

Въведение

Психоанализата предлага уникални възгледи върху функционирането на ума и психиката. В основата на психоаналитичните теории можем да отличим няколко базисни предположения, които са отворени за изследване и непрекъснато подлежат на потвърждение или оборване с данни.

Както е известно, за родоначалник на психоанализата се смята З. Фройд. Основен постулат на психоанализата е, че поведението на човека е детерминирано от конфликти между двата пласта в личността: осъзнаваното и неосъзнаваното.

В последствие, теориите на Фройд са разработвани от редица негови последователи, също така, следва да се посочи, че теориите на Фройд имат и своите критици, но и досега, метода на Фройд се смята за ефективен начин на изследване на човешкия мир.

Фройдовото учение за психичното има определени предимства. То насочва вниманието към индивида в тесен план, към конфликтите с непосредствено близките хора, при това не към реалните, а към въобразените конфликти. Фройд пренася във вътрешния свят на индивида неясната област на извъниндивидуалното, като я очовечава и нарича несъзнато. По-късно той успоредява тази вътрешна динамика с външната колизия на индивида с обществото и културата или с попадането му в маса и отнесеността към вожд. Независимо от това обаче не престава да обръща повече внимание на вътрешния корелат на тази колизия в психичната структура на индивида.

1. Основни постулати на психоанализата

Схемата на човешката психика, според психоанализата може да се види на фиг. 1. На върха е Аз -а. Той "плува" в личното несъзнавано, съдържащо всичко, изживяно от индивида и което на свой ред е във връзка с колективното несъзнавано. Всичко това се крепи на дълбинните инстинкти. Според психоанализата тези части от пирамидата са в непрекъснато взаимодействие - непрекъснато си разменят послания, заповеди, контразаповеди.

Азът при психоанализата е съществен фактор - той се деформира, променя се. Азът при психоанализата представлява собствената ни личност. Още с раждането си детето е преживяло голяма тревога, според психоаналитиците. В самото начало има само едно чисто несъзнавано - детето не съзнава какво е то, къде е, при него действат основно инстинктите - да яде, да спи, да е до майка си, защото и това е инстинкт за него.

То се чувства в началото единно с майката - за него няма разлика между двете личности - каквото иска то, си мисли, че и майка му го иска. Но много бързо нещата се променят, на него започват да му заповядват, започват да го лишават, започват да го 'моделират' според социалните, религиозни, географски, политически норми и закони, налагат му идеи, начини на поведение и други.

В този момент детето наистина изпитва недоволство, защото някой се опитва да 'пренастрои' неговата личност и то започва да разбира кое е 'негово' и кое не е. Така се оформя Аза.

Свръх Аза се създава точно в този момент, когато върху човешката личност се изсипят закони, правила, норми, независимо дали създадени от родителите или обществото. Патологичния Свръх Аз започва да се оформя още в ранно детство, когато детската личност се е сблъскала с тази на майката или бащата.

Личното несъзнавано е онази част от психиката, която се изгражда в зависимост от индивидуалния опит и личната история. И тъй като никой не живее при идеални условия, веднага става ясно, че личното несъзнавано е повлияно от изтласквания и комплекси, получили се от липсата на директна връзка между Личното несъзнавано и Аза, защото между тях стои Свръх Аза и той контролира трафика - кой импулс да премине и кой не. Свръх Аза представя и вината. Колективното несъзнавано е онази част, която е обща за човечеството и от нея може да произлиза голяма сила.

Инстинктите са по-скоро химически действащи хормони или такива заучени положения, които са дълбоко вкоренени.

Детето също се приспособява чрез:

- понасяне на фрустрацията - в началото тя трябва да е малко, важно е да се установи впечатление в детето, че фрустрацията винаги има край
- чувство за процес и умствена дейност
- използване на автоеротично задоволяване
- спомняне, интегриране на минало, настояще и бъдеще, фантазиране, сънуване.

Фиг. 1 Структура на психиката според психоанализата

2. Метод на психоанализата

Както психоанализата така и индивидуалната психоаналитична психотерапия се основават на психоаналитичната теория, разработена от Зигмунд Фройд в края на 19-ти век в усилието му да задълбочи разбирането за психичния живот на индивида.

Фройд допуска, че симптомите на психичната болест са външната изява на противоборството между тези разнопосочни тенденции, желания или идеи, което пациентът в много случаи намира непоносими (например гневът на детето, когато майката отказва да му купи интересна играчка встъпва в противоречие с обичта към нея).

Допускайки, че симптомите са изяви на психичния живот, които носят свой смисъл, Фройд се впуска в търсене на този смисъл като за тази цел разработва метод за изследване на психичния свят на пациента, основан на едно основно правило – правилото на свободните асоциации. По силата на това правило от пациента се очаква да съобщава на своя аналитик всичко, което му хрумне в хода на сесията: мисли,

спомени, сънища, аналогии, които му хрумват с далечни и по-близки събития, преживени или просто научени от нечий разказ. Изследвайки какво се случва в усилието да се приложи това правило Фройд прави няколко изумителни находки, които проправят път към разбирането на психичния живот. Не след дълго, в работата си с пациенти с този тип разстройство, Фройд открива, че значителна част от психичния живот на пациентите е скрита от тяхното съзнание. Тази находка води до изграждането на първата от няколко последователни теории за психичния живот, а именно, че психичният живот може да се подели условно на три части: съзнавано, предсъзнавано и несъзнавано като това условно разделение описва в каква степен и с колко усилие определени аспекти на психичния живот могат да станат достъпни до съзнанието на пациента.

