**תיאוריות באישיות א'**

אישיות מהי?

לאנשים יש כל מיני בעיות אנחנו מנסים להבין את העולם בכדיי להסתגל אליו, אחת הבעיות המרכזיות שהעסיקו בני אדם בהיסטוריה : זה בני אדם. לנסות להבין את התופעה שהיא אנחנו עצמנו, מזה בן אדם? ממה הוא מורכב? והיו המון גישות שניסו לענות על שאלה זו: התיאולוגיה, פילוסופיה, אסטרולוגיה, מדעי החיים, רפואה. חלק מהדרכים היו דרכים ללא מוצא למשל אסטרולוגיה, זה היה חקר לא מוצלח לנסות להבין מזה בן אדם. אחד התחומים שהוא חדש יחסית שבא ומנסה להבין מזה בן אדם זה הפסיכולוגיה של האישיות. המטרה הבסיסית של מחקר אישיות בתוך תחום של הפסיכולוגיה היא לתרום להבנה שלנו מזה אישיות מתוך מסגרת מסוימת המסגרת נקראת : מדע הפסיכולוגיה.

כלומר לא רק הנחות והשערות שהם בגדר דעות או אמונות אלא השערות שאפשר להעמיד אותן לבדיקה אמפירית, דהיינו בדיקה בשטח. אמפירי= ניסיוני, כלומר מבוסס על נתונים. באופן כללי יש שלושה היבטים שתיאוריית באישיות שמות עליהן דגש:

1. לנסות להבין מה משותף לבני אדם ומה דומה, בכל תיאוריית אישיות תמיד נמצא הנחות על מה משותף לבני אדם: למשל אינסטינקט הישרדות.
2. מתייחס להבדלים בין אישיים, למרות המשותף ישנם הבדלים, וזה ההיבט העיקרי שמעניין את התיאורטיקנים של האישיות, השוני בין האנשים ומה הסיבות לשוני. זו השאלה שתיאוריות באישיות מנסות לחקור. למשל: למה אנשים שונים תופסים את המציאות בצורה אחרת? מה מסביר למשל את זה שקיימים אנשים יותר רגישים מאנשים אחרים? למה יש מצבים שאני מסתכלת על שני אנשים יחסית דומים ואחד מהם נצליח והשני תמיד נכשל?
3. איך אפשר לעזור לאנשים לחיות את חייהם בצורה יותר מלאה ומספקת, היבט זה מתייחס לטיפול כל תיאוריה באישיות תתווה כללים בטיפול. איך אפשר לעזור לבן אדם להרגיש מסופק בחיים?

חקר האישיות הוא לא המחקר היחידי שמתעניין בבני אדם, בהרבה תחומים אחרים גם מנסים להבין מזה בן אדם? מה דומה בין אנשים ומה שונה? למשל בפיזיולוגיה, סוציולוגיים, פרמקולוגיים (אנשים שנותנים תרופות). אבל חקר האישיות נבדל מהתחומים האחרים בשני דברים.

1. בחקר האישיות מתעניינים רק בהיבטים פסיכולוגיים של בני אדם, חוקרי האישיות מכירים בזה שקיימות תכונות משותפות והבדלים בבני אדם שהם על רקע שונה מהחקר הפסיכולוגי כמו הבדלים על רקע ביולוגי או סוציולוגי, אבל חוקרי אישיות לא מתעניינים בהיבטים האלה אלא בהיבטים הפסיכולוגיים.
2. חוקרי האישיות מתעניינים רק בנושאים פסיכולוגיים שיש להם ערך וחשיבות לבן אדם עצמו, הפסיכולוגיה חוקרת דברים שקשורים באדם עצמו: דיכאון עצמי לדוגמא.

איך נגדיר אישיות?

עבור המדען המונח אישיות הוא מונח שבא לציין מהו שדה המחקר שהוא נמצא בתוכו, הגדרה מדעית של אישיות אומרת לנו בעצם איזה תחומים צריך לחקור והיא גם מציעה איך הכי טוב לחקור אותם.

אחת ההגדרות המקובלות באישיות: אישיות מייצגת את אותם מאפיינים של האדם שמסבירים דפוסים עקביים של הרגשה מחשבה והתנהגות.

דפוסים עקביים- מה שמעניין מבחינת חקר האישיות הן לא התנהגויות חד פעמיות אלא מאפיינים או נטיות, שהן יחסית קבועות אצל הבן אדם כלומר שהן חוזרות על עצמן.

הרגשה מחשבה והתנהגות- פסיכולוגית האישיות עוסקת באדם השלם, היא לא עוסקת בהרגשה או מחשבה או התנהגות בלבד אלא השילוב ביניהם.

מה שמנסים לחקור זה דמיון ושוני ושהתופעות שנחקרות אמורות להיות של האדם עצמו.

מהי תיאוריה?

תיאוריה היא לא צילום של המציאות ולא מציאות, ולא חיקוי של המציאות, היא לא משקפת אמת מוחלטת אלא תמיד השערה, הנחה, פרשנות.

ניסוח של תיאוריה הוא אף פעם לא עלום ומנותק, תמיד ניסוח של תיאוריה נעשה בתוך הקשר מסוים, של זמן, מקום, צורת חשיבה של אותה התקופה.

כשבונים תיאוריה יש כבר בבסיס הנחות יסוד, אנחנו תמיד נוקטים עמדה כשאנחנו כותבים תיאוריה ואף פעם לא אובייקטיבים, השאלה החשובה היא האם אנחנו מודעים לזה?

בכל זאת אנחנו מנסים להבין את המציאות בצורה הטובה ביותר ואז ישנה תיאוריה. לאחר תקופה יש ממצאים של ניסויים שמתנגדים לתיאוריה במצב כזה פתאום משנים את התיאוריה או מחליפים אותה לגמרי, ואז באות תיאוריות אחרות שהופכות להיות דומיננטית. התיאוריה מתחלפת בתיאוריה אחרת.

יש גם מצב של תיאוריות שקיימות במקביל.

תיאוריות באישיות:

הן מערכות שונות של מושגים אשר מייצגות השערות והנחות לגביי השאלה למה אנשים מתנהגים כמו שהם מתנהגים, התיאוריה בעצם מספקת לנו מסגרת שיטתית, לשם פישוט ושילוב של כל מה שידוע לנו על האישיות.

תיאוריות אישיות שונות הן דומות אחת לשנייה בצורה שבה הן בנויות מהבחינה הזאת שכל תיאוריית אישיות צריכה להתייחס לחמישה נושאים ולכסות אותם,

חמשת התחומים:

1. מבנה- שאלת ה"מה?"
2. תהליך- שאלת ה"למה?"
3. צמיחה והתפתחות- שאלת ה"כיצד?"
4. פסיכופתולוגיה
5. שינוי

מבנה- המושג מבנה מתייחס לשאלה, מהן היחידות הבסיסיות , או חלקי הבניין שמרכיבים את האישיות, באנאלוגיה לגוף למשל התשובה היא :ידיים, רגליים, ראש. ממה זה מורכב? תיאור של חלקי הגוף.

יש תיאוריות שיטענו שאבני הבניין של האישיות זה תכונות, כמו אינטליגנציה, כנות.

יש תיאוריות שטוענות שהאישיות שלנו אבניי הבניין שלה הן פשוט התגובות שלנו אל הסביבה.

תהליך- כאן מדובר על האספקטים הדינמיים של האישיות אלה שמניעים ומזיזים את האישיות. כל תיאוריית אישיות מתייחסת לשאלה מה מניע אותנו לפעול, מה המוטיבציה שלנו בהתנהגות שלנו.

יש תיאוריות שטוענות שאנחנו פועלים במיוחד בשביל לשמור על תחושה של איזון פנימי, כלומר: אנשים לא אוהבים מתח ומה שמפעיל אותנו כל הזמן זה הצורך להפחית מתחים, וע"י כך לשמר את מצב האיזון הפנימי שלנו. טענת פרוייד: הצורך להומיאוסטאזיס.

למשל מסלאו ורוג'רס שהיו הומניסטיים הם יטענו שהבן אדם מונע ע"י הצורך להגשמה עצמית.

יש תיאוריה שמנוגדת לשני אלה שהיא תיאוריה קוגניטיבית שהם יגידו שלפעמים אנשים עושים דברים שיכולים לגרום להם למתח או לסבל העיקר שהעקביות תישאר. הם נוהגים בעקביות.

צמיחה והתפתחות- כיצד אנחנו מתפתחים לאדם המיוחד שכל אחד מאיתנו הינו. תורשה או סביבה, מה קובע את האישות ? הגנים או השפעת הסביבה עליי? בעבר הייתה מחלוקת והיום אנחנו יודעים שגם וגם.

הסביבה משפיעה יותר על הערכים המחשבות, והגנטיקה היא הבסיס שלנו, יש אינטראקציה בין תורשה לגנטיקה.

פסיכופתולוגיה- יש אישיות מסתגלת ויש לא מסתגלת יש ביניהם טווח יש אנשים שנחשבים לבריאים בנפשם יש אנשים שלא, פסיכופתולוגיה זו התנהגות שלא על פי הנורמה היא אב-נורמאלית, ההתנהגות החריגה שהיא מסיבות נפשיות תיקרא פסיכופתולוגיה. כל תיאוריית אישיות צריכה לתת את דעתה גם על העניין של תפקוד אנושי לא מסתגל ולא יעיל, וגם צריכה להתייחס לסיבות מה בעצם יוצר את ההתנהגות החריגה.

שינוי- כל תיאוריית אישיות שלמה צריכה להציע גם שיטות לפסיכותרפיה כלומר טיפול נפשי, אמצעים לטפל באותה פתולוגיה.

כל תיאוריית אישיות מושפעת מבסיס פילוסופי כלשהו, למשל: כל תיאוריית אישיות מתייחסת בהכרח אם טבע האדם טוב מטבעו או רע מטבעו. האם אפשר לשנות התנהגויות ? כל אלו שאלות פילוסופיות ותיאורטיקנים שונים תומכים בדעות שונות.

השערות בסיסיות לגבי טבע האדם:

9 השערות פילוסופיות שכל תיאוריה שמתייחסות לטבע האדם

1. חופש בחירה מול דטרמיניזם : שאלה זו שואלת האם אנחנו באמת חופשיים לבחור את ההתנהגויות שלנו או שזה רק נדמה לנו, ואולי למעשה הכול קבוע מראש? לפי הדטרמיניזם אנחנו מונעים לפעול ע"י גורמים שלא בשליטתנו למשל ע"י דחפים ביולוגים, לפי פרוייד, או למשל ע"י השפעות הסביבה.

2. רציונאליות מול אי רציונאלית: האם ההחלטות שלנו הם רציונאליות? מבוססות על חישובים הגיוניים, או שאולי ההחלטות שלנו לא מבוססות על רציונאל.

3. הוליזם (שלמות) מול אלמנטליזם (חלק מתופעה): השאלה מתייחסת להאם להבין מהו הבן אדם צריך לבחון את האדם כשלם או לבחון את כל המרכיבים שלו בנפרד, רוב הגישות הן הוליסטיות.

4. מבחנות מול סביבתיות: שאלת התורשה והסביבה. יש גישות שהן נותנות דגש חזק לתורשה למשל כמו איד, ויש תיאוריות של למידה שנותנות מקום גדול מאוד לסביבה כלומר הן באות להסביר מזה בן אדם אלא מה נותנת לו הסביבה.

5. כושר שינוי מול היעדר כושר שינוי: האם המבנה הבסיסי של האישיות יכולה להשתנות. אריקסון טוען שמבנה האישיות שלנו נוטה להשתנות כמעט עד המוות. פרוייד טוען שבגיל 6 האישיות שלנו מתעצבת, בגדול האישיות שלנו היא מקובעת הכול כתוצאה של מה שהתקבל בגיל 6.

6. סובייקטיביות מול אובייקטיביות: הנושא עומד במרכז המחלוקת בין הפנומנולוגיים : מאסלו רוג'רס לבין הביהביוריסטים. הפנומנולוגיים (תורת החוויה ) טוענים שההתנהגות של הבן אדם מושפעת מהחוויות הסובייקטיביות שלו ומהפירוש שהן נותן למה שקורה בסביבה שלו. הביהביוריסטים שוללים את זה והטענה שלהם זה שהתנהגות נובעת מגורמים אובייקטיבים חיצוניים בלבד ולכן לפיהם החוויה הסובייקטיבית של הפרט בלל לא חשובה למחקר האישיות והם הציעו שמה שצריך לחקור זה את הקשר בין גירוי לתגובה כי את הגירוי אפשר לראות והתגובה זו התנהגות. סקינר טען שאין צורך להיכנס למה שקורה בתוך הבן אדם.

תיאוריות באישיות 6.11.2008

לקרוא בחוברת האונ' הפתוחה "אישיות: תיאוריה ומחקר", כרך ג', עמ' 56-75.(הוצאה משנת 1992). כותרת: מבחני השלכה.

השערות בסיסיות לגביי טבע האדם

פרואקטביות-ראקטיביות-אני אדם שמגיב, יש גירויים מבחוץ, והתגובות שלי הן לגירויים מבחוץ-ראקטיביות. פרואקטיביות זו יצירה של התנהגות מתוכנו. אנחנו לא מגיבים לסביבה אלא ההתנהגות יוצאת מתוכנו-ממה שבאנו. פרויד היה פרואקטיבי-אמר שמה שיוצר את ההתנהגות הם הדחפים-התנהגויות נוצרות מבפנים. יש הנחות פילוסופיות שאומרות שאנחנו ראקטיביים. ויש תיאוריות שאומרות שאנחנו פרואקטיביים.

הומיאוסטזיס לעומת הטרוזטאזיס-שיווי משקל לעומת חוסר שיווי משקל. מה המוטיבציה שמניעה את ההתנהגות שלנו? יש תיאוריות שאנו רוצים להפחית את המתח (הומואוסטזיות) –המוטיבציה לפעולה היא להגיע לשווי משקל (אני רעב אז אני אלך לאכול...עד שלא אוכל לא אירגע-המוטיבציה היא לספק את הצורך). ההטרוסטאזיס אומר שאנו פועלים כי אנחנו מחפשים אתגרים חדשים, להגדיל את עצמנו, לצאת מאיזון הבסיסי.(אני רוצה לחפש עבודה שתאתגר אותי ולא לשבת בחוסר מעש בבית).

הכושר לדעת והעדר הכושר לדעת-ידע מדעי לעומת חוסר ידע מדעי. ישנה שאלה מעניינת ששואלים-אם נעשה מחקר אינטנסיבי על בני אדם, אנו נוכל להבין בני אדם באופן מלא? יש הטוענים שכן, הביהביוריסטים, הם אמרו שבאופן תיאורטי, אם ניקח בני אדם וניתן להם את כל הגירויים האפשריים, להפעיל עליהם את כל המניפולציות האפשריות, ואז לתעד את התגובות לכל הגירויים-נוכל להבין את המכונה הזאת-בן אדם. הפנומנולוגיה-אלו העוסקים בחוויה, אומרים שאין אפשרות להכיר אדם באופן מלא בגלל שכל בן-אדם הוא עולם ומלואו, עניין הסובייקטיביות, לכל אחד יש חוויות ייחודיות, והן משתנות כל הזמן. לכן אף-פעם לא נוכל להבין מהו בן אדם באופן מלא.הם אומרים שאולי האדם יכול להכיר את עצמו באופן מלא.

הגישות בתיאוריות-באישיות ומיונן:

נהוג לסווג את תיאוריות האישיות לארבעה סוגים:

1. הגישה הפסיכואנליטית-פרויד, יונג, אדלר, פסיכודינמים (ניאו פרוידנים). אבי הגישה, שהגה אותה הוא פרוייד, ויחד איתו שני תלמידים שלו-יונג ואדלר. שלושתם ביחד נחשבים לאבות הגישה הפסיכואנליטית הקלאסית, ואחריהם הגיעו עוד אנשים שהסתמכו על הגישה של פרויד. כולם פחות או יותר מסתכלים על דברים לא מודעים שמניעים את ההתנהגות שלנו, יש הסתכלות על הלא מודע בגישות הללו. מסתכלים גם הרבה על היחסים של הילד עם הוריו בילדות המוקדמת כי הם טוענים שהכוחות הפנימיים והיחסים האלו עם ההורים בגיל מוקדם-זה מה שקובע את האישיות. אלה שבאו אחרי פרויד יונג ואדלר נקראים פסיכו דינמיים-בארץ רוב המטפלים הם פסיכו דינמיים-ענפים יותר מודרניים של הגישה הפסיכואנליטית-הן ניאו פרוידנים, הפרוידנים החדשים.
2. תיאוריות תכונות-אלו תיאוריות שרוצות לראות מהזה האישיות, אז מבחינתם אבני הבניין הם תכונות-מדובר על תכונות מולדות שכולנו נולדים איתן (רגישות,יצירתיות), ומסווגים אנשים לפי התכונות שלהם.
3. הגישה ההתנהגותית-קוגניטיבית-כשמדובר על גישה זו, מתייחסים לתיאוריות שמדגישות במיוחד את עניין הלמידה. לפי תיאוריה זו לאדם אין תכונות, והוא לא נולד איתן, האישיות כוללת את סך-הכול ההתנהגויות שבן-אדם למד במהלך החיים שלו. יש את התיאוריות הקיצוניות של סקינר, פבלוב שטוענות שהכול הוא תוצר של SR-גירוי-תגובה. כל מה שיש בבן-אדם זה למידת הקשרים בין גירוי ותגובה. בגישה זו נכנסות תיאוריות שהוסיפו את הקוגניציה: בנדורה. והתיאוריות הקוגניטיביות מציגות את האדם כפחות פאסיבי מהתיאוריות שהן רק התנהגותיות מפני שגם מכניסים את הגורם של הקוגניציה, והן אומרות שמה שמשפיע על ההתנהגות זה גם הסביבה אבל גם האופן שבו בן אדם מפרש את סביבתו, הפירוש נעשה בשכל ומדובר על תהליך קוגניטיבי.
4. הגישות ההומניסטיות, פנומנולוגיות-חווייתיות.תיאוריות אלו מתמקדות במיוחד בחוויה של הבן-אדם בהווה, איך הוא חווה את הדברים ומה ההשלכות של זה-איך זה משפיע עליו. גישות אלו לא מדברות על תכונות ולא על למידה הן מתייחסות רק לחוויה של האדם, הפרושים שהוא נותן לעצמו-ואיך הוא מפרש את מה שקורה בהווה. לעומת הפסיכואנליטיקאים שאוהבים ללכת לעבר-איך העבר משפיע על החוויה בהווה.

הגישות שונות בהנחות הפילוסופיות שהן בנויות עליהן.

הגישה הפסיכואנליטית-פרויד

פסיכואנליזה=ניתוח הנפש. מדובר בגישה שעשתה הרבה הדים במאה ה-20. היא חידשה והשפיעה על המון תחומים. השפיעה על האנושות בכלל, על כל מדעי החברה, הרוח, האמונות, התפיסה של אנשים מהם חיים ומהו בן-אדם, כל נושא הלא-מודע והשפעותיו עלינו, התייחסות לחלומות, היצר המיני והתוקפני.

זוהי גישה ותיקה, ולא הכול שריר ונכון, בגישה זו ישנם גם חלקים גדולים שאי אפשר לבחון אותם באופן מדעי.

מיהו זיגמונד שלמה פרויד? היה יהודי, נולד ב1856 בעיירה שנקראת פרייבורג-באימפריה האוסטרו, הונגרית. הוא נולד למשפחה של סוחרים יהודים. כשהוא היה בן 4 משפחתו עברה להתגורר בוינה-והוא גר שם כמעט כל חייו. הוא היה שכן של הרצל. פרויד נולד כבן בכור לאבא יעקב ואימא עמליה. כל המשפחה חיה ביחד בחדר אחד, בתנאים כלכליים לא קלים. פרויד היה ילד קטן, לאביו היו עוד אחים חורגים-מנישואיו הקודמים של אביו. אביו היה בן 40 + ונישא לאימו של פרוייד שהייתה בת 20+.

פרויד היה תלמיד מצטיין בלימודים שלו ונמשך לתחומים כמו ספרות, מדעי הרוח, היסטוריה, אבל בגלל שזה לא נחשב מכובד לעסוק בזה, הוא נאלץ ללמוד רפואה. גם כרופא הוא הצליח להתחמק מלעסוק באופן פרקטי בקליניקה רפואית, ופנה למחקר ברפואה-וחקר את המערכת עצבים המרכזית. כיוון מחקר נוסף שפרויד פנה אליו היה ההשפעות של חומר כימי חדש (קוקאין..שהתגלה ע"י פרויד), ולרוע מזלו גם רופא אחר גילה את אותה תגלית ופרסם את התגלית לפניו. ופרויד כתב לחבר שלו במכתב שהוא כנראה כבר לא יהיה מפורסם. פרויד היה נוטל כמויות נכבדות של קוקאין. היו לו בעיות והפרעות של חרדה ודיכאון, הייתה לו חרדת מוות, היה פוחד מרכבות. יונג היה תלמיד של פרויד, וכל פעם שהוא היה רואה אותו הוא היה מתעלף, ופרויד אמר שהוא היה מתעלף מעוצמת התוקפנות שיונג היה חש כלפיו-היה לו תסביך אדיפאלי. הקוקאין ממריץ את מערכת העצבים המרכזית, ופרויד כנראה היה צריך את זה. מדווחים על מקרה שהוא ניסה לגמול חבר שלו שהיה מכור למורפיום, ע"י קוקאין-ואז חבר שלו מת ממנת יתר.

שלב מכריע בהתפתחות המקצועית של פרויד, הייתה ההחלטה שלו לנטוש את עבודתו כחוקר ולקבל הכשרה מלאה כרופא מטפל-הוא היה צריך כסף. עבודת המחקר לא הניבה הרבה משכורת, ובתור רופא יש יותר הכנסה. הוא גם התאהב בחברה של אחותו, מרתה. יצא לו שם גדול של חוקר מערכת העצבים, הוא היה מאבחן אנשים עם בעיות נוירולוגיות, והוא היה מטפל בחולים עם הפרעות נוירולוגיות בשיטות הרפואיות שהיו מקובלות אז. התחום שהוא עסק בו היה נקרא אז נוירו-פסיכיאטריה. התפתחותו בתחום הזה היא זו שהובילה אותו בסופו של דבר לפתח את התחום של הפסיכואנליזה (בגיל 40...). כרופא, פרויד התחיל להתעניין בתופעה נוירולוגית שנקראת היסטריה-הפרעה שהייתה קיימת באותה תקופה שבה אנשים (בעיקר נשים) שלקו בהיסטריה היו להם תופעות גופניות כמו שיתוק של איברים או חירשות, תחושות של עיוורות. לא יכול להיות שיש לזה סיבות גופניות. בתקופה שהמחלה פרחה חשבו שיש לה בסיס אורגני אבל לא מצאו אותו. היסטריה ביוונית זה רחם. אומרים שהיסטריה זו מחלה של עקרות ושל אלמנות שהרחם שלהן מתפקדת תפקוד לא תקין, והיא זזה להן בתוך הגוף, ואיפה שהיא מתבייתת (למשל ביד) שם היא עושה צרות. עד שרופא צרפתי ידוע (ז'אן מרטין שארקו) הדגים איך אפשר לייצר היסטריה אצל אנשים בריאים בעזרת היפנוזה. וכך הוא הוכיח שלהיסטריה יש בסיס נפשי. פרויד נסע לפריז , עובר התמחות אצל שארקו ומתרשם מיכולתו של שארקו לטפל בהיסטריה ע"י היפנוזה. שב פרויד לוינה ועשה מה ששרקו עשה בפאריז. השפעה נוספת שהייתה עליו הביאה אותו להחליף את שיטת הטיפול שלו כך שבסופו של דבר הוא הפסיק לטפל בהיפנוזה באופן גורף-ועבר לשיטת טיפול חדשה שהתפתחה בינתיים, "טיפול בדיבור". לפרויד היה חבר בשם יוזף ברוייר, והוא גם היה נוירולוג שטיפל בחולות היסטריות, והוא ופרויד היו עושים התייעצויות לגביי החולים. את פרוייד עניינה חולה של ברויר בשם אנה או (בעצם שמה היה ברתה פסנהיים) אשר סבלה מסימפטומים היסטריים רבים. וברוייר מספר על הטיפול שהוא מטפל בה-לפרויד. מה שאפיין אותה זה שהיא הייתה אישה חכמה ועזרה לברוייר להבין מה עוזר לה בטיפול. הם שמו לב שכשעולים לה זיכרונות שהיא שכחה אותם (הדחיקה) שקשורים באבא שלה-שהיא מאוד אהבה, אז הסימפטומים ההיסטריים נרפאים, עוברים. ברויר קרא לזה קתרזיס (תאור), ואמה עצמה הציעה לתהליך הזה שני כמות: טפול בדיבור או ניקוי ארובות. פרויד אהב את הטיפול בדיבור-מפני שהייתה לו בעיה עם ההיפנוזה, הוא הבין שיש איתה בעיות-יש יחסים לא שוויוניים בין מטפל ומטופל, ההיפנוזה עושה משהו בעייתי בטיפול-היא עוקפת את ההתנגדות של המטופל. המטופל לפעמים מגיע לטפול והוא לא רוצה לשמוע דברים מסוימים בגלל האגו-בהיפנוזה ההתנהגות הזו מתמסמסת כי האדם נתון יותר להשפעות קיצוניות, עצם המצב ההיפנוטי אומר שהאדם מוכן לשמוע מה יש להגיד ולעשות כדברי המהפנט. בהיפנוזה עוקפים התנגדות ובהיפנוזה עובדים עם בן-אדם, עם ההתנגדות.

אדם יכול לצאת מהטראנס ההיפנוטי ולא לזכור דברים שאמר, או לזכור ולא להיות מחובר לרגש שהיה לו באותו הזמן. ומעוד כמה סיבות-פרויד מחליט לזנוח את הטיפול בהיפנוזה.

 13.11.2008

תובנה=כשבן אדם רואה דברים שמפריעים לו. ברגע שנותנים מקום לדברים שמטרידים אותך-אז הדברים מתאזנים ולא יבואו לידי ביטוי בהתנהגות.

פרויד עבר לשיטה של טיפול בדיבור בחולות היסטריות, נוירוזות והפרעות נוספות. ובהמשך הדרך הוא פיתח את התיאוריה שלו על מבנה והתפתחות האישיות על סמך מה שהוא רואה אצל המטופלים. כל הזמן הדגש שלו הוא לנסות לחקור את הלא מודע. הוא כתב ספר ב1899-"פשר החלומות", הוא התעקש ששנת ההוצאה תהייה 1900 כי הוא הרגיש שהספר כה חשוב שראוי שתוטבע עליו שנה שמסמלת עידן חדש-כי הספר בעיניו סימל עידן חדש. ב6 השנים הראשונות בקושי קנו את הספר. הוא נתן כללים לאנשים, מטפלים להבין אילו מנגנונים מופיעים בתוך חלום, איך מסירים את התחפושת מהחלום ונשאר רק הלא מודע. החלום הוא הלא מודע מחופש. פרויד החל לצבור מתנגדים, בעיקר לדחף המין. התיאוריה שלו נקראת פסיכו סקסואלית, שההתפתחות של האישיות ממש תלויה בהתפתחות הדחף המיני של הבן-אדם. ומה שקורה במערכת המשפחתית משפיע על אישיות האדם. פרויד טען שיש מיניות ילדית, למרות שנטען שילדים הם תמימים ונטולי מיניות. הייתה הכחשה לעניין הזה, אנשים התנגדו לרעיונות שלו וכינו אותו סוטה מפני שכל רעיון המיניות כגורם מרכזי מאוד הרתיע, ופרויד לא נרתע ונלחם על עקרונותיו.

חוץ מהדחף המיני-פרויד הוסיף את הדחף התוקפני. בתחילת דרכו אמר שמה שמכוון את האדם הוא הדחף המיני, לאחר מלחמה אמר שלא יכול להיות שאדם נולד רק עם דחף מיני, אלא גם עם דחף הרסני-הדחף התוקפני. היחסים בין הדחף המיני והתוקפני הם אלו שקובעים את האישיות-האישיות מתבססת על דחפים (איד). בארה"ב כינו את פרויד כד"ר אהבה, והציעו לו לעבוד בתסריטאיות של סרטי אהבה. הוא לא הסכים לזה, ורצה לעסוק במה שעניין אותו. פרויד נפטר בלונדון-מסיבוכים של הסרטן שלו.

פרויד הגדיר את עצמו כארכיאולוג של נפש האדם. כשמדברים על פסיכואנליזה מדובר על שלושה דברים: תיאוריית אישיות,שיטת טיפול,שיטת מחקר. פרויד הדגיש שצריך לחקור את הלא מודע-וגם נתן לכך כלים. נתמקד בתיאוריית האישיות של פרויד.

**התאורייה הפסיכואנליטית**

שתי הנחות ייסוד בסיסיות בתיאוריה הפסיכואנליטית:

1. השערת הסיבתיות-דטרמיניזם: אומרת שלכל התנהגות שאנו רואים אצל אדם, יש סיבה שקדמה לה. אין התרחשויות מקריות. גם תופעות כמו פליטת פה, או חלום שחלמנו, או ששכחנו משהו-אי אפשר לומר "זה סתם"-כי לכל דבר יש סיבה. יש הגיון מתוך החיים הפנימיים של האדם, למה הדברים קורים. פרויד לא השאיר שומדבר למקריות.
2. השערת הלא מודע: ממשיכה את הראשונה. אומרת שהסבות להתנהגות, לתופעות שאנו רואים אצל בני אדם הן הרבה פעמים לא מודעות, האדם מונע להתנהג בדרכים שהוא מתנהג ע"י גורמים שהוא בעצם לא מודע להם. לפי פרוייד רק חלק קטן מחיו של האדם מתרחשים במודע-כעשירית. ו תשע עשיריות מחיי הנפש מתקיימים בלא מודע. הוא מהווה את הפש לקרחון-רק את קצה הקרחון ניתן לראות ולהתבונן עליו, ואם רוצים לראות את כל הקרחון צריך להביט מתחת לפני השטח, כאילו מתחת למודע. פרויד לא טבע את המושג " לא מודע"-הוא חידש בטענה שלו שהסיבות האמיתיות להתנהגות שלנו הן בתת מודע ולא במודע. מבחינתו החלק החשוב ביותר לחקירה בשביל להבין את ההתנהגות הגלויה שלנו הוא חקר הלא מודע.

 תרומה נוספת של פרויד היא בזה שהוא נתן כלים לחקור ולהכיר את לא מודע:

1. חלומות-פרויד טען שחלומות הם דרך המלך בדרך אל הלא מודע. תכנים מהלא מודע מציפים את הרמה של הסמוך-למודע, אמנם הם מחופשים, אבל בחלום ניתן להסיר את התחפושת ולבין מה מעסיק את הבן-אדם.
2. אסוציאציות חופשיות-דרך להגיע ללא מודע של הבן-אדם. זוהי שיטת הטיפול של פרויד. המטופל שוכב על ספה ופרויד אומר לו לומר הכול, את כל מה שעולה בדעתו ללא צנזורה, ללא ייפוי, ללא ביקורת או הערכה כלשהי. שיטת הטיפול בנויה בכך שלאדם יהיה נוח לדבר. שכיבה על הספה זה מצב רגרסיבי, המטפל נמצא מאחורה ומקשיב לו. הסיבה שהוא לא יושב מולו היא כדי לא להריע למטופל עם המציאות. אם האדם ישב מול המטופל, אז נרצה לרצות אותו, להגיב אליו. ההנחה מאחורי שיטה זו, שנושאים שישובו ויחזרו הם בעלי חשיבות, כנראה מבטאים משאלות לא מובעות, פחדים לא מודעים. תפקיד המטפל לפרש את האסוציאציות, למצוא את הקשרים ולהפוך אותם למשהו הגיוני. אם האדם עובר את הפירוש ומגיע לתובנה, הוא יכול להשתחרר ממה שמפריע לו.
3. שפת גוף-משהו שאנחנו פחות שולטים עליו, הרבה פעמים יכול להסגיר דברים שאנחנו לא מודעים אליהם.
4. היפנוזה-עוקפת את הצנזורה של המטופל.
5. פליטות פה-כל מה שעושים בלא מודע, מעיד על הלא מודע.

מבחן השלמת משפטים: יש חלקי מפשט שצריך להשלים. הרעיון הוא לא לתת לנבדק אפשרות לעצב את התשובה בדרך כדאית-איך הוא היה רוצה שזה ייראה. בגלל הזמן הקצר לפעמים עולים דברים מהלא מודע. נושאים שחוזרים על עצמם במבחנים יכולים להעיד על משהו-על רגשות שמאפיינים אותו, על אופן ההתמודדות שלו.

מבחן ציור HTP – מבקשים לצייר בד"כ בית עץ ואדם,זהו מבחן השלכתי. מבחן TAT-מראים ציור ברור ומבקשים לתאר מה רואים בציור. לפי פרויד, תוקפנות גבוהה היא דבר מולד (באיד), אבל פרויד מוסיף שניתן לווסת את התוקפנות. ויסות התוקפנות נעשה באגו-שעוזר לאדם לא לעשות כל מ שבא לו לעשות מהאיד שלו. המבחנים מראים גם את מבנה האגו, חוזר האגו של האדם. אולי ישלו עולם תוקפני עשיר-אבל לא יתנהג בתוקפנות כי הוא מווסת את עצמו. הלא מודע לא מצביע באופן ישיר על מה שיקרה בהתנהגות-יש המון מנגנוני הגנה בדרך, צריך לראות אם הם עובדים טוב אצל האדם.

לפרויד היו כמה מודלים להסברת האישיות:

**המודל הטופוגרפי**- לא מודע סמוך למודע והמודע. זהו המודל היותר מוקדם של פרויד, בו הוא טוען שאישיות היא למעשה שלוש שכבות של מודעות.מתייחס למבנה הנפש כבעלת חלקים מסוימים:

1. המודע-הרובד השטחי. כולל את כל הדברים שכרגע, ברגע זה, עכשיו, מודעים לנו ברגע נתון, נמצאים בתשומת הלב שלנו, בחשיבה שלנו. מה שיכול להיות במודע זה הכול-זה יכול להיות זיכרון, פנטזיה, מחשבה,רגש, תחושת גוף. זוהי שכבה צרה מאוד, לא יכול להות במודע יותר מדיי דברים בגלל הקיבולת המוגבלת של התפיסה. לכל אדם יש הרבה יותר זיכרונות/חוויות שקיימים אבל הם לא במודע כרגע. מאיפה מגיע החומר למודע? קודם כל מהסביבה, עולם המציאות-החושים שלנו-מה שקולטים ברגע נתון. פועלת על עקרון של תהליכים משניים, שהם מפותחים יותר מהראשוניים. אלו תהליכים מילוליים, הגיוניים שמתנגדים לסתירות לוגיות, מתחשבים במציאות, מגלים סבלנות לדחיית סיפוקים. החשיבה שלנו במודע היא סדורה, הגיונית. היא לא דיפוזית ולא ברורה. אנו חושבים בצורה מסודרת, הגיונית.
2. הסמוך למודע-זוהי רמה של תודעה שכוללת חומרים, תכנית פנימיים שאנחנו לא מודעים להם כרגע אבל אם נבחר להפנות אליהם תשומת לב, להתמקד בהם, נוכל לשלוף אותם להעלות אותם למודע. הידע בסמוך למודע מגיע מהמודע, מדברים שהינו ערים אליהם בזמן מסוים, וכשלא הינו צריכים אותם כרגע שחררנו אותם מהמודע אל הלא מודע. עוד מקור לתכנים בסמוך למודע הם תכנים מהלא מודע-החומר בלא מודע לא אמור לעלות, אבל לפעמים כל מני דחפים ותכנים לא מודעים נכנסים לסמוך למודע, כמו בחלומות למשל.
3. לא מודע- החלק הכי גדול והכי חשוב באישיות-לפי פרויד, זה החלק שהכי משפיע על ההתנהגות שלנו. הוא כולל דחפים קיומיים מולדים (כמו הדחף המיני, רעב). הוא לא מדבר כלכך על הדחפים הפיזיולוגיים הבסיסיים. דחפים שנולדנו איתם, בעיקר הדחף התוקפני והמיני. יש גם דברים שלא נולדנו איתם: חויות, פנטזיות, זיכרונות, רגשות, דחפים שהאדם לא יודע על הקיום שלהם כי אם הוא היה יודע על הקיום שלהם זה היה המעורר בו חרדה מאוד גדולה. לפי פרויד, שנאה כלפי אחד מההורים (שאמורים לאהוב) נמצאת בלא מודע. כמו משאלות המציאות אוסרת עליהם-למשל הרצון לשכב עם אימא, התסביך האדיפאלי. כל מני דברים שאנחנו לא יכולים לסבול, שמדחיקים. יכולים להיות זיכרונות טראומטיים ספציפיים-לא כל אישה תדחיק את האונס, אבל יש כאלו שמדחיקות. הלא מודע הוא חלק מהאישיות. הלא מודע הוא הדבר העיקרי שמניע אותנו. עקרונות החשיבה בלא מודע אלו תהליכים ראשוניים-תהליכים שהם לא הגיוניים, לא מצייתים לחוקי הסדר וההיגיון, פועלים איך שבא להם בלי קשר לדרישות המציאות. (אם נראה מה קורה בחלום-דמות אחת יכולה לייצג מספר אנשים-מנגנון העיבוי) הלא מודע כוללת דחפים ותכנים מודחקים, חשוב לזכור שכל מה שיש לנו בלא-מודע זה רק חומרים שאם אם כן היו מודעים הם היו מעוררים אצלנו חרדה עזה. אתם תכנים/דחפים שהודחקו אל תחת לסף ההכרה, המודעות (כי הם לא מודעים), הם עדיין קיימים בתוך אותה שכבה של הלא מודע, הם ממשיכים לפעול ורוצים להגיע אל המודע.

20.11.2008

המשך המודל הטופוגרפי:

המנגנון הנפשי עובד בצורה שהוא רוצה לדחוף את החומר הלא-מודע למטה, ולפעמים זה לא קורה והתכנים צפים, לפעמים הצנזור, לפי פרויד-מה שצריך לפקח על הדברים האלו "נרדם", או שהלא מודע הוא ערמומי ויוצא החוצה (כמו פליטת פה או חלום).

דרך מודל זה פרויד מסביר מהי חרדה, פרויד קרא לכל הפרעות החרדה נוירוזות, והוא בא להסביר עפ"י מודל האישיות מה לא בסדר בהתפתחות האישיות של בנאדם שגורמת לו להיות בנאדם חרדתי. פרויד טועם שהאדם אוהב הומיאוסטזיס-שיווי משקל. שיווי המשקל האישיותי הזה מושג ע"י זה שאנו שומרים את הדחפים מעוררי החרדה בלא מודע-מה שגורם לשווי משקל. אם דחפים עולים מהלא מודע-האיזון מופר ואז אנו מרגישים חרדה. במקרים הפחות חמורים נקבל נוירוזות [הפרעות חרדה], הנגרמות עקב הדחקות לא מוצלחות-ואז האדם מפתח סימפטום שהוא עיוות של הדחף. במקרים החמורים יותר נקבל פסיכוזות. ההבדל בין נוירוזה לפסיכוזה: שתיהן הפרעות נפש. הפסיכוטיים הם אנשים שהבוחן מציאות שלהם מעוות, לנוירונים יש בוחן מציאות,הם מבינים שזה לא בסדר-בניגוד לפסיכוטיים.

את זה שלפסיכוטיים יש בוחן מציאות אינו תקין ניתן לחלק ל 2 תופעות: דלוזיות (מחשבות שוא)-מצב שאדם מחזיק באיזושהי אמונה שהיא לא נכונה,והוא מחזיק בה בחוזקה,וגם אם נביא לו הוכחות שזה לא נכון-הוא עדין יגיד שזה נכון (למשל, להגיד שאני נפוליאן/המחשי) זוהי מחשבה שאינה נכונה. הלוצינציות (הזיות)-זוהי לא חשיבת שוא אלא מתפס שוא-אדם שתופס משהו כקיים, שומע משהו שלא קיים. (רואה אנשים שהולכים סביבו). לפי פרויד, בפסיכוזה-הלא מודע פורץ אל המודע, אין הגנות והדחקות-ואז רואים בלבול בין דמיון ומציאות, הדפים פורצים. בנוירוזה ישנו מאבק, האדם מודע לדחף ועושה דברים אחרים כדי לנטרל אותו.

לסיכום,ישנן 3 רמות מודעות:

1. מודע-השכבה הצרה ביותר. חומר שנמצא אצלנו בהכרה
2. סמוך למודע-שכבה יותר עמוקה שיש בה כלמני דברים שחווינו במהלך החיים שאנחנו יכולים לזכור אותם אם נרצה (כמו מחסן של חומרים)
3. הלא מודע-זהו "המרתף"-סוג של תיבת פנדורה עמוקה יותר עם חומרים שהמנגנון הנפשי לא רוצה שיגיעו למודעות אחרת תקרה נוירוזה/פסיכוזה.

הצנזור נמצא בין הסמוך למודע ללא מודע (תהייה שאלה במבחן)

**המודל הסטרוקטוראלי**-האישיות היא איד אגו וסופר אגו.

שנות ה-20 של המאה הקודמת,פרויד לא שבע רצון, כי הוא מגיע למסקנה שהמודל הטופוגרפי לא נותן לנו מספיק מידע על מהי אישיות של בן-אדם, אז הוא בונה עוד מודל. הוא לא מתכוון לסתור את מה שנאמר במודל הקודם, אלא להוסיף עליו.

סטרוקטורה=מבנה, זהו המודל המבני. נקרא כך בגלל שפרויד מציג חלוקה של האישיות למבניה, לרכיבים שלה. באישיות שלושה מבנים לפי פרויד:

1. איד (סתמי)-החלק הפרימיטיבי, הקדום ביותר באישיות, זהו החלק המולד באישיות, בתינוק נולד עם האיד-רק עם האיד. בהמשך מתוך המבנה הזה מתפתחים המבנים האחרים של האישיות. זהו מאגר של אנרגיה יצרית, של דחפים, שבהמשך החיים היא מספקת את הכוח לפעולה גם למבנים האחרים (כל האנרגיה שאנו פועלים ממנה כיום מגיעה במקור מהאיד). האיד מורכב מהצרכים הבסיסיים של האדם-הביולוגיים, שקיימים באישיות שלנו (הצורך לאכול, לשתות,להפריש פסולת,להימנע מכאב), אבל פרויד הדגיש שני יצרים: יצר המין ויצר התוקפנות, שפרויד ראה בהם דחפים מולדים שכמותם ואופן האיזון ביניהם (שונה מאדם לאדם), הם בעצם קובעים משפיעים על התפתחות האישיות שלנו, קריטיים להתפתחות האדם ואישיותו. האיד פועל לפי עקרון"העונג". האיד שואף להשיג עונג ולהימנע מכאב-וזה כל מה שמעניין אותו, זה כל מה שהאיד רוצה להשיג. מדובר במאגר של אינסטינקטים תובעניים, חסרי מעצורים. כשהאיד מבקש סיפוק מיידי לדחפים-כאן ועכשיו, והוא לא מתחשב במגבלות של המציאות (אם בא לי לאכול, אז כאן ועכשיו) ולא מתחשב במגבלות מוסריות. האיד פועל עפ"י תהליכים ראשוניים, במודל הטופוגרפי זוהי שכבת הלא מודע-האיד, לפי פרויד הוא לא מודע לכן פועל לפי תהליכים ראשוניים-תהליכי חשיבה לא הגיוניים, אין הגיון, אינסטינקטים, אין התייחסות למציאות. האיד הוא מבנה שמנותק מהמציאות. האיד מתאר משהו דומה למה שקורה אצל בע"ח-הפועלים ע"י האינסטינקטים שלהם ללא התחשבות במה שקורה מסביב, או לילדים קטנים. במצבי פסיכוזה, האגו לא שולט במציאות ונראה האיד-התוקפנות הלא מווסתת של פסיכוטיים-הם חשים תוקפנות ומביעים אותה. אישיות התינוק כשהוא נולד-היא איד. לפי כך, תינוקות מתנהגים לפי עקרון העונג-הם שואפים לסיפוק מיידי של הצרכים שלהם, לא מחכים, ושואפים שהעולם ישים קץ מיידית לכל מכאוב שלהם, מייד. רק בשלבים מאוחרים יותר-עקרון הפעולה של התינוק משתנה.
2. אגו (אני)-מתפתח החל מגיל שנה ואילך. הילד לומד מהר מאוד שהוא לא יכול לקבל מענה מיידי לכל הצרכים שלו, הדחפים שלו. ילד רעב צריך לחכות לאוכל ולא לקבל אותו כאן ועכשיו. מבנה האגו שמתפתח הוא בעצם פועל בכדי ללמד את הילד לדחות סיפוקים, כשיש לך מתח/דחף אז אתה רוצה מייד את הסיפוק, ולחכות זה אומר לדחות את הסיפוק, זה מתסכל. האגו מלמד איך להתאפק. תפקידו של האגו הוא לתווך בין הדרישות המנוגדות של האיד לבין דרישות החברה. האיד רוצה סיפוק כאן ועכשיו, והחברה אומרת שצריך להתאפק והאגו מתווך ביניהם, הוא פועל לפי עקרון המציאות [בניגוד לאיד]-האגו מספק צרכים תוך התחשבות במציאות ובמגבלותיה. הדחפים לא מסופקים כאן ועכשיו אלא בזמן ובצורה שתאפשר את הסיפוק באופן נאות. האגו הוא ישות פרקטית והאיד חי בחלום. האגו פועל עפ"י תהליכי חשיבה משניים-ישנו הגיון בחשיבה של האגו, אופן החשיבה שלו היא רציפה,הגיונית,שיטתית, אין בה סתירות, מתחשבת במציאות והיא גם מאפשרת את ההתחשבות במציאות, השהייה של סיפוק הצורך בגלל הלוגיות.

**תפקודים של האגו:**

1. האגו הוא המוציא לפועל של האישיות-מתווך בין שלושה דברים שונים: איד, סופר-אגו ודרישות המציאות. מתווך בין חלקי המציאות לדרישות המציאות, והוא זה שמחליט ועושה את החשבון. האגו צריך לעמוד איתן בפני המבחנה החסר המעצרים של האיד, שכל הזמן פועל בתוכנו, וכל הזמן לעזור לו לשלוט בדחפים של האיד.
2. אחרי על התהליכים הקוגנטיביים-תפיסה, קשה,זיכרון, חשיבה,פתרון בעיות. הם פונקציות מודעות שעוזרות לאדם לתפקד,לפתור בעיות, מפני שהאגו הוא זה שמתפקד, יש לו את הכלים. עוזרים לאדם לדחות את הסיפוקים של האיד.
3. בוחן מציאות- מדובר ביכולת שלנו לשפוט את המציאות בצורה אובייקטיבית, להבדיל בין דמיון ומציאות. כשהתפקוד הזה אינו קיים-זהו סימן לפתולוגיה נפשית, לפסיכוזה. היכולת להבדיל בין דברים פנימיים שלי לבין מה שקורה בחוץ-זהו בוחן מציאות תקין. יש דרגות של בוחן מציאות ורובנו נמצאים באמצע, לפסיכוטיים אין בוחן מציאות-זהו חוסר בוחן מציאות מוקצן.
4. הפחתת חרדה-אם נסתכל על תינוק, אז עבורו הרבה מצבים בנאליים יכולים להיות מלחיצים (אם אימא עוזבת את החדר לדקה). ותפקיד האגו להפחית את החרדה, והוא יכול להפעיל כל מני מנגנונים כדי להפחית אותה:
5. מודעים/קוגניטיביים.
6. מנגנוני הגנה לא מודעים. לא מתמודדים עם המציאות, עושים התאמה פנימית שתעזור לנו להישאר במצב מציאותי.

האיד כולו לא מודע, והאגו הוא ברובו ברמת המודעות ויש לו חלק מסוים שהוא לא מודע (מנגנוני הגנה). פרויד טוען שאדם שהוא במצב פסיכוטי, האגו שלו מתרופף, תפקודי האגו נפגעים ואז מה שאנו רואים זה בעצם אדם שמוצף בכל מני דחפים ראשוניים מהאיד , יש בעיה עם תפקוד בוחן המציאות, הפונקציות הקוגנטיביות מתפקדות פחות טוב. כתוצאה מכך יש הרבה חרדות, אבל הפונקציה של הפחתת החרדה לא עובדים טוב-כי האגו לא מתפקד ולכן אנו נראה בן-אדם במצב גרוע. כל מה שאמור להוציא לפועל את האישיות-בקריסה.

הדחקה עומדת בבסיס כל המנגנונים. יש חומר במודע שמאיים עלינו אז אנחנו דוחקים אותו ללא מודע ואז נוצרת ההדחקה. רוב תפקודי האגו הם מודעים.

1. סופר-אגו (האני העליון)-כמו מצפון של בנאדם. גם האיד וגם הסופר-אגו חיים בסרט, לא מתחשבים במציאות. אם אני נורא רעבה ואני נמצאת בבית של מישהו אחר ורוצה לקחת משהו לאכול, אז האיד אומר שמותר והסופר אגו אומר שזה אסור בתכלית האיסור. זהו המבנה השפוי.

 27.11.2008

המודל הסטרוקטוראלי של פרויד-בא לנסות לתאר את המבנה האישיותי שלנו.

התינוק נולד עם איד, אישיותו מורכבת מדחפים, לא מתחשב במציאות,מגבלות מוסריות. בערך בגיל שנה-שנתיים מחיל להתפתח מהאיד מבנה חדש, שזה האגו-מבנה שבא לעזור לאדם להתמודד עם דרישות המציאות. באגו יש תהליכי חשיבה,מנגנוני הגנה,בוחן מציאות. תפקיד האגו לתווך בין האיד למצפון האדם-שהם לא חברים, לבין דרישות המציאות. האגו הוא חלק האישיות שמתפקד. בהיבטים פסיכולוגיים חשוב לבדוק כוחות אגו של בן-אדם. במצב האידיאלי מי ששולט בנו הוא האגו, ובלא אידיאלי זה האיד והסופר אגו.

**הסופר אגו**-מתחלק למצפון [סופר אגו מוסרי], ול"אני אידיאלי". המצפון הוא יותר החלק המוסרי של האדם, והאני אידיאלי הוא הערכים של האדם ורצונותיו [מי היית רוצה להיות? מה היית רוצה לעשות עם חיי?]. יש גם איסורים בסופר אגו [מצפון], וגם שאיפות, ערכים [באני האידיאלי].

הסופר אגו המוסרי, המצפון: זהו חלק מתוך הבן-אדם,חלק מאישיותו. בחלק זה מופנמים הערכים והמוסר של החברה. המצפון הוא השופט המוסרי שלי שאומר לי אם פעלתי נכון או לא נכון מבחינה מוסרית. המצפון כולל שלושה דברים:

1. קובץ חוקים-מה מותר ומה אסור. אצל כל אדם קובץ החוקים הוא שונה. הוא יכול להיות מיוצג בשלוש רמות:
2. רמה של ידיעה-אנשים יודעים שקיים חוק.
3. רמה של הבנת הרציונאל-אני יודעת שיש חוק וגם מבינה למה הוא קיים.
4. רמה של הפנמה-הרמה העמוקה של הפנמת החוק. לא צריך להבין את הרציונל, אלא הפנמת החוק. [אני לא רק יודעת שאסור לגנוב, אלא אני גם לא גונבת]

זהו בעצם קובץ של אמונות דוגמתיות, קשיחות, חד-משמעיות [לא תרצח].

1. רשות מפקחת-כל הזמן שופטת את הבן-אדם ומבקרת אותו לרעה. כאילו הקטגוריה. השיפוט הוא שיפוט חד וחלק, שחור לבן-אין אפור. מאוד נוקשה, מאוד אולטימטיבי.
2. רשות מענישה-אם אדם מתנהג בניגוד לצווי המצפון, הוא ירגיש אשמה ובושה.
3. אנו יכולים להעניש את עצמנו ע"י כך שאנו גורמים לאחרים להעניש אותנו, כאילו מלשינים על עצמנו בפני אחרים,

 או להעניש את עצמנו [ללכת להתאבד],

עונש נוסף הוא התשה עצמית-נשים שיש להם כלכך הרבה רגשות אשם, לעיתים ללא ידיעה למה, והם לא נהנים מהחיים, כל הזמן מרגישים שמשהו איתם לא בדר, מתישים את עצמם-כמראה יש להם אשמה על משהו [עובדים קשה, אין להם זמן להנות למשל], לפעמים זה סימפטום של עונש של הסופר אגו.[מגיע לי לא להנות. גם ללא ידיעה למה],

עונש נוסף של הסופר אגו הוא הכשלה עצמית,[אני עושה משהו רע ואז נותנת לעצמי עונש על כך. והעונש הוא שלא אצן לעצמי להצליח במה שרציתי] קורה הרבה בהקשר תחרותי-אם חברה מתקשרת ומבקשת ממני חומר למבחן ואני בכוונה רעה אומרת לה שאין לי את החומר, אח"כ אני בעצמי לא אצליח ללמוד כראוי לבחינה, למרות שאני בתחרות עם חברה שלי.

עונש נוסף של המצפון הוא הרס עצמי-אנשים שמתחברים לחברה רעה שתדרדר אותם [סמים למשל]

אנשים נבדלים אחד מן השני בשלושת הרמות של הרשויות האלו: קובץ חוקים, רשות מפקחת ורשות מענישה.

כמו פסיכופאטים-אני חברתיים-אנשים שאין להם בעייה לפגוע באנשים אחרים. [אם שודדים בנק, אז מישהו רוצח איזה פקיד סתם בשביל הכיף, הוא פסיכופט]. אנשים שנהנים לגרום סבל לאחרים, אין להם בעיה עם זה. בעיתיות אצלם היא שאין להם קובץ חוקים טוב, קובץ החוקים שלהם אינו מתאים לנורמות החברתיות. אולי ברמת הידיעה הם יודעים מה מותר ומה אסור אבל הסופר אגו שלהם חלש.הם עושים משהו ואז הולכים לישון בלילה בשקט.

אצל אנסים-האגו הוא חלש, הם לא מצליחים להתאפק, מנגנוני השליטה של המצפון לא עובדים טוב גם. הוא לא פסיכופט כי הוא יודע שזהו מעשה איום.

לעבריינים-הרבה פעמים יש להם דחפים חזקים של האיד-הם רוצים אקשן [מיניות/תוקפנות] יש יכולת שליטה חלשה יחסית של האגו-לא שולט על האיד, אבל הרבה פעמים הבעיה בסופר אגו היא בקובץ החוקים-הם לא מבינים את הרציונאל. מבחינת הבנת הרציונל, נמצא שם מה שלא אמור להמצא מבחינת הנורמות החברתיות.

**כיצד נוצר המצפון?**

בהתחלה לילד אין מבנה פנימי באישיות שלו שמפקח על ההתנהגות שלו מבחינה מוסרית-וההורים מפקחי/מענישים/מקריאים את החוקים. בערך בסביבות גיל 5-6, הילד מזדהה עם הוריו, ואז הערכים והחוקים של ההורים מופנמים [פתרון התסביך האדיפאלי] בסופר אגו-נוצר מבנה פנימי, והסופר אגו מחליף את ההורים בפיקוח על ההתנהגות-הוא תוצאה של תהליך התפתחותי-שהילד לוקח את ערכי ההורים ומפנים אותם, הופך אותם לשלו. בשלב זה הילד לא צריך שיגידו לו מה אסור-הסופר אגו אומר לו מבפנים מה אסור. הקשר עם ההורים הופך להיות קשר תוך אישי בין חלקים שונים של האדם עצמו: בין האיש לסופר אגו. בעבר-האיד היה עושה מה שהוא רוצה, והוריו היו מפקחים על ההתנהגות שלו ומענישים אותו אם צריך, ועכשיו הקשר הזה הופך להיות פנימי, הסופר אגו צופה על האיש ואם יש צורך הוא מעניש אותו. לכן פרויד מתייחס למצפון כתוצאה של תהליך החברות, סוציאליזציה. החברה מודעת לזה שכולנו "אידים", והיא לא יכולה להתקיים אם כל אחד יעשה מה שהוא רוצה-אי אפשר לקיים חברה, ואז מכניסים לנו לראש מה מותר ומה אסור בשביל שנהייה נשלטים, שלא נהייה כמו בעלי-חיים, ולכן האישיות שלנו מתפתחת למצב כזה שבתוכה יש את החברה, האיסורים של החברה-הסופר אגו. הפרה של דרישות הסופר אגו יוצרת אצלנו תחושה של חרדה-פרויד אומר שהחרדה הזו יושבת על החרדה המקורית שהיתה לנו בילדות שלנו-לפני שהיה סופר אגו, שהיא לאבד את ההורה אם לא נתנהג כמו שצריך. פרוד אומר שאנו לא מודעים לחרדה הזו. החלק המודע הוא האשמה, מה שאנחנו מרגישים.

בגלל שפרויד מקשר את הסופר אגו להורים, הוא מתאר גם אפיונים חשובים שבהם הסופר אגו שונה מההורים-לא כמו ההורים, הסופר אגו הוא בתוכנו, הוא שלנו-ובגלל זה הוא יודע מה אנחנו חושבים ומרגישים, וההורים לא תמיד יודעים. מבחינת הסופר אגו-מספיק שרק נחשוב על משהו לא בסדר, כבר נענש. בשביל שההורים יענישו יש צורך במעשה לא בסדר. לכן הסופר אגו נוקשה יותר.

**גמישות הסופר-אגו**

1. נוקשה-מעניש מדיי:
2. גמיש-לא מוותר לעצמו ולא עושה לעצמו חיים קשים:
3. חלש-ותרן מדיי:

זה קשור גם להורים, אם ההורים הענישו מדיי, גם אנו נהייה כאלו כי אנחנו מפנימים את התנהגות ההורים כלפינו. לפעמים ההורים בסדר ולאיד יש דחפים חזקים, ואז הילד עצמו, בגלל שקשה לו להתמודד עם דחפיו, יבנה סופר אגו נוקשה כדי לא להצטרך להתמודד עם האיד.[זו הסיבה שלפעמים נותר סופר אגו נוקשה].

סופר אגו של ילדים הוא מאוד נוקשה, הם מקבלים את החוקים כפי שהם, מבחינתם הם חוקי טבע. ואם הם עושים משהו נגד החוקים-הם מרגישים מאוד רע, לא מבדילים בין חוק חמור לחוק פחות חמור. הם גם מלשינים-אם החוק אומר שאסור לאכול מחוץ למטבח, ומישהו יאכל מחוץ למטבח הילד ילשין.

 4.12.2008

האיד אגו וסופר אגו הם כוחות טבעיים שכל אחד רוצה שילכו לפי מה שהוא רוצה. האגו, לפי פרויד הוא המסכן שצריך לתווך בין כל הכוחות.

פרויד טוען שיש הרבה קונפליקטים באישיות. האגו הוא צריך להגיד לאיד "לא עכשיו", כמו לילד. זהו סוג של קונפליקט בין האגו לאיד. האיד והסופר אגו הם בקונפליקט גם, הסופר אגו הרבה פעמים בקונפליקט עם האגו-כי מה שנעשה לא ירצה אותו.

פרויד אומר שהאנרגיה של הנפש היא אחת, היצרית, הדחפים. היא נעה כל הזמן בין האיד אגו וסופר אגו, והתיעול המדוייק זה מה שבסופו של דבר קובע את ההתנהגות. פרויד אומר שהשאלה "מי שולט" היא זו שתכתיב את האישיות. באישיות מאוזנת מי ששולט באישיות הוא האגו כי הוא מציאותי. הוא גמיש, לא אומר שהאישיות תהייה לפי מה שהמציאות מכתיבה-הוא כן לפעמים נותן לאיד מה שהוא רוצה. עקרון המציאות הוא זה ששולט באדם הבריא.

לא אצל כולנו מתקיים המצב הזה, יש אנשים שכוחות האיד הם אלו ששולטים ומעצבים אותם ואז זה יכול ללבוש כמה צורות-כשהאגו חלש והאיד חלש יכולים להווצר עבריינים. יכול להיות מצד של אדם עם איד ואגו חזקים-אז נראה אדם פורה ויצירתי, כי האגו מתעל את הדחפים לדברים חיוביים. כשיש רק איד אז הדחפים נראים כמו אצל ילדים, כשיש הרבה איד אבל האגו הוא מספיק חזק להתמודד-אז הוא יכול לשלוט בו. מצד שני ניתן לראות אנשים שהם רק אגו-רואים שהמציאות מעצבת אותם יותר מדיי-הם מאוד קונפורמיים, נורמטיבים, לא חורגים. יש אנשים שהסופר אגו מנהל אותם-מתנהגים כמו הורים כאלו-הם כל הזמן דואגים. רובנו נמצאים איפשהו באמצע.

האיד נמצא בלא מודע, כשאנו מודעים לדחף אז זה כבר לא האיד. כל היצריות, החרדות נמצאים בלא מודע. האגו נמצא על כל שלושת הרבדים [מודע/סמוך למודע/לא מודע]. האגו הוא לרובו מודע [תפקודיות החשיבה, בוחן מציאות, תהליכים מודעים שאנו מפעילים כדי להסתגל לחיים], ויש לאגו גם חלק לא מודע-שאלו הם מנגנוני ההגנה [הדחקה,הכחשה] שמופעלים אוטומטית, לא בצורה מודעת. הסופר אגו מתפרס גם על שלושת החלקים, אבל הוא יותר לא מודע מאשר מודע-רוב הסופר אגו הוא בלא מודע

**הליבידו והתנאטוס**

אלו הם הדחפים העיקריים שנמצאים באיד. למה פרויד התכוון כשאמר מין ותוקפנות? פרויד טען שהאיד, החלק היצרי של האדם, מכיל שני סוגים עיקריים של דחפים:

1. אינסטינקטים של החיים-קבוצה של אינסטינקטים שמטרטם באופן כללי היא לדאוג קודם כל :
2. להשרדות של הפרט [האינסטינקט שאומר לאכול/לשתות]
3. המשך הקיום האנושי-ע"י פרו-ורבו.
4. עונג, הנאה.

החשוב מבין האינסטינקטים של החיים הוא דחף המין שהאנרגיה שמניעה את הדחף הזה הוא הליבידו, הרצון. פרויד קרא לו גם "ארוס"-אנרגיית החים, האהבה.

המושג מין הוא רחב יותר אצל פרויד ממה שמקובל בשפתנו-אנו מתכוונים לדחף לשכב עם מישהו, פרויד דיבר על משהו כללי ופסיכולוגי יותר-על הצורך של אדם מסוים להתחבר עם אדם אחר, לבנות משהו עם אדם אחר. הליבידו שואף שהאדם ייצמד לאובייקט. בתחילת החיים האובייקט הזה הוא אימא, הוא נקרא אנרגייה מינית בגלל ההצמדות, ההתחברות. פרויד אומר שהאנרגיה המינית היא זו שאחראית על אינסטינקט של המשכיות וגם יצירה ובנייה. זה לא חייב להיות משהו בעל ביטוי מיני לחלוטין-אלא יותר הרצון לבנות ולהתחבר.

1. אינסטינקטי המוות-תנאטוס. הבולט ביניהם הוא אינסטינקט התוקפנות, הצורך לתקוף כהגנה על הפרט, בשביל להגן על עצמי ועל הקיום העצמי שלי. האנרגיה שמניעה את התנאטוס זו אנרגיה שהורסת, מפרקת, מפרידה-וזוהי אנרגייה שאנו צריכים אותה מבחינה התפתחותית-זו האנרגיה שמאפשרת לילד להבחין בין הפנים שלו-הוא עצמו, לבין מה שמחוצה לו.

פרויד אומר שכל אדם נולד עם שני הסוגים-הם מולדים, והכמות שלהם שונה מאדם לאדם-יש כאלו שנולדים עם קצת/הרבה משני הסוגים או יותר מאחד מהם.

אדם שיש לו הרבה ליבידו הוא אדם עם יכולת אינטגרטיבית טובה, יכולת לחבר בין דברים, לבנות. אדם שיש לו הרבה תנאטוס-אם הוא בשליטה אז זהו יהיה אדם אסרטיבי, אנליטי, איש עסקים מוצלח שכזה. אדם עם הרבה תנאטוס, עם שליטה של האגו, יקח את התנאטוס לצדדים חיוביים. אם יש לו הרבה תנאטוס שלא בשליטה-הוא יהיה אדם שלילי עם הרבה הבעות תוקפניות. לאדם שיש לו מעט מאוד תנאטוס-יהיה בן אדם לא אסרטיבי, שקשה לו להיפרד, לצאת מהבית של ההורים-כי אין לו את האנרגיה הדרושה. לפי פרויד, להתפתחות תקינה צריך שיהיה מעט יותר ליבידו מתנאטוס. פרויד אומר שכמות הליבידו והתנאטוס שלכל אחד מאיתנו יש הן חלק מהאישיות לכל החיים-הולדנו עם זה ועם זה נשאר, זה לא משתנה. הטענה של פרויד שמה שאנחנו צריכים בחיים זה אהבה לספק את הליבידו ועבודה כדי לספק את התוקפנות.

**הדינמיקה של האישיות**

עד עכשיו התעסקנו בשאלת ה"מה"? מהי האישיות, ופרוייד אמר שזהו האיד אגו וסופר אגו, או 3 רמות של מודעות-מודע סמוך למודע ולא מודע. עוד שאלה שצריך לענות עליה נוגעת לדינמיקה של האישיות-מה מניע את האישיות? בשביל מה אנחנו פועלים? מה מזיז אותנו? פרויד הושפע מאוד מהמדעים המדוייקים בתקופתו והוא שאל מהם מושגים פיזיקאליים בשביל לתאר את חיי הנפש. היו אומרים עליו שהוא מקנא בפיזיקאים לכן שואל מהם מושגים.

חוק שימור האנרגיה-זהו חוק פרויד הסביר דרכו את הפעולה של הנפש. זהו חוק פיזיקלי שקובע שמערכת אנרגייה סגורה היא מערכת שבה אנרגיה זורמת. האנרגייה עשויה לשנות את הצורה שלה או אופן הביטוי שלה אבל היא זורמת, מתבטאת בכל מני צורות ולא הולכת לאיבוד. הכמות שלה נשארת קבועה. היא לא נוצרת ולא נהרסת-יש כמות מסויימת שכל הזמן זזה בתוך המערכת. פרויד הניח שחו זה תופס גם לגביי אנשים והוא ראה אנשים כמערכות אנרגייה סגורות. ביטוי האנרגיה משתנה אבל זו אותה אנרגייה.

מה מקור האנרגיה של האישיות? פרויד סבר שמקור האנרגיה הוא האינסטינקטים, הליבידו והתנאטוס, בדיוק כמו חיות.כל מה שבני אדם עושים מונע ע"י האינסטינקטים. אם אנו מונעים ע"י האינסטינקטים-אז איך זה קורה? דרך איזה מנגנון האינסטינקטים מניעים אותנו לפעול? לפי..

עיקרון שיווי המשקל-כל מערכת שואפת להגיע למצב של שיווי משקל. כשמתעוררים דחפים , אזי יש יציאה משיווי משקל היוצרת מתח גופני ונפשי, והמתח הזה דוחף את האדם לעשות משהו כדי להפחית את המתח ולחזור לשיווי משקל.התעוררות דחף-משתחררת אנרגיה, והסיפוק הוא בהפחתת הדחף, הרגעת האנרגיה. תשוקות האיד למעשה מכילות אנרגיה נפשית שחייבת להתבטא באיזושהי דרך-וכאן לפי פרויד, מתחילות בעיות. בגלל האיסורים של הסופר אגו, אנו הרבה פעמים מדכאים את הדחפים הללו,מדחיקים-ואז יש לנו אנרגיה חסומה. האנרגיה לא מתחסלת, ואז היא תחפש מוצא במקום כלשהו אחר במערכת-מקום שיש בו פחות התנגדות. אפשרות אחת של ביטוי היא שחרור האנרגיה בצורה מוסוות-שהיא יותר מקובלת חברתית,מוסרית מהדחף המקורי. למשל, דחפים של תוקפנות כלפיי ההורים [במקום להרביץ להורים למשל מתעסקים במשהו אחר, כמו ספורט]. חלומות, לפי פרויד הם גם ביטוי של אנרגייה נפשית שהנפש מנעה ממנה ביטוי ישיר.אנרגיה שלא נותנים לה אפשרות להתבטא בצורה ישירה, יכולה להתבטא בסימפטומים נוירוטיים [כמו OCD]. בגלל שמערכת האנרגיה סגורה-הדחף צריך למצוא מקום ביטוי אחר.

לפי חוק שימור האנרגיה, כאשר אדם משקיע הרבה אנרגיה בסיפוק של דחף מסוים אז נותרת לו אנרגיה מעטה לסיפוק דחפים אחרים. למשל, פרויד יגיד שאם אדם משקיע את האנרגיה שלו במטרות תרבותיות [כל הזמן מצייר], אז תשאר לו מעט אנרגיה למטרות מיניות.

**מנגנוני הגנה**

לפי פרויד ואנה פרויד. נעשה שימוש במנגנוני הגנה בחיי היום-היום. רוב התאוריה על מנגנוני ההגנה פותחה ע"י הבת של פרויד, אנה. היא סיכמה זאת בספר "האני ומנגנוני ההגנה"-היא היתה פסיכואנליטיקנית וטיפלה בילדים, היתה ביחסים קרובים עם אביה-היה ביניהם קשר אדיפאלי,מילאה סוג של תפקיד במקום אשתו, לא התחתנה אף פעם.

פרויד הניח את הקרקע התיאורטית להסביר למה מנגנוני הגנה כלכך חשובים. הוא הסביר שכאשר עולה לנו דחף אסור,אז יש חרדה. אנו לא אמורים להכיר את הדחפים האסורים, הם אמורים להשאר בלא מודע-ואז נכנסים לפעולה מנגנוני ההגנה שבאים לתת סיפוק ולא להתמודד ישירות לדחף הזה. רוצים לחזור ולהרגע, לכן מנגנוני ההגנה חשובים. אנה פרטה יותר את המנגנונים השונים ופרוייד דיבר על הדחקה בעיקר.

 11.12.2008

מצב טראומטי,לפי פרויד, זהו מצב שבו האגו מוצף מכמות/איכות כזו של גירויים שהאגו לא מסוגל לעבד אותם,לעכל אותם. ואז האגו לא יכול לתפקד. טראומה היא כמו פאניקה,אי אפשר לתת רשימה של מצבים טראומטיים כי זה סובייקטיבי ותלוי בשני דברים:

1. עוצמת הגירוי האובייקטיבי-למשל קרב-יכול להווצר מצב שהאגו מפסיק לתפקד, מצב של פוסט טראומה, PTSD. זה לא חייב להיות ארוע חיצוני-אם יש לי רגשי אשם על משהו שעשיתי-אז זה גם טראומטי, אם ישלי דחף למשהו אסור, זה גם טראומטי, האגו לא יודע איך לתפקד.
2. חוזק האגו-התגובה הטראומטית יכולה להיות תלויה בחוזק האגו [יש כאלו שאם יקבלו 92 במבחן אז יישברו ויש כאלו שגם קרב במלחמה לא יישבור אותם], חוזק האגו קשור גם לגיל, ילדים קטנים-האגו שלהם לא מפותח כמו אצל מבוגרים ואז כל מני מצבים שלא קשים עקרונות-ילדים יכולים לחוות כטראומה.(כמו טראומות ילדות-הן לא בהכרח טראומטיות אבל הילד חווה אותן כטראומטיות-למשל אם יחכה לאוכל יותר מדיי זמן).

מצב של טראומה, הצפה ע"י גירויים, תמיד גורם בצורה אוטומטית,אפילו אם אנו לא מודעים לזה, להרגשה קשה שאנו קוראים לה חרדה והחרדה הזו מאיימת על האינדיבידואל.

לפי פרויד, החרדה היא תגובה ספציפית לטראומה.

פחד מול חרדה:

תאוריות על מצב סכנה באופן כללי טוענות שכאשר אנשים הם במצב של סכנה יש להם שני מנגנוני התמודדות בסיסיים: הלחם או ברח. המצב בשטח הוא מורכב יותר, מפני שתגובה של הלחם/ברח מתאימות למצבים שהסכנה היא מאוד ברורה ומאוד קיצונית [כמו דב ביער-נרגיש את הסכנה ונרגיש צורך לברוח].

הפחד הוא בעצם רגש שנובע מאיום מאוד ספציפי ויש דרכי התמודדות מקובלות וחיצונית עם הפחד [ברח/הלחם].

הרבה מצבים בחיים רחוקים מהמודל הפשטני הזה, מצבים עמומים שיש סכנות אבל לא ניתן לברוח מהן/לחסל אותן [כמו מחלות]. כאן מדובר בחרדה חרדה זה לא דבר ממוקד. דברים שעלולים לעורר חרדה הם למשל תחושה של סכנה מאובדן של אהבה של אובייקט אהוב-פרויד מדבר על השלב האדיפאלי-שהילד רוצה את אמא שלו ולכן רוצה שאבא שלו ייעלם, אבל מצד שני הוא אוהב את אבא. יכולה להיות חרדה בגלל סכנה שנובעת מהמצפון. אי אפשר לשנות את המצב ע"י בריחה/לחימה. זהו מצב מסוכן כי אם החרדה היא קשה אז זה עשוי להביא להתפרקות האישיות, לשגעון, התמוטטות עצבים, במצבים גרועים-להתאבדות.

חרדה לא מגיעה רק מדבר פנימי, היא יכולה להיות גם חיצונית [אדם שמגלה שהוא חולה במחלה קשה,או שמישהו יקר נפטר].

במצב זה של חרדה [ולא פחד] נכנסים מנגנוני ההגנה הלא מודעים לפעולה, ומטרתם להגן על האישיות מהמצב הקיצוני הזה-שהיא לא תתפרק.

מנגנוני הגנה-פרויד השתמש במונח מנגנוני הגנה בהתייחס לתהליכים הלא מודעים שמגינים על האדם מפני חרדה באמצעות עיוות של תפיסת המציאות. מנגנוני הגשנה הם התאמות/שינויים פנימיים שהאדם עושה למצב, הוא מתאים את עצמו מחדש למצב. מנגנוני המצב לא משנים את המציאות החיצונית אלא את הדרך שבה אדם חושב על המציאות החיצונית,תופס אותה. כלומר, הבעיה לא חוסלה אבל אנו מתפקדים איתה בצורה קלה יותר-ללא כניסה לטראומה. פרויד ראה במנגנוני ההגנה מנגנונים של הונאה עצמית, רמיה עצמית שמטרתם להוריד חרדה. הם יכולים לסלף או לעוות את תפיסת המציאות שלי, כמו הכחשה. והם יכלים גם לסלף/לעוות את תפיסת המציאות הפנימית-למשל השלכה-אם אני מקנאה אני אשליך את זה על מישהו אחר.

מנגנוני הגנה מופעלים במצב של חרדה ולא של פחד, פרויד דיבר על שני סוגי חרדות:

1. חרדה נוירוטית-זוהי חרדה שנובעת בשל דחפי האיד המאיימים להתפרץ ולשבור את שליטת האגו בהם.
2. חרדה מוסרית-זוהי חרדה מפני ענישה של הסופר אגו,שהיא בצורת רגשי-אשם על זה שנהגתי בצורה לא מוסרית/אידיאלית.

חרדה,לפי פרויד,נובעת מקונפליקטים בין מבני האישיות השונים: איד ואגו וסופר אגו ואגו. חרדה היא מושג חשוב בתיאוריה של פרויד בגלל שהוא טוען שחרדה דוחפת אותנו לעשות כל מני דברים שישחררו אותנו ממנה. ולכן הרבה התנהגויות שלנו ניתן להסביר ע"י חרדה. זהו הסבר חשוב לתאוריה הפרוידיאנית לדינמיקה של האישיות-למה אנחנו פועלים?

מבחינת בריאות ופתולוגיה-האם מנגנוני ההגנה בריאים לנו?

מנגנוני ההגנה הם מנגנונים בריאים,עוזרים לנו לשמור על השפיות שלנו, כולנו משתמשים בהם כל הזמן, זה בסה"כ מבטא גמישות לאישיות שלנו. אצל האדם הפתולוגי נעשה שימוש אינטנסיבי במנגנוני ההגנה כי הוא משתמש בהם יותר ממה שאנשים אחרים משתמשים, הוא עושה שימוש לא גמיש באותם המנגנונים כמעט בכל הצבים. האדם הבריא עובר ממנגנון למנגנון-והפתולוגי, אם הוא התרגל להדחיק, אז כל דבר שלא יהיה לו טוב, הוא ישר ידחיק.

אגו חזק/בריא הוא אגו שעובר ממנגנון אחד לשני, משתמש במגוון של הגנות, מנגנוני ההגנה הם לא טובים ולא רעים אלא זה תלוי בשימוש שאנו עושים בהם כי אלו אותם מנגנונים גם לאדם בריא וגם לאדם חולה. פרויד אומר שיש רצף בין בריאות וחולי-אלו אותם מנגנונים.

הדחקה Reppression –פרויד ראה בהדחקה את מנגנון ההדחקה החשוב והבסיסי ביותר-הוא טען שהוא בבסיס מנגנוני ההגנה האחרים. זהו מנגנון ההגנה הראשון שפרויד מגלה, זהו המנגנון שבונה את הלא מודע שלנו, כל מה שאנחנו מדחיקים עובר לשם. בהדחקה דחפים מאיימים או זכרונות מפחידים/מפחידים מודחקים מהמודע אל הלא מודע, זהו המנגנון הישיר ביותר בהתמודדות עם החרדה. מדובר בתהליך אוטומטי לגמריי שהוא לא מודע לאדם וברגע שהדחף או התוכן מסולק/מודחק, האדם לא יודע על קיומו ובגלל זה הוא כבר לא יחוש חרדה.

יש להבחין ביד הדחקה לדיכוי, Suppression .דיכוי זו המקבילה המודעת להדחקה. בדיכוי אנו בוחרים לא להתייחס/לא לזכור משהו, אבל אם נרצה לזכור אותו-אז הוא שם. לכל מנגנון הגנה יש מנגנון מקביל ומודע. הדיכוי הוא מנגנון הגנה מודע של הדחקה. האנשים יהיו מודעים למה שדוכא ולא למה שהודחק.

מה אנחנו מדחיקים? לפי פרויד אנו מדחיקים קודם כל את התקופה של הילדות המוקדמת שלנו. הסיבה היא שקורים המון אירועים טראומטיים. אנו מדחיקים את הדחפים האסורים-כמו התסביך האדיפאלי, מדחיקים את הדחף לרצות להתחתן עם אמא בגלל האשמה ובשביל שלא אעשה את זה. מדחיקים גם אירועים טראומטיים [תאונת דכים קשה שההורים נהרגו בה], מדחיקים גם חוויות שעלולות לפגוע בדימוי העצמי שלנו ולגרום לרגשי נחיתות [לא כל מה שמודחק מכאיב ולא כל מה שמכאיב מודחק-אנו מתמודדים עם דברים מכאיבים מאוד].

אז מה נדחיק? את הדברים שנמצאים בקונפליקט עם הדימוי העצמי שלנו,למשל מישהו שיש לו בטחון עצמי נמוך יכול להדחיק מחמאות שהוא קיבל,הוא מדחיק כי אם הוא תופס את עצמו כנחות, ואם הוא קיבל מחמאה אז הוא מרגיש שזה לא יכול להיות.

 18.12.2008

הדחקה נחשבת למנגנון הגנה מאוד יעיל כי היא מפסיקה את הטראומה, שנגרמת מזה שאנו לא יכולים להתמודד. ואז אנחנו לא בטראומה, ובאופן רגיל התוכן המודחק לא חוזר למודעות אלא בחלומות/פליטות פה או בטיפול-שמטרתו שהתכנים יעלו. אם ההדחקה עובדת כמו שצריך, האירוע הטראומתי נדחק. יכולות להיות כל מני בעיות עם הפעולה של ההדחקה:

1. טריגרים במציאות שיכולים להחזיר את הטראומה. [מישהי שעברה תאונת דרכים,תראה שוב את הצומת שבה קרתה התאונה ואז יצפו לה זכרונות].
2. ההדחקה היא לא מוחלטת ויש עדים לספור שהדחקנו, השקט הנפשי שאמור להיות מושג מההדחקה הוא לא מוחלט, יש דברים שנשארים פעילים בלא מודע, המנגנון דינמי.
3. בגלל שהתוכן הוא פעיל ולא מודע-הוא מאיים לפרוץ למודע וכל הזמן אנו צריכים להשקיע אנרגיה נפשית בשביל למנוע את העליה שלו למודע. מנגנון ההדחקה נחשב למנגנון מאוד מאסיבי מבחינת האנרגיה הנפשית שצריך להשקיע בשביל שההדחקה תשמר. ככל שיש יותר דברים להדחיק,נשארת לנו פחות אנרגייה בשביל להתמודד עם שאר הדברים בחיים,משק האנרגייה הוא מוגבל.
4. הרבה פעמים הדחפים המודחקים,התכנים המודחקים איכשהו חוזרים למודעות ואז צריך להפעיל מנגנון הגנה נוסף כדי להתמודד איתם-מנעול כפול. ואז מושקעת עוד אנרגייה ועוד עיוות של המציאות.
5. הדחקה נחשבת למנגנון גס ,לא מדוייק,רחב. אדם שמדחיק משהו הרבה פעמים מדחיק משהו שהוא לא רק כואב אלא תקופה. [ילד שהלך למחנה קיץ והיה לו משהו לא נעים עם אחד הילדים-אז הוא יכול להדחיק כמעט את כל מה שקרה באותה תקופה].
6. ככל שהמנגנון פחות מעוות את המציאות, נחשב ל"בריא" יותר, ישנה פגיעה בזכרון-יש פה משהו מעוות.

**היפוך תגובה**. תצורות reaction formation

לעיתים אנשים מתגוננים מפני דחף אסור ע"י ביטוי של דחף הפוך. אנשים מסתירים מעצמם מניע מסויים ע"י זה שהם נותנים ביטוי למניע ההפוך.[ילד קטן שנולד לו אח והוא שונא אותו כי הוא לוקח לו את תשומת הלב, השנאה הרבה פעמים מעוררת חרדה]. אנו לוקחים את הרגש הלא רצוי והופכים לרגש אחר, כמו זלזול שיכול להפוך להערכה.

בהיפוך תגובה יש שני שלבים:

1. הדחקה של הדחף הלא מקובל והמאיים.
2. ביטוי חיצוני של התנהגות מקובלת הפוכה [דחף הפוך] האדם לא מודע לדחף המקורי,הוא מודע לדחף ההפוך, החיובי.

היפוך תגובה מופעל במקומות שיש לנו אמביוולנטיות-למשל אנחנו אמוד שונאים מישהו שאנחנו תלויים בו. כשיש עמדות קיצוניות-זה כנראה היפוך תגובה, מישהו שהוא מאוד מאוד נגד תוקפנות אז הוא נהייה בעצמו תוקפני.

**הכחשה** Denial

מנגנון פרמטיבי יותר, מתייחס לעיוות של התפיסה שלנו,בהכחשה יש לנו התעלמות תפיסתית מהיבט ברור של המציאות החיצונית כאילו שההיבט הזה לא קיים. אנשים משתמשים במושג "לי זה לא יקרה".

הכחשה היא בעייתית כשהעיוותים של המציאות הם בעייתיים-כאשר מכחישים הבטים חשובים של המציאות, שחוזרים על עצמם-במקום להכחיש מצב כלכלי קשה צריך להתמודד איתו. אפילו הבטים פחות קריטיים,אדם שמשתמש במנגנון זה באופן קבוע,זה עשוי להכשיל את האדם בחיים-למשל,מישהו שעובד במקום כלשהו ומתעלם מביקורת חוזרת שהוא מקבל-אומרים לו שיגיע לבוש באופן מסויים לעבודה ולדבר פחות בסלנג והוא מתעלם מזה ולא מבין למה הוא לא מקודם בעבודה-אומרים לו משהו והוא כאילו לא שומע.

הכחשה זה המנגנון הפרמטיבי ביותר שפרויד דיבר עליו, הוא קיים גם אצל תינוקות והוא מעוות את המציאות.יש בו עיוות תפיסתי. זוהי צורת התמודדות שהיא שכיחה בקרב ילדים קטנים-כי לילדים קטנים חסר ידע,כלים וכוחות נפשיים להתמודד עם תסכולים וחרדות. האדם הבוגר יכול להתמודד עם דברים אז הוא משתמש פות בהכחשה

**ההבדל בין הדחקה להכחשה:**

בהדחקה יש תוכן פנימי כמו דחף מיני או זכרון של אירוע שאנו מדחיקים.אין בעיה של תפיסה-יש יכולת לתפוס את הכל רק שאנו לא זוכרים את זה,לא מודעים למה שתפסנו.

בהכחשה תמיד יש גירוי חיצוני שמתעלמים ממנו, הבעיה היא לא משהו פנימי אלא התעלמו ממשהו חיצוני.

**השלכה** projection

האדם מייחס לאדם אחר דברים לא נעימים ומעוררי חרדה שקיימים בו עצמו. למשל, אדם תוקפני ואגרסיבי שהיה מאוד נפגע אם הוא היה מכיר בעצמו ככזה יכול לתרץ את ההתנהגות התוקפנית

שלו בכך שאחרים תוקפים אותו-מה שהוא עושה,הוא מייחס את דחף התוקפנות שקיים בו לאחר. אני לא רואה א הדברי כשלי,אלא קל לי יותר לראות אותם כשל מישהו אחר,בו יש את התכונות הרעות-לא בי.אם אני קמצנית,אז אני מייד אתפוס את כל תכונות הקמצנות אצל אחרים ואני ארגיש בסדר.

מצד אחד זה מגן עלינו מפני ההכרה בתכונה לא רצוייה שלנו ע"י זה שאנחנו מדביקים אותה למישהו אחר. הרגש במקרה זה הוא לא מודחק אלא מושלך כך שלא צריך להתייחס לרגש הזה.

מצד שני זה שהשלכה גם מאפשרת לנו לעשות משהו עם הרגש הזה,עם התכונה הזו,מכיוון שמדובר במישהו אחר שכועס למשל אז אני יכולה לכעוס עליו חזרה. הרגש הלא לגיטימי הפך ללגיטימי.

גם השלכה היא מנגנון פרמטיבי-אצל ילדים רואים את זה הרבה כשהם מאשימים חפץ מסויים במה שהם עשו.

גם במנגנון הזה יש עיוות של עובדות,כמו בהכחשה.מפסיקים להרגיש רצון/מחשבה כשלי ומעבירים אותם למישהו אחר-חווה את זה כאילו התכונה שלי בחוץ. יש פה עיוות של המציאות. הוא לא באמת קמצן, זה משהו שקיים אצלי וזו השלכה ממני על מישהו אחר.

השלכה הוא מנגנון שכיח בשימוש:

בעל אשר מיוסר ע"י נקיפות מצפון כי הוא בוגד באשתו אז הוא יכול להתלונן על אשתו ולומר שהיא רגישה מדיי ושכל דבר מציק לה.

זהו מנגנון שנמצא בבסיס של תופעות כמו גזענות-אני מרגיש נחות אז אני אמצא שעיר לעזזל שיהיה נחות ממני ואגיד שהוא נחות. אנשים פרנואידים משליכים את רגש התוקפנות שלהם על אחרים-הוא מדמה שכולם נגדו.

אמא שמשליכה על הילד את התכונות שלה: "יש לו 2 ידיים שמאליות", או תכונות חיוביות שלה שהיא לא הצליחה להגשים "היא..תהייה בטוח עורכת דין".

**התקה** displacement

מנגנון שכיח. דחפים או רגשות שחוששים לבטא אותם כלפיי אדם מסויים,אפשר להפנות אותם לאדם אחר פחות מאיים. במקום להרביץ לבוס בעבודה אנחנו צועקים על הילדים בבית. האדם לא מודע לזה שהגורם האמיתי לתוקפנות זה אדם אחר.

במנגנון זה הרגש נשאר כמו שהוא,לא מדחיקים אותו. משתנה האובייקט שהרגש מופנה כלפיו. הרגש לא מודחק, לא מושלך מה שמשתנה זה האובייקט אשר כלפיו אני מפנה את הרגש-באופן לא מודע. מה שמרוויחים מזה, זה שנותנים פורקן לדחף אבל עם מחיר מופחת [אם נצעק על הבוס הוא יוכל לפטר אותנו אבל אם נצעק על הילד הוא מקסימום יבכה].

הבחנה בין התקה להשלכה:

נגיד שאני אמא וכועסת על הילדים שלי ותופסת את עצמי כאמא רעה כי אני,בגלל מה שעברתי, אני חושבת שאסור לי לכעוס על הילדים שלי-זה מעורר בי חרדה. אז אני יכולה להיות ממש בסדר עם הילדים שלי ולעשות היפוך תגובה, אבל כשבעלי יחזור הבייתה אז אני אריב איתו [אולי גם על הילדים], כשאני משוכנעת שאני באמת וכעסת עליו שהוא לא בסדר כשלמעשה הכעס המקורי היה על הילדים [התקה].

בהשלכה לעומת זו, אני כועסת על הילדים וקשה לי עם זה ואני מרגישה רעה, ואז הילד אומר לי משהו קטן ואז אני מתנפלת עליו ואומרת לו "לך יש טענות כלפיי?". להגיד שהילדים כועסים עליי-ואז זה בסדר לכעוס עליהם חזרה.

 25.12.2008

היום נסיים את תאוריות האישיות של פרויד, עד עכשיו דיברנו על כל מיני מודלים בו הוא מציג את האישיות ואיך שהיא פועלת, המודל הטופוגרפי עם שלוש רמות המודעות של האישיות.

פרויד טוען כי ההתנהגות שלנו נובעת מרמת הלא מודע גם אם אנחנו בטוחים שזה מה שאנחנו רוצים לעשות. דיברנו גם על המודל הסטרוקטורלי בעל שלושת המבנים האיד, האגו והסופר אגו,

המודל הפסיכוסקסואלי – יש ללמוד לבד מהספר, יהיה במבחן- למדנו את זה גם בפסיכולוגיה התפתחותית, הילד שרוצה לעשות קקי אבל מתאפק.

את המודל ההתפתחותי צריך לקרוא מתוך הספר !!!!

היום נתמקד בטיפול של פרויד- החומר נמצא באתר.

לקרוא גם את שני הקבצים של ממשיכי דרכו של פרויד. להתמקד בקובץ הראשון לא ניבחן על כל מה שיש בקבצים. לשים לב לגישות ולא לתאורטיקן- עליהם ניבחן. את הקובץ השני להבין רק את הגישות ולא לזכור את התאורטיקנים.

 2.1.2009

סטודנטים יקרים!

זהו ה"חומר" מהשיעור האחרון שהועבר על פרויד.

כולל:

* שיטת הטיפול הפסיכואנליטית
* סיכום קצר של התיאוריה הפרוידנית
* בסוף הקובץ: תשובות לדף-תרגיל בנושא מנגנוני הגנה.

להנאתכם : - גלית

כמה מילים ומושגים לגבי פסיכותרפיה (טיפול) בהתאם לכללי השיטה הפסיכואנליטית:

פרויד מדגיש לכל אורך עבודתו, כי מטרת הטיפול הפסיכואנליטי היא למלא פערים בזיכרון, כלומר: להעלות את התוכן הלא – מודע למודע. למה? כי אם מקורות הסימפטומים הם קונפליקטים שהודחקו אל הלא-מודע, כדי לעבוד על הקונפליקטים האלה ולפתור אותם (בניית הגנות יעילות יותר של האגו), יש צורך קודם כל להעלות את החומר המודחק אל המודע.

נשאלת השאלה – איך מגיעים אל הלא מודע?

פרויד שינה את שיטת העבודה שלו מספר פעמים, היא התפתחה במהלך השנים:

צריך להבין שפסיכואנליזה היא גם **שיטה לטיפול**, שיש לה כללים מסוימים משלה, ופרויד בכל מיני מאמרים שכתב, חזר והדגיש את הטכניקות והכללים:

1. כזכור לכם, פרויד התחיל לטפל בחולות ההיסטריות שלו באמצעות **היפנוזה.**

המטרה של היפנוזה, היא להביא את המטופל להיזכר בעבר – באותו אירוע ממש שיצר את הקונפליקט או הסימפטום, וע"י \*הזדהות נפשית עם אותו מצב (=קתרזיס = מושג השאול מהתיאטרון= הזדהות עם שחקן. המרכיב הרגשי) \*ודיבור עליו (מילים), המטופל מגיע לפורקן (אבראקציה), הזדככות נפשית, והסימפטום עובר.

היפנוזה מאפשרת למטופל להיזכר בחומר המודחק, איך?? כי היא עוקפת את ההתנגדות שלו.

\*פרויד משתמש בהיפנוזה במשך שנתיים, שלוש, ומפסיק, \*\*\*

כי מגיע למסקנה שהנזק שנגרם בהיפנוזה גדול – זוהי שיטה אוטוריטטיבית (סמכותנית), וגורמת לאידיאליזציה גדולה של המטפל ע"י המטופל ותלות בו – המטופל עושה מה שהמטפל אומר, וזה נוגד את הפסיכואנליזה, שדוגלת בטיפול משותף בין המטפל למטופל.

[ההיפנוזה היא שיטה סוגסטיבית – לשכנע את.. ואילו הפסיכואנליזה דוגלת באמת "דיאלוגית", עבודה בטיפול ע"י נוירוזה העברתית, וגם בבית: עיבוד].

\*\*\* והוא מצא שזה גם לא בהכרח פותר את הסימפטום.

[בעיות עם היפנוזה: לפי פרויד היפנוזה לא הוכיחה את עצמה כשיטה טובה, כי:

א. לא כל האנשים עם נטייה טבעית להיכנס להיפנוזה.

ב. היפנוזה ואבראקציה לא בהכרח פותרות את הסימפטום.

תהליך ההיפנוזה עוקף את אישיות המטופל, וכך: \*סימפטומים שנעלמו במצב תודעה אחד עשויים לחזור במצב תודעה אחר. \*זיכרונות שעלו בהיפנוזה עשויים להישכח או להישמר בזיכרון המטופל כ"נטע זר", שאיבד את משמעותו הרגשית. –עוד בעיות:

ג. יחסים לא שוויוניים.

ד. לא ניתן לעבוד על התנגדות המטופל, כי עקפנו אותה, ואז בחיים הרגילים היא תשוב..].

וכאן אנו מגיעים לדבר על:

2. **אסוציאציות חופשיות** –

הברקה מתודולוגית (=שיטה) של פרויד איך להגיע ללא מודע בדרכים אחרות מהיפנוזה: "דבר על כל העולה על דעתך ללא ביקורת וייפוי", וכו'.. אמנם האדם לא תמיד יאמר הכול, וקשה לדעת אם הוא אומר את האמת. אין לנו מושג אם יש אמת ומהי, אבל גם אם רוצה להסתיר משאיר עקבות, והשיטה האנליטית מאפשרת לראות אותם.

בשיטה הזו המטפל מפרש למטופל את האסוציאציות החופשיות.

מטרת האסוציאציות החופשיות (בדיוק כמו זו של ההיפנוזה) היא להגיע לאותו אירוע טראומתי בעבר, שגרם למחלה להיווצר.

[ההתנגדות הייתה נעקפת בעזרת עבודת הפירוש של האסוציאציות החופשיות על-ידי המטפל, והבאת תוצאותיה לידיעת הפציינט. כי לא תמיד הפציינט מודע למה שהוא מביא]

3. בהמשך, פרויד משנה את הטכניקה, **ושימו-לב!!** **:** במקום לעבוד על היזכרות באירועי העבר הבעייתיים ופרשנותם, הוא מתחיל לעבוד עם המטופל על הכאן ועכשיו, וזאת דרך **פירוש ההעברה**.

[הוא מצא שהמטופלים שלו הרבה פעמים מתייחסים אליו כאילו הם מבלבלים אותו עם דמות משמעותית אחרת בחייהם (למשל: אבא). (כולל: רגשות, מחשבות, פנטזיות), והוא קורא לתופעה הזו **העברה.** –

הטכניקה החדשה של פרויד אומרת: למה לחזור אחורה? בואו נפרש את מה שקורה כאן ועכשיו –ביני לבין המטופל - **את ההעברה**, כולל: פירוש ההתנגדויות של המטופל שמתבטאות ביחס הזה של ההעברה. כשההנחה היא שכשההעברה תפורש וההתנגדויות יפורקו, אז כבר **ההיזכרות באירוע / קונפליקט המודחק יבואו בקלי-קלות].**

פירוט:

**מה זו העברה?**

מדובר בתגלית חשובה מאוד של פרויד, שמשנה טוטלית את התפיסה של מה זה טיפול נפשי.

(איך התגלתה ההעברה?)

כמו כל דבר בעבודתו של פרויד, ההעברה התגלתה עקב מקרה ממשי בתצפית קלינית; כל מה שפרויד הסיק זה מההתבוננויות שלו מהשדה הקליני.

מטופלת בהיפנוזה שהשתפרה מאוד, עד שיום אחד כשהתעוררה מהטראנס ההיפנוטי, היא קמה וחיבקה את פרויד. פרויד כתב על זה: "אז נכנסה המנקה, וזה הציל אותנו ממבוכה רבה. אבל היה ברור לי , שבאותו רגע הטיפול בהיפנוזה נפסק. אני הייתי מספיק צנוע כבר אז, כדי להבין שהדבר לא נגרם ע"י קסם אישי כלשהו. אז הבנתי שלראשונה היה לי מושג כלשהו מה זה התהליך ההיפנוטי".

מאז אותו מקרה, פרויד הפסיק לעבוד עם היפנוזה.

