

שיעור ראשון – 20/2/19

אלפורט:



המונח אישיות נובע מהמונח "פרסונה" שביון העתיקה הפרשנות לפרסונה היא ששחקנים היו לובשים מסיכה בהצגה ובכך הופכים לאותה פרסונה, וזו המסכה שאנחנו כבני אדם מציגים כלפי חוץ.

אלפורט חילק את תכונות האישיות למספר קטגוריות:

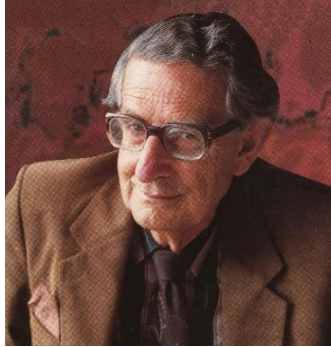
- (1) תכונות לקט: רואות באישיות את סכום תכונותיו של האדם ולא דווקא מתייחסות לקשר בין התכונות, מתייחסות לתכונות באופן אינדיבידואלי.
- (2) הופעה חיצונית: כל אותן תכונות שמופיעות כלפי חוץ (לדוגמה: צחוק, יופי, וכו').
- (3) הסתגלות: האישיות היא ביטוי למאמצים של האדם להסתגל לסביבתו (לדוגמה: אדם שבאופיו הוא מופנם אבל הוא בכל זאת משתף פעולה בדינמיקה קבוצתית כדי להסתגל למצב) לאישיות יש יחסי גומלין עם הסביבה.
- (4) מהות: התייחסות לתכונות הפנימיות של האדם, מה שבתוכו, לחלקים הכי אותנטיים ולא גלויים שלו (לדוגמה: גבר מאצ'ו יהיה אולי בתוך תוכו עדין ורגיש).

היל & זינגלר:

- (1) חופש לאומת דטרמיניזם: חופש הוא בחירה חופשית ודטרמיניזם הוא משהו קבוע מראש.
- (2) הגיון לאומת חוסר הגיון: הגיון אומר שיש אנשים פעילים, שידועים מהם עושים, חוסר הגיון אומר שיש פעולות מסוימות שנעשות בחוסר רציונאליות, אנחנו לא יודעים להסביר למה התנהגנו ככה, פועל מדחפים נסתרים שלא תמיד מובנים לאדם.
- (3) שלמות לאומת חלקיות: שלמות היא הוליסטית, השלם הוא יותר מסך חלקיו, חלקיות הן מפורקות, יש חלקים של האישיות ושל המודעות.
- (4) תורשה לאומת סביבה: תורשה אומרת שאנחנו כאנשים בנויים בעניין הביולוגי והכל מגיע אלינו מההורים, ויש תיאוריות שמדברות על כך שהאדם נבנה מסביבתו.
- (5) בר שינוי לאומת לא בר שינוי: בר שינוי אומר שהאדם יכול להשתנות, לתקן, להשתקם. לא בר שינוי אומר שהיכולת של האדם להשתנות מאוד נמוכה ויש דברים קבועים שלא ניתנים לשינוי.
- (6) סובייקטיביות לאומת אובייקטיביות: סובייקטיביות אומרת שיש לאדם פרשנות משלו. אובייקטיביות אומרת שהאדם פועל בשיטת הגירוי והפעולה, הכל יותר מדי וניתן לבחינה.
- (7) פעולה לאומת תגובה: מה הסיבה להתנהגות? האם הפעילות שלנו נקבעת לפי פעולה פנימית או שיש גירוי חיצוני שגורם לנו לפעול.
- (8) הומאוסטזיס לאומת הטרנסטזיס: הומאוסטזיס הוא שיווי משקל / איזון, המטרה של האדם היא להגיע לאיזון. הטרנסטזיס הוא שהצמיחה של האדם וההגשמה העצמית נובעת מדברים שדווקא כן מערער את שיווי המשקל / איזון של האדם.

9) ידוע לאומת לא ידוע: מבחינה מדעית, הכל ידוע ומדיד, לא ידוע אומר שאי אפשר לדעת הכל בעזרת כלים מדעיים.

אייסנק:



התאוריה שלו היא תאוריה פסיכו – ביולוגית, לפני שאייסנק פיתח את התאוריה שעל בסיסה הוא פיתח את התאוריה שלו. זוג חוקרים בשם הארתהורן & מיי עשו מחקר בו ניסו לבחון האם ילדים משקרים, במחקרם הם לקחו ילדים בכיתות ג' – ד' והעבירו להם מבחן מבלי שאף אחד ישגיח עליהם, הוצבו מצלמות בכיתה שראו מה מתרחש בה בזמן המבחן, בסיום המבחן החוקרים אספו את המבחנים, צילמו את טפסי המבחן והחזירו לתלמידים, כתבו את התשובות על הלוח וביקשו מהתלמידים לבדוק בעצמם את המבחן. המטרה לראות אם הילדים רימו והעתיקו במבחן ובנוסף האם הדיווח שלהם היה נכון ובאמת התשובות שהיו כתובות בדף זיכו אותן בציון הנכון ביחס לתשובות הנכונות על הלוח, בגדול בדקו אם הם שיקרו ב-2 המקרים והם יש עקביות בהתנהגות השקרנית הזו. המסקנה של המחקר היא שאכן ילדים משקרים ולא מצאו בכך עקביות, לא בהכרח הילד שהעתיק בזמן המבחן גם בדק בצורה שקרנית את המבחן שלו.

אייסנק קרא את המחקר של שני החוקרים וטען שלדעתו לא מצאו עקביות בהתנהגות בגלל שהיה מדובר בילדים צעירים כי התכונות וההתנהגות שלהם לא יציבות עדיין. בשל כך, עשה מחקר דומה על אינן מבוגרים. תחילה בדק רישומים במשטרה של עבירות תנועה, ומצא שיש 3 סוגים אנשים:

- קבוצה ראשונה: אנשים שעושים עבירות תנועה קלות.
- קבוצה שנייה: אנשים שעושים עבירות תנועה בינוניות.
- קבוצה שלישית: אנשים שעושים עבירות תנועה קשות.

ובדק אם אותם אנשים שעברו עבירות תנועה מכל הסוגים אם הם עוברים על עבירות פליליות אחרות ומצא:

- קבוצה ראשונה: אנשים שעושים עבירות תנועה קלות = לא עוברים עברו אחרות (X0).
- קבוצה שנייה: אנשים שעושים עבירות תנועה בינוניות = עוברים מעט עברו אחרות (X3).
- קבוצה שלישית: אנשים שעושים עבירות תנועה קשות = עוברים הרבה עברו אחרות (X6).

אייסנק מצא שאצל מבוגרים יש עקביות, ושכיחות. ככל שעברות התנועה יותר חמורות ככה הסיכוי שיעברו עבירות פליליות אחרות גדל. הוא רצה לבדוק למה יש כזה הבדל גדול בין העבירות הקלות לקשות. אייסנק בדק כמה מרכיבים:

- מרכיב ביולוגי: מולד ולא ניתן לשליטה/שינוי. יש הבדל בין הקבוצה הראשונה לקבוצה השלישית במוליכות של מערכת העצבים האוטונומית. המוליכות העצבית של הקבוצה הראשונה הייתה מהירה ואצל השלישית איטית. אנשים בעלי מוליכות עצבית איטית הם אנשים שהמנגנון הפנימי שאמור להרתיע לא עובד בזמן, אצל אנשים בעלי מוליכות עצבים מהירה המנגנון הפנימי ישר מופעל והם נרתעים מביצוע עבירה (לדוגמה: אדם בעל מוליכות עצבית איטית יראה ארנק מלא בכסף על שולחן וישר ייקח אותו, לאחר מכן או שירגיש רגשות אשם או שיברח ויסתתר, אדם בעל מוליכות עצבית מהירה יראה ארנק, מאוד ירצה לקחת אותו אבל המנגנון הפנימי שלו מיד יעצור בעדו.

