

אישיות



בהשוואה לתיאוריות בתחומים אחרים, כאן מספר התיאוריות רב מדוע?

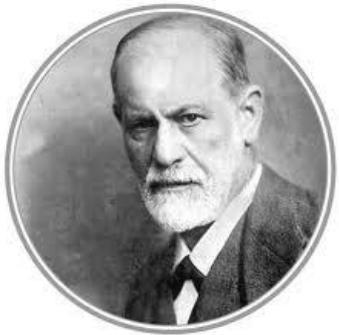
- מורכבות הנושא- האם יש לכם תשובה פשוטה לשאלה איך אתם מבינים את עצמכם?
- בעיסוק בנפש האדם מעורבים רגשות חזקים, ערכים, השקפות עולם.
- הדיון אינו נייטרלי: כל תיאורטיקן מדגיש צדדים אחרים שלא פעם קשורים במיוחד לחייו קושי להעמיד תיאוריות אלו למחקר מעבדה.. ולכן אין יכולת להעדיף באופן "אובייקטיבי" תיאוריה אחת על פני השניה
- תיאוריות יישומיות משמשות בסיס לפיתוח גישות לטיפול באנשים הסובלים מקשיים נפשיים

יצא לכם לתהות מה מפעיל אותה?



מי היה פרויד?

- נולד למשפחה יהודית באימפריה האוסטרו-הונגרית בשנת 1856.
- אביו אלמן ואב לשני בנים, נשא את עמליה- אימו של פרויד, שהייתה צעירה בהרבה ממנו. פרויד בנם הבכור.
- מגיל 4 חי בווינה רב חייו.
- תלמיד מצטיין בתחומים רבים. למד רפואה.
- בתחילת דרכו חקר עם מומחים (שארקו וברויאר) בתחום את מערכת העצבים וכן חקר את השפעות הקוקאין [אז חומר כימי חדש ששימש כחומר הרדמה]
- שלב מכריע בחייו-נטש את המעבדה ועבר לטפל!



מי היה פרויד? המשך..

- פרויד עצמו סבל שנים מקשיים רגשיים-דיכאון, חרדות מפני המוות, פחדים מנסיעה ברכבת.
- קשיים אלו דחפו אותו בשעתו לשימוש בקוקאין
- בשלב שהחל בפיתוח המודלים החל להתמודד עימם בצורה אחרת: ע"י רישום קפדני של חלומותיו, בניסיון להבין באמצעותם את הצד הבלתי מודע של עולמו הרגשי.
- המניע העיקרי לכך היו הרגשות המעורבות שעורר מות אביו, כשפרויד היה בן 40.
- בהדרגה גיבש תיאוריה שלמה בדבר משמעות החלום בספר "פשר החלומות" והייתה לו השפעה מהפכנית על התרבות האנושית

מי היה פרויד?

- סרטן הלסת התגלה אצל פרויד כשהיה בן 67
- פלישת הנאצים לאוסטריה ערערה כליל את חייו של פרויד הקשיש: בעיני הנאצים היה אויב שנוא
- פרויד היגר ללונדון וחי שם את שנתו האחרונה עד למותו בן 83 בשנת 1939



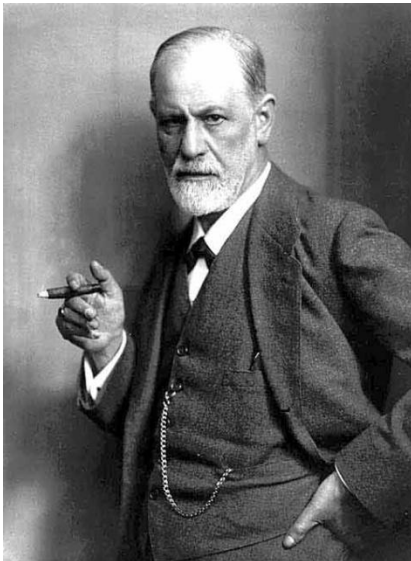
התיאוריה של פרויד

שלושה מודלים עיקריים:

