חומר קריאה לסמסטר : חוברת של האוניברסיטה הפתוחה- אישיות תאוריות ומחקר יחידה 2 כרך א' עמודים 130-151. הגישה של יונג ואדלר לאישיות.

 5.3.09

**קרל גוסטב יונג**

נולד בשוויץ,חי 86 שנה,היה בן בכור להוריו. אביו היה כומר,8 מדודיו היו כמרים. הוא חי בעולם תיאולוגי,מיסטי, עם סמלים דתיים,מה שהוביל אותו להתעניין באלמנטים שקשורים לתיאולוגיה ורוחניות, תורת הנסתר.

הוא נחשב לאבי ה new age. מה שטוב לו כי התייחסו אליו בספקנות כי הוא היה מיסטי מדיי-זו הייתה תקופה של רציונאליזם, רצו להוכיח דברים והוא קצת ריחף במחוזות אחרים.

הוא היה חולם חלומות כבר מילדותו ונורא עניין אותו משמעותם של סמלים בחלום. הוא שם לב שבחלומו מופיעים סמלים שהם גדולים ממנו,לא יודע מאיפה הם באו-והוא התחיל לחשוב שזה לא סמלים מתוכו,לא שלו, אלא בא לו מידע קדמוני עתיק ממנו,עוד לפני שהוא נולד.

יונג למד רפואה ובגיל 27 למד בהנחייתו של בלויילר-זה שהגדיר את תופעת השסעת [סכיזופרניה]. לפני לימודי הפסיכיאטריה התעניין בכתביו של פרויד,ובמיוחד עניין אותו מתוך מה שפרויד אמר-הרעיון שיש לנו עולם לא מודע שקיים מתחת לפני השטח-וגם הוא התעניין במה שפרויד כתב על פירוש חלומות. הוא התחיל להתכתב עם פרויד, ובשנת 1906 נפגשו וישבו שעות ביחד.

פרויד קיבל את יונג כמו מתנה-קיבל רופא,לא יהודי, אדם מבריק ומתלהב מרעיונותיו של פרויד. ב-1910 פרויד חושב על יונג כ"יורש" שלו וממנה אותו לנשיא הראשון של האגודה הפסיכואנליטית הבינלאומית.יונג ממשיך לעשות את עבודתו ולחקור את העניין של הלא מודע דרך עצמו,דרך טיפול במטופלים. התמקדותו הייתה בסמלים [כמו סמל המערה-אם חולמים על מרתף/מערה-מה זה אומר?] ובמיתוסים היסטוריים שהוא טוען שאנשים חולמים עם אותם סמלים-שזה משהו כלל אנושי. הוא מתעניין בסמלים האלו.

ב-1012 יונג מפרסם את מה שהבין ממחקרים שביצע,בספר שהוא הוציא,ובאותו פרסום הוא אומר כמה דברים שפרויד לא שמח לקרוא כי הם סותרים את פרויד.

פרויד טוען שכל התפתחות האישיות תלויה בהתפתחות הפסיכו סקסואלית, ויונג חולק עליו. יונג לא שלל את המושג ליבידו, אך מבחינתו ליבידו היא לא אנרגיה מינית אלא אנרגיית חיים בכלליות.

במשך שנה,חברי האגודה הפסיכואנליטית מצליחים "לבלוע" את השטויות שיונג כותב,מוכנים לסבול את הכיוון החדש, אבל ב-1913 יש מחלוקת. המחלוקת המקצועית והאישית עם פרויד מגיעה לשיאה ויונג מפוטר מתפקידו. הוא לקח קשה את כל הספור ונכנס לדיכאון. זו הייתה
"ירידה לצורך עלייה" כי ב-1916 הוא מביא לעולם את הפסיכולוגיה האנליטית.והוא התחיל להוציא כתבים, למשל "האני והלא מודע"-זה אחד מספריו הראשונים שבהם הוא מציג את הפסיכולוגיה האנליטית שלו,גם הרבה התנגדות לתיאוריה של פרויד.

פסיכולוגיה אנליטית:

השם נשאר דומה לשם של התיאוריה של פרויד-הפסיכואנליזה, כי גם יונג ניתח תהליכים לא מודעים,שזה דומה למה שעשה פרויד.

גישה תיאורטית:

יונג חוקר את החלומות של המטופלים שלו ומגיע למסקנה שיש דפוסים של חשיבה בלא מודע שאי אפשר להסביר אותם רק על סמך ההיסטוריה האישית של המטופל,כפי שהיה עושה פרויד. הוא טוען שיש הקשר רחב יותר-המחבר בין כל בני האנוש. אלו לא סתם סמלים שמשותפים לכולנו אלא הם פועלים עלינו. לפי יונג,בשביל שנבין אדם-צריך להבין אותו אבל גם את הסמלים ההיסטוריים שלו.

על החוויות הלא מודעות הקולקטיביות יונג מבקש ללמוד: הוא קורא מיתולוגיה, חוקר-הולך לתרבויות דת,מיסטיקה,טקסים עתיקים,הזיות יוצאות דופן,יצירות אומנות. אצל פרויד כשרוצים ללמוד על הלא מודע לומדים מהאדם עצמו,מהילדות שלו. יונג אומר שהאדם עצמו כפרט לא יכול ללמד על הכול-יש מטען תרבותי.

מבני האישיות:

אצל פרויד יש איד אגו וסופר אגו או מודע,סמוך למודע ולא מודע.

יונג עושה שינויים. יש שלו שלושה מבני אישיות שנקראים: האני,הלא מודע האישי והלא מודע הקולקטיבי.

**האני**-האגו.מקביל לחלק המודע במודל הטופוגרפי. זהו החלק הפעיל של האישיות,זה שעושה.האני כולל את כל התפיסות,את כל המחשבות,את כל מה שקיים אצלי כרגע-זה אני. אני זה מרכז האישיות-איתו אני פועלת.

**הלא מודע האישי**-זה שילוב של הלא מודע אצל פרויד [כל החלקים והחוויות שקרו לי באופן אישי,דחפים,רצונות טראומטיים מעוררי חרדה שאני לא רוצה להתמודד איתם והם הודחקו] והסמוך למודע [דברים לא מעוררי חרדה]. כל מה שלא נמצא בשיניה זו במודעות שלי-בין אם זה מעורר חרדה ובין אם אנחנו כרגע לא מודעים אליהם.

**הלא מודע הקולקטיבי**- שורשיו נעוצים בעבר של המין האנושי כולו ותכניו מועברים בתורשה לאורך האבולוציה. זהו המושג המרכזי שאותו חידש יונג.

אצל פרויד הוא היה באיד. איתו אנחנו נולדים והוא הבסיס לאישיות שלנו. עוד אין לנו ידע משלנו ולא התנסינו בעולם,יש לנו רק את הלא מודע הקולקטיבי והוא מנחה את ההתנהגות של כל אחד מאיתנו מרגע שאנחנו נולדים. ובגלל שהוא הראשון אז עם קשר אליו בנויים המבנים האחרים של האישיות. האני והלא מודע האישי.

השם שיונג נתן לאותן "תמונות רדומות" [מה שיש בלא מודע הקולקטיבי] הוא ארכיטיפים. זה משהו כללי שאומר לך איך להתייחס לפרטים. הוא הגדיר ארבעה ארכיטיפים מרכזיים.

**אנימה ואנימוס**-שני היסודות הקיימים בגברים ונשים, כאשר האנימה מייצגת את החלק הנשי באישיות של הגבר, והאנימוס הוא החלק הגברי באישיותה של האישה. לא מספיק שזה מולד, וצריך לטפח אותם.

**הפרסונה**-הצד באישיותנו אותו אנו מראים לעולם,דגם שלנו הפועל כפי שהחברה מצפה מאיתנו. זוהי מסכה-פשרה בין אישיות היחיד לבין דרישות החברה. משמשת כמסווה לאני ה"פרטי".הפרסונה יכולה להגיע למקום של זיוף-כשזה מוקצן.

**הצל-**מייצג את החלקים הלא רצויים בנו,החלקים האפלים באישיות שלנו. "החצי האפל" של אישיותנו,שאין אנו מוכנים להודות בקיומם,לכן רוב חיינו אנו מנסים להסתיר ולהדחיק אותם. מאכלס רגשות ויצרים פרמטיביים,סמליו המיתולוגיים כוללים: שדים,מפלצות ורשע. לכולנו עולות מחשבות מדיי פעם על זה שנרצה שיקרה משהו רע למישהו אחר. אם כולם חושבים ככה, אז זה טבעי, זה קורה לכולם,וגם לפעמים יש מחשבות רעות. כמו שנגיד לעצמנו שאנחנו לא רוצים לחשוב על משהו-ואז חושבים על זה. בOCD מישהי יכולה לחשוב שהיא רוצה שהתינוק שלה ימות,אישה רגילה יכולה גם לפעמים "לפלוט" שבאלה שהילד שלה ימות כי הוא עצבן אותה. אישה רגילה מבינה שצריך להעיף את המחשבה וממשיכה עם חייה הלאה, אבל מישהי שיש לה OCD המחשבה מטרידה אותה כל הזמן, ואחת הסיבות לזה היא שהיא שמה על המחשבה את הדעת כל הזמן.

אנחנו נוטים להתבייש בחלק זה ולכן הוא לא מודע.

**העצמי**-זוהי מטרה. אנחנו מגיעים לעצמי בערך בגיל 40 לפי יונג, אבל זהו גם ארכיטיפ שקיים מלידה ומגיע לשלמות בערך בגיל 40, זהו הארכיטיפ הכי מרכזי אצל יוני כי לשם אנחנו שואפים. העצמי מייצג את הנטייה של כל אדם לגדילה,לשיפור עצמי ולהגעה לשלמות איישת.

התפתחות האישיות על פי יונג

יונג אמר משהו חדשני שאחרים אמרו אחריו [אריקסון ומאסלו]. תהליך ההתפתחות הוא לא נעצר בגיל 5 אלא ממשיך כל החיים.

הוא חילק את תהליך ההתפתות ל-4 תקופות עיקריות:

**הילדות**-הוא אומר שהאנרגיה הליבידיאנית היא הבולטת ביותר [השרדותית,צמיחה,גדילה].

**הנעורים והבגרות המוקדמת**-שם לאדם יש חיים תוססים,הוא עושה הרבה דברים,אבל עדין יש לו תלות משמעותית בזולת [פידבקים].

**אמצע החיים**-השלב המשמעותי ביותר, זהו השיא שתהליך שיונג קרא לו "אינדיבידואציה"-היא זו שיוצרת את העצמי. היא נוצרת ע"י זה שאנחנו מגיעים לאינטגרציה,שילוב, של החלקים המנוגדים כביכול של האישיות [כמו אנימה ואנימוס,אור וצל], בלי להדגיש אחת על חשבון האחרת.

**הזקנה**-ממשיכים את תהליך האינדיבידואציה.

בריאות ופתולוגיה על-פי יונג.

לפי יונג הגורם העיקרי לפתולוגיה הינו חוסר איזון בין החלקים השונים של הנפש. מי שמאפשר לפרסונה להשתלט כליל על זהותו,אז נוצר חוסר איזון, כי יש גם עצמי ולא רק פרסונה. ויש אדם שעלול לסבול מתחושה של זהות פגומה וחוסר קיום ממשי. מצד שני,אדם שישתעבד לחלוטין לצל עלול למצוא את עצמו בשוליים של החברה,מנודה ממגע אנושי.צריך איזון.

על מנת להגיע לאיזון ולהרמוניה פנימית, "אינדיווידואציה",המייצרת את ה"עצמי" [שלמות]. עלינו לשאוף להתפתחות מלאה של כל הניגודים הקיימים בתוכנו. למשל,הגבר מצופה להכיר את החלקים הנשיים [האנימה] שבתוכו, והאישה את החלקים הגבריים [האנימוס] שבתוכה.

תהליך זה מגיע לרוב רק בשלב אמצע החיים.

סוגי אופי פסיכולוגיים-שני המימדים המרכזיים של האישיות.

מעבר לחלוקה של שלושה מבנים שהציע יונג כדי לתאר את הנפש,הוא הציע כי ניתן לסווג את בני האדם על סמך שני מימדי אישיות, המרכיבים שמונה טיפוסי אישיות:

1. עמדה חברתית-מוחצנת/מופנמת: משתמשים בזה בתיאוריות של תכונות-תיאוריות שמסווגות את האדם לפי התכונות שלו.
2. האופן שבו מכירים את העולם: תחושה,חשיבה,אגע או אינטואיציה [החלק הרוחני יותר].

**מוחצנות ומופנמות:**

יונג מנסה להבין מה גרם לקרע בינו לבין פרויד, הוא מנסה לנתח את הדברים ומסתכל גם על הסיפור של אדלר [שהודח גם].

לאחר התבוננות מעמיקה על ניסיונו ועל ניסיונם של מטופליו,הוא קבע כי כל אחד מאיתנו נולד עם נטייה ראשונית שנוגעת ליעד שבו אנו משקיעים את האנרגיה שלנו-חיצוני או פנימי.

**טיפוסים אקסטרוברטיים (מוחצנים)-**אנשים הנוטים למוחצנות-הם אלו שהעיקר השקעת האנרגיה שלהם היא בעולם שבחוץ והתנהגותם מושפעת במידה רבה מהאובייקטים ומבני האדם שסביבם.

**טיפוסים אינטרוברטיים (מופנמים)-**משקיעים את עיקר האנרגיה שלהם פנימה. הגורמים המניעים את פעולתם הם סובייקטיביים,והם מעניקים משמעות לסביבה החיצונית ולאירועים המתרחשים סביבם באמצעות התבוננות עצמית התלויה במידה מועטה בלבד בקודים המוסריים של החברה בה הם חיים.

בהכללה גסה ניתן לומר ששני הטיפוסים האקסטרוברטיים הם פעילים,ידידותיים ונמרצים יותר והאינטרוברטיים מסוגרים יותר בתוך עולמם הפנימי ומעדיפים את חברת עצמם על פני זולתם.

**חשיבה/הרגשה/תחושה/אינטואיציה:**

מימד האישיות הזה כולל ארבע פעולות שבהן אנחנו עושים שימוש במגענו עם העולם.

**החשיבה**-מתארת את הפונקציה ראציולנאלית של ניסיון להבין את העולם באמצעות לוגיקה והיגיון

**ההרגשה**-מייצגת פונקציה רציונאלית נוספת,המספקת לאדם מידע על ערכם הסובייקטיבי של הדברים על פי הערך שהוא עצמו נותן לאירועים: טוב/רע,נעים/לא נעים,בעל ערך/חסר ערך.

**התחושה**-מייצגת פונקציה אי-רציונאלית,וטיבה התייחסות ראשונית לחוויות שאנו קולטים מהעולם באמצעות איברי החישה שלנו,ללא פרשנות נוספת.

**האינטואיציה**-היא פונקציה אי רציונאלית נוספת,שמייצגת את ההתייחסות הקדם-הכרתית לחוויה היומיומית,כולל ניחושים ותחושת בטן.

* בדומה למימד הראשון,גם על פני המימד הזה טען יונג שניתן לחלק את כלל בני האדם על פני הנטייה המובהקת שלהם לאחד מארבע סגנונות התמודדות הללו עם העולם.

 12.3.2009

שילוב ממדי האישיות

שתי העמדות של האישיות משתלבות עם ארבעת סוגי התפקודים הפסיכולוגיים ואלו יוצרים שמונה טיפוסי אישיות מובחנים.

(להשלים)

* ניתן להדגים שניים מהטיפוסים הללו ע"י אפיונו של יונג מול אפיונו של פרויד
* יונג יכול להיחשב כטיפוס מופנם-אינטואיטיבי,כלומר,אדם מיסטי,חולמני ויצירתי שמעדיף להתעמק במשמעות חייו ועולמו הפנימי על פני ההתעסקות במציאות הממשית.
* פרויד,לעומת זאת,נתפס בידי יונג כטיפוס מוחצן-חושב,כלומר,אדם נוקשה וקריר

(להשלים)

**טיפול יונגיאני**

הטיפול היונגיאני מבוסס על עקרונות הטיפול הפסיכואנליטי. עם זאת,בעוד שהפסיכואנליטיקאי הפרוידיאני יתמקד אך ורק בכוחות הלא מודעים שפועלים בתוך האדם עצמו,הרי שהמטפל היונגיאני יוסיף על כך תבניות פעולה בעלות כוח משלהן,המוטבעות במין האנושי כולו.

שיטה מרכזית הינה פירוש חלומות,כאשר הטיפול מכוון ליצירת איזון בין מרכיבי האישיות של המטופל לבין הארכיטיפים הטבועים בתוכו.

מטרותיו של הטיפול המבוסס על העקרונות של קרל יונג הנן להתגבר על הפחד מהלא מודע,למנוע מהפרסונה להשתלט על האישיות,להכיר את הצל

(להשלים)

**אלפרד אדלר (1870-1937)**

נולד בוינה, למשפחה יהודית בת המעמד הבינוני,כילד שלישי או שני למשפחה בת שישה ילדים.

לעומת אדלר,פרויד היה מודע ליהדות שלו-בן למיעוט נרדף. אדלר גדל בסביבה עם לא הרבה יהודים והיה יותר וינאי, אוסטרי מאשר יהודי. בגיל מבוגר הוא התנצר מפני שלא האמין באף דת.

מגיל צעיר אדלר הרגיש נחות משאר אחיו בשל מוגבלויות פיזיות שמנעו ממנו לשחק עם שאר בני גילו,וכפיצוי על כך הוא השקיע בלימודים והצליח בהם מאוד.

בגיל 5 הוא לקה בדלקת ריאות קשה והרופאים ניבו כי הוא ימות. אך הוא ניצח את המחלה ועקב כך גמלה בליבו ההחלטה להלחם במוות באמצעות רפואה. מותה סיטואציה הוא ידע שהוא יהיה רופא כדי להלחם במוות.

כשהוא היה בן 3, אחיו הקטן ממנו נפטר במיטה לידו. פעמיים יונג כמעט נדרס. הייתה לו הרבה התעסקות עם נחיתות ומוות.

מתואר כטיפוס שונה מפרויד, הוא מרושל יותר. הוא היה רגיש לסדר הלידה במשפחה.

זיכרונות ילדותו השפיעו מאוד על חייו ועל תורתו. בילדות הוא היה מודע לפחד ממוות ומאבק בפחד הזה ורגשי נחיתות פיזיים.

ב-1895, כשהיה בן 25, הוא סיים את לימודי הרפואה באונ' וינה ועוסק ברפואה כללית.

לאחר כמה שנים עבר לתחום הפסיכותרפיה והצטרף כחבר מרכז באגודת הפסיכואנליטיקאים של פרויד. כשאדלר עזב את האגודה היו בה 35 חברים, אלו היו אנשים שהכירו את כתביו של פרויד שהיו נפגשים פעם בשבוע לשבת ולדון ברעיונות של התיאוריה-הוא הצטרף לאגודה ולאחר מכן נהייה נשאיר האגודה ונהייה ידיד קרוב של פרויד. אלדר היחיד מתוך התיאורטיקנים שלא עבר פסיכואנליזה כחלק מהכשרתו לכן לא יכול להתחשב פסיכואנליטיקן.

הוא התחיל להעלות רעיונות שלא היו מקובלים על פרויד והופרש מהאגודה בשנת 1911.

ב-1912 ייסד אדלר אסכולה חדשה,"הפסיכולוגיה האינדיבידואלית",שמשכה אוהדים מכל רחבי העולם.

פרויד העביר על אדלר ביקורת כי הוא לא התייחס לתת מודע. הוא לא אומר שאין תת מודע אלא מבחינתו המודע הוא החשוב.

מאמצע שנות ה-29 והלאה,נסע הרבה לתת הרצאות באירופה וארה"ב.

ב-1935,עם התגברות האנטישמיות באוסטריה,היגר אדלר לארה"ב, שם המשיך בהרצאותיו ובעבודתו הטיפולית.

בשנת 1937 בהיותו בן 67, במהלך מסע הרצאות בסקוטלנד.

**הפסיכולוגיה האינדיווידואלית**

בעלת חמישה עקרונות:

1. **שלמות**: הפסיכו' האינדיבידואלית רואה באדם ישות שלמה והוליסטית,שהתייחסות למרכיביה בנפרד הנם טעות בסיסית [אינדיבידואל בלטינית זה "אינו בר חלוקה"]. באת בניגוד חד למודל הטופוגרפי והסטרוקטוראלי של פרויד.
* הוליזם פירושו ניתן להבנה רק אם לוקחים את כל מרכיביו. מעשה לעולם אינו תולדה של חלק מסוים מהאישיות. האדם הוא בלתי ניתן להפרדה, לפיכך האדם תמיד אחראי למעשיו. הוא טוען שפתולוגיה זה עניין של בחירה ולא תוצאה.
1. **הטרוסטאזיס**: לפי אדלר, האדם יכול להגדיר את המטרות של ואת הפעולות שלו, הוא חי את חיו עם תנועה מתמדת כלפי מעלה:צמיחה והתרחבות.

המניע העיקרי של האדם בחיים לפי אדלר הוא חתירה לשלמות, הצלחה ועליונות. העליונות מעניקה לאדם חירות,חופש מתחושת החוסר אונים והנחיתות הטבועות בו. הוא טען שלכל מי שנולד יש בו רגשי נחיתות. פרויד אמר שאנו פועלים לפי עקרון העונג ולהוריד עוררות, אדלר אומר שאנו פועלים לפי הטרוסטאזיס, אנו רוצים לגדול, להשיג מטרות [שלמות,הצלחה,עליונות].

1. **חופש**: האדם על פי אדלר הינו יצור בעל חופש בחירה עם "כוח יצירתי" להשפיע על חייו ולשנות את מסלולם. [לעומת הדגש של פרויד על הדחפים הלא מודעים ואי הרציונאליות]. הוא דיבר על אנשים כאמנים המציירים את חייהם. בוחרים את המטרות, את האמצעי להשגת המטרות. זוהי ההנחה הכי מקושרת להומניסטים.
2. **חברתיות**: האדם הוא יצור חברתי ואי אפשר להבין בן-אדם אם לא מסתכלים עליו בקונטקסט החברתי. אנחנו לא רק בני אדם שחיים בחברה אלא אנשים הם נחותים באופן כללי,כמין, והצורך של אדם להיות מעורב בשיתוף פעולה הדדי עם אחרים זה משהו מולד, לא סתם אנחנו יצורים חברתיים. אדם לא יכול להתקיים בלי אנשים אחרים.

כל אדם חש את קהילתו והוא בעל "עניין חברתי" זוהי יכולת מולדת לעסוק בקשרים חברתיים הדדיים. ובלי מימוש של הפן הזה יקשה עליו להגיע להגשמה עצמית וסיפוק עמוק מחייו. (העניין החברתי זה הדגש,ולא דחפי המין של פרויד).

אדלר אומר שאת העניין החברתי צריך לטפח. הוא מושפע מהחברה בה הוא גדל,מההורים שלו,מהסדר במשפחה שהוא נולד.

על מנת להבין את האדם אדלר נותן מקום מרכזי לניתוח הרקע המשפחתי והחברתי שממנו צמח ובו הוא פועל.

1. **סובייקטיביות**: ההתנהגות של בני אדם היא תמיד לא ביטוי למשהו אובייקטיבי,אמיתי. אלא היא ביטוי לאופן הסובייקטיבי שבו בני אדם תופסים את המציאות.

האדם רואה את המציאות דרך הפילטר של תפיסת המציאות שלו,שגורמת לפרשנות שונה למצבים נתונים מאדם לאדם.

ניתן לראות את הדמיון בין העקרונות הללו לבין הנחות היסוד של הפסיכולוגיה ההומניסטית, שהתגבשה 4-5 עשורים אחרי פרסום משנתו של אדלר.

ואכן,רבין רואים באדלר את אחד ממבשריה המוקדמים של אסכולה זו בפסיכולוגיה.

**התפתחות וצמיחה נפשית:רגשי נחיתות ומאבק לעליונות.**

על פי אדלר, כל הילדים גדלים עם ההבנה כי הם חסרי אונים ותלותיים ביחסיהם עם מבוגרים ואחרים בוגרים מהם. הבנה זו מביאה לצורך של הילד במאבק לשינוי מעמדו,היפטרות מהתלות ומעבר ממצב של נחיתות למצב של עליונות. הילד מגיל צעיר קולט שמשהו בו נחות ואז הוא מחליט עם עצמו שהוא לא יהיה כזה כל חייו ואז מתחיל מאבק לעליונות.

בתחילה,אדלר דיבר על הנחיתות כתחושה ממשית,הנובעת מפגמים פיסיולוגיים באחד מאיברי הגוף ("נחיתות האיבר").

בהמשך הוסט הדגש לתפיסה סובייקטיבית של הפרט את נחיתותו.

תסביך הנחיתות והמאבק לעליונות הן תחושות בסיסיות אשר הדיאלוג ביניהן נמשך לכל אורך החיים.

החיים הם מאבק בלתי פוסק לשינוי ממינוס לפלוס.

* עליונות-במונחי אדלר-אין פירושה התנשאות שיש בה עוינות על אחרים,אלא מדובר במאבק בריא לשלמות,שכולל גם את הדאגה לרווחתם של אחרים.

אדלר דורבן ע"י נחיתותו הפיזית לרכוש השכלה ומעמד,אך הוא לא השתמש באלה כדי להאדיר את כוחו על חשבון הזולת, אלא להיפך-זה אפשר לו לתרום לחברה,לרפא בני אדם,לשנות מסגרות חברתיות,לפתח תיאוריה להבנת האדם,שהעשירה את התרבות האנושית.

המאבק לעליונות הוא אוניברסאלי, מאפיין את כל בני האדם.

מה שמבדיל בין מאבק נורמאלי לעליונות למאבק נוירוטי לעליונות הוא "העניין החברתי".

**עניין חברתי**

אדלר טען שעניין חברתי ומעורבות חברתית הם כשרים מולדים. האדם הבריא נוטה להתקשר לבני אדם אחרים,ודואג גם לרווחתם ולא רק לרווחתו.

לא זו בלבד-אלא שהעניין החברתי הוא אמצעי במאבק האדם לשלמות ועליונות. העניין שהאדם מגלה בזולתו ותרומה לזולת מעניקים לו את תחושת השלמות.

העניין החברתי הוא אמצעי להתגבר על הנחיתות.

לעומתו-האדם הנוירוטי, מאבקו לעליונות מתאפיין בניסיון להשיג כוח לעצמו ע"י האחרים. אין לו עניין ברווחת הזולת אלא רק בעצמו.

הנוירוטי הוא נצלן,מתחמק ממילוי חובותיו,שואף לעליונות על אחרים. העלאת הדימוי העצמי בהשוואה לאחרים.

הנורמאלי-שאיפתו לעליונות כוללת גם את רווחתם של אחרים.

אדלר ייחס חשיבות רבה לגורם החברתי,ומאוחר יותר הציג את ההסתגלות לחברה וצרכיה כקריטריון להבחנה בין האישיות הנורמאלית לאישיות האבנורמאלית.

עבודה-מקום שבו תורמים לאחרים.

אהבה-היכולת להתחשב במישהו אחר,להביא ילדים לעולם ולדאוג להם.

אינטראקציות חברתיות-יכולת להיות בקשרים עם בני אדם.

 19.3.09

**כיצד מתבטא המאבק לעליונות?**

בני אדם מציבים לעצמם "מטרות בדיוניות"-מטרות סובייקטיביות שהאדם חש כי השגתן תביא לשליטה במהלך חייו. למשל: להשיג שליטה מושלמת בגופי.

האידיאלים האלה הופכים להיות המטרה ה"סופית" שהחיים של הבנאדם מתנהגים בעצם לפיה. כל מה שאדם עושה,חושב,כל צורה שהוא מתנהג,הרבה מרגשותיו מכוונים כדי לממש את המטרה הסופית הזו. המטרה הסופית הופכת להיות הכוח המאחד של האישיות.

למצב האידיאלי,הפיקטיבי הזה,שאליו אדם רוצה להגיע-אדלר קרא fictional finalism –דמיון סופי. אצל אדלר מה שמכתיב את ההתנהגות הוא לא העבר ולא מה שקורה בהווה אלא זה הדמיון לגביי הפוטנציאל העתידי. "בעתיד אני ארגיש אהובה"..

זה לא באמת נמצא בעתיד אלא נמצא בדמיון שלנו. בעתיד האדם לא יודע מה מצפה לו-אבל בדמיון הפיקציונאלי הוא יודע מה מצפה לו ומוכן להשקיע עבודה קשה עבור זה.

מבחינה טיפולית,אדלר אומר שהדמיון הסופי זו בעצם המטרה הבסיסית של הבנאדם, המוטיבציה שלו. מתוך זה הוא זז. ואז הוא אומר שאם אתה רוצה להבין בנאדם אז אתה חייב להבין את המטרות שלו כי הן אלו המכתיבות את תפיסת העולם שלו, לכן כשאדלר מקבל מישהו לטיפול,או מטפלים אדלריאנים, אחד הדברים החשובים להם ביותר זה להבין מהן המטרות של האדם בחיים. אם המטפל מבין מה המטרות של המטופל-הוא מבין יותר מהי האישיות של המטופל שלו.

**סגנון חיים**

מונח של אדלר המתייחס לשאלה-מהי גישתו הבסיסית של הפרט לחיים? (המשמעות שהוא מקנה לחיים).

כל אדם מפתח סגנון חיים משלו וזה מאוד קשור לנחיתות. הילד מרגיש שהוא נחות במשהו מסוים-מרגיש שהוא מדבר ולא מבינים אותו. מישהו אחר המרגיש מקופח,נחיתות פיזית. על סמך תפיסת האדם את הנחיתות שלו הוא תופס את עצמו על העולם. מי שלא מבינים אותו יתפוס שמשהו לא בסדר,הוא לא מובן. במצבים קיצוניים הוא יכול לפתח חרדת מוות כי לא מבינים אותו. זה מתבטא באורח החיים של האדם.בפעולות שלו-לפי אדלר אורח החיים והמאבק לעליונות זה בחירה של האדם.

סגנון החיים מתפתח בגיל 4-5, שאז יש קשר למאבק עם הנחיתות. מישהו שמרגיש שלא שומעם אותו-אז הוא צועק. אם בהתחלה היה לו קשר צמוד לנחיתות אז אח"כ ז הופך להיות סגנון החיים של האדם. זהו אדם היסטרי. כל ההתנהגות שלו תהייה מסוג מסוים-בין אם יש קשר לנחיתות או לא.

מה קובע את סגנון החיים?

תורשה?סביבה?רגשי נחיתות?ניסיון העבר? כן, אבל לא רק. המטרה שהאדם מציב לעצמו במאבקו לעליונות היא יצירה שלו. פרי דמיונו היוצר.

מה שמכתיב את סגנון החיים זה בעצם הרצון להשיג מטרה בדרכים מסוימות. הדמיון הסופי.

עפ"י אדלר סגנון החיים של הבנאדם כבר מפותח ופחות או יותר קבוע בגיל 4,5. יש מעט מאוד מקום לשינוי בסיסי באישיות האדם.

אם מתייחסים ליכולת האדם להשתנות באופן בסיסי-בתיאוריה של אדלר היא נמוכה.

**סגנון חיים עפ"י זיכרון ראשון**

את גישתו הבסיסית של הפרט לחיים [סגנון החיים] אפשר לראות בזיכרונות הילדות הראשונים שהוא מעלה. האדם זוכר זיכרונות אלה,לא במקרה,אלא משום המשמעות המיוחדת,שיש בהם עבורו.

הוא זוכר את הזיכרון הזה מפני שחשבו עליו שוב ושוב, סיפרו לנו עליו,סיפרנו עליו. אדלר אומר שזה לא משנה מה באמת היה שם אבל מבחינה טיפולית מעניין להבין מה הבנאדם זוכר שהיה, מה הוא משנן לעצמו כל החיים. מה התרשמות הראשונה והמודעת שלו מהעולם שהוא החליט לקחת איתו הלאה.

בזיכרון הראשון יש את הנושא המרכזי הבינאישי-שהוא חשוב ולא פרטי הזיכרון. אדלר קרא לזיכרון הראשון "סיפור החיים של הבנאדם", הוא ממש חושב שזה סיפור שהולך איתו לאורך החיים והוא בטיפול יראה למטופל דרך הזיכרון הראשון גם מה המטרות שלו וגם מה החולשות שלו,הנחיתות שלו.

זיכרון ראשון אצל אנשים בריאים זה זיכרון שאפשר להתנחם בו,למצוא בו נחמה. מצאו במחקר שאנשים בריאים/נוירוטיים יש להם גם זיכרונות חמים בעבר.

זיכרון ראשון על תאונה,לפי אדלר, מרמז על סגנון חיים. יש הרבה זיכרונות ראשונים שבהם האימא מככבת.

אדלר טוען שכל אדם שבא לטיפול צריך לשאול אותו מה הזיכרון הראשון שלו או הזיכרונות הראשונים שלו הוא טוען בתוקף שכל זיכרון ראשון הוא נותן לנו עדות לסגנון חיים של האדם.

**"סגנון חיים" עפ"י מיקום במשפחה**

אדלר טען כי ניתן לאבחן את סגנון החיים של האדם עפ"י סדר לידתו,מאחר זה משפיע על האופן ב האדם תופס מצבים ונותן משמעות.

למשל,בני הזקונים נוטים לפתח חן,שובבות ושאפתנות כדי להתמודד עם התסביך הנחיתות אשר נוצר בהיותם הצעירים במשפחה.

לעומת זאת,אחרים בכורים אשר "הודחו" ממעמדתם הבלעדי עם הולדת אחים נוספים ילמדו לשרוד לבד,יעריצו את העבר ויפתחו גישה פסימית לעתיד.

26.3.09

**שיעור מס' 4**

אדלר וההתייחסות שלו למצבים פתולוגים, כל תאוריית אישיות לא רק מסבירה את ההתנהגות הבריאה וגם את הפתולוגיה. כל הנוירוזות לפי אדלר וכל ההפרעות הפסיכולוגיות שלהם הוא בעקבות אי פיתוח של העניין החברתי בבן אדם. אנשים כאלה יהיו מרוכזים בעצמם, אין להם עניין חברתי, לא יהיה להם יעדים חברתיים ויהיה להם מאבק לעניונות, לאנשים הנוירוטים אין את האקטיביות לפתור את הבעיות שלהם, המטרות הבדיוניות שלהם לא מתחשבים בסביבה. גם לעבריינים ולמתאבדים חסר את הסוישיאל אינטרס. האדם הבריא זה שיש לו עניין חברתי מצליח בשלוש משימות בחיים: עבודה אהבה ואינטראקציה חברתית.

עבודה- אנחנו מחלקים ביננו את המטלות ולכל אחד יהיה את העבודה שלו.

אהבה- מין והרצון להביא ילדים.

אינראקציה חברתית- היכולת להסתכל על אנשים אחרים ולשתף איתם פעולה.

אם למישהו יש בעיה מתמשכת באחד מאלה יש לו גם בעיה בעניין החברתי.

נמצא קשר חיובי בין ציונים SIS בסולם לבין צדדים של אמפתיה עזרה ואחריות, לחבב אחרים ולהיות מחובב ע"י אחרים.

פתולוגיה תמיד קשורה גם לתחושה מוגזמת של נחיתות וגם להיעדר עניין חברתי. כלומר הפתולוגיה היא תמיד הקצנה של תסביך הנחיתות, כולנו נולדים עם תחושת נחיתות ואנשים שמנסים להתגבר עליה תחושת הנחיתות שלהם ולא מצליחים מקבלים תחושת נחיתות מוקצנת.

אם ניסיון האדם לפצות על נחיתותו נכשל הוא מקבל " תסביך נחיתות" הוא מקבל את נחיתותו כדימוי עצמי קבוע ומוותר על המאבק הזה לנסות ולהתגבר על רגש הנחיתות.

תסביך גדלות- מאבק יתר, כשהמאבק הנורמאלי להתגבר על הנחיתות נעשה קיצוני ומשקיעים בו יותר מידיי, לפעמים השאיפה הזו להתגבר על תחושה פנימית של נחיתות מקבלת ביטוי גם בתסביך גדלות, אנשים שהדרך היחידה שלהם להערכה עצמית היא באמצעות הקטנתו של האחר, מציגים את עצמם כיותר טובים מהאחרים בהגזמה.

אדלר טוען שיש שלוש מוגבלויות בילדות שיכולות לתרום לבן אדם לתחושת נחיתות נרחבת:

1. נחיתות אברים
2. פינוק יתר
3. הזנחה

המפונקים לא בטוחים ביכולת שלהם להתמודד עם אתגרי החיים כי הם לא בטוחים בעצמם בגלל שתמיד עשו הכל בשבילם.

המוזנחים- מרגישים לא רצויים ולכם אינם בטוחים ביכולתם להיות יעילים ולזכות בחיבה ובהערכה מאחרים. מה שקורה להם לפי אלדר זה בדיוק מה שקורה למפונקים, הסגנון חיים שלו יוכתב על ידי להשיג את מה שאני צריך ע"י אחרים.

ושתי הקצוות האלה יכולים לשחק תפקיד בהתפתחות נוירוזה בבגרות.

אלדר נתן להורים תפקיד מאוד גדול תפקיד ההורה לא לתת לילד אתגרים קשרים מידיי כי אז הוא ירגיש נכשל אל מול אחרים. לעומת זאת ההורה המפנק נותן לילד סגנון חיים של לוזר.

אריך פרום

נחשב לניו פרוידיאני והושפע מהתאוריה של פרויד, לא תמיד יודעים לאיזה חלק מהגישה הוא יותר התחבר, לפעמים משייכים אותו לפסיכולוגיית האגו (של אנה פרויד שהדגישה את החשיבות של הבחירות המודעות שלנו), ולפעמים משייכים אותו לגישות הבינאישיות התרבותיות, הגישות שמנסות להבין את הבן אדם כיצור חברתי ושמות פחות דגש על הצדדים הליבידינאלים, על ההנאות היצריות של הבן אדם. גם התאוריה שלו דומה לתאוריות הומניסטיות אבל עדיין משייכים אותו לפסיכואנליזה כי גם הוא מדבר על ההגשמה האישית של הבן אדם כמו התאוריות ההומניסטיות.

אריך פרום חי בין השנים ,1900-1980 נולד בגרמניה והיה בן יחיד להורים יהודים דתיים, חיי המשפחה שלו לא היו אידאלים והוא טען שאמא שלו היתה עקרת בית נוירוטית שנוטה להיכנס לדיכאונות ושאבא שלו היה בן אדם חרד שנוטה למצבי רוח ולמעשה הוא תאר את הוריו כמאוד נוירוטים ואת עצמו הוא תיאר כילד נוירוטי בלתי נסבל. כשפרצה מלחמת העולם הראשונה הוא היה בן 14 והוא היה המום מאי הרציונאליות וההרסנות של ההתנהגות האנושית גם באותה התקופה התאבדה חברה של המשפחה והוא היה דיי בהלם מהמקרה הזה , והוא כתב על עצמו שהוא היה בחור מאוד מוטרד שהיה עסוק באופן מאוד אובססיבי בשאלה : איך בעצם מלחמה היא אפשרית? איך זה יכול להיות שיש מלחמות? ומאוד ניסה להבין מאיפה נובעת אי הרציונאליות של התנהגות ההמון. הוא מתאר שהיתה לו תשוקה נלהבת לשלום, להבנה בין לאומית, התשובות שהוא חיפש לשאלות עוצבו במידה רבה משני מקורות:

1. כתבי פרויד – פרויד עזר לפרום להבין שבני אדם הם לא מודעים למה שבאמת קובע את ההתנהגות שלהם, ההתנהגות מקורה לא ידוע לבן אדם.
2. כתבי מרקס- שממנו הוא למד שכוחות סוציופוליטיים, חברתיים, מפעילים כוח לא מבוטל על התנהגות של אנשים ועל חיי האנשים. הוא למד הרבה סוציולוגיה מכל מיני אנשים גדולים בתחום.

פרום היה פסיכולוג, הוא למד פסיכולוגיה סוציולוגיה פילוסופיה והחשיבו אותו ליותר מפסיכולוג לבן אדם רחב תחומים. שלא כמו פרויד או יונג או אדלר פרום לא עבר הכשרה רפואית, כל השאר היו רופאים. פרום נחשב לתאורטיקן הראשון שהכניס את כל התחום שנקרא תאוריות אישיות למקצוע שנקרא פסיכולוגיה. עד תחילת המאה, כל תאוריות האישיות היו תחת הקטגוריה של פסיכיאטריה- רפואה. בהמשך הוא עובר הכשרה פסיכואנליטית בברלין והוא היה פסיכואנליטיקאי ועשה פסיכואנליזה לאנשים ועבר בעצמו אנליזה. פרום לא הכיר את פרויד באופן אישי אבל הוא כן נמנה עם הקבוצה הפסיכואנליטית בגרמניה, בשנת 34 הוא מהגר לארה"ב כדיי להימלט מהשלטון הנאצי שם הוא מרצה ומטפל, והספר החשוב ביותר שלו יצא בשנת 41, "מנוס החופש" הדגש על הספר הזה זה עד כמה האידיאולוגיה החברתית או זרמים חברתיים יכולים להשפיע על עיצוב מבנה האישיות של האדם. הפרספקטיבה שלו הביאה לסילוקו מהאגודה הפסיכואנליטית הבינ"ל הוא מוצא משם ב 1950 בטענה שבגלל שהוא לא רופא הוא לא מספיק טוב בפסיכולוגיה. הוא נפטר מהתקף לב בשוויץ, השאלה העיקרית שבה פרום היה עסוק כל חיו זה בקשר לגורמים החברתיים שיכולים להסביר מלחמות, דיכוי, קונפורמיות יתר ואיך הגורמים החברתיים תורמים להם, הוא כתב רבות על כך בניסיון לברר מה מביא את הבן אדם להיענות לכל מיני מבנים חברתיים ודרישות חברתיות שכאלה, שהם במפורש מנוגדים לשאיפות הבסיסיות של הפרט, למה אנחנו לא מצליחים לסדר את זה שאנחנו נחייה בדיוק כמו שאנחנו רוצים. הוא ראה את הפסיכולוגיה כמשהו שצריך לקדם את השלום. פרום היה מעוניין להרחיב את התאוריה הפסיכואנליטית הקלאסית ע"י הדגשת התפקיד שכל מיני גורמים סוציופוליטיים משחקים בעיצוב האישיות, כלומר לא רק מניעים פנימיים אלא גם איך החברה משפיעה על האישיות. פרום טען שהמניע הבסיסי של האדם זה שמירה על העצמי, על האגו. טענתו היתה שבראש ובראשונה בן אדם ישמור על עצמו ע"י כך שהוא יספק לעצמו את הצרכים הבסיסים, אוכל שתיה שינה מין, המנעות מכאב, כמו חיות, אבל בניגוד לחיות לבן אדם יש אינטלקט יש מוח, והוא אומר שהמוח הזה עושה לנו הרבה צרות זה גורם לנו לבדידות, לתחושות של חרדה גורם לבן אדם כל הזמן להילחם על מקומו בעולם ולהתמודד עם בעיות כמו ריקנות פנימית, שיעמום חוסר שביעות רצון, תופעות שמיוחדות לבן אדם בגלל האינטלקט שלו להבדיל מבעלי החיים. הוא עורך ניתוח היסטורי ומגיע למסקנה שכיום בימינו יותר מבכל תקופה אחרת הבן אדם חווה כמות מאוד גדולה של חופש, של אוטונומיה, להחליט לעצמו בגלל המשטר הדמוקרטי. הוא שם לב שיחד עם זאת בני האדם היו צריכים לשלם על "מתנת החופש" מחיר, תחושת האחריות מתחדדת ויש תחושה של לבד, יחד עם האפשרות להיות חופשי ולבחור יש את הפחד מהבדידות והאחראיות. פרום אומר שהתקופה שלנו שמאפשרת לנו הרבה חופש הביאה אותנו להתמודד עם תחושה של בדידות, ניכור וחוסר שייכות, למצב קשה ייחודי בהוויה האנושית. אנחנו לכודים כיום ע"פ פרום בדילמה כואבת, מצד אחד החופש שאין ולא היה כמותו בהיסטוריה מאילוצים חברתיים, פוליטיים כלכליים, דתיים, מעולם לא היה חופש כזה. שמקוזז ע"י הצד השני של הדילמה, ירידה בביטחון ותחושת השייכות, פרום מתאר של קונפליקט בסיסי שהאדם חי איתו כל הזמן, הקונפליקט בין חופש מצד אחד לבין תלות\ ביטחון מהצד השני.

 2.4.2009

אריך פרום טען שכולנו חיים עם קונפליקט בסיסי והקונפליקט הזה הוא קונפליקט בין הרצון שלנו להיות חופשיים ולעשות מה שאנחנו רוצים,להיות לבד, לבין הרצון שלנו בבטחון,תלות,ההזדקקות שלנו לאנשים אחרים-הוא אומר שהרצונות האלו הם בפיצול והוא נותן דוגמאות לזה שבכל שלב בחיינו אנו נלחמים גם על החופש שלנו וגם על התלות שלנו בדרכים וצורות שונות. כל שלב בצורה אחרת.[ילד שאומר "לא להורים" ומצד שני רוצה שהם יעזרו לו].

פרויד טען שהבנאדם כל חייו חי עם קונפליקטים. אצל פרויד היה קונפליקט בין איד לסופר אגו למשל-היה קונפליקט בין מבנים אישיותיים וזה מובנה שם-אין דבר כזה שאדם יהיה בלי קונפליקט-גם אנשים בריאים, שמסתדרים טוב יותר עם קונפליקטים.

פרום טוען טענה דומה לפרויד-הוא גם אומר שהקונפליקט בין החופש לתלות הוא הכרחי בחיים של בנאדם,אי אפשר לחיות בלי הקונפליקט הזה ואי אפשר לפתור אותו באופן מלא. לטענתו אפשר לחיות עם הקונפליקט הזה טוב יותר או פחות טוב-תלוי באדם ובחברה.

המצב הנפשי של האדם זה בעצם הפתרון שהוא מצא לקונפליקט הזה,איפה הוא ממוקם על הקונפליקט הזה? הוא תלוי יותר מדיי?בודד יותר מדיי? איך הוא פתר את הקונפליקט?

פרום אומר שהמוטיבציה של אדם לחיים,הכוח המניע לחיים-אצל פרויד זה היה האיד, פרום אומר שהמוטיבציה בחיים היא מציאת פתרון לקונפליקט-התמודדות עם רגשות הניכור,הבדידיות וחוסר המשמעות-תחושות שמלוות את החופש. יש חופש, ויש גם ניכור. מה שמניע את האדם אצל אדלר זה מנחיתות לעליונות.

פרום אומר שאדם יכול לפתור את הקונפליקט בצורה מוצלחת ולא מוצלחת-הוא מדבר על שתי דרכי פתרון:

* מכניזמים של בריחה-הדרך הלא מוצלחת: אלו מנגנונים של בריחה. הם מוותרים על החופש, הם בורחים ממנו כי מפני שהם לא יודעים איך להיות חופשיים, הם מוותרים על החופש,הבחירה,האינדבדואליות שלהם בשביל שיחד עם זה הם יפטרו מתחושת הבדידות. הוא כתב על כך בספרו "מנוס מהחופש". פרום מציין שלוש אסטרטגיות של בריחה. האסטרטגיות הללו הן מנגנוני הגנה-כאילו התווספו עוד מנגנוני הגנה.
1. סמכותנות-נטייה של בנאדם לאחד את עצמו עם מישהו/משהו אחר מחוצה לו וזאת בשביל לרכוש את הכוח שלי עצמי חסר. למשל פרום דיבר על תופעת הנאציזם-אני חלק מכל המשטר הזה,אני מאחד את כחי עם היטלר-ועכשיו גם לי יש היטלר. כשהיתי לבד לא הייתה לי דעה ולא היה לי כוח ועכשיו כשאני קצין אז ישלי כוח
2. הרסנות-האדם הורס/מכניס אחרים, וכך הוא מתגבר על תחושת הבדידות,על רגש הנחיתות. למשל אישה מוכה-בעלה מרגיש נחות,יש לו הערכה עצמית ירודה-לוקח אישה,מכניע אותה והורס אותה ומרגיש כוח.
3. קונפורמיות אוטומטית-קונפורמיות ללא תנאי לנורמות החברתיות ששולטות בהתנהוגת. האדם חדל להיות עצמו ומתנהג בדיוק כמו כל האחרים-אז הוא כבר לא לבד.

המנגנונים האלו מתוארים ע"י הקשר לעליית השלטון הנאצי. ואלו הפתרונות השליליים לקונפליקט.

* בריחה מתחושת הבדידות והניכור אל מהחופש-הדרך המוצלחת: ע"י החוייה של "חופש חיובי", כלומר,להיות חלק מהעולם ועדיין להיות עצמאי מהעולם. פרום אומר שעל מנת להשיג את זה, האדם צריך להיות פעיל בצורה ספונטאנית, כמו ילדים. האדם צריך לפעול בהתאם לטבע הפנימי שלו ולא בהתאם מוסכמות ואיסורים חברתיים. פרום מדבר על אהבה ועבודה [כמו פרויד] והוסיף גם הגיון.אלו דרכים שאנשים מתחברים דרך העבודה והאהבה לאנשים אחרים-מתאחדים עם אחרים בלי להקריב את תחושת החופש שלהם, את האינדיבידואל שלהם.

פרום דיבר רעל טיפוסי אישיות וקרא להם social character, אישיות חברתית,אופי חברתי.

הוא שם דגש גדול מאוד על הרקע החברתי של האדם, גם על ההורים אבל לא רק .פרום טען שאישיותו של האדם היא נגזרת מהחברה שהוא חי בה, זה מן שילוב של הצרכים שלו והחברה שהוא חי בה.

פרום טען שאפשר לזהות עפ"י אישיות בן-אדם מאיזו חברה הוא בא. עשו מחקרים והוכיחו שאין דבר כזה אישיות לאומי. המודל שהוא כתב בו על דפוסי האישיות נקרא "אוריינטציות אישיות חברתיות". ז"א שהאישיות והחברה הם אותו הדבר. כיווני האישיות הם כיוונים חברתיים. החברה היא חלק מהאישיות. במודל הזה פרום מתאר שישה טיפוסים חברתיים,שש צורות של התקשרות, והוא מקשר את צורת ההתמודדות לרקעים חברתיים שונים –הוא אומר שאם רוצים לראות אופי של אדם לפי איך שהוא מתנה כלפי החברה. הפרעת אישיות היא הפרעה ביחס עם אנשים אחרים. פרום הולך בכיוון שגם כיום מסתכלים עליו-אם רוצים לראות אופי של בנאדם אז מחפשים לראות איך האינטראקציה שלו עם אנשים אחרים. אם מישהו טיפוס כזה-אז הוא יהיה כזה כל חייו.

ישנם חמישה טיפוסים שליליים ואחד חיובי. הוא טוען כך מפני שהוא חשב שקשרים שלנו כבני אדם עם אנשים אחרים הם "פסאודו-קשרים" הם קשרים בכאילו. אלו לא יחסי אנוש טובים ובריאים, אלא היחסים הם יחסי כאילו. אצל חמשת הטיפוסים השליליים ובהפרעות אישיות אלו יחסים מעוותים,הרבה פעמים הרסניים,יחסים פתולוגיים, לא שלמים ולא מספקים. לעומת זאת הטיפוס החיובי,מתבסס על אהבה ועל אינטימיות הדדית בין אנשים. אצל פרום לא מדובר בטיפוסים טהורים-הם מתוארים בשביל הדידקטיקה אך פרום לא חושב שבשטח מסתובבים הטיפוסים שהוא מתאר, אלא שבכל אחד מאיתנו יש קצת מכל אחד-מה שתואם את ההשקפות המודרניות. גם האדם הבריא יש בו כל מני קוים שליליים-הוא לא טהור.

טיפוסים לפי פרום:

1. הטיפוס הרצפטיבי,המקבל-מאמין שכל הדברים הטובים נמצאים מחוץ לעצמו [אוכל,אהבה,ידע,הנאה] ולכן יש רק דרך אחת לקבל אותם, והיא מאנשים אחרים. פרום אומר שמדובר באנשים שמאוד אוהבים שתייה,אוכל. בד"כ הם יותר תלותיים. אנשים שאומרים יותר "כן" מאשר "לא", הם נחמדים. אם הם דתים אז הם מצפים מהאלוקים לפתור להם את הבעיות בלי קשר למה שהם עושים. אלו אנשים שהם יותר קשובים לאחרים מאשר מדברים. אין להם מה לתרום והם כל הזמן מחפשים עזרה ואהבה מאחרים במקום לתת ולעזור לאחרים. זה דומה למה שפרויד קרא "הטיפוס האוראלי"-תלותי,רוצה לקבל מבחוץ. אלו אנשים שהם בד"כ נחמדים,כביכול, הם צייתנים לאחרים כי הפ מפחדים שאחרים יעזבו אותם,הם מאוד לויאליים,נאמנים. יכול להיות קונפליקט של לויאליות.

הוא מתקיים בחברות שבהן המעמדות הם מאוד ברורים-ואז מהמעמד הנמוך: איכר לאדון, חייל למפקד בצבא. בהפרעות האישיות המודרניות יש הפרעת אישיות תלותית והיא דומה למה שפרום דיבר.

1. הטיפוס המנצל-רואה את המקור לדברים הטובים מחוצה לו,אחרת לא היה לו מה לנצל והיה מסתפק במה שיש לו. הוא לוקח מה שהוא יכול ע"י כוח,רמאות, הוא מנצל אחרים בכל דרך אפשרית.הא חושב גם שהכל מגיע לו. בד"כ מדובר בטיפוסים שהם יהירים,אגרסיביים הרבה פעמים יש אימפולסיביות וכעס,הם נראים כבעלי בטחון עצמי והרבה פעמים הם גם עוברים על החוק בדרך כלשהי. מבחינתם יש שני סוגים של אנשים:
2. אלה שמפריעים להם ויש להסירם מדרכם
3. אלה שאפשר להשתמש בהם לצרכים שלי ולנצל אותם.

 זהו טיפוס מאוד חשדן ומאוד קנאי. בהפרעת אישיות מודרנית זו אישיות אנטי סוציאלית וגם נקרסיסטית-אדם שבשביל היוקרה שלו בשביל אנשים אחרים [אתחתן עם דוגמן לא בגלל מי שהוא אלא כדי שיסתכלו עליי בצורה אחרת-שאוכל לקחת את ההצלחות שלו לעצמי].

עפ"י פרויד מדובר בחלק האוראלי הסדיסטי-פרויד אומר שבשלב האוראלי יש שני שלבים: השלב שהילד יותר פאסיבי והשלב שמתחילות להתפתח שיניים והוא נושך. האישיות הזו נוצרת בחברה שבה יש לגיטימציה לאלימות,סאדיזם

1. הטיפוס האוגר-טיפוס מסודר מאוד,הוא אוגר כל מני דברים: חםצים,ידע,כוח.הו כל הזמן עסוק במה שיש לו.הוא כל הזמן חושב שלוקחים ממנו משהו, עסוק בכסף,רכוש, הוא אדם נוקשה,חשדן,עקשן. הוא בד"כ מאוד הוגן, תמיד הוא רואה מה נכון ומה לא, הוא לויאלי,נאמן,זהיר,חסר חוש הומור. במצבים רגשיים הוא נוטה להתרחק מאנשים,לסגת,הוא כאילו מגן על עצמו מפני אנשים ע"י קיר שהוא יוצר. מטרתו להביא כמה שיותר דברים פנימה,לתוך המבצר הפרטי שלו מחורי החומה-ולהוציא כמה שפחות. הוא מסודר,יודע את כל החוקים. בהפרעות אישיות זו תהייה הפרעת אישיות אובססיבית קומפולסיבית [שונה מ OCD]. אצל פרויד זה יהיה הטיפוס האנאלי, הקמצן,העוצר,שלא משחרר. הטיפוס הזה שכיח בחברות עם כלכלה בורגנית,יציבה,שמרנית.גם בחברה המודרנית שבה מעריכים כסף וכוח-כל הזמן אוגרים.
2. הטיפוס המשווק-רואה את עצמו כסחורה,משהו שיש למכור בשוק החברתי. מדובר באנשים שמדכאים את הזהות של עצמם כדי להיות מה שהאחרים רוצים שהם יהיו. הם משווקים את עצמם כל הזמן. באוריינטציה הזו, למעלות של הפרט, לידע שהוא צבר,להגינות של הפרט ,ליושר שלו אין שום ערך אם אי אפשר למכור אותם בשוק הבינאישי. הם מאוד עסוקים עם החזות החיצונית וחשוב להם איך הם נראים,לבושים, חשוב להם להכיר את האנשים הנכונים,הם משנים את עצמם בהתאם לסביבה החיצונית. הגישה הזו שלהם לא באמת מעניקה להם בטחון כי מי שהאישיות שלו עוברת לסוחר במשך זמן ממושך נהייה מנוכר מעצמו,אין לו זמן לעצמו. זה אדם פורטוניסט-אין לו מטרה מסויימת-הוא קופץ על כל דבר שכדאי לו-מטרתו היחידה להיות בעל ערך חברתי.הכול זה היצע וביקוש-הוא ישנה את התנהגותו בשביל להיות מבוקש,מה שיכול להתבטא בבולטות שלו-במשהו שנחשב לשווה בחברה-כמו יופי [פוליטיקאים,דוגמנים]. זוהי אוריינטציה אופיינית לחברות קפיטליסטיות מערביות. כמו שוק הרווקים/רווקות של ת"א.
3. הטיפוס הנקרופילי-לאו דווקא ההפרעה המינית של הנקרופיליה.אדם שכל הזמן מתעסק עם המוות,נמשך לכל דבר מת. אלו אנשים סדיסטיים ומקבלים הרגשה של כוח מזה שהם שותפים לתהליך הזה של לקיחת משהו חי ולהפוך אותו למת. ההתעסקות עם המוות נותנת כוח. כמו היטלר וסטאלין. פרויד תיאר תת טיפוס של הטיפוס הנקרופיל: הטיפוס הבירוקרטי זהו אדם שנשלט מלמעלה ע"י כוח כשבו בזמן יש לו שליטה על אנשים תחתיו. לפי פרום אותם אנשים,הטיפוסים הבירוקרטיים,משתמשים בחוקים הבירוקרטיים-בכוחם בתוך המערכת על מנת לבטא סדיזם,כוחניות,עוינות ויש להם את הכיסוי של המערכת,יש להם תירוץ. הם משתמשים במערכת שבעצם מגינה עליהם. מפקדים בצבא,מורים,מרצים שמשתמשים בכוח במערכת כדי לעשות דברים.
4. הטיפוס החיובי-זהו אדם שמפגין הגיון עבודה ואהבה. זהו אדם שחושב,יודע לאהוב ומסוגל לעבוד. בניגוד לתיאורטיקנים אחרים,כשפרום מדבר על בריאות נפשית אז הוא מדבר לא רק על העדר מחלה אלא הוא מדבר על קיום של הרגשה טובה. על מנת שאדם יגיע לבריאות נפשית לפי פרויד,הוא חייב להיות אחראי,עצמאי ופעיל. רק ע"י הגשמה עצמית,ע"י איזושהי גדילה אקטיבית של האדם יש ערך לחיי האדם.

**שיעור מס' 6**

פרום דיבר על שני מושגים : having ו – being

Having -מאפיין את הטיפוסים השליליים הטיפוס האוגר, אנשים שחיים על פי זה מגדירים את עצמם על פי מה שיש להם : I am because I have ! אם יש לי חליפה יפה אני שווה יותר, אם יש לי חברה דוגמנית אני שווה יותר.

Being – זו הבריאות הנפשית של הבן אדם, הוא מוגדר כקיום ספונטני, יצירתי שהוא בלתי תלוי ברכוש של האדם.

פרום טוען שלאוריינטציה של הhaving היא משהו נלמד, כלומר זה משהו שהחברה המציאה שאנחנו מעריכים אנשים שיש להם ומעריכים את הדברים שיש והחברה המציאה את זה וזה לא בריא לנו. ולכן הוא אומר שאם אנחנו כחברה המצאנו את זה אנחנו יכולים גם למנוע את זה, אז למה אנחנו לא מונעים? למה החברה ממשיכה עם זה. פרום טוען שהחברה לא רוצה להיפטר מהhaving ואומר שזה עושה לנו טוב באיזשהו אופן, אם אנשים קונים הרבה למשל, אז אין אבטלה יש יותר כסף יש עבודה, הוא אומר שהחברה עושה לנו אידוקרינציה- שטיפת מוח, בשביל שאנחנו נמשיך להחזיק באוריינטציה של הhaving הוא אומר שאנחנו מלמדים את הילדים שלנו לאהוב כסף, אצל פרום הסיבה העיקרית לפתולוגיה הנפשית היא החברה, החברה היא האשמה. לא כמו אצל פרויד שאומר שהאינסטינקטים וההתנגדות בין האגו לסופר אגו הם האחראים לכך.

פרום גם אמר שהחברה מנסה לגרום לבן אדם להיות מה שהיא רוצה שהוא יהיה כך שבני אדם לא באמת פועלים על פי הרצון החופשי שלהם אבל אנחנו לא מודעים לזה בן אדם חושב שהוא פועל על פי רצונו אבל למעשה אנחנו עושים -את מה שהחברה רוצה שנעשה וזה קורה בגלל שטיפות מוח, התניות, חיזוקים ולמעשה את כל זה מלמדת אותנו החברה, פרום אומר שהחברה עושה עבודה כל כך טובה ופועלת בצורה כל כך מוצלחת שאנשים הולכים על פי הזרם, הם לא חופשים אבל הם חושבים שהם עושים מה שהם רוצים. ברמה הקיצונית זה נקרא: אוטומטוס קונפורמיטי. קונפורמים אוטומטיים. פרום אומר שהבן אדם

נפל קורבן לחברה שהוא חלק ממנה וזה פרדוקס , כי מזה חברה? האנשים יוצרים חברה, והחברה יוצרת אנשים.

 נוירוזה או חוסר בריאות נפשית תמיד נגרמת לפי פרום מתוך קונפליקט בין שני כוחות מנוגדים, האחד זה העולם הפנימי והיצירתי של הבן אדם והשני זה הכוחות ההרסניים של החברה. ובן אדם לפי פרום תמיד הבן אדם יהיה באמצע בין שני הדברים האלה כלומר הוא תמיד יהיה בקונפליקט, בדומה למה שפרויד טען שקונפליקט זה לא דבר שאפשר למנוע, גם אצל פרויד הוא אמר שגם לאנשים הבריאים יש קונפליקטים אבל הם מעדנים אותם באמצעות מנגנוני הגנה. גם אצל פרום הקונפליקט הוא משהו שתמיד נחייה איתו, תאוריות הומניסטיות כמו של מאסלו ורוג'רס טוענות שאנחנו לא חייבים לחיות עם קונפליקט, פרום אומר שיש קונפליקט בין שני הכוחות המנוגדים האלה תמיד בין היצירתיות לכוחות ההרסניים של החברה. מה שיקרה זה שהבן אדם יפנה את כל האנרגיה שלו לעצמו, הוא יהיה נרקיסיסט כל זה קורה כשהקונפליקט בינו לבין החברה נהיה גדול אתה מתחיל להתעסק בעצמך, הבן אדם הזה יהיה תוקפני במקום להיות יצירתי, הבן אדם הזה יהיה תלוי באחרים במובן של סמביוזה, וכל הזמן הוא יהיה בקונפליקט בין חופש לתלות שזה הקונפליקט המרכזי בתאוריה של פרום.

 מבחינת הטיפול פרום טען שבשביל להבין את הבן אדם ואת הקונפליקטים שלו אתה צריך להבין את העולם הפנימי שלו, את המניעים הפנימיים שלו ולכן הוא דיבר הרבה כנגד טיפול הממוקד בבעיה .

אצל פרום ששת הטיפוסים שהוא דיבר עליהם הם בדרך כלל לא טיפוסים טהורים כך גם הטיפוס של הbeing לכל אחד מאיתנו יש גם את זה וגם את ה having , אין דבר כזה טיפוס טהור.

כמו פרויד פרום ראה פסיכופתולוגיה ובריאות נפשית כשני דברים שונים יושבים על אותו רצף ,בריאות נפשית ופסיכופתולוגיה יושבים על אותו רצף, אין דבר כזה חולה לגמריי או בריא לגמריי. התופעות שאנחנו רואים אצל הבן אדם הנוירוטי זה אותם הדברים שרואים אצל בן אדם בריא רק כשהעוצמה יותר גבוהה.

הערכה וביקורת :

* פרום נתן דגש חברתי, הוא לא הגדיר הפרעות אישיות אלא טיפוסים חברתיים, הוא מכניס לתוך האישיות את הפן החברתי וזה הייחוד שלו .
* פרום נתן פירוש חדש לחלק מהמושגים של פרויד, הוא אמר שתסביך אדיפוס לא קשור למשהו אישי או רצון מיני באמא אלא על הקונפליקט בתלות והעצמאות מהאבא.
* הוא חידש ואמר שהאישיות היא לא תוצאה של צריכים פיזיולוגים אלא להפך האישיות היא תוצאה של צרכים פסיכולוגיים. כשהבן אדם רוצה משהו והחברה לא מאפשרת – שם יתחיל התסכול ועל זה האישיות מבוססת, וחוץ מזה הוא הוסיף את החלק החברתי לרעיונות של פרויד, הוסיף מנגנוני הגנה, ואהב את התאוריות של פרויד. גם נושא הקונפליקט של כל החיים גזור מהתאוריה של פרויד.

מבחינת ביקורת:

* הביקורת העיקרית היתה שהדגש של פרום הוא יותר מידיי פילוסופי וחסר יותר מידיי הגדרות אופרציונליות וקשה לעשות כך מחקר.
* עוד ביקורת היתה שלא כל המושגים התאורטים שלו היו קשורים אחד לשני בתאוריה ולכן יש דברים שאין עליהם תשובות.
* הטיפוסים החברתיים שלו לא עמדו במחקר והם לא טיפוסים אמיתיים, גם הטיפוסים הלאומניים שהוא דיבר עליהם לא מצאנו אותם, הלכו וחיפשו במדינות שונות את החמישה טיפוסים השונים ולא מצאו אותם.
* הוא נתן דגש על החלק השלילי של הבן אדם לעומת רוג'ס ומסלאו שנותנים דגש על הבן אדם כמשהו חיובי.

**מלאני קליין**

יהודיה חילונית שחיה בין השנים 1882- 1960, נולדה בוינה, התחילה ללמוד רפואה והפסיקה כי היא התחתנה, היא התחנכה מבחינת ההכשרה הפסיכואנליטית שלה היתה בהונגריה, מקום ברוח אחרת שם יש חופשיות. היא עוברת אנליזה אצל פרנצי שהיה תלמיד של פרויד ופרנצי מעודד אותה לטפל בילדים. היא משתקעת בלונדון בשנת 1926 ושם היא מפתחת בהדרגה מתוך הטיפול בילדים מודל חדש של הבנת האישיות. היא תמיד טענה שכל מה שהיא רצתה זה רק להכניס את הטיפול בילדים לתוך מסגרת הפסיכואנליזה ופיתחה תאוריה חדשה להבנת המציאות. המודל שלה ממוקם תחת הגישה הניאו פרוידיאנית שמכונה : יחסי אובייקט. גישה שהתפתחה באנגליה וכוללת את ויניקוט שהיה תלמיד שלה ואת פרבר.

תאוריית יחסי אובייקט הן תאוריות שמדגישות את הקשר עם הזולת המשמעותי כמעצב את האישיות כמו הגישות הבין אישיות של פרום. אז למה לא קוראים לגישות הבין אישיות גישות יחסי אובייקט. גישות יחסי אובייקט הן תוספת אליהן והן מדגישות לא רק את היחסים הממשים והאמיתיים עם הזולת אלא גם את החוויה הפנימית שלנו את הזולת. למשל : אם חד הורית שעובדת מבוקר עד ערב כדי לפרנס את הילד שלה- זה היחסים הממשים, אבל בחוויה הפנימית של הילד האמא שלו נוטשת אותו – זה מה שהוא חווה. הגישות של יחסי אוביקט אומרות שגם החוויה הזאת תשפיע על עיצוב האישיות של הילד.

לקרוא את ההקדמה של ממשיכי דרכו של פרויד 2.

לפי פרויד מה שמעצב את האישיות זה הדחפים המיני והתוקפני מצד אחד ומצד שני הכוחות המרסנים של החברה שהנציג המופנם שלהם סופר אגו. לפי פרום שהוא הנציג של התאוריות הבין אשיות והחברתיות מה שמעצב את הבן אדם זה הקונפליקט שתבוע באדם בין חופש לבין תלות וגם ההשפעה הלא טובה של החברה. לפי קליין מה שמעצב את האישיות זה היחסי אוביקט: היחסים הממשים וגם המדומינים, קליין במיוחד מתייחסת ליחסים שמתהווים בשנה הראשונה לחיים. יש לזכור שמלאני קליין יוצאת מתוך התאוריה של פרויד וכוללת בתאוריה שלה את המושגים הדחפיים של פרויד המיניות והתוקפנות, אבל היא מנסה להרחיב את התאוריה.

בהשוואה לפרויד:

* קליין הדגישה את החשיבות של התקופה המוקדמת ביותר של החיים כלומר שנת החיים הראשונה לעיצוב האישיות, פרויד: עד גיל חמש ובמיוחד חשובה התקופה האדיפלית. קליין מדברת על השנה הראשונה. כל התהליכים שפרויד מדבר עליהם בתאוריה שלו כמו התפתחות האגו והגנות האגו התסביך האדיפלי התפתחות הסופר אגו כל אלה קורים כבר בשנה הראשונה על פי קליין וזה מה שקובע את האישיות.
* גם קליין בדומה לפרויד שמה במרכז הגישה שלה את הדחפים אבל בהבדל מפרויד הדגש המרכזי אצל קליין את דחף התוקפנות אינסטינקט המוות, התאנטוס.אצל פרויד זה היה המיניות. אצלה מה שמסביר את ההתפתחות הנורמאליות וגם הפתולוגית זה השינויים והתהפוכות שמתרחשים בשנה הראשונה ודחף התוקפנות. מדוע הדגש הוא על אינסטיקנט המוות? קליין בשונה מפרויד טיפלה בילדים קטנים, ולא בנשים כמו פרויד, והיא מבססת את התאוריה שלה על הטיפוס בילדים. היא שמה לב דרך הטיפול שעולם הפנטזיה שלהם מלא בתוקפנות, היא נוכחת לדעת שלילדים יש פנטזיות מאוד קשות: תבוא מכשפה ותאכל אותי. הפנטזיות הרבה פעמים לא קשורות למציאות וליחס כלפי הילד בבית. ובגלל שזה לא כל כך קשור למציאות קליין רואה בפנטזיות האלה קשור לדחף התוקפנות המולד זה ביטוי לכך שם. וזה שהפנטזיות באות מבפנים זה שזה מולד העניין הזה בא לידי ביטוי בכך שילדים מכל העולם אוהבים סיפורי אגדות שיש בהם ביטויים של אכזריות ותוקפנות שלא מהמציאות, כמו למשל שאוכלים ילדים.
* הבדל נוסף הוא בהתייחסות השונה שיש לפרוייד ולקליין לאובייקט שמספק את הדחפים, פרויד שם דגש על הדחפים ולא על האובייקט לא על האמא שמספקת את הדחף. המטרה הבסיסית של התינוק לפי פרויד היא לספק את הדחף ולהפחית את המתח. האובייקט- האם, היא בסה"כ אמצעי לסיפוק הדחף ולא מטרה, כלומר זו לא המטרה של התינוק ליצור יחסים המטרה שלו זה לספק את הדחף והיחסים שבכל זאת נוצרים עם האובייקט היא איזושהי "תאונה בדרך" לפי פרויד, שתוך כדיי שהאובייקט מטפל בתינוק כך נוצרים יחסים. קליין לעומת זאת תטען שהאובייקט הוא המרכז ולא הדחף, התינוק נולד עם דחף להיקשר לאובייקט, אצל קליין אין דבר כזה אינסטינקט ללא אובייקט פרויד למשל יכול לדבר על אינטניקטים בצורה מופשטת למשל האינטינקט האוראלי הסיפוק האוראלי. קליין תדבר על השד. אצלה לכל אינסטינקט יש אובייקט ואין אינסטינקט שלא קשור לאובייקט.
* מציאות מול פנטזיה- קליין נותנת מקום מאוד גדול לעולם הפנימי של הילד באופן ספציפי לפנטזיות המולדות של הילד העולם הפנימי אצלה זה פנטזיות מולדות כמה שמעצב את תפיסת המציאות שלו. היא טוענת שהתינוק לא נולד טאבולה ראסה, גם פרויד טען את זה, אלא כבר מלידה התינוק מצויד בקודים בסיסיים שעוזרים לו להבין את המציאות, לתפוס את המציאות לארגן את המציאות, היא קוראת לקודים האלה: פרה- דיספוזיציות. נטייה שהיא קיימת בנו מראש, נטייה מולדת. הקודים הבסיסיים ביותר לפי קליין הם אלה שעוזרים לתינוק לדעת לאבחן מצבים של סכנה לעומת מצבים מיטיבים. כל יצור בשביל לשרוד חייב לדעת להבחין בין מי שמניק אותו ומפרה אותו לבין מי שבא לתקוף אותו ואז למשל סוג מסויים של רעשים או ריחות יפורש כסכנה גם אם בעל החיים לא נתקל בהם לפני זה אבל בגלל שיש לו קוד מלידה הוא יידע לפרש אותם כסכנה, זה מולד. הקודים הללו שקליין מדברת על זה הם אינסטינקט החיים ואינסטינקט המוות . כשהתינוק רעב עייף רטוב לו אז העולם אצל קליין יפורש על פי הקוד של אינסטיקנט המוות, הפירוש יהיה שמצב הוא מסוכן. כשהתינוק מסופק וטוב לו אז העולם יפורש על פי הקוד של אינסטינקט החיים שאומר שהעולם או האובייקט הוא מזין מאכיל מפרה ושכדאי להתקרב ולהישאר באותו מקום. עצם החלוקה שלכל אחד מאיתנו יש לטוב מול רע או אויב מול אוהב זה משהו מולד וטבוע באינסטינקטים שלנו. היא טוענת דברים שטוענים שאנשים לא נולדים טאבולה ראסה. מה שקליין טוענת זה שהחוויות האלה שהתינוק חווה בקשר לעולם והפרשנות של התינוק והפנטזיה של התינוק לא חייבת לשקף מציאות, אלא לפעמים זה יותר ביטוי לעולם הפנימי. היא אומרת שתינוקות נולדים עם כמויות שונות של ליבידו ותוקפנות והיא שואלת מה קורה אם התינוק נולד עם כמו מאוד גדולה עם המון אינסטינקט מוות, והיא עונה : שהדבר הזה ישפיע על דרך הפירוש של אותו תינוק על העולם. כמו משקפיים עם צבע מסויים שדרכם אנחנו חווים את המציאות, כלומר מה שהיא אומרת זה שגם חוויות שהן לא מסוכנות עשויות להחוות ע"י תינוק עם הרבה אינסטינקט מוות ככן מסוכנות כיוון שזו הפרה דיספוזיציה המרכזית שלו לפרש את הזה. אצל קליין הדגש העיקרי לאיך אני כתינוק תופס את העולם זה החוויה הפנימית שלי בגלל האינסטינקטים שקיימים בי לפחות בתחילת החיים, ולא המציאות החיצונית, כלומר אם האובייקט טוב אבל לי רע אז בחוויה שלי האובייקט הוא רע ולא טוב, מה שמנצח מבחינת איך הילד יתפוס את העולם וזה במיוחד נכון לחצי שנה הראשנה היא הפנטזיה ולא המציאות.

 23.4.2009

מלני קליין

המשך ל-4

נקודה חשובה בתיאוריה של קליין. בנקודה זו אנו דנים מה חשוב יותר לגיבוש תפיסת המציאות של התינוק,האם יותר חשובה המציאות [האובייקט] או שיותר חשובה הפנטזיה של התינוק.

קליין אומרת באופן ברור שהפנטזיה של התינוק,הדמיון שלו, זה הדבר החשוב ביותר.

קליין הדגישה את אינסטינקט המוות, והיא אמרה שעל אף שההורים של התינוק הם בסדר והורים טובים,התפיסה של התינוק את המציאות תושפע הרבה מאוד מהפנטזיה שלו [אינסטינקט המוות]. מפני שאחד המנגנונים שפעלים הכי הרבה בתחילת חייו של התינוק [במיוחד עד גיל חצי שנה] זה השלכה. אם רעל לי,לא טוב לי אז התפיסה היא שהכל רע,שהאובייקט רע, הוא עושה השלכה של התחושות הרעות שלו החוצה.כל תינוק בא לעולם עם כמות אחרת של אינסטינקט מוות ולפי זה נראה כמות שונה של השלכה של דברים לא טובים.

אינסטינקט המוות הוא כמו מסגרת של משקפיים מאוד כבדה,התינוק כבר מיום לידתו,כשהוא מסתכל על העולם הוא מסתכל עליו דרך משקפיים ייחודיים שלו. קליין לא טוענת שכל מה שיש לתינוק זה מהתפיסה שלו או פנטזיה-אבל היא טוענת שרוב מה שתופסים מהעולם זה השלכות,פנטזיות. כמובן שיש גם מציאות [אמא ואבא]. המציאות מופנמת פנימה-שזה ההפך מהשלכה. התינוק קולט את הטיפול האמיתי של הוריו, שזה טיפול טוב-והוא מפנים אותו וההפנמה הזו בעצם משנה את התינוק,משנה את צורת ההסתכלות שלו. נגיד שתינוק בוכה כי רע לו וההשלכה החוצה היא שהעולם רע, אמא סבירה תנסה להקל על התינוק שלו, תנסה להחליף לו,להשכיב אותו לישון-במקרה הטוב היא טיפלה באחת האפשרויות. התינוק מפנים את הטוב.

הזדהות השלכתית זה מצב שבו הרגש מושלך על מישהו אחר. (אם אמא דואגת לילד שלה שלא חוזר הביתה למרות שמאוחר אז האבא מתחיל גם לדאוג, ואז האמא מזהה את הדאגה של האבא ויכולה בעצמה להירגע. עצם העובדה שיש מישהו שמרגיש מה שהיא מרגישה מקל עליה להכיל את הדאגה). אצל תינוק-קשה לו והוא עושה השלכה על העולם שהוא רע, האמא בעצם מטפלת בתינוק ומנסה לטפל במצוקה ואז הוא נרגע ומה שהתינוק עושה-הוא מפנים את התחושה שטוב וכבר לא רע. עצם זה שהאם הזדהתה וטיפלה במצוקה זוהי ההזדהות ההלשכתית.

פרויד נותן מקום הרבה יותר גדול למציאות [אצלו בגיל 5 אנחנו מפנימים מבנה שלם מבחוץ-שזה הסופר אגו]. מבנה אישיותי הוא תוצאה של הפנמה מבחוץ-כמו שהסופר אגו יכול להגיע מההורה.

תאוריות יחסי אובייקט-המקום של הפנטזיה הוא גדול יותר מאשר בתיאוריות אחרות, אבל אצל קליין פנטזיה היא העיקר.

קליין כל הזמן מדגישה שהתיאוריה שלה היא במסגרת התיאוריה של פרויד, היא מסכימה עם פרויד ורק מרחיבה

**התיאוריה של קליין:**

מרכז תורתה של קליין הוא תיאור ההתפתחות הנפשית של התינוק בשנה הראשונה לחייו.

קליין מחלקת את השנה הראשונה לחיים לשני שלבי התפתחות-חצי שנה ראשונה וחצי שנה הבאה.

כל שלב מאופיין בעמדה מסויימת, שהיא קוראת להן פוזיציות. יש שתי פוזיציות. העמדה היא בעצם התייחסות של התינוק כלפיי עצמו וכלפיי האובייקט [תיאוריית יחסי האובייקט].

העמדות הן לא שלבי התפתחות בלבד אלא הן בעיקר מנגנונים של התמודדות עם הסביבה והסתגלות לסביבה-כאשר בחיים הבוגרים שתי העמדות [התמודדות והסתגלות לסביבה] קיימות במקביל עם דומיננטיות של עמדה אחת על האחרת [אצל כל אחד הדומיננטיות שונה].

פוזיציה-אופנות [צורה] של ארגון פסיכולוגי של מציאות [סוגשל תפיסת מציאות]. איזושהי צורה/דרך לחוות את המציאות ולפרש אותה. כאשר כל פוזיציה כוללת צורה אופיינית של יחסי אובייקט,חרדות ספציפיות שטיפוסיות לפוזיציה הזו,הגנות מסויימות.

קליין בונה סביב הפוזיציות האלו את תיאוריית האישיות שלה. לא עניין אותה הקטע ההתפתחותי אלא מה אפשר לעשות עם זה בחיים הבוגרים.

**עמדה ראשונה**: עמדה פרנואידית סכיזואידית. עמדה שמאפיינת את התינוק מלידה ועד גיל חצי שנה.

פרנויה זה חרדת רדיפה. המשמעות לכך שהיא טוענת שילד עד גיל חצי שנה יכול להיות פרנואיד, זה שקיימת בשלב ההתפתחותי הזה שליטה/דומיננטיות של הקוד של אינסטינקט המוות שאומר שהעולם הוא מסוכן,שהאובייקטים הרסניים שיש רודפים ושצריך להזהר.

סכיזו זה פיצול-קיין מתכוונת להגיד שלתינוק יש תפיסה מפוצלת של עצמו,הפיצול הוא בין טוב ורע, ויש תפיסה מפוצלת של האובייקט-אובייקט טוב או רע.

קליין טוענת שמדובר בשלב נורמאלי והכרחי בהתפתחות ושכשלון בהתפתחות לקראת השלב הבא בילדות יכול להנציח את מאפייני השלב [תפיסה מפוצלת וחרדת רדיפה] בבגרות. ואז נגיד שהאדם הוא לוקה בנפשו. אם זה מופיע אצל מבוגר בצורה רחבה/עיקרית אז נוכל להגיד שיש פה מחלת נפש.

קליין אומרת שמכיוון שהתפיסה,מבחינה קוגניטיבית, של תינוק שרק עכשיו נולד היא מעומעמת,חלקית ובגלל זה הוא אל מתייחס לאובייקטים שלמים אלא לחלקים של אובייקטים [אובייקט חלקי]. זה מתבטא במיוחד בזה שהתינוק לא מתייחס לאמא כאדם שלם אלא הוא מתיחס לפונקציה של האמא כמי שמספקת את הצרכים שלו או מי שמעכבת את סיפוק הצרכים שלו. בשל חשיבות פעולת היניקה החלק החשוב ביותר באם,מבחינת התינוק,זה השד [החלק שמזין]. השד הוא האובייקט החלקי הראשון שהתינוק תופס ומפנים. בפנטזיה של הילד קיימים שני אובייקטים חלקיים מרכזיים. \*

* הראשון הוא השד הטוב/האידיאלי-כשהצרכים של הילד מסופקים ע"י האמא, אז הוא חווה את האובייקט החלקי [שד] כטוב.
* והשני נקרא השד הרע-כאשר הצרכים של התינוק מתוסכלים. לייצוג הפנימי של השד הרע ישנם שני מקורות:

-חוויה של חוסר סיפוק/תסכול-התסכול אומר שהשד הוא רע.

-הדחפים התוקפניים של התינוק עצמו-הוא משליך את הדחפים האלו על האובייקט,והם גורמים לו להרגיש שהאובייקט הוא רע.בפוזיציה הזו המנגנון העיקרי הוא השלכה. קליין אומרת שבלידה יש משקל כבד לאינסטינקט המוות ולכן החרדה הבסיסית איך שהתינוק נולד היא "אני הולך להיות מושמד מבפנים". הפתרון הראשון שיש לחרדת הכליון הזו זה להשליך החוצה את הרע מבפנים למישהו מבחוץ. התינוק משליך את הרע שבו החוצה-בשביל לא להרוס את הטוב שבו. בשביל שהטוב לא ייהרס הרע מושלך לאובייקט בחוץ.

הבעיה היא שזה חוזר חזרה לתינוק בצורה של חרדת רדיפה. כי בחוץ יש שד רע. השד הרע נקרא גם השד הרודף. השד הרודף נחווה כמסוכן והרסני והוא הבסיס,לפי קליין,למצבים פרנואידיים בבגרות.

התפיסה המפוצלת הזו לטוב ורע היא מתאפשרת ע"י מנגנון הפיצול. זהו מנגנון שמבחין בין אובייקטים חיוביים לאובייקטים שליליים, והשימוש האינטנסיבי במנגנון הזה מאפיין או את הילדות המוקדמת או את החוויה המאוד פתולוגית [מחלת נפש] שחלקים שונים של אותו אובייקט לא עוברים אינטגרציה. מה שטוב הוא טוב ומה שרע הוא רע, אין שילוב. וזהו הפיצול.

התפיסה מפוצלת בגיל צעיר מ2 סיבות:

-בגלל שאין לתינוק את היכולות הקוגניטיביות לעשות אינטגרציה של האמביוולנטיות של האמא. אין לו יכולת לחבר אותם אחד לשני, ולכן התינוק עושה פיצול בין החוויות הטובות לבין החוויות הרעות. כשרע לתינוק אז השד רע וכשטוב לו אז השד טוב.

-הפיצול משרת את התינוק גם כמנגנון הגנה שהמטרה שלו היא להפריד כמה שאפשר את האובייקט הטוב והאובייקט הרע ולדאוג לכך שהרע לא יקלקל את הטוב. התחושות של הרעב,תסכול מופרדות מתחושות שובע,סיפוק וכך הטוב יכול להתפס כמושלם ואידיאלי.

שימוש בפיצול אצל אנשים בוגרים:

-גזענות. עשיית פיצול בין בוצות של אנשים ולהגיד שכל אלה הם טובים וכל אלה הם רעים.

-עמים שנמצאים במצב של מלחמה-משתמשים במנגנון הפיצול באופן הגנתי,פונקציונאלי בשביל שיוכלו לצאת למחלמה,משחירים את הצד של האוייב. בצורה פונקציונאלית עושים פיצול שאנחנו הטובים והם הרעים וצריך להשמיד אותם, אין אמביוולנטיות,אנו מקצינים בתפיסות.

-הורה שיום אחד רואה את הילד שלו כמושלם ונהדר ויום למחרת,כשהילד עושה משהו לא טוב, אז ההורה אומר שהילד לא טוב,מאכזב. יש פה לא רק פיצול אלא גם מחיקת היסטורייה, פיצול בזמן.

אחד העניינים הכי משמעותיים זה שאין היסטוריה, אנחנו שוכחים את ההיסטוריה שהיתה לנו עם האובייקט.

פיצול נחשב למנגנון הגנה פרמטיבי כי הוא גורם לעיוות המציאות, המציאות היא לא באמת שחור ולבן, ולתפיסת האובייקט כשחור/לבן. זוהי דרך פרמטיבית לעשות סדר בעולם.

מה שחיובי במנגנון הזה זה שהעולם ברור,אין צורך להתלבט.

החרדה בפוזיציה הזו היא חרדת הרדיפה שרוצים לפגוע בי,שאני הולך להיות מותקף,שאני בסכנה-חרדה פרנואידית. ההגנה היא פיצול [אומר שכל דבר קיים לחוד-הרעים והטובים] והשלכה החוצה של התכנים הרעים כך שבפנים יישאר הטוב-שהחלקים הרעים לא יהרסו את הטובים. יחסי האובייקט בפוזיציה הזו הם יחסים חלקיים כי התפיסה היא לא של אובייקט שלם אלא של אובייקט חלקי.

איך יוצאים מהפוזיציה הזו?

התנאי המקדים לצאת מהפוזיציה הזו ולהכנס לפוזיציה האחרת הוא שתינוק יפנים הפנמה מספיק חוויות טובות ומספקות עם אובייקטים טובים,חוויות של תקווה,סיפוק. בחצי שנה הזו הוא לא רק השליך אלא גם הפנים חוויות טובות עם האובייקט. אם החויות הטובות גוברות על הרעות אז העצמי של התינוק מתחיל להיות מלא יותר בטוב כי בתחילת החיים,לפי קליין,מבחינת החוויה-אני רע [אינסטינקט המוות] ויש בי מעט מן הטוב אז אני מנסה להשליך את הרע לסביבה. הסביבה מחזירה לי טוב ובגלל תהליכי ההפנמה אני מתחיל לחוות את עצמי כיותר טוב. מעבר לפוזיציה הבאה מתאפשר ע"י החוויה שיש טוב גם בי וגם בעולם החיצוני שיכול להתגבר על הדחפים שלי ומכאן הרע כבר לא כלכך מאיים כי יש יותר טוב,אז יורדת חרדת הכליון כי התחושה היא שהטוב יכול לגבור על התוקפנות ההרס והתוקפנות ואז האובייקטים [הטוב והרע] שקודם היו מופרדים יכולים פתאום להתלכד-שזהו המעבר לאובייקט השלם. ואז מעגל הפרנואידית סכיזואידית נשבר.

לקראת המעבר לשלב הבא הוא נזקק פחות להשלכה, וזה מאפשר לו להבחין בינו לבין האחר. ומתאפשר מעבר לפוזיציה היותר מפותחת הנקראת הפוזיציה הדיפרסיבית.

תנאי המעבר לפוזיציה הדפרסיבית:

1. דומיננטיות של חוויות טובות על פני חוויות רעות.
2. יש יותר הפנמה,ניסיון לשמור על האובייקט הטוב בפנים-מה שמאפשר אינטגרציה.
3. יכולות קוגניטיביות שהתפתחו [כמו יכולת זכרון,תפיסה] שהן מאפשרות תפיסה אינטגרטיבית [משולבת] של האובייקט,והזכרון שהאובייקט עכשיו הוא אותו אובייקט כמו קודם [גם היסטורית]

 30.4.2009

**עמדה שנייה**: עמדה דיפרסיבית. אצל קליין, מופיעה בסביבות גיל חצי שנה אצל התינוק. לפי קליין העמדה הזו היא הישג מאוד חשוב, זוהי עמדה טובה שבה בני אדם נמצאים.

בשל הקישורים הקוגניטיביים שמתפתחים אצל תינוק כמו תפיסה,חשיבה שמתפתחים עד גיל חצי שנה,התינוק מגלה שהאובייקט הטוב והאובייקט הרע הם אחד. אלו שני חלקים של אמא [השד הטוב והשד הרע] הזמנים שונים,במצבים שונים. ברגע שהאובייקט הטוב והרע הם אחד,מה שקורה טוב,זה שחרדת הכליון של התינוק פוסקת אבל להבנה הזו של התינוק שהאובייקט הוא אובייקט שלם אחד יש מחיר גבוה. בפוזיציה הקודמת כשתינוק הרגיש רגשות שליליים הוא הפנה אותם כלפיי האובייקט הרע. כשהוא הרגיש רגשות חיוביים הוא הפנה אותם כלפיי השד הטוב-היה פיצול. מרגע שהוא קולט שזה אותו אובייקט אז גם הרגשות השליליים וגם הרגשות החיוביים שלו מופנים כלפיי אותו אובייקט. ואז התינוק מכיר בזה שהוא אוהב את אמא,שהוא יכול לגרום לאמא שמחה, וגם שהוא ושנא את אמא לפעמים,שהוא יכול להזיק לאמא. הנזק הוא במציאות או בפנטזיה. כשרע לו והוא לא אוהב את אמא ומגיב כלפיה בתוקפנות ואח"כ הוא שוב נמצא עם אמא שהיא טובה אז פתאום טוב לו והכל בסדר והוא זוכר מה הוא קודם עשה לאמא. כשעושים מעשה רע לא חושבים על הטוב.ואז יש רגשי אשמה חזקים מאוד וגם חרדה. החרדה היא חרדה דפרסיבית. החדה הזו היא בעצם החשש מאובדן של האובייקט האהוב,השלם, שהוא גם טוב וגם רע בגלל הדחפים ההרסניים שלי.הפחד שבתוקפנות שלי,כשאני בעצבים,אני אהרוס את האובייקט ואז לא ישאר לי לא רע ולא טוב.מה שמאפיין יותר מכל את הפוזיציה הזו,היא התכונה של האמביוולנטיות. מרגישים רגשות גם טובים וגם רעים כלפיי אותו אובייקט. וזה מה שגורם לחרדה הדפרסיבית להתפתח.

בפוזיציה זו יש גם את תהליך האבל-לפי קליין, בגלל שמתפתחת יכולת לראות את המורכבות של הדברים [שיש גם טוב וגם רע באדם/בעצמי], מתפתחת מודעות כלשהי,חריפה לזה שדברים אף פעם לא יכולים להיות מושלמים [בגלל המורכבות]. בעיקר לא אנחנו-אנחנו גם טוב וגם רע,אף-אחד לא מושלם. רגש האהבה הוא גם אף-פעם לא מוחלט.גם בקשרים הכי טובים והכי מספקים יש גם צדדים לא טובים ולא מספקים. אנחנו מודעים לגבולות שלנו,יש לנו מודעות גבוהה אליהם.

לפי קליין אנחנו לא נחווה יותר את תהליך האידיאלי-ובגלל זה יש את תהליך האבל.

יחסי האובייקט בפוזיציה הזו נקראים יחסי אובייקט שלמים בגלל שאנו רואים את האובייקט וגם את עצמנו על כל המורכבות שלו-אין כבר שד טוב או שד רע.

החרדה הדפרסיבית מאפיינת את הפוזיציה הזו, מפני אובדן האובייקט השלם,האהוב. אנו פוחדים שנאבד אותו בגלל התוקפנות שלנו כלפיו. יש את תהליך האבל בשלב הזה-האבל על האובדן של האידיאלי.

מנגנוני התמודדות:

כנגד החרדה הדכאונית [הפחד לאבד את האובייקט] יש שני סוגים של הגנות בפוזיציה הזו:

1. הגנות מאניות-אם החרדה הדכאונית שלנו היא מוזנת ע"י תחושה של תלות באובייקט,של הזדקקות לאובייקט [בגלל זה אנחנו בדיכאון], אז ההגנות המאנית מופעלות לסילוק,הכחשה או היפוך של תלות באובייקט. אנו מקלים בערכו של האובייקט ומפריזים בערך עצמנו. ההגנות מהוות התמודדות לא טובה עם החרדות הדפרסיביות כי אין פה בעצם התמודדות אלא יש אשלייה של התמודדות.
2. תיקון-יש את השאיפה לתיקון. התיקון מהווה התמודדות חיובית עם הרגשות הדפרסיביים. התינוק בעמדה הדפרסיבית חווה את הדיכאון מפני שקודם הוא היה תוקפני כלפי אמא שלו והוא רוצה לתקן את הנזק שהוא חושב שהוא גרם ולהשיב את האובייקט האבוד. יש לא פנטסייה רק על הרסנות אלא על היכולת לתקן את הנזק. כאשר נגיד בסרטים ילד אומר "הלוואי שאבא ימות" ואז אבא באמת מת אז הילד בעל רגשות אשמה. או שאחרי שהילד אומר את זה לאבא אז הוא מנסה לתקן ומתחנף לאבא שלו. יש בפוזיציה חלק בשל ומלא הבנה, שזה שקלקלנו זה לא סוף העולם-העולם יכול לקבל אותנו עם החלקים הטובים והרעים שלנו,אפשר לתקן. זוהי הבנה חשובה, וחשוב לעודד אצל הילד,הורה,את ההבנה הזו. ילד שבא ומבקש סליחה ממקום אמיתי ואמא שלו לא סולחת לו-הילד הזה ילמד שהדחפים התוקפניים שלו הם כ"כ הרסניים שאם הוא עשה משהו תוקפני הוא הרס את האובייקט ואין דרך להשיב א הדברים חזרה,אז כדאי לו להזהר מהדחפים שלו. ילד כזה יפחד לבטא את עצמו,את הרצונות האסרטיביים שלו. היכולת לתיקון היא חשובה מאוד. קליין טוענת שהעמדה הדפרסיבית היא אפעם לא מעובדת עד הסוף [אין משהו מעבר לעמדה זו,היא הכי גבוהה], כלומר, כל הזמן מתעוררות בנו [גם כאנשים בוגרים] חרדות שנובעות מרגשי אשם ומדו ערכיות [אמביוולנטיות]. וזה גורם לנו לתחושת דיכאון [לא דיכאון קליני,אלא חרדה דיפרסיבית]. גם תהליך האבל על אובדן האובייקט הראשוני,הטוב,האידיאלי לא מסתיים אף-פעם, אובייקטים חיצוניים טובים מסמלים עבורנו תמיד את האובייקט הראשוני,הטוב ומעוררים חרדה מפני האובדן שלהם. כאשר התינוק מצליח בפוזיציה הדפרסיבית לבסס אובייקטים פנימיים חיוביים [אובייקטים שלא נהרסים בקלות ומאפשרים תהליכי תיקון]-תינוק כזה,כשהוא יגיע למצבי חרדה דפרסיבית בבגרות שלו-זה לא יערער אותו כי הוא יבין שאפשר לתקן.
3. תיקון מאגי-"לטאטא מתחת לשטיח".
4. תיקון אמיתי-תיקון של האדם הבריא-לפי קליין. הצפת הבעייה והתייחסות אליה. צריך שתהייה אמפתייה-לדעת לשים את עצמנו בנעליים של הזולת ולראות איך הוא מרגיש.

קנאה: ENVY

קליין הניחה שכנראה היא ערך מולד. היא מגדירה קנאה כרגל של כעס שקשור לכך שלאדם אחר יש או שהוא נהנה ממשהו טוב/נחשק על-ידי. יש לו את מה שאני היתי רוצה. הקנאה מביאה לדחף לקחת מהאדם את הדבר הזה או לפחות להרוס לו. מה שאנחנו לא סובלים בקנאה זו הידיעה שלמישהו אחר יש את הדבר הזה. זוהי קנאה שקיימת בין אנשים בלי קשר במין שלהם. כלא חד מאיתנו נולד עם כמות שונה של קנאה. זה שייך לדחף התוקפני שלנו וגם סביבה יכולה להיטיב,קצת להפחית את הקנאה.

JEALOUSY זוהי קנאה פחות מסוכנת. ב-ENVY יש זוג. שני אנשים שאחד רוצה שיהיה לו משהו שיש לשני [סיפור שלגיה הוא מקרה קלאסי של ENVY]. במקרה של JEALOUST יש משולש-שלושה אנשים. מישהו נותן למישהו אחר משהו שאני רוצתה שהוא יתן לי. כמו ילד שמקנא באח שלו שמטפל באח במקום בו. יש הבדל גדול בין שתי הקנאות.

JEALOUSY זה מצב מתקדם יותר,בריא יותר והרבה פחות הרסני מה ENVY וזה בגלל של JEALOUSY יש פתרון אפשרי [אם אמא נותנת לו ותתן גם לי אז הבעיה נפתרה]. בENVY יש רק פתרון אחד, הרס. להוציא מאדם את מה שיש לו או להרוס לו.

קליין התעסקה עם ENVY, מה ששכיח בסיפורי ילדים כמו שלגיה. אנחנו רוצים להרוס דברים יפים. הגישה של קליין היא פסימית,העציב אותה שבתוך הENVY אנחנו הורסים דברים טובים.הרבה פעמים אנחנו לא יודעים שאנחנו מקנאים. הקנאה,לפי קליין, היא הרבה פעמים לא מודעת ובגלל זה כשאנחנו למשל גונבים רעיון מחבר או לא נותנים קרדיט אנחנו גונבים לו את הרעיון בלי ידיעה שאנחנו מקנאים בו. בגיל ילדות, קליין מתייחסת לENVY, ואומרת שהתינוק הקטן מקבל מאמא הכול,הוא תלוי באמא. היא אומרת שיום אחד התינוק עלול להרגיש שהוא מקנא באמא שלו כי לה יש הכול ולו אין כלום.

תינוקות אנורקסיים למשל,מפסיקים לינוק מהסיבה הזו.

אנחנו הרבה פעמים לא יודעים שאנחנו פועלים מתוך ENVY, אנחנו רוצים להרוס דברים טובים שאין לנו. הרבה פעמים נרצה להרוס למי שדווקא נותן לנו.

לסיכום,

קליין השפיעה בצורה רצינית מאוד על המשך החשיבה הפסיכואנליטית. התיאוריה שלה לא התקבלה באופן כללי אבל נלקחו הרבה מהרעיונות שלה. נקלח הרעיון של חשיבות התנאים הפרה-אדיפאליים. גם החשיבות שהיא נותנת לפנטזיות,לעולם הפנימי של הילד. הייתה לה תרומה חשובה בפסיכואנליזה לגביי טיפול בילדים-היא זו שהכניסה את הטיפול בילדים כאפשרי.

הביקורת הכי בולטת והכי ברורה היא שאי אפשר לתאר את המחשבות והדמיונות באופן מילולי של תינוקות שהם לא מדברים. אי אפשר לחקור ולתאר. מצב שני הרבה מסכימים שהתיאורים שלה עוזרים להבין את האדם הבוגר.

התיאוריה מספקת לנו את הכלים להבין את התופעות ולדעת איך לעבוד איתן.

ביקורת נוספת היא על זה שהיא התעלמה באופן עקרוני מהתפקיד של האמא. היא מתייחסת יותר לעניין הפנטזיות של התינוק ועל השלכתן על האובייקט [קנאה,תוקפנות,רדיפה,כליון].

**שיעור מס' 8**

ויניקוט

גישת יחסי אובייקט, אותה הגישה של מלאני קליין, 1971-1896, במקור היה רופא ילדים, כאיש צעיר הוא מגלה את פרויד עושה שינוי מקצועי והופך לפסיכואנליטיקן. בהתחלה הוא עובד בפסיכואנליזה עם ילדים ואחר כך בעיקר עם מבוגרים, תקופה מסויימת הוא גם עבד עם מלאני קליין אבל לאט הוא התרחק ופיתח תאוריה משלו, אבל הרבה מושגים של קליין הוא כן השאיר בתאוריה שלו.

בסגנון הכתיבה שלו רואים את ההשפעות של פרויד ושל קליין, הוא מנסה להישאר בתוך הגישה שלהם כי זו היתה ההשפעה שלהם אבל בסופו של דבר הוא נותן לדברים שהם אמרו פירוש אחר, וסגנון הכתיבה שלו מאוד חמקני. יש דברים שהוא לא אומר עד הסוף הוא משאיר את הפירוש לקוראים שלו.

כמו מלאני גם הניסיון שלו בא מילדים הוא עבד עם ילדים חולים פיזית, נפשית, אבל הוא עבד בעצם לא רק עם הילדים אלא גם עם האמהות שלהם ו"יחידת העבודה" שויניקוט תמיד רואה לנגד עיניו זה ילד , ואמא שלו. הוא מאוד התרשם מהמיסתורין של הקשר בין אמא לבין הילד שלה ולבין התינוק מחשיבות הקשר הזה, עניינו אותו ההשלכות של הקשר הזה, הוא ניסה להבין מה המהות של הקשר הזה בין האם לתינוק אחרי הלידה ואפילו עוד בזמן ההריון.

הוא מבסס את התאוריה שלו על תצפיות שהוא עורך על טיפול הורי, הוא עושה תצפיות על איך שהאמהות מטפלות בילד שלהם, מה יש באינטראקציה הזאת אבל לא רק זה אלא הוא גם מבסס את התאוריה שלו עם תצפיות שהוא עושה על טיפול אימהי כושל, מה קורה שהאמא לא ממלאת את התפקיד שלה, הוא גם מתמקד בתקופה של עד גיל שנה, אבל המשמעות של המושגים שוויניקוט מדבר עליהם לא נשארים במסגרת של תינוק עד גיל שנה אלא הם הולכים איתנו הלאה, המשמעות הולכת ונותנת לנו בסיס של בן אדם בוגר. בניגוד למלאני קליין שהתייחסה יותר לפנטזיה למציאות הפנימית, לאיך שהתינוק חווה את אמא שלו, איך הוא חווה את הסביבה שלו, ויניקוט בניגוד אליה מתייחס גם ליחסים עצמם, וכשמתייחסים ליחסים עצמם אז נכנסים פה גם הצריכים של התינוק וגם הצרכים של האמא, ועם הרבה דגש על המציאות החיצונית, על מה באמת קורה.

לויניקוט יש הנחת יסוד מאוד בסיסית חשובה עיקבית ומוחלטת בעבודתו שאותה הוא אמר כבר בשנות ה 40 : אין דבר כזה כמו תינוק.כלומר מה שהוא מנסה להגיד זה שאנחנו אף פעם לא יכולים לראות, להתייחס או לחשוב על תינוק כיחידה מנותקת נפרדת, אין דבר כזה תינוק, תמיד תינוק הוא בתוך קונטקסט יותר רחב, תמיד כשאנחנו רואים תינוק אז אנחנו רואים את התינוק והטיפול של התינוק (שזה הקונטקסט), תמיד יש את התינוק והאמא שלו, יש תינוק בעריסה, הכל נמצא בתוך קונטקסט. תמיד מה שאנחנו רואים זו "יחידת אם תינוק" . הסביבה אצל ויניקוט היא תמיד קיימת.

הגישה הזאת מאוד שונה ממה שקליין אמרה, כי קליין היא בעצם ראתה את התינוק מהתחלה מהלידה שלו כיצור עם קיום עצמאי, וויניקוט מניח שאין נפרדות מהתחלה, אין "תינוק" ואמא, יש עוד מההתחלה יחידת אם תינוק הוא נותן המון חשיבות לאמא עצמה, שזה כולל את היכולת של האמא ליצור קומניקציה (תקשורת) עם התינוק, היכולת של האמא להבין את הצרכים, להענות לצרכים ,אבל בעיקר מה שהוא רואה באמא זה את אותה דמות שיוצרת לתינוק סביבה שבה הוא יכול להתפתח ואם האמא עושה את זה בצורה טובה אז התינוק מתפתח בצורה טובה ואצל ויניקוט זה אומר שהתינוק לא יפתח הגנות.

דבר נוסף ששונה מהגישה של קליין זה ההתייחסות של ויניקוט לחרדות ולהגנות:

לפי קליין לתינוק שנולד מלכתכילה יש לו חרדות מאוד קשות שמאיימות עליו, החרדות של התינוק הן חרדות מולדות !! וזה בגלל אינסטינקט המוות שהוא מולד, וזה מביא את התינוק לחרדת הכיליון, ולכן לפי קליין התינוק מלידה גדל תוך התגוננות מתמדת כל הזמן מפני החרדות האלה קליין אומרת שההתפתחות הזאת היא התפתחות אוניברסאלית וכל התינוקות עוברים את זה.

ויניקוט לעומתה טוען שזה לא הכרחי שהילד יגדל עם חרדות והגנות, בהתפתחות תקינה לפני ויניקוט, "האם הטובה דיה" (אמא רגילה סבירה ונורמאלית), יוצרת לתינוק סביבה נסבלת תקינה, שמאפשרת התפתחות ללא החרדות האלה, ובגלל זה שאין את החרדות אז גם בלי יצירה מאוד מוקדמת של הגנות, התינוק לא צריך בגיל נורא צעיר לייצר לו הגנות עם אין לו חרדות, ולפי ויניקוט הגנות מוקדמות מפריעות להתפתחות. ההתגוננות בגיל הצעיר לפי ויניקוט הוא לא דבר טוב. ויניקוט מניח להבדיל מגישות אחרות זה שהדבר החשוב בהתפתחות הוא לא שהילד יסתגל לסביבה שלו, אלא להפך שהסביבה תסתגל לילד בתחילת ההתפתחות, מה שחשוב זה שהסביבה תסגל את עצמה לתינוק אחר כך התינוק צריך להסתגל לסביבה, מי שמסגלת לתינוק את הסביבה זו האמא.. אצל פרויד יש דגש להסתגלות של הילד אל הסביבה בדיוק ההפך מויניקוט.

"יחידת אם תינוק" – אמרנו שלפי ויניקוט אין דבר כזה תינוק, אלא תמיד היחידה שנמצאת לנגד עיניו הוא יחידת האם תינוק.

"מטריצת אם תינוק"(אותו הדבר כמו יחידת אם תינוק במילים אחרות)- שני פירושים למילה מטריקס: 1. יחידת על 2. רחם. משהו שבתוכו יכול להתפתח משהו אחר.

כשויניקוט אומר מריצה הוא מתכוון לשני הפירושים, מערך על שמורכב משני חלקים: אמא ותינוק. שבהתחלה התינוק הוא לא נפרד מהאמא אלא הוא חלק מהמטריצה בכללותה וגם האמא לא מרגישה נפרדת מהתינוק.

 "עיסוק אימהי ראשוני" איך קוראת הלא ניפרדות מהתינוק ויניקוט אמר שבטרמסטר השלישי האמא עסוקה בגוף שלה, בתהליכים שקורים לה, התינוק הוא חלק ממה שקורה לה, היא מתחילה להרגיש אותו כחלק ממנה, העיסוק שלה כל הזמן בעצמה נקרא עיסוק אימהי ראשוני. היא מתעסקת בעצמה כאמא.

העיסוק האמהי הראשוני מאפשר לאמא להיות במיזוג אמיהי עם התינוק, הוא מאפשר לאמא לדעת כשהתינוק נולד מה הצרכים שלו, ולספק את הצרכים של התינוק עוד לפני שהם עולים ! זה הסיגול של הסביבה אל התינוק.

הסיפור דומה למושג ה"אמפתיה", אבל זה לא אותו דבר, באמפתיה מה שקורה זה שאני מבינה את הצריכים של בן אדם אחר בגלל שיש לי יכולת לשים את עצמי במקומו של הזולת.

מה שקורה בשלב הזה האמא לא אמפתית לתינוק זה לא שייך לאמפתיה התינוק הוא חלק ממנה ולכן היא יודעת מה הוא מרגיש.

מבחינה התפתחותית נדבר על שלושה שלבים בהתפתחות של המטריצה:

1. בשלב הראשון בתהליך הזה של התפתחות המטריצה יש התאמה מקסימלית של האמא את הסביבה עבור התינוק, שבהם האמא כאילו עסוקה רק בתינוק והיא מסוגלת ליצור איתו קשר מאוד אמפתי (אבל זו לא אמפתיה) קשר מאוד מבין. האפשרות הזאת של ההתאמה הכמעט מוחלטת של הסביבה לתינוק מאפשרת את הגדילה הראשונית של התינוק כלומר שהאמא דואגת של יהיה שום דבר שמפריע לתינוק, שלא יהיה שום דבר שהתינוק צריך להסתגל אליו, הכל מסתגל לתינוק, והחוויה הזאת יכולה לייצר לתינוק חוויה של אומני- פוטנטיות, שהוא יכול לעשות הכל, כל יכול, (ההפך מאיפוטנט- חסר יכולת), וגם חוויה של מאגיות, שהחוויה הזאת אומרת שכל מה שאני רוצה מופיע. ויניקוט אומר שהחוויה היא בריאה והכרחית להמשך ההתפתחות כשגדלים אחר כך התחושה הזאת עוברת, אבל החוויה ההתחלתית הכרחית!בגלל שזה מה שמאפשר לתינוק לא לעשות שום דבר על מנת להסתגל לסביבה וויניקוט אומר שהסתגלות מוגזמת לסביבה בתקופה מוקדמת היא מחלה. בהמשך ההתפתחות הכיוון של מי מתאים עצמו למי משתנה בצורה הדרגתית והתינוק יילך ויסתגל בעצמו לסביבה שפחות ופחות מותאמת אליו. אצל ויניקוט מי שמתאימה את הסביבה לתינוק היא האמא והיא מתאימה את האופי הספציפי של התינוק לסביבה, בטמפרמנט של התינוק ואם האמא לא עושה את זה טוב מה שקורה זה שקורים דברים טראומטיים ואז התינוק במקום להתפתח ובמקום "להיות" הוא צריך להסתגל לסביבה, להתגונן, לבנות הגנות, וזו התחלה של יצירת אישיות מזוייפת פתולוגיה וחוסר התפתחות. התפיסה של "טראומה" בתוך התאוריה של ויניקוט שונה מזו של פרויד, לפי פרויד טראומה היא תמיד תוצאה של יותר מידיי גירויים שהפרט לא מצליח להכיל אותם, טרואמה אצל פרויד זה אומר שהאגו הוא חלש מידיי ולא מספיק מפותח ואז יש הצפה של גירויים והאגו קורס ולא יכול לעשות את התפקיד שלו. אצל פרויד הטראומה קשורה למה שקורה לתינוק בפנים, אמא יוצאת מהחדר ואני לא יכול להכיל את זה ויש לי טראומה, גם אצל קליין למשל הכל קשור לא למה שקרה לתינוק בחוץ אלא לתינוק עצמו. לעומת זאת אצל ויניקוט טראומה בגיל הילדות תמיד תהיה כישלון של הסביבה בסיפוק של צרכים ורצונות של התינוק. כלומר כל פעם שאנחנו רואים ילד בטראומה צריך לשאול: מה בסביבה לא מותאם לתינוק ולא מה קורה בתוכו. ויניקוט שייך לגישת יחסי אובייקט ולכן הוא מאוד מחשיב את הקשר.
2. השלב השני בהתפתחות המטריצה שקורה בהדרגה בגיל חודש חודשיים, זה שלב של כאילו כישלון הדרגתי בהתאמה הזאת של הסביבה לתינוק שההתאמה הופכת לפחות ופחות מושלמת. זה קורה לפי ויניקוט בגלל שאף טיפול ואף התאמה לא יכולים להיות מוחלטים בסופו של דבר ולא חשוב כמה האמא תתאמץ כמה היא תרצה או תהיה מוכשרת. הפערים האלה שכאילו נוצרים בהסתגלות של הסביבה אל התינוק , ויניקוט אומר שפערים אלה אם הם הדרגתיים הם מאפשרים לתינוק להתפתח כיצור נפרד. כלומר אם בהתחלה לפי ויניקוט יש הכרח שהסביבה רק תתאים את עצמה טוטאלית לילד כדיי שהוא יוכל להיות בbeing גם בהמשך יש הכרח לכישלנות ההדרגתיים האלה, כי רק הפערים האלה יכולים לאפשר את תהליך המופרדות בין התינוק לבין האמא. כלומר לפי ויניקוט יש מצב היפוטטי שהאמא היא יותר מידיי טובה, ויותר מידיי ממשיכה לאורך זמן לסגל את עצמה כל הזמן לתינוק ואז התינוק לא יכול להיפרד מהמטריצה. תופעה נוספת שמתרחשת בשלב השני, ככל שמתפתחים האמא או הגורם המטפל פחות מבינה מה התינוק רוצה מתוך עצמה כי יש כבר יותר נפרדות והיא לא התינוק והיא יותר מנסה לראות מה התינוק מסמן לה, מה הוא אומר לה כצורך, יש סוגים שונים של בכי והבעות פנים. כל מיני סוגים שונים של ביטויים של התינוק האמא מתחילה להבין אותם כסימנים, כלומר מתחילה פה תיקשורת שהיא כבר לא התיקשורת הראשונית הפרמיטיבית ביניהם. לא אני יודעת כי אני אמפתית אלא אני יודעת כי הוא מסמן לי. לתינוק בשלב זה יש תפקיד אקטיבי באותה התיקשורת והוא מתחיל להפוך לחלק נפרד מהמטריקס, ההבנה של הרצונות של התינוק מתוך מה שהוא מסמל זה דבר מאוד חשוב להתפתחות תקינה של התינוק, כלומר אני מחכה לראות מה הוא מסמן לי, ההתייחסות לתינוק נעשת כהתייחסות עם ריספקט, כאילו הוא מישהו שצריך להקשיב לו, לכבד אותו, חשוב ללכת עם הפוטנציאל של התינוק ומה שהוא מסמל. אצל ויניקוט כל זה (להקשיב לתינוק ולכבד אותו) מאוד חשוב לכך שהתינוק יכול ליצור לעצמו את "העצמי".

נסכם את שני השלבים עד עכשיו: ויניקוט מדבר על שלושה שלבים, השלב הראשון נקרא: " תלות מוחלטת" כלומר זה השלב שרק האמא מתאימה עצמה לתינוק או את הסביבה לתינוק, בשלב הזה ויניקוט אומר שהתינוק כל כך תלוי שאין לו שום מושג שהוא תלוי שהוא מטופל, הוא פשוט רק מתקיים.

השלב השני נקרא : "תלות יחסית" כלומר יש תלות אבל התלות היא לא מוחלטת, הילד מאוד תלוי באמא בשלב הזה אבל הוא מתחיל להבחין בתלות הזאת כלומר הוא רוצה שהאמא תהיה על ידו, בוכה כשהיא עוזבת, שמח כשהיא מתקרבת, יש כל מיני סימנים בשלב זה שמראים לנו שהילד מבחין בזה שיש דמות שמטפלת בו ובה הוא נעשה יותר ויותר תלוי בה. ופה הפרדוקס, כל זמן שאתה תלוי לחלוטין אתה לא יודע שאתה תלוי, בשביל לדעת שאתה תלותי אתה צריך להיות מעט לא תלוי.

שלב 3: נקרא "לקראת חוסר תלות" – אין חוסר תלות אבל יש לקראת חוסר תלות, וזה מצב שעדיין הילד יש לו תלות מאוד גדולה אבל התינוק כאילו מסוגל גם בשלב הזה להתחיל לטפל בעצמו, כלומר התינוק כבר הפנים חלקים של הטיפול האימהי, הוא יודע יותר טוב להעסיק את עצמו, להרגיע את עצמו, התינוק בשלב הזה מפותח יותר קוגנטיבית, והתפתחות הקוגניציה מאפשרת עולם פנימי ואז בעצם הילד לא כל הזמן תלוי באמא מצב שהולך לקראת חוסר תלות.

שעור מס' 9

"האם הטובה דייה"-ויניקוט לא סתם בחר את המלים האלו, זה לא מקרי. ויניקוט בבחירת המלים האלו רצה קודם כל להבחין בין האם הטובה דיה לבין האם הטובה של קליין. קליין אמרה שד טוב ושד רע, היא לא אמרה שד טוב/רע דיו.

אף פעם לא מדובר באמת על אמא טובה-אין דבר כזה אמא אידיאלית, אלא בתיאוריה שלו תמיד מדובר על אמא מספיק טובה. בתיאוריה של קליין מדברים על הפנטזיה של הילד-טוב לו הכול טוב, השד טוב והכל טוב וכנל ההפך-אם רע לו.

ויניקוט מדבר על האמא המציאותית-היא לא רק אובייקט פנימי אלא היא גם אובייקט חיצוני ולכן היא אף פעם לא יכולה להיות מושלמת,טובה אבסולוטית. היא יכולה להיות רק מספיק טובה. בתהליך ההתפתחות של התינוק,נדרש מהאמא להיות רק מספיק טובה,במהשך ההתפתחות היא אפילו צריכה להיות לא מספיק טובה כי בהתחלה האמא מסגלת לתינוק סביבה אופטימאלית והיא צריכה בהמשך לתת לתינוק להמשיך להתפתח תוך מידה מסויימת של תסכול, צריך לתת לתינוק לסגל את עצמו לסביבה.

המושג holding הוא מושג שויניקוט תבע בשביל לתאר את הטיפול האמהי של האמא המספיק טובה. זוהי החזקה אמהית. זהו תהליך שאמא כל הזמן עושה אותו, והוא משתנה. האמא מסגלת את עצמה לצרכים של התינוק. ההחזקה היא טיפול ספציפי בתינוק ספציפי, אין שתי החזקות אותו הדבר. אינדיבידואלי לכל תינוק ולכל סיטואציה, מושג המתייחס גם להחזקה פיזית וגם נפשית של התינוק.

המושג של החזקה עבר הרחבה. בהתחלה זה התייחס להחזקה אמהית בהתפתחות של התינוק,כבר בתקופה של ויניקוט וגם אחריו המושג הזה עבר הרחבה והוא מיושם לעוד הרבה מצבים אחרים,בעיקר לטיפול נפשי-שבו עושים החזקה. דווקא כשמדובר במטופלים מאוד חולים עם חויות של חוסר שליטה בעצמם וחוסר אינטגרציה נפשית אז הטיפול הנפשי בהם הוא בעיקר holding-החזקה של סביבה מתאימה,מתחשבת, לוקחת בחשבון את הנסיבות,מתאימה לכל מטופל.

ניתן למצוא מושג זה בהקשרים רחבים יותר-בית חולים פסיכיאטרי ממש טוב שהוא קודם כל סביבה מחזקת,לא בירוקרטית,מבינה את הצרכים.

במצב של סטרס-אנשים צריכים מצב של holding, שהסביבה תגן עליהם. הדברים שויניקוט אומר הם לא מניסיון של צפייה או טיפול בתינוקות אלא מזכרונות של אנשים מבוגרים.

Holding זה מצב מציאותי, לא פנטזיה כמו אצל מלאני קליין.

Holding קיים בקשר בין בני זוג.

בתחילת החיים ההולדינג הכרחי לקיומו של התינוק ואח"כ הוא נעשה חלקי יותר.

ויניקוט אומר שאמהות יודעות לעשות את ההולדינג הזה. בשבועות הראשונים של התינוק יש התחשבות רק בצרכים של התינוק,אין התחשבות בצרכים של האמא

אחת מהתכונות המאוד מרכזיות של הולדינג היא שבהתפתחות הנורמאלית האמא נהנית מהטיפול,נהנית לשים את עצמה בצד-זה לא טיפול של סבל או הקרבה.

אם הינו לוקחים את נקודת הראות של התינוק, שהאמא מסגלת את כל הסביבה אליו-התינוק בשלב הזה נמצא במצב של תלות מוחלטת-אין לו מושג שהוא מטופל,הוא לא יודע שיש מישהו שעושה את זה בשבילו. ויניקוט אומר שהתינוק בשלב הזה הוא אכזרי-הוא מתייחס לאמא באכזריות-לא מתחשב בה בכל צורה שהיא. זה שהתינוק לא מתחשב באמא זה שייך באומניפוטנטיות שלו. בשנה הראשונה של החיים יש יציאה הדרגתית מהמצב של חוסר ההתחשבות להתחלה של התחשבות.

בתהליך ההתפתחות של הקשר בין אמא ותינוק-יכולים להיות שני סוגים של תינוקות [בהפשטה, הרי יש יותר].

* תוצאה של טיפול מתאים, holding, התינוק הזה יגדל להיות בן אדם שסומך על הסביבה וגם על עצמו –הסביבה מהימנה אם הוא מהימן. אח"כ הוא יכול להפוך למישהו שיכול לקחת סיכונים מסויימים.
* אם הסביבה לא מתאימה את עצמה לתינוק-לא עושה הולדינג טוב, והתינוק צריך להתפתח תוך כדי זה שהוא מפתח הגנות כדי לשרוד-ההגנות הן התאמ המוקדמת מדיי לסביבה.גם אם אותו תינוק פיתח הגנות טובות וכלפיי חוץ הוא כאילו מוצלח בסופו של דבר, תמיד יישאר בו הפחד שאי אפשר לסמוך באמת,שצריך להזהר. ואז היכולת לקחת סיכונים ולהיות פתוח לדברים היא קטנה יותר כי ההגנתיות גדולה יותר

SELF-העצמי.

יש מושגים שקשורים בבריאות וחולי BEING ן-DOING ובתוכם נדבר על שני סוגים של עצמי-"העצמי האמיתי" וה"עצמי המזוייף".

אחד מהמושגים החשובים ביותר בתיאוריה של ויניקוט הוא מושג ה"עצמי". אצל קליין ופרויד פחות שמו לב לאבחנה בין אגו=אני, כמודל של אישיות לבין המושג SELF כמושג חוויתי, פנומנולוגיה יותר,הכוונה במושג הזה היא ההרגשה שזה אני, אני כשונה מהאחרים-ההרגשה הסובייקטיבית של קיום. הרגשת ה"אני" אצל ויניקוט זה ה"עצמי".

ויניקוט מדבר הרבה על היצירה של ה SELF" איך מתהווה ההרגשה ש"זה אני"? גן ההתהוות תלויה בסביבה שמאפשרת לנו לחוות את עצמנו.

הSELF קיים בהתאם לתופעות של הסביבה שמאפשרת/לא מאפשרת לו קיום. יש סביבה שמאפשרת קיום אופטימאלי ל SELF ויש סביבה שמאוד מצמצמת את הקיום של ה SELF.

ויניקוט מבחין בין שני מושגים: being,doing. זהו תהליך דינאמי ומתמשך, זה לא משהו שמתחיל ונגמר, זה מתמשך כל חיים.

שני המושגים הבסיסיים האלו, ויניקוט בונה מהם שני מושגים אחרים "העצמי האמיתי" וה"עצמי המזוייף".

בתחילת הקשר בין האמא לתינוק-היא יודעת מתוך עצמה מה הוא רוצה וצריך ולכן היא מגיבה לו מתוך המקום הזה של האמפתיה בהתחלה, אח"כ האמא מתחילה להבין את התינוק יותר עפ"י הסימנים שהוא נותן לה,היא מתחילה להכיר את התינוק-היא יודעת מה הוא רוצה כשהוא בוכה,הסימנים של התינוק בתור התחלה הם לא וורבליים ומובנים וחד משמעיים אבל הם מתחילים להיות. האמא שהיא מספיק טובה,מנסה להבין אותם ולקרוא את הסימנים הללו ולהענות להם במידת האפשר ולסגל את הסביבה אליו. הפעם היא מסגלת את הסביבה לסימנים שהילד שלה נותן לה,כשהיא עושה את מה שהיא עושה-היא נותנת לו "להיות" ומאפשרת לו being. הוא לא צריך להגיב,לחפש דברים,לבכות הרבה,אז כל המ שנשאר לו זה רק “being” –אומר שלעניין הזה יש חשיבות מאוד גדולה להווצרות של העצמי והתהוותו,אני זה אני,יש לי קיום מתמשך-האם יש מספיק חוויות של being בילדות. יכול להיות מצב שבמקום שהאמא תענה למה שהתינוק רוצה, היא תגיב לצרכים של עצמה,למה שהיא רוצה-האפשרות של being וקיום המשכי בתחילת החיים היא רק בתנאי שהאמא מסוגלת להענות לסימנים של התינוק,ואם היא לא מסוגלת אז לתינוק אין ברירה אלא להסתגל לסביבה שהיא מציגה לו. זה בעצם ה doing. ההסתגלות הזו לסביבה מוקדמת מדיי ורבה מדיי יוצרת את הבסיס ל self המזוייף שהוא הגנתי ולא הקיום העצמי. זה לא מה שאני באמת,זה לא מה אני רוצה אלא מה שאחרים רוצים ממני.

העצמי האמיתי והעצמי המזויף הם לא דיכוטומיה. לכולנו יש עצמי אמיתי ומזוייף, וגם being וגם doing. אלו מצבים הכרחיים,בסיסיים שקיימים אצל כולנו וזה טוב שהם קיימים אצל כולנו.

העצמי המזוייף בבריאות לא חשוב/חזק ומה שהוא עושה בבריאות-הוא מגן על העצמי האמיתי.

HOLDING אמהי מוצלח:

האמא צריכה לאפשר אשליה של אומניפוטנטיות,אם הצורך הזה לא מסופק זה יכול להוביל להתפתחות פתולוגית כי בעצם התינוק חווה איזושהי נפרדות לפני שהוא מוכן לה. תינוק שכל הזמן בוכה ולא מתייחסים אליו בזמן הוא מרגיש שהוא לא אומניפוטנטי.

אמא טובה דיה במצב של holding צריכה לאפשר לתינוק רגעים של אנאינטגרציה. אלו מצבים מסויימים שבהם התינוק נמצא במצב של חוסר צורך-אין לו צרכים: כבר החליפו לו,הוא אכל/שתה,הוא לבוש כמו שצריך-אין צורך כרגע שעולה, ובמצב הזה התינוק נמצא עם עצמו-ואם יש לו צורך הוא נמצא עם הצורך. התינוק לפי ויניקוט נמצא במצב של אנאינטגרציה.

אינטגרציה זה מצב שבו לילד יש זהות עצמית,גיבוש עצמי,אבחנה בינו לבין האחר,הכרה בנפרדות של האחר-מכיר שהאחר הוא נפרד ממנו. מה שקורה מאוחר יותר בחיים, בשלב הראשון של חייו התינוק רוב הזמן לא במצב אינטגרטיבי-לא גיבש את הזהות,לא מכיר בנפרדות בינו לבין האחר. כשהוא אמר אנאינטגרציה-ויניקוט מתכוון להגיד משהו שונה. אותם רגעים שהתינוק מסופק,אין לו צורך מסוים שעולה בו, ואז כל מה שנותר לו לעשות זה being. התינוק חייב את הרגעים של האנאינטגרציה כדי להתחיל לקלוט את ההפרדות בינו לבין האחר.במצב זה מצב האם "לספק לתינוק נינוחות אבל לא תובענות"-מה שאומר לא לנג'ס לתינוק.אם עולה צורך לתינוק אז האמא מגיעה ועונה על הצורך הזה ואז משחררת. אם התינוק באנאינטגרציה,הצרכים שלו מסופקים והוא רגוע, ובמצב הזה האמא תבוא ותתן לו משהו [תשחק איתו למשל] אזי האמא עושה פעולה חודרנית-במצב הזה אפעם האמא לא מספקת את הצורך של התינוק אלא תמיד את הצורך של עצמה.אם האמא באה אז זה רק בשביל הצורך שלה לא רק בשביל שלו. גם טיפול עודף וגם חוסר טיפול הם חודרנות. אם התינוק רגוע והאמא מגיעה ומתחילה להציק וגם כשהיא לא עונה לצרכים שלו-גם אז ויניקוט קורא לזה חודרנות כי התינוק-כאילו חודרות לו להוויה צרכים,פחדים והוא לא יכול להיות במצב של being.

האמא טובה צריכה לספק אנאינטגרציה,אומניפוטנטיות וגם את תפקיד המראה-שיקוף.זהו תהליך של הסתכלות במראה-כשאני מסתכלת במראה וגם רואה משהו,זה תהליך של הלוך וחזור. התינוק רואה את עצמו דרך העיניים של האמא. והאמא מחזירה לתינוק משהו ממנו אבל מדובר במשהו שלא היה קיים שם קודם. למשל אם התינוק בוכה והאמא מרגיעה אותו-היא רואה שקשה לו.

השיקוף מאפשר לתינוק להפנים את הרגשות שלו,מתחיל לבנות את העצמי שלו,לגבש את הזהות שלו,הוא בעצם מסוגל להכניס עוד חוויות תחת העצמיות שלו,תחת הזהות שלו,חויות שקודם הוא לא היה מודע אליהן. חודרנות גורמת לחרדה קשה [כליון] תגרום לו יותר להגיב לסביבה בגלל חרדת הכליון, והוא יבוא על חשבון ה being.

חודרנות תוביל לחרדת כליון, הגנות של doing, יובילו לעצמי המזוייף.

ויניקוט נותן מקום גדול לתפקיד המראה של האמא-תפקיד המראה הוא נושא שקשור לחשיבות שגם הפילוסופים וגם הפסיכולוגים מאז ומתמיד מייחסים לכך שמישהו באמת רואה אותם. אם אני רואה אותך אני בקשר איתך.

התינוק יונק מבקבוק ומסתכל לרגע על הפנים של אמא שלו-ויניקוט שואל מה הוא רואה? ויניקוט אומר שרק במצב פתולוגי כשתינוק מסתכל על הפנים של אמא שלו-הוא רואה אותה, במצב הבריא הוא רואה את עצמו.

**שיעור מס' 10**

כשתינוק מסתכל על אימו הוא רואה את עצמו, אם הוא רואה את אמא שלו זה סימן לפתולוגיה. אבל כשהאמא משקפת לו חזרה היא מחזירה לו משהו שלא היה שם קודם וכך הוא לומד להכיר את עצמו.

האמא יכולה להחזיר לתינוק כל מיני דברים, שיקוף של "איזה חמוד ומתוק אתה" ויכולה להחזיר לו חוויה שונה לגמריי "אתה יצור מגעיל ותובעני, איכסה עשית קקי" היא יכולה להחזיר לו כל מיני חוויות.

ויניקוט אמר שיש מצב הרבה יותר פתולוגי מזה שאמא מסתכלת על הילד ומשקפת לו "איזה מכוער אתה" המצב הזה הוא שהאמא לא משקפת לתינוק בכלל, מה שהיא משקפת לו זה אותה. לדוגמא אמא בדיכאון קליני עמוק, התינוק מסתכל על האמא ואין לה כלום בעיניים היא פשוט לא רואה אותו ואז הוא כשהוא מסתכל עליה הוא לא מקבל שיקוף ממנה אליו אלא הוא רואה אותה ולא אותו- מצב זה הוא מאוד פתולוגי.

כשהתינוק רואה את אמא שלו הוא מגיב לאמא שלו ומנסה להתאים את עצמו לאמא שלו, הוא מנסה להבין מה קורה עם אמא שלו, הוא מנסה לקרוא מה המצב רוח שלה, ואז ויניקוט אומר שאם הדברים האלה קורים מאוד מוקדם בהתפתחות הדבר הזה יוצר פתולוגיה חמורה בהתפתחות התינוק. כשאתה מסתכל על משהו והוא מחזיק לך משהו שלא היה שם קודם זה משהו יצירתי וחיובי, וכשהתינוק לא מקבל את השיקוף מאמא שלו הוא לא לומד את עצמו הוא לא לומד להיות יצירתי והוא לומד להיות הגנתי, ועוסק כל הזמן בהישרדות ושוכח את עצמו.

המצב בו הוא רואה את עצמו בעיניי אימו זה מצב קריאטיבי.

התינוק במקום ללמוד את הסלף של עצמו הטרו פלס, הוא לומד איך להתאים את עצמו לסביבה והוא לומד את האני המזוייף (הפולס סלף).

ויניקוט היה מטפל ואותם עקרונות של גידול נכון של ילדים בשלבים המוקדמים אלו אותם העקרונות בהם עובד ויניקוט בטיפול. הטיפול שלו בנוי על "איך מגדלים תינוק" וגם תפקיד המראה הוא התפקיד שהמטפל לוקח על עצמו, ואז המטופל רואה את אותו הדבר בעיני המטפל כמו שהתינוק מסתכל על העיניים של האמא. התפקיד של המראה הוא לא חיקוי !! אלא מידע שנותן לך להפנים דברים על עצמך.

הדבר העיקרי שמאפיין את התאוריה של ויניקוט לעומת קליין היא ההתייחסות שלו לאינסטינקטים הביולוגים הוא לא שולל את האינסטינטקים המולדים אבל הוא גם לא מתעניין בהם **כי לפיו אין קשר הכרחי בין האינסטינקטים הביולוגיים לבין צרכים אמוציונאליים** זה פשוט צורך רגשי שקיים לתינוק, ויניקוט נותן המון מקום לסביבה בסיפוק של הצרכים הרגשיים של התינוק [ בהתחלה היא צריכה לסגל את עצמה, לעשות הולדינג, שיקופים אנאינטגרציה, וכו'] . מה שחשוב עבור הילד הוא לא הסיפוק של הצרכים הפיזיים אלא הסיפוק של הצרכים האמוציונאליים. ויניקוט הצליח לבנות תאוריה פסיכולוגית של ההתפתחות הפסיכולוגית, סופסוף מישהו הצליח לבנות תאוריה של ההתפתחות הפסיכולוגית והוא לא צריך את ההתפתחות הביולוגיים בשביל זה. ויניקוט הקים תנועה די רצינית בפסיכולוגיה : הניאופרוידאנים, והתאוריה שלו מתאפיינת בזה שהיא פותחת דברים נוספים למחקר, לא כמו פרויד וקליין שנותנים לנו תשובות להכל הוא אומר בואו נחקור ונראה.

מציאות אובייקטיבית [חיצונית] ומציאות סובייקטיבית [ פנימית]

ויניקוט טוען שישנן תופעות שלא שייכות לא למציאות האובייקטיבית ולא בסובייקטיבית, אלא הוא אומר שיש תופעות שהן בו זמנית חיצוניות ופנימיות ולתופעות קוראים "תופעות מעבריות" וחוץ מהמרחב של מציאות חיצונית ופנימית יש מימד נוסף שנקרא "מרחב מעברי".

אם אנחנו לא שמים בתאוריית האישיות, לא מגדירים שקיים גם מרחב מעברי ששם קורות גם יחד תופעות פנימיות וחיצונית אז אנחנו לא יכולים להבין כלום על התופעות הכי חשובות לבני אדם כמו אומנות, דת, יחסים בינאישיים. הכי קל להבין מהן תופעות מעבריות אם נתייחס לתופעה : "אובייקט מעברי" .

אובייקט מעברי זה אותו דובי, שמיכה חיתול או סמרטוט או כל דבר אחר בדר"כ רך למגע שהתינוק בוחר לה אותו כחבר להיות איתו. תינוק בגיל שנתיים – שנה מאמץ חבר כזה. אף הורה שפוי לא יזרוק את זה ויתעלם מזה, ההורה צריך לקבל את זה. האובייקט המעברי בא לשרת איזושהי פונקציה של היפרדות מאמא, ואובייקט זה מסכם הרבה מאוד דברים בתוכו, הוא אומר שהאכויות שיש בתוכו מנוגדות אחת לשניה. למשל: מצד אחד האובייקט הוא כמו הילד, אבל מצד שני האובייקט הוא כמו האמא, מצד אחד מאפיינים ילדותיים ומצד שני אימהיים. דוגמא נוספת: מצד אחד האובייקט הוא לא סתם משחק אבל מצד שני הוא גם כן משחק. מצד אחד האובייקט שייך למציאות החיצונית האוביקט שייך למציאות החיצונית (חולצה) מצד שני יש לו משמעות פנימית שלא שייך למציאות החיצונית, משמעות פנימית סובייקטיבית שקשורה למציאות הפנימית. האובייקט מצד אחד הוא לא בשליטה של הילד כי הוא חיצוני אבל מצד שני הוא הרבה יותר בשליטה של הילד מאשר כל דבר אחר מאשר בן אדם אחר, כלומר בתוך האובייקט יש גם שליטה וגם חוסר שליטה , וזה מעבר בעצם, מצד שאתה תופס את האובייקט שלך אבל לא באמת שולט בהם, מתפיסה אובייקטיבית לסובייקטיבית.

ויניקוט אומר שהאובייקט המעברי הוא בעצם המקדים של היצירה האומנותית והתרבותית אחר כך, היצירה של תרבות, היכולת לשחק, פסיכותרפיה, אלו תופעות מעבריות לפי ויניקוט . בתוך האובייקט המעברי ( החולצה) ויניקוט אומר שאפשר לראות את כל האיכויות המנוגדות של כל תופעה שהיא מעברית, כמו : זה אני אבל זה לא אני. כמו: זה פנימי אבל זה חיצוני, זה בשליטה אבל זה לא בשליטה, ובעיקר לא מדובר בפנטזיה ! לא באלוצינציה אלא על אובייקט עם קיום מעשי.

בכל התופעות המעבריות אלמנט בסיסי שנמצא בהם הוא אלמנט של משחק, המשחק היא תופעה מאוד אוניברסאלית, מגיל קטן יחסית, במשחק ילדים יש את כל האלמנטים לתופעה מעברית, כמו למשל המשחק מציאותי : ילד רוכב על מטאטא המטאטא קיים במציאות, אבל המשחק לא מציאותי כי המטאטא הוא לא באמת סוס. מצד אחד זה לא משחק כי הילד נמצא נורא בתוך זה מצד שני זה לא משחק כי אם יקראו לילד לאנשהו הוא יידע שזה לא סוס, הוא לא חושב שזה סוס אבל הוא נהנה מזה כסוס כי זה בשליטה שלו וסוס אמיתי הוא לא באמת בשליטה שלו. בשביל שהילד ישחק לילד צריך להיות אמון בסיסי לעולם ולעצמו, למשל שמותר לשחק, שאף אחד לא ילעג לו אם הוא משחק.

בהשוואה לפרויד וקליין ויניקוט מגדיר את התופעות של משחק, אומנות יצירה וכו', הן תופעות מעבריות ששיכות למרחב המעברי, זה מאוד שונה ממה שפרויד וקליין אמרו על הדברים האלה.

פרויד ראה בתרבות וביצירה האומנותית, ביחסים בינאישיים, פרויד טען שמה שמזיז את הבן האדם הוא האיד, אבל יש אגו, בוחן מציאות וסופר אגו ואז בן אדם לא עושה מה שבא לו הוא פשוט עושה את אותם הדברים בצורה מעודנת, ואת זה הופכים את זה למשהו חברתי לדוגמא אומנות.