- מרכיב אישיותי: אנשים בקבוצה הראשונה נוטים להיות אינטרוברטים (אנשים מופנמים), אנשים בקבוצה השלישית נקראים אקסטרוברטים (אנשים מוחצנים). אלו תכונות אישיות מולדות.

- מרכיב סביבתי פסיכולוגי: תלוי סביבה, נוטה להשתנות. נירוטיסיזם (חוסר וודאות, חוסר יציבות, דאגות, וחוסר שקט) פחד הוא דבר מולדת וברור, חרדה היא מפוזרת ואמורפית ולפעמים אי אפשר לדעת ממה נובעת החרדה. ככל שרמת החרדה גבוה יותר ככה ההתנהלות של האדם בחיי היום – יום תהיה בעייתית יותר. כולם חווים רמה מסוימת של חוסר וודאות, דאגות, וחוסר שקט. יש מצבים בחיים שאנשים יהיו יותר חרדים ולחוצים.

שיעור שני – 27/2/19

התאוריה הפסיכואנליטית – זיגמונד פרויד:

פרויד התחיל את דרכו כרופא בווינה, ועבר לתחום של פסיכולוגיה בעקבות מקרים שהוא ליווה בעיקר בתחום של היסטריה - הפרעה שבה הביטוי הוא חיצוני אבל המקור הוא פסיכולוגי, למשל אדם שסובל משיתוק הוא לא יכול להזיז את הידיים, אבל אין בעיה פיזית באמת, אלא פיזיולוגית.

מושגים:

1 פסיכולוגיית מעמקים - הגישה של פרויד מתארת פסיכולוגיית מעמקים כ-"לראות לעומק", בעצם מתכוונים שלצד ההתנהגויות הגלויות והמודעות שלנו, ישנן גם רבדים עמוקים יותר שמשפיעים עלינו. ישנו חלק שמאוד נעים לנו לראות אותו תמיד, זה החלק הפועל, מה שאנחנו מחליטים (לדוגמה: לדבר, לעמוד, ללמוד). ויש את החלק שהוא גם נפעל, חלק שבאופן פחות מודע אנחנו מפעילים ואנחנו לא תמיד יודעים למה. לכן הרבה פעמים ההתנהגות החיצונית למי שמתבונן עליי למשל, היא לא לגמרי מובנת להם (לדוגמה: ילד שמתנהג לא יפה, ובעיני הוא חוצפן, אבל פרויד אומר שיש סיבה שהוא מתנהג ככה יש לנו כבני אדם מניעים ודחפים לא מודעים שמפעילים אותנו). החלק הלא מודע, בעיני פרויד הוא היותר חשוב, אלו התנהגויות שלעיתים אנו לא יודעים להסביר אותן.



2 פסיכואנליזה: זו בעצם הדרך של הטיפול. במושג הראשון אמרנו שבשביל להבין את ההתנהגות אנו חייבים לראות דברים לעומק. בפסיכואנליזה זו דרך הטיפול, זה בעצם לקלף את כל השכבות הלא מודעות אצל האדם. זו לא גישה שמטפלת ברובד החיצוני, רק בפנימי - בנפש עצמה. הגישה זו היא גישה סיבתית, היא תמיד תחפש מה המקור ומה הסיבה הפנימית העמוקה שבגללה האדם מתנהג ככה.

3 ליבידו: היא בעצם האנרגיה הנפשית, פרויד קורא לה "אנרגיה מינית" שבעצם נמצאת אצל כל אחד, והיא זו שמאפשרת לנו להתנהל, לצמוח, להתקדם.

4 אינסטינקט: זה בעצם גורם ביולוגי שהוא מאפיין משותף לבני מין מסוים (לדוגמה: הציפורים מסוג מסוים נודדות בחורף לארצות חמות יותר). פרויד שאב את המונח הזה לבני אדם לתאוריה שלו, והוא דיבר על 2 אינסטינקטים מרכזיים:

- **אינסטינקט החיים:** בא לידי ביטוי ע"י יצר המין, פרויד מכנה אותו "ארוס", והוא בעצם הכוח שמניע להתקדם, ליצור, ולצמוח (בליבידו יש את הארוס).

- **יצר המוות:** בא לידי ביטוי ע"י תוקפנות, פרויד מכנה אותו "טנטוס", זהו יצר ההרס. בעצם יש לנו כוח אחד של חיים, שרוצה להתקדם. ויש לנו גם יצר של הרס. יש חלקים שמקדמים אותנו ויש חלקים שמעכבים אותנו. אנחנו יכולים לווסת את היצרים לחיובי ולשלילי- (לדוגמה: מישהו שאוהב ממתקים,

שכאילו זה אוכל ואוכל זה טוב, אבל זה לא בריא, ובכל זאת אוכלים ממתקים... אנחנו יודעים שזה לא טוב, אבל עדין ממשיכים לאכול)

(5 הומאוסטיזם: זה בעצם שיווי משקל, איזון. אפשר לראות זאת אצל תינוק שנולד, ברגע שמשוהו מציק לו ולא מאוזן התינוק בוכה. אם הוא ירגיש רעב זה יציק לו מבחינה ביולוגית והוא יבכה, ואז יקבל אוכל ויירגע כי הוא חזר למצב הומאוסטיזי. עפ"י פרויד אנחנו רוצים להיות במצב הומאוסטיזי, להחזיר את עצמנו למצב מאוזן. כשנהיה באיזה קונפליקט (לדוגמה: ריב עם אדם שאכפת לנו ממנו, נהיה בלחץ או כשאנחנו לא יודעים מה לעשות בכל מיני סיטואציות, זה יכניס אותנו לסטרס, והסטרס הזה מערער את האיזון שלנו, ואז נעשה את הכל כדי להחזיר את עצמי למצב מאוזן). הרבה פעמים נעשה זאת בצורה חיובית, אבל לפעמים נתנהל בצורה שלילית.

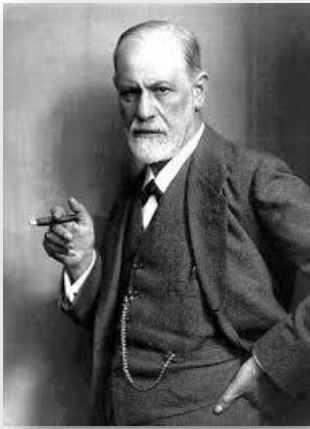
שרקו וברוייר – היו 2 מוריו של פרויד שהוא הושפע מהם ולמד מהם המון. שניהם טיפלו בנשים חולות היסטריה. אחד המקרים המפורסמים שפרויד ליווה והשפיע עליו זה מקרה שהיה אצל ברוייר, אצל אישה שכונתה - "אנה או". לאנה היו תסמינים של היסטריה - שיתוק, קושי לדבר, וכו'. פרויד שם לב שבכל פעם שברוייר מדבר איתה על העבר שלה התסמינים פוחתים. כלומר פרויד אמר שהוא מבין מזה שיש משמעות עבור האדם לתקופת הילדות. עוד דבר ששמו לב אליו הוא שהיא התרגשה מאוד כשדיברה על אבא שלה שנפטר וזה היה משמעותי עבורה, והיו פעמים שהיא התייחסה לברוייר כאילו הוא היה האבא, היא השליכה את הרגשות שהיו לה לאבא שלה על ברוייר המטפל. וזה הפך להיות אחד הדברים המאוד משמעותיים בטיפול שנקרא "העברה" – הרבה פעמים המטופל מעביר את הרגשות שיש לו לדמויות ראשוניות אל המטפל. תחילת הדרך הייתה בטיפול בעזרת היפנוזה, ואז פרויד הפסיק לטפל בהיפנוזה, אלא בשיחות כי לדעתו יש חשיבות לכך שהאדם נמצא ומודע, ויכול להתמודד עם דברים שעולים.

