

LA PSICOANALISI E LE TERAPIE PSICODINAMICHE

Per terapie psicodinamiche in genere si intende una serie di tecniche terapeutiche derivate dalla Psicoanalisi fondata da **Sigmund Freud** più di un secolo fa.

Si tratta di un insieme variegato di pratiche e teorie in quanto il movimento si è frammentato in molte scuole, al punto che si suol dire che «la psiconalisi oggi non esiste più, esistono *molte psiconalisi*».

PRINCIPALI ORIENTAMENTI

- Psicologia analitica di Jung
- Psicologia individuale di Adler
- L'analisi del carattere di Reich e le terapie corporee
- La teoria Kleiniana e gli sviluppi della Scuola inglese
- La Psicoanalisi interpersonale-relazionale
- La Psicologia del Sé di Kohut
- Lacan e la Scuola francese



Quando i giapponesi riparano un oggetto rotto, valorizzano la crepa riempiendo la spaccatura con dell'oro. Essi credono che quando qualcosa ha subito una ferita ed ha una storia, diventa più bello.

MODELLI A CONFRONTO

Dalla PSICOANALISI al
COMPORTAMENTISMO

INCONSCIO sì

INCONSCIO no

PSICOANALISI

SIGMUND FREUD ha introdotto i concetti di

- INCONSCIO
- TRANSFERT
- CONFLITTO PSICHICO
- PULSIONI

Il lavoro psicoanalitico si basa sull'analisi dei sogni e delle libere associazioni

*«L'interpretazione dei sogni è il cammino reale
verso la conoscenza delle attività incoscienti della mente»*

Sigmund Freud



“L’inconscio è il cerchio più grande che include al suo interno il cerchio più piccolo del conscio; tutto ciò che è conscio si origina nell’inconscio”
–Sigmund Freud–

LA MENTE INCONSCIA

Tra il 1900 e il 1905 Freud sviluppò un modello topografico della mente, descrivendo le caratteristiche della struttura e la funzione della mente stessa. A tale scopo, utilizzò un'analogia che è familiare: quella dell'iceberg.

- In superficie c'è la **coscienza**, luogo in cui ci sono i pensieri su cui focalizziamo la nostra attenzione, che utilizziamo con immediatezza e accedendovi in modo veloce.
- Nel **pre-conscio** si concentra tutto quello che la nostra memoria può facilmente recuperare.
- La terza e più importante regione è l'**inconscio**. È ampio, vasto, a volte incomprensibile e sempre misterioso. È la parte dell'iceberg che non si

LA TEORIA STUTTURALE

Tra il 1920 e il 1923 Freud fece un passo oltre e riformulò ulteriormente la sua teoria sulla mente per introdurre quello che oggi è noto come modello strutturale delle istanze psichiche, il quale include le classiche entità di “Es, Io e Super-Io”

L’Es: è la struttura della psiche umana che resta in superficie, la prima che si mostra nella nostra vita e che sorregge il nostro comportamento nella prima infanzia. È quella che cerca il piacere immediato, si regge sull’istinto, sulle pulsioni più primitive della nostra essenza e contro le quali lottiamo quotidianamente.

L’Io: quando cresciamo e raggiungiamo i 3 o 4 anni, comincia a comparire il nostro concetto di realtà e la nostra necessità di sopravvivere nel contesto che ci circonda. Così, con lo sviluppo di questo “Io”, compare anche una necessità: quella di controllare in ogni istante L’Es affinché compia azioni per soddisfare le sue pulsioni in modo accettabile e socialmente corretto

Il Super-Io: si presenta quando iniziano la socializzazione, quando gli schemi del contesto sociale ci trasmettendo delle norme, dei modelli, un comportamento tipo. Questa entità

CARL GUSTAV JUNG

Nell'essere umano esiste una energia psichica che va riscoperta dopo anni di negazione della stessa. Ciò al fine di portare a compimento il «processo di individuazione personale»

IL SÉ E IL CONCETTO DI INDIVIDUAZIONE

Con il termine *individuazione* si intende quel lento e quasi impercettibile processo di sviluppo psichico che conduce, nel corso della vita, verso l'unificazione delle varie istanze della personalità.

Il Sé è inconscio ma può manifestarsi, se ne ha la possibilità, attraverso la comparsa di immagini simboliche, nei sogni o nelle fantasie.

