam, gdzie spontaniczny gest może zostać przeżyty jako własny i realny.

Pojęcia powiązane

Fałszywe self – strona 54

Wystarczająco dobra matka – strona 51

Prezentowanie obiektu – strona 49

Zabawa – strona 58

Ciągłość istnienia – strona 60

Fałszywe self

Donald Winnicott

Definicja

Fałszywe self to organizacja obronna oparta na nadmiernym dostosowaniu się do wymagań otoczenia, która chroni bardziej spontaniczne i podatne na zranienie prawdziwe self.

W prostych słowach

Jeśli środowisko wielokrotnie nie rozpoznaje spontanicznych gestów dziecka i wymaga przede wszystkim dostosowania, dziecko może nauczyć się reagować zgodnie z oczekiwaniami innych. Z zewnątrz funkcjonuje poprawnie, ale wewnątrz może odczuwać pustkę, nierealność albo brak kontaktu z własnymi potrzebami.

W teorii

- fałszywe self rozwija się jako ochrona,
- podporządkowuje się oczekiwaniom otoczenia,
- osłania prawdziwe self przed dalszym naruszeniem,
- występuje w różnym stopniu u każdego człowieka,
- jego łagodna forma ułatwia dobre maniery i funkcjonowanie społeczne,
- jego skrajna forma może prowadzić do życia przeżywanego jako obce lub mechaniczne,
- wysoka sprawność zewnętrzna nie wyklucza głębokiego poczucia nierealności.

Przykład

Osoba jest zawsze pomocna, kompetentna i spokojna. Nigdy nie wyraża sprzeciwu, ponieważ automatycznie dostosowuje się do potrzeb otoczenia. Gdy zostaje sama, nie wie, co lubi, czego potrzebuje ani jak chciałaby spędzić czas.

Nie należy mylić z

- świadomym oszustwem,
- uprzejmością,
- dostosowaniem do zasad społecznych,
- profesjonalnym zachowaniem w pracy,
- rozdzieleniem osobowości.

Zapamiętaj

Fałszywe self nie jest fałszerstwem. Jest sposobem przetrwania w środowisku, które nie potrafiło wystarczająco odpowiedzieć na spontaniczne istnienie.

Pojęcia powiązane

Prawdziwe self – strona 53

Wystarczająco dobra matka – strona 51

Opór – strona 19

Ciągłość istnienia – strona 60

Integracja – strona 61

Obiekt przejściowy

Donald Winnicott

Definicja

Obiekt przejściowy to szczególnie ważny przedmiot wybrany przez dziecko, który pomaga mu przechodzić od doświadczenia niemal całkowitej jedności z opiekunem do uznania jego odrębności.

W prostych słowach

Kocyk, fragment materiału, pluszowa zabawka albo inny przedmiot może stać się dla dziecka wyjątkowo ważny. Przedmiot nie jest częścią jego ciała, ale nie jest też przeżywany jak zwykła rzecz zewnętrzna. Pomaga utrzymać poczucie bezpieczeństwa podczas zasypiania, rozłąki lub napięcia.

W teorii

- obiekt przejściowy należy do obszaru „nie-ja”, ale pozostaje blisko doświadczenia stworzenia go przez dziecko,
- wspiera przejście od subiektywnego obiektu do rzeczywistości zewnętrznej,
- pomaga znosić nieobecność opiekuna,
- należy do szerszego obszaru zjawisk przejściowych,
- otwiera drogę do zabawy, kultury, sztuki i symbolizacji,
- jego paradoks nie powinien być rozstrzygany pytaniem, czy został stworzony, czy znaleziony.

Przykład

Dziecko zasypia z fragmentem kocyka, którego nie pozwala wyprać lub zastąpić identycznym egzemplarzem. Kocyk niesie indywidualne znaczenie związane z ukojeniem, obecnością i zdolnością przetrwania chwilowej rozłąki.

Nie należy mylić z

- każdą ulubioną zabawką,
- przedmiotem narzuconym przez rodzica,
- substytutem matki w prostym znaczeniu,
- oznaką zaburzenia,
- przedmiotem, którego dziecko musi koniecznie posiadać.

Zapamiętaj

Obiekt przejściowy pomaga dziecku przejść od doświadczenia jedności do relacji z odrębnym światem.

Pojęcia powiązane

Zjawiska przejściowe – strona 56

Przestrzeń potencjalna – strona 57

Zabawa – strona 58

Zdolność do bycia samemu – strona 59

Prezentowanie obiektu – strona 49

Zjawiska przejściowe

Donald Winnicott

Definicja

Zjawiska przejściowe to doświadczenia, gesty, dźwięki, rytuały i przedmioty należące do pośredniego obszaru między subiektywnym światem dziecka a uznawaną rzeczywistością zewnętrzną.

W prostych słowach

Dziecko może uspokajać się nie tylko dzięki kocykowi lub zabawce. Ważne mogą być również powtarzane dźwięki, kołysanie, melodia, gest, sposób dotykania materiału albo wieczorny rytuał. Doświadczenia te nie są całkowicie wewnętrzne ani wyłącznie zewnętrzne.

W teorii

- zjawiska przejściowe pojawiają się w procesie oddzielania od pierwotnego obiektu,
- pomagają tolerować rozłąkę,
- należą do obszaru iluzji, który nie jest ani czystą fantazją, ani obiektywnym faktem,
- rozwijają zdolność tworzenia symboli,
- są podstawą przestrzeni potencjalnej,
- później ich funkcję kontynuują zabawa, sztuka, religia i kultura,
- nie należy wymagać jednoznacznej odpowiedzi, czy doświadczenie zostało stworzone, czy znalezione.

Przykład

- ulubiony kocyk lub miękki przedmiot,
- nucenie określonej melodii,
- powtarzanie sylab przed snem,
- dotykanie konkretnej faktury,
- rytuał zasypiania,
- gest związany z uspokojeniem,
- wyobrażeniowa zabawa oparta na realnym przedmiocie.

Nie należy mylić z

- nawykiem pozbawionym znaczenia,
- zachowaniem kompulsywnym jako takim,
- zwykłym przedmiotem użytkowym,
- dowolnym rytuałem rodzinnym,
- objawem wymagającym automatycznej eliminacji.

Zapamiętaj

Zjawiska przejściowe tworzą pomost między tym, co dziecko przeżywa jako własne, a światem istniejącym niezależnie od niego.

Pojęcia powiązane

Obiekt przejściowy – strona 55

Przestrzeń potencjalna – strona 57

Zabawa – strona 58

Prezentowanie obiektu – strona 49

Używanie obiektu – strona 65

Przestrzeń potencjalna

Donald Winnicott

Definicja

Przestrzeń potencjalna to pośredni obszar doświadczenia powstający między jednostką a środowiskiem, w którym możliwe stają się zabawa, twórczość, symbolizacja i kultura.

W prostych słowach

Podczas zabawy dziecko korzysta z rzeczywistego przedmiotu, ale nadaje mu własne znaczenie. Patyk może stać się mieczem, łyżką albo statkiem. Przedmiot istnieje naprawdę, lecz jego znaczenie zostaje twórczo współtworzone. To właśnie przykład przestrzeni potencjalnej.

W teorii

- rozwija się z obszaru zjawisk przejściowych,
- wymaga doświadczenia wystarczająco bezpiecznej relacji,
- umożliwia łączenie fantazji z rzeczywistością,
- jest podstawowym miejscem zabawy,
- później obejmuje sztukę, naukę, religię i kulturę,
- nie wymaga rozstrzygnięcia, co zostało stworzone przez podmiot, a co pochodzi z zewnątrz,
- może zanikać, gdy relacja jest zbyt kontrolująca, intruzywna lub niebezpieczna.

Przykład

Dwoje ludzi wspólnie tworzy opowieść podczas zabawy. Każde wnosi własne pomysły, ale musi również uwzględnić gesty i propozycje drugiej osoby. Wspólna przestrzeń nie należy wyłącznie do żadnego z nich.

Nie należy mylić z

- pokojem zabaw,
- wyobraźnią jednej osoby,
- fantazją całkowicie oderwaną od rzeczywistości,
- miejscem bez zasad i granic,
- zwykłą wolną przestrzenią.

Zapamiętaj

Przestrzeń potencjalna powstaje pomiędzy osobą a światem i pozwala twórczo korzystać z obu.

Pojęcia powiązane

Obiekt przejściowy – strona 55

Zjawiska przejściowe – strona 56

Zabawa – strona 58

Prawdziwe self – strona 53

Używanie obiektu – strona 65

Zabawa

Donald Winnicott

Definicja

Zabawa to twórcza aktywność zachodząca w przestrzeni potencjalnej, dzięki której człowiek może doświadczać spontaniczności, symbolizować przeżycia i odkrywać nowe sposoby relacji ze światem.

W prostych słowach

Podczas zabawy człowiek może eksperymentować bez konieczności natychmiastowego podejmowania realnych działań. Dziecko odgrywa rolę, zmienia znaczenie przedmiotów i sprawdza różne zakończenia historii. Dorosły korzysta z podobnej zdolności podczas tworzenia, humoru, sztuki i swobodnego myślenia.

W teorii

- zabawa odbywa się w przestrzeni potencjalnej,
- łączy rzeczywistość wewnętrzną i zewnętrzną,
- wspiera rozwój prawdziwego self,
- umożliwia symboliczne opracowywanie lęków i pragnień,
- wymaga poczucia względnego bezpieczeństwa,
- może zachodzić indywidualnie lub wspólnie,
- psychoterapia jest możliwa wtedy, gdy pacjent i terapeuta potrafią spotkać się w obszarze zabawy.

