**Psihoanaliza**

**Uvod**

Referat o psihoanalizi sem izbral zato, ker me področje psihoanalize zelo zanima. Predvsem pa bi jo rad predstavil tudi ostalim, ker je zagotovo zanimiva tema, na kateri se da še veliko raziskati.

**Psihoanalizo lahko definiramo na štiri načine:**

- Metoda raziskovanja uma (poudarek je na podzavestnem)

* Skupek teorij o človekovem vedénju

* Metoda zdravljenja psiholoških ali čustvenih bolezni
* Lahko tudi metoda preučevanja otroškega razvijanja

**Kaj je psihoanaliza?**

Psihoanalizo je zasnoval dr. Sigmund Freud na začetku XX. stoletja. Kot je o njej pisal sam Freud, v sebi združuje tri aspekte: raziskovanje, teorijo in zdravljenje. Podobno drugim področji znanosti se vsak od teh aspektov stalno razvija. Psihoanaliza temelji na  genialnem Freudovem odkritju nezavednega, ki vpliva na naše vedenje, čustva, misli, način vstopanja v medosebne odnose itd. Psihoanalitiki verjamejo, da v ozadju psihičnih težav ležijo konflikti in vzorci vedenja, ki se jih ne zavedamo. Pri psihoanalitični obravnavi lahko razkrivamo pomen nezavednega preko prostih asociacij, sanj, fantazij, idej, spodrsljajev ter dinamike medsebojne interakcije med analitikom in analizantom, kar nas lahko prevede k razumevanju sedanjih težav.

Psihoanalitična obravnava je usmerjena na prepoznavanje in razumevanje nezavednih pomenov in ostankov pretekle osebne izkušnje, ki vpliva na aktualne vedenjske vzorce. Naš notranji svet se že od rojstva dalje gradi pod vplivom gonov in preko odnosov z bližnjimi osebami. Raziskovanje notranjega sveta je ključ za razumevanje bogate in zapletene človeške izkušnje. Da bi zmanjšali vpliv preteklih  izkušenj, se vračamo k njihovim izvirom, jim sledimo ter opažamo, kako se je oseba s časom spreminjala. Zavedanje samega sebe nudi potencial za bolj konstruktivno ravnanje v sedanjem življenju.V teku psihoanalize se med analitikom in analizantom ustvari tesno sodelovanje, ki se ne gradi  le na intelektualni ravni, ampak tudi na čustveni navezanosti, kar lahko vzbuja različna močna čustva. Ta odnos postopoma postaja del analize, ker na nek način odraža ter ponavlja pomembni odnosi analizanda z drugimi. V unikatnem analitičnem prostorju se za analizanda pojavlja možnost razumeti, predelati ter izživeti lastna čustva v odnosih do drugih.

**Predstavitev Sigmunda Freuda:**

* Rojen leta 1856 v Avstriji
* Deloval na Dunaju, kasneje v Angliji
* V času II sv. Vojne mu nacisti uničijo vse dotedanje delo, pobegne v Anglijo
* Najpomembnejše delo Interpretacija sanj
* Pusti ogromen pečat na področju psihoterapije
* Umre v Londonu leta 1939

**Freudovi osnovni koncepti in področja raziskovanja**

* Freud je osebnost razdelil na 3 dele na katerih temelji psihoanaliza:
	+ Id (nezavedno, nagon) sestavljata ga:
		- Eros – spolni nagon
		- Tanatos – nagon smrti in uničevanja
	+ Ego (zavedno, jaz)
	+ Superego (nadjaz) – pridobimo ga od družbe, predvsem izvira iz družine
* Freud je trdil, da vsi vedenjski vzorci človeka izvirajo iz libida, libido pa omejujeta ego, ter superego.
* Preučeval je Ojdipov kompleks (Tudi Elektrin)

**Komu je psihoanaliza namenjena?**

Psihoanaliza je namenjena osebam, ki so po eni strani dosegle določeno raven zadovoljstva v življenju – prijateljstva, zakon, služba, konjički - po drugi strani pa kljub dosežkom trpijo zaradi potrtosti ali tesnobe, zdravstvenih težav, ki jih ne potrjujejo medicinske raziskave, ali pa zaradi težav v spolnosti. Take osebe lahko trpijo zaradi prisilnih dejanj ali vsiljivih misli. Lahko so osamljene, a kljub temu, da lahko vzpostavljajo stike, jih s težavo ohranjajo, ker težko prenašajo bližino. Žrtve zlorabe v otroštvu lahko trpijo zaradi pomanjkanja zaupanja do ljudi. Nekateri pridejo na analizo zaradi ponavljajočih se neuspehov v ljubezenskih odnosih ali v službi, nekateri zaradi samodestruktivnega vedenja. Drugi si poiščejo pomoč psihoanalitika, ker jim dosedanji psihoterapevtski pristopi niso pomagali, ali pa ta učinek ni bil dolgotrajen. Na uvodnih seansah je mogoče ugotoviti, ali tej osebi resnično lahko koristi psihoanalitična obravnava.

