



20-25 perc

### Mottó

„Ha mindenki mindent tudna a másiktól, mindenki könnyen, szívesen megbocsátana, nem lenne többé sem büszkeség, sem gőg.” Háfiz

## A pszichoanalízis elmélete



Sigmund Freud (1856-1939) osztrák orvos, a pszichoanalízis alapítója. A XX. Század egyik legjelentősebb gondolkodójaként tartják számon, nézetei mindig komoly vitákat idéztek elő. A kokain gyógyító hatásainak kutatása után 1885-ös párizsi útján ismerkedik meg a hisztériás betegek hipnózissal történő

A pszichoanalitikus elmélet megalkotója *Sigmund Freud*, a XX. század egyik legnagyobb gondolkodója. Bármennyire is vitatottak tanai, az egyik legnagyobb hatású elméletté váltak, messze átlépve a pszichológia kereteit, mind a társadalomtudományokra, mind a művészetekre nagy befolyást gyakoroltak. Ha ma már nem is játszanak központi szerepet, a pszichológia nagy áramlatai sokat merítettek belőle.

Freud orvosként ideges panaszoktól szenvedő betegek kezelésével kezdte pályafutását. E munka során próbálkozott különböző eljárásokkal s eközben fedezte fel a szabad asszociációs módszert, melynek során az ellazult állapotban lévő pácienseit arra kérte, hogy válogatás nélkül, mindent mondjanak el, ami eszükbe jut akkor is, ha esetleg zavarba ejtőnek találják. E szóbeli asszociációk és betegek álmai, kora gyermekkori emlékeinek tanulmányozása közben visszatérő témákat fedezett fel, melyeket tudattalan vágyaknak és félelmeknek tulajdonított.

"Freud az emberi lelket egy jéghegyhez hasonlította. A jéghegy vízfelszín felett megmutatkozó kicsiny része a tudatos élmény, a vízfelszín alatti, sokkal nagyobb tömeg pedig tudattalan: a

késztetések, vágyak, hozzá nem férhető emlékek terepe, amely ugyanakkor befolyásolja gondolatainkat és cselekedeteinket. Bár nem Freud volt az első, aki felfedezte a tudattalan lelki hatásokat - már Shakespeare darabjaiban is megtalálhatjuk őket -, de Freud volt az első, aki elsődleges jelentőséget tulajdonított nekik a normális személyiség mindennapi működésében." (Atkinson és tsai, 1995. 392. o.)

#### 1. ÁBRA A tudatalatti jéghegy modellje



Saját szerkesztés

Freud szerint tehát, nagyon leegyszerűsítve, az ember „nem úr a saját házában”. Freud erősen vonzódott a metaforákhoz és a szimbólumokhoz, s ez elméletének mind a formai, mind a tartalmi részére hatással volt. A formai oldalt tekintve állandóan újabb és újabb metaforákat keresett az általa megfigyelt dolgok leírására. Tartalmát tekintve, úgy vélte, hogy az emberi viselkedés maga is szimbolikus, csak ritkán az, aminek látszik, az esetek többségében az emberek cselekedetei inkább más rejtett minőségeket jelképeznek.

„(...) a freudi elmélet nem választható el a terápiás módszertől, illetve a terápiában folyamatosan jelenlévő személyiségmérő eljárásoktól, hiszen ezeken alapszik. Valójában maga a pszichoanalízis kifejezés egyszerre jelöli a freudi terápiás eljárást, Freud kutatási módszerét, illetve személyiségelméletét.” (C. S. Carver – M. F. Scheier, 1998. 200. o.)

## **A személyiség struktúrája**

Ha Freud neve szóba kerül valamilyen beszélgetés során, annyit mindenki tud róla, hogy tevékenysége szorosan kapcsolódik a tudattalan fogalmához. A *tudatos* fogalmát Freud a hétköznapi szóhasználattal megegyezően használja, azaz azt érti alatta, amiről az adott pillanatban tudomásunk van, amit képesek vagyunk kommunikálni, és logikus módon gondolkodni róla.

A normális emlékezet a freudi modellben a *tudatelőttes*. A *tudattalan* kifejezés alatt azonban teljesen mást ért, mint amit addig erről gondoltak. Ez alatt azt a lelki területet értette, ami közvetlenül nem hozzáférhető a tudatosság számára. A tudattalant az ösztönök, vágyak, érzések és gondolatok gyűjtőhelyének tartotta, amelyekhez, ha egyszer idekerültek, a személy nem tudja őket a tudatos szintre visszaemelni. A tudatos és a tudatelőttes között kétirányú átjárás van, mindkét részből kerülhetnek lelki tartalmak a tudattalanba, ami azonban idekerült, akaratlagosan nem tudatosítható, mert bizonyos lelki erők meggátolják, tehát ez a terület az egyén előtt rejtve marad.