Przykład

Dziecko po wizycie lekarskiej bawi się w badanie pluszowej zabawki. W zabawie może zamieniać role, kontrolować przebieg sytuacji i nadawać doświadczeniu własną formę. Nie jest to prostym odtworzeniem wydarzenia, lecz jego twórczym opracowaniem.

Nie należy mylić z

- brakiem powagi,
- unikaniem rzeczywistości,
- dowolną aktywnością rozrywkową,
- chaosem bez granic,
- techniką stosowaną wyłącznie wobec dzieci.

Zapamiętaj

W zabawie człowiek może być twórczy, ponieważ rzeczywistość jest obecna, ale nie narzuca jednego możliwego znaczenia.

Pojęcia powiązane

Przestrzeń potencjalna – strona 57

Zjawiska przejściowe – strona 56

Prawdziwe self – strona 53

Sublimacja – strona 22

Reparacja – strona 45

Zdolność do bycia samemu

Donald Winnicott

Definicja

Zdolność do bycia samemu to możliwość pozostawania w kontakcie z własnym doświadczeniem bez utraty poczucia bezpieczeństwa, rozwijająca się pierwotnie dzięki obecności niezagrażającego i dostępnego opiekuna.

W prostych słowach

Dziecko uczy się bycia samemu nie wtedy, gdy zostaje całkowicie opuszczone, lecz wtedy, gdy może swobodnie bawić się lub odpoczywać w obecności bezpiecznego opiekuna. Opiekun jest dostępny, ale nie narzuca aktywności i nie wymaga stałego kontaktu.

Przykład

Dziecko buduje konstrukcję z klocków, podczas gdy opiekun znajduje się w tym samym pokoju i zajmuje własną czynnością. Dziecko nie musi być zabawiane ani stale obserwowane. Może skupić się na swojej aktywności, zachowując poczucie bezpiecznej obecności.

W teorii

- zdolność do bycia samemu opiera się na uwewnętrznieniu dobrego i niezawodnego obiektu,
- rozwija się dzięki doświadczeniu spokojnej obecności opiekuna,
- wspiera kontakt z prawdziwym self,
- umożliwia odpoczynek od reagowania na oczekiwania innych,
- nie oznacza braku potrzeby relacji,
- pomaga odróżnić twórczą samotność od izolacji obronnej,
- jest ważna dla zabawy, refleksji i kreatywności.

Nie należy mylić z

- samotnością wynikającą z odrzucenia,
- unikaniem relacji,
- społeczną izolacją,
- całkowitą niezależnością,
- preferowaniem ciszy jako takim.

Zapamiętaj

Dojrzała zdolność do bycia samemu wyrasta z doświadczenia, że bezpieczna relacja może istnieć również bez stałego działania i wymiany.

Pojęcia powiązane

Holding – strona 47

Obiekt przejściowy – strona 55

Przestrzeń potencjalna – strona 57

Prawdziwe self – strona 53

Zależność względna – strona 64

Ciągłość istnienia

Donald Winnicott

going-on-being

Definicja

Ciągłość istnienia to podstawowe doświadczenie nieprzerwanego, osobistego bycia, które rozwija się wtedy, gdy środowisko chroni dziecko przed nadmiernymi zakłóceniami i pozwala mu istnieć we własnym rytmie.

W prostych słowach

Niemowlę potrzebuje czasu, w którym nie musi reagować na nagłe, zbyt silne lub nieprzewidywalne wymagania. Gdy środowisko dostosowuje się wystarczająco dobrze, dziecko może doświadczać prostego trwania: oddychać, spać, poruszać się i rozwijać bez poczucia, że jego istnienie jest stale przerywane.

W teorii

- ciągłość istnienia jest wcześniejsza niż dojrzałe poczucie tożsamości,
- rozwija się dzięki holdingowi i dostosowanej opiece,
- wymaga ochrony przed nadmiernymi wtargnięciami środowiska,
- wspiera powstawanie prawdziwego self,
- umożliwia stopniową integrację doświadczeń,
- poważne zakłócenia mogą prowadzić do poczucia nierealności lub rozpadu,
- zwykłe, możliwe do zniesienia przerwy nie niszczą ciągłości, jeśli środowisko potrafi przywrócić bezpieczeństwo.

Przykład

Niemowlę spokojnie zasypia, ponieważ opiekun ogranicza bodźce i zachowuje przewidywalny rytm. Nie musi stale reagować na gwałtowne zmiany otoczenia. Dzięki temu sen nie jest przeżywany jako utrata siebie, lecz jako część ciągłego istnienia.

Nie należy mylić z

- nieustannym spokojem,
- brakiem silnych emocji,
- pełną kontrolą nad otoczeniem,
- niezmiennym obrazem siebie,
- życiem pozbawionym przerw i frustracji.

Zapamiętaj

Ciągłość istnienia oznacza możliwość przeżywania siebie jako trwającego, nawet gdy zmieniają się stany, potrzeby i relacje.

Pojęcia powiązane

Holding – strona 47

Prawdziwe self – strona 53

Fałszywe self – strona 54

Integracja – strona 61

Personalizacja – strona 62

Integracja

Donald Winnicott

Definicja

Integracja to proces, dzięki któremu rozproszone doświadczenia cielesne, emocjonalne i psychiczne stopniowo łączą się w poczucie bycia jedną, spójną osobą.

W prostych słowach

Na początku życia doświadczenia niemowlęcia nie muszą tworzyć jednej uporządkowanej całości. Głód, sen, napięcie, ruch, dotyk i ukojenie mogą być przeżywane jako oddzielne stany. Dzięki powtarzalnej opiece dziecko stopniowo zaczyna odczuwać, że wszystkie te doświadczenia należą do niego.

W teorii

- integracja rozwija się z pierwotnego stanu nieintegracji,
- wspiera ją fizyczne i psychiczne podtrzymywanie,
- zależy od powtarzalności doświadczeń opieki,
- prowadzi do poczucia jedności self,
- umożliwia odróżnianie „mnie” od „nie-mnie”,
- nie eliminuje sprzecznych emocji ani konfliktów,
- pod wpływem przeciążenia może czasowo słabnąć.

Przykład

Dzięki powtarzalnemu rytmowi karmienia, snu, dotyku i uspokajania dziecko zaczyna łączyć różne stany w jedno doświadczenie siebie. Z czasem może odczuwać: «To ja byłem głodny, to ja zostałem nakarmiony i to ja teraz czuję ulgę».

Nie należy mylić z

- idealną harmonią psychiczną,
- brakiem wewnętrznych sprzeczności,
- stałą kontrolą emocji,
- jednością poglądów w każdej sytuacji,
- dostosowaniem się do oczekiwań otoczenia.

Zapamiętaj

Integracja pozwala przeżywać różne stany jako należące do jednej osoby, bez konieczności usuwania ich różnic.

Pojęcia powiązane

Holding – strona 47

Ciągłość istnienia – strona 60

Personalizacja – strona 62

Prawdziwe self – strona 53

Pozycja depresyjna – strona 31

Personalizacja

Donald Winnicott

Definicja

Personalizacja to proces rozwojowy prowadzący do doświadczenia psychiki jako zamieszkującej ciało oraz ciała jako należącego do własnego self.

W prostych słowach

Człowiek zwykle doświadcza ciała jako własnego miejsca istnienia. Nie jest to jednak automatycznie gotowe od początku życia. Poczucie zamieszkiwania w ciele rozwija się poprzez powtarzalne doświadczenia dotyku, pielęgnacji, ruchu, napięcia i ukojenia.

Przykład

Podczas kąpieli opiekun podtrzymuje dziecko stabilnie, dostosowuje temperaturę wody, obserwuje jego reakcje i wykonuje czynności bez gwałtownych ruchów. Powtarzalność takich doświadczeń pomaga dziecku rozwijać poczucie, że ciało jest bezpieczne i należy do niego.

W teorii

- personalizacja jest jednym z podstawowych procesów dojrzewania,
- rozwija się dzięki dostosowanemu handlingowi,
- łączy doświadczenie psychiczne i cielesne,
- wspiera powstawanie granicy między self a otoczeniem,
- pomaga przeżywać ciało jako źródło doznań należących do siebie,
- może zostać zakłócona przez nadmiernie intruzywną lub mechaniczną opiekę,
- zaburzenia personalizacji mogą wiązać się z poczuciem obcości własnego ciała lub nierealności.

Nie należy mylić z

- wyglądem zewnętrznym,
- samoakceptacją ciała jako całością,
- świadomą kontrolą ruchów,
- indywidualnym stylem,
- samą integracją psychiczną.

Zapamiętaj

Personalizacja pozwala człowiekowi doświadczać: «Moja psychika i moje ciało należą do jednego, osobistego istnienia».

Pojęcia powiązane

Handling – strona 48

Holding – strona 47

Integracja – strona 61

Ciągłość istnienia – strona 60

Prawdziwe self – strona 53

Zależność absolutna

Donald Winnicott

Definicja

Zależność absolutna to najwcześniejszy stan rozwoju, w którym niemowlę jest całkowicie zależne od opiekuńczego środowiska, ale nie potrafi jeszcze rozpoznać tej zależności ani odrębności opiekuna.