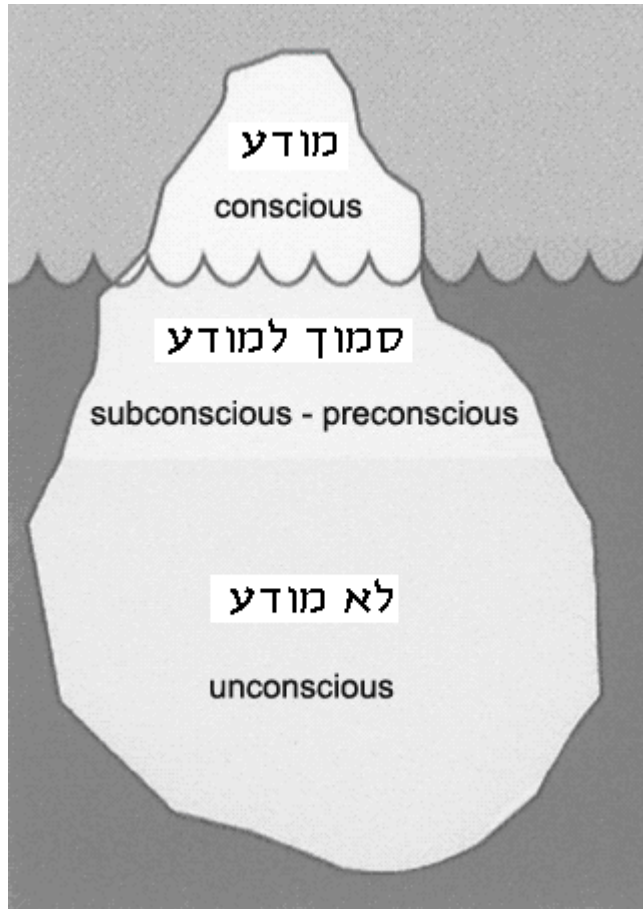
□ המודל הטופוגרפי (מודע, סמוך למודע, לא מודע)

□ המודל המבני (סתמי, אני, אני-עליון)

□ מודל ההתפתחות הפסיכו-סקסואלית (שלבים - אוראלי, אנאלי, פאלי, חביון, גניטאלי).



המודל הטופוגרפי



מודע □

- התוכן המנטאלי הנמצא בהכרה בזמן מסוים

סמוך למודע □

- התכנים המנטאליים שניתן להעלות למודע במאמץ מסוים.
- שומר סף

לא מודע □

- תכנים מעוררי חרדה- יש בהם משהו אסור, מאיים, מכאיב
- משפיעים עלינו בדרכים עקיפות
- חלומות, אסוציאציות חופשיות בטיפול, פליטות פה...
- רוב ההתנהגות שלנו נקבעת ע"י כוחות לא מודעים.

□ פסיכואנליזה- מטרתה להעלות חומר מודחק אל התודעה

המודל הסטרקטורלי



□ הסתם/ איד

- חתירה לסיפוק מידי של הדחפים
- מאגר האנרגיה הייצרית, הליבידו, פועל עפ"י תהליכים ראשוניים המונחים ע"י עקרון העונג. לא מודע.


□ האני/ אגו

- המוציא לפועל של האישיות
- צומח מתוך 'הסתם', פועל למציאת פשרות בין האיד והסופר אגו. פועל עפ"י עקרון המציאות המחייב דחיית סיפוקים ועמידה בתסכולים. תהליכים משניים
- בשלושת רמות המודעות- רובו מודע, מנגנוני הגנה- אינם מודעים.

□ האני העליון/ סופר אגו

- נוצר מהפנמה של הילד את תגובות ההורים המייצגים את החברה והמוסר שלה.
- מייצג את אידיאל 'האני' ואת המצפון
- בשלושת רמות המודעות

המודל הפסיכו-סקסואלי (ההתפתחותי)

- מודל זה דן בגלגוליה של אנרגיה יצרית במהלך ההתפתחות.
- פרויד מונה 5 שלבים שהאדם עובר מינקות לבגרות בדרך אל זהות מינית בוגרת כגבר או כאשה.
- כל שלב בתיאוריה זו מוגדר סביב אזור בגוף שבו ממוקדת היצריות המהנה באותו זמן.
- שימו  : בעזרת מודל זה מנסה להסביר גם בעיות וסטיות בחיי המין, אך השלבים אינם מיניים בלבד! הם מתייחסים למכלול החוויות הקשורות להנאה ולחושניות..

המודל הפסיכו-סקסואלי (ההתפתחותי)



השלב האוראלי

- בשנה הראשונה
- הייצריות ממוקדת בפה
- יניקה לדוג' - אינה רק משביעה רעב אלא מהנה.



השלב האנלי

- תחילתו בגיל שנתיים וסופו בגיל 3-4
- הייצריות ממוקדת בפי הטבעת



המודל הפסיכו-סקסואלי (ההתפתחותי)

Phallic Stage Ages three to six



The pleasure zone switches to the genitals.

Freud believed that during this stage boys develop unconscious sexual desires for their mother.

Because of this, he becomes a rival to his father and sees him as competition for the mother's affection.