Freud elméletében a személyiség három nagy rendszerből áll, amelyek kölcsönhatása eredményezi a komplex emberi viselkedést:

### **I. Az ösztönén (id)**

Minden ember rendelkezik ősi ösztönökkel, a személyiség alapvetően ebben gyökerezik. Ez az *ösztönkésztetéseket* jelenti, Freud szerint a legfontosabbak az *agresszió és a nemiség*, ezek megfelelője a támadás, ill. az öröm, működési elve az örömelv, az ösztönimpulzusok azonnali kielégítésére törekszik. Feladata a *szerelem tárgyainak kiválasztása és közelségük megszerzése*.

Fő hajtóereje a libidó, ezt a fogalmat Freud nagyon tágan értelmezi, magában foglalja az *örömet okozó dolgok valamennyi formáját*. Ebben a személyiségrészben *feszültségek* jönnek létre, amelyek *feloldódásra várnak*. Az ösztönén azonban nem képes a feszültséget csökkenteni, mert csak a fantázia áll ehhez rendelkezésére, nem tud közvetlenül hozzáférni a külvilághoz. Ide kerülnek azok az élmények is, amelyekről nem akarunk tudni többé.

Freud felfogásában az *ösztönén a személyiség motorja*, úgy vélte, hogy minden lelki energia innét származik. Az ösztönén az *örömelv* szerint működik, ami azt jelenti, hogy a

szükségletek azonnali kielégítésére törekszik. A kielégítetlen szükségletek okozta kellemetlen feszültség okozza ezt a törekvést. Az örömelv tehát valóban az öröm megszerzését jelenti, ami kellemes dolognak tűnik, azonban ez a személyiségrészt semmilyen módon nem korlátozza ennek a módját, semmit nem tartalmaz azzal kapcsolatban, hogy milyen úton teljesítsük vágyainkat. Amennyiben ez a személyiségrészt irányítja tetteinket, nagyon gyorsan bajba kerülhetünk. Ha pl. átvesszük a szobatársunk pizzáját, és mivel megkívánjuk meg is esszük, mielőtt ő odaérne érte, vagy túl közel próbálunk kerülni a barátnőjéhez, gyorsan csúnya konfliktusok közepén találhatjuk magunkat.

Összegezve, az örömelv a freudi modellben azt jelenti, hogy amikor az ösztönén feszültséget érzünk, azt megpróbálja valahogyan levezetni, s ezt *elsődleges folyamatnak* nevezzük. Ez a kifejezés azt jelenti, hogy a tudattalan személyiség részünkkel érzünk bizonyos szükségleteket, és e szükségletek kielégüléséhez szükséges tárgy vagy esemény mentális képzetét kialakítjuk. Pl. ha távol vagyunk a szerelmünktől, akkor az elsődleges folyamat megalkotja az ő képét, s amint azt mindannyian már tapasztaltuk, ez a képalkotás már magában is igen pozitív élményt jelent, sőt csökkenti a szükséglet okozta feszültséget. Ezt az élményt nevezi Freud *vágyteljesítésnek*. Ez azonban csak rövidtávú feszültségcsökkentésre képes. Ha éhesek vagyunk, és magunk elé képzeljük a finom vacsorát, amivel otthon várnak, ez egy ideig kellemes, azonban nem valószínű, hogy még akkor is elégedettek maradunk, amikor hazaértünk, és kiderül, hogy még sincs otthon semmi enivaló. *Az ösztönén tehát a fent leírt módon nem veszi figyelembe a valóságot, a saját világában létezik, ahol az örömelv az egyetlen szabály.* (Lauster, 1994.)

## **II. Az én (ego)**

Mint láttuk, az ösztönén nem képes megbirkózni a valósággal, így a lelki funkciók másik készlete is ki kell, hogy fejlődjön. A fent említett feladat elhárítása az én nevű lelki struktúrára hárul. Freud szerint az ösztönéből származik, s ennek energiáiból részesül. Az én-folyamatok arra irányulnak, hogy az ösztönén törekvéseit a külvilág követelményeit figyelembe véve elégítsék ki. A külvilággal való kapcsolat következményeként az én legtöbb funkciója a

tudatban illetve a tudatelőttében van, de tudattalanul is működhet. Középső, közvetítő tag: *felfogja a valóságot, tervez, cselekszik.*

