

A PSZICHOANALÍZISRŐL

1. Mi a pszichoanalízis?

2. Mire való a pszichoanalitikus kezelés?

3. Freud fő felfedezései és újításai

- A tudattalan
- Kora gyermekkori tapasztalatok
- Pszichoszexuális fejlődés
- Az Ödipusz komplexus
- Elfojtás
- Az álmok, mint vágyteljesítések
- Áttétel
- Szabad asszociáció
- Az én, a tudattalan és a felettes-én

4. Főbb felfedezések és hozzájárulások a pszichoanalízis elméletéhez Freud után: a modern pszichoanalízis különböző iskolái és irányzatai

- Klasszikus és modern freudiánusok
- Ferenczi Sándor
- Ego-pszichológia
- Klasszikus és modern kleiniánusok
- A kleini iskola bioni ága
- A tárgykapcsolati elmélet winnicotti ága
- Francia pszichoanalízis
- Szelf pszichológia
- Kapcsolati pszichoanalízis

5. Az alapvető pszichoanalitikus módszer és elrendezés

- Módszer
- Elrendezés

6. Különböző pszichoanalitikus kezelési módszerek (felnőtt, gyerek, csoport, stb)

- Pszichoanalízis
- Pszichoanalitikus és pszichodinamikus pszichoterápia
- Gyerekek és serdülők
- Pszichoanalitikus pszichodráma
- Pszichoanalitikus pár-és családterápia
- Pszichoanalitikus csoportok

7. Pszichoanalitikus képzés

8. Pszichoanalitikus kutatás

9. Alkalmazott pszichoanalízis

10. Az IPA, szervezete és etikai alapelvei

11. Hogyan kerüljünk kapcsolatba a pszichoanalízissel?

1. Mi a pszichoanalízis?

A pszichoanalízis egyszerre elmélet az emberi elméről és terápiás gyakorlat. Freud fektette le az alapjait 1885 és 1939 között, és azóta is fejlesztik pszichoanalitikusok a világ minden pontján. A pszichoanalízis négyféleképpen alkalmazható:

- 1) elméletként az elme működéséről
- 2) lelki problémák kezelési módszereként
- 3) kutatási módszerként
- 4) különböző kulturális és szociális jelenségek – irodalom, művészet, film, előadások, politika és csoportok – megközelítési módjaként.

2. Mire való a pszichoanalitikus kezelés?

A pszichoanalízis és a pszichoanalitikus pszichoterápia olyan, visszatérő lelki problémákkal küzdő emberek számára hasznos, akiknek korlátozott az örömképességük a párjukkal, családjukkal, barátaikkal való kapcsolataikban, illetve akik a munkájukban és a mindennapi élet feladataiban nem tudnak sikert és kielégülést megélni. A szorongás, a gátoltság és a depresszió gyakran belső konfliktusok jelei. Ezek a konfliktusok kapcsolati nehézségekhez vezetnek, melyek jelentősen befolyásolják a személyes és szakmai döntéseket. A fenti problémák gyökere gyakran a normál tudatosságnál mélyebbre nyúlik, ezért pszichoterápia nélkül megoldhatatlannak bizonyulnak.

Egy szakértő analitikus segítségével azonban a páciens új rálátást nyerhet a zavarok tudattalan részeire. A pszichoanalitikussal folytatott biztonságos hangulatú beszélgetés hozzásegíti a páciens ahhoz, hogy tudatosuljanak benne saját, korábban ismeretlen belső világának egyes elemei – gondolatok, érzések, emlékek és álmok. Ez csökkenti a lelki fájdalmat, segíti a személyiség fejlődését, és olyan, önbizalmat erősítő tudatossághoz vezet, amely támogatja őt életcéljai elérésében. A pszichoanalízisnek ezen pozitív hatásai fennmaradnak és további változáshoz, fejlődéshez vezetnek jóval az analízis lezárulta után is.

3. Freud fő felfedezései és újításai

Freud hisztériás betegekkel dolgozva megértette, hogy a szenvedést okozó tünetek egyszerre rejtett és látható jelentéseket is megtestesítenek. Idővel felismerte, hogy minden neurotikus tünet valamilyen elfojtott és emiatt tudattalan lelki üzenetet hordoz. Ez alapján fejlesztette ki a „beszélő kúrát”, amely forradalmasította az orvos-terapeuta interakciót. Freud hetente hatszor találkozott betegeivel, meghallgatta őket, és reagált arra, amit azok a díványon fekve mondtak neki.

Arra bátorította betegeit, hogy mondjanak ki bármit, ami az eszükbe jut, és ezeknek az asszociációknak a segítségével eljutott azokhoz az elfojtott gyermekkori emlékekhez, vágyakhoz és fantáziákhoz, amelyek a tudattalan konfliktust eredményezték. Amint ezek a konfliktusok tudatosultak, analizálhatóvá is váltak, és a tünetek megoldódtak. Ez az eljárás nemcsak eredményes kezelési módszerré, hanem az emberi lélek tanulmányozásának hatékony eszközévé is vált, és egyre részletesebben kidolgozott pszichoanalitikus elméletet eredményezett az emberi elme működéséről. Napjainkra pedig kialakult egy új tudományág, a neuro-pszichoanalízis, amely együttes és összehasonlító kutatásokat tesz lehetővé.

Freudot korai felfedezései korszakalkotó fogalmakhoz vezették:

- **A tudattalan:** a lelki élet túlterjed azon, aminek tudatában vagyunk, és azon is, ami a tudatelőttében van, abban az értelemben, amit akarattal képesek vagyunk tudatosítani. Az elme legnagyobb része tudattalan, és ez a rész kizárólag pszichoanalízissel érhető el.
- **A kora gyerekkori élmények** a fantázia és realitás elegyei; szenvedélyes vágyak, megmunkálatlan impulzusok és infantilis szorongások jellemzik. Például: az éhség vágyat indít arra, hogy elnyeljük mindent, valamint ezzel egyidejűleg félelmet attól, hogy mások nyeljenek el; a függetlenség és irányítás iránti vágy összekapcsolódik a manipulációtól és elhagyatástól való félelemmel; a fontos gondozóról való leválás kiszolgáltatottsághoz, tehetetlenséghez és magányhoz vezethet; az egyik szülő iránti szeretettel

kockáztathatjuk a másik szülő szeretetének elvesztését. A korai vágyak és félelmek tehát olyan konfliktusokhoz vezetnek, amelyek ha megoldatlanok maradnak, elfojtódnak és tudattalanná válnak.

- **Pszichoszexuális fejlődés:** Freud felismerte, hogy a testi funkcióknak az erogén zónák köré csoportosuló (száj, végbél, nemi szervek) folyamatos fejlődése együtt jár a gondozó személlyel való kapcsolatban átélt örömmel és félelmekkel, és ezek strukturálják a gyermeki elme fejlődését.
- Az **Ödipusz komplexus** minden neurózis mag-komplexusa. A négy-hat éves gyermekben tudatosul szülei kapcsolatának szexuális természete, amiből ő kirekesztett. Féltékenység és versengés érzései támadnak benne, melyeket fel kell dolgoznia, csakúgy, mint az olyan a kérdéseket, hogy ki férfi és ki nő, ki szerethet kit, ki kivel házasodhat, hogyan lesznek és születnek a kisbabák, és mit tehet és mit nem egy gyerek a felnőtthez képest. Ezeknek a fogas kérdéseknek a megoldása fogja formálni a felnőtt elméjét és felettes-énjét (ld. alább *Az én, a tudattalan és a felettes-én*).
- Az **elfojtás** az az erő, amely a tudattalanban tartja a megoldatlan gyermekkori konfliktusokhoz kapcsolódó fantáziákat.
- Az **álmok vágyteljesítőek**. Legtöbbször infantilis szexuális vágyak kielégülését fejezik ki. Mivel álcázva jelennek meg (abszurd, különös vagy értelmetlen jelenetekként), tudattalan jelentésük feltárásához analízisre van szükség. Freud az álomfejtést a tudattalanhoz vezető királyi útnak nevezte.
- Az **áttétel** az emberi elme mindenütt jelenlevő tendenciája arra, hogy az új helyzeteket a korábbi élmények sémái alapján szemlélje és azonosítsa. A pszichoanalízisben áttétel akkor jön létre, amikor a páciens a szülő figurához hasonlónak látja az analitikust; és a hozzá fűződő kapcsolatában, az eredeti szülő-gyermek kapcsolathoz hasonló módon, újraélheti fő infantilis konfliktusait és traumáit
- A **szabad asszociáció** a gondolatok, érzések és fantáziák felbukkanását jelenti, olyan helyzetben, amikor ezt nem akadályozza félelem, büntudat vagy szégyen (ld. alább: *Az alapvető pszichoanalitikus módszer és elrendezés*).
- Az én, a tudattalan és a felettes-én:
 - Az *én* a tudatosság fő székhelye, az elme képviselője, amely létrehozza az elfojtást, valamint integrálja és összeegyezteti a különböző impulzusokat mielőtt azok cselekvésbe fordulnának.

- A *tudattalan* az elme nem tudatos része, a korai élet elfojtott és megismerhetetlen emléknymainak helye.
- A *felettes-én* az elme útmutatója és lelkiismerete, a betartandó tiltások és követendő ideálok őrzője.