W prostych słowach

Niemowlę potrzebuje opiekuna do regulacji temperatury, karmienia, ochrony, uspokajania i organizowania niemal całego doświadczenia. Nie potrafi jednak pomyśleć: «Jestem zależny od tej osoby». Opieka jest przeżywana jako część samego istnienia.

W teorii

- zależność absolutna występuje na początku życia,
- dziecko nie odróżnia jeszcze wyraźnie siebie od środowiska,
- jakość opieki pozostaje niewidoczna, gdy jest wystarczająco dobra,
- opiekun musi bardzo dokładnie dostosowywać się do potrzeb,
- niepowodzenie środowiska może być przeżywane jako zagrożenie istnienia,
- dziecko nie potrafi jeszcze wykorzystać frustracji do nauki o świecie,
- rozwój prowadzi stopniowo ku zależności względnej.

Przykład

Gdy niemowlę odczuwa głód, nie wie, że potrzebuje oddzielnego opiekuna, który przygotuje pokarm. Doświadcza napięcia, a następnie zaspokojenia. Dopiero później zacznie rozumieć, że źródło zaspokojenia istnieje poza nim.

Nie należy mylić z

- świadomą zależnością emocjonalną dorosłego,
- przywiązaniem jako całością,
- brakiem indywidualności,
- manipulowaniem opiekunem,
- stanem, który powinien utrzymywać się bez zmian.

Zapamiętaj

W zależności absolutnej dziecko potrzebuje środowiska do istnienia, ale nie wie jeszcze, że środowisko jest od niego oddzielne.

Pojęcia powiązane

Wystarczająco dobra matka – strona 51

Pierwotne zaabsorbowanie macierzyńskie – strona 52

Holding – strona 47

Zależność względna – strona 64

Prezentowanie obiektu – strona 49

Zależność względna

Donald Winnicott

Definicja

Zależność względna to etap rozwoju, w którym dziecko zaczyna rozpoznawać swoją zależność od odrębnego opiekuna oraz stopniowo tolerować jego nieobecność, ograniczenia i niedoskonałość.

W prostych słowach

Dziecko zaczyna zauważać, że osoba dająca pokarm, ciepło i ukojenie istnieje niezależnie od niego. Może tęsknić, protestować przeciwko nieobecności i stopniowo uczyć się, że opiekun odchodzi, ale może wrócić.

Przykład

Dziecko protestuje, gdy opiekun wychodzi z pokoju, ale potrafi uspokoić się przy pomocy znanego kocyka i głosu innej bezpiecznej osoby. Rozłąka nadal jest trudna, lecz nie oznacza całkowitego rozpadu świata.

W teorii

- zależność względna następuje po zależności absolutnej,
- dziecko coraz wyraźniej odróżnia self od środowiska,
- zaczyna rozpoznawać opiekuna jako osobę zewnętrzną,
- może korzystać ze wspomnień i obiektów przejściowych podczas rozłąki,
- rośnie zdolność tolerowania niewielkich opóźnień,
- pojawia się możliwość komunikowania potrzeb,
- zależność pozostaje realna, choć nie jest już całkowicie nieświadoma.

Nie należy mylić z

- całkowitą samodzielnością,
- brakiem potrzeby bliskości,
- zależnością patologiczną,
- posłuszeństwem wobec opiekuna,
- prostym etapem kończącym rozwój zależności.

Zapamiętaj

W zależności względnej człowiek może potrzebować drugiej osoby i jednocześnie uznawać, że jest ona odrębna.

Pojęcia powiązane

Zależność absolutna – strona 63

Obiekt przejściowy – strona 55

Zdolność do bycia samemu – strona 59

Używanie obiektu – strona 65

Środowisko ułatwiające – strona 50

Używanie obiektu

Donald Winnicott

Definicja

Używanie obiektu to zdolność odnoszenia się do drugiej osoby jako realnego, odrębnego podmiotu istniejącego poza własną kontrolą, projekcją i subiektywną fantazją.

W prostych słowach

Na początku obiekt jest przeżywany głównie poprzez potrzeby i fantazje dziecka. Aby stał się naprawdę zewnętrznym, musi zostać odkryty jako coś, czego nie można całkowicie stworzyć, kontrolować ani zniszczyć samą myślą.

W teorii

- używanie obiektu wymaga rozwoju zdolności do agresji,
- obiekt musi znajdować się poza obszarem wszechmocnej kontroli,
- jego przetrwanie pomaga odróżnić fantazję od rzeczywistego skutku,
- przetrwanie nie oznacza biernego znoszenia realnej przemocy,

Przykład

Dziecko w złości mówi opiekunowi, że go nienawidzi. Opiekun nie rozpada się, nie znika emocjonalnie i nie odpowiada odwetem. Zachowuje granice oraz relację. Dziecko może wtedy odkryć, że agresywna fantazja nie posiada nieograniczonej mocy niszczenia obiektu.

Nie należy mylić z

- wykorzystywaniem człowieka,
- traktowaniem drugiej osoby przedmiotowo,
- tolerowaniem przemocy,

Ważna uwaga

Przetrwanie obiektu nie oznacza zgody na przemoc, nadużycie ani brak granic. Chodzi o psychiczne nieodpowiadanie odwetem i zachowanie własnej odrębności.

Zapamiętaj

Obiekt może być naprawdę używany dopiero wtedy, gdy zostanie odkryty jako realny, odrębny i niepodlegający pełnej kontroli.

Pojęcia powiązane

Prezentowanie obiektu – strona 49

Zjawiska przejściowe – strona 56

Przestrzeń potencjalna – strona 57

Zależność względna – strona 64

Zdolność do troski

Donald Winnicott

capacity for concern

Definicja

Zdolność do troski to możliwość uznania własnej miłości i agresji wobec tej samej osoby, odczuwania odpowiedzialności za wpływ na nią oraz podejmowania działań naprawczych.

W prostych słowach

Dziecko stopniowo odkrywa, że osoba kochana i osoba, na którą się złości, to ten sam opiekun. Może wtedy zacząć martwić się o skutki własnej agresji, a także pragnąć dawać, pomagać i naprawiać relację.

Przykład

Dziecko niszczy w złości przedmiot należący do opiekuna. Później pomaga go naprawić albo przynosi własny przedmiot jako gest zadośćuczynienia. Opiekun przyjmuje gest bez upokarzania dziecka i bez zaprzeczania szkodzi.

W teorii

- zdolność do troski rozwija się wraz z integracją self,
- wymaga przeżywania opiekuna jako całej osoby,
- opiera się na doświadczeniu, że obiekt przetrwał agresję,
- łączy odpowiedzialność z możliwością reparacji,
- wymaga środowiska przyjmującego gest naprawczy,
- wspiera zdolność do pracy, miłości i współpracy,
- nie polega na zaprzeczaniu własnej złości.

Nie należy mylić z

- obowiązkiem ratowania wszystkich,
- poczuciem winy za cudze emocje,
- uległością,
- brakiem agresji,
- kompulsywnym pomaganiem.

Zapamiętaj

Troska rozwija się wtedy, gdy człowiek może kochać, złościć się, uznawać skutki własnego działania i wierzyć w możliwość naprawy.

Pojęcia powiązane

Integracja – strona 61

Używanie obiektu – strona 65

Wina – strona 44

Reparacja – strona 45

Fałszywe self – strona 54

Jacques Lacan

Język, pragnienie i brak

W tym module

W tym module poznasz 20 pojęć tworzących podstawowy język teorii Jacques'a Lacana. Zobaczysz, dlaczego podmiot nie jest w pełni przejrzysty dla samego siebie, w jaki sposób język organizuje nieświadomość oraz dlaczego pragnienie nie może zostać sprowadzone do biologicznej potrzeby.

Zakres

- porządek Symboliczny, Wyobrażeniowy i Realne,
- znaczące i łańcuch znaczących,
- podmiot podzielony,
- nieświadomość i język,
- Wielki Inny i mały inny,

Porządek symboliczny

Jacques Lacan

Definicja

Porządek symboliczny to wymiar języka, prawa, różnic, reguł i relacji społecznych, który poprzedza jednostkę oraz nadaje strukturę jej tożsamości, pragnieniu i miejscu w świecie.

W prostych słowach

Człowiek rodzi się w świecie, w którym istnieją już imiona, role rodzinne, zasady, zakazy i sposoby mówienia. Zanim dziecko samo zacznie mówić, inni już o nim mówią, nadają mu imię i określają jego miejsce w relacjach.

W teorii

- Symboliczne jest związane przede wszystkim z językiem i znaczącymi,
- organizuje relacje między podmiotem a innymi,
- obejmuje prawa, zakazy, pokrewieństwo i społeczne pozycje,
- nie zależy wyłącznie od świadomej decyzji jednostki,
- umożliwia powstawanie znaczenia poprzez różnice między znaczącymi,
- wprowadza brak, ponieważ słowo nigdy nie jest identyczne z rzeczą,
- pozostaje w stałej relacji z Wyobraźniowym i Realnym.

Przykład

Dziecko otrzymuje imię jeszcze zanim rozumie jego znaczenie. Imię umieszcza je w historii rodzinnej, języku i oczekiwaniach innych osób. Z czasem dziecko zaczyna posługiwać się tym imieniem jako częścią własnej tożsamości, choć zostało ono nadane z zewnątrz.

Nie należy mylić z

- zbiorem ukrytych symboli,
- wyobraźnią,
- świadomą komunikacją,
- kulturą rozumianą wyłącznie jako obyczaje,
- Realnym.

