

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΤΡΙΠΟΔΗΣ
Καθ. Φυσικής Αγωγής

Η ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ψυχοδυναμική είναι η συστηματική μελέτη και γνώση των ψυχικών στοιχείων που επηρεάζουν την ανθρώπινη συμπεριφορά. Ο FREUD δίνει βαρύτητα στο ρόλο των ασυνείδητων κινήτρων και στη λειτουργική σημασία των συναισθημάτων.

ΨΥΧΙΚΗ ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Για την κατανόηση της ψυχικής δομής και λειτουργίας ο FREUD πρότεινε δύο βασικά μοντέλα, το τοπογραφικό με τρία σχηματικά επίπεδα ψυχικής λειτουργίας και το δομικό με τρία σχηματικά ψυχικά τμήματα. Σε σύνδεση με το τοπογραφικό και το δομικό μοντέλο της ψυχικής δομής και λειτουργίας περιέγραψε δύο τύπους διεργασίας της σκέψης, την πρωτογενή και τη δευτερογενή.

- Το συνειδητό· περιλαμβάνει συνειδητά ψυχικά στοιχεία.
- Το προσυνειδητό· περιλαμβάνει ψυχικά στοιχεία που μπορούν να γίνουν συνειδητά με εστιασμό της προσοχής.
- Το ασυνείδητο· περιλαμβάνει ψυχικά στοιχεία που δεν μπορούν να γίνουν



σχ. 1

συνειδητά με εστιασμό της προσοχής. Έχουν απωθηθεί επειδή θεωρήθηκαν μη αποδεκτά· π.χ. η επιθετική ενόρμηση ενός παιδιού προς το γονιό του. Όμως μπορούν να φθάσουν στο συνειδητό όταν χαλαρώσει η λογοκρισία που εξασκεί το εγώ· π.χ. στο όνειρο.

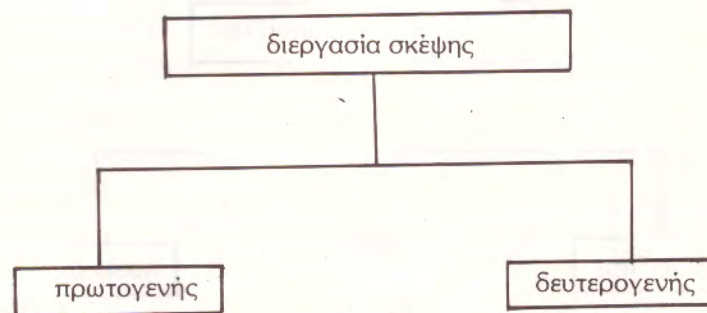


σχ. 2

— Το εγώ· είναι το σύνολο των ψυχικών λειτουργιών που διαμορφώνουν τη σχέση του ατόμου με το περιβάλλον. Παρεμβάλλεται ανάμεσα στις ενορμήσεις του εκείνο και τις απαγορεύσεις ή παροτρύνσεις του υπερεγώ και προσπαθεί να εναρμονίσει τις συγκρούσεις που απορρέουν από αυτές σε σύγκρουση με τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος. Οι λειτουργίες του διέπονται από την αρχή της πραγματικότητας.

— Το υπερεγώ· αποτελείται από απαγορεύσεις και παροτρύνσεις καθώς και από τα ιδεώδη και τις αξίες των γονέων και των ατόμων που εξασκούν σημαντική επιρροή στο άτομο καθώς αναπτύσσεται.

— Το εκείνο· αποτελείται από ενορμήσεις που διέπονται από την αρχή της ευχαρίστησης. Εξορμούν από το ασυνείδητο και όταν επενδυθούν από τα εγώ γίνονται συναισθήματα συνειδητά ή ασυνείδητα. Οι βασικές ενορμήσεις είναι: η σεξουαλική ενόρμηση με σκοπό την προστασία και τη διατήρηση της ζωής και η επιθετική ενόρμηση με σκοπό τη διάλυση και το θάνατο.