סרט שראינו בכיתה:

בגלוי רואים מה הילדה עושה אבל לא מבינים, אז ההורים רוצים לקלף שכבות כדי להבין מה קורה. היא לא יודעת מה קורה והיא לא יודעת להסביר למה היא מתנהגת ככה. היא זורקת את כל הכלים מעיפה הכל, ואז הסתגרה בעצמה, כמו עובר, משהו תינוקי, סגור ומופנם יש פלאשבקים - אלו החלקים הלא מודעים. פרויד עבד עם חלומות כי שם יוצאים כל הקונפליקטים, כנראה שיש משהו בתוכה שהילדה לא יודעת. פועל אצלה יצר ההרס ורוצים ללכת לטיפול כדי לקלף את כל השכבות, יש כאן רבדים ארוכים עמוקים. הילדה נמצאת במצב פוסט טראומתי, במצב זה קורים המון דברים לאדם (במיוחד כי המקרה קרה בגיל כל כך צעיר) אחד הדברים שאנשים שחווה מצב כזה עושים הוא להתנתק וככה יש אפשרות להתמודד עם דברים אחרים אבל אי אפשר לגמרי לשכוח את המקרה וזה לפעמים מציף את האדם בחלומות וזה יוצר חוסר שקט. חוסר השקט הזה גרם לילדה לכעסים ולהתפרצויות ובעצם לכל ההתנהגות הלא רגילה שלה. כשהיא מרביצה לאחיה זה לא כי הם רבים והיא מחזירה לו, זו אחת הדרכים שלה להתמודד.

שיעור שלישי – 6/3/19

המודל הטופוגרפי – זיגמונט פרויד:



מדבר על עומקים שונים של הנפש. פרויד מדבר במודל על 3 שכבות של מודעות:

(1) מודע: כולל את כל התכנים שזמינים לנו בכל רגע נתון. אין לאדם בעיה לשלוף אותם (לדוגמה: השם שלנו, היכן אנחנו גרים וכו').

(2) סמוך למודע: כולל את כל התכנים שלא זמינים לנו בכל רגע נתון, אבל עם קצת מאמץ נוכל לשלוף אותם (לדוגמה: אם ישאלו מבוגר מה שמה של המורה מכיתה ג').

(3) לא מודע: כולל תכנים שלא נמצאים אצלנו בשליפה, לפעמים לא מודעים בכלל לקיומם, לפעמים מדובר בתכנים קשים ומאיימים שלמעשה דחקנו אותם מאוד עמוק כדי שלא יפריעו לנו להתנהל (לדוגמה: טראומת ילדות). הם יוצאים בחלומות, פליטות פה.

דיכאון חשמלי:

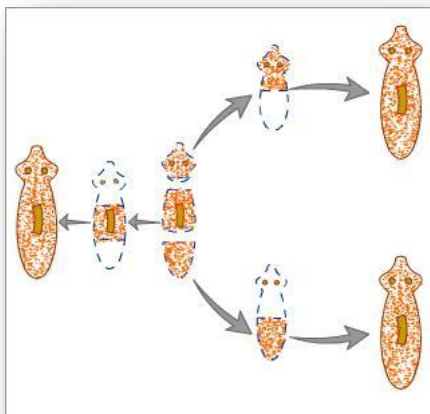
כולל תכנים שמקודדים אצל האדם דרך מערכת העצבים. תכנים אלו הם חשובים לנו לפרק זמן מסוים (לדוגמה: סטודנט שלומד למבחן, החומר מקודד אצלו באופן חשמלי בראש, הוא זוכר אותם למבחן, ולאחר שנה במידה ולא ישתמש במידע הזה הוא ידעך).



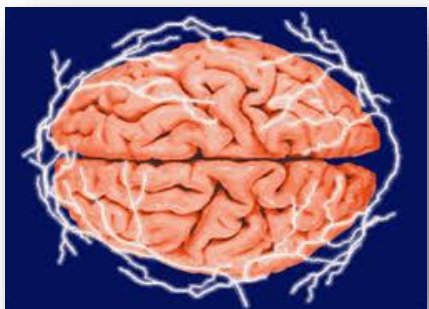
דיכאון כימי:

כולל תכנים שמקודדים אצל האדם בדרך מולקולרית. התכנית מאוד חשובים לאדם, קיימים אצלו לנצח. לא תמיד האדם יצליח לשחזר את אותם דברים או להסביר אותם, אבל הם שם לנצח ומשפיעים לתמיד (לדוגמה:

מחקר: ניסוי שנעשה על תולעת בשם פלנריה, זו תולעת שיש לה יכולות לעשות רגנרציה (אם חותכים אותה לשניים יוצרו שתי תולעים שונות) חוקר בשם היידן החליט ללמד תולעת כזו לעבור במבוך. הוא אימן אותה ושם לה מזון בסוף המבוך עד שהיא תלמד לעבור אותו. לתולעת לקחת 450 ניסיונות עד שהיא הצליחה לסיים את המבוך, לבסוף הוא חתך את התולעת ל-3 חלקים ולאחר 3 ימים התפתחו מאותה התולעת 3 תולעים שונות, ושם את שלושתן במבוך בתקווה שיעברו אותו כמו התולעת הראשונה, לקח לשלושתן 250 ניסיונות עד שהצליחו לפתור את המבוך. חזר על תהליך חתיכת התולעת והכנסתה למבוך כמה פעמים וכל פעם התולעים החדשות צמצמו את הזמן והצליחו לעשות את המבוך מהר יותר. המידע הוטבע בהן.



מחקר: חוקר בשם פנפילד, הוא היה חוקר מוח ועשה מחקר שנערך בזמן שאדם עבר ניתוח מוח, בזמן הניתוח הוא גירר נקודה במוח שקשורה לזיכרון בעזרת חשמל, ואז המנתח סיפר לחוקר לפרטי פרטים אירוע מסוים מהילדות שלו בפרטי פרטים (ריחות, צלילים, הרגשה) וכשהוא חישמל מקום אחר במוח והמנתח סיפר על סיפור אחר. המטרה לבחון אם באותו מקום במוח האירוע המסוים אכן נחתם. כלומר, אם קורה אירוע משמעותי בחייו של האדם אז הוא נחתם במוח והאדם זוכר אותו לעד. "קרקע מכינה" היא אוסף החוויות שעברנו מאז הילדות ונשארו אצלנו בזיכרון הכימי ומשפיע עלינו. החוויות הן המטען שאנחנו סוחבים אתנו, חוויות שליליות מכבידות על האדם, וחוויות חיוביות הן הכוח שלנו.