Zapamiętaj

Symboliczne nie jest narzędziem, którego podmiot używa z zewnątrz. Jest strukturą językową, w której podmiot sam zostaje ukształtowany.

Pojęcia powiązane

Znaczące – strona 71

Łańcuch znaczących – strona 72

Wielki Inny – strona 75

Imię-Ojca – strona 84

Realne – strona 70

Porządek wyobrazeniowy

Jacques Lacan

Definicja

Porządek wyobrazeniowy to wymiar obrazów, podobieństwa, identyfikacji i rywalizacji, w którym podmiot buduje poczucie spójnego „ja” poprzez relację z własnym obrazem oraz obrazami innych.

W prostych słowach

Człowiek tworzy obraz siebie, porównując się z innymi i rozpoznając własne ciało jako spójną całość. Obraz może dawać poczucie jedności, ale może również ukrywać wewnętrzne podziały, zależność od języka i brak pełnej wiedzy o sobie.

Przykład

Osoba porównuje się z idealnie przedstawionym obrazem innego człowieka i przeżywa siebie jako gorszą. Nie odnosi się wyłącznie do realnej osoby, lecz do obrazu, który stał się punktem identyfikacji i rywalizacji.

W teorii

- Wyobrażeniowe wiąże się z obrazem ciała i ego,
- rozwija się szczególnie w stadium lustra,
- opiera się na identyfikacji z całościowym obrazem,
- tworzy relacje podobieństwa i rywalizacji,
- może prowadzić do iluzji pełnej spójności,
- obejmuje napięcie między „ja” i małym innym,
- nie istnieje oddzielnie od Symbolicznego i Realnego.

Nie należy mylić z

- fantazjowaniem,
- kreatywnością,
- czymś całkowicie nierzeczywistym,
- samym wyglądem fizycznym,
- porządkiem symbolicznym.

Zapamiętaj

Wyobrażeniowe daje ego obraz jedności, ale obraz ten nie usuwa podziału podmiotu ani jego zależności od języka.

Pojęcia powiązane

Stadium lustra – strona 83

Mały inny – strona 76

Podmiot podzielony – strona 73

Narcyzm – strona 16

Porządek symboliczny – strona 68

Realne

Jacques Lacan

Definicja

Realne to wymiar doświadczenia, którego nie można w pełni przedstawić za pomocą języka, obrazów ani uporządkowanego znaczenia.

W prostych słowach

Człowiek porządkuje doświadczenie poprzez słowa, obrazy i opowieści. Nie wszystko jednak daje się nazwać lub zrozumieć. Realne pojawia się tam, gdzie język przestaje wystarczać, a doświadczenie nie może zostać w pełni włączone do znanej historii.

Przykład

Po silnym doświadczeniu osoba wielokrotnie próbuje je opisać, ale wszystkie słowa wydają się nieadekwatne. Może tworzyć różne opowieści, lecz pewna część wydarzenia pozostaje nieprzyswajalna i powraca w reakcjach ciała, koszmarach albo nagłym lęku.

W teorii

- Realne jest jednym z trzech podstawowych porządków,
- nie należy do Symbolicznego ani Wyobrażeniowego,
- opiera się pełnemu ujęciu w znaczące,
- nie jest ukrytą prawdą czekającą na odkrycie,
- może ujawniać się jako przerwanie znaczenia,
- bywa wiązane z traumą, cielesnością, lękiem i jouissance,
- powraca w miejscach, w których symbolizacja zawodzi.

Nie należy mylić z

- obiektywnymi faktami,
- światem materialnym jako całością,
- prawdą ukrytą pod pozorami,
- samą traumą,
- wszystkim, czego obecnie nie rozumiemy.

Zapamiętaj

Realne nie jest rzeczywistością bez zniekształceń. Jest granicą tego, co można nazwać, wyobrazić i uporządkować.

Pojęcia powiązane

Porządek symboliczny – strona 68

Porządek wyobrażeniowy – strona 69

Jouissance – rozkosz – strona 82

Wykluczenie – forclusion – strona 85

Brak – strona 78

Znaczące

Jacques Lacan

signifiant

Definicja

Znaczące to element języka, który otrzymuje wartość poprzez różnicę wobec innych znaczących i reprezentuje podmiot dla kolejnego znaczącego.

W prostych słowach

Słowo nie działa samo. Nabiera znaczenia dzięki temu, że różni się od innych słów i zajmuje określone miejsce w wypowiedzi. To samo określenie może posiadać inne znaczenie dla różnych osób, ponieważ łączy się z odmiennymi wspomnieniami, relacjami i kolejnymi słowami.

W teorii

- znaczące należy do porządku Symbolicznego,
- nie posiada pełnego znaczenia samo w sobie,
- działa poprzez różnicę wobec innych znaczących,
- jego sens zależy od miejsca w łańcuchu,
- może powracać w snach, przejęzyczeniach i symptomach,
- znaczące może reprezentować podmiot, ale nigdy nie wyczerpuje tego, kim podmiot jest,
- wejście w język prowadzi do podziału podmiotu.

Przykład

Słowo «sukces» może dla jednej osoby oznaczać niezależność, dla drugiej uznanie rodzica, a dla trzeciej zagrożenie związane z rywalizacją. Znaczenie ujawnia się poprzez kolejne skojarzenia i miejsce tego słowa w historii podmiotu.

Nie należy mylić z

- prostą definicją słownikową,
- symbolem obrazowym,
- jednym niezmiennym znaczeniem,
- świadomą intencją mówiącego,
- dowolnym dźwiękiem pozbawionym miejsca w strukturze języka.

Zapamiętaj

Znaczące działa dzięki relacji z innymi znaczącymi, a nie dzięki jednemu znaczeniu zamkniętemu wewnątrz słowa.

Pojęcia powiązane

Łańcuch znaczących – strona 72
Porządek symboliczny – strona 68
Podmiot podzielony – strona 73
Wielki Inny – strona 75
Fallus jako znaczące – strona 86

Łańcuch znaczących

Jacques Lacan

Definicja

Łańcuch znaczących to uporządkowana sekwencja elementów języka, w której każde znaczące otrzymuje sens poprzez relację z elementami poprzedzającymi i następującymi po nim.

W prostych słowach

Jedno słowo może początkowo wydawać się jasne, ale kolejne zdanie zmienia jego znaczenie. Wypowiedź działa jak łańcuch: każdy nowy element wpływa na sposób rozumienia wcześniejszych elementów.

W teorii

- znaczące nie funkcjonują oddzielnie,
- znaczenie powstaje poprzez ich wzajemne różnice,
- sens może zostać ustalony dopiero po pojawieniu się kolejnego znaczącego,
- proces tworzenia znaczenia pozostaje ruchomy,
- nieświadomość ujawnia się poprzez powtórzenia, przerwy i nietypowe połączenia w łańcuchu,
- symptom może działać jak element wpisany w indywidualny łańcuch znaczących,
- żadna wypowiedź nie przekazuje w pełni całego doświadczenia podmiotu.

Przykład

Pierwsza część: „On zawsze mnie obserwuje...”

Możliwe zakończenie A: „...ponieważ nie ufa mojej pracy”.

Możliwe zakończenie B: „...bo martwi się o moje bezpieczeństwo”.

Możliwe zakończenie C: „...tak jak robił to mój ojciec”.

Wyjaśnić, że kolejne znaczące zmieniają sens całej wcześniejszej wypowiedzi.

Nie należy mylić z

- listą słów,
- logicznym ciągiem argumentów,
- jednym linearnym znaczeniem,
- zdaniem pozbawionym kontekstu,
- prostym ciągiem przyczyn i skutków.

Zapamiętaj

W łańcuchu znaczących sens pozostaje ruchomy i może zostać zmieniony przez to, co zostanie wypowiedziane później.

Pojęcia powiązane

Znaczące – strona 71

Nieświadomość ustrukturyzowana jak język – strona 74

Podmiot podzielony – strona 73

Wielki Inny – strona 75

Symptom – strona 17

Podmiot podzielony

Jacques Lacan

sujet barré

Definicja

Podmiot podzielony to podmiot, który nie posiada pełnej wiedzy o sobie, ponieważ jest kształtowany przez język i pozostaje oddzielony od części własnego pragnienia oraz nieświadomych procesów.

W prostych słowach

Człowiek może mówić jedno, pragnąć czegoś innego i działać jeszcze inaczej. Nie oznacza to wyłącznie braku konsekwencji. W psychoanalizie jest to znak, że podmiot nie jest dla siebie całkowicie przejrzysty.

Przykład

Osoba mówi: «Naprawdę nie zależy mi na jego opinii», ale wraca do tego tematu wielokrotnie, zmienia ton głosu i szczegółowo analizuje każdą reakcję tej osoby. Treść wypowiedzi i sposób jej wypowiadania wskazują na podział.

W teorii

- podmiot powstaje poprzez wejście w język,
- język pozwala mówić o sobie, ale nigdy nie wyraża całego doświadczenia,
- znaczące reprezentuje podmiot tylko częściowo,
- część pragnienia pozostaje nieświadoma,
- podmiot wypowiedzi nie jest identyczny z podmiotem wypowiadania,
- ego nie jest całością podmiotu,
- podział jest strukturalny, a nie wyłącznie skutkiem zaburzenia.

Nie należy mylić z

- dysocjacyjnym zaburzeniem tożsamości,
- rozdwojeniem osobowości,
- niezdecydowaniem,
- świadomą hipokryzją,
- brakiem dojrzałości.