Működési elve a *realitáselv*. E szerint a viselkedésnek a külső világ követelményeit kell szemmel tartania, s ezáltal arra készíti az embert, hogy a cselekvés következményeinek kockázatait is számításba vegye. Amennyiben egy cselekvés túl kockázatosnak tűnik, a kielégülés más módját kell keresni, esetleg később, valamilyen biztonságosabb módon vagy időpontban. Az ego tehát *másodlagos folyamatokon* keresztül egyezteteti a feszültségcsökkentő tárgy képzetét (ami az elsődleges folyamatok következtében már kialakult) a külvilágban létező tárgy valóságos észleletével. Fontos tudni, hogy az *én szerepe nem az, hogy az ösztönén vágyainak megvalósulását megakadályozza, hanem az a célja, hogy azok kielégülését megfelelő időben és módon elősegítse*. Az ösztönén irracionális készítéseit elfogadhatóbb kifejezési formákba tereli, állandóan keresve a kompromisszumokat e készítéseket és a külvilág korlátai között, azaz *közvetít az ösztönén és a szigorúan felügyelő felettes én között*. (D. Peck-D. Whitlow 1983)

Az ének a *valóságos világban* meg kell találnia azokat a tárgyakat, amelyekben az elemi erejű készítéseket megfelelően levezethetők. "Egyfajta duzzasztógátként működik, amely visszatartja az ösztönén tartályában feszülő nyomást, amíg a környezetben elfogadhatóak nem lesznek a feltételek a feszültség levezetéséhez." (D. Peck-D. Whitlow, 1983. 48. o.) Köztes megoldást kínál az ösztönének, ha nem tudnak megegyezni.

Az eddig leírtakból következik, hogy az ösztönén és az én könnyen konfliktusba kerülnek egymással, s a kettő közül az én tűnik pozitív erőnek, mert a környezeti korlátok felé fordítja az ösztönét. Valójában mégsem ez a helyzet, az ének ugyanis hiányzik az erkölcsi érzéke. Csak arra törekszik, hogy az ösztönkielégülés a lehető legjobban sikerüljön a valóság korlátain belül, tehát nem zavarja a csalás, a lopás, stb. amíg nincs kilátás a lebukásra. *Az erkölcsi érzék a felettes énből van.*

Ha az én az említett küzdelemben gyenge, és alulmarad, akkor lelki problémák, neurózisok keletkezhetnek. Ha az ösztön én győz, akkor az ilyen emberre a tartás és az önuralom

nélküliség lesz jellemző, mert szabad folyást enged szexuális és agresszív késztetéseinek. Ha a felettes én győz, akkor azért, hogy elnyomhassa számára ijesztő ösztönkésztetéseit, különböző elhárító mechanizmusokat fejleszt ki.

### III. A felettes én (szuperego)

A felettes én a szülői és társadalmi értékeket foglalja magában, azt dönti el, hogy mi a helyes és helytelen, a cél a tökéletesség. Fokozatosan alakul ki az énből, magáévá teszi a *környezet követelményeit*, a szabályokat, amelyeket a *tekintélyszemélyek* közvetítenek felénk. Az általa felállított normák elrugaszkodnak a valóságtól, túl szigorúak, az én ezeket a megfelelő szintre szállítja le.

A szülőktől átveszi és belsővé teszi az *ellenőrzést*, így meg tudja egymástól különböztetni a jót és a rosszat, ez a lelkiismeret alapja. Gyermekkorunkban, hogy elnyerjük szüleink szeretetét lassan elfogadjuk azt, amit ők helyesnek tartanak. A felettes én másik alrendszere az *énideál*, a megfelelő viselkedéseket tartalmazza, amelyre törekedni kell. A szülők és a társadalom értékeinek elfogadását *introjekciónak* nevezi a pszichoanalízis.

*A felettes én három feladata a következő:*

1. Gátlás alá helyezni azokat az ösztöntörekvéseket, amelyeket a társadalom (szülők) rossznak tartanak.
2. Az én-t erkölcsi megfontolások felé próbálja terelni, hogy ne csak racionális megfontolások alapján cselekedjünk.
3. Az embert a tökéletesség felé igyekszik irányítani.

A személyiség részei *állandó konfliktusban állnak egymással*, mivel az ösztön-én állandóan a benne lévő késztetések kielégülését próbálja elérni, a felettes-én az *erkölcsi normák* felállításával azonban akadályozza ezt. Ezen ellentétes erőket az én tartja egyensúlyban.

### Az erők egyensúlya

Mint láttuk az eddigiekből, az ének nehéz dolga van, együtt kell kezelnie az ösztönén törekvéseit, a felettes én erkölcsi szempontjait és a valóság korlátait. A freudi modellből az következik, hogy ezek az erők újra és újra összeütköznek, e konfliktusok a személyiség szerves részét képezik. Az *énerő* kifejezés azt jelenti, hogy az én mennyire hatékonyan képes kezelni az összeütköző erőket, nagyobb énerővel az említett konfliktusok komolyabb problémák nélkül megoldhatók.

