

Oblike psihoterapije;

-analitična terapija (nedirektivna) po Jungu: Jung se je strinjal s Freudom, da so v podzavesti potlačene izkušnje, konflikti; razen osebne podzavesti je Jung govoril o kolektivni podzavesti: v naši duševnosti se zelo pogosto pojavijo podobe, ki so zelo podobne kolektivnim proizvodom ljudi-že iz pradavnine-podobne religioznim simbolom, kultom, pravljičnim osebam; te naj bi ljudje podedovali od svojih prednikov-prapodobe, arhetipi; Jungova terapija se imenuje nedirektivna-analitična-terapevt usmerja pacienta, da sam pride do odločilne točke, ki je pomembna za lastno odločitev; v terapiji uporablja test prostih asociacij (podobne Freudu, vendar razlaga drugače, drugačna metoda) in z razlago sanj (nimajo več spolne simbolike)-vsakokratno; sanje razlaga kot majhen prizor v ozadju, pred katerim se odvija živkjska drama; sanje naj bi imele kompenzacijsko funkcijo in naj bi tistemu, ki sanja pomagale pojasniti tisto, kar mu je v budnem stanju nejasno;

-eksistencialna terapija-avtor *Binswanger* (Freudov učenec); teorija temelji na tem, da skuša pacientu pomagati zapolniti življensko praznino-poiskati smisel; postavlja si vprašanje, ali terapevt vidi pacienta v njegovem realnem svetu in ali niso pacienti samo projekcije terapevtovih teorij, ne pa neponovljivi, enkratni osebki; na podlagi teh vprašanj se mu je psihoanaliza zdela presplošna; njegova teorija stoji na tem, da je človek odgovoren zase; pomemben je pristen kotakt med obema; terapevt se mora vživeti v pacienta, mora ga razumeti; uporablja existencialno analizo govora, proste asociac., test pack-išče psihološki pomen v tistem, kar pacient vidi;

-logoterapija-*Viktor Frankl*; bistvo življ. je izpolnitev čimveč vrednot; osnovna človekova težnja je volja po smislu; včasih je ta frustrirana-eksistencialna frustracija, ki je lahko vzrok nevrotičnih obolenj-vse nevroze take vrste imenuje noogene nevroze; pri svojem delu uporablja metodo paradoksnih intencij, ki usmerja posameznika k temu, da si želi, da bi se mu zgodilo tisto, česar se boji; zdravil fobije, prisilne misli in jecljanje;

-nedirektivna terapija *Carla Rogersa*; izhaja iz humanistične psihologije in temelji na osebni rasti posameznika-za vsakega je najboljša, da je njegova os. rast svobodna že od začetka in se razvija v dobrih pogojih; če je os. rast na kakršenkoli način motena, pride do osebnostnih motenj ali bolezni; naloga terapevta je, da skuša pacientu nuditi pogoje, ki so nujni za njegovo os. rast; pacient je v neskladnem stanju-znotraj samega sebe in je zaradi tega zelo plašen in ranljiv; terapevt mora biti v skladnosti s samim seboj, mora izražati svoja čustva navzven (pozitivna); zelo pomemben je neposredni stik s pacientom; terapevt mora biti sposoben empatičnega vživljanja, mora pozitivno sprejeti pacienta-takega, kot je; pacienta je zgolj usmerjal-da je videl svoje stanje;

-vedenjska terapija; nevroze so samo napačno naučena reakcija (ne vidijo več psihodinamičnih konfliktov); pri zdravljenju nevroz so pomembni simptomi-če jih odpravimo, bomo odpravili tudi nevrozo; poznamo več oblik: desenzibilizacija (pacienta postopoma navajajo česar se boji), averzija (na neko stvar, alkoholiki: dajejo jim nekaj, da bruha, če spijejo alko.), tehnika izogibanja (zdravljenje histeričnih bolnikov) in prepričevanje pacienta o slabih lastnostih razvad;

-skupinska terapija; več pacientov skupaj, se združijo pri nekem delu; tu skupina pomeni del življenja posameznika (posameznik izživi del življenja-ostali člani mu pomagajo); posebno pri zdravljenju psihopatij; najboljše skupine, če so enospolne (6-8 ljudi);