La terapia junghiana invita il paziente a “vivere” i simboli, cioè ad attendere che con il passare del tempo e lo svolgersi degli eventi, l'adeguata comprensione dei significati si realizzi

L'*individuazione* in psicologia analitica si sostituisce al concetto di **quarigione**

I TIPI PSICOLOGICI

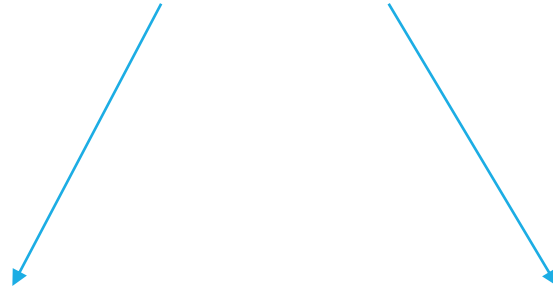
Un'altra celebre teoria riguarda i **tipi psicologici** che, secondo Jung, sarebbero suddivisibili in due macrocategorie: estroversa ed introversa.

Il soggetto **estroverso** è aperto verso l'oggetto, la sua energia va verso il mondo.

Il soggetto **introverso** è concentrato su se stesso e la sua energia si ritira dal mondo.

In realtà ogni individuo presenta sia componenti estroverse che introverse ma una di esse prevale a livello cosciente e un'altra

DOVE ATTINGERE QUESTE ENERGIE?



FREUD: inconscio
personale
IO/ES/SUPER IO

JUNG: inconscio
collettivo
INDIVIDUAZIONE DEL
SÉ

JACQUES LACAN

La psicoanalisi lacaniana consiste nell'opera di rilettura e interpretazione del testo freudiano in chiave strutturalista

La rivoluzione freudiana è consistita nel detronizzare l'io (il conscio), riconoscendo nell'inconscio la vera voce dell'individuo. Per Lacan la psicoanalisi è la decifrazione di tale linguaggio e lo psicoanalista non deve mirare a potenziare l'io, cioè la dimensione conscia, ma trovare accesso all'inconscio

ALFRED ADLER E LA PSICOLOGIA INDIVIDUALE

Esplora il senso di inadeguatezza ed inferiorità che la storia personale e familiare che la storia personale e familiare ha provocato, sin dall'infanzia, nell'individuo

OBIETTIVI: fiducia e autostima

ALEXANDER LOWEN

ANALISI BIOENERGETICA: l'energia del corpo influenza il benessere emotivo e mentale

Si basa su esercizi fisici e mentali

PICCOLI CENNI AD ALTRI
MODELLI
CHE AFFRONTEREMO NELLE
PROSSIME LEZIONI

TERAPIA SISTEMICO FAMILIARE

OBIETTIVO: migliorare le dinamiche interattive fra membri dello stesso sistema familiare



ERIC BERNE

ANALISI TRANSAZIONALE: migliorare le relazioni dell'individuo con gli altri e con le tre parti principali del suo IO: il bambino/il genitore/l'adulto



GESTALT

Lavora sulle emozioni del *qui ed ora*, sulle sensazioni fisiche e sulla valutazione di passato e futuro solo quando condizionano il presente in modo invalidante

COGNITIVISMO- COMPORAMENTISMO

Aiuta l'individuo a comprendere come i propri pensieri creino difficoltà emotive e comportamentali.

TECNICHE:

Rilassamento muscolare

Critica mentale di convinzioni negative o irrealistiche

Diario quotidiano

Stimolazione di nuovi comportamenti

Le diverse Psicoterapie agiscono su aspetti prevalentemente:

- ✓ **FISICI:** bioenergetica/gestalt/cognitiva/transazionale
- ✓ **EMOTIVI:**
cognitiva/psicoanalitiche/bioenergetica/transazionale
- ✓ **MENTALI:**
cognitiva/psicoanalitiche/sistemiche/transazionali
- ✓ **SPIRITUALI:** psicoanalitiche

KINTSUGI

Quando i Giapponesi riparano un oggetto rotto valorizzano la crepa riempiendo la spaccatura con dell'oro.

Ogni pezzo diventa unico e irripetibile.
La tecnica utilizzata si chiama KINTSUGI
«riparare con l'oro»