Freud nem gondolta, hogy a három összetevő valamelyike jobb, mint a többi, hiszen ha a felettes én van túlsúlyban, akkor állandó bűntudat gyötri a személyiséget, ha az ösztönén, akkor bűnözővé válhat. *Az egészséges személyiségben a három összetevő kiegyensúlyozottan működik.*

Freud tehát azzal, hogy a tudattalan folyamatoknak kiemelkedő jelentőséget tulajdonít, *az emberi viselkedést determinisztikusnak* tekinti, azaz úgy véli, hogy minden gondolatnak, érzelemnek és cselekedetnek oka van, az esetek többségében ez valamilyen kielégítetlen késztetés ill. tudattalan vágy, a szorongást is e tényezőkkel magyarázza. E kielégítetlen, *a szuperego által elutasított késztetések másféle kifejezésével csökkenthető a szorongás, e szorongást csökkentő stratégiákat nevezi elhárító mechanizmusoknak.* Egyik leggyakoribb elhárító mechanizmus az elfojtás, azaz az ego a tudatból a tudattalanba szorít valamilyen tiltott késztetést, ez látszólag olyan, mintha elfelejtette volna, valójában azonban a tudattalanban továbbra is kifejti hatását. A másik fontos stratégia a szublimálás, aminek során a tiltott impulzust a személy valamilyen társadalmilag elfogadható formába tereli.



Freud szerint pl. a sebészet egy olyan foglalkozás, amelyben lehetőség nyílik az elfogadhatatlan agresszív energia szublimálására, azaz a társadalom által elfogadott aktivitásban történő kiélésére.

Lauster szerint az agresszív készletések szublimációja még csak elképzelhető több formában, bizonyos szakmákban, vagy sportversenyeken történő szublimálása még hasznos is lehet. A szexuális ösztön szublimációja - ami néhány évtizede a személyiségérés fontos tényezőjének tartottak, és ami azt jelentette, hogy felhalmozódott ösztönenergia társadalmilag elismert tevékenységekbe áramoljon, és így értelmesen hasznosuljon – Lauster szerint nem lehetséges teljes mértékben, és nem egészséges. (Lauster 1994)

"Az emberi személyiség Freud felfogásában viszonylag merev. A pszichoanalitikus elmélet szerint személyiségünket alapjában véve veleszületett hajtóerők és az élet első öt esztendejében lezajlott környezeti események határozzák meg. ... A pszichoanalitikus elmélet szerint viszonylag passzív teremtmények vagyunk. Bár az ego aktív küzdelmet folytat az iddel és a szuperegoval, mi magunk jobbára tehetetlen bábjai vagyunk a tudattalanunk vezérletével zajló drámának." (R. L. Atkinson és tsai, 1995. 396. o.)

A lelki struktúra Freud által feltételezett ellentmondásait sokan humoros képekkel állítják párhuzamba, egy közülük: "Úgy tűnik tehát, hogy a pszichoanalitikus elméletek az embert alapvetően küzdőtérnek tekintik. Az ember szerintük sötét pince, amelyben egy jól nevelt vénkisasszony és egy szexőrült majom vívja véget nem érő, halálos küzdelmét egy meglehetősen idegesnek látszó banktisztviselő játékvezetése mellett." (D. Peck-D. Withlow, 1983.)

### **Az elhárító mechanizmusok – Anna Freud továbbfejlesztése**

Az elhárító mechanizmusok felfedezése ugyan Freud nevéhez kötődik, igazi jelentőségüket azonban Anna Freud továbbfejlesztésében nyerték el. Az elhárító mechanizmusok lényegét azok a tudattalan stratégiák jelentik, amelyek segítségével az emberek megküzdnek negatív érzelmeikkel. Az egyént érő negatív hatások feszültséget keltenek benne, ezekkel szemben megpróbál védekezni, enyhíteni igyekszik a keletkezett szorongást. *Fő funkciójuk az önértékelés fenyegetettségének megakadályozása, akár a realitással való konfrontációt elkerülő és azt torzító beállítódás árán is.*



Az említett, énképünket fenyegető helyzetekben különféle stratégiákkal próbálhatjuk megőrizni lelki egyensúlyunkat, pl.

- Az elviselhetetlen inger észlelésének megváltoztatásával,
- Az inger jelentőségének megváltoztatásával,
- Az inger semlegesítésére tett aktív magatartással.

☞ *Az elviselhetetlen inger észlelésének megváltoztatása* úgy történik, hogy a feszültséget keltő ingert úgy akarjuk ártalmatlanná tenni, hogy nem vesszük figyelembe, ilyen típusú elhárító mechanizmus pl.:

#### – *Elfojtás*

Ez a legismertebb elhárító mechanizmus. Az ösztönéből eredő valamilyen törekvést (pl. agresszió a kistestvérrel szemben), amely megjelenik a tudatban, a kontrolláló felettes én nem engedélyez (szülői tilalom eredményeként), ezért ez a vágy a tudatalattiba szorul. Ez a kiszorítás azonban nem tökéletes és végleges, a vágy ismét megpróbál betörni a tudatba (ez különböző tévcselekvésekben nyilvánul meg: elírás, elszólás, félrehallás), és megint energiát igényel visszaszorítása. A pszichoanalízis szerint minél inkább elfojtja valaki az ösztönimpulzusait, annál több energiát használ fel, ami feszültségmentes teljesítőképességét csökkenti.