Psihoanalitična (psihodinamična) teorija osebnosti S.Freuda (1856-1939); prvi opozori na človekovo podzavest, poudarja spolnost (spolni nagon); pravi, da je človek biološko deternimiran; temeljno gibalno osebnost pa so instinkti in za instinktivno osnovo je pomemben spolni nagon; Freud enači temeljno instinktivistično osnovo s spolnim nagonom (libido); ne gre zgolj za težnjo po spolnem stiku, ampak nekaj več-človeka spolni nagon usmerja do smrti (je življenska 'energija'); kasneje pride do zaključka, da poleg spolnega nagona obstaja tudi agresivnost (uveljavljanje); obstajata dva primarna nagona: eros (nagon življenja) in tanatos (nagon smrti) -težnja po uničevanju

Razvojne faze osebnosti:

◆. oralna faza: zajema otroka od 1. leta življenja energija spolnega nagona usmerja vedno na druge cone telesa; libido se v tej fazi usmerja na področje ust (sesanje, vse da v usta); značilno je jemanje, pridobivanje lastnine, otrok si želi čimveč pridobiti; kaže pa se nesposobnega obdržati tisto, kar dobi; zaradi neavnoteženega zadovoljevanja nagonov lahko v vsaki fazi pride do motenj-

fiksacije; tudi v tej fazi lahko pride do motenj zaradi pretiranega ali premajhnega zadovoljevanja nagonov; zgodi se, da človek kot odrasel lahko obdrži te značilnosti, v podobni konfliktni situaciji se vrne v oralno fazo; za oralni značaj je značilna težnja po jemanju, po pridobivanju (pretirana ješčnost, zavračanje hrane, alkoholizem, tatvine); po pridobivanju znanja, sarkazem, besedna agresivnost (psovke); težnja po pridobivanju oz. jemanju lahko povzroči skopost, pretirano varčnost; za to obdobje je značilna navezanost na starše; fiksacija lahko nastopi, če mati nima več mleka, navaja ga na stekleničko; Freud ugotovi, da imajo v tej fazi izvor depresivne nevroze; depresija je posledica izgube (nečesa, kar imaš rad)

□. analna faza: zajema 2. in 3. leto življenja; libido se preusmeri na analne področje (izločanje); otrok se navaja na čistočo, za analni značaj je značilna težnja po zadrževanju, ohranjanju, vztrajanje pri svojem (trma), vestnost, načelnost, produktivnost, storilnost, ustvarjalnost; poleg tega se pojavljajo še okrutnost, objestnost, neurejenost, agresivnost, destruktivnost, sadizem, mazohizem; otrok se uči nadzora (svoje nagonске impulze-izločanje); pojavlja se prva trma, razvija se zavestna volja, otrok se uči odlaganja, zadovoljevanja nekaterih potreb (v oralni hoče vse naenkrat, sedaj se uči, da zadovoljuje nekatere potrebe v določenem času); v tem času imajo izvor kompul. Obsesivne nevroze, fobije;

□. falična faza: zajema obdobje od 4.-6. leta; libido se usmeri na spolne organe; značilno je, da se pojavljata *Ojdipov kompleks* dečki se navezujejo na matere in težijo k materini naklonjenosti, v očetu vidijo tekmeča in se zato pojavljajo sovražna čustva (ljubosumnost), odnos do očeta postane ambivalenten-istočasno ga ima rad in ga sovraži; hkrati se pojavlja občutek krivde, strah, ker mu super-ego prepoveduje sovražna čustva, strah pa zato, ker se deček boji, da bo v boju z očetom poražen, onesposobljen (strah pred kastracijo) in *Elektrin kompleks* je značilen pri deklicah, ki hočejo mamico izničiti iz očetovega življenja; pri deklicah se pojavi zavidanje penisa, se že vnaprej počutijo kastrirane; razrešitev teh kompleksov je v tem, da otrok potlači v podzavest čustva, želja po starših nasprotnega spola, potlači tudi sovraštvo; razvija se prava sinovska ali hčerinska ljubezen (do obeh staršev); otrok se lahko identificira s staršem istega spola; posnema ga (oče je sinu vzor); ta razrešitev kompleksov lahko traja zelo dolgo, se odvija v fazi latence; za značaj je značilen pretiran ponos, ambicije, bahaštvo, nastopaštvo, zavist, vihravost, spolni nemir, predrznost, brezobzirnost; otrok v primeru motnje ni sposoben normalne spolne identifikacije, ni sposoben prevzeti spolne vloge (imeti heteroseksualnih odnosov); v tej fazi imajo izvor histerične nevroze;