σχ. 3

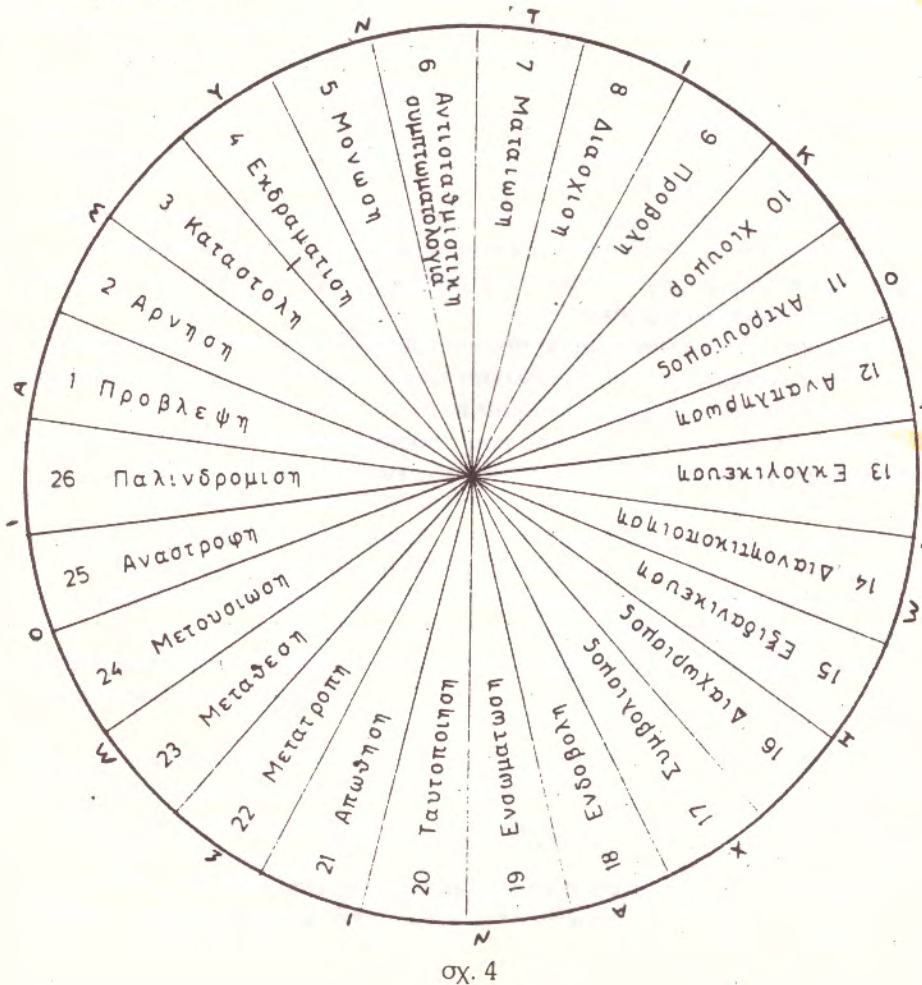
— Πρωτογενής διεργασία: είναι η μη οργανωμένη ψυχική δραστηριότητα που λειτουργεί ασυνειδητά, με βάση την αρχή της ευχαρίστησης και δεν ακολουθεί τους κανόνες της λογικής. Παρατηρείται στη βρεφονηπιακή ηλικία, στο όνειρο και στον ψυχωτικό ασθενή.

— Δευτερογενής διεργασία: είναι η οργανωμένη ψυχική δραστηριότητα που λειτουργεί στο συνειδητό και προσυνειδητό με βάση την αρχή της πραγματικότητας και ακολουθεί τους κανόνες της λογικής.

ΑΜΥΝΤΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ

Οι ψυχικοί μηχανισμοί που εμφανίζονται ως απάντηση στην αντίληψη της ύπαρξης ψυχικού κινδύνου του ατόμου με σκοπό την ανακούφιση από το άγχος και τη διευθέτηση των συγκρούσεων του λέγονται αμυντικοί μηχανισμοί.