Zapamiętaj

Podmiot jest podzielony, ponieważ może mówić o sobie, ale nie może całkowicie zawrzeć siebie w tym, co mówi.

Pojęcia powiązane

Znaczące – strona 71

Łańcuch znaczących – strona 72

Nieświadomość ustrukturyzowana jak język – strona 74

Porządek wyobrażeniowy – strona 69

Pragnienie – strona 77

Nieświadomość ustrukturyzowana jak język

Jacques Lacan

Definicja

Stwierdzenie, że nieświadomość jest ustrukturyzowana jak język, oznacza, że działa ona poprzez różnice, zastąpienia, powtórzenia i połączenia znaczących, a nie jako chaotyczny magazyn ukrytych treści.

W prostych słowach

Nieświadomość ujawnia się w sposobie, w jaki słowa łączą się, powtarzają, zastępują lub przypadkowo pojawiają w niewłaściwym miejscu. Przejęzyczenie, sen albo symptom może zawierać strukturę podobną do gry językowej.

Przykład

Osoba przypadkowo nazywa partnera imieniem ojca. Pomyłka nie posiada automatycznie jednego znaczenia, ale może wskazywać na nieświadome połączenie między dwiema relacjami. Znaczenie należy badać poprzez skojarzenia osoby.

W teorii

- nieświadomość nie jest bezkształtnym obszarem instynktów,
- powstaje w relacji z językiem Wielkiego Innego,
- działa poprzez znaczące,
- kondensację można zestawić z metaforą,
- przemieszczenie można zestawić z metonimią,
- nieświadome znaczenie ujawnia się pośrednio,
- podmiot nie kontroluje wszystkich znaczeń własnej wypowiedzi.

Nie należy mylić z

- przekonaniem, że każda pomyłka ma głębokie znaczenie,
- ukrytym kodem możliwym do mechanicznego odczytania,
- teorią językoznawczą jako całością,
- świadomym wyborem słów,
- twierdzeniem, że ciało i emocje nie mają znaczenia.

Zapamiętaj

Nieświadomość ujawnia się nie tylko w tym, o czym człowiek mówi, lecz także w tym, jak jego znaczące łączą się i wymykają świadomej kontroli.

Pojęcia powiązane

Nieświadomość – strona 05

Znaczące – strona 71

Łańcuch znaczących – strona 72

Podmiot podzielony – strona 73

Wielki Inny – strona 75

Wielki Inny

Jacques Lacan

Definicja

Wielki Inny to symboliczne miejsce języka, prawa, wiedzy i społecznych reguł, z którego podmiot otrzymuje znaczące oraz wobec którego formułuje swoje żądania i pytania o pragnienie.

W prostych słowach

Kiedy człowiek mówi, korzysta z języka, którego sam nie stworzył. Posługuje się słowami, normami i kategoriami istniejącymi przed jego narodzinami. Wielki Inny oznacza symboliczne miejsce, z którego ten język i porządek wydają się pochodzić.

W teorii

- Wielki Inny należy do porządku Symbolicznego,
- jest miejscem języka i znaczących,
- nie musi być utożsamiany z jedną osobą,
- konkretna osoba może chwilowo reprezentować jego pozycję,
- podmiot kieruje do Innego żądanie uznania i miłości,
- pragnienie podmiotu powstaje w relacji z pragnieniem Innego,
- Wielki Inny nie posiada pełnej wiedzy ani ostatecznej gwarancji znaczenia.

Przykład

Osoba nieustannie pyta, czy jej wybór jest właściwy, i poszukuje autorytetu, który da ostateczną odpowiedź. Może próbować umieścić terapeutę, nauczyciela albo instytucję w pozycji Wielkiego Innego posiadającego pełną wiedzę.

Nie należy mylić z

- Bogiem,
- konkretnym rodzicem,
- społeczeństwem jako grupą ludzi,
- wewnętrznym krytykiem,
- małym innym.

Zapamiętaj

Wielki Inny jest miejscem języka i prawa, do którego kierujemy słowa, lecz które nie posiada pełnej odpowiedzi na pytanie, kim jesteśmy.

Pojęcia powiązane

Porządek symboliczny – strona 68

Znaczące – strona 71

Mały inny – strona 76

Pragnienie – strona 77

Żądanie – strona 80

Mały inny

Jacques Lacan

Definicja

Mały inny to podobny do mnie drugi człowiek albo obraz, z którym się identyfikuję, porównuję i rywalizuję w porządku Wyobrażeniowym.

W prostych słowach

Mały inny to ktoś, w kim widzę podobieństwo do siebie albo obraz tego, kim chciałbym być. Może budzić podziw, zazdrość, fascynację lub agresję, ponieważ jego obraz wpływa na sposób, w jaki postrzegam własne ego.

W teorii

- mały inny należy przede wszystkim do porządku Wyobrażeniowego,
- wiąże się z obrazem podobnego drugiego,
- może pełnić funkcję rywala lub sobowtóra,
- uczestniczy w identyfikacji ego,
- relacja z nim może mieć charakter narcystyczny,
- agresywność pojawia się, gdy drugi zajmuje pożądane miejsce lub ucieleśnia idealny obraz,
- mały inny nie jest tym samym co symboliczne miejsce języka.

Przykład

Osoba obserwuje współpracownika o podobnym doświadczeniu i zaczyna stale porównywać osiągnięcia. Sukces drugiej osoby przeżywa jak zagrożenie dla własnego obrazu, ponieważ mały inny zajmuje pozycję, którą sama chciałaby posiadać.

Nie należy mylić z

- każdą drugą osobą,
- przyjacielem,
- empatią,
- Wielkim Innym,
- obiektem wewnętrznym w teorii Melanie Klein.

Zapamiętaj

Mały inny jest podobnym drugim, poprzez którego ego rozpoznaje, idealizuje i porównuje samo siebie.

Pojęcia powiązane

Porządek wyobrażeniowy – strona 69

Stadium lustra – strona 83

Narcyzm – strona 16

Wielki Inny – strona 75

Zazdrość – strona 42

Pragnienie

Jacques Lacan

désir

Definicja

Pragnienie to trwały ruch powstający z różnicy między biologiczną potrzebą a żądaniem kierowanym do Innego, którego nie można całkowicie zaspokoić żadnym konkretnym obiektem.

W prostych słowach

Człowiek może otrzymać dokładnie to, o co prosił, a mimo to nadal odczuwać, że czegoś brakuje. Dzieje się tak dlatego, że żądanie nie dotyczy wyłącznie konkretnej rzeczy. Zawiera również prośbę o miłość, uznanie i szczególne miejsce w pragnieniu drugiej osoby.

Przykład

Osoba zdobywa stanowisko, na którym bardzo jej zależało, ale satysfakcja szybko zanika. Zaczyna pragnąć kolejnego awansu. Możliwe, że celem nie było wyłącznie stanowisko, lecz także uznanie, wyjątkowość albo odpowiedź na pytanie o własną wartość.

W teorii

- pragnienie powstaje poprzez wejście potrzeby w język,
- nie posiada jednego ostatecznego obiektu,
- przesuwa się od jednego obiektu do kolejnego,
- jest związane z brakiem,
- pozostaje w relacji z pragnieniem Wielkiego Innego,
- podmiot może pytać: „Czego Inny ode mnie chce?”,
- obiekt małe a jest przyczyną pragnienia, a nie prostym przedmiotem, który może je zakończyć.

Nie należy mylić z

- potrzebą biologiczną,
- świadomym zamiarem,
- zachcianką,
- romantycznym pożądaniem jako takim,
- brakiem wdzięczności za to, co się otrzymało.

Zapamiętaj

Pragnienie nie kończy się po zdobyciu jednego obiektu, ponieważ dotyczy braku, którego żaden obiekt nie może całkowicie usunąć.

Pojęcia powiązane

Brak – strona 78

Potrzeba – strona 79

Żądanie – strona 80

Obiekt małe a – strona 81

Wielki Inny – strona 75

Brak

Jacques Lacan

manque

Definicja

Brak to strukturalna niepełność podmiotu powstająca wraz z wejściem w język, która umożliwia pragnienie, ale nie może zostać ostatecznie usunięta przez posiadanie konkretnej osoby lub rzeczy.

W prostych słowach

Język pozwala człowiekowi nazywać potrzeby i mówić o sobie, ale żadne słowo nie oddaje całego doświadczenia. Zawsze pozostaje różnica między tym, co człowiek przeżywa, a tym, co może wypowiedzieć i otrzymać od innych.

W teorii

- brak jest częścią struktury podmiotu,
- rozwija się wraz z oddzieleniem od doświadczenia pełnej jedności,
- pozostaje związany z językiem i kastracją symboliczną,
- uruchamia ruch pragnienia,
- nie może zostać całkowicie wypełniony obiektem,
- Wielki Inny również zawiera brak i nie posiada pełnej odpowiedzi,
- uznanie braku różni się od rezygnacji z życia lub relacji.

Przykład

Osoba wierzy, że nowy związek całkowicie usunie poczucie niepełności. Początkowo doświadcza intensywnej ulgi, ale później pojawiają się kolejne pytania i pragnienia. Nie oznacza to, że relacja jest nieważna. Oznacza, że drugi człowiek nie może wypełnić strukturalnego braku podmiotu.