□. faza latence: med 6. in 12. letom; libido je v zatišju, konflikti pa se še vedno razrešujejo (iz falične faze)

□. genitalna faza: višek doseže okrog 18. leta; libido se usmeri ne več na lastne dele telesa, temveč na drugo osebo (uživa z osebo nasprotnega spola); libido se preusmeri iz posameznih zadovoljstev na posameznih delih njegovega telesa na partnerja (celovito zadovoljevanje), človek je sposoben imeti heteroseksualne odnose, s tem se osebnosti razvoj po Freudu kvalitativno zaključí;

Strukture osebnosti: osnovna struktura je *ego* ali *jaz*; ego nastane v interakciji med ormanizmom in okoljem in ima intergrativno vlogo; vse nagonске impulze, ki niso najbolj sprejemljivi v družbi, spusti v podzavest v filtrirani obliki (nekateri da, neke ne); spolne in agresivne želje potali v podzavest; ego vedno pazi, da te strukture ne bi prišle navzven v zavest (toda še vedno prihajajo navzven v maskirani obliki); druga osebnostna struktura je *ID* ali *ono*; vsebuje pretežni del vsebin, ki so v podzavesti (tiste prepovedane želje, nagonски impulzi, konflikti); če bi prišle v zavest, bi ga postalo strah, zato mu ego ne pusti ven; tretja struktura je *super-ego* ali *nad-jaz*; ta vsebuje družbene zahteve, norme, pravila; teži k idealnem jazu; to je naša vest (družbena pravila, naučena socializacija□ego); so naše norme in zahteve□teži egu, da ne sme pustiti id-u, da bi pobegnil iz podzavesti! Če je super-ego zelo močan, potem pride do pretiranega potlačevanja (vsaka misel, želja je potlačena); čim človek pomisli na kaj prepovedanega, v tem primeru se pojavijo močni občutki krivde, pripeljejo do globoke depresije, celo do samomora; lahko se zgodi, da je id močnejši od ega in super-ega; to so tim. psihopati (morilci, posiljevalci, ...); ego dela kompromis med id-om in super-egom;

kritika Freuda: očitali so mu, da preveč poudarja podzavest, pretirano poudarjanje libida-spolnosti; delal je praktično na svojih pacientih, nima pa empiričnih raziskav; Freudova in Jungova teorija sta

obe psihodinamični (gre za notranjo dinamiko potreb);

Analitična (kompleksna) teorija K.G.Junga: Freudov učenec, potem se je osamosvojil, saj se ni strinjal s Freudovo teorijo, s poudarjanjem spolnosti; Jung pravi, da je naša sedanost odvisna od pretekle stvarnosti in prihodnje zmožnosti; osebnost deli na več osebnostnih sistemov (zavest-jaz; osebna podzavest-sebstvo; kolektivna podzavest-senca, anima); *Jaz* predstavlja zavesti del osebnosti (zavedamo se vsega, kar počnemo, mislimo); *osebna podzavest* (individualno, nezavedno)-v njej naj bi bili tako imenovani kompleksi (pomeni skupek vseh naših misli, čustev, predstav in spominov); kompleksi se lahko razvijejo na podlagi naših izkušenj in potlačenih vsebin; teh kompleksov je lahko zelo veliko; kompleks lahko deluje v skrajnem primeru kot neka avtonomna osebnost in lahko prevlada v osebnostnem življenju posameznika (kompleks matere); Jung pravi, da do nevroze pride zaradi razcepa na več kompleksov in posameznik ni več sposoben najti rešitve; to zdravi na podlagi prostih asociacij, s pomočjo analize sanj; *kolektivna podzavest* vsebuje prepovedane ahelike, pratipe (proizvodi naših prednikov, mi smo jih podedovali); prirojena nam je sposobnost, da jih prebudimo, oživimo (to mu strokovnjaki očitajo, češ, da se ne sklada z genetsko teorijo); nekateri arhetipi delujejo kot zelo močni deli osebnosti (persona, sebstvo, senca, anima); persona (maska, javni jaz) predstavlja vse tiste vloge, s katerimi se kažemo navzven (skrivamo najintimnejše osebnosti), obnašamo se v skladu z drugimi; senca predstavlja najnižjo nagonsko plat osebnosti; to je tisto, kar nočemo biti, pa smo; pogosto jih projeciramo v simbol drugih (hudič, sovražnik); anima je ženski del osebnosti, animus pa moški; zato se med seboj razumeta; sebstvo predstavlja popolno, uresničeno uravnoteženo os (pojavlja se šele v zrelih letih-pozno); Jung teži k tej uravnoteženi, samouravnovešeni osebnosti, očitajo mu preveliko nagnjenost k mističnosti, ukvarja se tudi s parapsihologijo;