4. Főbb felfedezések és hozzájárulások a pszichoanalízis elméletéhez Freud után: a modern pszichoanalízis különböző iskolái és irányzatai

- **Klasszikus és modern freudiánusok.** Sigmund Freud (1856-1939) néhány alapvető elméleti feltevésre építette elmémmodelljét: A lelki életet két ősi ösztön energiája hajtja (első ösztönelméletében a *szexuális és önfenntartó ösztön*, míg a második ösztönelméletben az *élet- és a halálösztön*, vagy a *szexualitás* és az *agresszió*). Az ösztönök képviselik a test szükségleteit az elme felé, és úgy válnak felfedezhetővé, hogy *vágyakat* és *szükségleteket* keltenek, amelyek a kielégülés szempontjából *jellegzetes tárgyat* keresnek. Ezeknek az interakcióknak az emléknymai (a fontos tárgyak és kapcsolatok reprezentációival együtt) szervezik az egész elmét, egyre gazdagabb komplex formációkat létrehozva, melyek végső soron három részre oszthatók. Első topografikus modelljében Freud ezeket a rendszereket *tudattalannak*, *tudatelőttesnek* és *tudatosnak* hívta, míg második strukturális modelljében beszélt az *énről*, a *tudattalanról* és a *felettes-énről*. Az elme rendszerei a (homeosztatikus) *örömelev* szerint szabályozzák az ösztönök energiáit. A *metapszichológia* az elmének az a teóriája, amely a pszichés funkciókat azok *dinamikai* (ösztönök), *ökonómiai* (energiák) és *topikus* (strukturális) aspektusai alapján tárgyalja.
- **Ferenczi Sándor** (1873-1933) és a pszichoanalízis budapesti iskolája hangsúlyozta, hogy fontos figyelembe venni a valós gyermekkori traumatizáció, valamint az ún. „nyelvezavar” hatását (amikor a gyermek gyengéd kötődése és a felnőtt szexuális igényei összetévesztődnek), továbbá a korai anya-gyerek kapcsolat jellegzetességeit, mert mindezek meghatározzák a pszichés fejlődést és a későbbi pszichopatológiát. Ferenczi ráirányította a figyelmet a páciens és az analitikus közti kölcsönös, interszubjektív folyamatokra, és arra, hogy mennyire fontos az analitikus kapcsolatban az analitikus őszintesége és önmagán végzett belső munkája (önanalízis). Műveit napjainkban újraértékelték, és a francia és a kapcsolati iskola új fókuszává vált (ld. *Francia pszichoanalízis és Kapcsolati pszichoanalízis* alább).
- **Ego-pszichológia.** Anna Freud (1895-1982), Heinz Hartmann (1884-1970) és mások figyelmüket azén *tudatos és tudattalan* működése, *tudattalan védekezései, elhárításai* és a pszichés folyamatokra gyakorolt gátló hatásai felé fordították. Hartmann feltételezése szerint az ének létezik *konfliktusmentes területe*, amely olyan főbb, életfontosságú

feladatokat lát el, mint a tudatosság, motoros kontroll, logikus gondolkodás, beszéd, észlelés és valóságtesztelés, mely funkciók másodlagosan vonhatóak be a neurotikus konfliktusba. A páciens elhárításainak módszeres elemzésével a pszichoanalízis az *énerősítést* tűzi ki célul, a nagyobb impulzuskontroll, jobb konfliktusmegoldás, a frusztráció és a fájdalmas érzések jobb elviselése érdekében. Hartmann a freudi négy metapszichológiai szempontot kiegészítette a *genetikus és alkalmazkodási aspektusokkal*.

- **Klasszikus és modern kleiniánusok.** Melanie Klein (1882-1960) olyan elméletet alkotott, amelyben a korai csecsemőkor a tárgykapcsolatokban átélt primitív impulzusokkal indul. A befelé irányított *halálöszön* (ld. alább) *üldöztetési szorongást* és a *megsemmisüléstől való félelmet* előhívó, támadó erőként jelenik meg, amely az énen kívülre kerül (projektálódik) és a frusztráló tárggyal (*rossz anyamell*) szembeni destruktív impulzusokhoz vezet, melyet a *megetorlástól való félelem* követ. Ezzel ellentétben a kielégítő tárgy (*jó anyamell*) idealizálttá válik, és védekezésképpen *lehasítódik* a rossz tárggyról. Az első fázist *paranoid-skizoid pozíciónak*, „PS”, hívjuk, melyet *hasítás, tagadás, mindenhatóság* valamint *projekció és introjekció* jellemez. Az Én növekvő integrációs képessége *depresszív szorongásokhoz* vezet amiatt, hogy a destruktív impulzusok kárt tettek a jó tárgyban/mellben, és ez előhívja a *jóvátétel* iránti vágyat. A második fázis a *depresszív pozíció*, „D”. A modern kleiniánusok szerint ezek a pozíciók nem korlátozódnak a csecsemőkorra, hanem állandó dinamizmusban, *váltakozásban* vannak az elmében, $PS \leftrightarrow D$.
- **A kleini iskola bioni ága.** Winfried Bion (1897-1979) Freudot és Kleint véve kiindulási alapnak, de el is távolodva tőlük, új nyelvet fejlesztett ki *gondolkodás-elméletéhez*. Bevezette azt az elképzelést, hogy a csecsemő első élménye a nyers érzékszervi benyomások és érzések, az ún. *béta-elemek* támadása, melyek nem hordoznak jelentést és meg kell tőlük szabadulni. Alapvető, hogy a gondozó tárgy (a *tartalmazó*) befogadja ezeket a béta-elemeket (*tartalmakat*), megeméssze és átalakítsa *alfa-elemekké*, majd visszatáplálja azokat a csecsemőnek. A csecsemő elméje introjektálja ezeket az elemeket az átalakító alfa-funkcióval együtt, így kiépíti a saját alfa-funkcióját. Ez teszi képessé a gondolatok szimbolizációjára, emlékezetben tartására, megálmodására és elgondolására, valamint létrehozza az idő és tér fogalmát, és lehetővé teszi a tudatos és tudattalan megkülönböztetését. A lelki zavarok ennek a gondolkodási berendezésnek az alapvető működési zavaraihoz köthetőek.
- **A tárgykapcsolat-elmélet winnicotti ága.** Donald Winnicott (1896-1971) azt fogalmazta meg, hogy hogyan teszi képessé az *elég-jó anya* által biztosított *megtartó (holding) környezet* a csecsemő elméjét arra,

hogy reprezentációkat hozzon létre *önmagáról* és a *másikról*. Az anya és csecsemő közti *átmeneti térben* a gyermek felfedezi és megalkotja az – ő szóhasználatával – *átmeneti tárgyat* (megnyugtató takarót), amely egyszerre *az anya és nem az anya*. Ez a szubjektív belső valóság és objektív külső valóság közti átmeneti vagy potenciális tér az, ami belső térként hozzáférhető marad az élettapasztalatok, új ötletek, elképzelések, fantázia, a művészet és a kultúra megannyi aspektusa számára. Ha az anya képes empatikusan válaszolni a csecsemő spontán gesztusaira, a baba képes lesz reprezentációt felépíteni játékokra és kreativitásra képes valós énjéről. Míg ha az anya folyamatosan saját szükségletei mentén félreértelmezi a csecsemő gesztusait, a gyermek valós énje rejtve marad a túlélés érdekében felvett *hamis szelf* pajzsa mögött, ami később ahhoz az érzéshez vezethet, hogy az egyén úgy érzi, nem képes valódi lenni.

- A **francia pszichoanalízis** Jacques Lacannal (1901-81) és elgondolásaival (a *nyelv* jelentősége, a *phallos*, a *vágy* és a *másik*, az *imagináriussal* kapcsolatos fogalmak, a *szimbolikus* és az [elérhetetlen] *valóságos*) folytatott vitában és annak értelmezésével fejlődött. A *Freudhoz való visszatérést* szorgalmazta, amely komoly vitához és Freud alapfogalmainak további kidolgozásához vezetett, és véglegesen megszilárdította a freudi metapszichológia alapvető szerepét az emberi lélek megértésében. Ez különösen gyümölcsöző volt a *csábításelmélet új felfogásának* fejlődése számára, amely a hangsúlyt az élet- vagy halálösztönre, a *nárcizmus elméletére* és annak különböző aspektusaira helyezte. Az ösztönten fontosságának felismerése növekvő hangsúlyt hozott a *szexualitás, szubjektivitás, a vágy nyelve* és az *Ödipusz komplexum strukturális szerepe* számára, különös tekintettel a *harmadik pozíciójára* valamint a *harmadikágra (kívülállás, thirdness)*. Ez vezetett a *harmadlagos folyamatok* fogalmához, amelyben a tudattalan (elsődleges) és tudatos (másodlagos) folyamatok együtt léteznek és kreatívan keverednek.
- A **szelf pszichológiát** Heinz Kohut (1913-81) alapította az USA-ban. Ő az egyén *szelf-érzetére* helyezte a hangsúlyt, különös tekintettel a nárcizmus fejlődésére és szabályozására. Hangsúlyozta a gondozó szülő (és később az analitikus) elengedhetetlenül fontos szerepét abban, hogy a gyermek állapotait *empatikusan* tükrözze és az idealizáló *alterego/ikeráttételt* lehetővé tegye, ezzel a gyermeket (későbbi beteget) *szelftárgyként* támogassa, amíg az ennek szabályozó funkcióit képes lesz internalizálni. Az évek során Kohut végül elutasította Freud ösztöntanát, valamint az én, a tudattalan és a felettes-én alkotta strukturális modellt, és ezek helyett három részből álló szelf-modellt javasolt.
- A Steven Mitchell (1946-2000) által az USA-ban alapított **kapcsolati pszichoanalízis** elutasítja Freud biológiai alapú ösztöntanát, és helyette

kapcsolati konfliktus-elméletet fogalmaz meg, amely a jelentős másokkal való *valóságos, internalizált és képzeletbeli* interakciókat ötvözi. A személyiség alapját és összetevőit olyan struktúrák alkotják, melyek az elsődleges gondozókkal kapcsolatos tanult interakciókat és várakozásokat tükrözik. Mivel az egyén *elsődleges motivációja, hogy kapcsolatban legyen másokkal*, hajlamos egész életében ezeket a kapcsolati mintákat újraalkotni és *eljátszani (enact)*. A pszichoanalízis lényege, hogy feltárjuk ezeket a mintákat, és ütköztetjük azokkal az interakciókkal, amelyeket analitikus és páciens, *spontán és hiteles módon, együtt létrehoznak* az analitikus helyzetben.

5. Az alapvető pszichoanalitikus módszer és elrendezés

- **Módszer.** A pszichoanalízis *beszélő kúra*, amely a *szabad asszociáció* módszerén alapul. Az *alapszabályban* a beteg arra kap felhívást, hogy megszorítás nélkül mondjon ki mindent, ami az eszébe jut, függetlenül a kontextustól, illemtől, a szégyen vagy büntudat érzésétől vagy egyéb akadályoktól. Ehhez a szabályhoz ragaszkodva a páciens gondolatfolyama meglepő kapcsolódásokat hoz, vágyak és elhárítások tudatosan hozzáférhetetlen összeköttetéseit tárja fel, és az *áttételi* jelenségeket formáló, ez idáig feloldatlan konfliktusok tudattalan gyökeréhez vezet. Az asszociációkat hallgatva az analitikus hasonló mentális folyamatnak, az ún. *szabadon lebegő figyelemnek* adja át magát, amivel követi a páciens kommunikációját és nyugtázza – akárcsak az éber álomban – a *viszontáttételben* felbukkanó saját asszociációit. Ezeknek a különféle információknak az integrációja az analitikus belső munkája által az áttételi-viszontáttételi jelenségek formálódó képévé válik, amely végül egy olyan egységes egészzé (tudattalan fantáziává) olvad össze, amelyet mind az analitikus mind a páciens megtapasztalnak. Az analitikus intervenciójának segítségével – általában arra vonatkozó áttételi értelmezés formájában, ami az ülés *itt-és-mostjában* történik – a páciens szenvedésének új megértése születik. Ezeknek az új meglátásoknak a hasonló, ugyanolyan típusú konfliktust kiváltó helyzetekben való visszatérő alkalmazása az *átdolgozás* folyamata, amely fokozza a páciens képességét, hogy felfedezze a konfliktusokat kiváltó gondolati folyamatokat. Ha ezek a konfliktusok feloldódnak és új megvilágításba vagy nyugalomba kerülnek, ez felszabadítja a páciens elméjét a régi gátlásoktól és teret nyit új választásoknak.
- **Elrendezés.** A fent leírt módszer legjobban a klasszikus elrendezésben alkalmazható: a páciens kényelmesen *fekszik a díványon, mondja, ami az eszébe jut*, anélkül hogy a figyelmét elvonná az általában a dívány mögött ülő analitikus látványa. Az analitikus folyamat során ez mindkét félnek lehetővé teszi, hogy teljesen arra figyeljen, és arra reflektáljon, ami az ülés során kibontakozik: a páciens elmerül saját belső világában,

felelevenít emlékeket, újraél fontos élményeket, beszél álmairól, fantáziál: ezek mind az analitikus utazás részei és új megvilágításba helyezik a páciens életét, történetét és elméjének működését. Egy analitikus ülés általában 45-50 percig tart. Az analitikus folyamat állandó mélyítése érdekében az ülésekre lehetőleg hetente három, négy vagy öt alkalommal kerül sor. Néha szükséges a heti ülésgyakoriságot csökkenteni illetve a dívány helyett széket használni. Minden, az elrendezést érintő *megállapodás* (beleértve az *időbeosztást*, *óradíjat* és az *óralemondás* kérdését) köti mind az analitikust, mind a páciens, és változás esetén újratárgyalandó. Az analízis *idői keretét* nehéz meghatározni: *háromtól öt évre* számíthatunk *átlagosan*, de egyedi esetekben ennél több vagy kevesebb idő is szóba jöhet. Ettől függetlenül a páciens és analitikus is bármikor szabadon dönthet az analízis megszakítása vagy befejezése mellett.

6. Különböző pszichoanalitikus kezelési módszerek (felnőtt, gyerek, csoport, stb)

- A **pszichoanalízis** alkalmazási formái különfélék. A klasszikus pszichoanalitikus kezelést (*ld. fent*) úgy alkották meg, hogy az a legjobban egy felnőtt, az élet és munka követelményeihez viszonylag jól alkalmazkodó neurotikus beteg lehetőségeihez illeszkedjen. Mindeközben nagy gyakoriságú pszichoanalitikus kezelést alkalmaznak a pszichopatológia szélesebb körében is (szélesedő hatókör) pl. súlyos nárcisztikus és borderline személyiségzavarban.
- A felnőttekkel végzett **pszichoanalitikus vagy pszichodinamikus pszichoterápia** általában alacsonyabb gyakoriságú (heti egy vagy két alkalom) és szemtől-szemben, ülő helyzetben zajlik. Céljai gyakran egy adott problémakörre (pl. kapcsolati vagy munkahelyi nehézségek), depresszióra vagy szorongásra fókuszálnak. Bár a pszichoanalízishez hasonlóan megjelenik az áttétel és viszontáttétel, ezek legtöbbször a háttérben és értelmezetlenül maradnak, teret biztosítva a páciens életproblémáinak egyenesebb megszólítására és megoldására. Néha a pszichoanalitikus pszichoterápia mindkét résztvevője a kezelés későbbi pontján a munka mélyítése mellett döntenek, és magasabb gyakoriságú pszichoanalízisbe kezdenek.
- A **gyermek**ek (a csecsemőkortól) és **serdülők** olyan tartós problémákkal küzdhetnek (depresszió, szorongás, álmatlanság, extrém agresszió és kegyetlenség, kényszeres gondolkodás és viselkedés, tanulási nehézségek, evési zavarok, stb), melyek veszélyeztetik lelki fejlődésüket és aggodást keltenek szüleikben, tanáraikban és barátaikban. Számukra olyan módosított, életkor-specifikus módszereket fejlesztettek ki (játékfigurákkal való, vagy egyéb játék, festés, stb.) amelyek lehetővé

teszik a gyermek vagy serdülő számára, hogy kifejezze, ami bántja. A gyerekanalitikusok jártasak abban, hogy felfedezzék a páciens kommunikációjában a tudattalan részt, és megfelelően reagáljanak arra, így segítve hozzá a gyermeket a felszíni tünetek mögött húzódó érzelmi konfliktusok és problémák megoldásához és a további mentális fejlődéshez.

- A **pszichoanalitikus pszichodramát** (főként az USA-ban és Franciaországban) az olyan súlyos gátlásokkal küzdő betegek számára fejlesztették ki, akiknek ahhoz, hogy strukturálni tudják belső világukat, támogatásra van szükségük nehézségeik leképezéséhez, kifejezéséhez és megdolgozásához. Az elrendezésben szerepel egy *játékmester* vagy *rendező*, aki segít a páciensnek egy jelenetet (pl. egy emlékből, egy érzésből vagy egy konkrét szituációból) felvetni, megalkotni, abban részt venni, ami aztán a terápiás munka alapját képezi. A páciens több *koterapeutával* vagy *játékossal* játszik, akik felveszik a páciens által rájuk osztott szerepeket. A koterapeuták feladata, hogy ezeket a szerepeket empatikusan a páciens vagy fontos tárgyai különböző részeinek (egy konfliktus különböző oldalaiként) kezeljék, és lefordítsák ezeknek a szerepeknek a látszólagos jelentését a mögöttük álló tudattalan (többnyire védekező, elhárító) folyamatokra. A játék vezetője bármely ponton megszakíthatja vagy értelmezheti a játékot. A játék nehéz témákat tesz megragadhatóvá a páciens számára, és segíti az integrációt és internalizációt. A cél, hogy fejlődjön a páciens rálátása saját belső életére (gondolatokra, érzésekre, fantáziákra, álmokra és konfliktusokra), nőjön aktivitása, így tágítva a lelki (köztes) teret (belső színházat), melynek minden összetevője megvizsgálható és megérthető.
- A **pszichoanalitikus pár-és családterápia** a pszichoanalízis meglátásait alkalmazza a visszatérő konfliktusokba rekedt pároknál és családoknál található dinamikákra. A pszichoanalitikus segít értelmezni és elemezni az összeférhetetlen álláspontokat, áttételeket, kölcsönös projekciókat, továbbá a tudattalan fantáziák visszatérő megcselekvéseit, különös tekintettel a házasság és családi élet lehetséges jelentéseinek háttérében álló tudattalan fantáziákra. Ez csökkenti a feszültséget, és új, szabadabb döntések előtt nyitja meg az utat.
- A **pszichoanalitikus csoportok** (általában 6-9 fővel) azt az egyetemes tendenciát hasznosítják, hogy a strukturálatlan, konkrét feladattal nem rendelkező kisebb-nagyobb csoportok a pszichés működés alacsonyabb szintjére történő regresszió jeleit mutatják, pl. függőség és önalávetés egy idealizált vagy frusztráló csoportvezetőnek, agresszív támadási-menekülési reakciók, párképzés és alcsoportokra bomlás, valamint az ezekkel a folyamatokkal szembeni ellenállás. Míg néhány csoport az egyénnek az itt-és-most csoportdinamikában való részvételére és az azzal

való interakcióra helyezi a hangsúlyt, addig mások a csoport egészének folyamatait és azt a sajátos kultúrát szólítják meg, ami a szabad beszélgetésből körvonalazódik (a szabad asszociáció megfelelőjeként). A pszichoanalitikus csoportmunka különféle célokat szolgálhat: vannak pszichoterápiás csoportok, egyéni fejlődést támogató csoportok, klinikai megbeszélések gyógyító foglalkozásúaknak (Bálint csoport, Tavistock-konferencia), valamint nagyobb szervezetek önreflexiót és problémamegoldást segítő csoportjai.

7. Pszichoanalitikus képzés

A pszichoanalitikus képzést az IPA (Nemzetközi Pszichoanalitikus Szövetség) és tagszervezetei szabályozzák. Néhány országban bárki, aki rendelkezik a szükséges készségekkel és tapasztalattal, részt vehet a pszichoanalitikus képzésben, míg más országok gyakorlata leszűkíti ezt a szakértők bizonyos körére, orvosokra, pszichológusokra és szociális munkásokra. Három különböző képzési modell létezik (az eitingoni, a francia és az uruguay-i), de mindegyik megköveteli a jelölt *személyes analízisét, az elméleti, technikai és klinikai szemináriumokon* való részvételt, valamint a képzésben levő személy munkájának *szupervízióját*. A pszichoanalitikus képzés átlagosan öttől tíz évig tart, mely a tanulmányok elvégzésével, tagsági felvétellel zárul (további információért ld. az egyesületek honlapját)

8. Pszichoanalitikus kutatás

Freud felfedezte, hogy az emberi elme működését legjobban úgy tanulmányozhatjuk, ha alaposan megfigyeljük kifejeződésének sorozatait, vagyis a gondolatokat, érzéseket, álmokat és fantáziákat, úgy, ahogyan azok egy adott kontextusban felbukkannak. A szabad asszociáció módszere (lásd fent) a pszichoanalitikus kutatás központi eszközének bizonyult. A páciens, aki megengedi az analitikusnak, hogy gondolatainak felbukkanását (a lehető legkevesebb korlátozással) nyomon kövesse, az elme általános működési elveinek egyéni változatát tárja fel. Például azt, ahogyan az impulzusok és vágyak félelmet keltenek, majd az utóbbi elhárításokat generál az előbbiekkal szemben; ahogyan az egyes ember, saját múltjának megoldatlan tudattalan konfliktusai nyomán, egyedi, sajátos módon észleli a jelent; vagy ahogyan az egyén a biztonság és belső stabilitás alapvető érzésének fenntartása érdekében fantáziáit és érzéseit kezeli. Így válik az egyén elméje működésének megértése gyógyítási eljárássá és ezzel párhuzamosan kutatási módszerré is.

A pszichoanalitikus kutatás a fent leírt utat követve seregnyi meglátást fejlesztett ki a mentális funkciókról, melyet a különféle irányzatok és iskolák (ld. fent) öntöttek formába. Ezen kívül a tudományos kutatás az összehasonlító, hosszú távú és követéses vizsgálatok segítségével sikeresen bizonyította a pszichoanalízis és a pszichoanalitikus pszichoterápia hatékonyságát.

Tudományos módszerekkel vizsgálták a kezelés különböző elemeit, pl. az intervenciók stílusát, az ülésgyakoriságot, a beteg és az analitikus/terapeuta kapcsolatát, valamint a pszichoanalitikus kezelés különféle lelki betegségekben való alkalmazhatóságát. Ez részben ahhoz vezetett, hogy módosultak a kezelési tervek, részben pedig (néhány helyen) azt eredményezte, hogy elfogadottá vált a pszichoanalitikus kezelés egészségbiztosítási térítése. Emellett nagy számmal folynak az elme és az agy kölcsönkapcsolatát és kölcsönös függését vizsgáló tudományos projektek.

Az IPA úgy támogatja a pszichoanalitikus kutatást, hogy kiképezi analitikusait az alapvető kutatási módszerekre, adatbázisokat hoz létre a kutatási eredmények számára, munka- és vitacsoportokat szervez, pénzdíjat adományoz a különféle klinikai, kísérleti és elméleti témákban születő kutatási javaslatoknak valamint világszerte támogatja az egyetemek és kutatási intézetek kapcsolatát (tovább információ található a *Research* címszó alatt a honlapon.)

9. Alkalmazott pszichoanalízis

Freud rájött, hogy az elme pszichoanalitikus megértése a kultúra és társadalom mélyebb megértését is hozza. Leghíresebbek Szophoklész *Ödipusz királyáról* és Shakespeare *Hamletjéről* alkotott elemzései. Elemzett irodalmi és más műalkotásokat, olyan társas viselkedéseket, mint a vicc, a humor, nyelvbotlás és ügyetlenkedés valamint – tágabb értelemben – a civilizáció, a tömegmozgalmak, a háború és a vallás jelenségeit. Freud gondolatai nyomán széleskörűen alkalmazni kezdték a pszichoanalitikus gondolkodást irodalmi, képzőművészeti alkotások és filmek elemzésére és kritikájára, valamint az antropológia és a politikai tudományok területén is.

10. Az IPA szervezete és etikai alapelvei

A *Nemzetközi Pszichoanalitikus Szövetséget* (az „IPA”-t) 1910-ben Sigmund Freud alapította. Hatvanhárom országban, 72 tagszervezetnek és több mint 12 000 teljes jogú tagnak az ernyőszervezete. Küldetése, hogy fejlessze a pszichoanalízist világszerte (azzal, hogy pl. támogatja a régiók közti eszmecserét, és nemzetközi konferenciákat szervez), és biztosítsa a pszichoanalízis tudományának élénk fejlődését. Ez a világ pszichoanalitikusainak elsődleges akkreditáló és szabályozó testülete (további információkért ld. *About us* az IPA honlapján).

Az *IPA Etikai Bizottsága* megfogalmazta az összes tagszervezet és annak minden tagja és jelöltje számára kötelezően betartandó alapvető etikai szabályokat. Ezek humanitárius értékeket, pszichoanalitikus elveket és szakmai kötelezettségeket tükröznek. Mindközül a legfontosabb, hogy megköveteli, hogy az analitikus szigorúan bizalmasan kezelje a páciens minden megnyilvánulását,

és hogy az analitikus nem léphet szexuális vagy magánjellegű pénzügyi kapcsolatba a beteggel. Ha az analitikus ezeket a szabályokat megszegi, a páciensnek joga van az analitikus egyesületének etikai bizottságánál panaszt tenni. Az IPA minden tagszervezete megfogalmazta azokat a szabályokat, amelyek biztosítják, hogy a tagjai által nyújtott kezelés megfeleljen a magas etikai elvárásoknak, valamint azokat az eljárásrendeket, amelyek szabályozzák a hivatalos panaszok kezelésével kapcsolatos teendőket.

11. Hogyan kerülhetünk kapcsolatba a pszichoanalízissel?

A pszichoanalitikus rendezvények régóta átlépték az intézetek kereteit, és hozzáférhetővé váltak a szélesebb közönség számára. A pszichoanalitikus találkozók és konferenciák részvételre hívják a lelki egészségvédelem szélesebb közösségét, és megnyitják programjaikat nem-analitikusok, mint például tudósok, politikusok, írók és művészek előtt is. A pszichoanalitikus egyesületek az intézetekben, egyetemeken, könyvtárakban és könyvboltokban is szerveznek a közönség számára nyitott előadásokat és programokat. Számos helyen nyílnak vagy zárulnak kiállítások, színházi produkciók vagy filmvetítések pszichoanalitikusok által vezetett közönségtalálkozókkal. Sokféle módon lehet találkozni a pszichoanalitikus gondolatokkal és pszichoanalitikusokkal. Kérésre minden egyesület információt nyújt, és lehetővé teszi, hogy bárki érdeklődő lehetőséget kapjon a pszichoanalízissel kapcsolatba kerülni.