השלב הפאלי

□ בגיל 3-4

□ הייצרות ממוקדת באיברי המין

□ מתעורר "תסביך אדיפוס" ו-"קנאת פין"

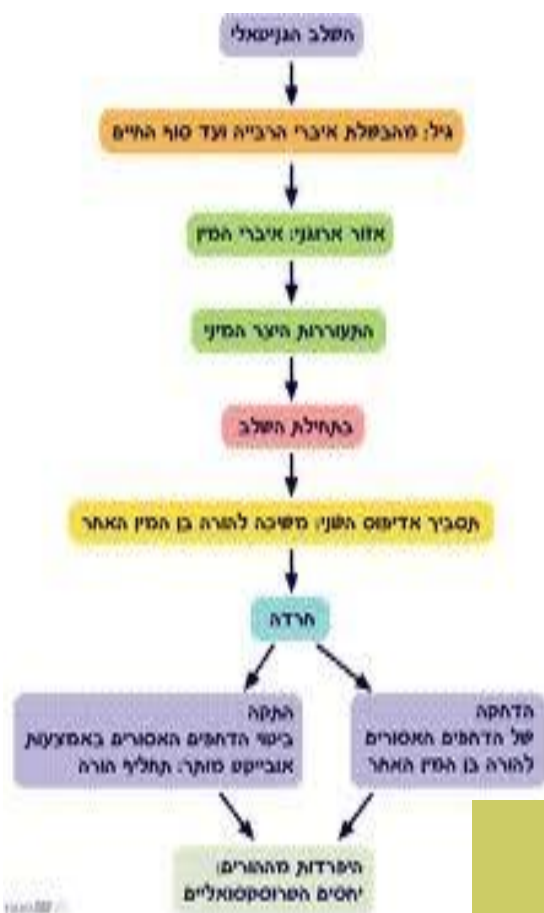
שלב החביון

□ מתחיל בגיל 5 ומסתיים בתחילת ההתבגרות המינית

□ הייצרות חבויה ופוחת עניין במין

□ האנרגיה שהושקעה במיניות מופנית לתחומי עניין חדשים.

המודל הפסיכו-סקסואלי (ההתפתחותי)



השלב הגניטאלי

- מתחיל בגיל ההתבגרות
- נחלשת ההדחקה שהתפתחה בשלב החביון
- הייצרות חוזרת ומתמקדת באיברי המין
- המתבגר לא עוסק רק באוננות אלא מתחילה גם משיכה לבני המין השני ותקשורת מינית
- מגע מיני מלא נעשה מקור הסיפוק המרכזי

הדחפים והתשוקות העומדים בבסיס שלבים אלו מקבלים ביטוי סימבולי בנפש דרך מנגנוני ההגנה.

כאשר מנגנוני ההגנה נכשלים מקבלים ביטוי סימבולי בגוף (פסיכוסומאטי)



יצר החיים ויצר המוות

□ בשלב מאוחר בחייו ניסח תיאוריה נוספת

□ באדם קיימים שני יצרים בסיסיים מולדים:

- יצר החיים = ארוס

- פועל לשימור חיי הפרט, דורש פעילות-תשוקה מינית והגנה

עצמית [דורשים מאמץ]

- יצר המוות = טאנטוס

- מבטא שאיפה לא מודעת לחיסול החיים, כולל תוקפנות והרסנות,

אך מטרתו הסופית להגיע לרגיעה מוחלטת

* לתיאוריה זו התנגדו ממשכיו פרט למלאני קליין

אנה או ומחלה ההיסטוריה

- אביה חלה ונפטר משחפת ואנה טיפלה בו
- תסמינים- שיעול טורדני, שיתוק גפיים, הזיות, שינויי מצבי רוח, הפרעות בראיה, בשמיעה ובדיבור, שכחה (שפות).
- הידרופוביה. נגעלה לראות את הכלב שותה מכוס המים, אך לא אמרה דבר
- שיתוק בידה. היד בו תמכה ואחזה באביה כשגסס וביטוי לרגשות האשמה שלה.



מהי פסיכולוגיית "האני"?

- מהמודל הסטרקטורלי נגזר מושג "האני" וחשיבותו, ממנו התפתחה גישה ששמה את "האני במרכז"
- אנה פרויד, ביתו של פרויד, היתה פסיכואנליטיקאית בזכות עצמה פיתחה תיאוריה זאת
- לא נישאה מעולם
- התמחתה בעיקר בטיפול בילדים והקימה מרכז חשוב בלונדון לטיפול בילדים
- בספרה "האני ומנגנוני ההגנה" מדברת על סוגי ההגנות שקיימים ועל חשיבותם. הגנות הן דרכים להתגונן מפני החרדה.