Nie należy mylić z

- niedoborem finansowym,
- niską samooceną,
- depresyjną pustką,
- realną stratą,
- problemem, który należy całkowicie usunąć.

Zapamiętaj

Brak nie jest usterką podmiotu. Jest warunkiem, dzięki któremu możliwe stają się pragnienie, poszukiwanie i tworzenie znaczeń.

Pojęcia powiązane

Pragnienie – strona 77

Potrzeba – strona 79

Żądanie – strona 80

Obiekt małe a – strona 81

Kompleks kastracyjny – strona 15

Potrzeba

Jacques Lacan

besoin

Definicja

Potrzeba to biologiczne lub cielesne napięcie, które może zostać zaspokojone przez odpowiedni obiekt, zanim zostanie przekształcone przez język i relację z Innym.

W prostych słowach

Głód może zostać zmniejszony przez jedzenie, a pragnienie przez wodę. Jednak człowiek zazwyczaj nie zaspokaja potrzeb całkowicie sam. Kieruje je do drugiej osoby za pomocą gestu, płaczu lub słów. W tym momencie potrzeba staje się częścią relacji i języka.

W teorii

- potrzeba ma podstawę cielesną,
- może posiadać konkretny obiekt zaspokojenia,
- po wejściu w język zostaje przedstawiona Innemu jako żądanie,
- żądanie zawiera więcej niż samą potrzebę,
- obejmuje również prośbę o obecność, uznanie i miłość,
- zaspokojenie potrzeby nie usuwa całej treści żądania,
- pozostałość między potrzebą a żądaniem tworzy przestrzeń pragnienia.

Przykład

Dziecko płacze z głodu. Opiekun podaje pokarm, ale jednocześnie trzyma je, mówi do niego i odpowiada na jego obecność. Pokarm zaspokaja potrzebę cielesną, lecz relacyjny wymiar sytuacji nie ogranicza się do jedzenia.

Nie należy mylić z

- pragnieniem,
- żądaniem,
- każdą zachcianką,
- wyłącznie świadomym celem,
- przekonaniem, że potrzeby cielesne nie są kształtowane przez relacje.

Zapamiętaj

Potrzeba może zostać zaspokojona, ale po wejściu w język zawsze staje się częścią relacji z Innym.

Pojęcia powiązane

Pragnienie – strona 77

Brak – strona 78

Żądanie – strona 80

Wielki Inny – strona 75

Zachłanność – strona 43

Żądanie

Jacques Lacan

demande

Definicja

Żądanie to potrzeba wyrażona za pomocą języka i skierowana do Innego, która oprócz konkretnego zaspokojenia zawiera również prośbę o obecność, miłość i uznanie.

W prostych słowach

Kiedy człowiek prosi o konkretną rzecz, jego wypowiedź może zawierać więcej niż dosłowną prośbę. Pytanie «Czy możesz do mnie zadzwonić?» może jednocześnie oznaczać: «Czy pamiętasz o mnie?», «Czy jestem dla ciebie ważny?» albo «Czy mogę liczyć na twoją obecność?».

W teorii

- żądanie powstaje, gdy potrzeba zostaje wyrażona w języku,
- jest kierowane do Wielkiego Innego lub osoby reprezentującej jego miejsce,
- zawiera prośbę o konkretny obiekt lub działanie,
- zawiera również żądanie miłości i uznania,
- nawet dokładne spełnienie prośby nie usuwa całego żądania,
- pozostająca różnica uczestniczy w powstawaniu pragnienia,
- powtarzające się żądania mogą ukrywać pytanie o miejsce podmiotu w pragnieniu Innego.

Przykład

Osoba prosi partnera, aby częściej odpowiadał na wiadomości. Partner zaczyna odpowiadać regularnie, lecz niepokój nie znika. Okazuje się, że żądanie nie dotyczyło wyłącznie częstotliwości kontaktu, ale również potrzeby otrzymania pewności, że relacja jest wyjątkowa i bezpieczna.

Nie należy mylić z

- rozkazem,
- agresywnym roszczeniem,
- zwykłą prośbą pozbawioną wymiaru relacyjnego,
- potrzebą biologiczną,
- pragnieniem jako takim.

Zapamiętaj

Żądanie zawsze prosi o coś konkretnego, ale jednocześnie pyta Innego: «Czy jestem dla ciebie ważny?».

Pojęcia powiązane

Potrzeba – strona 79

Pragnienie – strona 77

Wielki Inny – strona 75

Brak – strona 78

Obiekt małe a – strona 81

Obiekt małe a

Jacques Lacan

Definicja

Obiekt małe a to niemożliwa do bezpośredniego posiadania przyczyna pragnienia, czyli pozostałość braku, która sprawia, że podmiot kieruje swoje pragnienie ku kolejnym obiektom.

W prostych słowach

Człowiek może być przekonany, że pragnie określonej osoby, rzeczy albo osiągnięcia. Po ich zdobyciu odkrywa jednak, że oczekiwana pełnia nie nadeszła. To, co napędzało pragnienie, nie było identyczne z samym zdobytym obiektem.

W teorii

- obiekt małe a nie jest zwykłym obiektem pragnienia,
- jest przyczyną ruchu pragnienia,
- powstaje jako pozostałość po wejściu podmiotu w język i ustanowieniu braku,
- nie może zostać w pełni przedstawiony w Symbolicznym,
- może być lokalizowany w częściowych obiektach, takich jak spojrzenie lub głos,
- różne osoby i przedmioty mogą chwilowo zajmować jego miejsce,
- zdobycie konkretnego obiektu nie usuwa strukturalnego braku.

Przykład

Osoba jest zafascynowana kimś, kogo prawie nie zna. Największą siłę posiada nie realna wiedza o tej osobie, lecz szczególny sposób patrzenia, głos albo niedostępność. Element ten staje się nośnikiem przyczyny pragnienia.

Nie należy mylić z

- ukochaną osobą,
- celem życiowym,
- obiektem przejściowym Winnicotta,
- obiektem wewnętrznym Melanie Klein,
- konkretną rzeczą, której posiadanie rozwiąże brak.

Zapamiętaj

Obiekt małe a nie jest tym, czego po prostu pragniemy. Jest tym, co sprawia, że pragniemy.

Pojęcia powiązane

Pragnienie – strona 77

Brak – strona 78

Żądanie – strona 80

Fantazmat – strona 87

Jouissance – rozkosz – strona 82

Jouissance - rozkosz

Jacques Lacan

Definicja

Jouissance to intensywny sposób doświadczania przekraczający zwykłą przyjemność, w którym satysfakcja może łączyć się z nadmiarem, napięciem, cierpieniem lub naruszaniem własnych granic.

W prostych słowach

Człowiek może powtarzać zachowanie, które przynosi mu cierpienie, ale jednocześnie zawiera szczególny rodzaj satysfakcji. Nie jest to przyjemność w prostym znaczeniu. Jest to przywiązanie do nadmiaru, napięcia lub znanego sposobu cierpienia.

Przykład

Osoba stale angażuje się w konflikty, po których czuje się skrzywdzona i wyczerpana. Jednocześnie bez konfliktu doświadcza pustki. Intensywna sytuacja daje jej szczególną satysfakcję związaną z poczuciem racji, dramatem albo zajmowaniem znanej pozycji.

W teorii

- jouissance przekracza zasadę przyjemności,
- może pojawiać się tam, gdzie zaspokojenie staje się nadmierne,
- zawiera wymiar cielesny,
- wiąże się z powtarzaniem, symptomem i popędem,
- może łączyć cierpienie z nieświadomą satysfakcją,
- nie jest całkowicie dostępna świadomej wiedzy,
- podlega ograniczeniom wprowadzanym przez język i prawo Symbolicznego.

Nie należy mylić z

- szczęściem,
- zdrową przyjemnością,
- orgazmem jako takim,
- świadomym masochizmem,
- celowym wybieraniem cierpienia.

Zapamiętaj

Jouissance opisuje satysfakcję, która przekracza przyjemność i może sprawiać, że człowiek pozostaje przywiązany do tego, co go rani.

Pojęcia powiązane

Zasada przyjemności – strona 09

Przymus powtarzania – strona 23

Popęd śmierci – strona 24

Realne – strona 70

Obiekt małe a – strona 81

Stadium lustra

Jacques Lacan

Definicja

Stadium lustra to proces, w którym dziecko identyfikuje się ze spójnym obrazem własnego ciała, tworząc podstawę ego, mimo że jego bezpośrednie doświadczenie pozostaje jeszcze nieskoordynowane i zależne.

W prostych słowach

Dziecko widzi całościowy obraz ciała, zanim samo potrafi w pełni kontrolować ruchy i doświadczać siebie jako spójnej całości. Obraz daje poczucie jedności, ale pochodzi z zewnątrz. Ego rozwija się więc poprzez identyfikację z obrazem.

Przykład

Dziecko reaguje radością na obraz w lustrze i zwraca się ku opiekunowi, jakby oczekiwało potwierdzenia. Opiekun nazywa obraz i mówi: «To ty». Obraz ciała zostaje połączony z językiem oraz uznaniem Innego.

W teorii

- stadium lustra jest podstawowym momentem formowania ego,
- dziecko identyfikuje się z całościowym obrazem,
- obraz wyprzedza jego aktualne możliwości ruchowe i organizacyjne,
- identyfikacja daje poczucie jedności,
- jednocześnie tworzy podstawowe wyobcowanie, ponieważ „ja” zostaje oparte na obrazie zewnętrznym,
- proces odbywa się w obecności Innego, który potwierdza znaczenie obrazu,
- relacja z obrazem uczestniczy później w porównywaniu się, idealizacji i rywalizacji.

