

## **אלפורט: חסרה התייחסות לבריאים**

אחרי מלה"ע 2 הייתה הכרה מחדש באופיו התוקפני של האדם, ראינו את זה אצל אריק פרום. גם הפסיכולוגיה הייתה במשבר, איך להסביר את כל התופעה הזו של הנאציזם, פאשיזם ושואה מבחינה פסיכולוגית. השאלה המרכזית הייתה מה גורם לאנשים לציית באופן עיוור לדברים כ"כ איומים. דוגמת ניסוי מילגרם.

הצמיחה של הזרם השלישי בפסיכולוגיה באה על רקע האכזבה מהפסיכואנליזה ומהגישה הקוגניטיבית-התנהגותית. אנשי הגישה הזו טענו שהיא מתמקדת יותר מידי בפתולוגיה, באנשים חולים, פרויד יותר מידי פיתח את התיאוריה שלו על אנשים שבאו לטיפול. לא חקר אנשים שלא באו לטיפול אצלו.

"בעיקר ביחס לבנייה ולפיתוח של האישיות האנושית, אנו נזקקים "לפתוח דלתות. בדיוק כאן הברות ואי-הוודאות הן הגדולות ביותר. השיטות שלנו, המתאימות לחקר תהליכי חשיבה, למחקרי בעלי-חיים ופתולוגיה, אינן מתאימות לחקר האישיות. הפרשנויות הנגזרות מהשימוש הבלעדי בשיטות אלו הן חסרות ערך. חלק מהתיאוריות מבוססות בחלקן על התנהגות של בני-אדם חולים וחרדים או על תעלוליהם של עכברים שבורים ונואשים. תיאוריות מעטות נגזרו ממחקר של בני-אדם בריאים, אלה הנדחפים לא רק לשמור על החיים אלא לעצבם כך שיהיה שווה לחיות. כך אנו מוצאים היום מחקרים רבים על פושעים, מחקרים מעטים על שומרי חוק; הרבה על פחדים, מעט על אומץ; יותר על שנאה מאשר על חברות; הרבה על "עיוורון בבני-אדם ומעט על "ראייתם"; הרבה על עברם ומעט על התקדמותם לעתיד".

**הטענה המרכזית שלו שחסרה בפסיכולוגיה ובאישיות בכלל התייחסות לאנשים בריאים כלומר מסיקים מהחולי מה זה נורמלי ואם אין חולי אז אנחנו אומרים שהאנשים הם נורמליים.**

### **- הפסיכואנליזה מתמקדת בחולים (הסקת הנורמאליות מהפתולוגיה)**

אדם נשלט ע"י כוחות פנימיים

הזרם השלישי התקוממו גם כנגד הדטרמיניזם של פרויד שאדם נשלט ע"י כוחות פנימיים- כבר בשלב מוקדם מאוד בהתפתחות מעוצבת האישיות ונקבע אופיו. למעשה השינויים שפרויד צופה גם בעזרת טיפול וגם בעזרת הפסיכואנליזה הם שינויים קלים והדרגתיים. חופש הבחירה של האדם מאוד מצומצם.

### **- הביהביוריזם מתמקד בבעלי חיים**

אדם נשלט ע"י גירויים חיצוניים

אנשי הזרם השלישי טענו שהביהביוריזם מתמקד בבע"ח ושם האדם נשלט ע"י גירויים חיצוניים. אהרון בק וחבריו באו לפני שהזרם השלישי נוצר. הזרם השלישי מבקרים את הגישה ההתנהגותית הקיצונית של ווטסון.

**גם הפסיכואנליזה וגם הביהביוריזם מתמקדים בגירויים החיצוניים ובהווה אבל אין לה התייחסות לעתיד וכל המטרה לפי התיאוריה הזו היא הישרדות בלי לתת תשובה לשאלה למה שווה לחיות. ניתן לראות את זה על זקנים שעושים מאמצים כדי להשאיר אותם בחיים בכל מחיר גם הרופאים וגם אנשי דת הערך העליון להשאיר אנשים בחיים אבל החיים האלה הם גרועים כי ככל שמאריכים חיים המחלות מתרבות, איכות החיים בבית ובבתי אבות היא נמוכה.**

לא רק הישרדות אלא חיים שווה לחיות

בעקבות מלחמת העולם השנייה ומחנות ההשמדה הפסיכולוגים מנסים למצוא משמעות לחיים, לא רק לשאול את השאלה איך אנו יכולים לשרוד אלא איך אנו יכולים למצוא משמעות לחיים כדי שיהיה שווה לחיות אותם.

