

Psychoanaliza- podstawowe zasady

Wszyscy ludzie motywowani są częściowo przez pragnienia, fantazje lub utajoną wiedzę , znajdujące się poza świadomością	-> Motywacja nieświadoma
Zadanie analityka:	Pomaganie w uświadomieniu sobie nieświadomych motywacji, a tym samym zwiększeniu wyboru
Badanie sposobów, w jakie unikamy bolesnych lub zagrażających uczuć, fantazji, myśli	
Jesteśmy ambiwalentni wobec zmiany	Nacisk na znaczenie badania tej ambiwalencji
Wykorzystanie relacji terapeutycznej jako przestrzeni do eksploracji autosabotujących procesów psychicznych i działań klientów	Autosabotujące , to znaczy takie, które przynoszą skutek odwrotny do zamierzonego. Mogą być świadome i nieświadome
Relacja terapeutyczna jako ważne narzędzie zmiany	
Konstruowanie przeszłości i terażniejszości odgrywa rolę w utrwalaniu autodestrukcyjnych wzorców	Rolą terapeuty jest pomoc w zrozumieniu tej roli

Podstawowe pojęcia

Nieświadomość
Fantazje/marzenia
Procesy pierwotne i wtórne
Mechanizmy obronne
Przeniesienie
Psychologia jednej osoby vs. psychologia diady

Nieświadomość

"Nie jesteśmy panami we własnym domu"- Freud	Racjonalne rozumienie czynników motywujących działania często okazuje się niewystarczające
Nieświadomość wg. Freuda	Obszar funkcjonowania psychicznego, w którym impulsy i pragnienia, a także pewne wspomnienia są oddzielone od świadomości.
Oddzielenie od świadomości następuje, ponieważ:	1. Towarzyszące impulsom, pragnieniom, wspomnieniom afekty są zbyt zagrażające 2. Treść impulsów i pragnień jest uwarunkowana kulturowo i uznawana przez jednostkę za nieakceptowalną
Freud: ego utrzymuje aspekty doświadczenia pochodzące z bardziej pierwotnego Id poza świadomością	Brenner: Współczesny model konfliktu: Każde doświadczenie lub działanie jako odzwierciedlenie określonego rodzaju kompromisu między ukrytym pragnieniem a lękiem przed konsekwencjami

Fantazje/marzenia

Fantazje odgrywają ważną rolę w funkcjonowaniu psychicznym i sposobie odnoszenia się do doświadczeń zewnętrznych , zwłaszcza do relacji z innymi ludźmi	
Fantazje różnią się stopniem, w jakim są świadome	<ul style="list-style-type: none"> - Marzenia na jawie - Ulotne fantazje na granicy świadomości - Głęboko nieświadomione fantazje wyzwalające mechanizmy obronne
Wczesne ujęcie Freuda:	Fantazje powiązane z pragnieniami związanymi z seksualnością lub agresją i pełniły funkcję wymagowanego spełnienia pragnień

Późniejsze przekonanie Freuda i innych analityków:	Kilka funkcji psychicznych fantazji, w tym: <ul style="list-style-type: none"> - potrzeba regulacji poczucia własnej wartości - potrzeba regulacji afektu - potrzeba zapanowania nad traumą
---	---

Fantazje są postrzegane jako motywujące nasze zachowanie i kształtujące doświadczenie , a mimo to w większości działają poza świadomością	Eksploracja i interpretacja fantazji pacjentów jest ważnym elementem procesu psychoanalitycznego
---	---



Proces pierwotny i wtórny

Proces pierwotny Wczesna lub pierwotna forma funkcjonowania psychicznego, rozpoczynająca się **w chwili narodzin** i nieświadomie kontynuująca działanie przez **całe życie**

W procesie pierwotnym **nie ma rozróżnienia** między przeszłością, teraźniejszością i przyszłością

Różne **uczucia i doświadczenia** mogą zostać skondensowane w jeden obraz lub symbol, **uczucia** mogą być wyrażane metaforycznie, a **tożsamości różnych osób** mogą się łączyć

Niemowlęta funkcjonują w trybie procesu pierwotnego i jest to część normalnego rozwoju

Proces pierwotny można zaobserwować w dzieciństwie i dorosłości **w snach i fantazjach**, a także skondensowane u osób cierpiących na **ostrą psychozę**

Proces wtórny Forma funkcjonowania psychicznego związana ze **świadomością**. Jest **logiczny, sekwencyjny i uporządkowany**. Stanowi podstawę **racjonalnego, refleksyjnego myślenia**

Mechanizmy obronne

Mechanizm obronny Proces wewnątrzpsychiczny, którego funkcją jest **unikanie bólu emocjonalnego** poprzez usuwanie myśli, pragnień, uczuć lub fantazji poza świadomość

Intelektualizacja Mówienie o czymś zagrażającym przy zachowaniu emocjonalnego dystansu wobec związanych z tym uczuć

Projekcja Przepisanie własnych uczuć lub motywów, które uznano za zagrażające, innym osobom

