



10 Grunnleggende psykoanalyse

Som Andrawis A, (2018); har beskrevet er Psykoanalysen er en disiplin innen humaniora som er opptatt av menneskets liv og dets mentale lidelse og psykiske sykdommer, med fokus på traumer fra tidlig barndom. Ut fra antropologiske tilnæringsmåter betraktes mennesket som en enhet av kropp, sjel og ånd, og kan forstås som uadskillelig. PA er vitenskapen om det ubevisste. Sigmund Freud grunnla den for over 100 år siden som en ny disiplin under begrepet Psykoanalyse. Dens røtter ligger i medisin, metapsykologi og filosofi. Som en analytisk disiplin representerer den en metode til å forske i det ubevisste og sykdommer som oppstår gjennom fortrengete traumer. Det handler også om en rekke praktiske psykoanalytiske teknikker og teoretiske begreper, samt modellkonsepter om hvordan psykisk sykdom og sjelelige lidelser oppstår. (List 2009).

Psykoanalysen retter sin fokus på tidlig barndoms traumer. Her må følgende tas i betraktning: Motstand fra pasientens side, overføring av fortrengete, ødipal strukturell mangel og vurdering av patologisk seksualitet. Psykoanalysens omfattende kulturteori er en lære om det menneskelige individet, samt kollektive internaliserte traumer og betraktningen av dette. Massedynamikken og hvordan den fører til sosiale offer er også noe som blir oppklart. (Freud A. & Grubrich- Simit 2006). Psykoanalysen undersøker sjelelige prosesser som ellers er lite tilgjengelige, spesielt ubevisste betydninger av talen, handlinger, følelser og imaginære forestillinger, drømmer, fantasier og ønskeforestillinger. Det er en psykoterapeutisk metode som baserer seg på denne undersøkelsen og kjennetegnes gjennom tolkningen av motstand, ønsker, overføring og motoverføring. I denne betydningen brukes begrepet psykoanalyse som et synonym for psykoanalytisk behandling og terapi (ibid.).

Som List (2009) har beskrevet, er Psykoanalysen og dens analyse noe man kan ta fra hverandre eller bindes sammen: en språkmessig sammenligning med et laboratoriearbeid der man kan oppnå en kjemisk demontering eller forening.. I undersøkelsen av den biografiske anamnesen kann det føre til kompliserte sammenhenger. I det ubevisstes laboratorie prøver man å finne tilgangen til det fortrengete ubevisste gjennom drømmer og drømmetydning

basert på frie assosiasjoner. Terapeuten kan derved rekonstruere tidligere fortrenninger og knytte an til den nåværende psykodynamikken og til den pågående konflikten (Liste 2009).

10.1 Terapie gjennom farmakologiske tilnærminger

Antidepressiver og benzodiazepiner brukes i dagens terapier, der benzodiazepiner kun bør brukes i begynnelsen av behandlingen når tilstanden er akutt og kvelende. En raskere og mer effektiv virkning oppnås på denne måten. Man må være oppmerksom på at dette middelet kun må brukes i en kortere periode for å unngå avhengighet. Avvenningen fra benzodiazepiner må utføres i flere trinn og over flere uker. Antidepressiver, det selektive serotonin gjenopptaket (SSRI) tas her til hjelp. Effekten av antidepressiva forekommer vanligvis etter to til tre uker etter inntak, sammenlignet med benzodiazepiner, som virker det samme. Det finnes i de siste årene et tydelig positivt resultat innen terapi ved angstlidelser. Psykofarmakologiske og psykoterapier er ifølge Möller et al. (2005), den ideelle tilnærmingen for et positivt resultat. Psykoanalyse spiller en viktig rolle i generalisert angstlidelse. I bredere forstand har psykoanalysen som en spesialisert form for skolepsykoterapi vist seg utfra forfatterens hverdag med pasienter, at det var hans oppgave å forbedre den sosiale kompetansen så vel som å strukturere omgivelsene, og å bevisstgjøre og gjenopplive og videre gjenopprette sosiale ferdigheter, og opparbeide kompetanse til selvhjelp gjennom å reflektere over hendelser samt å øke selvfølelsen. Å forstå fortrenninger fra barndommen ved rekonstruksjon og fremstille det bevisst. For sunnheten og livstilfredsheten er det viktig at personlige behov kann oppnås. Mot slutten skal pasienten føle seg fri og uavhengig.

Progressiv muskelavslapping etter Jacobsen

Det handler om avslapping og spenning av enkelte kroppsmuskler, biofeedback og autogen trening. Alle disse metodene viser seg som fysiologiske prosesser å gi positive tilbakemeldinger på det vegetative systemet.

Psykoanalyse, samt psykoanalytisk psykoterapi og dets prosedyre spiller begge en viktig rolle for å avdekke årsaken til destruktive infantile adferdsmønster og angst for å oppnå korreksjon og bevissthet. Mot angsten er det utarbeidet en håndteringsstrategi. Möller et al nevner strukturelle jeg svakheter som årsak, hvilket kan elimineres ved strategi for å takle angst. Dertil kommer også utviklingen av en stabil psykisk tilstand og selvhjelpskompetanse

gjennom refleksjon over hendelser, og forfremmelse av selvtilliten for å forstå og bevisstgjøre seg om fortrenninger fra barndommen gjennom rekonstruksjon. (Möller et al., 2005). Den berørte bør vite at angsten ikke skal betraktes som allmektig og uforanderlig og at han kan søke hjelp. Pasienten har tendens i løpet av terapiprosessen å vise angst ovenfor mobiliseringen av motstandskrefter og derfor blir det vanskeligere å oppnå det terapeutiske målet. Inntak av psykofarmika, særlig antidepressiver, serotoninhar (SSRIs) i terapi har vist seg å ha effektiv følge ved tilfriskning. For å unngå tilbakefall anbefaler Dilling et al. (2011) å innta psykofarmaka for en bestemt periode.

Literatur

- Andrawis A, (2018): Determinanten des Entscheidungsverhaltens von Verdrängung Heilung Glaube, zur Bedeutung der Aufdeckung früher kindlicher Verdrängungen durch Psychoanalyse und im Zusammenhang mit christlicher Glaubenshaltung
- Freud A, (2006): Das Ich und die Abwehrmechanismen, Fischer Verlag.
- Freud S, (2006): Hemmung, Symptom und Angst, Fischer Verlag.
- Freud S, (1984 S. 306), **Psychoanalyse**, Ausgewählte Schriften Taschenbuch Verlag, Reclam
- Freud S, (2007): Studienausgabe Schriften zur Behandlungstechnik, Fischer Verlag.
- Hardt J, (2013): Methode und Techniken der Psychoanalyse. Versuche zur Praxis, Psychosozial-Verlag
- Mentzos S, (2010): Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven, Fischer Verlag.
- Mertens W, (2004): Einführung in die Psychoanalytische Therapie, Band II. Verlag Kohlhammer.

Prof. DDr. Univ. Andrawis