### **מבחינה תוכנית: הדגשת החיובי והבריא**

השוני של גישה זו מול אחרות היא מבחינת התוכן: הדגישו את החיובי והבריא לעומת השאר שעסקו אך ורק בפסיכופתולוגיה.

מבחינה מתודולוגית: פנומנולוגיה (איכותי - "ראש פתוח" ולא כמותי = השערות = מבנים קיימים)

כדי לחקור בני אדם צריך לחקור אותם ולא להתייחס אליהם כמקרה פרטי של בע"ח, כמו שעשו הביהביוריסטים, אנו לא רוצים להתייחס לפסיכולוגיה כחלק ממדעי הטבע או החיים. הגישה היא פנומנולוגית (חקר התופעה), השורשים הם למעשה בפילוסופיה. הדגש הוא על מחקר איכותני (אין השערות) אלא בא בראש פתוח.

### **הקשר הטיפולי: קשר בין סובייקט לסובייקט**

לגישה הפנומנולוגית יש השלכה לטיפול האקסצניאליסטי ופנומנולוגי. גם בקשר הטיפולי המטפל לא אמור להגיע כמומחה שיודע את התשובות אלא הקשר הוא בין סובייקט לסובייקט. הדגש הוא לא על עובדות אובייקטיביות כמו ב CBT. לא מנסים לאמת את האדם עם איזושהי מציאות חיצונית. הגישה היא שהמציאות הסובייקטיבית היא זו שקובעת- איך שתופסים את העולם זה מה שקובע ולזה אנו נתייחס בטיפול.

### **המטפל- לא עוד פרשן אובייקטיבי, לא "מעצב התנהגות"**

המטפל הוא לא מומחה, אלא מדובר על קשר בין אדם לאדם. המטפל כמובן למד יותר. הושפעה מהיסטוריה חברתית-תרבותית (תנועת ההיפים). מדובר על עידן מאוד תמים. בניגוד לגישה הפסיכואנליטית שבה המטפל מתיימר להיות איזושהו פרשן אובייקטיבי, בזרם השלישי המטפל הוא פחות או יותר שותף שווה עד כמה שניתן. בנוסף, המטפל הוא גם לא "מעצב התנהגות" כמו בגישה ההתנהגותית, הוא לא טכנאי שאמור ללמד את המטופל איך להתנהג, ההתייחסות היא רק לעולמו הסובייקטיבי של המטופל, כאשר קיימת הכרה בכך שגם למטפל יש עולם סובייקטיבי משלו שהוא מביא לטיפול.

### **פנומנולוגיה: תורת התופעה**

#### **מהי המשמעות הסובייקטיבית?**

הגישה גם בטיפול היא פנומנולוגית השואלת מה המשמעות הסובייקטיבית שיש לדברים אצל המטופל, איך הוא תופס את הדברים ואיך זה מושפע מסיפור חייו. מנסים להיכנס לראש וללב של המטופל ולהבין את הדברים מנק' מבטו. גם בטיפול וגם במחקר השאיפה היא להשתחרר מכבלי הטכנולוגיה ומהשערות. הרבה מושקע בתיקון עיוותים מקצועיים.