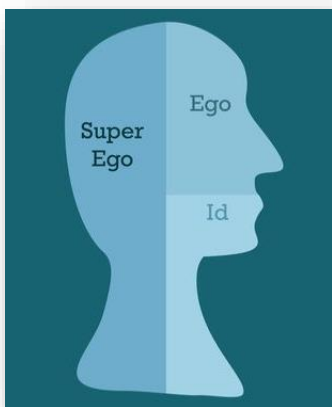
המודל האקונומי – זיגמונט פרויד:

אקונומי = חיסכון. אדם נולד לעולם עם כמות מסוימת של אנרגיה נפשית / מינית (ליבידו). המלאי שלה מוגבל ולכן האדם שואף לחסוך בה ולשמר אותה ככל האפשר (**לדוגמה:** להרבה אנשים קשה עם שינויים למרות החשיבות והצורך שלהם, כי שינוי זה השקעת אנרגיה והאדם מנסה לחסוך בה). לטראומה יש מחיר מבחינת האנרגיה הנפשית. הילדה בסרט התמודדה עם טראומה של תקיפה מינית בילדותה ולכן הדחיקה אותה עמוק כדי להרגיש כאילו זה לא קרה. מהלך זה מאפשר לילדה התמודדות עם המציאות כי ההדחקה מאפשרת לה דרגות חופש מסוימות שלא היו יכולות להיות לה אם היא הייתה מתעסקת בטראומה כל הזמן. בהקשר לסרט, הילדה פוגעת בסביבה, והאחות הגדולה פוגעת בעצמה. יש אצלן ניתוק רגשי כלשהוא.

המודל הסטרוקטורלי – זיגמונט פרויד:

מודל מבני, מדובר על מבנה האישיות. פרויד מחלק את האישיות ל-3 חלקים:

1) **איד (סתמי):** כולל בתוכו את הדחפים, והיצרים. והוא פועל עפ"י עיקרון העונג. זה משהו מולד. האדם רוצה לעשות מה שבא לו ללא מגבלות או כללים מובנים (**לדוגמה:** תינוק קטן בוכה כי בא לו לאכול).



2) **אגו (אני):** חלק שמתפתח לקראת סוף השנה הראשונה לחיים, הוא תלוי בסביבה, פועל עפ"י עיקרון המציאות. כלומר, האגו מתייב מה מותר, מה מקובל, מה נורמטיבי למקום ולסביבה. לאגו יש דרישות, אי אפשר לעשות מה שרוצים מתי שרוצים והוא מתייב נורמות מסוימות (**לדוגמה:** שמירה על החוק, דיבור מנומס וכו'). מטרתו לתווך ופשר בין הרצונות של שלב האיד לבין הסופר אגו וכך להתאים את עצמו למציאות. זה היא אחד השלבים החשובים ביותר בהתפתחות הילד כדי שיוכל להיות מבוגר שיכול להתמודד עם הקונפליקט המתמיד שהסופר אגו והאיד יוצרים אצלו. האגו הוא עצמאי, ובוחר את דרכו.

3) **סופר אגו (אני עליון):** מתפתח בחלקו בגילאי 4 עד 5. זה חלק לא מודע, והחלק המודע מתפתח כל החיים. הוא פועל עפ"י עיקרון המוסר. מה ראוי לעשות, ערכים, מה נכון לעשות וגם הוא מתעצב לפי הסביבה, הוא מתפתח בתהליכים של הפנמה והזדהות בסוף השלב הפאלי (**לדוגמה:** לא לגנוב, לעזור לאדם זקן שנפל ברחוב).

קונפליקטים:

1) איד <---- אגו: האיד רוצה לעשות מה שבא לו, רוצה להשתולל, והאגו מנסה לרסן אותו ונלחץ מזה, מה שיוצר חוסר שקט אצל האדם וזה יכול



להתפתח לחרדה. במידה והאגו חזק מספיק הוא מצליח לבלום את האיד, במידה ולא האיד הוא השולט וזה יכול לגרום לחרדה עמוקה ומציפה כי יש איום שהאיד יפרוץ החוצה. (לדוגמה: אדם מתנהג באלימות כי האיד חזק מהאגו) האדם צריך לפרוק ולהשתחרר מאותה חרדה, ולכן ינסה להעסיק את עצמו במשהו אחר.

2) סופר אגו <---- אגו: הסופר אגו רוצה שהאדם יהיה מאוד מוסרי, ושיפעל עפ"י ערכים מסוימים. האגו רוצה שנתאים את עצמו למציאות ולסביבה. החוויה שיוצר הקונפליקט

הזה היא אשמה, במידה ובחרתי באגו (לדוגמה: סטודנט במבחן שלמד מאוד טוב והוא יודע שאסור להעתיק, אבל המבחן קשה לו, ושם לב שכל חבריו מסביב כן מעתיקים, הסופר אגו אומר שזה לא משנה מה קורה מסביב ואסור להעתיק למרות הכל, אבל האגו משכנע אותו שהמציאות היא כזו שחייבים לחרוג ובכל זאת כדאי להעתיק). אנשים מסוימים שלא יכולים להתמודד עם תחושת האשמה ועם ייסורי המצפון, והרבה פעמים הם מענישים את עצמם כדי להתמודד.

3) אגו <---- סביבה: הסביבה החיצונית גם היא לוחצת על האגו, פעמים רבות האגו גדל בצורה מסוימת ואנחנו כבני אדם מרגשים טוב מאוד עם הצורה הזו. אבל אז בשלב מסוים בחיינו אנחנו נתקלים בכל מיני מגבלות סביבתיות, וזה יוצר תחושה של תסכול (לדוגמה: כל חיי חשבתי שזה בסדר להיות עקשנית ווכחנית ופתאום הגעתי למקום עבודה חדש והמנהל / עמיתים שלי לא מקבלים את זה, זה יוצר אצלי תסכול כי ככה התנהגתי כל חיי ולא הייתה עם זה שום בעיה ועכשיו אני צריכה להשתנות). יש פעמים שבני האדם לא יכולים להתמודד עם הדרישות החדשות מהם והם משתמשים בכל מיני דרכים כדי להתמודד עם מצב, חיוביות (לקבל את זה שאני צריכה להשתנות כי אני רוצה להישאר בעבודה) או בדרכים שליליות (להתעצבן, להילחם, למרוד, ולהפגין).

4) סופר אגו <---- סביבה: כל אדם מתחנך עפ"י ערכים מסוימים וחי במקום שתואם את אותם ערכים אין שום קונפליקט, אבל במידה ואדם מתחנך על ערכים מסוימים, והסביבה לא תואמת לאותם ערכים (מעבר לארץ אחרת) זה יוצר קונפליקט (לדוגמה: אדם שגר והתחנך כל חייו בגרמניה ששם האנשים קרים ומנוכרים, עובר לגור בישראל שם כולם חמים, מחבקים, וקרובים) אם האדם ישתנה בהתאם לסביבה האדם ירגיש תחושה של בושה וחוסר התאמה כי הוא ויתר על ערכיו, ובמידה ולא הוא יהיה מנותק, לא קשור, מחוץ לסביבה וזה יוצר אצלו תחושות לא טובות.

מצבים בהם יש ליקויים באגו:

1) אגו חלש: כשהוא אינו יציב ולא חזק, אז האיד יכול להשתלט עליו, כשזה קורה הוא חווה אי שקט גדול, ולאדם קשה לחיות עם זה, לכן האדם ינסה להתעסק במשהו אחר. במצב תקין האדם יחפש פעילות כלשהיא כדי לפרוק את התחושות האלה (דוגמה: לעשות ספורט) ובמצב הלא תקין האדם עלול לבחור בפעילות לא לגיטימית (דוגמה: אלימות, פגיעה עצמית).



2) אובססיה: כפייתיות, מצבים בהם האדם חווה טראומה מסוימת מתי שהוא, לאגו קשה להתמודד עם האירוע והוא עובר הדחקה למקום הלא מודע. כדי להרגיע את האי שקט מתפתחת איזו התנהגות כפייתית (לדוגמה: אכילת שיער, שטיפת ידיים באופן מוגזם, קלפטומניה וכו').

3) עזובה נפשית: מצב שבו הילד הדרוש לו מבחינה פיזית, אבל הוזנח במובן הרגשי (לדוגמה: ההורים מאוד עסוקים ולא מתייחסים אל הילד) ההזנחה הזו גורמת לילד לא לפתח תחושה מחויבות. הילד יגדל לנער שחי ללא קונפליקטים. ירגיש לא מחויב לכלום (לדוגמה: חוסר מחויבות לזוגיות, אנשים, לימודים וכו') האגו לא מתפקד כראוי

שיעור רביעי – 10/4/19:

המודל הדינמי – זיגמונט פרויד (חלק מפרק 6):

מודל זה מתייחס לדינמיקה שיש בין חלקי האישיות השונים (האיד, האגו והסופר אגו).

סיפור:

בילי היה ילד בן 9 שהיה מטופל ע"י פסיכולוגית בשם קייט, הוא מופנה לטיפול בגלל שבגילו הוא אינו יודע לכתוב ולקרוא, מציק לילדים ובעלי חיים, לא מגיע לבית ספר באופן סדיר, וכל הזמן מחפש לריב עם כולם. אולם האינטליגנציה שלו תקינה.

רקע: ההורים של בילי נישאו לא מאהבה וכי היו חייבים בסיבות כאלה ואחרות. אמא של בילי הגיעה ממעמד סוציו-אקונומי גבוה משל האבא והזכירה את זה שוב ושוב ולכן גם חשבה שהיא צריכה לחנך את הילד כי היא משכילה יותר. כשהיא הייתה הריון היא מאוד קיוותה לבת אבל בסוף נולד בן ובהתחלה בעקבות כך היה לה קשה להתחבר לילד. ההורים רבו המון והיו בניהם כל מיני בעיות של אמון ולבסוף הם נפרדו. אחרי הפרידה בילי והאמא עוברים לגור עם הסבתא, הבית מאוד קטן וכל בני הבית ישנים יחד באותו החדר. הדינמיקה בין האמא לבילי היא שהאמא מאוד אמביוולנטית בחינוך שלה (מצד אחד היא מאוד מקפידה שהוא ילך לבית הספר, ומצד שני לפעמים לוקחת אותו למקומות על הזמן של הלימודים) קשה לה שבילי מתבגר והופך לגבר,

אבל כשהוא בוכה היא אומרת שהאמתנהג כמו ילדה. האמא מאוד דואגת לפן הפיזי ולניקיון של בילי. האמא לא אוהבת את אביו של בילי ויש לה המון ביקורת על גברים והיא לא מנסה להסתיר את זה, היא אישה דומיננטית שאוהבת לדבר ולספר את שעל ליבה.



כשבילי מגיעה לטיפול הוא לא מבין למה הוא שם ובטוח שהכל בסדר איתו. אין לו שום חרטה או אשמה על כך שהוא פוגע בילדים/גונב / רב עם כולם, הוא לא אמפטי ואין לו מוסר. גם עם הפסיכולוגית הוא רב ומנסה להתחיל תגרה בדרכים שונות. בטיפול קייט

מגלה שאחד התחביבים של בילי הוא מטוסים אבל כאלה שעושים תאונה ומתרסקים. עוד התגלה שבילי אוהב

חיילים וכל פעם שהוא נתקל בחייל הוא מאוד מתלהב ומעריץ אותו.

ההתנהגות של בילי מתאפיינת מאוד בשלב האנאלי (בגיל שנתיים זה נורמאלי להיות בשלב הזה כי בגיל הזה הילדים מפתחים את האגו והעצמאות אבל בגיל 9 זה כבר חריג) האיד של בילי עובד שעות נוספות.

כשהורים של בילי היו יחד הוא נכח בזמן שהם קיימו יחסי מין, הוא פרש את הסיטואציה כמאבק בין שניהם. וחשב שמי שנפגע זה האבא, הפירוש הזה הגיע מכך שבגלל שאמא שונאת גברים ואומרת בפניו דברים קשים על אביו. כשהאבא עוזב אין דמות גברית בבית. כאשר הוא גר אצל הסבתא היא תופסת אותו מאונן ומאיימת עליו שתחתוך לו את איבר המין אם יעשה זאת שוב.

בילי נכנס לשלב הפאלי ולא הצליח לעבור אותו בצורה תקינה, הנוכחות החזקה של האמא והאדר של האבא, האימים של הסבתא כל אלו לא אפשרו להבין את הסיטואציה כמו שצריך ופשוט לפחד ממנה. בילי בסופו של דבר לא יכול להזדהות עם האבא כי הוא לא נוכח והוא נתפש כדמות חלשה ופגועה שהאם לא אוהבת. בילי לא פתר את תסביך אדיפוס. בילי היה כל כך עסוק בהדחקה שלא נשאר בו כוחות לפעילויות נורמאליות של ילד בן 9.

ילדת הזהב – ניתוח:

בילדת הזהב הילדה מדחיקה את הטראומה הקשה שעברה בגיל מאוד צעיר. מה שערער לה את האמון בכל הדמויות הכי קרובות וזה יוצר תחושה שהעולם מאוד מסוכן. והמנגנון להתמודד עם זה הוא להדחיק ללא מודע. היא משתמשת במנגנון נוסף בשם "ספליט (פיצול)" שהוא אומר שהאדם מפצל את עצמו ל-2, גוף ונפש. וזה מאוד נפוץ בקרב נפגעות אונס, זנות וכו' כי זה למעשה לנתק את עצמך מהרגש. בגלל שהיא לא קיבלה אמפטיה כילדה גם היא לא מרגישה אמפטיה כלפי אחרים. בכדי להתמודד עם המצב שהטראומה לא תעלה למודע יש קונפליקט ומאבק בין האיד לאגו. וזה מגיע לידי ביטוי בכעס וזעם מצידה.



לילדה יש פוסט טראומה ופלאשבקים בעקבות הטראומה. כמו בסיפור של בילי גם הילדה בסיפור הזה משקיעה את כל כוחותיה בהתמודדות עם הטראומה ולכן אין לה כוחות נוספים להשקיע בהתנהגות רגילה. בדומה לסיפור של בילי גם כאן אין התקשרות נכונה עם הדמויות החשובות בחיים. סוג הטיפול המומלץ לטיפול בבעיה של הילדה היא בגישת ה-"Holding" מגרים את האדם שיכעס וביחד עם זו מחזיקים את האדם כך שלא יזוז, למרות שזה נראה מעט אגרסיבי זה מאפשר לגיטימציה לכעס בתנאים ומבוקרים ומאפשר איסוף עצמי. מראים לה שיש קשר בין מי שהיא היום לבין מה שהיא הייתה פעם. ההתנהגות שלה מראה שהיא רוצה שגם לאנשים אחרים יכאב כמו שלה כאב ולהיות היא התוקפת שבשליטה ולא הקורבן חסר הישא.

תיאוריית הפסיכולוגיה האינדיבידואלית – אלפרד אדלר:

אדלר הוא תלמיד של פרויד ולבסוף התנתק ויצא תאוריה משלו. אדלר בתור ילד היה תמיד מאוד חולה, כשהוא התבגר והחלים הוא חלם על להיות רופא כמו הרופאים שטיפלו בו. הוא פיתח את התאוריה שלו מתוך נקודת החולשה הזו של להיות ילד קטן וחלש, והיכולת להתקדם ולהתחזק תמונה ביכולת לעזור לאנשים אחרים. התאוריה מתאפיינת בכמה דברים:

1. הוליזם: התיאוריה של אדלר היא הוליסטית, השלם שווה יותר מסך חלקיו. אין בתאוריה חלוקה לשלבים, אלה שלם אחד שמתאר את האדם.