Reakcja upozorowana Zaprzeczanie odczuwaniu zagrożenia i deklarowanie czegoś przeciwnego

Rozszczepienie Próba uniknięcia zanieczyszczenia swojego postrzegania drugiej osoby jako dobrej przez negatywne uczucia. Rozszczepienie reprezentacji na dwa różne obrazy

Melanie Klein: Umiejętność integrowania dobrych i złych **reprezentacji matki** jest osiągnięciem rozwojowym, które wymaga zdolności **tolerowania ambiwalentnych uczuć** wobec niej. Poważniejsze zaburzenia łączą się z nieosiągnięciem tej umiejętności w dorosłości. Rozszczepienie ma poważniejszy wpływ na życie niż inne obrony, ponieważ łączy się z doświadczaniem **gwałtownych wahań w postrzeganiu i uczuciach**, co utrudnia utrzymywanie stabilnych relacji



Przeniesienie

Podejście Freuda do przeniesienia

Zauważył, że pacjenci często postrzegali go i odnosili się do niego w podobny sposób do sposobu postrzegania **znaczących postaci z dzieciństwa**, zwłaszcza rodziców.

Zaczął spekulować, że pacjenci przenosili wzorzec z przeszłości do obecnej sytuacji

Początkowo Freud uważał przeniesienie za przeszkodę w terapii

Przeniesienie jako forma oporu przed przypominaniem sobie traumatycznych doświadczeń. Pacjenci będą **odgrywać poprzednie relacje, zamiast je sobie przypominać**

Ostateczne podejście:

Przeniesienie jako niezbędny element procesu psychoanalitycznego

Przeżywanie przeszłości w relacji analitycznej daje możliwość pomocy w zrozumieniu, jak **przeszłe relacje wpływają na doświadczenie teraźniejszości**.

Emocjonalna bezpośredniość

Psychologia jednej osoby vs. diady

Przejście od psychologii jednej osoby do psychologii diady

Istotny postęp dokonany w wielu szkołach psychoanalitycznych

Psychologia jednej osoby

Terapeuta jest **obiektywnym i neutralnym obserwatorem**, który może służyć jako **pusty ekran**, na który pacjent projektuje przeniesienie

Psychologia diady

Terapeuta i pacjent są postrzegani jako **współuczestnicy**, angażujący się w **ciągły proces wzajemnego wpływu**, zarówno na świadomych i nieświadomych poziomie

Przejście do psychologii diady ma wpływ na ewolucję pojęć i techniki psychoanalitycznej

Terapeuta nie może zrozumieć pacjenta bez rozwinięcia świadomości własnego ciągłego wkładu w interakcję -> **rola autoeksploracji**

Rys historyczny- streszczenie

1. **Współpraca z Charcotem** - Charcot to francuski neurolog. Stosował **hipnozę u histeryków**.
- Histerycy- pacjenci zgłaszający się z problemami fizycznymi (paraliż, ślepotą, drgawki), których się nie dało wytłumaczyć organicznie.
- Teoria hysterii Charcota- histeria to objawy odłączenia się aspektów świadomości w wyniku **organicznej słabości**



By KontoDoNauki

Not published yet.

Last updated 11th June, 2026.

Page 4 of 4.

Sponsored by [Readable.com](https://readable.com)

Measure your website readability!

<https://readable.com>

Rys historyczny- streszczenie (cont)

2. - **Anna O.**-pacjentka z histerią
- Współpraca z Breuerem** (1886) - A może problem jest psychologiczny?- powiedział Breuer
- Anna odczuwała ulgę po swobodnym omówieniu traumatycznych doświadczeń i odzyskaniu bolesnych wspomnień
- To leczenie rozmową- mówi Anna
- Freud i Breuer uznali, że historia wynika z tłumienia emocji bo trauma. Wyrażanie emocji objawami fizycznymi.
- Freud: hipnoza = odzyskanie wspomnień i doświadczenie emocji
- 1895: "Studia nad histerią" autorstwa tych dwóch. Opisy przypadków i teoria
- Ale potem Freud odkrył, że niektórzy są nie do zahipnotyzowania -> **metoda swobodnych skojarzeń**- mówienie wszystko co przyjdzie do głowy. Myśli, skojarzenia, obrazy, brak samokrytyki

Rys historyczny- streszczenie (cont)

- 3. Nie uwiedzenie- popędy**
- Wcześniej myślał, że problemy psychiczne zawsze biorą się z traumy psychicznej (**teoria uwiedzenia**), ale potem doszedł do wniosku, że część klientów to nie odzyskuje wspomnienia, tylko rekonstruuje fantazje.
- Pamięć konstruowana
- Szczątkowe uczucia seksualne są już we wczesnym dzieciństwie

- Libido** (ok. 1900 r.) - Libido- energia psychiczna napędzająca wszelkie myśli i działania. Powiązana z seksualnością.{{



By KontoDoNauki

Not published yet.

Last updated 11th June, 2026.

Page 5 of 4.

Sponsored by **Readable.com**

Measure your website readability!

<https://readable.com>