Dispozicijske teorije osebnosti: temeljijo na tem, da so naše lastnosti prirojene (dedno determinirane); prve teorije so konstitucijske (povezanost med telesno zgradbo in osebnostnimi in vedenjskimi lastnostmi); v novejšem času so prišle v ospredje teorije osebnostnih potez Guilforda (tip, primarne poteze, heksisi, specifične akcije) in Eysencka (dimenzija, poteze, habitualne reakcije, specifične reakcije); specifične akcije/reakcije so tisti specifični odgovori, ki so značilni za dol. osebo-se združujejo skupaj v heksise oz. habitualne reakcije (nekaj več, kot navado-oseba bo v enakih situacijah ravnala enako); heksisi se združujejo v primarne poteze (ki označujejo neko določeno lastnost); psihodinamične teorije pravijo, da osebnost temelji na dinamičnih mehanizmih (nagonih, potrebe); lastnosti posameznika se razlikujejo po dinamiki; teorije osebnih potez-osebnost je strukturizirana celota-skupek posameznih osebnih lastnosti; te niso statične-so v neki dinamiki, dajo večji pomen dednim dispozicijam;

Konstitucijske teorije: zagovarjajo prepričanje, da so vedenjske in duševne lastnosti posameznika povezane z njegovo telesno zgradbo-konstitucijo; predhodnika imajo že v Hipokratu; znanstveno osnovo je dal *Ernest Kretschmer*: človekove nenormalne, bolne značilnosti so samo pretirano razvite normalne značilnosti; med bolnikom in normalnim človekom naj bi bila samo kvantitativna razlika; konst. povezuje s temperamentom; konst. tipi: piknik (ciklotimni temp.), astenik (shizotimni temp.) in atletik (viskozni temperament); kasneje doda še displastični tip konstitucije (pritlikavci, giganti); kritika teorije je predvsem v poudarjanju dednostnega determinizma in tipologiji; *William Sheldon* izpopolni teorijo; ljudi razporedi vzdolž kontinuuma glede na posamezne značilnosti; poleg povprečne konstitucije (4-4-4) govori še o endo-, mezo- in ekto- morfnosti; tem dimenzijam pripisuje dimenzije temperamenta;

Vedenjske teorije osebnosti: razvile so se pod vplivom refleksologije oz. objektivizma Ivana Pavlova in pod vplivom behaviourizma Watsona; temeljijo na proučevanju obnašanja; človek naj bi bil sposoben kontrolirati in spreminjati svoje obnašanje; utemeljitelj le-teh je Skinner: jemal je od Pavlova in Watsona in gradil naprej; Pavlov proučeval klasično pogojevanje-s psi; Thorndike je delal iste stvari-imenuje inštrumentalno pogojevanje, Skinner pa operativno pogojevanje; instrumentalno pogojevanje temelji na instrumentalnih ali pogojnih refleksih, ki omogočajo pojavljanje brezpogojnih dražljajev s prijetnim učinkom in omogočajo pojavljanje brezpogojnih dražljajev z neprijetnim; Skinner: najprej se pojavi dražljaj, ki povzroči operativno reakcijo, ki povzroči ojačitev, ki povzroči R1 (verjetnost, da se bo operantna reakcija zaradi ojačitve še

ponovila); $S_0 \rightarrow R_0 \rightarrow S_1 \rightarrow R_1$; S_0 (gospodar) v njegovi prisotnosti bo pes dvignil tačko (tudi emitirana, spontana reakcija) z namenom, da pride do ojačitve (pohvala gospodarja); če bi ga kaznoval-neg. ojačitev;

