

Η Αναλυτική Ψυχολογία του Jung

Βασικές απόψεις:

Το άτομο ζει με σκοπούς και αιτίες.

Η προσωπικότητα του ατόμου θεωρείται παράγωγο εσωτερικών και εξωτερικών δυνάμεων που αλληλεπιδρούν.

Διαφορές από τη θεωρία του Freud:

Έμφαση στη σεξουαλικότητα και επιθετικότητα à κίνητρο της συμπεριφοράς η τάση για ισορροπία ή equilibrium.

Κεντρική έννοια:

Συλλογικό ασυνείδητο: το έμφυτο και παγκόσμιο μέρος του ασυνείδητου, το οποίο είναι κοινό για όλους. Η προσωπικότητα του ανθρώπου εξαρτάται από τις έμφυτες δομές του συλλογικού ασυνείδητου που ονομάζονται αρχέτυπα.

Οι ανδρικές ιδιότητες (π.χ. επιθετικότητα) αντανakλούν το αρχέτυπο που λέγεται animus

Οι θηλυκές ιδιότητες (π.χ. συναισθηματισμός) αντανakλούν το αρχέτυπο που λέγεται anima

Αμφισεξουαλικότητα: κάθε άνθρωπος έχει τόσο ανδρικά όσο και γυναικεία χαρακτηριστικά

Η Ατομική Ψυχολογία του Adler

Θεωρεί το άτομο ως ένα ενιαίο σύνολο, στο οποίο ολοκληρώνονται οι σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές διαδικασίες.

Βασικές απόψεις της θεωρίας του:

Οι άνθρωποι είναι από τη φύση τους κοινωνικά όντα

Θετική άποψη για την ανθρώπινη φύση

Αγώνας του ανθρώπου για την επίτευξη στόχων

Οι άνθρωποι ελέγχουν τη μοίρα τους, δεν είναι θύματά της.

Η προσωπικότητα αναπτύσσεται και ολοκληρώνεται στα πρώτα χρόνια της ζωής

Σημασία στο ρόλο της οικογένειας και στον οικογενειακό αστερισμό.

Ο Alfred Adler, πριν ακόμα συναντήσει το Sigmund Freud, είχε υποστηρίξει δύο βασικές θέσεις:

κάθε άτομο διαμορφώνεται μέσα από το κοινωνικό του περιβάλλον

η ψυχή και το σώμα βρίσκονται σε απόλυτη αλληλεξάρτηση, αλληλοσυμπληρώνονται και ολοκληρώνονται μέσα στο αδιαίρετο άτομο

Διαφορές από τον Freud:

Ο σημαντικός ρόλος της επιθετικότητας και των κοινωνικών παραγόντων στη διαμόρφωση της ανθρώπινης συμπεριφοράς

Η αμφισβήτηση της γενετήσιας ορμής ως πρωταρχικού κινήτρου δραστηριότητας

Βασικές απόψεις της θεωρίας του:

Η εξάρτηση της βρεφονηπιακής και παιδικής ηλικίας αναπτύσσουν συναισθήματα κατωτερότητας, τα οποία όλη μας τη ζωή κινητοποιούμε για να τα ξεπεράσουμε, με τον αγώνα για ανωτερότητα ή υπεροχή (εκφράζεται με ποικίλους τρόπους: π.χ. σπορ, σπουδές, πολιτική κ.ά.)

Οι προσπάθειες αυτές καθορίζουν την προσωπικότητά μας

Τα ακραία συναισθήματα κατωτερότητας δημιουργούν το σύμπλεγμα / σύνδρομο κατωτερότητας (συνεχή αμφισβήτηση του εαυτού, άγχος και ανασφάλεια) ή υπεραναπληρωτικά, το σύμπλεγμα ανωτερότητας.

Τα σύνδρομα κατωτερότητας είναι το αίτιο των περισσότερων ψυχικών προβλημάτων και διαταραχών προσωπικότητας.

