

### Psychoanaliza- podstawowe zasady

Wszyscy ludzie motywowani są częściowo przez <b>pragnienia, fantazje lub utajoną wiedzę</b> , znajdujące się <b>poza świadomością</b>	-> <b>Motywacja nieświadoma</b>
Zadanie analityka:	Pomaganie w <b>uświadomieniu sobie</b> nieświadomych motywacji, a tym samym <b>zwiększeniu wyboru</b>
Badanie sposobów, w jakie <b>unikamy</b> bolesnych lub zagrażających uczuć, fantazji, myśli	
Jesteśmy <b>ambiwalentni wobec zmiany</b>	Nacisk na znaczenie badania tej ambiwalencji
Wykorzystanie <b>relacji terapeutycznej</b> jako przestrzeni do eksploracji <b>autosabotujących</b> procesów psychicznych i działań klientów	<b>Autosabotujące</b> , to znaczy takie, które przynoszą skutek odwrotny do zamierzonego. Mogą być świadome i nieświadome
Relacja terapeutyczna jako <b>ważne narzędzie zmiany</b>	
<b>Konstruowanie przeszłości i terażniejszości</b> 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	<b>Racjonalne rozumienie</b> czynników motywujących działania często okazuje się <b>niewystarczające</b>
<b>Nieświadomość wg. Freuda</b>	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 <b>afekty są zbyt zagrażające</b> 2. <b>Treść</b> impulsów i pragnień jest <b>uwarunkowana kulturowo i uznawana przez jednostkę za nieakceptowalną</b>
Freud: <b>ego</b> utrzymuje aspekty doświadczenia pochodzące z bardziej pierwotnego <b>Id</b> poza świadomością	Brenner: <b>Współczesny model konfliktu:</b> Każde doświadczenie lub działanie jako odzwierciedlenie określonego rodzaju kompromisu między <b>ukrytym pragnieniem a lękiem przed konsekwencjami</b>

### 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 <b>stopniem, w jakim są świadome</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marzenia na jawie</li> <li>- Ulotne fantazje na granicy świadomości</li> <li>- Głęboko nieświadomione fantazje wyzwajające mechanizmy obronne</li> </ul>
--	---

<b>Wczesne ujęcie Freuda:</b>	Fantazje powiązane z pragnieniami związanymi z <b>seksualnością lub agresją</b> i pełniły funkcję wymaganego spełnienia pragnień
-------------------------------	--

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

Fantazje są postrzegane jako <b>motywujące nasze zachowanie i kształtujące doświadczenie</b> , a mimo to w większości działają <b>poza świadomością</b>	<b>Eksploracja i interpretacja</b> 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



By KontoDoNauki

Not published yet.  
Last updated 11th June, 2026.  
Page 3 of 4.

Sponsored by [CrosswordCheats.com](https://crosswordcheats.com)  
Learn to solve cryptic crosswords!  
<http://crosswordcheats.com>

### 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 terażniejszości**.

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 nieświadomym 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 [CrosswordCheats.com](https://CrosswordCheats.com)

Learn to solve cryptic crosswords!

<http://crosswordcheats.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 **CrosswordCheats.com**  
Learn to solve cryptic crosswords!  
<http://crosswordcheats.com>