Друга находка, на която се натъква е, че независимо от искреното си желание да съдействат на психоаналитика в терапевтичния процес, за пациентите често представлява изключителна трудност да съобщават мислите си така, както им хрумнат. Фройд счита, че индивидуалният ум проявява силна съзнателна или несъзнателна склонност да „цензурира“ хрумванията си. Той свързва тази склонност с две основни причини: едната от тях е тенденцията на психиката да се съпротивлява срещу навлизането в съзнаваното на мисли, чувства и фантазии, които индивидът счита за неприемливи. Той дефинира тази функция на ума – да се брани от нахлуващите в него несъзнавани идеи – като съпротива и развива идеята, че активизирането на тази функция е свързано с фантазията, която пациентът развива по отношение на аналитика.

Трето изненадващо откритие е, че много от преживяванията, които се събуждат у пациента към неговия аналитик в хода на психоаналитичната работа са по своята същност „реплики“ на вече съществуващи отношения от миналото на този пациент.

Още в този ранен етап на развитие на аналитичното мислене, Фройд и неговите последователи откриват, че този вид занимание със себе си и осъзнаването на вътрешните конфликти на индивида, обикновено се съпровожда с облекчение на симптомите на психично разстройство на пациента. В същото време личността на пациента се освобождава от някои задръжки, които са ограничавали способността на индивида да работи, да обича и да играе, която според Фройд е белег на доброто психично здраве.

3. Психоанализа и терапия

Задачата на терапията е да улеснява пациентът в разширяване на разбирането му за неговия психичен живот, мотиви и конфликти. Това се прави, като се използват няколко основни средства:

- Изясняване – въпроси, чиято основна цел е да се получи повече яснота относно представения от пациента материал и някои недоизяснени детайли в него (например чувства, съпровождащи преживяването фантазии, обстоятелства и т.н.).
- Конфронтация – това е техника в психоаналитичната работа, чиято основна цел е внимателно да посочи на пациента някои противоречия в описанията на спомените и отношенията от своя живот. Ползата от конфронтацията в аналитичната работа е, че тя допринася да се изведат на яве някои несъзнавани психични конфликти.
- Интерпретация – задачата на интерпретацията като терапевтичен метод е да помогне на пациента да направи връзка между случващото се тук и сега в отношенията с терапевта и миналия опит на пациента.
- Подкрепа – Съществува вярването, че в психоанализата терапевтът не е съпричастен към преживяванията на своя пациент. Всъщност в психоаналитичната работа подкрепата е необходимо условие за удържане на трудните преживявания, които понякога се събуждат в терапията. Тъй като често става дума за болезнени теми от живота на пациента, внимателният подбор на темпа и ритъма на терапевтичната работа, както и доброжелателното отношение на терапевта е важно условие за успеха на терапевтичната работа.

Заклучение

Психоанализата става пионер сред психотерапевтичните методи, които възникват в годините след вдъхновяващите находки на Фройд. Основно постижение на този тип лечение е възможността личността да изработи нови начини за справяне с тревожността и разрешаване на психичния конфликт и да интегрира различни свои страни, качества и способности, които до този момент защитните механизми на

функциониране на ума са държали разединени и неподвластни на индивида. Така заедно с повишените способности за справяне с разнопосочните и конфликтни желания, нараства и способността да влизаме в досег с преживяванията си и с творческия потенциал на личността си.

Основата на невротичните разстройства фройдистите виждат в конфликта между себе-то и Сврѣх-егото. В психичния апарат като "сврѣх-аз" се означава привнесеното от социалната и културна среда и в частност от родителските образци и модели чувство за вина и наказание. Тази "репресивна" инстанция регулира в зрелия живот поведението, съобразени със социално приемливия морал. Третата инстанция - на Егото - се оформя през петата-шестата година от индивидуалното развитие. Егото, или зрелият Аз, е обусловен от Едиповата ситуация в семейството и нейното преодоляване. В него, казано образно, се "съдържат" т.нар. психични защитни механизми. Всяка личност борави с определен индивидуален набор от такива защитни механизми. Част от тях са примитивни, други са невротични и незрели, и най-сетне се отработват и зрелите механизми на психична защита. Взаимоотношенията между трите структури на личността могат да се опишат най-общо по следния начин. То иска, Сврѣх-азът забранява и от това страда Азът. Тоест, когато се появи някакво инстинктивно желание у човека, то влиза в противоречие с овѣтрешностените норми, съдържачи се в Сврѣх-аза, и Аз-ът трябва да намери някакво решение, съобразено и с двете позиции, които са принципът на удоволствието и принципът на нравствеността. Доста често обаче Азът не се справя в адекватното потискане на желанията поради незрялост на защитните механизми. Тогава непреработената нагонна енергия може да обуслови засилване на вѣтрепсихичното напрежение, дължащо се на натрупаното неудовлетворение. Така се създават предпоставки за възникване на невроза.

Психоаналитичния метод предлага възможност да се формулират (вербализират) определени изживявания, усещания и представи, които водят до конструиране на значения за несъзнаваните модели и процеси на ума. Самата психоанализа като практика в много голяма степен е илюстрация за връзката и постоянното взаимодействие между несъзнавано, съзнание и знание. Психоаналитиците предполагат, че комуникацията в психоаналитичния процес притежава значения отвѣд целенасоченото, директното и съзнаваното т.е. те приемат, че психичните процеси формират различни елементи, които се артикулират в поведението, в симптомите, в мислите и чувствата, и че тези артикулации носят множествен смисъл. Още повече те отразяват природата на вѣтрешните репрезентации за себе си и за другите хора по начин, който не винаги е достъпен за вниманието или за съзнаваната (рационалната) дейност на ума. Аналитиците често прилагат мислене с двойна каузалност, т.е. че нещо, което изглежда безсмислено и неразбираемо на рационално ниво може да бъде обяснено с логиката на несъзнаваното.