

TEORIJE LIČNOSTI

1. Sigmund Freud: psihodinamska teorija ličnosti

Učenje o strukturi ličnosti Sigmund Freud je iznio u knjizi „Uvod u psihoanalizu“ 1900. godine. U to vrijeme u psihologiji je glavna pažnja posvećivana proučavanju SADRŽAJA SVIJEŠTI. Težilo se upoznati od kojih se jednostavnih svjesnih elemenata sastoji svaki subjektivni doživljaj. Freud poriče važnost svjesnog, a ističe važnost nesvjesnog dijela ličnosti. "Psihički život je nalik ledenom brijegu koji plovi morem. Mali dio brijega viri iznad površine, a ogromna masa se nalazi pod vodom. Isto tako, od psihičkih procesa samo je neznatan dio svjestan, a ogroman dio pripada području nesvjesnoga". Tu se nalaze potisnute želje, ideje, predstave. Ovaj nesvjesni dio psihičkog života upravlja ponašanjem čovjeka", smatrao je Freud.

Struktura ličnosti

Prema učenju Freuda strukturu ličnosti čine tri sloja: ID (ono), EGO (ja) i SUPEREGO (moral, savjest).

ID je nesvjesni dio ličnosti koji kontrolira oko 2/3 psihičkih procesa, stanja i ponašanja. U njemu su smješteni instinkti života: nagon života – eros, nagon smrti – tanatos i seksualni nagon – libido. Cjelokupna aktivnost je usmjerena ka zadovoljenju nagona, u prvom redu seksualnog. Psihički procesi pomoću kojih se ostvaruje zadovoljenje ID-a su refleksi ili nesvjesni procesi. Osnovni princip kojim se ID rukovodi u ponašanju jeste princip zadovoljstva. Ovaj dio ličnosti se ne obazire na ograničenja, moralne norme, propise; bitno je postići zadovoljstvo. ID sadrži cjelokupnu psihičku energiju - libido.

Ego (ja) predstavlja svjesni dio ličnosti. Ovaj sloj ličnosti upoznaje vanjski fizički i socijalni svijet na temelju racionalnih podataka koje prikuplja putem opažanja, pamćenja i mišljenja. Za razliku od ID-a, ego se u ponašanju rukovodi principom realnosti. Instinkti se ne mogu zadovoljavati samo radi postizanja zadovoljstva. Postoje norme i pravila, kako, kada, i s kim treba zadovoljavati određeni instinkt. Ego odgađa zadovoljenje, bira prihvatljive situacije i prilagođava instinkte realnim uvjetima vanjske sredine.

Superego (moral, savjest). Sačinjavaju ga moralni principi, norme, moralni propisi. To je onaj sloj ličnosti koji je proizvod življenja u određenoj društvenoj sredini, ali i proizvod odgoja.

Između ova tri sloja ličnosti postoje hijerarhijski uređeni odnosi u kojima superego ima glavnu, usmjeravajući ulogu, on kontrolira ego u izvršavanju svojih zadataka u odnosu na ID. Ego usmjerava aktivnost ID tako da on mora voditi računa o okolnostima u kojima se mogu zadovoljavati instinkti. Ali, nevolja je u tome što je izvor energije ID i od njega ovisi aktivnost Ega i superego. Međutim, kada se ID izmakne ispod kontrole Ega, pa se zadovolji neki instinkt po principu zadovoljstva, onda superego kažnjava ego. Javlja se ono osjećanje koje je poznato kao grižnja savjesti. U normalnim uvjetima vlada relativan red i harmonija između ova tri sloja ličnosti. Međutim, u određenim situacijama dolazi do sukoba. Rezultat tih sukoba je pojava neugodnog osjećaja tjeskobe. Ličnost je doživljava kao neprijatnost i nastoji se na neki način oslobodi. Pri tome su moguća dva rješenja: korištenje obrambenih mehanizama ili bijeg u bolest - neurozu. Freud je prvi otkrio i objasnio obrambene mehanizme. Kada dođe do učestalog neuspjeha i nemogućnosti zadovoljenja motiva, želja i interesa dolazi do negativnih posljedica kao što je anksioznost - osoba nastoji se oslobodi tog neugodnog stanja i da izbjegne gubljenje samopoštovanja. Tada nesvjesno koristi obrambene mehanizme. Oni predstavljaju u cjelini stečene načine reagiranja na frustracione situacije. Oni načini ponašanja koji su se pokazali korisnim, zadržavaju se i postaju navike koje pojedinac koristi uvijek

