

ZAVESTNI IN PODZAVESTNI PSIHIČNI PROCESI

(tanatos -bog smrti)

1.Prvi pojem podzavesti je v psihologijo vpeljal Sigmund Freud(1856-1939), bil je dunajski psihijater in biv je jud.Do pojma podzavesti je prišel s pomočjo hipnoze.Svoje paciente je zdravil s hipnozo(hipnos-grški bog spanje).Pri hipnozi je pomembno, da se osredotočimo na eno stvar in zato ostali možganski centri zaspijo. Hipnoza se uporablja za zdravljenje odvisnosti.Freud je pri zdravljenju s hipnozo ugotovil, da se ljudje v hipnotičnem stanju lahko spomnijo dogodkov iz svoje preteklosti, ki se jih v budnem stanju ne spomnejo.Nato je naredil sklep, da more poleg zavestnega dela naše duševnosti obstajati še podzavest(to je tisti del duševnosti, ki nam običajno ni dostopen).Podzavest nastane v teku življenja, kot posledica delovanja obrambnega mehanizma osebnosti, v tem primeru gre za mehanizem potlačevanja-represija.Ta mehanizem človeku omogoča, da kljub različnim negativnim izkušnjam(travmam-poškodbam)ohrani duševno zdravje.Freud je človekovo duševnost primerjal z ledeno goro.

Zavest(manjši del je nad

gladino, se jo da preučevati)

Podzavest(večji del pod vodo

ni dostopna običajnemu
preučevanju)

2.Vsebine podzavest:

-travme(travmatične izkušnje)

-in želje oz. potrebe, ki jih družba obsoja, zato jih človek ne prizna samemu sebi

V Freudovem času so bile prepovedane predvsem seksualne in agresivne želje, zato so si ljudje težko priznali svojo lastno spolno naravo.Vse te potlačene vsebine vplivajo na naše vedenje in doživljanje.To vedenje in doživljanje je podzavestno motivirano.

3.Do potlačenih vsebin lahko pridemo s hipnozo in pa 1.z analizo sanj,2. spomočjo prostih asociacij, podzavest se kaže tudi v drobnih vsakdanjih napakah.

4.Z sanjami se lahko delajo znanstveni poizkusi.Freudova ideja je bila da človeka v sanjah realizira oz zadovoljuje svoje potlačene ideje oz želje oz potrebe.Včasih jih zadovoljuje na direkten način, še bolj pogosto pa te želje zadovoljuje na simboličen način(ne sanja direktno to kar si želi) primer: Freud je rekel da sanjanje letenja simbolizira sex.Če hočemo priti do človekove podzavesti moramo razvozljati sanjske simbole, ta razlaganja oz razvoztlavanja morajo biti individualna, za vsakega človeka posebj, zato Freudove analize trajale od nekaj mesecev pa do nekaj let(tolmačenje sanj ni bilo preprosto)).

5.S pomočjo prostih asociacij lahko pridemo do podzavesti.Asociacije so povezave med duševnimi vsebinami.Če človeka prosimo da pove vse kar mu pade na pamet v zvezi z nekim dogodkom, bo slej ko prej razkril kakšno potlačeno vsebino.Preko drobnih napak pridemo do podzavesti npr:nasvidenje namesto dober dan, tu se skrivajo prave želje.