Az elfojtás a kellemetlen vagy félelmetes igazsággal való szembenézés esetén is jellemző lehet, ez a helyzet, amikor félelmet keltő tekintélyekkel kellene szembeszállni.

#### – *Eltolás*

Ha az eredeti kizárások blokkolva vannak, az ebből eredő feszültség úgy is csökkenthető, hogy a személy a kielégülést valamilyen pótoobjektumra tolja el. Pl. az elfojtott agresszív

készítések előző példánkból más dolgok (játékok, játszótársak, állatok) iránt nyilvánulnak meg. A reakció a személynek (esetünkben a gyermek, aki pl. kistestvére helyett az iskolában a valamelyik gyengébb fizikumú társát veri) ugyan megkönnyebbülést jelent, társadalmi szempontból azonban igen káros, hogy az eltolástól mások szenvednek, és igen hamar konfliktusokhoz is vezethet ez a helyzet.

– *Projekció*

A projekció az elfojtás kíséretében lép fel. A tudatalattiba száműzött tartalmakat az ember más személyekre vetíti ki, ezen az alapon támadja őket, és küzd ellenük. Tehát saját el nem ismert érzéseinket másoknak tulajdonítjuk, s elítéljük bennük azt, amit valójában magunkban nem tudunk elfogadni. Freud szerint pl. a prúd személyek, elnyomott szexuális vágyaikat kivetítik a külvilágba, s hevesen küzdenek az erkölcs romlása ellen. Az elfojtás erősségét mutatja annak hevesége, ahogy az eltérő szexuális magatartásra reagálnak. „A projekció a valóság téves felméréséhez vezet, és az az ember, aki projekcióval él, a valóságot szubjektív torzulásban látja.” (Lauster, 1994. 49. o.)

- *Elkerülés*

Ez egyszerűen azt jelenti, hogy *ami félelmet, rossz érzést kelt, azt elkerüljük*, ennek következtében az én bizonyos távolságra kerül a realitásoktól. Egyik lehetőség a nézőszerep felvétele, ami azonban a személyiség érését is megakadályozza. A tekintélyelvű nevelés, amely labilissá teszi az öntudatot, okozhatja a teljesítmény kerülését, ez a pszichoanalízis magyarázata a lustaságra, amely e modell szerint eredendően nem létezik. És miután a teljesítmény kerülését általában az autokratizmus fokozásával torolják meg, olyan folyamat indul be, amelynek a vége a „készséges alattvaló”, aki annak fejében, hogy békén hagyják, inkább marad alárendelt szerepben.

Másik fajtája a más területre való menekülés. Ha egyik területen pl. a szakmában nem sikerült elismerést szerezni, akkor más területen keres menedéket, szabadidő, háztartás stb.

*Az inger jelentőségének megváltoztatása* azt jelenti, hogy bár észleljük az ingert, az ahhoz kapcsolódó negatív emóciókat megpróbáljuk kikapcsolni, és az ingert pozitívan átértelmezni, ilyen pl. a:

- *Racionalizálás*

A pszichoanalízisben a racionalizálás *bizonyos magatartások (az egyén számára) „ésszerű okokkal” történő igazolása, melynek célja a valódi okok ezúton történő eltussolása.* Az igazi késztetéseket, amelyeket a felettes én elítél, különböző kifogásokkal fedi el az ember, és olyan nem valódi okokat tol előtérbe, amelyeket a felettes én engedélyez. Ha pl. valaki az előléptetésnél figyelmen kívül hagyunk, pedig tudásánál és becsvágyánál fogva szívesen vállalna vezető pozíciót, akkor gyakran előfordul, hogy az illető ezt sem magának, sem ismerőseinek nem vallja be. Racionalizál, amikor ezt mondja: „Tulajdonképpen nagyon jó, hogy nem engem neveztek ki vezetőnek, hiszen akkor teljesen el kellene hanyagolnom a családomat a sok új kötelezettség miatt.” A köznyelv ezt a „savanyú a szőlő” fordulattal fejezi ki.

- *Reakcióképzés*

Ezt a szigorú felettes én kezdeményezi. Az ösztönéből felbukkanó törekvés félelmet okoz, és elkezdődik az elhárítás. Pl. ha a főnökünket, aki többször bánt velünk igazságtalanul és önző módon, elkezdjük emiatt gyűlölni, viszont felettes énünkben ott a szigorú parancs - „a jó ember nem gyűlöl senkit”- ekkor a megtiltott gyűlöletre való tipikus reakcióképzés a színlelt kedvesség. És itt a színleltség az, amit a testünk elárul a nem verbális üzeneteken keresztül, akkor is, ha a verbális szinten eredményesen hazudunk. Ezen a felismerésen alapul a hazugságvizsgáló elve.