Οι κυριότεροι είναι:



1. Η πρόβλεψη· είναι η προετοιμασία με ρεαλιστικό τρόπο σε αναμονή ενός μελλοντικού επώδυνου γεγονότος.
2. Η άρνηση· είναι ο μηχανισμός που ασυνείδητα αρνείται την ύπαρξη στοιχείου της εξωτερικής πραγματικότητας· π.χ. μία γυναίκα αρνείται την ύπαρξη ογκιδίου που μεγαλώνει στο μαστό της.
3. Η καταστολή· είναι ο συνειδητός έλεγχος και αναστολή ενός μη αποδεκτού ψυχικού στοιχείου· π.χ. ένα άτομο συνειδητά ελέγχει και αναστέλει προσωρινά μια επώδυνη εμπειρία.
4. Η εκδραμάτιση· είναι η συμπεριφορική απάντηση σε μία ασυνείδητη ενόρμηση ή παρόρμηση· π.χ. η έντονη σεξουαλική συμπεριφορά ενός άνδρα μπορεί να είναι αποτέλεσμα ασυνείδητου άγχους αμφισβήτησης της ανδρικής του ταυτότητας.
5. Η μόνωση· είναι η απομάκρυνση του συναισθήματος από τη συνείδηση· π.χ. ένας γιατρός ογκολόγος δεν αισθάνεται την ένταση του πόνου των ασθενών του.
6. Η αντισταθμιστική συμπτωματολογία· είναι ο μηχανισμός που υιοθετεί συναισθήματα, ιδέα ή συμπεριφορά ακριβώς αντίθετη από την ασυνείδητη μη αποδεκτή ενόρμηση· π.χ. ένα άτομο με απωθημένες επιθετικές τάσεις παρουσιάζεται ως ειρηνιστής.
7. Η ματαιώση· είναι ο μηχανισμός που εκδραματίζει συμβολικά με αντίθετο τρόπο μη αποδεκτή ασυνείδητη ενόρμηση· π.χ. το επαναληπτικό πλύσιμο των χεριών ενός ατόμου μπορεί να είναι αποτέλεσμα εξιλεωτικής κάθαρσης από μη αποδεκτές επιθετικές ενορμήσεις.
8. Η διάσχιση· είναι ο μηχανισμός που αποχωρίζεται ομάδα ψυχικών ή συμπεριφορικών διεργασιών από την υπόλοιπη ψυχική δραστηριότητα του ατόμου· π.χ. ένα άτομο με πολλαπλή προσωπικότητα.
9. Η προβολή· είναι ο μηχανισμός που αποδίδει σε άλλο άτομο το δικό του ασυνείδητο μη αποδεκτό ψυχικό στοιχείο· π.χ. ένας σύζυγος αποδίδει τη συμπεριφορά του στον άλλο σύζυγο.
10. Το χιούμορ· είναι ο μηχανισμός που επιτρέπει την έκφραση αγχογόνου συναισθήματος ή ιδέας με εστιασμό στην αστεία ή ειρωνική πλευρά του.
11. Ο αλτρουϊσμός· είναι η προσφορά υπηρεσιών προς τους άλλους, για ικανοποίηση και αυτοεπιβεβαίωση.
12. Η αναπλήρωση· είναι ο μηχανισμός που προσπαθεί να αναπληρώσει μία φανταστική ή πραγματική ανεπάρκεια· π.χ. ένας τυφλός γίνεται εξάαιρετος μουσικός.
13. Η εκλογίκευση· είναι ο μηχανισμός που μη αποδεκτή συμπεριφορά, συναίσθημα ή κίνητρο δικαιολογείται με λογική (αλλά μη σωστή) εξήγηση· π.χ. μία γυναίκα περασμένης ηλικίας δικαιολογείται για τη μη ανεύρεση συντρόφου, ότι δε βρέθηκε ο κατάλληλος άνδρας.
14. Η διανοητικοποίηση· είναι η χρησιμοποίηση αφηρημένου διανοητικού σχήματος· π.χ. ένας ασθενής αναφέρεται στην «οιδιπόδεια οργή» του χωρίς να αισθάνεται.