המנגנון הכי יעיל הוא סובלימציה\ עידון [זה אותו הדבר] והכי מפותח ולא מעוות את המציאות. ככל שהמנגנון פחות מעוות את המציאות, עוזר לחברה ולבן אדם להסתגל זה מנגנון הגנה יותר גבוה.

אצל קליין האומנות והיצירתיות הם בעיקר תיקון, הגנה של קליין ששייכת לפוזיציה הדפרסיבית בה הילד קולט את האמא כבר כאובייקט שלם ואז הוא מפנה אליה גם את התוקפנות וגם את הטוב ואחר כך הוא מצטער על זה ויש לו חרדה, חרדה דפרסיבית הפחד שלי שהרסתי את האוייביקט השלם שהוא גם טוב וגם רע ועכשיו לא יהיה לי אותו. ואז הטענה של מלאני קליין ביצירתיות ובאומנות היא אומרת שזה הכל תיקון, זה דומה לסובלימציה זה הכל כאילו ניסיון לכפר על התוקפניות שלנו לפיה אנחנו תוקפניים בבסיס ותופקנות יותר מעובדת תגרום לנו ליצור ולא לאבד.

אבל בשביל ויניקוט היצירתיות היא ראשונית, זה משהו שאנחנו נולדים איתו ואם הסביבה מסגלת את עצמה טוב לתינוק אז התינוק יהיה יצירתי, הוא ייצור מרחב מעברי, היצירתיות תמיד מתפתחת בבן אדם במידה שיש אמון ושהעולם מספיק בטוח אצל ויניקוט יצירתיות וחוסר יצירתיות זה מימד מאוד בסיס של האישיות , ופתולוגיה מוגדרת כחוסר יצירתיות מוגזמת. ויניקוט אומר שעל ידי משחק אפשר לתת משמעות אחרת למצב מסויים והוא נתן דוגמא מילדה קטנה בת 4-5 שמאוד פחדה ממים אבל אמא שלה מצאה שיטה איך לטפל בפחד המים, אז האמא היתה שמה אותה באמבטיה והיתה מתיישבת איתה גם ומשחקים במשחקי תה עם כוסות וזה עזר לילדה להתאושש מהטראומה. ויניקוט אומר שהמשחק בא ממקום נקי מדחפים זה לא בא מדחפים כלשהם .

סקינר

סקינר הוא נציג הבהביוריסטים הקיצוני, את מחקריו אפשר לראות מהמחקר של הכלב המרייר. הפיתוח המרכזי של הבהביוריזם נעשה בימיו של סקינר, הוא כמו פרויד התסייג ממושג החופש והאמין בזה שבן אדם הוא לא יצור חופשי אלא ההתנהגות שלו נקבעת על ידי כוחות שפועלים עליו דטרמיניזם- לכל דבר שאתה עושה יש סיבה כמו פרויד והוא טען שאנחנו לא בוחרים מה לעשות אלא יש גורמים שמכתיבים לי את ההתנהגות, אבל אם הגורמים אצל פרויד הם הדחפים הלא מודעים המיני והתוקפני, אצל סקינר המניעים להתנהגות הם החיזוקים והעונשים שהסביבה נותנת לאדם כלומר ההנעה היא חיצונית . ובזה סקינר נמצא בקצה השני לגמריי מפרויד .

את היתר לקרוא מהקובץ באתר !

**שיעור מס' 11**

"הכוח השלישי"= ההומניסטים

בתחילת המאה ה20 שתי הגישות שרווחו בפסיכולוגיה היו הבהביוריסטים והפסיכואנליזה.

לשתי הפרדיגמות האלה יש ראייה שלילית על טבע האדם- פרויד הריי אומר הבן אדם הוא איד- דחפים, טבע האדם הוא רע מנעוריו, הבהביוריסטים מציגים את הבן אדם כרובוט, פסיבי מכונוה, אצל פרויד מה שקובע את הפעולות של האדם זה דחפים לא מודעים, אצל הבהביוריסטים זה השפעות סביבתיות, אין רצון חופשי והאדם נתפס כתלוים בגורמים שהם לא בשליטתו.

בשלהי סוך שנות החמישים נראה שחלה אכזבה בקרב האמריקאים, ואז החל לצמוח זרם שלישי שזכה לכינוי: "הגישה הפנומנולוגית , שבתוך הגישה הזאת הגישה העיקרית היתה ההומניזם. גם ההומינסטים וגם האקזימיניאליזטים יש את הצורך במימוש עצמי.

חסידי התאוריות בזרם ההומניסטי טענו שהתאוריות הבהביוריסטיות והפסיכואנליטיות מספקות רק תמונה מוגבלת וחלקית של התפקוד האנושי- גם אחר כך טענו את זה עם ההומניסטים. הפסיכואנליזה נתפסה כגישה שמרנית במובן של קיבעון [ מה שמניע את הבן אדם זה רק הדחפים]. הבהביוריזם נתפסו כגישה שמשווה את האדם למכונה, גישה צרה שנמנעת לעסוק בשאלות שהן באמת חשובות בבני האדם.

ההומניסטים ביקרו גם את שיטות המחקר שעליהם שתי הגישות הקודמות ביססו את מסקנותיהן וגם את התכנים שעליהן הגישות שמות דגש כחלקיות. התאורטיקנים שהשתייכו לכוח השלישי בפסיכולוגיה ביקשו לעסוק בבני אדם כיצורים אנושיים ולא כמכונות כמו חיות, הם הדגישו את יכולתם של אנשים להכיר את עצמם, לכוון את עצמם לקראת מטרה או משמעות ולשלוט בגורלם שזה מנוגד לדטרמיניזם של סקינר. מדובר בגישות הוליסטיות אשר מתייחסות לאדם כשלם ולא כאובייקט שאפשר לחלק אותו לחלקים. כי האדם השלם הוא יותר מסכום חלקיו.

מהי פנומנולוגיה?

בפנומנולוגיה הכוונה לגישה שמדגישה את החוויה הסובייקטיבית כגורם מרכזי בהבנת התנהגות האדם, התנהגות האדם לפי גישה זו תלויה באופן שהוא תופס את העולם. כך שאם אנחנו רוצים להבין למה בן אדם פועל בדרך מסויימת אנחנו צריכים לנסות להבין איך הוא תופס את העולם. כל אדם תופס את אותם הגירויים אחרת. נק' ההתייחסות של כל בן אדם היא שונה כי יש הבדל בין כל האנשים בעולם, בדעות שלהם, בערכים שלהם. הפנומנולוגים טוענים שכל אדם חיי בעולם סובייקטיבי ושאין שני בני אדם שיש להם את אותו עולם סובייקטיבי. על פי תפיסתם העולם הפנימי של הבן אדם הוא המציאות, ולא המציאות האובייקטיבית עצמה. אתה מרגיש שבשביל להבין את האדם אין טעם להבין מה באמת קרה, אלא מה שאני צריכה לגלות זה את המציאות כפי שהוא תפס וחווה אותה כי אחרת אני לא אבין אותו גם אם לדעת האחרים העובדות הן שונות.

ההנחה של הפנומנולוגים היא שכיוון שאין שני בני אדם שיש להם את אותו עולם סובייקטיבי אנחנו לעולם לא נוכל כבני אדם לחוות באופן מלא את העולם הסובייקטיבי של אדם אחר ולכן רק הבן אדם עצמו הוא מומחה בהבנת עצמו. בגלל זה החוקר\ המטפל צריך להשתחרר מתאוריות וציפיות מוקדמות ולנסות לקלוט את החוויה של האדם שעומד מולו מהאדם עצמו.

 11.6.2009

התיאורייה ההומניסטית

הפנומנולוגיה-זו גישה שמתמקדת בהתנסות הסובייקטיבית של בן אדם ספציפי-היא לא מתייחסת לדחפים המולדים או ללמידה,לא חוקרים מאיפה זה בה אלא חוקרים את מה שיש-איך הוא מפרש את החוויה.

התאוריה הפנומנולוגיה העיקרית זו התיאוריה ההומניסטית: ההומניסטים מנסים להציג גישה אופטימית,מלאת תקווה לגביי טבע האדם. טבע האדם טוב מטבעו לטענתם. הם אומרים שלכל בן-אדם יש פוטנציאל לכוון את חייו לצמיחה,לבריאות-זה מולד.אם אנחנו לא מצליחים לממש את הפוטנציאל שגלום בנו-זה בגלל הסביבה-השפעות שליליות של הורים,חינוך. המבקרים טענו שההומניסטים הם לא גישה שלמה כי לא יכול להיות שאין לנו רגשות הרסניים.

ב-1962 יוסדה האגודה לפסיכו' הומניסטית בארה"ב.

קיימות ארבע הנחות יסוד המשותפות לכל הגישות ההומניסטיות:

1. הגישה ההומניסטית היא גישה פנומנולוגיה-התיאוריות מנסות להבין את האדם מתוך זוית הראיה של האדם עצמו. לכל אדם יש דרך סובייקטיבית להסתגל על הדברים וההנחה הבסיסית היא שהבן אדם מכיר את עצמו טוב יותר מכל אחד אחר ולכן מה שחשוב לתהליך של הטיפול זה הפרשנות של הבן-אדם עצמו,איך הוא רואה את הדברים,איך הוא תופס את עצמו, איך הוא עונה על שאלות כמו "מה אתה חושב"? "מה את מרגיש"? כשהפסיכולוג הוא שותף לחיפוש המשמעות של האדם. מי שנותן את התכנים זה הבן-אדם.
2. ראיית האדם כבעל בחירה חופשית ויכולת לשלוט בגורלו. לפיכך עיקר הנושאים המועדפים לעיסוק ולפיתוח זו הבחירה החופשית,יצירתיות,מימוש עצמי. לפי מאסלו-אדם רוצה לגדול ולממש את עצמו לפיכך עלינו להתעסק בזה בטיפול.
3. החקירה צריכה להתמקד באדם השלם-המשמעות והחשיבות של הנושא הנחקר[אדם] מקדימים את האובייקטיביות המדעית,את הצורך להשתמש בשיטות מחקר קפדניות. מטרת הפסיכולוגיה היא להבין את הפרט ולא לחזות או לשלוט על הפרט.לדעת ההומניסטים,בעיקר מאסלו, הפסיכולוגים חקרו זמן רב מדיי אירועים נפרדים,תופעות נפשיות נפרדות והפסיכולוגיה התעלמה מהאדם השלם-הם חקרו את העצים ולא את היער. מאסלו טוען שחקר הפסיכו' לפי כללי הטבע דומה לעובד מטבח שמתמחה בפתיחה קופסאות שימורים. ההומניסטים טענו שצריך לחפש את האמת בדרכים חדשות ובלתי מקובלות מדעית ובלבד שהנושאים הנחקרים היו מהותיים לבעיות הקיום האנושי,כי הם לא משתמשים בשיטות סטטיסטיות-הם מנסים להבין את האדם.
4. גישה אופטימית לטבע האדם. מתוך ההתנגדות לתיאוריות הקודמות המתמקדות בחולשות של האדם. מאסלו ורוג'רס פיתחו גישה אופטימית שרואה באדם יצור טוב ובריא מיסודו ובעל משאבים להגיע להגשמה עצמית.

התיאוריות של מאסלו ורוג'רס הם עמודי התווך של הגשה ההומניסטית:

שני התיאורטיקנים האלו מאמינים שהמניע הבסיסי [שמבחינתם הוא מולד]לעבר מימוש עצמי הוא המארגן העיקרי של כל הכוחות השונים שפועלים ,בבן אדם והקשר ביניהם הוא זה שיוצר את מה שמוגדר כאישיותו של האדם. אצלם אין מניע לבן אדם. ההומניסטים טענו שיש להם כוח מארגן אחר-הרצון למימוש עצמי.

עפ"י הגישה ההמניסטית, המניע להתנהגות נובע מהנטיה הבסיסית [שיכולה להיות מולדת/נלמדת] הייחודית של בן אדם להתפתח ולהשתנות בכיוון חיובי לעבר המטרה של מימוש עצמי. מימוש עצמי מוגדר כנטייה בלתי פוסקת להכיר ולפתח את הפוטנציאל הפנימי והיכולות של האדם. ואנו מחפשים ג חוויות שיגרמו לנו למימוש.מחפשים את החויות שעוזרות לממש את עצמנו. מנסים להמנע מחוויות שמפחיתות מאיתנו ולחפש את החויות שמגדילות איתנו.

**אברהם מאסלו:**

התחיל את דרכו כביהביוריסט. לאחר שולדה בתו הראשונה שלו הוא הפך להומניסט. הוא אמר "מי שמסתכל בתינוק אינו יכול להיות ביהביוריסט".

את הגישה הייחודית שלו הוא פיתח אחרי מלחמת העולם השניה בניסיון לבחון איך הפסיכולוגיה היכולה לתרום לעולם. הוא רצה לעודד כוחות חיוביים. מאסלו טען שקימת היררכיה של צרכים בסדר עולה-מן הצרכים הביולוגיים הבסיסיים ועד לצרכים הנשגבים יותר. הצרכים הגבוהים הם כוחות מניעים פסיכולוגיים מורכבים יותר הנעשים חשובים רק לאחר מימוש הצרכים הבסיסיים.

**צרכים פיזיולוגיים🡨צרכי בטחון🡨הצורך בהשתייכות ואהבה🡨הצורך בדימוי עצמי🡨הצורך במימוש עצמי.**

בתחתית הסולם-צרכים פיזיולוגיים-רעב,צמא,מין,שינה. כולם חוץ מין הכרחיים להשרדות הפיזית של האדם.כשאדם לא יכול לספק אותם בקלות אז סביר להניח הוא יתמקד בהם.

 הצורך הבא הוא צורך בבטחון-צורך בסביבה יציבה ונטולת סכנות. בטחון פיזי וגם נפשי.

בשלב הבא יש את צרכי ההשתייכות והאהבה-אנחנו רוצים קשרים קרובים עם בן זוג,חברים,משפחה-רוצים להרגיש אהובים-דת גם שייכת להשתייכות.

צרכי המימוש העצמי נחשבים למניעי גדילה. מה שאומר להיות עצמי יותר ויותר באמת.

מדובר על פרמידה-שככל שעולים מעלה יש אחוז קטן יותר של אנשים הנמצאים שם. הטענה היא שלכל אחדם יש את הצורך בגדילה והסביבה יכולה לקלקל.

**קארל רוג'רס-גישת העצמי. SELF.**

עבד עם אנשים במצוקה [כמו פרויד] אך הגיע למסקנות הפוכות משל פרויד. "אדם נולד עם נטיה טבעית לצמוח ולממש את יכולותיו בתחומים שונים".

הפסיכותרפיה של רוג'רס נקראת "הפסיכותרפיה הממוקדת באדם/לקוח". רוג'רס טיפל גם בילדים, קודם פיתח גישה טיפולית ואז בנה אתה תיאורית האישיות שלו [גישת העצמי].

מהי האישיות לפי רוג'רס? האישיות היא היכולת האינסופית לגדול,להתפתח ולממש את עצמך-וזה מולד. מה שדוחף אותנו לממש את עצמנו זה כוחות מולשים. התקלות בהתפתחות מגיעות מהמפגש עם הסביבה-זה קורה כאשר הסביבה לא הולמת/מתאימה לצרכים של ההתפתחות הנפשית התקינה. הוא גם אומר מה הצרכים. ההתפתחות התקינה לפי רוג'רס זקוקה לאהבה,חום,הערכה בלתי מותנית, הערכה קבועה/יציבה/מתמשכת. מבחינת מבנה האישיות רוג'רס טען שהכוח הבסיסי שמניע את האדם הוא הנטייה להגיע להגשמה של היכולות והכישורים-האדם שואף לממש את הפוטנציאל שלו בגבולות התורשה שלו. אדם נולד עם מניע בסיסי לחתור בחיים שלו להיות הכי טוב שהוא יכול-לא בהשוואה לאחרים אלא בהשוואה לעצמו. לדעת רוג'רס כל הכוחות האחרים שיש לנו [פיזיולוגיים כמו צמא/רעב או פסיכולוגיים-צורך בהישג/כוח/ריגוש] הם ביטויים של אותו מניע בסיסי-מטרתו של הכוח הבסיסי הזה היא לשמור על החיים ולעודד צמיחה. רוג'רס אמר שאדם נולד עם הציוד הגנטי באמצעותו הוא יכול לצמוח,להתפתח,להגיע למימוש עצמי בתנאי שאנחנו נספק לו את התנאים החברתיים הדרושים ולא נפריע לו במה שהוא עושה. האדם דומה לשתיל-אם נספק לו חום אור מים ודשן-דברים בסיסיים, אז הוא יצמח להיות עץ בוגר. אם נספק לתינוק צרכים אלמנטאריים אז הוא ידע לאן להתפתח. לאדם יש מצפן טבעי והוא יודע בעצמו מה יוביל אותו למימוש עצמי. כמו שתינוק מתחיל ללכת-לא אומרים לו את זה,פשוט הוא מתחיל ללכת בשלב כלשהו.

האדם הפועל להגשמה מוכן בשל כך להשקיע מאמצים רבים ברכישת מיומנויות שיאפשרו לו פיתוח של היכולות שלו והגשמתן. מה שדורש הרבה השקעה,התגברות על מכשולים.

אם אדם יקבל תנאים נאותים למימוש עצמי אז הוא יממש את עצמו-האדם יודע מה טוב בשבילו.

העצמי-SELF.

אצל רוג'רס העצמי הוא האופן שבו האדם תופס את עצמו ואיך אחרים תופסים את עצמו-כמובן שיש ערך רגשי לאיך שהאדם תופס את עצמו. העצמי כולל תפיסות של האדם על עצמו,מהו מבחינה אישית,מקצועות,חברתית,מה הכישורים/כשרונות שלו וכד'. הוא כולל תפיסות של היחסים בינו לבין אנשים הקרובים לו ובינו לבין צדדים שונים של החיים שלו.

העצמי לא עושה שום דבר-זה לא אדם קטן שנמצא בתוכנו אלא זו סדרה של תפיסות שלנו את עצמנו,את החיים שלנו, כמו כן רובו הגדול מודע. גם רוג'רס מבחין בין העצמי הריאלי לעצמי האידיאלי והתפיסות כלפי מה שהוא רוצה,כלפי העתיד נקראות "העצמי אידיאלי". תחושת הערך העצמי מושפעת מהפער בין העצמי בהווה לבין מה הייתי רוצה. טוב שיש פער מסוים אחרת אין לאן לשאוף.

המושג העיקרי בתיאוריה של רוג'רס הוא הSELF, לכן התיאוריה נקראת תיאוריית העצמי. רוג'רס אומר שבן אדם מעריך כל התנסות ביחס למושג העצמי שלו. כשהעצמי תואם את המציאות,את מה שקורה לך, ההסתגלות של הבן דם נחשבת לטובה,זה אומר שהוא בריא. כשיש פער בין העצמי למציאות זה מקור לבעיות. כלומר,התנסויות שונות שהאדם לא מצפה להן או אל יודע איך להתמודד איתן מעוררות בו חרדות,הדחקה,הכחשה והפער בין ה SELF למציאות יילך ויגדל עוד יותר.

לרוג'רס יש מודל המתאר איך האישיות מתפתחת. הוא מתמקד בדרכים שבהן ההערכות של אחרים אותנו משפיעות על התפתחות של דימוי עצמי חיובי או שלילי-בעיקר בילדות המוקדמת. בשביל להתפתח הילד זקוק ליחס חיובי שכולל אהבה,אישור,קבלה מהסביבה. בהעדר יחס כזה-הילד מרגיש שהוא לא מקובל בשלמותו ומה שיקרה לו-הוא יזנח את הצורך שלו לממש את עצמו,את הצורך שלו להיות "הוא" ובמקום זה הוא ישאף לרצות את האמא/אבא והוא ייאבק על קבלת יחס חיובי.

אם האמא מעניקה לו יחס חיובי רק כשהוא שמח,מרוצה וטוב לב-לא כשהוא בוכה,כועס או מקנא באחיו-הילד יפתח "יחס חיובי מותנה". כלומר הוא לומד שהחיבה של ההורים שלו כלפיו תלויה בהתנהגות שלו ולכן זה יפגע לו ביכולת במשך החים לממש את עצמו. לא צריך לא להציב גבולות בכלל ולעודד אותו לעשות כל דבר, אבל צריך להפריד בין המעשה לעושה.