השתחררות מכבלי התיאוריה (גם בטיפול וגם במחקר)

## מרכיבי הפנומנולוגיה:

- **הוליזם** - מתייחסים לאדם כשלם, ריאקציה של פרויד להפריד בין החלקים השונים (איד, אגו, סופר אגו), יש ניסיון להתייחס לגוף ולנפש, לאדם וסביבתו כיחידה אחת. **כלומר**, **רואים את האדם כיחידה אחת אם זה גוף ונפש אם זה הסתכלות על כלל סביבת האדם היחסים של האדם מסביבתו בלי להפריד בין ה-ID והאגו.**
- **בחירה חופשית** - כאן התפיסה היא שאנשים במצבים שאובייקטיבית נחשבים חמורים מאוד (חולים סופניים, אנשים שעברו טראומה קשה) בכל מצב ולו הקשה ביותר יש לאדם איזושהי אפשרות בחירה חופשית בטווח מסוים. אנו צריכים להגדיר את טווח הבחירה מחדש. כלומר, לעזור לאדם לגלות מה האפשרויות שלו במצב החדש שנוצר. **הדגשה של הבחירה החופשית שיש לאדם כאשר הטענה שגם במצבים החמורים ביותר והקשים ביותר יש לאדם חופש בחירה.**
- **סובייקטיביות** - מה שצריך לעניין אותנו זה לא העובדות האובייקטיביות, לא ניסיון לשכנע את המטופל שהוא לא תופס את המציאות נכון אלא להגיב למציאות הפנימית שלו. **איך האדם עצמו תופס את הדברים בלי לשאול למה הוא תופס אותם ככה ובלי לעסוק בכל מיני ניבויים, כי ברגע שעוסקים בסטטיסטיקה המטרה היא לנבא. מקבלים את סיפור חייו כפי שהוא מספר אותו ואת עולמו כי שהוא תופס אותו.**

## הזרם השלישי:

**מתחלק לשתי גישות - האקזיסטנציאליזם שפרחה באירופה וההומניזם שפרחה בארה"ב.** המשותף לשתיהן זה שהתשובות הקיומיות נמצאות בחיים עצמם, ולא בתוך האדם. אלא למשל, אם נעודד אדם בדיכאון לחטט עצמו אז מצבו יוחמר. אם נחייב אותו באמצעות טיפול מתאים להתייחס לסביבה הוא ייצא מעצמו. הרבה פעמים אנו תופסים את הסביבה בצורה מאוד מגבילה בעקבות מה שלמדנו. במקום לחטט בתוך האדם ובעברו הניסיון הוא לעודדו לחפש משמעות לחיים ולחפש תשובות תוך התייחסות לסביבתו, התייחסות מחודשת למה שלסביבה יש להציע לו. אם זה בצורה של פתירה מחדש של מקצוע, קריירה שנייה, לערער על כל מיני הנחות יסוד מוקשות שמגבילות את האדם.

התשובות נמצאות בחיים עצמם

(לא בעבר ולא בתוך האדם)

ארה"ב	אירופה
התפתח הזרם ההומניזם	התפתח הזרם האקזיסטנציאליזם
ארץ האפשרויות הבלתי מוגבלות	חובת מימוש עצמי
הגשמת הפוטנציאל האישי	קושי, בדידות וייאוש
תאורטיקן: רולו מאי	תאורטיקנים: לודוויג בינסוונגר

שתי הגישות צמחו לאחר מלחמת העולם השנייה.

**באקסיסטנציאליזם** נראה שהנושאים שמעסיקים אותם זה חובת המימוש העצמי שחלה על האדם - בטיפול הזה המטפל בהחלט מפעיל לחץ על האדם לממש את עצמו. נניח שיבוא לטיפול אדם שעוסק במחשבים אך אין לו עניין בזה, תחביבו היה מוסיקה. הגיע ממשפחה שמרנית

מסורתית ולא היה לגיטימי שילך ללמוד מוזיקה, זה לא מעשי וחסר פרנסה. בכל זאת, תוך כדי טיפול הוא הלך ללמוד מוזיקה והצליח לממש עצמו בתחום המוזיקלי.

**האקזיסטנציאליזם** עוסק בנושאים כבדים. הטיפול התפתח בצל מלה"ע 2, נושאים של קושי, בדידות, ייאוש. הבדידות עולה בצורה חזקה. מי שמועד לפתולוגיה זה דווקא האדם הקונפורמי שמציית לכללים כדי להרגיש שייך, כדי לא לחוש את החלקים האינדיבידואליים שלו. ככל שאדם מממש את עצמו ומפתח את חלקיו האישיים הוא משלם על כך במחיר של בדידות, יותר ייחודי ופחות שייך לגופים גדולים, קולקטיבים. הנושא הזה הוא נושא מאוד רלוונטי גם בימינו. בכל אחד מאיתנו קיים: "מה יגידו", הכניעה לנורמות חברתיות. הצורך שלנו בביטחון חזק, המגמה בטיפול כזה הוא להשתחרר כמה שיותר מניסיון לרצות את הסביבה.