„Az ember pszichikai betegségét a hazugságra való hajlam okozza. Robert Ardrey amerikai zoológus és összehasonlító viselkedéskutató úgy véli, hogy az ember az egyetlen élőlény, amely hazudni tud önmagának: „hogymásnak sikeresen hazudunk, az természetes - hogy önmagunknak sikeresen hazudunk, az a természet csodája. És hogy három, az ember megértése szempontjából alapvető tudomány - a pszichológia, az antropológia és a

szociológia – állandóan és sikerrel hazudik önmagának, hazudik egymásnak, tanítványainak és a nyilvánosságnak, az a tudományok korának egyszeri csodája”. (Lauster, 1994, 61. o.) Lauster ezután lakonikusan állapítja meg, hogy a pszichoanalízis szemszögéből tekintve ez nem csoda, hanem mindennapi tény, amely az elhárító mechanizmusokon alapul.

- *Identifikáció*

Az identifikáció a felettes én kialakulásához köthető, amelyet a tekintélyszemélyek alakítanak ki bennünk. A normák beépítése a felettes énbe a nagy tekintéllyel való identifikáció teszi lehetővé. „A tekintély követelményeivel szembeni tehetetlenség átélése és a hatalomtól való félelem kialakulása a *tekintéllyel való azonosulás* elhárító mechanizmusához vezet. Ahelyett, hogy harcolna a követelményekkel, nemet mondana nekik, az ember a büntetéstől való félelmében (verés, szeretetmegvonás, társadalmi elszigetelődés) való félelmében igenli őket, aztán természetesen megpróbál eleget tenni nekik.” (Lauster, 1994. 39. o.) Ennek következménye, hogy az ember úgy tanulja meg feldolgozni azt, ami fenyegető, hogy közben maga is fenyegetővé válik.

Az inger semlegesítésére tett aktív magatartásról akkor beszélünk, amikor az egyén észleli a negatív ingert, és valamilyen cselekvéssel próbálja a negatív hatást enyhíteni

- *Kiélés*: elviselhetetlennek érzett helyzeteket fokozott aktivitással próbálunk semlegesíteni. Ez valamilyen nem tudatos szándék, vagy konfliktus cselekvésben való kifejezése pl. dühroham formájában.
- *Kontrafóbiás viselkedés*: a valamitől való szorongást úgy próbáljuk leküzdeni, hogy direkt konfrontálódunk a félelmetes helyzettel. Pl. a nagyon lámpalázás egyén színjátzó csoportba jelentkezik.
- *Meg nem történtté tevés*: Egy megtörtént dolgot törölünk az emlékezetünkéből, ez is okozhatja azt a szituációt, amikor pl. valaki halálos gázolás után elhajt a helyszínről, mintha semmi sem történt volna.

Az egyén számára az elhárító mechanizmusok értelme *a félelemtől való szabadulás*. Nem tudja elviselni a valóságot, és ezért az ismertetett mechanizmusokkal meghamisítja azt, célja, a pszichikai egyensúly megőrzése. A hátránya az, hogy csak pillanatnyi enyhülést hoznak ezek a megoldások, hiszen a probléma fennmarad. A pszichoanalitikus megközelítés szerint a problémákat feltárása és végleges megoldása pszichoterápiával lehetséges.

A pszichoanalitikus megközelítés az egyik legnagyobb hatású és legtöbb vitát kiváltott modell. A pszichoanalízist ért rengeteg bírálat ellenére nem lehet róla egyszerűen azt állítani, hogy igaz vagy hamis. A Freud által alkalmazott szabad asszociációs módszer révén a pszichológia teljesen új adatokhoz, információkhoz jutott a személyiségről. Az a felismerés, hogy viselkedésünket mind a vágyaink, mind a félelmeink befolyásolják, gyakran tudattalanul, jól magyarázza a viselkedés ellentmondásait. „A pszichoanalitikus elmélet, mint az ambivalencia elmélete teljesen egyedülálló.” (Atkinson és tsai, 1995. 397. o.)

### **Érdekesség**

Fritz Riemann pszichoanalitikus „A szorongás alapformái” című könyvében a XX. második felében olyan plasztikusan mutatja be a gyakran tapasztalható és olykor érthetetlen viselkedéseket, és a lehetséges okok olyan mélységeit tárja fel, ami óriási segítséget nyújthat saját magunk és a másik ember jobb megismeréséhez és megértéséhez. Riemann maga a következőket írja erről:

„Ez a könyv azért íródott, hogy az egyes embert segítse élni, több önmegértést és mások megértését közvetítse neki, és hogy korai éveink fontosságát fejlődésünk számára világossá tegye. És azért is íródott, hogy újra fölkeltsen az érdeklődést azok iránt a nagy összefüggések iránt, amelyeknek részei vagyunk, és amelyekből, úgy vélem, fontos dolgokat tanulhatunk.” (Riemann, 1998. 23. o.) Véleményem szerint ezt a célt a szerző ezzel a könyvvel elérte.