אנה פרויד - מנגנוני הגנה

□ הגדרה:

- אסטרטגיה הננקטת על ידי האדם, על מנת להגן על עצמו מפני התמודדות עם חרדות ותכנים המאיימים עליו.
- מנגנוני הגנה של "האני"/ האגו

□ חרדה

- מצב ריגושי מעורפל ולא נעים המאופיין בחשש, במצוקה ובאי נוחות.
- על פי פרויד נובעת מהצורך לספק את כל חלקי האישיות, וכן מאיומים מן הסביבה.



□ מאפיינים:

- **הכרחיים ומאפיינים נפש בריאה!!!**
- פועלים ברמה לא מודעת
- צורכים אנרגיה נפשית
- מאפשרים להפחית את החרדה
- מעוותים ומסלפים את המציאות
- שימוש מוגזם בהם מונע התמודדות עם המצב המאיים
- הבדלים בינאישיים

מנגנוני הגנה



- הדחקה
- השלכה
- הכחשה
- התקה
- תגובת היפוך
- רציונליזציה
- עידון (סובלימציה)

הדחקה

- סילוק של תכנים מן המודע ללא מודע, בשל איומם על האני.
- נראה כמו שיכחה
- אך, דרושה השקעה מתמדת של אנרגיה כדי לשמור על התכנים מודחקים (המודל הטופוגרפי)
- הסכנה- ניתוק חלקים שלמם של חיי הנפש מהאני.



• הדחקה של פגיעות
מיניות בילדות

השלכה

□ סילוק תכנים מאיימים מתוך האני ע"י ייחוסם לבני אדם אחרים.

□ הגנה מפני הכרה בתכונות שליליות



• ילד שמפחד אומר שהדובי שלו מפחד.
• אישה עצבנית אומרת על ילדיה שהם עצבניים

הכחשה

□ מאפשרת לתוכן המאיים לעלות למודע, בתנאי שהוא מלווה בטענה המציינת שהתוכן אינו נכון.



□ מגן מאיומים חיצוניים ופנימיים

□ האנשים באמת מאמינים בטענותיהם

• אדם שצורח בזעם אומר
"אני לא עצבני"

• אדם חש כאבים בחזה
וביד אך אומר שאלו אינם
סימנים להתקף לב, ולא
הולך להיבדק.

□ מה ההבדל בין הכחשה להדחקה?

התקה (העברה)

□ העברת רגשות ודחפים מאיימים מהאובייקט המקורי כלפיו הם מכוונים אל אובייקט אחר שאינו מעורר חרדה.

□ מה ההבדל בין השלכה להתקה?

• תלמיד מתוסכל מכך שהוצא מן הכיתה, ולכן הוא טורק את הדלת בצאתו.

• בעל שהתעצבן בעבודה, בא הביתה וצועק על אשתו במקום על הבוס/ית שעצבנה אותו

• אבא מתייחס לילדיו כפי שאבא שלו התייחס אליו

תגובת היפוך (תצורת תגובה)

□ האדם מסווה את המשאלות והדחפים האמיתיים על ידי כך שמציג התנהגות הפוכה לזו המתבקשת על ידי הדחפים.

□ איך זה מגן עלי?



• ילד שנולד לו אח קטן וחש אליו רגשות קנאה וכעס יציג במקום זאת התנהגות של חיבוקים ונשיקות כלפי האח הקטן

רציונליזציה

□ האדם מספק לעצמו הסברים הגיוניים כדי להסתיר את החרדה העומדת מאחוריה



□ אינטלקטואליזציה –

בדומה לרציונליזציה, אך כאן ההסברים ההגיוניים נשענים

על גושפנקא חיצונית כגון עובדות, מחקרים, ספרים וסרטים.

□ הדבר מוסיף ביטחון ותוקף לטיעון

• צעיר המוסיף להתגורר שנים רבות בבית הוריו, מתוך פחד להתמודד עם חיים עצמאיים, טוען שהוא עושה זאת כדי לחסוך כסף

עידון (סובלימציה)

- הפניית דחפים יצריים לכיוון מועיל יותר ומקובל חברתית
- מעיד על התמודדות בריאה ויצירתית
 - הדחף מוצא ביטוי מקובל, ולכן לא נדרשת השקעת אנרגיה למנוע את ביטוי הדחף.
 - תורם לדימוי עצמי חיובי של האדם



ג'קסון פולוק

• הפניית התוקפנות לעבודה כרופא-
מנתח
• הפניית סקרנות מינית לעבודה במחקר

מהם תיאוריות של יחסי אובייקט?