בארה"ב אותה פילוסופיה אקסיסטנציאלית הולידה גישה שונה במקצת- ההומניסטית. היו התפתחויות חברתיות מסוימות שגרמו לזרם השלישי לתפוס כיוון מעט אחר. בין היתר משום שארה"ב אז נתפסה כארץ האפשרויות הבלתי מוגבלות. עקב כך, האופטימיזם שלט, היה לחץ גדול לחשוב חיובי. בנוסף, באותם ימים (שנות ה-50,60) התנועה שהייתה חברתית היא של הגשמת הפוטנציאל האישי. צמחו הרבה סדנאות למימוש עצמי, היה דגש חזק על טיפולים קבוצתיים (ילדי הפרחים-ההיפים, הסמים שהיו תופעה מקובלת). הגישה הזו רכה יותר, לא מדברת על חובת המימוש העצמי אלא על הגשמה של הפוטנציאל האישי. יש עידון של האדם לקבל עצמו כמו שהוא. לקבל את הייחודי שבו ולהגשים את זה בצורת עידוד ולא חובה.

המטפלים האקזיסטנציאליים שצמחו באירופה היו פסיכואנליטיקאים שהתייחסו מהפסיכואנליזה ועברו לאקסיסטנציאליזם. לאו דווקא פסיכואנליטיקאים מאוכזבים ומיואשים

### **אותנטיות:**

**בגישה האקסיסטנציאלית עומד המושג אותנטיות. באותנטיות הראשון שהתייחס למילה הזו היה אפלטון.**

מושג מפתח בפילוסופיה האקסיסטנציאלית הוא מושג האותנטיות. (לדוגמה, בבחירת בת זוג. אנשים רוצים שבת זוגם תראה ייצוגית. יש את עניין הקונפורמיות. אנשים יוותרו על יציאה לסרט משום שאינם רוצים ללכת לבד. אנשים יוותרו על לימודים שמעניינים אותם עקב לחצים חברתיים).

אפלטון: האידיאה של האדם- תבונה הדיון הפילוסופי במונח החל מאפלטון שראה את המימוש העצמי של האדם (האידיאה) במושג תבונה. כלומר, מה שמבדיל את האדם מבע"ח אחר והכלי שבאמצעותו האדם יכול להיות אמיתי/אותנטי זה התבונה, השכל שלו. כך הוא יכול להגיע לאמת.

**הוא ראה את המותר האדם מן הבהמה בתבונה בכך שכל האדם אינטליגנטי והחיה לא.**

- **רוסו:** האדם החברתי מרמה את עצמו לחצי הסביבה גורמים לא לדעת מי הוא- תיאורטיקן ששייך לזרם האקסיסטנציאלי. גישתו הרבה יותר נחרצת, טוען שהאדם החברתי ששואף להשתלב בחברה הוא אדם שמרמה עצמו בצורה מתמדת. לובש על פניו מסיכה באופן קבוע, הרבה פעמים הוא מתקשה להבחין בין המסכה לבין עצמו, לא יודע מיהו- האם הוא אותו מסיכה שהוא לובש וממלא תפקיד חברתי או האם הוא אדם פרטי, ואם הוא כזה אז מהם רצונותיו? (ראינו את עניין המסכה בעבר אצל יונג, פרסונה, צל). באותנטיות מדברים על שני ממדים.

- **התייחסות כנה לעצמי**- האדם ישר עם עצמו, מודה לעצמו, לא מרמה את עצמו. הרבה פעמים הדרך לרמות עצמנו היא באמצעות הפנמה של הנורמות החברתיות, רוצים לא להיות שונים ואז אנו מוכרים לעצמנו סיפור שלמשל אני נהנה מעריכת דין למרות שאינני נהנה באמת. אין אפשרות להסתכל מבחוץ, רק האדם יודע.
  - **התייחסות כנה לזולת (ניתנת לתצפית)** כלומר, עד כמה אנחנו כנים ביחסינו הבינאישיים. ההתייחסות הזו של אותנטיות הוא ממד שניתן קצת יותר לתצפית, אני מודה מתי אני אומר אמת ומתי לא. בעניין הזה, אנו הרבה פעמים מדברים בשבחה של הכנות אך יש מתח/קונפליקט חזק בין אותנטיות לבין תקשורת. למשל, חברה קנתה שמלת כלה ואת לא אוהבת. השאלה שואלת איך השמלה, יש לשקר כדי שהתקשורת לא תיהרס, תהיה מזויפת אבל לא תיהרס. יש מתח בין אותנטיות (להיות מי שאתה ולהגיד את האמת לחברך) לבין קומוניקציה. אם נשקר כל הזמן ונהיה נחמדים הקומוניקציה תהיה רבה יותר אבל הקשרים יהיו שטחיים. אם נגיד לכל אחד את האמת אז נריב עם יותר אנשים, עם זאת הקשרים יהיו יותר עמוקים.
- תאורטיקן נוסף, סארטר: "חויית האנחנו כמוה כחזיון שרב"- פילוסופים האקסיסטנציאליזם מאוד פסימיים בנוגע לקשרים בין אישיים (חזיון שרב=פטה מורגנה). מדבר על אשליה. אנשים ישלמו כל מחיר כדי להשתייך.
- מה שמבדיל את **מרטין בובר** מהאחרים אלה היחסים האותנטיים שהם מתייחסים אחד לשני מסובייקט לסובייקט. היחיד שבין התאורטיקנים שמצא פשרה בין המתח בין הפרט לבין הזולת זה **מרטין בובר** שהיה פילוסוף של החינוך. מבחין בין שני סוגי יחסים. I-It אובייקט לאובייקט, אני-אתה I-Thou סובייקט לסובייקט. רוב היחסים בין בני אדם הם יחסים שבהם אדם אחד מתייחס לאדם אחר כאובייקט, האדם מנצל את האדם האחר לצרכיו.
- מבין הפילוסופים, פילוסוף שהיה גם איש חינוך, הציג גישה מרוככת. מדבר על שני סוגי יחסים. טוען שרוב יחסינו הם יחסים I-IT. כלומר, יחסים בין אובייקט לאובייקט. עפ"י בובר, האדם משתמש בזולת כאובייקט למימוש צרכיו. היחס הוא בין אובייקט לאובייקט. יש מפגש שבו רק לוקחים בלי לתת כלום מעצמך, יש קשרים שבהם אתה נותן לי ואני לך בצורה פחות או יותר שווה. הבסיס הוא יחסים תועלתניים. ניתן לראות זאת בקשרים בין ילדים-הורים, קשרים זוגיים. קשה להורים לקבל את זה שהם מגדלים ילדים למען עצמם, חושבים שזה לטובת הילד. היום עם כניסת "המשפחות החדשות", כמעט מוצהר שאנו מגדלים ילד לצרכי האישיים. יחסים כאלה יכולים להיות שווינוניים, עונה על שני הצרכים שנמצאים בהסדר (הומו ואישה סטרייטית ששעונה הביולוגי מתקתק).
- בובר** טוען שבחלק קטן מהמקרים יש גם יחסים אחרים, יחסי אני אתה I-THOU (YOU=THOU). יחסי אמפתיה, מנסים להיכנס לנעליו של הזולת ולהבין אותו. אומר שהיחסים בין אנשים עם יחסי I-IT עם הבזקים של יחסי I-THOU שבהם יש ניסיון להגיע לאמפתיה.

## **הינדג'ר: הפילוסוף המרכזי של הפילוסופיה האקסיזנציאלית.**

הוגה דעות עם השפעה. פילוסוף גרמני. מציג גישה אתאיסטית.

- כל אדם משול לאלוהים אומר שכל אדם למעשה בורא את עצמו, כל אדם משול לאלוהים.
- האדם בורא את עולמו אלמנט הבחירה החופשית בא כאן לשיא כאשר הוא אומר שכל אדם בורא את עולמו.
- **האדם מעניק לעולם משמעות סובייקטיבית (שהיא הקובעת)** המשמעות הסובייקטיבית היא זו שקובעת אם יהיה לו טוב, אם יהיה לו רע. יש אנשים שכמה שהם לא יקבלו הם יהיו מקופחים כרונית, כשמתחשבים תמיד יוצאים מופסדים, ויש אנשים שיהיו שמחים בחלקם.
- **משמעות = שימושיות (מקוריות, יצירתיות)** לפי היינריך משמעות החיים היא שימושיות. ככל שאנו מוצאים יותר שימושים לאובייקט מסוים, יכולים לתת יותר משמעות לסיטואציה מסוימת אז אנו יותר יצירתיים. מבחני יצירתיות בפסיכולוגיה מורכבים משני ממדים - "ציין איזה שימושים ניתן לעשות ב...". הממד השני הוא "עד כמה תגובתכם מקוריות יחסית לשאר הנבדקים".
- **היות-שם (dasein) - מחוץ לעצמו (בניגוד לפסיכואנליזה) מושג גרמני, "להיות שם"-** לצאת מעצמי, להסתכל על דברים מבחוץ, לא מנק' מבטי. בניגוד לפסיכואנליזה שעודדה אנשים למודעות עצמית, להסתכל לתוך עצמם. קריאת תיגר על המגמה הזו. לאדם חשוב מה יגיד לדוגמא לצלם נעליים לחברים ולחכות שיגיבו לעומת לקנות מה שאני רוצה.
- **"היש והאין"** הספר המרכזי של היינריך הוא "היש והאין". מעלה את הרעיון שהיום מוכר יותר "חצי הכוס המלאה". מתייחס יותר לעומק, טוען שמה שיש לי ומה שאין לי זה פרי הגדרת האדם את מצבו. יכול להיות אדם שאובייקטיבית אין לו הרבה ואם יצירתו גדולה הוא ימצא שימושים רבים למעט שיש לו, ואילו אדם אחר שיש לו הרבה מאוד אובייקטיבית אך תמיד יסתכל על מה שאין לו. טוען שהכל עניין של הגדרה, של הסתכלות סובייקטיבית של האדם על חייו.
- **הנורמות החברתיות מציעות פתרון פשוט אך שקרי** היינריך אומר שהנורמות החברתיות מציעות פתרון קל ונוח, כלומר ברגע שאדם חייל במשטרה/צבא ומרגיש חלק מהחברה הזו, יש שייכות וביטחון אך עם זאת נמחקת האינדיבידואליות. הפתרון הוא שקרי, לא באמת חלק מהקבוצה אלא משתמשים בקבוצה ככדור הרגעה. אנו יודעים שאנשים שבויים בקשרים זוגיים הרסניים או פועלים במקום עבודה שעושה להם רע, יש פחד משינוי.
- **חיים על אוטומט כתוצאה מהצורך להשתייך למשהו והפחד משינויים הרבה אנשים חיים על אוטומט-** האנשים לא מפעילים שיקול דעת, לא ביקורתיים. התפיסה הושפעה במידה ניכרת ע"י המושג "ציות לסמכות" שהיה קיצוני במשטרים הנאציים והפאשיסטיים. ציות אוטומט לנורמות החברתיות וכתוצאה מכך האדם מאוד מנוכר לעצמו.
- **ניכור עצמי** תופעה שאריק פרום דיבר עליה היא ניכור עצמי בחברה המודרנית (שדרוג הטלפון הנייד). מדלגים על שלב אם אני רוצה או לא רוצה לעשות זאת, פועלים בצורה אוטומטית כדי להחזיק באיזשהו סמל סטטוס ולדבר על האפליקציות החדשות.
- **חווית האימה** - מודעות מלאה למוות מושג נוסף שהשפיע על הפסיכולוגיה האקסיזנציאלית, פרשנותו – כל פחד הוא ביטוי למודעות שלו לזה שאנו נמות. כל פוביה

וחרדה היא וריאציה על פחד מהמוות, היפוכונדר שפוחד ממחלות שונות אז קל לנו יותר להבין את זה. אגורפוביה- מישהו שפוחד לצאת מהבית.

- **האבסורד:** הקיום זמני ולכן יש לנצל כל רגע מהווה את המוטיב המרכזי באקסיסטנציאליזם דווקא משום שאנו לא יודעים מתי נמות חובה לנצל כל רגע. לאנשים קשה להכיל את המוות, הם חרדים מהמוות והחרדה תמיד מכוונת לעתיד שבסופה יש את המוות.

#### 4 חרדות קיומיות:

1. **מוות**- אנשים ממצאים כל מיני המצאות חברתיות כדי להתמודד עם חברת המוות (למשל, מסגרות דתיות)
2. **חירות**- חרדה מפני החופש. עליה דיבר אריך פרום. האדם בורח אל מסגרת לרוב טוטליטרית(מוחלטת) כמו למשל צבא, משטרה. מסגרת קונפורמית. חופש כרוך באחריות.
3. **בידוד קיומי**- אנשים מוכנים לשלם מחירים נפשיים גבוהים כדי להשתייך לחברת אנשים אחרים. הם גם מוכנים לחיות בחיי זוגיות אומללים על מנת לא להיות לבד, זה בא מתוך בידוד קיומי שאדם מאוד מתקשה להיות חבר של עצמו ולהסתמך על עצמו, הוא חייב את הזולת באופן מאוד קיצוני.
4. **חוסר משמעות**- האדם לא מוצא משמעות אינדיבידואלית לחייו ולכן מחפש אותם בכל מיני מסגרות. למשל, צבא, אוניברסיטה. וכך יש לו שקט מעצמו. תחושה של ריקנות וחוסר משמעות.

#### הפסיכולוגים מחלקים את המשמעות שנמצאת מחוץ לאדם ל3 חלקים על סמך

##### הידיגר:

1. העולם שמסביב World around umwelt

העולם הפיזי (סביבה + אדם)

צמחים דחפים

בע"ח

החלק הראשון נקרא "העולם שמסביב". הכוונה לעולם הפיזי שכולל גם את הדחפים של האדם עצמו, הפיזיים כמו מין, רעב, צמא וכדומה וגם את המרכיבים הפיזיים האחרים בסביבתו של האדם כמו צמחים, אגמים, ימים, בע"ח וכו'. הכוונה היא לכל העולם הפיזי הגשמי שמכיל בתוכו גם את הסביבה וגם את האדם, דם את הדחפים הפיזיים של האדם, גם את בעלי החיים וגם את הצמחים. רואים באדם ובסביבה יחידה אחת שאליה יש להתייחס.

2. **העולם-עם mitwelt with world בין אדם לחברו**

מזכיר את האגו, זה "העולם עם". הכוונה ליחסים שבין אדם לחברו. כל מה שקשור ביחסים בין אישיים. קצת מזכיר את האגו כי גם שם מפעילים את עיקרון המציאות כדי לדעת מי יכול לספק מה. כאן נכנס המושג של אותנטיות, האם אני מעמיד פנים מול החבר שלי או אומר את האמת. ככל שהקשר יותר קרוב לחברים האדם פחות יעמיד פנים.

3. **העולם עם עצמו Own world eigenwelt ביני לבין עצמי**

החלק השלישי של אדם + סביבה זה "העולם של עצמי", איזה יחסים יש לי עם עצמי. למעשה לחלק הזה אין מקבילה בפסיכואנליזה. **מי שרוצה לחיות על פי ערכיו ללכת עם האמת שלו יהיו לו פחות חברים.**

התכחות למיניות - הקרבת "העולם שמסביב" לטובת "העולם עם".  
הגשמה עצמית - הקרבת "העולם עם" לטובת "העולם עם עצמו".