A könyv első mondatát nehéz lenne vitatni: „A szorongás elkerülhetetlenül hozzátartozik az életünkhöz, újabb és újabb változatokban elkísér bennünket születésünktől halálunkig” (Riemann, 1998) És valóban rengeteg próbálkozás történt az emberiség részéről a szorongás csökkentésére, leküzdésére, azonban Riemann óva int a szorongásmentességet ígérő módszerektől, szerinte ezek nem felelnek meg az emberi létnek. Minden fejlődés szorongással jár, ezeken az egészséges ember túllép, emellett sok egyéni szorongás is jellemzi életünket.

Riemann szerint „gyakorlatilag nincs semmi, ami ne gerjeszthetne bennünk félelmet vagy szorongást”, azonban minden szorongás négy alapformához köthető, melyek a következők:

1. „a szorongás az ön-odaadástól, én-elvesztésként és függőségként megélve;
2. a szorongás az önmagává válástól, védtelenségként és elszigeteltségként megélve;
3. a szorongás a változástól, mulékonyságként és bizonytalanságként megélve;
4. a szorongás a szükségességtől, véglegességgként és szabadság hiányaként megélve.” (Riemann, 1998. 24. o.)

A négyféle szorongás erősségétől függően Riemann négy személyiségtípusról ír, ezzel meg is alkotja a pszichoanalízis elméletén alapuló típusát:

1. Szkizoid
2. Depresszív
3. Kényszeres
4. Hisztérikus

A négyféle vonások intenzitása szerint az adott személyiségre különböző fokozatok a jellemzőek, pl. a szkizoid vonások intenzitása szerint Riemann a következő sorrendet állítja fel: enyhe kontaktusgátolt – túlérzékeny – magának való – eredeti – különcködő – bogaras – kívülálló – aszociális – bűnöző – pszichotikus.

Néhány gondolat a könyvből a különböző személyiség típusokról.

1. „...a szkizoid személynek nehezebbre esik tartós érzelmi kapcsolatba merészkednie. Inkább rövid időre szóló, intenzív, de változatos kapcsolatok felé hajlik.”

„A szkizoid partner cinizmusával nemritkán szétzúz minden gyöngéd rezdülést is, magánál és partnerénél egyaránt, hogy azok magukkal ne ragadhassák. A partner különösen bensőséges maga-odaadásának pillanatában a legsebezhetőbb pontján sérti meg társa lelkét azzal, hogy annak magatartását, arckifejezését vagy szavait gunyorosan nevetségesbe fordítja...” (Riemann, 1998. 33. o.)

„Felrak maga elé egy homlokzatot, amely mögé nem pillanthat be senki, úgyhogy mások sohasem tudhatják, hogy hányadán állnak vele.” A szkizoid személyiségek „mivelhogy olyan

nagyon sokat nem fektettek a világba és az emberekbe, a vesztenivalójuk is kevesebb, lemondaniuk is kevesebről kell; különösen erősen nem ragaszkodnak semmihez, még saját magukhoz sem, ezért könnyebben válnak is meg bármitől. ...Éles megfigyelőképesség, indulatmentes, hűvös tárgyilagosság, tények kritikus, megvesztegethetetlen szemrevételezése, a bátorsága dolgokat olyannak látni, amilyenek, enyhítő vagy megszipító körtönfalazások nélkül – ezek adják az erejüket.” (Riemann, 1998. 34. o.)

2. „A depresszív személyiségek behelyezik magukat mások helyzetébe, annyira azonosulnak vele, hogy saját álláspontjukról és saját érdekeikről teljesen megfeledkeznek. Mivel túl kevés olyan saját impulzussal, saját kívánsággal rendelkeznek, amelyek szemben állhatnának a másokéival, ők húzzák a rövidebbet a mások kívánságai és impulzusai ellenében.” (Riemann, 1998. 109. o.)
3. A depresszív személyiség Riemann szerint túlnyomórészt az én-feladást és a maga-odaadást próbálja megélni. Ezáltal a mindenkori partner túlértékelődik. A depressziós személyiségek „másoknál jobban rá vannak utalva egy partnerre, akár szeretni - képességük és szeretni készségük folytán, akár a szeretve – lenni igényükből következően...Őt kínozza az *én* és a *te* közti szétválasztó szakadék – tehát az a distancia, amire a szkizoid embernek feltétlenül szüksége van, és igyekszik azt fenntartani...ezzel ellentétben a depressziós személy olyan közel akar lenni és maradni a *te*-hez, amennyire csak lehet.” (Riemann, 1998. 112. o.)
4. A kényszeres személyiség „konokul ragaszkodik nézetekhez, tapasztalatokhoz, beállítottságokhoz, elvekhez és szokásokhoz. ...az újhoz óhatatlanul előítélettel közeledik, hogy ne érje meglepetés...” Jellemzi a hagyományokhoz való merev ragaszkodás, az új nyugtalanítja, ezért türelmetlenül és konokul elutasítja. „Szeretnének mindenkit és mindent arra kényszeríteni, hogy olyanok legyenek, amilyenek az ő véleményük szerint lenniük kellene. A generációs probléma különösen nyersen alakul ki ezekben az emberekben. ...mindig attól félnek, hogy minden bizonytalanná, sőt kaotikussá válna, ha ők megengednének valami csekélyke lazaságot,...félretennék önkontrolljukat...” (Riemann, 1998. 137. o.)
5. A hisztériás személyiség „...az életnek és világnak azoknak az elkerülhetetlen korlátokat szabó oldalaitól fél, amelyeket a valóság, a „realitás” néven szoktunk emlegetni. Tehát a tények