- בעוד שבארה"ב התבלטה הפסיכולוגיה של "האני" באנגליה התפתחה הפסיכואנליזה בכיוון הנקרא: "תיאוריות של יחסי אובייקט"
- האובייקט, ע"פ פרויד = מושא ההשקעה של הליבידו, דמות אן חפץ שמהווים רק אמצעי להשגת מטרה
- לעומת זאת, בתיאוריית יחסי אובייקט: הזולת המשמעותי והדרך שבה הוא מופנם.
- לא מדובר רק ביחסים ממשיים בעולם, אלא גם (ואף בעיקר) בחוויה הפנימית שלנו שזה הזולת הוא חלק מעולמנו הפנימי

מי היא מלאני קליין? (1882-1960)

מיטשל ובלאק:

**"מלאני קליין השפיעה על הפסיכואנליזה בת
זמננו יותר מכל פסיכואנליטיקאי מאז פרויד..."**



- נולדה בווינה
- מערכת יחסים מורכבת עם האם.
- בעיות בנישואין ופרידה מבעלה.
- היסטוריה של דיכאון.

מי היא מלאני קליין?

- 1914: גילתה את עבודתו של פרויד.
- עברה לבודפשט, עברה אנליזה אצל פרנצ'י [מתלמידיו הקרובים ביותר של פרויד].
- 1919-1925: עברה לברלין בהזמנת קארל אברהם.
- 1926: עברה ללונדון בהזמנת ארנסט ג'ונס.
- פיתחה מודל חדש של הבנת האישיות ובו דגש על עולמו הפנימי של הפעוט בשנת חייו הראשונה
- קליין הרחיבה את פרויד "אחורה" - אל החוויות המוקדמות ביותר של החיים

התיאוריה של מלאני קליין

- "ניתן לעשות אנליזה לילדים!"
- משחק מקביל לאסוציאציות חופשיות.
- אנה פרויד: לילדים יש אגו חלש מידי, העבודה הטיפולית צריכה לחזק אותו-ולכן להיות חינוכית, לשפר ולחזק את ההגנות, להציג ולהדגיש את המציאות ולהפריד בינו לבין הדמיון. מציאות תפחית חרדה
- מלאני קליין: לילדים עולם פנטזיה עשיר וחי אשר מייצר חרדה. ילדים משתמשים בהגנות שמכחישות את הפנטזיה ומחלישות את האגו שלהם. יש להדגיש ולשקף את הפנטזיה הפנימית, עד אז למציאות אין מקום. יש לתקוף ולערער את ההגנות על מנת להפחית חרדה.

התיאוריה של מלאני קליין - יצר החיים

ויצר המוות והפנטסיות

- הסערה והקונפליקטים הפסיכולוגיים מופיעים מוקדם יותר- מלידה ומתרחשים במהלך השנה הראשונה לחיים.
- הדחף תמיד מכוון לאובייקט (אנושי).
- פנטזיה: ייצוג מנטאלי בהקשר בין אישי.
- הדחפים מיוצגים בפנטזיות באופן מוחשי.
- שני פנטסיות עיקריות: קרבה והרס. הפנטסיות יוצרות חרדות עמוקות.
- ביטוין של הפנטזיות דרך ה"טוב" וה"רע"
- החרדות לא מודעות, אך מארגנות את האישיות.

התיאוריה של מלאני קליין

- המטרה בטיפול היא להעלות את החרדות למודע - כמה שיותר מהר.
- האמצעי: פרשנויות ישירות לחרדה.
- כמו כן, נוכל להבין איך הילד רואה את העולם דרך הפנטזיות
- שוני מהותי מגישת האגו.



התיאוריה של מלאני קליין

□ שתי עמדות:

- העמדה הסכיזו-פראנואידית (חצי שנת חיים ראשונה)
- העמדה הדפרסיבית (הדיכאונית) (חצי שנת חיים שנייה)

□ מעבר הדרגתי בין העמדות עם נסיגות

העמדה הסכיזו-פראנואידיית

1. הילד אינו יכול להחזיק תפיסה שלמה - ייצוגי חלקי ("חלקי אובייקט")
 - "השד הטוב" ו-"השד הרע"
2. הילד אינו יכול להחזיק תפיסה מורכבת - < אינו יכול להכיל טוב ורע יחדיו (בו זמנית) = "פיצול"
 - המטרה המרכזית: הרחקת הטוב מפני הרע.
 - התינוק מופצץ בגירויים, בעיקר תחושתיים, חלקם נעימים וחלקם לא נעימים.
 - מעבד מידע ע"י הדגשת ההבדלים בין טוב לרע
 - החרדה המרכזית: השתלטות "הרע" (גירויים לא נעימים) על "הטוב" (גירויים נעימים).



3. אין הפרדה בין עצמי לאחר
 - הרע והטוב זולגים מהאחר לעצמי ולהיפך
 - רודפנות

העמדה הדפרסיבית (הדיכאונית)

- תנאי להיווצרותה – דומיננטיות של חוויות טובות המפחיתות את הפחד מפני הרסנותו של הרע את הטוב ויוצרות אמון בטוב (באם).
- דומיננטיות של דחף החיים המולד של הילד (מולד+נלמד)
- עצמת החרדות פוחתת.
- יש פחות צורך להרחיק טוב מרע.
- השימוש בפיצול פוחת.
- קשור להבשלה קוגניטיבית- ראייה מורכבת הולכת וגוברת של המציאות.
- האובייקט הוא שלם: גם טוב וגם רע.
- וכך גם העצמי.

נשמע טוב! אז למה 'דיכאונית'?

- אני גם רע, אני הזקתי ומזיק לאובייקט הטוב, שאוהב אותי
- האובייקט גם רע- הטוב יכול לאכזב לפעמים, איננו מושלם.
- חרדה דפרסיבית: האגרסיביות של העצמי מזיקה (תהרוס) את האובייקט.
- קשורה הדוקות באבל, ייאוש, אשמה, חוסר תקווה.
- מנגנוני הגנה: כל המנגנונים אותם תיארו ה(אנה)פרוידיאניים.
- תיקון: התארגנות הגנתית שמטרתה "לשקם" את האובייקט הטוב.
- מאופיין על ידי: התנהגות מתנצלת, מחזרת, מפייסת.
- נוכחות של קונפליקט בין טוב לרע- יכולה להתקיים רק אם יש אפשרות לחוות גם וגם בו זמנית.
- התפתחות של בוחן המציאות.
- יחסי אובייקט שלמים ומורכבים.

מי היה דונלד וויניקוט? (1896-1971)

- רופא ילדים שעשה את דרכו לפסיכואנליזה
- היה מודרך של מלאני קליין והושפע מאוד ממנה
- סגנון כתיבה מורכב : לא פיתח תיאוריה שיטתית כוללת של האישיות
- מציג את עצמו כממשיכם של פרויד וקליין, אבל...
- נועם שמסתיר פרובוקטיביות.
- כתיבה מלאה חידות ועמימות.
- עניין גדול בפרדוקסאליות ובדיאלקטיקה של המצב האנושי.



דונלד וויניקוט-התיאוריה

□ דגש על הבנת הסובייקטיביות: איך תינוקות, ילדים, ואנשים מכירים מי הם עצמם וחוויים את עצמם באופן אותנטי

□ דגש על העולם המציאותי (בניגוד לקליין) והשפעתו.

□ על בסיס עבודתו כרופא ילדים הוא שם לב שהתלות של התינוק בתחילה היא מוחלטת.

"אין דבר כזה תינוק", למה הכוונה?

□ שלבים: "תלות מוחלטת" ל"תלות יחסית".



דונלד וויניקוט – תלות מוחלטת ויחסית

□ תלות מוחלטת:

■ מטריצת אם-תינוק – יחידה אחת.

□ הוויות GOING ON BEING ("להמשיך ולהיות") לעומת IMPINGEMENTS ("חודרנות").

□ PRIMARY MATERNAL PREOCCUPATION ("עיסוק אימהי ראשוני"):

האם "מתכווננת" אל התינוק מהטרימסטר השלישי להריון.

מצב נפשי מיוחד, טשטוש גבולות בין אם לתינוק.

מרגישה את התינוק, מזהה את צרכיו לפני שהתינוק מודע אליהם.

□ האם ה"טובה דיה" - כשלים הם חיוניים.



דונלד וויניקוט – המרחב המעברי

- אלמנט חשוב בהתפתחות וחיי נפש תקינים הינו מרחב המעבר: TRANSITIONAL SPACE מרחב המעבר הוא מימד חווייתי. הוא מצוי בין המציאות לפנטסיה. בין חוויה מציאותית קונקרטית ונטולת דמיון ("ככה הדברים וזהו"), לבין חוויה פנטסטית המנותקת מן המציאות.

- דוגמאות קלאסיות לחוויות מעבר:

משחק (PLAY)

- היכולת לשחק: סמן מרכזי של בריאות נפשית.
- תנאי הכרחי ליכולת להיות באנליזה.
- "המשחק עצמו הוא הטיפול"

- אובייקט מעבר- TRANSITIONAL OBJECT:

- חפץ ש"מחזיק" את הדיאלקטיקה בין מציאות לדמיון.
- דוגמה קלאסית: דובי, שמיכה.
- כל חפץ אחר שהילד מתחשב במציאותו אך מלביש עליו משמעות דמיונית של אהבה והגנה הורית.



דונלד וויניקוט - פסיכופתולוגיה



פסיכופתולוגיה לפי וויניקוט הינה פגיעה באוטנטיות ובסובייקטיביות:

□ העצמי האמיתי והשקרי - TRUE VS. FALSE SELF

□ IMPINGEMENTS – המציאות חודרת לעולמו הפנימי של

התינוק מהר מידי.