Humanistične teorije osebnosti: človek je zmožen svobodnega, pristnega ravnanja; to ni mogoče razložiti z nagoni, potezami ali učenjem; z lastno aktivnostjo in svobodnim odločanjem lahko v polni meri uresničuje svoje zmogljivosti in potenciale (samo-uresničevanje in samoaktualizacija); *Carl R. Rogers*-osnovno vodilo je težnja po aktualizaciji, ki je usmerjena k premagovanju notranjih nasprotij, doseganju ravnotežja in celovitosti; na nižji ravni deluje ta težnja na organski osnovi, na višji pa postane težnja po samoaktualizaciji, ki je odvisna od dveh potreb: potrebe po pozitivnemu vrednotenju s strani drugih oseb in potrebe po pozitivnemu samovrednotenju; pojem sebe je osnovni pojem in je kot struktura doživljanja in zaznav v glavnem dosegljiv zavesti in s katerim je tesno povezan pojem 'idealni jaz', ki je človekova predstava o tem, kakšen bi rad bil; če je pojem o sebi skladen (kongruenten) z dejanskimi značilnostmi posameznika, se lahko ta normalno razvija; nekaterih lastnosti posameznika okolje ne odobrava, zato jih potlači, skuša zatajiti;

Abraham S. Maslow -glavni predstavnik humanistične psihologije in njen utemeljitelj; razdelitev motivov po hierarhični lestvici: potrebe pomanjkanja (fiziološke, po varnosti, ljubezni, spoštov.) in potrebe rasti-samoaktualizacije; človek nastaja in biva; stanje bivanja doseže, ko se aktualizira; *Viktor Frankl* (glej začetek);

Kognitivne teorije osebnosti: v našem obnašanju in osebnosti se zrcali to, kako vidimo in razumemo stvarnost; pomembni so procesi sprejemanja in obdelovanja informacij; metakognicija- nezavedni kognitivni procesi; *Jean Piaget* govori o kognitivnih shemah-organizirane in v celoto povezane predstave in pojmi; na podlagi teh shem si oblikujemo podobo o sebi in svetu in se ravnamo v skladu z njo; posebne sheme-skripti-scenariji določenih aktivnosti, dejavnosti; operacije so notranji sistemi mišljenja, so obrnljive (v nasprotju s shemami); človek se prilagaja okolju, gre za adaptacijo, z mentalno prilagoditvijo človek vzdržuje ravnotežje med mentalnim in realnim svetom; asimilacija (vključevanje novih izkušenj v obstoječe sheme) in akomodacija (razvijanje novih shem iz starih na podlagi izkušenj); človek teži k ravnotežju med asimilacijo in akomodacijo; nove izkušnje dobivamo z izoblikovanjem novih struktur-te se spreminjajo, ko se razvijejo do stopnje, da delujejo kot logični sistemi, postanejo operacije; človekov razvoj poteka v kvalitativnih fazah, stopnjah: 1.) senzomotorična (do konca 2. leta; sprva refleksi, potem voljni gibi; koordinacija gledanja in prijemanja); 2.) predoperacijska (2-7; konkretni pojmi, jezik omogoča sporočanje svojih misli drugim; mišljenje je avtistično in egocentrično); 3.) konkretne operacije (7-11 oz. 12; logične operacije, uporablja konkretno gradivo, ni še sposoben abstraktneg mišljenja; princip konzervacije-ohranitve količine); 4.) formalno mišljenje (po 12. letu; abstraktne logične operacije; mišljenje poteka na simbolni ravni);

George Kelly govori o konstruktih-domnevah o stvareh, ki jih posameznik potem preverja z informacijami; povezani so z izkušnjami; pri sporazumevanju prihaja do nesporazumov; zato je pomembna perspektiva druge osebe; aktivnost je človeku lastna; pomembna je prihodnost; naše delovanje je odvisno od atribucije (pripisovanja vzrokov); pomembna je težnja po usklajevanju informacij; običajno si negativne informacije o sebi prikažemo v za nas ugodni luči; Kelly pojmuje človeka pretirano racionalistično, zanemarja vplive okolja, fizioloških in socialnih dejavnikov; drugi znanstveniki poudarjajo pomen socialnega učenja v povezavi s posameznikovimi zaznavami