

OIVALLUS

5

8. Persoonallisuus on osin tiedostamatonta



Psykodynaamisen psykologian käsitteet

Muistele aiemmissa oppikirjoissa (*Oivallus 1* ja *Oivallus 4*) esiteltyjä psykodynaamisen psykologian käsitteitä ja keskeisiä oletuksia.

- Mitä käsitteitä muistat?
- Entä mitä muistat psykodynaamisista teorioista?

Psykodynaaminen psykologia

- **Psykodynaaminen psykologia** on versonut Sigmund Freudin kehittämän **psykoanalyysin** pohjalta.
- Psykodynaamisissa teorioissa korostetaan tiedostamattoman mielen merkitystä ihmisen toiminnan ymmärtämisessä.
- Teorioiden näkemykset olivat aikanaan radikaaleja ja kiistanalaisia, mutta niistä on myöhemmin tullut osa kulttuuriamme.

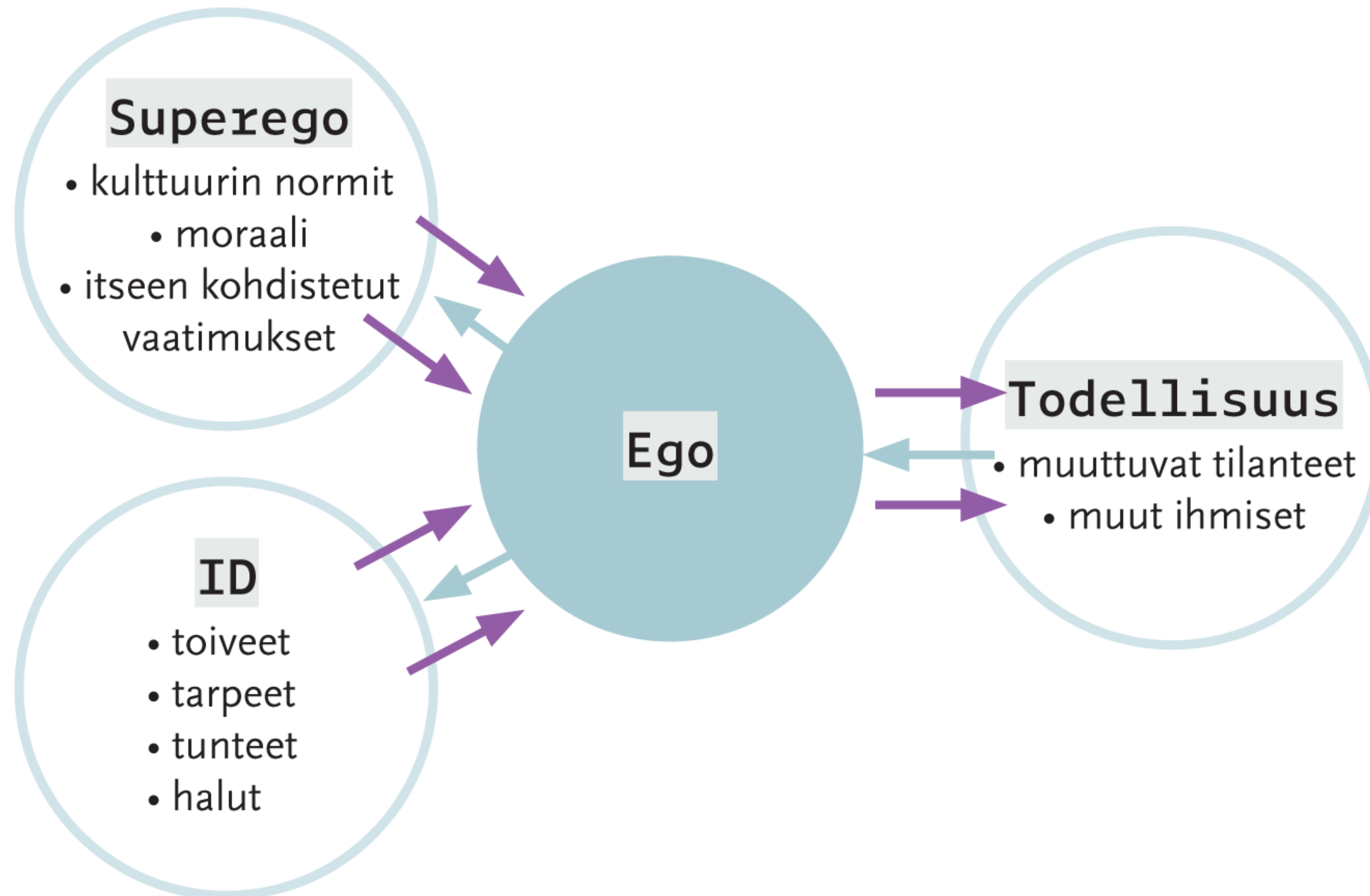


Psykodynaamisesta psykologiasta kehittyneitä ajatuksia

- Ihmisillä voi olla ristiriitaisia haluja ja motiiveja.
- Osa motiiveista ja tunteista ovat tiedostamattomia.
- Lapsuus on persoonallisuuden muotoutumisen kannalta tärkeä elämänvaihe.
- Koetut traumat, kuten esimerkiksi seksuaalinen hyväksikäyttö, heijastuvat myöhempään elämään.
- Fyysinen sairastuminen voi johtua traumasta tai psyykkisestä kuormittuneisuudesta.



Freudin psyyken rakenne



Puolustuskeinot eli defenssit