kada dođe do anksioznosti. (Npr. dijete plače i dobije slatkiše: plač postane navika da se dođe do cilja). Ili, izbjegavajući da sebi prizna neuspjeh zbog toga što je nesposoban, čovjek navodi iskrivljene i lažne razloge neuspjeha, u koje i sam vjeruje da su istiniti. Postoje različiti mehanizmi obrane : kompenzacija, projekcija, identifikacija, sublimacija, maštanje

Uslijed čestih frustracija ličnost labilnije konstitucije, često nalazi izlaz u bijegu u bolest - neurozu. Neurotične reakcije na neki način olakšavaju postojeće stanje i dovode do kanaliziranja anksioznosti u pravcu koji bi bio prihvatljiv za osobnost i okolinu. Obično oboljeli nije svjestan uzroka oboljenja jer su oni potisnuti u nesvjesni sloj ličnosti. To što je potisnuto, nije uništeno, pa upravlja ponašanjem stvarajući tako određene simptome neurotičnog reagiranja. Freud je prvi ukazao na put liječenja neuroza koristeći hipnozu, pomoću koje je "izvlačio" iz podsvijesti traumatizirajuća doživljaja u svijest i tako pacijente usmjeravao da racionalno prosuđuju i postupaju.

Prema Freudovom shvaćanju razvoj ličnosti je neprekidan proces koji prolazi kroz ustaljene stadije. Najvažniji stadiji razvoja ličnosti su oni koji se odvijaju u prvih pet godina života kada se u najvećoj mjeri formira "prototip" strukture odraslog čovjeka.

Prema psihoseksualnom modelu, ljudski razvoj se odvija u pet faza:

1. Oralna faza - traje od rođenja do 18. mjeseca života. Libido je smješten u području usta. Izvor tjelesnog užitka je sisanje. Dijete usmjerava sve predmete iz okoline prema ustima. Osim zbog zadovoljstva koje pruža djetetu, ova radnja bitna je i za upoznavanje svijeta oko sebe. Kasnije u životu, osobe kojima je libido ostao vezan za ovu fazu često grickaju nokte, puše, pretjerano jedu, skloni su različitim vrstama ovisnosti i slično. To se može dogoditi primjerice zbog preranog prestanka dojenja ili uslijed uskraćivanja djetetu da istražuje svijet oko sebe.

2. Analna faza - traje tijekom 2. i 3. godine života. Libido je smješten u području anusa. Dijete je u ovoj fazi preokupirano stjecanjem higijenskih navika. Izvor tjelesnog užitka je sposobnost kontrole rada sfinktera. Ukoliko je uspješno u tome, dijete doživljava zadovoljstvo tijekom uriniranja i obavljanja nužde. Ako dijete u tome nije uspješno i jave se poteškoće koje se očituju u nemogućnosti da se doživi zadovoljstvo ove vrste, to se kasnije odražava na formiranje određenih karakteristika karaktera, npr. sebičnost i pedantnost vezane uz zadovoljstvo koje prati zadržavanje fekalija i urina, a darežljivost i neurednost sa zadovoljstvom koje se doživljava prilikom pražnjenja.

