

# NEZAVEDNO

pripravila: Danijela Mrzlekar Svetel



Nezavedno (v preteklosti tudi "podzavest") je teoretični koncept, ki je tesno povezan s **psihoanalizo in Sigmundom Freudom**, čeprav bazira na razmišljanjih in spoznanjih predhodnih mislecev in različnih tradicij. Predpostavi, da je človek v stiku z okoljem formiral spominske sledi, do katerih več ne more dostopati, vseeno pa pri čustovanju in delovanju nanj pomembno vplivajo. Zlasti je pozornost usmerjena na negativne vsebine nezavednega (zaradi poudarjene usmerjenosti psihoanalize v terapijo) - na bojazni, tesnobe ter posledične oblike vedenja, ki osebo ovirajo ali ji škodijo. Strategije, ki jih je človek razvil, da se je lažje spopadal z bojznimi, so poimenovane **obrambni ali varovalni mehanizmi**.

V terapiji skuša psihoanaliza priti do v nezavedno potlačenih vsebin preko tehnike prostih asociacij ali sanj ter zmanjšati ali ukiniti njihov vpliv.

Nevroznanost je ugotovila, da človek v stiku z okoljem formira **nevronske mreže**, ki določajo čustveni odziv in tipe odzivanja na okoljske dražajaje. Če so se na podlagi slabih okoljskih pogojev nevronske mreže formirale "napačno", se pojavlja emocionalni in vedenjski odziv, ki je neusklajen z aktualnimi okoliščinami. Na razvoj nevronskih mrež zelo negativno vplivajo negativne izkušnje v otroštvu. Te izkušnje večinoma ne ostanejo takšne, da bi jih zlahka priklicali v spomin, vseeno pa delujejo na čustvovanje in vedenje. Čustvovanje in vedenje sta videti "neadaptirano", neusklajeno z okoljem.

V vedenjsko-kognitivni psihoterapiji koncept "nezavedno" ni bil uporabljen, prav tako ne pojem obrambni mehanizmi. Te smeri niso toliko zanimale teroretične podlage nastanka tesnob in bojazni, zadovoljila se je s spoznanjem, da so tesnobe in neustrezni vzorci vedenja naučeni. Sisteme, ki jih človek uporabi, da s tesnobami in bojznimi lažje živi, so poimenovali **strategije soočanja**, te pa so delno zavedne, delno pa nezavedne.

Vidimo lahko, da se tako psihoanalitični koncepti nezavednega kot nevroznanost in vedenjsko-kognitivna terapija (v uporabi pojma strategij soočanja) skladajo in dopolnjujejo.

Večji del nezavednega je uporabljen na način, da utira človeku pot skozi vsakdan s prihrankom energije - torej pomaga pri vsakodnevnem odločanju, izbirah, narekuje človekov "okus",... Nezavedno je človeku v pomoč.