

ΠΕΣΥΠ

Μάθημα : Συμβουλευτική & Συμβουλευτική Ψυχολογία

Διδάσκουσα: Δρ. Μόσχου Δ. Καλλιόπη

## ▶ Η Ψυχανάλυση

# Τα κύρια στοιχεία της ψυχοδυναμικής προσέγγισης

1. Οι δυσχέρειες του πελάτη έχουν τις απώτατες ρίζες τους σε εμπειρίες της παιδικής ηλικίας
2. Ο πελάτης μπορεί να μην έχει συνειδητή επίγνωση των αληθινών κινήτρων πίσω από τις πράξεις του
3. Χρήση της ερμηνείας της σχέσης μεταβίβασης στη συμβουλευτική.



«Μιλήστε μου για την παιδική σας ηλικία»



## ► Ρίζες των προβλημάτων στην παιδική ηλικία

- Λίμπιντο αναπτύσσεται μέσα από διακριτές φάσεις στη ζωή του παιδιού- ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη (στοματική, πρωκτική, φαλλική φάση, λανθάνουσα περίοδος, εφηβεία)
- Ανταπόκριση οικείων στις ανάγκες και ορμές του παιδιού
- Θεωρία ανάπτυξης του Erikson

# Η σπουδαιότητα του ασυνείδητου

3 περιοχές στο ανθρώπινο μυαλό:

- Εκείνο (ένστικτο, ορμές),
- Εγώ (συνειδητό, ορθολογικό μέρος),
- Υπερεγώ (κανόνες, ταμπού).

## 1. Το Εκείνο ή Αυτό ή Id

- Βιολογικές ορμές που κατευθύνουν τη συμπεριφορά μας
- Λειτουργεί σύμφωνα με την αρχή της ευχαρίστησης που απαιτεί άμεση ικανοποίηση των ορμών
- Πρωτόγονη λειτουργία, μη λογική, κατευθυνόμενη από φαντασιακές σκέψεις

## 2. Ego- Εγώ

- Το μέρος της προσωπικότητας που λαμβάνει τις αποφάσεις
- Λειτουργεί σύμφωνα με την αρχή της πραγματικότητας
- Μεσολαβητής ανάμεσα στο Εκείνο και τους κανόνες του εξωτερικού κοινωνικού κόσμου
- Προσπαθεί να καθυστερήσει τις ανάγκες του Εκείνου μέχρι να βρεθούν κατάλληλες συνθήκες εκτόνωσης
- Σχετικά λογική σκέψη

### 3. Superego- Υπερεγώ

- Το ηθικό τμήμα της προσωπικότητας
- Ενσωματώνει κοινωνικά πρότυπα για το τι είναι σωστό ή λάθος
- Π.χ. κανόνες, ηθική κτλ.



# Τρία επίπεδα σκέψης

- **Συνειδητό:** αυτά που έχουμε πρόσβαση και επίγνωση σε συγκεκριμένη στιγμή
- **Προσυνειδητό:** υλικό που βρίσκεται με λιγότερη επίγνωση αλλά μπορεί εύκολα να αναζητηθεί
- **Υποσυνείδητο:** σκέψεις, αναμνήσεις, επιθυμίες που βρίσκονται βαθύτερα κρυμμένες αλλά ασκούν επίδραση στη συμπεριφορά μας.

## (παράδειγμα)

- **Συνειδητό:** *Τρώω αν και ξέρω συνειδητά ότι δεν πεινάω*
- **Προσυνειδητό:** *Τρώω αν και δεν πεινάω, αλλά αν αποφασίσω να σκεφτώ βαθύτερα, θα καταλάβω ότι τρώω επειδή νιώθω μοναξιά*
- **Υποσυνείδητο:** *Τρώω αν και δεν πεινάω επειδή κατά βάθος νιώθω ότι η μητέρα μου δεν ήταν τρυφερή μαζί μου και έτσι έμαθα να αναζητώ ζεστασιά στο φαγητό.*

## Θεραπευτικές τεχνικές στην ψυχανάλυση

- Συστηματική χρήση σχέσης μεταξύ συμβούλου και πελάτη
- Ταύτιση και ανάλυση αντιστάσεων και αμυνών
- Ελεύθερος συνειρμός
- Εργασία σε όνειρα και φαντασιώσεις
- Ερμηνεία
- Άλλες τεχνικές (π.χ. προβολικά τεστ)

## Μηχανισμοί άμυνας (Anna Freud)

▶  
=Πώς το Εγώ αμύνεται απέναντι σε συναισθηματικά απειλητικές ορμές και επιθυμίες, π.χ.