- Kokemuksen tai sen osien muunteleminen, vääristäminen ja torjuminen ovat **puolustuskeinoja** eli **defenssejä**. Ne auttavat selviytymään kuormittavista tilanteista.
- Toistuvasti käytetyt puolustuskeinot ovat osa ihmisen persoonallisuutta ja vaikuttavat hänen käyttäytymiseensä.
- Lapsuuden kokemukset vaikuttavat defenssien muodostumiseen.



Ambivalenssi

- **Ambivalenssi** tarkoittaa ristiriitaisia toiveita, tunteita ja ajatuksia.
- Ihminen voi haluta samaan aikaan esimerkiksi läheisyyttä ja vapautta, mutta ei tiedosta ristiriitaa näiden välillä.
- Ambivalentteja tunteita on tyypillisesti vaikea käsitellä samanaikaisesti, jolloin tietoisessa mielessä korostuu vain toinen puoli.
- Torjuttu tiedostamattomaksi jäänyt tunne kuitenkin ”vuotaa” läpi ihmisen reaktioissa ja toiminnassa.

Kuvaus ambivalenssista

Tee kuvaus kuvitteellisesta hahmosta, jonka elämään vaikuttaa jonkinlainen ambivalenssi. Miten ambivalenssi näkyy hahmon elämässä? Millaiset tekijät ovat voineet aiheuttaa ambivalenssin?

Kypsä persoonallisuus

- Kypsälle persoonallisuudelle on tunnusomaista suhteellisen realistinen kuva itsestä, vaikkei **itsetuntemus** ole koskaan täydellistä.
- Kypsään persoonallisuuteen kuuluvat joustavat, kypsät defenssit, joilla tasapainotetaan psyykettä. Esimerkiksi musta huumori on yleinen kypsä defensi.