□ התינוק חייב להגיב למציאות בטרם עת.

□ החוויה הסובייקטיבית מתארגנת סביב התאמה למציאות, במקום-

□ CONTINUITY-OF-BEING <- GOING-ON-BEING

("להמשיך ולהתקיים")

□ פתולוגיה של עצמי שקרי: הצמדות לחוקים, כללים, מכווננות יתר לאחר, על חשבון אוטנטיות-

קושי לזהות צרכים ורצונות (פוגע במציאת עיסוק וקשר), חרדה, חוסר יכולת להנות

□ מדובר בהתארגנות הגנתית:

□ העצמי השקרי "שומר" על העצמי (הגרעין) האמיתי.

□ אצל כל אחד יש חלק שיקרי מסוים אשר נדרש על מנת להגן על העצמי האמיתי ונדרש

להתנהלות תקינה בעולם.

□ החשיבות היא נגישות (לעומת חסימת) האוטנטיות

דונלד וויניקוט-התיאוריה

אנליזה וויניקוטיאנית:

- סביבה (טיפולית) טובה דיה.
- רגרסיה- חזרה מתקנת למצב ילדי ראשוני בתלות מוחלטת
- הסובייקטיביות של המטפל מקבלת מקום כמודל וכדרך לחוות את המטופל.
- **MIRRORING**- הבנת העצמי דרך עיני המטפל
- פרשנויות מעודנות.
- "אני מפרש בכדי שהמטופל יידע שאני טועה..."

מי היה היינץ קוהוט? (1913-1981)



- מהגר מצ'כוסלובקיה שהשתקע בשיקגו
- פיתח רעיונות על רקע ניסיון עם מטופלים בעלי קושי כולל ביחס לעצמם ולזולתם.
- פיתח את פסיכולוגיית העצמי.
- מושג הנרקסיזם, שהחל אצל פרויד ואת מושג האמפתיה
- נרקסיזם (ע"פ פרויד) - אדם המשקיע ליביו בעצמו במקום בזולת. לפיכך מתקשים להתייחס לאחר - לצרכיו והבנת מניעיו.
- נרקסיזם (ע"פ קוהוט) - אלמנט טבעי הקיים בכל אחד מאיתנו הדורש הכרה וזיהוי וסיפוק צרכים אישיים.
- ההתנגשות אותה הילד מכיר לראשונה בהתפתחותו היא בין הצורך להיראות ולממש את צרכיו העצמיים ובין לראות את האחר ואת צרכיו שלו.
- על מנת שהאדם יוכל להיות פנוי לראות את האחר על צרכיו הנרקסיסטים להיות מסופקים.

פסיכולוגיית העצמי – מה הילד צריך על מנת להתפתח?

- על ההורים לספק צרכים נרקסיסיסטים על מנת שיבנה עצמי חזק שיוכל לדאוג לצרכיו הנרקסיסיסטים ללא תלות קבועה בסביבה.
- שני סוגי צרכים נרקסיסיסטים:
 1. השתקפות (mirroring) – העצמי צריך שיראו אותו, את מאפייניו (בעיקר החיוביים וגרנדיוזיים) ואת צרכיו ושישקפו לו אותם חזרה
 2. אידיאליזציה – ההורה מהווה עבור הילד דמות להערצה.
- צרכים אלו נותרים תמיד. לעולם נזדקק ל"הטענת" השתקפות ואידיאליזציה אצל אחר משמעותי.
- כאשר ישנו מבנה עצמי יציב, ההטענה באה מבפנים
- כאשר ישנה פגיעה נרקסיסטית ישנו צורך עז שלא יודע שובע (ילדוטי) וההטענה תלויה בחוץ.

היינץ קוהוט - פסיכופתולוגיה

מה מקור חולשת העצמי באנשים עם פגיעות נרקסיסטיות?

□ קושי של ההורה להגיב באמפתיה לתינוק, במיוחד בצורך של התינוק בהתפעלות



נוצר צמא לסיפוק הצורך השתקפות, חוסר יכולת לדעת את העצמי, תחושה של העדר אהבה

□ בשלב מאוחר יותר, העצמי מתגבש ע"י הזדהות אידילית עם ההורים.