Οικογενειακός αστερισμός: Σημαντική η επίδραση της οικογένειας στην ανάπτυξη της προσωπικότητας (π.χ. σειρά γέννησης)

Τύποι χαρακτήρα ανάλογα με τη σειρά γέννησης μεταξύ των αδερφών:

Πρωτότοκο: Αποτελεί το επίκεντρο του ενδιαφέροντος, μέχρις ότου η οικογένεια αποκτήσει δεύτερο παιδί, οπότε θα «εκθρονιστεί», θα χάσει την περίβλεπτη θέση του, για να την παραχωρήσει σε κάποιον άλλο. Είναι συνήθως κυριαρχικός, αυταρχικός χαρακτήρας, λάτρης της εξουσίας και της τάξης, διακρίνεται από συντηρητική διάθεση, αναλαμβάνει ευθύνες.

Δευτερότοκο: Έχει την τάση να ξεπεράσει τους άλλους, ωθείται με μεγάλο ζήλο προς την επιτυχία. Επιδιώκει την προσοχή των γονιών. Παρουσιάζει έναν ιδιαίτερο τύπο χαρακτήρα. Μπορεί να βρίσκεται είτε σε εξαιρετικά ευνοϊκή θέση είτε σε πολύ δύσκολη θέση, στοιχείο που εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις δικές του πεποιθήσεις.

Μεσαίο: Αισθάνεται πίεση από πρωτότοκο και υστερότοκο. Τάση αντιμετώπισης των άλλων με άδικο τρόπο, λόγω της πεποίθησης που εγείρεται από τη θέση του, πως η ζωή είναι άδικη, Συνήθως είναι αντιδραστικό

Μικρότερο: Η ξεχωριστή τρυφερότητα και προστασία των γονέων του μπορεί να του δημιουργήσει αισθήματα κατωτερότητας ή φόβους και υπεκφυγές μπροστά στη ζωή και ανασφάλεια.

Η Ανθρωπιστική Θεωρία – Η θεωρία του Rogers

Η Πρωσοποκεντρική θεωρία του Rogers προέκυψε από την πεποίθηση ότι «οι άνθρωποι έχουν μέσα τους τεράστιες πηγές για την κατανόηση του εαυτού τους», για την ανάπτυξη της αυτοεικόνας τους και της κατεύθυνσης του εαυτού τους, αλλά «αυτές οι πηγές μπορούν να ανοίξουν μόνο εάν μπορεί να εμφανιστεί ένα προσδιοριστικό κλίμα διευκολυντικών ψυχολογικών στάσεων» (Rogers, 1980, σελ. 49).

Οι άνθρωποι έχουν ελευθερία επιλογής, προσωπική ευθύνη, ανάγκη για αυτοεκπλήρωση και καλοσύνη.

Μοντέλο εκπλήρωσης: η ζωή χαρακτηρίζεται ως το ξεδίπλωμα και η έκφραση των διαφόρων δυνατοτήτων και ταλέντων με τα οποία είναι προικισμένο το άτομο από τη φύση του.

Βασικό χαρακτηριστικό του ανθρώπου η τάση του να εκπληρώνει τις δυνατότητές του

Η προσωπικότητα διαμορφώνεται από τις ελεύθερες και συνειδητές επιλογές μας και όχι από ασυνείδητες δυνάμεις.

Πραγματικός εαυτός βασίζεται στις αντιλήψεις μας για το 'ν εαυτό μας, ενώ ο Ιδανικός εαυτός βασίζεται στις ελπίδες, φιλοδοξίες και τους στόχους που έχουμε για τον εαυτό μας

Όταν υπάρχει συμφωνία à καλή ψυχολογική κατάσταση

§ Αυτοπραγμάτωση: αντανακλά την ανάγκη του ατόμου να αναπτυχθεί και να επεκτείνει την εμπειρία του με περιπλοκότερους και δημιουργικότερους τρόπους, καθώς ωριμάζει.

§ Το ψυχικά υγιές άτομο έχει μια προσωπικότητα σε πλήρη λειτουργία:

- Τάση να είναι δεκτικό σε νέες εμπειρίες
- Τάση να ζει στο «εδώ και τώρα»
- Αυτοπεποίθηση
- Συναισθηματική ευαισθησία

§ Για να αναπτυχθεί μία προσωπικότητα σε πλήρη λειτουργία χρειάζεται κατά την παιδική ηλικία θετική εκτίμηση χωρίς όρους (σεβασμό και εκτίμηση) à αναπτύσσονται θετικά συναισθήματα και υγιείς αντιλήψεις για τον εαυτό.

Πελατοκεντρική θεραπεία: επίλυση προβλημάτων αυτοαντίληψης