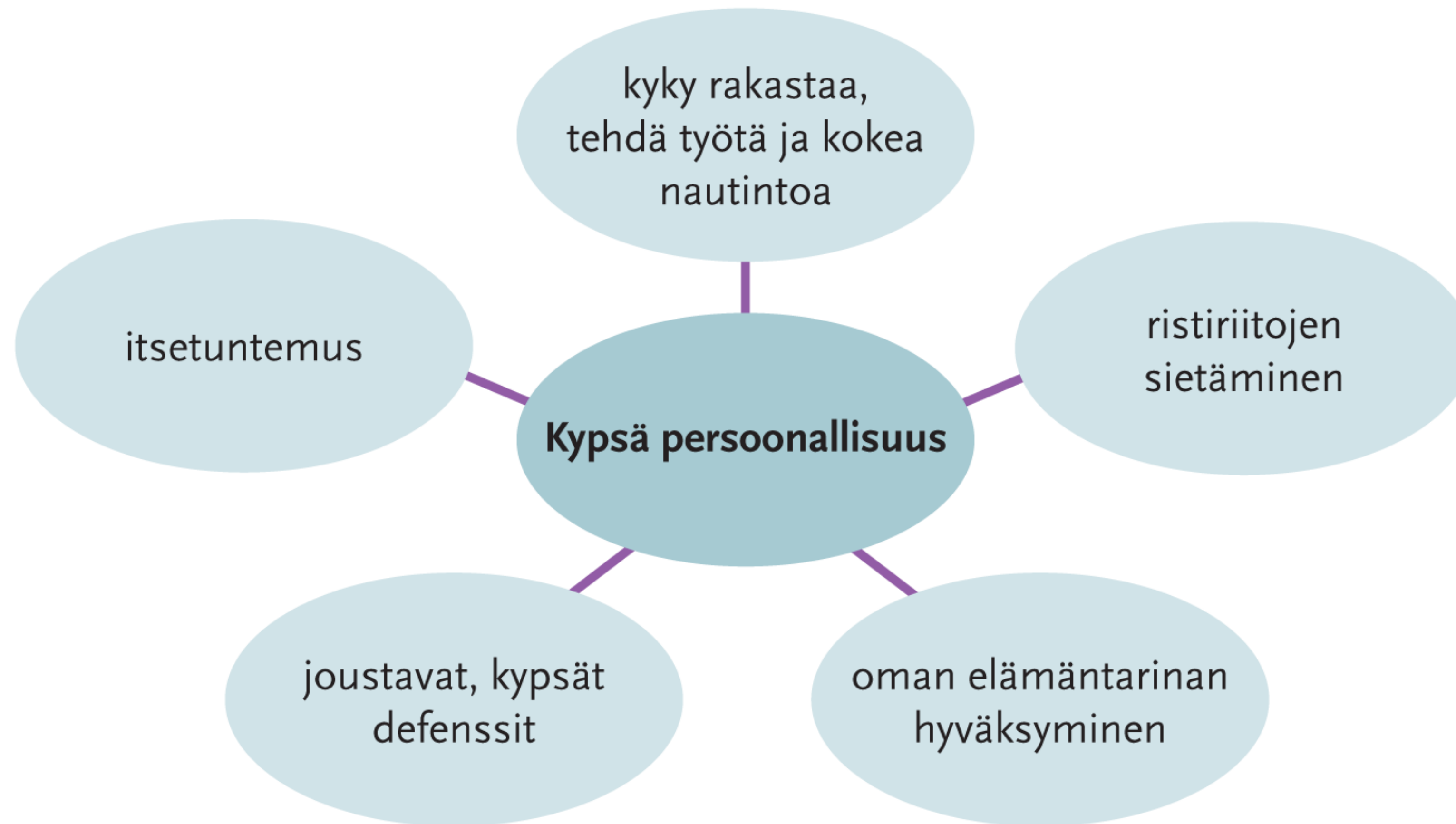


Kypsä persoonallisuus

- Kypsälle persoonallisuudelle on tyypillistä, että omasta elämästä on kyetty muodostamaan yhtenäinen käsitys tai tarina.
- Psyykkisen tasapainon ylläpitäminen edellyttää omaan elämään vaikuttaneiden tapahtumien tuntemista, elämän vaikeiden puolien tunnistamista ja niiden tunnustamista osaksi omaa tarinaa.



Kypsä persoonallisuus



Palauta mieleen

- Mitä hyötyä torjunnasta voi olla?
- Miten defenssit liittyvät persoonallisuuteen?
- Mitä tarkoitetaan ambivalenssilla?
- Millainen on kypsä persoonallisuus psykodynaamisen psykologian näkökulmasta?