világa az, amihez felismerve az élet törvényszerűségeitől való függésünket, idomulnunk kell, amit el kell fogadnunk.” Amennyiben ez alól kibújnak, eltekintenek, stb. elérnek egy „látszatszabadságot, ami idővel egyre veszedelmesebbé szokott válni, mert ekképpen az ember egy nem valóságos, illúziókat kergető világban él, amelyben csak a fantázia, lehetőségek és vágyak vannak, korlátozó realitások nélkül. Így az ember egyre inkább egy „pseudorelitásban”, egy látszatvalóságban él. Ámde minél jobban eltávolodik a realitástól, annál inkább azzal fizeti meg látszatszabadsága árát, hogy nem ismeri ki magát a „valóságos valóságban”, nem tud vele mit kezdeni. Ez aztán oda vezet, hogy próbálkozásai, amelyekkel mégis bebocsáttatást kérne oda, túl kevésbé céltudatosak, és ezért csalódást okozva zajlanak le, aminek következtében még inkább behúzódik a vágyai világába, és a szakadék a vágyvilág és a valóság közt mindig nagyobb lesz – ez a hisztérikus struktúrájú személyek ördögi köre.” (Riemann, 1998. 201-202. o.)

A könyvben részletesen olvashatunk arról is, hogy miért alakulhatnak ki ezek a személyiség típusok, Riemann a mélylélektani iskolához tartozik, így az okokat a korai életévekben történeteknek tulajdonítja.

### **Kitől érdemes még tanulni?**

C. G. Jung svájci pszichoanalitikus, Freud kortársa, de saját modellt dolgozott ki. Életműve több kisebb kötetben is megjelent magyarul. Az általa leírt lélektani típusok ma is aktuálisak, a szervezeti tréningeken használt egyik legnépszerűbb modell, a DISC is felhasználja a jungi megállapításokat.

### ***Ellenőrző kérdések a megfeleléshez:***

Mivel magyarázható Freud tanainak kiterjedt hatása?	
Milyen a normális személyiség a pszichoanalitikus modell szerint?	



Mi az emberi viselkedés fő magyarázó tényezője Freud szerint?	
Milyen szerepet játszanak az elhárító mechanizmusok a freudi modellben?	

***Adaptáció a kiválósághoz:***

Írjon egy rövid esszét arról, hogy a szervezetekben történő viselkedés megértésében milyen hasznos szempontokat kaphatunk a pszichoanalízistől!

**Felhasznált irodalom**

Atkinson R. L. - Atkinson R. C. - Smith E.E. - Bem D. J. (1995) Pszichológia. Osiris-Századvég, Bp.

Carver C. S. & Scheier M. F. (1998) Személyiségpszichológia. Osiris, Bp.

Lauster, P. (1994) Az én megerősítése. Magyar Könyvklub, Bp.

Peck D. & Whitlow D. (1983) Személyiségelméletek. Gondolat Kiadó.

Riemann, F. (1998) A szorongás alapformái. Háttér K. Bp.

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM  
GAZDASÁGTUDOMÁNYI KAR  
KÖZGAZDÁSZ KÉPZÉS  
TÁVOKTATÁSI TAGOZAT  
LECKESOROZAT  
COPYRIGHT © SZTE GTK 2017/2018

A LECKE TARTALMA, ILLETVE ALKOTÓ ELEMEI ELŐZETES,  
ÍRÁSBELI ENGEDÉLY MELLETT HASZNÁLHATÓK FEL.

JELEN TANANYAG  
A SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEMEN KÉSZÜLT  
AZ EURÓPAI UNIÓ TÁMOGATÁSÁVAL.  
PROJEKT AZONOSÍTÓ: EFOP-3.4.3-16-2016-00014

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE