

Sigmund Freud pszichoanalitikus elmélete

Elfojtáselmélete: a lelki betegségeket az okozza, hogy az érzelmileg túlságosan megterhelő esemény(ek)e)t az átélés időpontjában a személy képtelen tudatosan feldolgozni, ezért azokat elfojtja, így a tudattalanba száműzött élményanyag tünet(ek) formájában keres magának megnyilvánulási utat. De a tünet nem oldja fel az eredeti feszültséget és a gyógyulást a pszichoanalízis technikája (magyarázni tudta a neurotikus tünetek keletkezését, értelmét és célját) jelenti, mellyel az eredeti élményanyag a felszínre hozható és lereagálhatóvá válik az eredeti érzelem. (a tudattalan tartalma pl. a *szabad asszociációs módszerrel* hozható a felszínre)

Topológiai modell: a tudatos a jéghegy vízből kilátszó csúcsa, a víz alatti részt pedig kétfelé lehet bontani: *tudatelőrttes* (lappangó, de tudatképes rész), és *tudattalan* (csak pszichoanalitikus segítséggel tudatképes). A tudattalan és a tudatos eltérő műveletekkel dolgozik: a tudattalant az örömei vezérli, munkamódja az *elsődleges folyamat* (nincs tér- és időkategória, egy dologgal kapcsolatban lehetnek egyszerre pozitív és negatív érzelmek is), míg a tudatos részt a valóságelv vezeti, munkamódja a *másodlagos folyamat* (az élmények logikus, racionális, rendszerező és kategorizáló feldolgozása - alapvetően az "én" munkáját jellemzik).

Elhárító mechanizmusok: az én olyan szorongáscsökkentő műveletei, amelyek nem teljesen a valóságelvnek megfelelően működnek, mert kissé meghamisítják a realitást. A szorongás onnan ered, hogy az ösztönerők szabályozása nem könnyű feladat, ezért probléma esetén a szorongás azt jelzi, hogy valami nincs rendben.

Strukturális modell: a topológiai modell továbbfejlesztett változata. A lélek három része az *ösztönén, én és a felettes én*. Eleinte az egyénben csak az ösztönén létezik, ami a fejlődés folyamán differenciálódik, először az én, majd a felettes én válik ki belőle. Az ösztönén "alantasabb" tartalmait az én a tudattalanban próbálja tartani, vagy szocializált formában cselekvéssé alakítani. Az ösztönén szexuális energiája a libidó és a felettes én a libidó visszavonásával keletkezik, vagyis akkor alakul ki, mikor a libidót vissza kell vonni a szeretet elsődleges tárgyairól (a szülőkről). Erre akkor kerül sor, mikor a gyerek felismeri saját és szülei nemiségét és rájön arra, hogy az ellenkező nemű szülő nem az övé, hanem az azonos nemű szülőé, aki ezáltal az ő riválisa lesz. Ezt a helyzetet nevezte el Freud *Oidipusz-komplexusnak* és azt feltételezte, hogy a lelki rendszerben az ilyen nem helyénvaló gondolatok/cselekedetek megakadályozása érdekében egy erős tiltó rendszernek kell kialakulnia. Ez a felettes én, vagyis a szüleinkhez való viszony képviselője. A felettes én kialakulásához hasonlóan magyarázza a vallás, az erkölcs és a szociális érzés kialakulását is.

Ösztöntana: fokozatosan alakult, kezdetben két alapösztönt feltételezett: a *szexuális ösztönöket* és az *én-ösztönöket* (ekkor még a libidó csak a szexuális ösztön energiája). Később a szexuális ösztön fogalmát az *Erósz* fogalmával cserélte fel, ami így *általános életösztönt* jelent. Emellett egy ellentétes irányú ösztönt is felismert, amit *halálösztönnek* nevezett el (nemcsak az ember, hanem minden élő szervezet sajátosságának gondolta).

Ösztönfejlődés: az emberi jellem kialakulásáért az ösztönfejlődés kora gyerekkori alakulását tette felelőssé. Az ösztönenergia a fejlődés során mindig azt a testjét szállja meg, amely az adott életkorban funkcionálisan a legalkalmasabb az örömszerző viselkedés kivitelezésére. A fejlődési szakaszok: *orális, anális, fallikus (3-5. év) fázis, latencia periódus, genitális fázis*. A lelkileg egészséges, felnőtt ember számára ez a legfőbb örömforrás. A kóros lelki működések onnan erednek, hogy gyerekkorban nem tudott végighaladni a fejlődési szakaszokon, és valamelyik szinten megrekedt (*fixáció*). Ez amiatt jöhet létre, hogy a megfelelő erogén zóna nem elégült ki kellőképpen, vagy túlságosan sok ingerlést kapott. A fixáció eredményeképp, ha nehézség adódik az életében, hajlamos visszacsúszni, regrediálni az adott szintre, vagy pedig a fixálódott szint kielégülési mintái jellemvonásként rögzülnek a személyben.