3. Falusna faza - traje od 4. do 7. godine života. Libido je smješten u područje genitalija. Zadovoljstvo se doživljava dodirivanjem i podraživanjem genitalija. U ovoj fazi javljaju se Edipov i Elektrin kompleks. Ukoliko osoba ostane fiksirana na falusnu fazu, kod muškaraca se očituje kao ambicioznost, hvalisavost, drskost i bezobzirnost, a kod žena kao sklonost zavođenju i flertovanju.

4. Faza latencije - traje od 7. do 12. godine života. Libido je potisnut tijekom ove faze. Dijete je usmjereno ka neseksualnim aktivnostima. Javlja se potreba za identifikacijom sa roditeljem istog spola što se očituje i u potrebi djeteta da prihvati vršnjake istog spola i s njima se poistovjeti.

5. Genitalna faza - traje od 12. godine. Libido se ponovno pokreće i manifestira se kao sklonost prema suprotnom spolu. Kada čovjek usmjeri pažnju prema jednoj osobi za koju se opredijeli, prema Freudu tada je postigao svoj puni razvoj. Po njemu je ovaj tip ličnosti idealan tip.

Odbranbeni mehanizmi ličnosti

Odbranbeni mehanizmi su tehnike kojima se Ego služi za obranu od nagona (tj. opasnih nagonskih pulzija) i nepodnošljive tenzije afekata. Osnovni cilj je narcistička zaštita, izbjeći svaku vrstu nezadovoljstva, libido okrenuti ka Egu; i za adaptaciju na vanjski svijet.

Bitna funkcija psihičkog aparata sastoji se u ponovnom uspostavljanju ravnoteže poslije poremećaja koji je nastao pod utjecajem vanjskih impulsa i stresora. To se postiže, najprije, rasterećenjem napetosti koja je stvorena, a kasnije njenim "potiskivanjem". Kad god ne uspije održavanje ravnoteže, stvara se stanje opasnosti. Previše visoka napetost predstavlja najjednostavniji oblik stanja opasnosti.

Tri su tipa ego-anksioznosti: realna, neurotična i moralna. Anksioznost se rješava korištenjem mehanizama obrane: nesvjesno ili distorzijom realiteta.

Razlikujemo (po Vaillant):

najprimitivnije (psihotične obrane - halucinatorska projekcija, psihotično poricanje, iskrivljavanje). Česte su u snovima i projekcijama, i u djece do pete godine.

narcističke obrane (nijekanje, primitivna idealizacija, projekcija, projektivna identifikacija, cijepanje, izvrtanje),

nezrele obrane (acting out, identifikacija, introjekcija, projekcija, regresija, pasivno agresivno ponašanje, somatizacija, shizoidne fantazije, blok, hipohondrija),

zrele ili zdrave obrane (altruizam, anticipacija, asketizam, sublimacija, humor, supresija),

neurotske (disocijacija, izolacija, potiskivanje, premještanje, pomak, kontrola, inhibicija, intelektualizacija, racionalizacija, izolacija, reaktivna formacija, seksualizacija, eksternalizacija).

Konflikt među dijelovima psihičkog aparata (ida i superega) ili konflikt njih i društva, stvara stres i tjeskobu. Uključujući mehanizme obrane ego nastoji neutralizirati nastalu tjeskobu. Ego nastoji i konflikte i anksioznost ostaviti nesvjesnima.

Kada ego koristi mehanizme obrane?

1. kad je potrebno držati emocije unutar tolerantnih granica tijekom iznenadnih promjena u emocionalnom životu (npr. gubitak voljene osobe), 2. kad se ponovno uspostavlja fiziološka homeostaza odgađanjem ili preusmjeravanjem naglo pojačanih bioloških poriva, kao u adolescenciji kad su izraženije seksualna pozornost i agresivnost, 3. kad je potreban predah tijekom krupnih promjena u životu koje ne mogu odmah biti integrirane, kao u pubertetu, poslije opsežnih operacija, u napredovanju na poslu i 4. kad se treba uhvatiti u koštac s nerazriješenim konfliktima s važnim osobama, bilo živima ili umrlima.