2. הומאניות: התיאוריה של אדלר היא הומאנית, מאוד אופטימית, מצביעה על כך שתמיד יש מה לתקן ולרפא.

3. תחושת שייכות: התאוריה נותנת את התחושה הזו בצורה מאוד חזקה, כל אחד מאיתנו רוצה להרגיש חלק

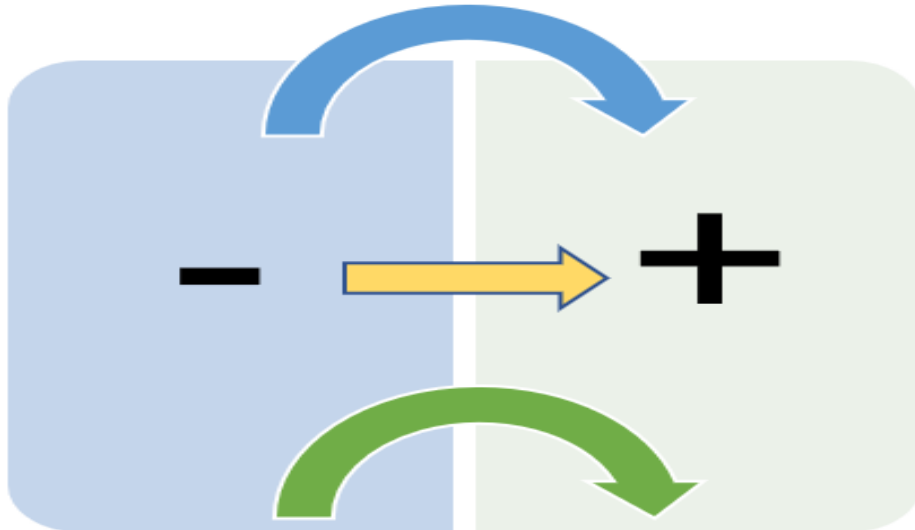
ממשהו (קבוצה, חברה, משפחה). הצורך של שייכות הוא קיומי ואוניברסלי. כשאדם מאבד את תחושת השייכות הוא מתחיל להגיב ולהתנהג בצורה פחות אידיאלית.

4. ייחודיות הפרט: חשוב לכל אדם להרגיש שהוא מיוחד, שהוא בעל ערך, שרוצים אותו בזכות עצמו, שהוא חשוב.

5. סובייקטיביות: לכל אדם יש את נקודת המבט שלו ואת הפרשנות שלו. לכל אדם ראייה שונה את העולם. שני אנשים יכולים להיות באותה הסיטואציה אבל לראות דברים בצורה שונה לגמרי.

6. תכליתיות: אדלר לא שואל למה משהו קרה או מה המקור של התנהגות מסוימת. הוא ישאל מה המטרה שלה (לדוגמה: ילד מתנהג באלימות, אדלר לא ישאל בדומה לפרויד מה גרם לילד להתנהג ככה, אלה מה מטרתו).

7. בחירה חופשית: אדם הוא יצור בוחר, לא משנה מה עבר על אדם בחיים עדיין קיימת לו הבחירה של איך להתמודד. אנו כבני אדם לא בוחרים את המציאות אבל כן בוחרים איך להתמודד עמה. לאדם יש אחריות על הבחירות שלו. האדם היחידי שיכול את עצמו.



המינוס:

נחיתות אובייקטיבית: ניתנת לבדיקה, מדידה, כימות, ואימות. היא לא בהכרח תפריע לי ולכן לא בהכרח תעורר לפעולה. אי אפשר ללמוד דרכה על האדם (לדוגמה: לי יש פחות כסף ממלכת בריטניה אבל זה לא מזיז לי ולכן אי אפשר לנתח את ההתנהגות שלי).

נחיתות סובייקטיבית: לא בהכרח ניתנת למדידה, נתונה לפרשנות של האדם, היא מינוס עבור האדם, והוא מעורר א האדם לפעולה ולשנות את המצב (לדוגמה: בחרתי ללמוד תואר כי היה חסר לי משהו. אולי היה חסר לי ידע או משהו אחר וזה הניע אותי לפעולה).

רגש נחיתות רגיל: הפער בין המינוס לבין הפלוס הוא פער סביר, פער שאפשר עם קצת מאמץ להתגבר עליו (לדוגמה: יש לי מבחן קשה, אבל אם אלמד אצליח לצלוח את הקושי הזה)

רגש נחיתות עמוק: הפער בין המינוס לבין הפלוס הוא פער מאוד גדול, החוויה של האדם שמצב הוא שזה בלתי אפשרי להגיע ליעד וזה יוצר תחושת תסכול (לדוגמה: ילד בבית הספר לא מצליח לקבל ציונים סבירים במבחן והמורה מאיימת עליו שאם לא יקבל 100 הוא יעוף מבית הספר) האדם יעשה הכל כדי להצליח בסוף

ולכן יבחר בשיטת "הכל או כלום". זה מצב קשה שעדיף לא להגיע אליו.

תסביר נחיתות: בניגוד לרגש הנחיתות הרגיל שהאדם אקטיבי ומנסה לעשות שינוי. בתסביר האדם משתמש בנחיתות שלו כדי להשיג מטרות.

שיעור חמישי – 17/4/19:

המשך תיאוריית הפסיכולוגיה האינדיבידואלית – אלפרד אדלר:

ישנן סוגים של נחיתויות אוניברסליות:

1. נחיתות ביולוגית: תינוק שמגיע לעולם נמצא במקום הכי "נחות", נקודת המוצא של בני האדם כתינוקות היא כבר מינוס, לאומת גורים של בעלי חיים, התינוק האנושי תלוי לחלוטין במישהו אחר, אבל משתמש במינוס בכדי לעודד את עצמו להתקדם, ללמוד, להתפתח, ולא להיות תלתי בסופו של דבר.



2. נחיתות איברים: בפן הפרטי הוא שאף אדם לא נולד מושלם לעולם, גם בפן הפיזי וגם בפן היכולות האישיות והגופניות. לכולנו יש מינוסים ופלוסים, המינוס גורם לנו להשתפר, ולבצע שינוי (לדוגמה: נולדתי עם ראייה לא טובה אז אני אקנה משקפיים או עדשות מגע כדי שאראה טוב יותר).

3. נחיתות כלכלית: כאשר אדם מרגיש שחסר לו כסף / מוצר שהוא מאוד רוצה ביחס לעצמו או לסביבה. (לדוגמה: לאדם חסר כסף אז הוא ילך לעבוד).

4. נחיתות תרבותית: כאשר אדם מגיע לתרבות שהיא שונה מהתרבות שלו (לדוגמה: היגר לארץ חדשה) והוא מיעוט, הוא שונה מכולם, יש לו מחסור שפה, והבנה פחותה איך להתנהג במקום החדש. במצב כזה אדם יניע את עצמו לפעולה ויעשה שינוי.

שגיאות בחינוך:

אדלר נותן הרבה קרדיט להורים שעושים טעויות. לדעתו יש 3 שגיאות שמומלץ להימנע מהן כי הן יוצרות אצל הילד תחושה של חוסר יכולת / ערך.



1. הזנחה: מצב שבוא הצרכים הפיזיים של הילד מסופקים אבל הצרכים הרגשיים שלו לא מסופקים (לדוגמה: האם תגיש לילד ארוחת צהריים טובה ומלאה, אבל לא תדבר עם הילד ולא תתייחס אליו). כשהזנחה נמשכת לאורך זמן אצל הילדות נוצרת התחושה שהוא משמעותי / חשוב, ותחושת השייכות שלו נמוכה, מה שיוצר מצב ל חוסר מחויבות לבית ולמשפחה.

2. דחיייה: לפעמים יכולה להיות תחושה סובייקטיבית בלבד, הילד מרגיש שהוא לא רצוי, שהוא מפריע בנוכחותו ומקשה על הסובבים אותו. החוויה של הילד היא חוסר שייכות למקום / לבית שהוא נמצא בו. ילד שמרגיש דחוי מפתח בשלב מסוים עוינות כי לא טוב לו והוא עלול לחוש שמתי שהוא פשוט יוותרו עליו. תחושת העוינות מותקת לאנשים אחרים (לדוגמה: חברים, בן / בת זוג וכו').

3. פינוק: מצב שההורה עושה עבור הילד את מה שהילד מסוגל לעשות בעצמו (לדוגמה: אמא מחממת ליד בוגר ארוחת צהריים כשהוא בפועל יכול לגשת בעצמו למיקרוגל ולחמם לעצמו). ההורה לא נותן לילד הרגשה של חוסר שיניע אותנו להתאמץ ולהשיג את מטרותיו, זה לרוב קורה מרצון חיובי של ההורה של לתת לילד,

אבל זה משפיע בסופו של דבר באופן שלילי כי הילד חושב שהוא לא יכול לעשות כלום לבד. כשהילד גדל הוא חושב שגם אחרים יעשו דברים עבורו וזה יוצר אצלו תסכול גדול כשהוא מבין שזה לא הולך לקרות.

מערך משפחתי:

מתייחס לכל הנושא של סדר לידה עפ"י התאוריה של אדלר, לסדר לידה יש חשיבות בתוך המשפחה, במקום והמיקום של הילד במשפחה. יש משמעות לסדר הכרונולוגי של הלידה בתוך המשפחה.

הילד הבכור (הגדול): הוא מגיע ראשון למשפחה, והיות כך המשפחה ריקה ופנויה במיוחד בשבילו, הילד הבכור תופס את המקום שהוא בוחר והוא נותן את הטון ההמשכי לשאר הילדים שיבואו אחריו. ההורים בשלב זה הם בד"כ צעירים, חסרי ניסיון, וכל המשאבים שלהם פנויים. הם ישקיעו את כל המרץ שלהם בילד, והכל קורה בפעם הראשונה עבורם. יש מהילד הבכור המון ציפיות. הילד הראשון בד"כ נמצא זמן רב בחברת מבוגרים לבדו (עד שהאח הנוסף מצטרף) הוא מקבל את מלוא תשומת הלב והשפה וההתנהגות של הילד דומה לשל המבוגרים, כשמגיעים עוד אחים יש לילד הבכור יותר מטלות (לדוגמה: לשמור על אחיו הקטנים, לשמש דוגמה) לפעמים החששות של ההורים עוברים אל הילד נגיד אם ההורים הם חדשים וחסרי ניסיון אז הילד עלול להיות יותר הססן וללכת על בטוח. לילדים בכורים יש נטייה לשמור על מקומם, כי הם היו שם ראשונים. ההורים מאוד משקיעים ביד הראשון ומטפחים אותו, הילד הראשון בד"כ קשור יותר להורים משאר אחיו.



הילד האמצעי (סנדוויץ'): הוא מגיע שני למשפחה, המקום הראשון כבר תפוס אז הילד השני בד"כ יתפוש מקום שונה ורחוק מהאח הראשון כדי לייחד את עצמו. לילד השני יש הרגשה שהוא במרדף ותחרות, שהוא צריך להדביק את הקצב של הילד הראשון. הילד השני מרגיש הוא צריך ללמוד להסתגל ולהתרגל לדברים מאוד מהר ולהדביק את הקצב של האח הראשון. הילד השני יודע יותר טוב להסתדר חברתית, המיקום שלו מאפשר לו ומחייב אותו להסתדר גם אם הגדולים וגם עם הקטנים וזה יוצר יחסי אנוש טובים מאוד ויכול מאוד לתרום לו בבגרות. יש לילד האמצעי יותר תעוזה מהילד הבכור. הוא מבין שלא מקבלים הכל מהר מאוד. הילדים האמצעיים תמיד מרגישים מקופחים יותר.

הילד הקטן (בן זקונים): מגיע לבית שכבר יש בו 2 ילדים נוספים חוץ ממנו, הוא מדבר שפה של ילדים, ולומד מהילדים דברים. בגלל שהוא הכי קטן ההורים נוטים לוותר לו ולתת לו יותר, בגלל שהוא הכי קטן מבחינת הגודל יש לו אמביציה גבוהה מאוד להתקדם, לא להישאר מאחור. אם לא יפנקו את הילד בשלב הזה הוא יכול להגיע להישגים גבוהים מאוד ולהגיע מאוד רחוק.

ילד יחיד: יש לו תכונות של ילד בכור והוא פשוט נשאר ככה כי לא מגיע אף ילד נוסף אחריו. הוא לא צריך לחלוק שום דבר עם אף אחד, כל תשומת הלב תהיה עליו וכל האחריות והציפיות יהיו עליו גם.

תאומים: במצב שיש תאומים במשפחה מה משמעותי זה היחס של ההורים והזמן שהם נולדו (ראשונים או אחרי אח אחר), גם תלוי במין של התאומים

תפקידים יכולים להתחלף מכל מיני סיבות כגון: המין של הילד (בנים או בנות), הבדלים של תכונות אישיות בין האחים, מבנה המשפחה, מצב שבוא אחד הילדים נולד עם לקות או נכות וכו'. במצב שיש משפחה עם יותר מ-3 ילדים אנחנו מחלקים את המשפחה ל-2 כי חלק מהילדים כבר עזבו את הבית בשלב שהחלק האחר של הילדים רק נולד.

שיעור שישי – 1/5/19:

המשך תיאוריית הפסיכולוגיה האינדיבידואלית – אלפרד אדלר:

הפלוס (+):

הוא המטרה / היעד אליו האדם שואף להגיע. גם הפלוס הוא אוניברסלי. אדלר מדבר על "מטרת על" והרצון לפי אדלר הוא להגיע למצב של שייכות, להרגיש מוערכים, תחושת שליטה על חיי. מה יגרום לי להרגיש את כל אלה? זה נתון אינדיבידואלי ושנה מאדם לאדם. אם אדם לא יגיע לפלוס הוא ירגיש חוסר מאוד גדול, וזה ישפיע על ההתנהגות שלו באופן שלילי.

הדרך (בין הפלוס למינוס):

1) סגנון חיים: כל אדם מפתח לעצמו מהילדות בכל מיני תהליכים מפתח סגנון חיים כלשהוא, הרבה פעמים סגנון החיים נשאר גם בבגרות. אדם יחליף את סגנון החיים שלו במידה והיא פשוט כבר לא עובדת יותר בבגרות כמו שעבדה בילדות, או כשהמחיר שצריך לשלם עליה גדול מיד וקשה מידי (לדוגמה: אני צריכה לנסוע כל בוקר מנתניה לת"א ואני מכירה את הדרך בעל – פה כבר 10 שנים, שמעתי מחברה שנפתח כביש חדש שיקצר לי את הדרך, ואני מתעקשת להמשיך לנסוע בדרך הישנה והמוכרת. יום אחד יש בכביש המוכר שלי מחסום, אני יכולה לבחור או להישאר לעמוד במחסום ולחכות או לנסוע בדרך החדשה שהחברה המליצה לי עליה). לכל אדם יש כוחות מסוימים, מקומות שהוא נמנע מהם ומפחידים אותו.