**Kako psihoanaliza zgleda?**

Psihoanaliza kot metoda psihoterapevtske obravnave odvisno od dogovora zaobjema od treh do petih rednih srečanj tedensko, ki vsakič potekajo ob točno določenem dnevu in uri ter trajajo 45 minut. Pri psihoanalitični obravnavi se analizant uleže na udoben ležalnik, obrnjen stran od analitika. Intenzivnost, stalnost srečanj ter udoben sproščen položaj omogočajo analizandu možnost  poglobiti se v doživljanja svojega notranjega sveta ter brez zavor spregovoriti o svojih občutkih med seanso, zaupati svoje misli, ideje, sanje, fantazije. Počasi ustvarjen zaupni odnos med analizantom in analitikom dovoli obravnavanje marsikaterih vsebin, ki pridejo na pamet analizandu med seanso. V teku unikatne situacije psihoanalitične obravnave se  fokus razpravljanja postopoma premesti neposredno na sam odnos med analizandom in analitikom, v katerem se odvijajo notranji konflikti analizanda ter se na nezavedni ravni ponavljajo odnosi z najpomembnejšimi osebami analizanta.

Ananlitični proces je izjemno občutljiv in intimen proces, ki se mu lahko predamo le v situaciji, ko smo prepričani v strokovnost analitika, ki je v teku izobrazbe zaključil lastno učno analizo, da bi se lahko osredotočil le na duševni svet analizanta. Vendar pa se je nemogoče popolnoma izogniti vplivu osebnosti analitika, ker sta v analitskem procesu udeležena oba. Zato rečemo, da je vsaka analiza določenega posameznika s določenim analitikom unikatna.

Pri odločitvi o začetku psihoanalitične obravnave koristijo **uvodna srečanja**. Ta omogočajo posamezniku spoznati strokovnjaka, si ustvariti predstavo o tem, na kakšen način poteka obravnava. Po preteku uvodnih srečanj si ustvarite občutek, ali bi z analitikom zmogli dolgotrajno sodelovati.

**Psihoanalitična psihoanaliza**

Psihoanalitična psihoterapija je metoda psihološkega zdravljenja, namenjena razumevanju in reševanju notranjih konfliktov, ki nas utesnjujejo v vsakdanjem življenju. Notranji konflikti vplivajo na naše odnose z bližnjimi, s sodelavci in prijatelji. Lahko se počutimo osamljeni, potrti, brez energije, smo občutljivi na mnenje drugih, napeti, razdražljivi, neustvarjalni, se česa brez razloga bojimo ipd. Najprej skušamo najti izhod iz sedanjih težav sami in nekaj časa nam gre na bolje, vendar smo spet na isti točki, kot da ni izhoda iz tega začaranega kroga.

Psihoanalitična psihoterapija se opira na psihoanalitični pojem nezavednega, ki v veliki meri določa in usmerja naše misli, čustva in vedenje. Dostop do nezavednega je mogoč preko metode svobodnih asociacij, ko med seanso govorimo vse, kar nam pride na misel - pa naj gre za vsakdanje opravke, težave v odnosih, ideje, sanje, spomine iz otroštva, odnos do terapije ali terapevta. Vse je pomembno, tudi, če se nam zdi, da bi lahko bilo neprimerno, kočljivo ali neumno. Naloga psihoterapevta je povezati med sabo asociacije, sanje, spomine, čustva in misli ter s pomočjo intervencij omogočiti, da bi nezavedno postalo zavedno. Preko ozaveščanja prihaja do večje notranje svobode, večje samozavesti in torej do bolj smotrnega ravnanja v življenju.

**Zaključek**

Področje psihoanalize me je zanimalo že od prej, zaradi tega sem k projektu stopil z vso resnostjo in se zanj potrudil. Za to področje me je navdušil Hermann Hesse, ki je poleg dobre literarne podlage tudi dober psihoanalitik, kar se odraža v njegovem delu. Zanima me tudi delo Freuda ter Junga, tako da s raziskovanjem na tem področju še nikakor nisem zaključil.

**Viri**

* [**http://en.wikipedia.org/wiki/Sigmund\_Freud**](http://en.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud)
* [**http://www.psihoanalitik.si/psihoanaliza.htm**](http://www.psihoanalitik.si/psihoanaliza.htm)
* [**http://www.freudfile.org/psychoanalysis/definition.html**](http://www.freudfile.org/psychoanalysis/definition.html)
* **Predavanja za uvod v psihoanalizo, Sigmund Freud**
* **http://www.freudfile.org/self\_analysis.html**