Ego pokušava zadovoljiti koliko je god moguće više nagona ida bez ugroze od kažnjavanja bilo superega, bilo društva. Ukoliko nije svjestan takvih želja, čovjek ne može prema njima izravno djelovati. Obrane ga štite od kazne zbog kršenja društvenih pravila. Također ga štite od osjećaja tjeskobe i krivice koji se javljaju zbog želje da se prekrše pravila koja donose roditelji i društvo.

Da bi bili djelotvorni, mehanizmi obrane moraju ostati nesvjesni.

Vrste odbranbenih mehanizama

1. Racionalizacija ili “Sladak limun-kiselo grožđe” – je odbrambeni mehanizam koji omogućava pojedincu da sačuva samopoštovanje na taj način što traži razne izgovore kako bi opravdao neuspjeh ili neki neprikladan postupak. Pošto su potisnuti pravi razlozi svog ponašanja, traže se neki drugi koji bi nam bili prihvatljiviji. Riječ je uvijek o nesvjesnoj samoobmani pri kojoj pojedinac stvarno vjeruje u to što govori i nema svjesnu namjeru da nekoga obmanjuje. Ovaj mehanizam odbrane koristimo kada beznačajne uspehe prikazujemo kao velike (sladak limun)- recimo kada djelimičan uspjeh u sportu nastojimo sebi i drugima da objasnimo kao veliki i značajan, ili obrnuto, kada o nedostižnom cilju pričamo sa omalovažavanjem (kiselo grožđe)- recimo kada učenik ne uspijeva da upiše fakultet (ili student da ga završi) često reaguje na taj način da ističe kako fakultet može da upiše i završi svaka budala, pa da baš zbog toga on neće da ga upiše. Ili mladić koga je napustila djevojka govori da ona nije ni bla za njega i ističe njene nedostatke.

2. Identifikacija – kao odbrambeni mehanizam pomaže pojedincu da svoje lične neuspjehe ublaži identifikovanjem sa nekom drugom uspješnom osobom ili grupom. Dakle identifikacijom se smanjuje napetost, uznemirenost putem poistovjećivanja sa drugima koji imaju uspjeha, odnosno doživljavanjem tuđeg uspjeha kao svog vlastitog. Recimo čovjek koji je frustriran zbog prepreka koje mu onemogućavaju da uspije u određenom poslu ili struci, može da izađe iz te frustracione situacije identifikacijom sa nekim ko je uspješan u tom istom polju, i njegov uspjeh će doživljavati kao vlastiti. Isto tako roditelji koji su frustrirani zbog neostvarenja uspjeha u nekoj profesiji često izlaze iz te frustracione situacije na taj način što čine sve da njihovo dijete realizuje njihove neostvarene želje. Identifikacija se uglavnom dešava ako postoji emocionalni odnos između subjekta i objekta identifikacije i to prvenstveno u pozitivnom smislu (ljubav, simpatija, priznanje). U nekim slučajevima odnos može biti investiran i u negativnom smislu i tada imamo „ identifikaciju sa agresorom“. Ova vrsta identifikacije je mogla da se primjeti kod zatvorenika u konc. logorima u toku II svjetskog rata, kada su se pojedini logoraši , postavši pomoćnici stražara, zbog velikog straha za sopstvenu egzistenciju, identifikovali sa ponašanjem agresivnih stražara i ponašali se čak i surovije od samih stražara. Motivacija za takvu formu identifikacije je tekla po modelu „ napad je najbolja odbrana“ ili ako se ponašam prema drugima kao moj mučitelj, meni se ništa loše neće dogoditi!

3. Regresija – je najprostije rečeno, povratak u neke primitivne i djetinjaste faze života prilikom susreta sa opasnošću. Frojd tvrdi da se vraćamo do onoga trenutka kada smo se zadnji put u životu osećali potpuno sigurno. Često se može vidjeti da se neke osobe vraćaju na niže, primitivnije načine reagovanja kada naiđu na neku prepreku ili problem koji ne mogu da riješe. Npr. počinju da plaču kao mala djeca ili kada dijete zbog rođenja brata ili sestre ispoljava regresivne oblike ponašanja kao što su povratak na sisanje iz bočice, dijete koje već uveliko hoda počinje da puzi, da muca i sl. Neki dublji oblici regresije javljaju se kod duševnih poremećaja, psihoza.

4. Sublimacija – Frojd (poznati psihoanalitičar) je tvrdio da je sublimacija jedina društveno pozitivna i korisna odbrana. Prema Frojdu, sublimacija je zapravo pretvaranje nepotrebnih impulsa kao što su seks, bijes ili bilo koji drugi koji je u tom trenutku označen kao takav, u društveno prihvatljive, produktivne radnje. Cilj ovog mehanizma odbrane je da se svladaju sirovi nagoni i agresivni impulsi. Za razliku od drugih mehanizama odbrane, potisnute i zaboravljene želje ovdje ne ostaju stalno potisnute već se izražavaju kroz društveno prihvatljive ciljeve i motive koji su korisni i za pojedinca i za društvo. Npr. snažan agresivni motiv može biti sublimiran u sportsko – takmičarski duh i za postizanje vrhunskih sportskih rezultata. Umjetnička djela, ples, humor su takođe primjeri sublimiranih nagonskih impulsa.

5. Poricanje - Ovo je jedan od najprimitivnijih i najopasnijih mehanizama, jer podrazumijeva “isključivanje iz stvarnosti“. Kod ovog odbrambenog mehanizma osoba poriče ili ne

može da prizna sama sebi što se stvarno dogodilo. Ovaj oblik odbrane je često u interakciji sa drugim, sofisticiranijim odbrambenim mehanizmima. Primjer za ovaj oblik odbrane je odbijanje ljudi da prihvate smrt voljene osobe, neprihvatanje neuspjeha i slično. Za ove ljude kažemo da ne žele da pogledaju „istinu u oči“. Taj mehanizam može da ima tragične posljedice, npr. kada se pojedinac suoči sa nekom teškom bolešću, on umjesto da uzima lijekove koji mu mogu spasiti život, poriče da je bolestan.

6. Izolacija – je odstranjivanje bilo kakvih emocija koje nas vežu za događaj koji u nama izaziva strah ili negativne reakcije. Izolacija može da se ogleda u tome da pojedinac izbjegava prepreke koje ga frustriraju. Npr. učenik koji je doživio česte neuspjehe na testu iz matematike, počinje izbjegavati da izlazi na testove. On uradi sve pripreme za taj test, ali na kraju odustane.

7. Pomijeranje – kada se naša agresija zbog neuspjeha usmjeri, ne prema stvarnom izvoru frustracije već prema nekom drugom objektu ili osobi. Npr. dijete koje je frustrirala majka ili drug u igri može reagovati neprimjerenom agresijom prema svom mlađem bratu. Ili djevojčica koju je naljutila majka, pomijera svoju agresiju na lutku, pa joj otkine glavu.

8. Projekcija kao mehanizam odbrane se sastoji u tome da se vlastite osobine ličnosti pripisuju tj. vide u drugima. To su uglavnom one osobine koje mi ne želimo da priznamo da ih imamo jer su socijalno i moralno neprihvatljive. Neprihvatljiva nesvjesna mržnja prema nekom se projektuje na objekat i tada ona znači: „Ne mrzim ja njega – on mrzi mene“. Za sebičnu i škrtu osobu svi ljudi su škrti i sebični.

9. Reakciona formacija ima za cilj da prikrije istinske unutrašnje impulse osobe (npr. seksualne i agresivne) ili svoje neprihvatljive sklonosti i to na takav način da se prikazuje potpuno suprotno u svom ponašanju. Osoba se na taj način brani od frustracije jer ispoljava suprotne aktivnosti od potisnutih.