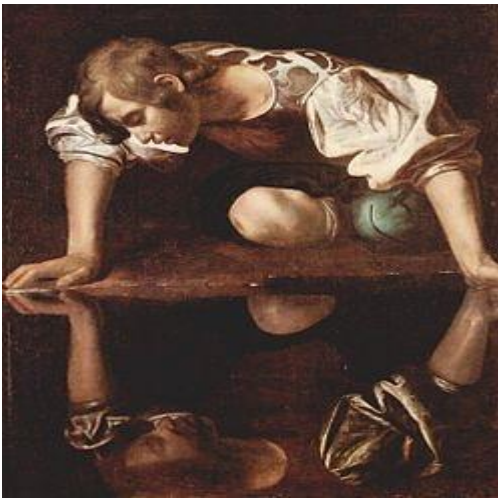
אם ההזדהות לא מתאפשרת (אב נתפס כחלש חסר ערך, אם מוכה...)



נותר חסך בתחושת מוגנות והיעדר מודל לחיקוי

□ תחושה קבועה של חסר, חסך, פגיעות וחולשה,

לעיתים מחופה על ידי הגנות היפוך



היינץ קוהוט – פתולוגיה וטיפול

□ שני ביטויים לפתולוגיה:



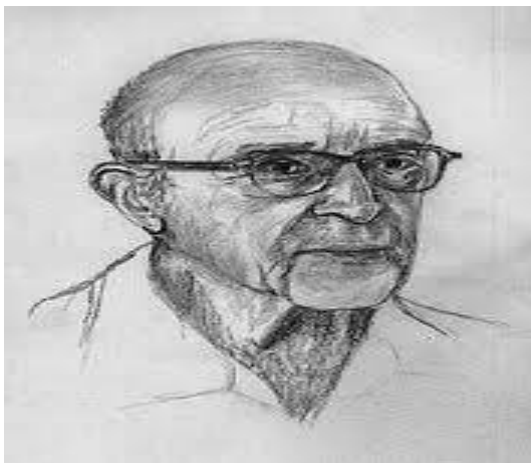
"אני יותר מכולם"
(תגובת ההיפוך)



"אני לא שווה כלום"

- הטיפול הוא הזדמנות לשחזר את תקופת החיים הראשונה בדגש סיפוק הצרכים שהיו חסרים ממנה (בדומה לוויניקוט) לצורך בניית עצמי חזק.
- בניגוד לדגש של פרויד על "תובנה" בטיפול, קוהוט מדגיש את ההבנה הרגשית-האמפתית והחמלה. מעט בדומה לוויניקוט.
- "כשלים אמפטים" (בדומה לחדירת המציאות ההדרגתית של התלות החלקית אצל וויניקוט).

פסיכולוגיה הומניסטית - קרל רוג'רס (1902-)



- קרל רוג'רס נולד בשיקגו
- ילד רביעי מבין שישה אחים.
- הוריו בעלי השקפות דתיות ומוסריות ונוקשות
- בהשפעת חינוכו הלך לכמורה למרות שהתעניין בחקלאות כנער
- לא התמיד והחל ללמוד פסיכולוגיה קלינית וחינוכית
- דגש - יכולת האדם להכיר את עצמו, לכוון את עצמו.
- מטרה - מימוש הפוטנציאל האישי
- האמין שהאדם מטבעו לגדול ולממש את עצמו וקונפליקט אינו בלתי נמנע, כפי שטען פרויד
- שם דגש על הרקע החברתי של הפרט
- דגש על עולם פנימי של הפרט - בעיקר על גרעין העצמי של מהי מהותינו.
- הנטייה למימוש וגדילה תלויה ביחס הסביבה - בעיקר ביחס האם אל הילד בשנותיו הראשונות
- הילד זקוק ליחס חיובי: קבלה, אהבה ואישור מהסביבה.
- כשהתנהגויות מסוימות לא מקבלות אישור, זה מונע מהן לבוא לידי ביטוי ואף עלולות להחוות כזרות לעצמי ומעוררות חרדה. [במקום שהתנהגויות שלא מתאימות למימוש העצמי יוכחדו]

קרל רוג'רס-יישום התיאוריה על טיפול



במסגרת טיפול:

- מנסה ללמוד את העולם הסובייקטיבי של המטופל
- לא ניגש לטיפול לטענתו עם הנחות מוקדמות מלבד ההנחה בערכו וביכולתו של המטופל
- משתדל לתת לו "יחס חיובי"
- בלתי מותנה, ללא ביקורת, הכוונה או עצה
- התנגד לשימוש בפירושים
- יש לעשות רק שיקופים
- היה ראשון שהקליט שיחות עם מטופלים כדי לסייע למחקר
- השפיע על טיפול בקבוצות, שהציעו "מרתון פסיכולוגי" של ימים ושינוי מהיר.
- התנועה ההומניסטית היתה פופולרית בשנות ה-60 וה-70
- בשנות ה-70 וה-80 התפכחות מהתקוות של תיאוריות אלו. מטפלים נוכחים שהם מסתבכים עם מטופלים... (קשרים מיניים בין מטפל למטופל/ת)