נשאלת השאלה: אם היא לא נמשכה לפרויד, אז **מה** גרם לה לקום ולחבקו?

פרויד ניסה להבין את התהליך הזה, והוא חשב, שהמטופלות הללו לא מתאהבות באמת בו. כלומר: המצב המציאותי לא כל-כך חשוב, אלא הן מעבירות מהעבר שלהן את המצב לעכשיו – מהקשר עם ההורים, חברים טובים, אהובים, אהובות.

כאילו ישנה מן טעות כזו בטיפול – התייחסות פנטזיונית למטפל, כאילו הוא שייך לחיים הלא-טיפוליים של המטופל.

כלומר: פרויד מגלה שהיחס או הקשר לדמות המטפל אינם שייכים להווה, המטופל אינו מגיב למטפל, או לטיפול, אלא מביא איתו איזשהו מצב שהוא חווה אותו כאן עם המטפל, אך אינו קשור למטפל. זה מביא לתפיסה שונה של כל המצב הטיפולי: **בטיפול נוצרים קונפליקטים שלא שייכים לטיפול אלא לחיי המטופל.**

לגבי המטופלת של פרויד: אולי הייתה מאוהבת במישהו אחר, ואז נעשתה העברה לדמותו של פרויד.

יש כאן בצורה מאוד ברורה תהליך שבו קונפליקט או בעיה תוך-אישית [שיש למטופל עצמו] מועברת לקשר הבינאישי עם המטפל. אבל ההעברה היא תהליך לא מודע, והחולה חושבת שבאמת התאהבה בפרויד ורוצה לחבקו, שבאמת הדבר קורה כאן ועכשיו. ההסבר לפיו היא עושה העברה הוא הסבר של המסתכל מן הצד.

**אז מה עושים עם זה?**

**עבודה על ההעברה!!**

פרויד ראה בהעברה כחלק הכרחי של הטיפול, ולמעשה **מנוף הטיפול**. דבר מרכזי. נכון שיש אסוציאציות חופשיות, מנתחים חלומות ופליטות-פה, אבל הטכניקה העיקרית לריפוי של הפסיכואנליזה היא העבודה על ההעברה;

בעבודה על ההעברה אנו עובדים על הכאן ועכשיו של המטופל:

"עכשיו", כלומר - לא על העבר - לא מסע של מה היה קבור שם ואיך התחילה הבעיה, ו"כאן", כלומר - לא על העולם – מה קורה לך מול אנשים אחרים כיום, אלא **הפרשנויות ניתנות דרך מה שקורה בקשר עם המטפל.**

[מכאן להגיע למודעות של מה שקרה בעבר: כבר קלי-קלות].

ולמה חשובה העבודה על ההעברה?

כי אי-אפשר לטפל בעבר. הטיפול שכן מתאפשר הוא, על אותו מצב מוטעה, מהדורה חדשה, או **פקסימיליה** (העתק) של העבר – במילים של פרויד, שנוצר בכאן ועכשיו של הטיפול.

בגלל זה גם, לפי פרויד, אין טיפול, אם אין העברה.

ונמחיש את חשיבות העבודה על ההעברה בדוגמא הבאה:

(..ההעברה התגלתה לגבי נושא אהבה, אמנם, אבל העברה קיימת לגבי כל סוג של קשר. למשל):

**בעיה של אם דומיננטית**. המטופל יחווה את המטפל כמו את אימו.

- יעשה העברה. הוא יחוש שהמטפל מאוד שתלטני, ויחווה כל התערבות של המטפל ככניסה לנשמתו, ניצול. בעיה שהיא פנימית, אישית, שלו, הופכת לבעיה בינו לבין המטפל. ועל זה המטפל יעבוד – בעיה שנוצרה כאן, בהווה, בינו לבין המטופל: למה המטופל חושב שהוא שתלטן , מתי. וכו'.

חשוב לעבוד על שתלטנות האם בכאן ועכשיו של הטיפול. יכול להיות שאח"כ עוברים לעבוד על זיכרונות – מה האם עשתה או לא. יעשו אינטרפטציות (פרשנויות) שמקשרות לעבר, ללא ספק. אבל, רק הקשר לעבר, זה לא טיפול. אף אחד לא יפסיק להיות נוירוטי אם אגיד לו שאימו שתלטנית, גם אם זה נכון.

מה שיעזור לו זה **עיבוד** הנושא הזה בצורה **עקבית והדרגתית** בקשר עם המטפל. אותו מטופל שחווה כל התערבות כמשהו מאוד חודרני, מתוך העבודה שלו על הקשר עם המטפל, יגיע למקום של יותר מודעות, יותר שליטה.

אח"כ אפשר גם לקשר לעבר. המטופל יכיר יותר מה עומד מאחורי זה.

[התוצאה: "אני יודע שאמי הייתה שתלטנית, שהיא התערבה לי בכל דבר, דיכאה אותי. אני מכיר בזה, אבל זה כבר לא מעורר בי את הרגשות שזה עורר בי פעם". לא מתקומם על כל עצה שאני מקבל ממישהו. יותר מפויס. אני מבין שלאנשים יכולות להיות כוונות טובות. בנוסף: אני כיום לא אותו ילד, שאפשר היה באמת לקבוע עבורו דברים. אני יכול פשוט לשמוע ולהגיד 'לא'.. ]

מאז שפרויד גילה שיש העברה, היום נראה בבירור שיש העברה לא רק בטיפול. למשל, בדוגמא שלנו: כל דמות, שאיכשהו בתפיסת הבחור, היא דומיננטית, בעלת כוח- השפעה, גוררת אחריה (ממקומות לא-מודעים) את אותה תגובה של אי-נוחות, כאילו מנסים להשתלט לו על החיים.

\* \*המלצרית אומרת לו שעדיף לו לקחת מנה בשרית, כי המנות הצמחיות פחות טעימות אצלם, לדעתה – עולה לו תחושה קשה, שמתערבים לו.. כל דבר נחווה אצלו כהתערבות. \* \* כשזה קורה גם בסיטואציה הטיפולית מול המטפל – אז זה נקרא העברה, ועל ההעברה בטיפול אנו עובדים, ובלי העברה זה לא טיפול.

על-מנת לעודד את ההעברה, הטכניקה הפסיכואנליטית הקלאסית היא שהמטפל הוא **טאבולה ראזה (לוח חלק)**, לא נותן אינפורמציה על עצמו בטיפול, מה שיכול לערפל. ואז על טאבולה ראזה אפשר לשפוך בלי סוף.

## עוד מושג חשוב בטיפול הפסיכואנליטי הוא מושג ההתנגדות

מה זה התנגדות, ומה מקומה בטיפול?

"התנגדות" זה שם כללי, הניתן לכל התהליכים שדרכם מגלה המטופל התנגדות להתקדם בעבודה הטיפולית, וביניהם הדחקה. – לא מצליח לתת אסוציאציות חופשיות שיקדמו את הטיפול, כי מדחיק. (בגלל החרדה…).

המטרה שלנו בטיפול, היא להגיע לחומר המודחק. ובשביל זה אנו צריכים קודם לטפל בהתנגדות, לעשות איתה משהו;

* בטיפול בהיפנוזה, אנו פשוט עוקפים את התנגדות המטופל לדעת. האגו לא נוכח, ואין הדחקה.
* לעומת זאת, כשהטיפול מתנהל במצב תודעה רגיל, יש יותר בעייתיות, כי האגו נוכח, ואז המטופל מפעיל הדחקות. וזה יותר מסובך להגיע לחומר הלא-מודע...

הטענה של פרויד, היא, אבל, שלעקוף את ההתנגדות (כמו שעושים בהיפנוזה), זה לא נכון.

ולמה? כי ההתנגדות נובעת ממשהו. גם אם עקפנו אותה בהיפנוזה, בחיים הרגילים היא ממשיכה להתקיים ולהשפיע.

ואז, אם אני "זורקת" על המטופל איזה חומר לא-מודע שהוצאתי ממנו במצב תודעה אחר, כלומר: פרשנות שהוא לא מוכן לה עדיין, אז 2 תרחישים אפשריים:

\*\*במקרה הטוב - המטופל פשוט לא יידע מה לעשות עם זה.

נגיד שהסרתי את בורותה של המטופלת, וגיליתי לה שהבעיות שלה נובעות מדחף מיני מודחק, אז מה היא יכולה לעשות עם זה? הדחף עדיין מודחק, בגלל מה? בגלל ההתנגדות, בה לא טיפלתי, אלא עקפתי..

\*\*במקרה הרע – הפרשנות שנתתי למטופל, שנעשתה במצב שהוא לא מוכן עדיין לקלוט את המידע - תבהיל אותו, תגביר את התנגדויותיו, ואז הוא לא יחזור יותר לטיפול, ולא נוכל לעזור לו.

כלומר: לפי פרויד, זה לא מספיק להגיע ללא מודע / לפרשנות הנכונה, אלא הפרשנות חייבת להינתן למטופל בזמן המתאים, כשהוא מוכן לקלוט את המידע, ובשביל זה הוא צריך לעבור תהליך.

אז מה הוא מציע?

במקום לעקוף את ההתנגדות, הוא מציע לפרש את ההתנגדות למטופל. לבדוק ממה הוא מפחד. כשהוא יבין את שורש חששותיו, החשש יפחת, ואז יהיה יותר קל לעבוד על החומר הלא-מודע.

סיכום התיאוריה הפרוידנית

**כיצד פרויד רואה את האדם?**

* האדם אינו חופשי אלא התנהגותו נקבעת על ידי כוחות ודחפים מולדים שמחוץ לשליטתו- אין רצון חופשי (**דטרמיניזם**).
* האדם מונע מתוך הלא מודע (שזה תהליכי חשיבה ראשוניים, דחפים הפועלים מתוך עקרון העונג) ולכן **אינו יכול להיות רציונלי.**
* הדחפים המניעים את האדם, האנרגיה של האדם היא מין ותוקפנות –מה **שלא מעלה את האדם הרבה מעל לחיה.**
* **הדיוקן האפל של האישיות**- האדם רע מנעוריו. (נולד רק עם איד). ללא הכוחות המרסנים של החברה ונציגם המופנם- הסופר אגו, היו בני האדם הורסים את עצמם.
* **האישיות מקובעת ויציבה**- נקבעת על ידי דחפים מולדים ואירועי חיים בייחוד ב 5 שנים הראשונות וקשה מאוד לשנותה.

**התנגדות לתיאוריה:**

התיאוריה של פרויד עוררה התנגדות עצומה במשך כל חייו וגם אחרי מותו. מדוע?

א.

1. פתרון פשוט הוא להגיד שפרויד מדבר הרבה על **מיניות**, ואנשים לא אוהבים לדון בה. אבל כשבוחנים זאת , זה הסבר חלש: גם בזמנו יש עיסוק במיניות.
2. ההתנגדות היא כנראה למסר הקשה שטמון בתיאוריה שלו לגבי **טבע האדם**, ולא רק למיניות. המהפכה הפרוידנית היא, שפרויד מוציא את האדם מהמרכז של עצמו – כמו שהשמש אינה מסתובבת סביב הארץ, אלא להפך, לאדם יש מוטיבציות וסיבות להתנהגותו, שלא ידועות לו, ומכאן - האדם לא שולט. הוא לא תמיד יודע מה הוא רוצה וחושב. והמסר הזה הוא מרתיע ומעורר התנגדות כלפי התיאוריה.

(לעיתים קרובות משווים את פרויד אל קופרניקוס ודרווין. כמו שני חלוצי הרוח הללו, הואשם גם פרויד בחתירה תחת אושיות גדולתה, הישגיה וכבודה של האנושות. האסטרונום קופרניקוס הוריד את כדור-הארץ מעמדתו כמרכז היקום לדרגת אחד מכוכבי-לכת אחדים, החגים סביב כוכב שבת לא גדול; דרווין הוריד את המין האנושי לדרגת צאצא קופים. פרויד עשה את הצעד הבא כשקבע נחרצות, שהתנהגות האדם נקבעת ע"י כוחות שמחוץ לשליטתנו, ובכך שלל מאיתנו רצון חופשי וחירות פסיכולוגית. בהדגישו את מעמדן הלא-מודע של הנעותינו, שלל מאיתנו את הרציונליות שלנו; ובהטעימו את טבען המיני והתוקפני של הנעותינו, הנחית מהלומה סופית ואחרונה על כבודנו העצמי).

ב.

\*מעבר להתנגדות הכללית שהתיאוריה עוררה, היו, כמובן, גם ביקורות ספציפיות על רעיונות מסוימים של פרויד – ואלו מצאו ביטוין, לא אחת, בתיאוריות חדשות שנכתבו, שלא תאמו את רעיונותיו של פרויד.

ג.

**\*ביקורת עיקרית על התיאוריה הפרוידנית קשורה לאיכותה כתיאוריה מדעית.**

מסתבר שהתיאוריה אינה עומדת בקריטריונים מדעיים.

לדוגמא:

☼המונחים בתיאוריה הם מעורפלים ואינם מוגדרים באופן ברור. למשל: אלו אינסטינקטים בדיוק נכללים ב"תנטאוס" (אינסטינקט המוות). [זה לא דווקא בעיה מדעית, אלא בעיה באיכות התיאוריה].

☼קשה מאוד עד בלתי אפשרי למדוד חלקים שונים של התיאוריה באופן אמפירי. למשל: איך אבדוק אם אכן מתקיים "חוק שימור האנרגיה" (שהאנרגיה שלנו נותרת קבועה כל חיינו), אם אין לי דרך למדוד "ליבידו"?

☼התיאוריה טובה להסברים רטרוספקטיביים (האדם הדחיק, כי חש חרדה), אך לא לניבוי אירועים בעתיד; אם אדם יוצף בחרדה- באיזה מנגנון יבחר להשתמש? תיאוריה מדעית אמורה לאפשר ניבוי.

ועוד. יש לכם בקובץ של ה- 17 עמודים שהעלתי לאתר פירוט!

למשל:

☼התיאוריה אינה ניתנת להפרכה. אם דחף התוקפנות של אם כלפי בנה יכול לקבל ביטוי הן בצורה של התעללות בו והן בצורה של הגנת-יתר עליו (היפוך תגובה), אז אין כל דרך לאשר או להפריך את קיומו של מניע היסוד (תוקפנות) בצורה זו.

☼מידגם לא מייצג - פרויד ביסס את התיאוריה שלו על תצפיות בטווח צר מאוד של אנשים – בעיקר נוירוטים בני המעמד הבינוני העליון בוינה הויקטוראנית. למרות זאת, פריד נטה להכליל את ממצאי מחקריו על האנושיות כולה, והסיק מהם מסקנות גם על פעילותה של האישיות הבריאה.

כמו-כן, התיאוריה אומנם נלמדה על ידי תצפית במרבית המטופלות של פרויד שהיו נשים אך התיאוריה היא גברית במהותה. לא בטוח שדרך ההסקה מטיפול בנשים על גברים היא נכונה, ועוד התיאוריה מתוארת לגבי גברים תוך התעלמות כמעט מנשים.

☼מחקרים מדעיים שכן נעשו – הובילו לתוצאות מעורבות.

###### **תועלת-**

פרויד המציא פרדיגמה – שזה \*גוף ידע \*ומתודולוגיה חדשים – צורה חדשה להסתכל על האדם, שלא הייתה קיימת לפניו. (הפרדיגמות המדעיות הן דרכים מסוימות להבין ולתפוס את המציאות). הוא מציע הסבר חדש לתופעות רבות, שעד אז לא ייחסו להן חשיבות, ולא היה להן הסבר. הוא מציע שיש תהליכים לא מודעים שמשפיעים על ההתנהגות הנצפית – מכאן: עפ"י הנחותיו הבסיסיות והמתודולוגיה שהוא מציע, בפעם הראשונה ניתן לחקור ולדעת דברים על אנשים , שלא חקרו קודם.

מכאן, התיאוריה שלו באופן ברור – תרמה מאוד מבחינה מדעית ותרבותית.

כמו-כן, כשבאים להעריך את התיאוריה הזו, צריך לזכור שמדובר בגישה כל-כך רחבה, שאי-אפשר פשוט להכריז שהיא נכונה או לא – כמכלול.

ההסתכלות כיום על התיאוריה היא סלקטיבית; חלקה נפסל וחלקה התקבל ונמצא בשימוש גם כיום (כגון ההתייחסות למנגנוני הגנה).

רוב התיאוריות מתייחסות לפסיכואנליזה- מקבלות חלקים ממנה, מפתחות אותה או מתנגדות לה.