10. Maštanje i dnevno sanjarenje služi frustriranom pojedincu da ono što ne može da ostvari u stvarnom životu, ostvari u fantaziji. Većina nas je imala sanjarenje o kažnjavanju onih koje mislimo da trebamo kazniti ili o uspjesima koje nikada u realnosti nećemo postići. Ovaj mehanizam odbrane ukoliko se umjereno koristi, može nam pomoći da sačuvamo samopoštovanje i ravnotežu, ali pretjerano i svakodnevno maštanje i sanjarenje može osobu vrlo lako odvući od realnosti.

11. Povlačenje i osamljenost -Mnogi psiholozi će se složiti da je ovo jedan od najpodmuklijih mehanizama odbrane jer se u svim drugim mehanizmima odbrane osoba bori da pronađe izlaz iz teške situacije, bori se sa svojim frustracijama i konfliktima, a samo u situacijama povlačenja osoba odustaje i izbjegava da se suoči sa bilo kakvom konfliktnom situacijom. Npr. siromašan čovjek napušta svoju višechlanu porodicu jer ne vidi izlaz iz svojih problema i ne želi da se suoči sa strahom kako svakodnevno preživjeti. Adolescent bježi od kuće jer ne želi da se suoči sa roditeljima s ciljem rješavanja problema.

12. Represija ili potiskivanje -To je ključni i najvažniji mehanizam odbrane koga je opisao Frojd u svojim radovima. Riječ je o tome da naše želje i ciljevi koji nisu u skladu sa društvenim i moralnim normama potiskujemo iz svijesti ili ih jednostavno zaboravimo. Potiskivanje se koristi u svakodnevnom životu, uzrokujući zaboravljanje nekih stvari, imena, događaja. Ako smo npr. zaboravili da odemo na neki sastanak, vjerovatno smo imali neku neprijatnu misao u vezi tog sastanka, tako da smo isključili iz svijesti obavezu da na taj sastanak odemo u određeno vrijeme. Iz ličnog iskustva možemo da zapazimo da obično zaboravljamo ono što ne želimo ili nam je neprijatno da uradimo. Mehanizam potiskivanja je koristan jer nam pomaže da se sačuvamo od neprijatnih događaja i anksioznosti. Potiskivanje je bitan faktor kada govorimo o mehanizmima formiranja snova. Tokom spavanja potiskivanje slabi, pa se u snovima javljaju neki naši potisnuti sadržaji, ali naravno u prerušenom obliku.

Također, prva karika u lancu mehanizama koji dovode do neurotičnih poremećaja jeste neuspješnost potiskivanja.

KRITIKA FREUDOVE TEORIJE LIČNOSTI

1) Neopravdano je prenaplaštena uloga seksualnog instikta u objašnjavanju cjelokupne motivacije čovjeka. Postoje i drugi vrlo važni motivi ljudskog ponašanja, ponekad mnogo jači od fiziološkog seksualnog nagona.

2) Freud je zanemario društvene utjecaje na razvoj ličnosti, a pretjerano ističe ulogu naslijeđa.

I pored opravdane kritike koja se upućuje Frojdovoj teoriji ličnosti, savremena psihologija prihvaća njegovo učenje kao veliko naučno djelo, a Freuda svrstava u red velikana naučne psihologije. Freud je bio prvi koji je ukazao na dinamičnu i slojevitou prirodu ličnosti. Čovjekovo ponašanje nije isključivo uzrokovano sredinskim podražajima, nego je potaknuto unutrašnjim pokretačima, nagonima.

Druga velika zasluga Freuda jeste što je ukazao na podsvjesni dio psihičkog života i objasnio utjecaj nesvjesnih mehanizama na ponašanje čovjeka. Njegova je velika zasluga u otkrivanju uzroka psihoneuroza i definiranju psihoterapije. Otkriće obrambenih mehanizama ličnosti, kao sredstava adaptacije čovjeka sredini, također je djelo velikana Freuda.