Nie należy mylić z

- zwykłym rozpoznawaniem odbicia,
- testem rozwoju poznawczego,
- narcyzmem jako diagnozą,
- świadomym budowaniem wizerunku,
- jednorazowym wydarzeniem bez dalszego znaczenia.

Zapamiętaj

Ego rozwija się poprzez obraz jedności, który daje spójność, ale jednocześnie sprawia, że człowiek pozostaje zależny od obrazu siebie widzianego z zewnątrz.

Pojęcia powiązane

Porządek wyobraźniowy – strona 69

Mały inny – strona 76

Podmiot podzielony – strona 73

Narcyzm – strona 16

Prawdziwe self – strona 53

Imię-Ojca

Jacques Lacan

Nom-du-Père

Definicja

Imię-Ojca to znaczące reprezentujące funkcję prawa i zakazu, które oddziela dziecko od wyobrażonej pełni relacji z opiekunem oraz wprowadza je do porządku Symbolicznego.

W prostych słowach

Dziecko stopniowo odkrywa, że nie jest jedynym obiektem pragnienia opiekuna. Relacja nie jest całkowicie zamknięta w układzie dwóch osób. Istnieją inne osoby, zasady, słowa i pragnienia. Imię-Ojca nazywa funkcję, która wprowadza ten trzeci wymiar.

W teorii

- Imię-Ojca jest funkcją symboliczną,
- wprowadza zakaz i prawo,
- oddziela dziecko od pozycji jedynego obiektu pragnienia opiekuna,
- uczestniczy w rozwiązaniu struktury edypalnej,
- włącza podmiot w relacje pokrewieństwa i społeczne znaczenia,
- umożliwia metaforę ojcowską,
- nie musi być pełnione wyłącznie przez biologicznego ojca.

Przykład

Dziecko odkrywa, że opiekun nie jest dostępny wyłącznie dla niego. Pracuje, rozmawia z innymi i posiada własne zainteresowania. Jeżeli doświadczenie to może zostać symbolicznie uporządkowane, dziecko stopniowo uznaje, że nie jest pełnią dla drugiej osoby.

Nie należy mylić z

- nazwiskiem ojca,
- biologicznym rodzicielstwem,
- patriarchalną władzą,
- karzącym autorytetem,
- superego.

Zapamiętaj

Imię-Ojca nie oznacza konkretnego mężczyzny. Oznacza funkcję, która wprowadza prawo, różnicę i granicę do relacji pragnienia.

Pojęcia powiązane

Porządek symboliczny – strona 68

Kompleks Edypa – strona 14

Kompleks kastracyjny – strona 15

Wielki Inny – strona 75

Wykluczenie – forclusion – strona 85

Wykluczenie - forclusion

Jacques Lacan

Definicja

Wykluczenie to mechanizm, w którym podstawowe znaczące nie zostaje włączone do porządku Symbolicznego podmiotu i może powrócić w Realnym w postaci doświadczenia, którego nie da się symbolicznie uporządkować.

W prostych słowach

W wyparciu określona treść została wcześniej zapisana w psychice i jest utrzymywana poza świadomością. W wykluczeniu kluczowe znaczące nie zostało włączone do symbolicznej struktury. Dlatego nie może powrócić jako zwykłe wspomnienie lub wyparte znaczenie.

Przykład

W sytuacji uruchamiającej pytanie o autorytet, pokrewieństwo albo pozycję ojcowską podmiot może nie dysponować symbolicznym znaczącym, które pozwoliłoby uporządkować doświadczenie. To, co nie zostało symbolicznie zapisane, może zostać przeżyte jako narzucające się z zewnątrz.

W teorii

- wykluczenie jest związane ze strukturą psychozy,
- dotyczy przede wszystkim wykluczenia Imienia-Ojca,
- znaczące nie zostaje włączone do Symbolicznego,
- nie może zostać opracowane za pomocą zwykłego łańcucha znaczących,

Nie należy mylić z

- wyparciem,
- zaprzeczaniem faktom,
- świadomym odrzuceniem zasady,
- unikaniem trudnej rozmowy,

Ważna uwaga

Pojęcie wykluczenia nie służy do samodzielnego diagnozowania psychozy na podstawie jednego objawu, nietypowego przekonania lub silnej emocji. Ocena kliniczna wymaga

Zapamiętaj

Wyparcie dotyczy treści obecnej w Symbolicznym, lecz odsuniętej. Wykluczenie dotyczy znaczącego, które nie zostało do Symbolicznego włączone.

Pojęcia powiązane

Imię-Ojca – strona 84

Porządek symboliczny – strona 68

Realne – strona 70

Wyparcie – strona 06

Fallus jako znaczące

Jacques Lacan

Definicja

Fallus jako znaczące reprezentuje miejsce braku i to, co w fantazji ma nadawać podmiotowi szczególną wartość w pragnieniu Innego.

W prostych słowach

Podmiot próbuje odpowiedzieć na pytanie: «Czego pragnie Inny i co mogłoby sprawić, że stanę się dla niego najważniejszy?». Fallus nazywa znaczące związane z fantazją posiadania albo bycia tym, co wypełni brak Innego.

Przykład

Osoba buduje swoją wartość wyłącznie na byciu niezastąpioną dla partnera. Każdy przejaw samodzielności partnera przeżywa jako utratę własnego znaczenia. Próbuje być tym, czego drugiej osobie ma rzekomo brakować do pełni.

W teorii

- fallus jest znaczącym, a nie narządem anatomicznym,
- wiąże się z pragnieniem i brakiem,
- organizuje pozycję podmiotu wobec pragnienia Innego,
- podmiot może fantazjować, że posiada fallusa albo że sam nim jest dla Innego,
- nikt nie może ostatecznie posiadać tego, co całkowicie wypełnia brak,
- kastracja symboliczna oznacza uznanie tej niemożliwości,
- pojęcie należy rozumieć strukturalnie, a nie jako prostą hierarchię płci.

Nie należy mylić z

- penisem,
- biologiczną męskością,
- prostym symbolem władzy,
- dominacją społeczną,
- konkretnym przedmiotem możliwym do posiadania.

Zapamiętaj

Fallus nie oznacza organu. Oznacza znaczące tego, co ma nadawać wartość w pragnieniu Innego, lecz czego nikt nie może ostatecznie posiadać.

Pojęcia powiązane

Brak – strona 78

Pragnienie – strona 77

Wielki Inny – strona 75

Kompleks kastracyjny – strona 15

Imię-Ojca – strona 84

Fantazmat

Jacques Lacan

fantasme

Definicja

Fantazmat to nieświadomy scenariusz organizujący relację podmiotu z obiektem małe a, dzięki któremu pragnienie otrzymuje względnie stałą formę i znaczenie.

W prostych słowach

Człowiek może wielokrotnie zajmować podobne miejsce w relacjach: osoby porzuconej, ratującej, obserwowanej, pomijanej albo niezastąpionej. Nieświadomy scenariusz pomaga mu interpretować to, czego pragnie i czego oczekuje od innych.

Przykład

Osoba wielokrotnie wybiera partnerów, których musi ratować. Czuje się potrzebna tylko wtedy, gdy druga osoba jest bezradna. Fantazmat może organizować jej pragnienie poprzez scenariusz: «Jestem wartościowy wtedy, gdy ratuję kogoś, kto beze mnie sobie nie poradzi».

W teorii

- fantazmat organizuje relację podmiotu podzielonego z obiektem małe a,
- stanowi ramę, przez którą podmiot interpretuje pragnienie Innego,
- nadaje względną stabilność ruchowi pragnienia,
- może chronić przed bezpośrednim spotkaniem z brakiem,
- nie musi być świadomie wyobrażaną sceną,
- ujawnia się poprzez powtarzalne pozycje, oczekiwania i relacje,
- analiza fantazmatu nie polega wyłącznie na odkryciu jego treści, lecz na zmianie stosunku podmiotu do tego scenariusza.

Nie należy mylić z

- świadomą fantazją,
- planem działania,
- marzeniem sennym,
- fantazją nieświadomą w dokładnie takim samym znaczeniu jak u Melanie Klein,
- prostym wspomnieniem relacji.

Zapamiętaj

Fantazmat jest nieświadomą ramą, która mówi podmiotowi, jak ma pragnąć i jakie miejsce zajmuje wobec obiektu oraz Innego.

Pojęcia powiązane

Podmiot podzielony – strona 73

Obiekt małe a – strona 81

Pragnienie – strona 77

Wielki Inny – strona 75

Fantazja nieświadoma – strona 26

Szybka konsultacja i łączenie pojęć

Indeksy, mapy powiązań i ścieżki nauki

W tym module

Ostatni moduł pomaga korzystać ze słownika bez konieczności przeglądania wszystkich stron po kolei. Znajdziesz tutaj indeks alfabetyczny 80 pojęć, mapę ich najważniejszych powiązań oraz tematyczne ścieżki prowadzące przez teorie Freuda, Melanie Klein, Winnicotta i Lacana.

Zakres

- indeks alfabetyczny pojęć od A do Ł,
- indeks alfabetyczny pojęć od M do Ż,
- mapa powiązań między czterema autorami,
- ścieżki szybkiej konsultacji według zagadnienia,
- instrukcja równoległego korzystania ze słownika i tomów kolekcji.