2) סגנון פעולה: היא הטכניקה שאדם בוחר כדי לממש את סגנון החיים שלו. סגנון הפעולה הוא גם לפעמים הוא סוג של "מטרת ביניים".

אדלר + אדד:

פסיבי		אקטיבי		סגנון פעולה
-	+	-	+	
הרדמות בשיעור	הקשבה עמוקה וקשר עין עם המורה בשיעור	להפריע בשיעור	להשתתף בשיעור	תשומת לב
התעלמות / אדישות	ידע	אלימות	להנהיג, להצטיין בספורט	כוח
זלזול	הישרדות (שואה)	ונדליזם	להצליח למרות שאף אחד לא האמין בי	נקמה
דיכאון / יאוש	השלמה פנימית	התאבדות	בקשת עזרה	חוסר אונים

סרט – "גול עצמי":

הדינמיקה בין האב לילד מגיעה ממקום חיובי. לאבא יש רצון מאוד גדול שהילד יבין בכדורגל, יהיה מעורב בכדורגל, וישחק במגרש, אבל הוא לא שואל אם זה מה שהילד רוצה, הוא פשוט שואב את הילד לעולם שלו מבלי לקחת בחשבון מה הילד רוצה. הילד לא טוב במיוחד במשחק הכדורגל אבל הוא כן טוב בלקריין את המשחק, אבל הילד רוצה לרצות את האבא ומראה לו שהוא כן מבין בכדורגל. הסיטואציה שנוצרה שהילד לא רוצה לאכזב את האבא כדי להמשיך למצוא חן בעיניו ולכן הוא שם על עצמו חול ולכלוך אחרי המשחק כדי להראות לאבא כאילו הוא כן שיחק, נוצר מצב של "תנאי בעייתי" הילד חושב שהוא ימצא חן בעיני האבא רק אם ישתתף במשחק באופן פעיל.



אדלר + כפיר:

עדיפויות:

יש מקומות שאנחנו מעדיפים להיות בהם, שיותר קל לי ונוח לי. לאומת זאת יש מקומות שהם לא אפשריים לי באופן סובייקטיבי ואני לא רוצה להיות בהם "אינפס" = אעשה הכל כדי לא להגיע למקום הזה. ישנם 4 סוגים של עדיפויות:

א. שליטה: מצב שבו אדם רוצה לשלוט בסיטואציה, מדובר באנשים שמרגישים ביטחון כאשר החוויה שלהם היא שליטה במצב בו הם נמצאים. ה-"אינפס" שלהם הוא שאין להם שליטה ולכן קשה להם להיות בסיטואציה. ההימנעות הזו מלהיכנס למצבים שאין לי שליטה יכולה מאוד לפגוע באדם (לדוגמה: אמנע להיכנס למערכת יחסים, אמנע מעצמי ללכת לראיון עבודה וכו').

ב. הרצון לרצות (פליזר): מצב שבו האדם מרגיש הוא צריך למצוא חן בעיניי אחרים כדי שיבלו אותו ויאהבו אותו. אדם כזה כל הזמן יחשוש מלריב, מלהיכנס לקונפליקט, ויקטין את עצמו או יבטל את עצמו למען אחרים. ה-"אינפס" של אנשי מסוג זה הוא להימנע מלהיכנס למקומות שאולי לא יאהבו אותי בהם.

ג. הימנעות: מצב שבו האדם מרגיש צורך להימצא בתוך סיטואציות מסוימות אבל לא לוקח בהן חלק באופן אקטיבי, הוא לא מאמין שהוא נחוץ או חשוב (לדוגמה: אדם נמצא במסיבה, אם מישהו לא ידבר איתו ויהפוך אותו לחלק מהמסיבה הוא ישב במצד ולא יעשה כלום). אדם כזה לא חווה ביטחון או אמון בחייו ולכן מרגיש שהוא לא חשוב ושהוא מיותר.

ד. עליונות מוסרית: מצב שבו האדם מרגיש שהכל חייב להיות מושלם, הם מאוד פרפקציוניסטים, עושים הכל כמו שצריך ולא משאירים פינות פתוחות, עושים הכל הכי טוב שאפשרי. הם לא עושים את זה כדי שאחרים יחשבו עליהם דברים טובים, זה צורך פנימי שלהם. הם זוכים להרבה אהדה והערצה מצד אחד, ומצב שני מאוד קשה להתקרב אליהם כי אף אחד לא טוב מספיק עבור אנשים כאלה, הסטנדרטים שלהם מאוד גבוהים. אדם כזה ילך לטיפול כי הוא יחשוב שהוא צריך להשתפר, או שמאוד קשה להם עם התכונה הזו ועם עייפים מלרדוף אחרי מצוינות ושלמות כל הזמן.



הסבר תרשים:

- קונפורמיות: כשיש 100 יכולות ו-100 הזדמנויות יוביל את האדם להתנהג כמו שצריך בעיני החברה.
- ייאוש: יש 100 הזדמנויות ו-0 יכולות יוביל למצב שבו האדם מנסה שוב ושוב ולא הצליח.
- פשיעה: 0 הזדמנויות ו-0 יכולות יובילו בסופו של דבר לפשיעה.
- תסכול: כשיש 100 יכולות ו-0 הזדמנויות, יש לאדם את היכולות אבל הוא מרגיש שכל הדלתות סגורות בשבילו ואין לו הזדמנות לממש אותן.

התמודדות עם קונפליקט:

אדלר + בראב:

(1) לנתק ולהתנתק: המציאות בה האדם נמצא לא נעימה לו, והוא מעדיף לעזוב (לדוגמה: להיפרד מבן / בת הזוג, לעזוב את מקום העבודה). הדבר החיובי הוא שלאדם יש רצון לשפר את המציאות שלו. לפעמים אנשים משתמשים בטכניקה הזו שלא במקום (לדוגמה: לאמא קשה להכיל את זה שיש לה ילדים והיא קמה ועוזבת אותם). אם אדם מחליט ללכת על הטכניקה הזו הוא צריך לבחון האם הוא מסוגל לעשות את השינוי ממעלה ראשונה = לעזוב באופן פיזי, וגם ממעלה שנייה = לעזוב באופן פנימי / רוחני / פסיכולוגי.

(2) לקטר: מצב שבו האדם מחליט ומבין שלא טוב לו בו, אבל למרות זאת לא מתאמץ לשנות את המצב, פשוט מקטר כל היום. לפעמים זה יוצר לפעמים אהדה חברתית (לדוגמה: אישה נשאר במערכת יחסית שלא טוב לה בה, מספרת לחברותיה והן מעוניינות לשמוע ולתמוך בה). האדם מבזבז המון אנרגיה מבלי לשנות משהו, הוא נשאר באותו המקום.

(3) לשנות את המציאות: מצב שבו האדם מחליט ומבין שלא טוב לו במציאות הקיימת, והוא מונע כדי לשנות את המצב הקיים. יש מצבים בהם הטכניקה הזו מאוד יעילה (לדוגמה: מרצה מחליטה שהסטודנטים יגיעו בזמן לשיעור ולא יאחרו, אז היא בודקת שמות ומחליטה שמי שלא מגיע בזמן זה ייחשב לו כחיסור שיגרור קורס חוזר במידה ויאחר 3 פעמים). זה יכול לעבוד במערכת היררכית. בפן המשפחתי נגיד, אם אחליט שאני רוצה שהילדה שלי תסדר את החדר ואני אנקוט מהלכים קשים כלפי הילדה שלי, ורוצה ושיהיה מה היא תסדר את החדר, אבל כאן זה יכול לפגוע במערכת היחסים ביני לבינה כי היא מתנגדת לי.