15. Η εξιδανίκευση· είναι ο μηχανισμός που υπερεκτιμά μία ιδιότητα ή όψη ατόμου που θαυμάζει.

16. Ο διαχωρισμός· είναι ο μηχανισμός που βλέπει τον εαυτό και τους άλλους άλλοτε «ολοκληρωτικά καλούς» κι άλλοτε «ολοκληρωτικά κακούς».

17. Ο συμβολισμός· είναι ο μηχανισμός που ένα αντικείμενο ή ιδέα παίρνει τη θέση ενός άλλου με βάση την ομοιότητα ή το συσχετισμό· π.χ. ένα φίδι συμβολίζει ένα πέος.

18. Η ενδοβολή· είναι η ασυνείδητη συμβολική εσωτερικοποίηση κάποιας ψυχικής αναπαράστασης ενός αγαπητού ή μισητού ατόμου.

19. Η ενσωμάτωση· είναι ο μηχανισμός όπου η ψυχική αναπαράσταση κάποιου ατόμου αφομοιώνεται στον εαυτό με τη διεργασία της συμβολικής στοματικής πρόσληψης.

20. Η ταυτοποίηση· είναι ο μηχανισμός που διαμορφώνει τον εαυτό σύμφωνα με κάποιο άλλο άτομο.

21. Η απώθηση· είναι ο μηχανισμός που ωθεί και ενεργητικά κρατά στο ασυνείδητο ένα μη αποδεκτό ψυχικό στοιχείο.

22. Η μετατροπή· είναι ο μηχανισμός που μετατρέπει την ασυνείδητη σύγκρουση σε σωματικό σύμπτωμα· π.χ. η παράλυση του χεριού μιας γυναίκας μπορεί να είναι αποτέλεσμα μιας μη αποδεκτής παρόρμησης, να μαχαιρώσει τον άνδρα της.

23. Η μετάθεση· είναι ο μηχανισμός που συναίσθημα, ιδέα ή επιθυμία μεταφέρεται από το αρχικό του αντικείμενο σε ένα πιο αποδεκτό υποκατάστατο· π.χ. ένας σύζυγος μεταθέτει το θυμό από το αφεντικό του στην οικογένειά του.

24. Η μετουσίωση· είναι ο μηχανισμός που μεταστρέφει μη αποδεκτή ενόρμηση σε αποδεκτή δραστηριότητα· π.χ. η επιθετικότητα μεταστρέφεται σε καλλιτεχνία.

25. Η αναστροφή· είναι μηχανισμός όπου μία επιθετική ενόρμηση προς κάποιο άτομο στρέφεται προς τον εαυτό.

26. Η παλινδρόμηση· είναι ο μηχανισμός που υφίσταται μία μερική ή ολική επιστροφή σε παιδική συμπεριφορά ή σκέψη.

ΣΚΟΠΟΣ

Η ψυχοδυναμική βοηθά στην κατανόηση όχι μόνο των διαταραχών της προσωπικότητας και των νευρώσεων, αλλά και στην κατανόηση κάθε διπροσωπικού φαινομένου. Προσφέρει ένα πρακτικό μοντέλο για την κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Brenner C.: An elementary textbook of Psychoanalysis N.Y. 1980.
 2. Freud A.: The ego and the mechanisms of defense N.Y. 1966.
 3. Gedo J., Goldberg A.: A psychoanalytic theory Chicago 1973
 4. Μάνος Ν.: Βασικά στοιχεία κλινικής ψυχιατρικής Θεσσαλονίκη 1988
 5. Φράγκος Χ.: Ψυχοπαιδαγωγική Αθήνα 1983
- Αθήνα Δεκέμβριος 1988