Jak używać tego modułu

1. Gdy znasz nazwę terminu – skorzystaj z indeksu alfabetycznego.
2. Gdy znasz problem, ale nie termin – skorzystaj ze ścieżek tematycznych.
3. Gdy chcesz porównać teorie – przejdź do mapy powiązań autorów.
4. Gdy czytasz jeden z tomów kolekcji – użyj instrukcji równoległej lektury.

Indeks alfabetyczny - A-Ł

B

-
- Brak – strona 78 – Jacques Lacan

C

-
- Ciągłość istnienia – strona 60 – Donald Winnicott

D

-
- Dobra pierś – strona 39 – Melanie Klein

E

-
- Ego – strona 12 – Sigmund Freud

F

-
- Fallus jako znaczące – strona 86 – Jacques Lacan
 - Fałszywe self – strona 54 – Donald Winnicott
 - Fantazja nieświadoma – strona 26 – Melanie Klein
 - Fantazmat – strona 87 – Jacques Lacan

H

-
- Handling – strona 48 – Donald Winnicott
 - Holding – strona 47 – Donald Winnicott

I

-
- Id – strona 11 – Sigmund Freud
 - Identyfikacja projekcyjna – strona 33 – Melanie Klein
 - Idealizacja – strona 36 – Melanie Klein
 - Imię-Ojca – strona 84 – Jacques Lacan
 - Integracja – strona 61 – Donald Winnicott
 - Introjekcja – strona 35 – Melanie Klein

J

-
- Jouissance – rozkosz – strona 82 – Jacques Lacan

K

-
- Kompleks Edypa – strona 14 – Sigmund Freud
 - Kompleks kastracyjny – strona 15 – Sigmund Freud

L

-
- Libido – strona 08 – Sigmund Freud
 - Lęk depresyjny – strona 38 – Melanie Klein
 - Lęk prześladowczy – strona 37 – Melanie Klein

Ł

-
- Łańcuch znaczących – strona 72 – Jacques Lacan

Indeks alfabetyczny - M-Ż

M-N

Mały inny - 76 - Lacan;
Narcyzm - 16 - Freud;
Nieświadomość - 05 -
Freud; Nieświadomość
ustrukturyzowana jak
język - 74 - Lacan.

Ś-U

Środowisko ułatwiające -
50 - Winnicott; Świat
wewnętrzny - 27 - Klein;
Używanie obiektu - 65 -
Winnicott.

O-P

Obiekt małe a - 81 -
Lacan; Obiekt przejściowy
- 55 - Winnicott; Obiekt
wewnętrzny - 28 - Klein;
Opór - 19 - Freud;
Personalizacja - 62 -
Winnicott; Pierwotne
zaabsorbowanie
macierzyńskie - 52 -
Winnicott; Podmiot
podzielony - 73 - Lacan;
Popęd - 07 - Freud; Popęd
śmierci - 24 - Freud;
Porządek symboliczny -

W

Wielki Inny - 75 - Lacan;
Wina - 44 - Klein; Wolne
skojarzenia - 20 - Freud;
Wykluczenie - forclusion -
85 - Lacan; Wyparcie - 06
- Freud; Wystarczająco
dobra matka - 51 -
Winnicott.

R-S

Realne - 70 - Lacan;
Relacje z obiektem - 29 -
Klein; Reparacja - 45 -
Klein; Rozszczepienie - 32
- Klein; Stadium lustra -
83 - Lacan; Sublimacja -
22 - Freud; Superego - 13
- Freud; Symptom - 17 -
Freud.

Z-Ż

Zabawa - 58 - Winnicott;
Zachłanność - 43 - Klein;
Zależność absolutna - 63
- Winnicott; Zależność
względna - 64 -
Winnicott; Zasada
przyjemności - 09 -
Freud; Zasada
rzeczywistości - 10 -
Freud; Zawieść - 41 - Klein;
Zazdrość - 42 - Klein;
Zdolność do bycia
samemu - 59 - Winnicott;
Zdolność do troski - 66 -

Cztery języki, wspólne problemy

Zasada czytania mapy

Mapa pokazuje pola sąsiedztwa między teoriami. Podobne miejsce na mapie nie oznacza identycznego znaczenia pojęcia.

Freud

konflikt, popęd,
wyparcie,
symptom,
przeniesienie

Melanie Klein

fantazja
nieświadoma,
obiekty
wewnętrzne,
pozycje

Winnicott

środowisko,
holding,
prawdziwe self,
zabawa,
dojrzewanie

Lacan

znaczące, podmiot
podzielony, brak,
Wielki Inny, obiekt
małe a

Nieświadomość i znaczenie

Freud: nieświadomość i wyparcie. Klein: fantazja nieświadoma. Lacan: nieświadomość ustrukturyzowana jak język.

Relacja i obiekt

Klein: obiekt wewnętrzny. Winnicott: realne środowisko i obiekt przejściowy. Freud: przeniesienie. Lacan: mały inny i Wielki Inny.

Lęk, brak i ograniczenie

Freud: kompleks kastracyjny. Klein: lęk prześladowczy i depresyjny. Winnicott: przerwanie ciągłości istnienia. Lacan: brak i kastracja symboliczna.

Symptom i powtarzanie

Freud: symptom i przymus powtarzania. Klein: powrót fantazji i lęków. Winnicott: organizacje ochronne self. Lacan: symptom, fantazmat i jouissance.

Zmiana i integracja

Freud: uświadomienie konfliktu. Klein: integracja dobrego i złego obiektu. Winnicott: dojrzewanie self w środowisku. Lacan: zmiana pozycji podmiotu wobec pragnienia.

Od pytania do właściwego pojęcia

Ścieżka 1 - Powtarzanie bolesnych sytuacji

Przymus powtarzania - 23 →
Przeniesienie - 18 → Relacje z obiektem - 29 → Fantazmat - 87 → Jouissance - 82.

Pytanie: „Jaki wzorzec powraca mimo cierpienia?”

Ścieżka 2 - Trudność w widzeniu dobrego i złego razem

Rozszczepienie - 32 → Idealizacja - 36 →
Zła pierś - 40 → Dobra pierś - 39 →
Pozycja depresyjna - 31.

Pytanie: „Czy sprzeczne aspekty obiektu mogą zostać zintegrowane?”

Ścieżka 3 - Kruche poczucie siebie

Ciągłość istnienia - 60 → Holding - 47 →
Prawdziwe self - 53 → Fałszywe self - 54
→ Zdolność do bycia samemu - 59.

Pytanie: „Co podtrzymuje lub osłabia doświadczenie bycia sobą?”

Ścieżka 4 - Lęk, wina i naprawa

Lęk prześladowczy - 37 → Lęk depresyjny - 38 → Wina - 44 → Reparacja - 45 →
Zdolność do troski - 66.

Pytanie: „Czy lęk prowadzi do ataku, wycofania czy naprawy?”

Ścieżka 5 - Język, pragnienie i brak

Znaczące - 71 → Łańcuch znaczących - 72 → Wielki Inny - 75 → Brak - 78 →
Obiekt małe a - 81.

Pytanie: „Jak język organizuje pragnienie podmiotu?”

Ścieżka 6 - Ciało, popęd i zaspokojenie

Popęd - 07 → Libido - 08 → Zasada przyjemności - 09 → Sublimacja - 22 →
Popęd śmierci - 24.

Pytanie: „Jak energia psychiczna szuka swojej drogi?”

Ścieżka 7 - Sen, symptom i ukryte znaczenie

Nieświadomość - 05 → Wyparcie - 06 →
Symptom - 17 → Praca marzenia sennego - 21 → Wolne skojarzenia - 20.

Pytanie: „Jak treść wraca w formie pośredniej?”

Ścieżka 8 - Rozwój relacji i środowiska

Środowisko ułatwiające - 50 →
Wystarczająco dobra matka - 51 → Obiekt przejściowy - 55 → Przestrzeń potencjalna - 57 → Zabawa - 58.

Pytanie: „Jak środowisko umożliwia dojrzewanie?”

Ważna uwaga

Ścieżki służą do nauki i porządkowania lektury. Nie są narzędziem diagnostycznym.

Słownik jako przewodnik podczas dalszej lektury

Tekst otwierający

Słownik nie zastępuje pełnej lektury teorii. Pomaga przygotować się do tekstu, rozpoznać techniczne znaczenie terminu i połączyć nowe informacje z wcześniej poznanymi pojęciami.

Przed lekturą

1. Przeczytaj tytuł rozdziału.
2. Zaznacz maksymalnie trzy pojęcia, które będą najważniejsze.
3. Odszukaj je w

Podczas lektury

1. Zatrzymuj się przy terminach technicznych.
2. Sprawdzaj autora głównego pojęcia.
3. Porównuj znaczenie terminu z kontekstem

Po lekturze

1. Wyjaśnij pojęcie własnymi słowami.
2. Wskaż, do którego autora należy.
3. Podaj jedno pojęcie podobne i jedno, z którym nie należy go

Pole kontrolne

Czy potrafię wyjaśnić pojęcie bez patrzenia na definicję?

- Tak: przejdź do pojęć powiązanych.
- Częściowo: wróć do przykładu.

Na zakończenie

Psychoanaliza staje się bardziej zrozumiała, gdy pojęcia nie są przechowywane jako odizolowane definicje. Korzystaj ze słownika jak z mapy: wracaj do niego, porównuj strony i stopniowo buduj własną sieć rozumienia.