- Απώθηση (μια σκέψη ή μια επιθυμία απομακρύνονται από τη συνείδηση)
- Άρνηση
- Μεταβίβαση
- Αντιδραστικός μηχανισμός
- Μετουσίωση (ή εξιδανίκευση – το αρχικό αντικείμενο της ικανοποίησης αντικαθίσταται από ένα άλλο υψηλότερης αξίας πολιτισμικό σκοπό)
- Παλινδρόμηση

# Μεταφροϊδική εξέλιξη

- Μαθητές του Freud που δημιούργησαν δικές τους προσεγγίσεις  
Jung, Ferenczi, Reich, Adler
- Κύριες διαφωνίες:
  1. Τι συμβαίνει στα πρώτα χρόνια της ζωής
  2. Πως λειτουργεί το ασυνείδητο
  3. Τεχνική του θεραπευτή

## Η εξάπλωση της ψυχοδυναμικής προσέγγισης

- Μ. Βρετανία: η σπουδαιότητα της αντιμεταβίβασης
- Αμερική: η ψυχολογία του Εγώ και η θεωρία του εαυτού (Klein, Mahler, Kohut, Kernberg)
- Η ευρωπαϊκή παράδοση (Γερμανία: Kachele, Γαλλία: Lacan)

## Η θεωρία της προσκόλλησης

- **Bowlby**: σύναψη πρώτων δεσμών ως καθοριστική βάση για τις μετέπειτα σχέσεις
- **Ainsworth**: 4 τύποι αντίδρασης του νηπίου:
  - Ασφάλεια
  - Ανασφάλεια- αποφυγή
  - Ανασφάλεια- αμφιθυμία
  - Ανασφάλεια- αποπροσανατολισμός.
- Συνέντευξη για τους δεσμούς προσκόλλησης ⇒ 4 τύποι προτύπων δεσμών

# Παραδείγματα ερωτήσεων από τη συνέντευξη

- «περιγράψτε τη σχέση σας με τους γονείς σας, αρχίζοντας όσο νωρίτερα μπορείτε να θυμηθείτε»
- «μπορείτε να περιγράψετε τον πρώτο σας χωρισμό από τους γονείς σας;»
- «σας είχαν ποτέ απειλήσει οι γονείς σας;»
- «βιώσατε την απώλεια ενός γονέα;»



# Η ψυχοδυναμική συμβουλευτική μέσα σε χρονικά περιορισμένο πλαίσιο (Ferenczi, Rank)

- Η ψυχοθεραπεία μπορεί να κρατούσε και χρόνια  
⇒ επικρίσεις
- Πιο ενεργός ρόλος του θεραπευτή,  
προσδιορισμένα χρονικά όρια για τη θεραπεία
- Προέκυψε από την ανάγκη των πελατών αλλά και  
των θεραπευτών (π.χ. αυξημένη ανάγκη για  
βραχεία θεραπεία στρατιωτών του β' παγκοσμίου  
πολέμου)

# Το συζητητικό μοντέλο

- Βασίζεται σε σύγχρονες ιδέες για το νόημα και τη γλώσσα
- Περιορισμένος αριθμός συνεδριών
- Η αποτελεσματικότητά του στηρίζεται σε ερευνητικά δεδομένα.
- Hobson (Forms of Feeling: the heart of psychotherapy)
- Οι άνθρωποι έχουν ανάγκη να μιλούν για τα συναισθήματά τους- τα προβλήματα απορρέουν από την ανικανότητα να μιλήσουν με άλλους για όσα αισθάνονται.

# Συνεισφορά στη συμβουλευτική-βασικές αρχές

1. Επανάληψη προτύπου σχέσης από το παρελθόν
2. Μηχανισμοί άμυνας για τον έλεγχο ή την απόκρυψη εσωτερικών διεργασιών
3. Αντιμεταβίβαση του θεραπευτή
4. Στάδια ανάπτυξης, καθήλωση
5. Ανάγκη για ασφαείς συναισθηματικούς δεσμούς



Άσκηση: αναζητήστε στο διαδίκτυο πληροφορίες για τον  
ΣΙΓΚΜΟΥΝΤ ΦΡΟΥΝΤ