תשובות לדף תרגיל בנושא מנגנוני הגנה:

הדחקה, השלכה, היפוך תגובה, רציונליזציה, התקה, היפוך תגובה, סובלימציה, הכחשה, הכחשה, היפוך תגובה.

 22.1.2009

לא נבחן על הקובץ האחרון שהועלה לאתר.

נהוג לסווג את תאוריות האישיות ל3 פרדיגמות שונות:

1. פסיכואנליטית של פרויד וממשיכיו
2. ביבהיוריסטית קוגניטיבית
3. הומניסטית

למדנו הסמסטר רק במסגרת הגישה הפסיכואנליטית.

גישות פסיכואנליטיות: פרויד הניח את היסודות לגישה הזו,הוא הגה את התיאוריה. בזמן שפרויד עוד היה בחיים,וגם אחרי מותו היו עוד תיאורטיקנים שהוסיפו מבינה תיאורטית לגישה הפסיכואנליטית. הם הכניסו שינויים/שיפורים מכל מני סוגים לגישה של פרויד.

יש את הפסיכואנליזה הקלאסית:פרויד,יונג ואדלר [תלמידיו של פרויד]. שלושתם נחשבים לדור המייסדים של הפסיכואנליזה. יונג ואדלר התחילו כתלמידיו של פרויד, ובהמשך הם שינו חלק מהתיאוריה של פרויד. היו דברים שהם לא הסכימו עם פרויד, למשל, על הדגש החזק שפרויד של על הליבידו-אנרגיית המין,ף כאנרגיה שמניעה את החים כולם, את כל החיים. למשל, יונג,טען שהאנרגיה של החיים שלנו, שמניעה אותנו היא אנרגיה כללית ולא מינית. אנרגיית חיים ולא אנרגיית מין. הם גם הוסיפו לתיאוריה של פרויד דברים משלהם, היו להם תיאוריות משלהם על האישיות. למשל, אחד הדברים הבטלטים אצל יונג הוא שהוא הוסף ל"לא מודע האישי" של כל אחד מאיתנו, את ה "לא מודע" הקולקטיבי. הוא טען שהלא מודע הקולקטיבי הוא המבנה עם ההשפעה הכי חזקה על האדם,האישיות-והוא מה שמניע אותנו.

אדלר-הוא זה שתבע את המונח "תסביך נחיתות"-הוא היה הראשון שהיה לו תסביך זה,והוא ידע שיש לו אותו. אדלר טען שכל חייו האדם שואף להתגבר על הנחיתות ולהגיע לשלמות,אנו רוצים עליונות ולא נחיתות. וזה מה שמניע בן-אדם, ולא הדחפים. אנו לא מונעים להפחתת דחפים אלא להתגבר על הנחיתות.

יונג ואדלר בנו להם תיאוריה אחרת משל פרויד,[המתבססת על התיאוריה שלו], לתיאור האישיות,להסבר האישיות,בתמורה לכך,גם יונג וגם אדלר פוטרו מהאגודה הפסיכואנליטית של פרויד כי היו להם חילוקי דעות איתי. שניהם, יחד עם פרויד, נחשבים כמקשה אחת לדור המייסדים של הפסיכואנליזה,וזה בגלל שאצל שניהם עדין יש חיבור די חזק לרעיונות בסיסיים של פרויד,כמו הלא מודע או חשיבות חמשת השנים הראשונות לעיצוב האישיות.

דור ההמשך של הפסיכואנליזה-ניאופרוידאנים/הפרוידאנים החדשים/פסיכודינמים.

באופן כללי ישנם שלושה כיוונים של ניאופרוידאנים, שלוש גישות פסיכו דינמית:

1. פסיכולוגיית האגו-אנה פרויד,היינץ הרטמן,וייט,אריקסון. אותם תיאורטיקנים ששייכים לפסיכולוגיה הזו קיבלו באופן כללי את העקרונות הבסיסיים של הגישה הפסיכואנליטית כמו-קיומה של מיניות ילדית [פרויד],נוכחות וחשיבות ם של תהליכים/קונפליקטים לא מודעים. המודל הסטרוקטוראלי של פרויד [איד אגו וסופר-אגו]. הם התנגדו לדגש ,ולא לרעיון, שפרויד שם לצדדים הבעיתיים של האישיות [איד רוצה וסופר אגו אוסר]. הפסיכולוגים של האגו נטו להדגיש את הצד הרציונאלי והמסתגל של האישיות,הם דיברו על ה"אישיות הבריאה". פרויד ראה ב"אני" [אגו] את החלק באישיות שתפקידו הוא לפשר בין כל החלקים [איד,סופר אגו,מציאות] ופרויד התעלם מהתפקיד הייחודי של האגו בדינמיקה של האישיות, אילו האגו הוא רק מפשר,אבל מיזה האגו?מי אני? מזה פרויד התעלם. מהי הנפש האמיתית לפי פרויד? פרויד תופס בני אדם כאיד,הוא ראה בו כנפש האמיתי של האדם,והאגו נותר כדי למצוא פשרות ,להגן על האדם מפני החרדות שעולות בו,הקונפליקטים שעולים בו. לפי פרויד,כל מה שאנחנו עושים זה מצורך הגנתי,כל הסתגלות האגו,והסיבה שהוא תפקד כמו שצריך,נובע מצורך הגנתי ולמעשה הטענה של פרויד היא שהאגו הוא מסווה ללא מודע. הראייה הזו של פרויד את האדם,מציגה את האני,האגו, כחלק פגיע וחלש. התיאורטיקנים של פסיכולוגיית האגו,אוהבים את האגו, נתנו מקום מרכזי יותר לאגו ממה שפרויד נתן,וזה בא מתצפיות קליניות. התבוננו באנשים בטיפול וטענו שתצפיות קליניות מראות שלא כל התמודדות של האדם נועד לספק דחפים. אלא הם ראו שהאדם משיג סיפוק גם מתחושה של התמודדות אקטיבית עם המכשולים של החיים,והתגברות על המכשולים הללו. בעצם אמרו שהאדם מנסה לחפש משמעות,באירועים של החיים. הם שמו דגש על כוחותיו ויכולתו של האני,של האגו להתמודד עם מצבי חים שונים ולהסתגל אליהם-לא במובן ההגנתי אלא במובן של הצורך של בן אדם לחיות בהרמוניה עם העלם החברתי. הם הדגישו את חשיבות ה"אני" בשל היותו של ה"אני" מקום משכנם של התפקודים הקוגניטיביים שלנו,אינטלקטואליים, של החשיבה ושל התפקודים המוטוריים שלנו, הליכה. התיאורטיקנים ששייכים לפסיכולוגיית האגו פיתחו והרחיבו מבנים ומונחים שונים מתוך התיאוריה הפסיכואנליטית הקלאסית,כגון,מושג ה"אני" מהו האגו? הם הרחיבו את הדיבור על האגו,מנגנוני ההגנה של האגו,שלבי ההתפתחות של האדם [אריקסון].

אנה פרויד-היא היתה הראשונה והעיקרית שלקחה את ה"אני" ואמרה שהוא מרכז האישיות.היא הבת של פרויד, היא למדה איתו, עברה איתו ללונדון, טיפה בילדים ומתבגרים ופיתחה את התיאוריה שלה. היא אמרה שהתהליכים שמתרחשים באישיות-האגו משחק תפקיד חשוב בתהליכים. היא לא ביטלה את חשיבות האיד והמבנים האחרים שפרויד דיבר עליהם, ויש תיאורטיקנים שכן,היא הדיגשה את חשיבות ה"אני" וטענתה היתה שמימלא כל מה שאנחנו יודעים על האיד והסופר אגו הוא דרך ה"אני". כאשר הדחף הוא באיד-אז הוא לא מודע, אנו יודעים שיש דחף כשהוא במודעות. אנה חשבה שהפסיכואנליזה הקלאסית עסקה הרבה מדיי באיד ובדחפים לא מודעים,ואמרה שחבל שהפסיכואנליזה לא ראתה את תפקידה בעיסוק בחלקים המודעים של הנפש ובהסתגלות של הפרט אל העולם הסובב אותו,כלומר,בתופעות שקשורות לפעולתו של ה"אני". טענת אנה פרויד היתה שגם כשאנחנו עוסקים בדחפים של האיד ובעונשים של הסופר אגו,מטרת הפסיכואנליזה היא בכל מקרה,לא משנה באיזה חלק של האישיות התעסקנו,להחזיר את האני,את האגו,לתפקוד תקין ולשליטה באישיות ולכן העיסוק באגו הוא מוצדק.אנו רוצים שהאגו ישלוט באישיות ולא הסופר אגו.בטיפול,אנה פרויד הדגישה עבודה עם מנגנוני ההגנה של האגו,היא מדגישה שהמושא העיקרי לטיפול,הוא לא הדחפים והפנטזיות של האיד,אלא אנחנו רוצים לשנות את מנגנוני ההגנה עצמם,אלא אנחנו מעודדים אצל המטופל שימוש במנגנונים שתורמים להסתגלות שלו-מנגנונים יעילים.היא מפרטת בספר שכתבה את מנגנוני ההגנה השונים [חלק ממה שלמדנו על מנגנוני ההגנה זה לא מה שפרויד אמר אלא מה שאנה אמרה] והיא מדגישה את ההבדל בין טיפל בהיפנוזה [שבה באגו נעלם] לבין השיטה הפסיכואנליטית שמאפשרת להסתכל על דרך הפעולה של ה"אני" והגנותיו. אנה רויד הכירה בחשיבות השפעת הסביבה על האישיות,והיא גם לא ראתה באדם רק קורבן של קונפליקטים פנימיים ולחצים סביבתיים,כמו שפרויד ראה,אלא היא ראתה באדם ייצור פעיל ששולט בכוחות שמניעים אותו.

תרומתם של ארטמן ווייט-תרמו בכך שהם הדגישו את העצמאיות של מבנה האני,האגו.לפי פרויד לאגו יש אנרגיה מהאיד, והם ראו את האגו כיישות עצמאית עם אנרגיה משלו,משתמע מכך שהם שמים פחות דגש על תאוריות הפחתת הדחף של פרויד. והיתה אצלם הכרה רבה יותר מפרויד בקיומם של מניעים אחרים,לא הפחתת דחף] שנראים מניעי גדילה והתפתחות,ובנוסף,גם הכרה בכך אצל הרטמן ווייט שהאדם הוא אדון לגורלו,ויש לו יכולת גדולה יותר לשלוט במציאות שלו,ולהתאים אותה לצרכים שלו.

אם נסכם פסיכולוגיית האגו בהשוואה לפרויד,מידה של חופש לעומת דטרמניזם. בדטרמיניזם יש יותר חופש מאשר בתיאוריה של פרויד, מדגישים יותר רציונאליות של אדם כי יש לו אגו עם מניעים [גדילה/התפתחות].

רציונאליות לעומת אי רציונאלית-ראציונאליות קשורה לזה שלאגו יש מניעי גדילה.

בדטרמיניזם יש יותר השפעת סביבה מאשר תורשה [בהשוואה לפרויד]

בדטרמיניזם מדגישים יותר את העובדה שהאדם ניתן לשינוי, אצל פרויד קשה לשנות את מה שנעשה אחרי גיל 5.

בדטרמיניזם מדגישים יותר את ההטרוסטאזיס, את הרצון של האדם לפעול בשביל משמעות,אתגרים,משמעות, החיפוש לאחר הגדילה.

אריק אריקסון-גם שייך לפסיכולוגיית האגו, מה שהוא הדגיש את התפתחות האגו,האני, במהלך כל חייו. הוא מדבר על זה שההתפתחות לא נעצרת בגיל ההתבגרות, אלא היא בכל החיים, לפי אריקסון ה"אני" בנפש מתפתח, האגו מתפתח. הוא אומר שהאדם נולד עם אגו שרק מתחיל להתפתח,והוא צריך ללמוד כישורים,לא נולדים איתם. לפי אריקסון,במהלך החיים,נוסף לאגו מרכיב חשוב. עד גיל שנה,אם הילד מתפתח נכון-אז נוסף לא מרכיב של אמון בסיסי בעולם ובעצמו.בשלבים הבאים נוספים עוד מרכיבים [בשלב השני מרכיב האוטונומיה,בשלבים הבאים יש עוד מרכיבים כמו חריצות,יוזמה]. השלב המרכזי לפי אריקסון קורה בגיל ההתבגרות כשנוצרת הזהות. בשלבים הבאים,אחרי גיל ההתבגרות,האגו מצליח לפתח את המנגנון של יצירת אינטימיות עם אנשים אחרים ולהתחתן, אח"כ האגו תורם את "מה אני תורם לעולם"? מצב של פוריות לעומת קיפאון.האגו צריך להגיע למצב שבת זקנה במבט אחורה האדם ירגיש שהוא שלם. אריקסון מקושר גם לגישות הבינאישיות כי יש לו קשר עם הסביבה. בהקשר הבינאישי מתפתח האגו.

היחס של אריקסון לפרויד ופסיכולוגיית האגו-אריקסון מתייחס לאגו כמבנה הנפרד מהאיד,ומתפתח מיד אחרי הלידה ללא קשר לאיד. אריקסון,במקום להדגיש את הפונקציה ההגנתית של האגו,הוא מתאר את האגו כרכיב אישיותי עצמאי חזק ורציונאלי שמכוון את הבן-אדם כלפי מטרות חיוביות של שליטה על הסביבה [אם אני חרוצה ועושה דברים אז אני שולטת על מה שקורה לי],הסתגלות לסביבה ולמעשה האגו מהווה את הבסיס להתנהגות שלנו,לפי אריקסון. אריקסון הדגיש את גיבוש הזהות של הבן-אדם בהקשר החברתי ולא בהקשר הסיפוק המיני-כמו פרויד. השקפת אריקסון על האדם היא אופטימיות יותר משל פרויד,האגו,לפי אריקסון רוכש בכל שלב התפתחותי כשרים [יכולות] ומיומנויות,פתרונות חדשים שמגבירים את התפקוד שלו,למשל הוא מפתח את כוח הרצון שלו,את היכולות היצרניות שלו לעשות דברים,מפתח את היכות שלו להיות באינטימיות לעומת בדידות,כל שלב התפתחותי שאריקסון מתאר מתוך השמונה מתייחס לרכיב אישיותי נוסף שמוטמע באגו.

התיאוריות של אריקסון נקראת התיאוריה הפסיכו סוציאלית/חברתית-התפתחות הנפש קשורה לחברה.

1. גישות בין אישיות-תרבותיות: סאליבן,פרום,הורניי. כשמתייחסים לגישות האלו מתייחסים בעיקר לשני תיאורטיקנים שהם סאליבן והורניי. פרום והורניי היו פסיכואנליטיקאים קלאסיים במקור,אורתודוקסים [דבקים במה שלימדו אותם],שניהם היגרו בשנות ה-30 מגרמניה ועברו לארה"ב,שם הם פגשו את סאליבן שהוא אנליטיקאי מקורי,בנה משהו משל עצמו. כל אחד משלושתם פיתח את התיאוריה שלו בכיוון שונה,לכל אחד מהם היה מה להגיד והיתה להם השקפה ייחודית, וראו אותם ביחד כמי שמרכיבים את הגישות הבינאישיות חברתיות גם בגלל ששלושתם היו בקשר,השפיעו אחד על השני,וגם בגלל שהביקורת שלהם על פרויד היתה משותפת. אם נשווה את דבריהם לפרויד,נמצא מכנה משותף ביניהם. גם הם נדחו מהמוסד הפסיכואנליטי [כמו יונג ואדלר]. השוני העיקרי מהתיאוריה של פרויד היה שבמקום להדגיש את השפעת הליבידו על ההתפתחות התקינה ועל הפסיכופתולוגיה,הם מדגישים את תפקיד הסביבה בעיצוב האישיות,שלושתם הושפעו,כל אחד בדרך שלו, מהגישה הסוציולוגית [מוסדות חברתייו וכו'], ושלושתם באופן כללי פיתחו תיאוריה שהסבירה את הנוירוזות [הפרעות חרדה] כתוצר היחסים של הפרט עם בני אדם אחרים בתקופת הילדות.תהליך של התפתות האישיות לפיהם ממוקד ביחסים עם בני אדם אחרים והמניעים העיקריים של האדם הם המלחמה שלו והמאמצים הבלתי פוסקים שלו למצוא בטחון חברתי,בין אישי,ואינטימיות. למשל,סאליבן מגדיר את האישיות כדפוס מתמיד יחסית של מצבים חברתיים חוזרים המאפיינים את חיי האדם.
2. גישות של יחסי אובייקט