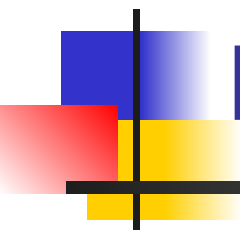
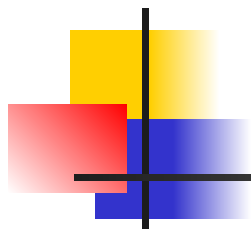


ממשיכי הדרך - הניאופרוידיאנים



ווניברסיטת תל אביב הניאופרוידיאנים:



- הפסיכולוגיה של האני (אנה פרויד ואריקסון)
- הגישות הבינאישיות והחברתיות (סאליבן, פרום והורני)
- גישות של יחסי אובייקט (מלאני קליין וויניקוט)



פסיכולוגיית האני
Ego psychology



פסיכולוגיית האני

- בני אדם חותרים להעניק משמעות לאירועים שהם חווים.
- סיפוק = תחושה של התמודדות אקטיבית עם מכשולי החיים והתגברות עליהם.
- ◆ הדגש על הצד הרציונאלי והמסתגל של האישיות.

פסיכולוגיית האני לפי אנה

פרויד

- **השקפה חדשה לגבי יחסי כוח בין האני לסתמי**
- **ראייה אחרת של מטרת הטיפול** - הדרך להגיע לחומרים הלא מודעים, הן של הסתמי והן של האני עליון היא דרך ההתנגשות שלהם עם האני.
- **שינוי חשוב בטכניקה:** ההגנות אינן נתפסות כמכשול אלא כמושא העיקרי לטיפול. מטרת הטיפול היא העלאת המודעות להגנות ועידוד שימוש במנגנונים התורמים להסתגלות.
- **תוספות למנגנוני הגנה:**
- **פנייה נגד העצמי** - מנגנון שבו האני מפנה את פעולת הדחפים כלפי עצמו
- **דחיית צרכים** - דחיית כל ההנאות והרצונות כדרך להגן מפני האיום שבדחף
- **כניעה אלטרואיסטית** – סיפוק צרכי עצמי ע"י הזדהות עם סיפוק צרכי הזולת
- **הזדהות עם התוקפן** - חיקוי עמדות והתנהגויות של אדם שנוא

הרטמן וייט ומאהלר: האני כישות עצמאית

הרטמן-

- **המבנה הבסיסי של האגו** הכולל כישורי תפיסה, למידה, והערכת המציאות קיים כבר מלידה ומשוחרר מהאיד ומיצריו. (**אזור משוחרר מקונפליקט**) בריאות- יכולת האגו לנטרל כמה שיותר אנרגיה דחפית שתוכל לשמש אותו לצורך הסתגלות לסביבה.

וייט-

- לאגו עצמאות מוחלטת ומאגרי אנרגיה משל עצמו. מטרת האגו אינה רק הפחתת דחפי האיד אלא גם סיפוק **דחף היעילות**: השגת תחושת שליטה בסביבה על ידי מציאת הדרכים בהן יכול האדם להשפיע על סביבתו.

מאהלר-

- התפתחות האגו מושגת בתהליך הדרגתי של **היפרדות מהאם**: כך נעשה האגו ישות אוטונומית, מיוחדת ונפרדת המסוגלת לשאת את הבדידות בפרידה מהאם. מאהלר מתייחסת לתהליך **כלידה הפסיכולוגית** של האדם.

Separation-Individuation Process



אריק אריקסון

■ לאגו 2 מטרות עיקריות :

א. יצירת תחושת זהות ושמירה עליה:

א. ייחודיות: מודעות האדם להיותו ייחודי כיחידה
אנושית נפרדת וברורה.

■ **ב. שלמות וסינתזה:** תחושת שלמות של כל
המרכיבים באדם כתוצאה מאינטגרציה שהאגו מבצע.

■ **ג. אחדות והמשכיות:** תחושה פנימית של היות
האדם אותו אדם בכל זמן ובכל מצב.

■ **ד. שייכות חברתית:** האגו יוצר תחושת שייכות
לצרכי וערכי הקבוצה וכך מעניק תחושת בטחון.

■ **ב. שליטה:** צורך האדם לחוש שליטה על עצמו ועל
הקורה איתו. אדם ללא שליטה הוא חסר אונים, חש
תסכול וזעם.

התפתחות האישיות עפ"י

אריקסון

- התפתחות האישיות היא התפתחות אפיגנטית.
- ההתפתחות מתרחשת סביב משברים. משבר- נקודת מפנה קריטית בה חלה התפתחות לטובה או לרעה.
- בכל שלב האגו צריך למצוא פתרון לקונפליקט בין הקוטב החיובי והקוטב השלילי של המשבר. פתרון מוצלח כולל שילוב של הצדדים החיוביים והשליליים של הקונפליקט כך שהקוטב החיובי הוא הדומיננטי.
- 8 המעלות הנרכשות ב8 השלבים הן: תקווה, כוח רצון, מטרה, יכולת, נאמנות, אהבה, דאגה ותבונה.
- כאשר שלב מסוים לא נפתר בצורה מוצלחת ולא נרכשה מעלת האגו, הדבר ייצור קשיים בהתמודדות עם דרישות השלב הבא.

שלבם בהתפתחות הפסיכו-חברתית/אריק אריקסון

מעלה	אתגר	תקופה	גיל
תקווה	אמון בסיסי-חשדנות	ינקות	0-1
כוח רצון	אוטונומיה- בושה/ספק	פעוטות	1-3
מטרה	יוזמה - אשמה	גיל גן	3-5
יכולת	יצרנות/חריצות - נחיתות	גיל ילדות/בי"ס	6-11
נאמנות	גיבוש זהות - בלבול תפקידים	התבגרות	12-18
אהבה	אינטימיות - בדידות	בגרות	19-35
דאגה	פוריות - קיפאון	מקדמת בגרות	35-50
תבונה	אחדות האני - ייאוש	בגרות מאוחרת	+50



גישות בינאישיות



קארן הורניי

הנוירוזה עפ"י הורניי:

- כאשר הורים מתייחסים לילד בצורה לא בריאה הילד מפתח **עוינות בסיסית** כלפיהם.
- הקונפליקט בין תחושת העוינות ובין רגשות חיוביים כלפי ההורים – יוצר תחושה של **חרדה בסיסית** אשר מאפייניה הם: חוסר ישע, תוקפנות וניתוק.
- מתוך היחסים הפתוגניים במשפחה (העוינות הבסיסית והחרדה הבסיסית) מתפתחת הנוירוזה אשר מאופיינת **בעיוותים ביחסי הפרט עם אחרים בחייו ועם עצמו**



מאפייני הנוירוזזה

- **צרכים נוירוטיים:**
- א. בעלי עוצמה רבה
- ב. מיושמים ללא הבחנה על כל בני האדם
- ג. מתלווה אליהם התעלמות מהמציאות
- ד. אם לא יסופקו תתעורר חרדה קיצונית
- **הפחתת הערך העצמי והתכחות לעצמי האמיתי**
- **אוריינטציות נוירוטיות ליחסים בין אישיים**

האוריינטציה הנוירוטיית התיקבע על פי יחסי העצמה שבין 3 אפיוני החרדה:

האוריינטציה הבין אישית	הצרכים הנוירוטיים המנחים את האדם	מאפיין החרדה הדומיננטי
תנועה לקראת בני אדם	<ul style="list-style-type: none"> ✓ הצורך לזכות בחיבה וקבלה ✓ הצורך בשותף שידאג לאדם ✓ הצורך בהגבלת החיים ורוחב הפעולה של האדם 	חוסר ישע
תנועה נגד בני אדם	<ul style="list-style-type: none"> ✓ הצורך בכוח ובשליטה על בני אדם אחרים ✓ הצורך לנצל אחרים ולהפיק מהם תועלת ✓ הצורך בהכרה חברתית וביוקרה חברתית 	תוקפנות
התרחקות מבני אדם	<ul style="list-style-type: none"> ✓ הצורך בהערכה עצמית ✓ הצורך בהישגיים אישיים ✓ הצורך בסיפוק עצמי ובאי תלות ✓ הצורך בתחושת שלמות וחסיונות מפני 	ניתוק

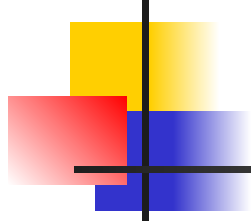


אוריינטציה לקראת בני אדם: האדם משיג ביטחון דרך אהבה וקבלה מן הזולת. מתעלם מרגשות שליליים של עוינות ותוקפנות. עושה אידיאליזציה של סבל וקורבנות. בעצם יש הדחקה של הצרכים ההפוכים.

תנועה נגד בני אדם: האדם מחפש ביטחון דרך שליטה, ניצול ועליונות על אחרים. אחרים נתפסים כעוינים ולא אמינים. מטרתו לקדם עצמו על חשבון הזולת.

התרחקות מבני אדם: האדם מנסה להשיג ביטחון על ידי הימנעות מקשר ומגע עם הזולת.

אריך פרום

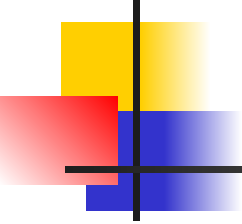


- המעבר לקפיטליזם והשחרור ממשטרים טוטאליטריים פתח אפשרות לחרות וחופש ותחושה זו הביאה לתחושת אחריות אישית.
- האדם חש לראשונה כי גורלו בידיו. אופיין בתביעה פנימית להישגים ואז לתסכול כשהישגים אלה לא ממומשים....
- היות האדם "בורג קטן" מול תאגידי הענק יוצרים תחושות של בדידות, ניכור ואכזבה.
- האדם אינו מסוגל ליהנות מחירותו ומבצע "מנוס מהחופש והאחריות", מנוס מהצורך בהישגיות.



צרכים קיומיים של האדם

- דחפים ביולוגיים (המאפיינים גם בע"ח – רעב, צמא, מין, הגנה)
- דחפים שאינם ביולוגיים (אשר המיכון, ניכור והרכושנות בחברה המודרנית מאיימת עליהם):
 - הצורך בהיקשרות, שייכות ואיחוד
 - הצורך בשורשיות
 - הצורך בהתעלות ובתחושת השפעה
 - הצורך בריגוש וגרייה
 - הצורך בתחושת זהות
 - הצורך במסגרת התייחסות ובאובייקט למסירות



- קונפליקט תמידי בין דרישות החברה המודרנית וצרכי הפסיכולוגיים של הפרט. פתרון לקוי לקונפליקט יביא לויתור על החירות האישית (למנוס מהחופש).
- הבריחה מהחופש עשויה להתרחש ב-3 דרכים (שהן בעצם מנגנוני הגנה):
 1. **סמכותנות:** נעה על רצף שבין 2 קצוות - ביטול עצמי ושתלטנות כלפי אחרים.
 2. **תוקפנות ממאירה:** הרסנות שמתפתחת כתוצאה מחסימת דחף החיים החיובי ע"י מוסדות החברה המתסכלים את שאיפות הפרט. יצר הרסנות זה משנוצר יכול להיות מתועל החוצה או פנימה.
 3. **קונפורמיות של אוטומט:** קונפורמיות עיוורת המביאה להתרחקות מהעצמי האמיתי ולפגיעה ביצירתיות.

אוריינטציה- דפוס אופייני של התמודדות והסתגלות של האדם לסביבתו החברתית והפיסית.

- **אוריינטציה מקבלת-** נטייה לקבל מבחוץ אהבה, ידע והצלחה. אישיות פאסיבית, תלותית, אופטימית ונעימה אך בחרדה עזה במידה ואובייקט האהבה נעלם.
- **אוריינטציה מנצלת-** האדם מאמין שמה שיש לאחר הוא טוב ומכאן נובע רצון לנצלו ולקבל ממנו בעזרת מניפולציות.
- **אוריינטציה אוגרת-** צריך לאגור כדי לחוש ביטחון. הטוב נמצא בחוץ.
- **אוריינטציית שוק-** ניכור מהעצמי האמיתי והשתעבדות למה שאופנתי ומקובל.
- **אוריינטציה יצרנית-** פתרון בריא. האדם משתמש בכוחות העומדים לרשותו ומממש את כישוריו. הוא אינו תלותי ואינו מושפע באופן מוגזם מאחרים. יש לו סיפוק של 6 הצרכים בצורה מאוזנת.

■ דוגמא לאוריינטציית שוק: <http://www.youtube.com/watch?v=5Sd2NBfJ4B0>



הארי סטאק סאליבן

- האישיות היא דפוס מתמיד יחסית של מצבים חברתיים חוזרים המאפיינים את האדם.
- במהלך ההנקה התינוק חווה את הקשר הבינאישי הראשון. דרך תחושת "מגע הפטמה בפה" התינוק יוצר פרסוניפיקציות של האם.
- הפרסוניפיקציות הראשונות קובעות את אופן ההסתכלות על העולם בהמשך החיים.



פרסוניפיקציות של האם

- **הפטמה הטובה והמספקת** - ייצוג פנימי חיובי של אם טובה ומספקת.
- **הפטמה הטובה אך הלא מספקת** - האם מאכילה ומספקת צרכים אך בזמנים הנוחים לה, ולא מתאימים לתינוק, לכן הסיפוק אינו שלם.
- **הפטמה הלא נכונה** - האם לא מאכילה, התינוק נותר רעב וחסר ורוצה לחפש פטמה אחרת.
- **הפטמה הרעה** - האם החרדה שבהנקה מעבירה תחושות שליליות של חרדה. ייצוג פנימי של אם רעה שמקלקלת את הסיפוק שבהנקה.

פרסוניפיקציות של העצמי- הטוב, הרע והלא אני

- התינוק יוצר דימוי על עצמו מתוך תגובת הסביבה להתנהגויותיו- האם תגובות אלה הפחיתו חרדה או הגבירו אותה. התינוק פועל על פי **מקדם חרדה**
- **פרסוניפיקציה של "אני טוב"**: התכונות וההתנהגויות שזכו לתגובות חיוביות מצד האם. דימוי מודע על פיו האדם מתאר עצמו באופן חיובי.
- **פרסוניפיקציה של "אני רע"**: התכונות וההתנהגויות שזכו לתגובות שליליות מצד האם ויצרו בתינוק מתח וחרדה. רוב הדימוי הזה מודע ועל פיו האדם מאפיין עצמו באופן שלילי. כאשר חלקים מסוימים מדימוי זה מעוררים חרדה רבה מידי הם מודחקים ללא מודע.
- **פרסוניפיקציה של "לא אני"**: החלק בדימוי העצמי שהאדם מתנכר לו מאחר והוא מעורר פחד וסלידה ולכן מודחק ללא מודע.



פרסוניפיקציות של העצמי

- עם הזמן בונה הילד את מערכת העצמי הכוללת את ייצוגי העצמי: הטוב, הרע והלא אני- מטרתה מניעת חרדה או הקטנתה.
- מערכת העצמי פועלת על ידי מנגנון אי-הקשב הבררני: מידע מאיים יוכחש, יעוות או יודחק על מנת להימנע מתחושת החרדה.
- מנגנון זה יכול להיות אדפטיבי ולסייע בעיתות מצוקה אך מונע מהאדם גישה להתנסויות חדשות שהיו עשויות לקדם אותו.
- הורים מגבילים יוצרים חרדה מעונש וכך מדוכאת הסקרנות הטבעית לחוויות חדשות.

התפתחות האישיות

3 אופני התנסות וחשיבה:

האופן הפרוטוטסקי: חודשים ראשונים,

העולם נקלט ללא הבחנה ביחסי הזמן
והמרחב.

האופן ההיפרטסקי: (מהחודש החמישי) יש

קשר בין דברים (באים זה אחרי זה), אך אין
תפיסת סיבתיות.

האופן הסינטקסי: הבחנה בין סיבתיות

למקריות. חשיבה הגיונית.

אצל אדם בוגר שולט האופן הסינטקסי אך

בעיתות משבר תיתכן נסיגה לאופנים



יחסי אובייקט



מלאני קליין

- דחף תוקפנות מרכזי
- דגש על שנת החיים הראשונה
- **הדגשה של הפנטזיה** - קיום מקביל של חיים פנימיים וחיצוניים
- ליבת התיאוריה של קליין היא שתי עמדות שמתפתחות בשנה הראשונה לחיים: העמדה הסכיזו-פרנואידיית והעמדה הדיכאונית. **עמדה** – אופן התייחסות הן כלפי העצמי והן כלפי האובייקט

העמדה הסכיזו-פרנואידיית: (0-6 חודשים)

- התינוק אינו מתייחס לאובייקטים שלמים אלא רק לחלקים שלהם, האובייקט החלקי הראשון שהתינוק תופס ומפנים הוא השד.
- בפנטזיה של התינוק קיימים שני אובייקטים חלקיים מרכזיים: השד הטוב והשד הרע. **השד הטוב** - אובייקט טוב, גדוש בטוב, ואידיאלי. לעומתו יש את **השד הרע** - נחווה כמסוכן והרסני. ההרסנות שלו נובעת מתחושת הרעב ומהשלכת דחפי התוקפנות של התינוק על האם.
- מקור של חרדת רדיפה: פחד שמא השד הרודף ייפגע בתינוק כנקמה על שהתינוק, בפנטזייה שלו, רוקן אותו ופגע בו.
- מקורה של הקנאה באובייקט

העמדה הסכיזו-פרנואידיית: (0-6 חודשים)

- התינוק משתמש **במנגנון הפיצול** כדי לשמור שהרע לא יקלקל את הטוב. מנגנון הגנה פרימיטיבי המעוות את המציאות בצורה ניכרת.
- ההתייחסות לעולם היא דרך מעגלים של הפנמות והשלכות. בליעה ופליטה. כאשר התינוק חווה את עצמו כתוקפן, התוקפנות מושלכת על השד שהופך לשד הרודף. התינוק מפנים את השד הרודף וחווה עצמו שוב תוקפני והרסני ואז משליך החוצה וחוזר חלילה.
- כשהתינוק חווה את עצמו מסופק ורגוע, הטוב מושלך על השד שנחווה כאידיאלי.
- מעבר לעמדה הבאה שהיא אינטגרטיבית יותר, יתאפשר רק אם התינוק חווה יותר סיפוק מאשר תסכול והפנים אובייקטים טובים יותר מאשר רעים.

העמדה הדיכאונית: (7 חודשים עד שנה)

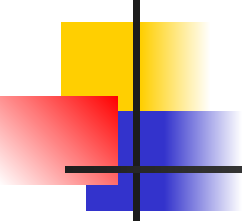
- **תפיסת האובייקט כשלם:** התינוק מבין שהשד הטוב והשד הרע שניהם חלק של האדם בזמנים שונים ובמצבים שונים.
- נוצרים **רגשות אמביוולנטיים** כלפי האם (גם וגם במקום או או) הגורמים לתינוק תחושת אי נוחות.
- גילוי הקשר של האם לבני אדם אחרים ביניהם האב – מתעוררת לראשונה **הקנאה לאובייקט.**
- ההכרה באובייקט השלם יוצרת **חרדה מפני פגיעה באובייקט** שהתינוק תלוי בו ואוהב אותו- השיא של חרדה זו תחושת **הייאוש הדפרסיבי-** התינוק חושש שהרס את האם ברגשותיו השליליים כלפיה והוא חווה חוויות קשות של אבדן, אשם וחוסר תקווה.
- תהליך מרכזי בעמדה הדפרסיבית הוא **תהליך האבל:** התינוק מתאבל על אובדנו של השד האידיאלי. כנגד הייאוש והדיכאון בשלב זה מפתח התינוק שני סוגים של הגנות: **הגנות מאניות ותיקון.**



הגנות מאניות ותיקון

- **הגנות מאניות** מכוונות כנגד הרגש החזק ביותר בעמדה הדיכאונית- התלות. תחושת כוח לא מציאותית ושמחה קיצונית הבאים להסתיר רגשות דפרסיביים.
- הגנות אלה נועדו לסילוק, הכחשה או היפוך התלות באובייקט והן התמודדות לא טובה עם תהליך האבל שכן יש אשליה של התמודדות אך לא טיפול אמיתי ברגשות הדפרסיביים.
- **התיקון** הוא ביטוי לתהליך מיטיב של אבל. תינוק שחש כי ההרסנות שלו היא שגרמה לפגיעה באובייקט מתחיל להאמין שהאהבה שלו תוכל לתקן את הנזק.
- זהו הבסיס ליכולתו של אדם בוגר לשמור על אהבה ועל קשרים אחרים למרות קשיים וקונפליקטים.

רונלד פרברן

- 
-
- התינוק צריך את האם כאובייקט לקשר יותר מאשר כאובייקט לסיפוק דחפים.
 - היחסים המתרחשים במציאות של התינוק חשובים יותר מהפנטזיות.
 - החרדה הבסיסית היא חרדת הפרידה שנוצרת כאשר התינוק חווה מצבים בהם האם עוזבת אותו וצרכיו אינם מסופקים. אז מתפתחת חרדת נטישה.
 - חוויות של נטישה בינקות (חרדת נטישה חזקה) יובילו לפחד להשקיע רגשית באדם אחר מחשש להיפגע.
 - אישיות סכיזואידית: מאופיינת בניתוק רגשי ובנסיגה ממעורבות רגשית. המקור לכך בחוויות של דחייה מצד האם.

■ דוגמא לאישיות סכיזואידית: תגובת הנסיך צ'ארלס לאירוסי בנו.
<http://www.youtube.com/watch?v=bmJUbsX7dMw&feature=related>



דונלד וויניקוט

- התפתחות כמעבר ממצב של תלות מוחלטת לתלות יחסית ולעצמאות.
- התפתחות תקינה תלויה ביכולת האם לספק סביבה טובה דיה עבור התינוק.
- סביבה טובה דיה מאפשרת לתינוק להשתמש בכישוריו האינטלקטואלים ולהגיע למודעות של קיום נפרד מהאם
"I am" . אם אין סביבה טובה דיה התינוק חווה טראומה –
עפ"י וויניקוט זו הצטברות של חוויות הפרעה וחדירה של הסביבה (רעב, רעש, קור) כשהתינוק חסר אוניס. זו התשתית להתפתחות הפרעות נפשיות.
- בגיל 5,6 חודשים האם מתחילה לתסכל את הילד במינון המתאים כדי לעודד אותו לפתח כישורים מוטוריים וקוגניטיביים ולא לצו להגיע להישגים בכוחות עצמו.



דונלד וויניקוט

- **אובייקט מעבר-** חפץ המהווה תחליף לאם בשלב המעבר מתלות מלאה לעצמאות מלאה. חפץ המעבר נמצא באזור הביניים שבין המציאות החיצונית והמציאות הפנימית
- התינוק עובר בשלב זה לראייה של **מציאות משותפת:** מציאות המשותפת לו ולבני אדם אחרים- מעבר מכאיב שכן משמעותו שיש לעשות וויתורים.
- כשהתפתחות בריאה נוצר בנפש האדם **המרחב הפוטנציאלי-** מרחב בו האדם יכול לשחק, להביע את היצירתיות שלו ולהיות ספונטאני.