במבנה הזה מופיע הקונפליקט פרט-זולת: בקצה אחד יש קונפורמיות מוחלטת לסביבה המקנה ביטחון אך מקנה לוותר על הייחודי לנו לפעמים. בקצה השני, יש אותנטיות מוחלטת, כלומר אותנו לא מעניין מה יגידו ואנו עושים מה שאנו רוצים מבלי להתחשב בנורמות. אם אדם מגשים באופן מלא את "העולם עם" (הרבה יותר אנשים נמצאים בהגשמה הזו) אז הוא למעשה משקיע הרבה ביחסים בין אישיים, הוא מקפיד מאוד לרצות את הזולת (בוחר בת זוג ייצוגית ועושה רושם טוב, לומד את מה שההורים שלו רוצים שילמד. נשאר מעט מקום להגשמה של עצמו). אם אדם מגשים באופן מלא את "העולם עם עצמו" אז הוא עושה מה שהוא רוצה ולא מתעניין במה שהסביבה חושבת. אם האדם מתכחש למיניותו אז הוא מקריב את העולם שמסביב לטובת העולם עם. ז"א, אם לאדם יש דחפים מיניים חזקים הוא עלול לחבל ביחסים הבינאישיים שלו.

אם האדם עסוק בהגשמה עצמית הוא מקריב את "העולם עם" (יחסיו עם בני אדם) לטובת העולם של עצמו. רואים אישה קרייריסטית ואסרטיביות שפחות מתחשבות בדעת הסביבה.

מאי: אדם בריא = גבוה בכל הממדים.

לפי מאי שהיה פסיכולוג ולא פילוסוף אז האדם שבריא בנפשו הוא האדם שמצליח למצוא את האיזון בין שלושת הממדים האלה, או שהוא גבוה בכל אחד מהממדים האלה. מבחינה לוגית יש סתירה.

### חופש בחירה בתוך קרקע קיום (ground of existence)

בתוך הפסיכולוגיה האקסיסטנציאליזם יש דגש על בחירה חופשית אשר נראית להרבה אנשים רעיון מופרך. למשל, כשקורה אסון איזו בחירה חופשית יש כאן? התשובה של האקסיסטנציאליזם היא שבתוך כל מציאות קשה יש בכל זאת טווח מסוים של בחירה. כלומר, גם אם ינחת אסון חיצוני כבד עדיין יש טווח בחירה והוא משתנה. המגבלות שבכל זאת ישנן נקראות **קרקע הקיום-המגבלות שבתוכן מתרחש חופש הבחירה, למרות שיש מגבלות בחופש הבחירה ניתן למצוא בתוך המצבים הכי קשים אפשרויות למימוש לדוגמה, נכים המקימים אגודה או תנועת מחאה למען זכויות כלל הנכים.** זאת אומרת ניתן לראות משמעויות חדשות מתוך משבר.

"המטופל הדיכאוני נכשל בנטילת אחריות לכל האפשרויות של התייחסות לעולם, המהוות למעשה את העצמי האמיתי שלו. כתוצאה מכך אין לקיומו מעמד עצמאי, והוא נופל טרף לדרישות, לרצונות ולציפיות של אחרים. מטופלים כאלה מנסים להתאים את עצמם לציפיות הזולת ככל האפשר, וזאת כדי לא להפסיד את ההגנה והאהבה של סביבתם. אבל ככל שהם מרשים לאחרים לשלוט בתחושותיהם, בפעולותיהם ובתפיסותיהם, כך הם נעשים יותר ויותר

בעלי חוב בנוגע למשימתם העיקרית בחיים, שהיא ליחד לעצמם ולבצע, באופן אחראי ועצמאי, את כל האפשרויות האוטנטיות שלהם להתייחס למה שהם פוגשים בדרכם. מכאן נובעים רגשות האשמה הנוראיים של המטופל הדיכאוני. האשמותיו העצמיות הבלתי פוסקות מקורן באשמה קיומית. חריפות הסימפטומים שלו משתנה בהתאם לדרגת כישלונו להתקיים בפתיחות לעולם, שלאור כל מה שנקרה בדרכו יכול להתגלות במשמעות ובתוכן המלאים שלו" (מדרד בוס)

דטרמיניזם(עבר)

(עתיד) טלאולוגי

(תכליתי)

הווה

### **מה ההבדל בין הדטרמיניזם לאקסיסטנציאליים?**

אנשי הגישה נוהגים להציג את הפסיכואנליזה שמתייחסת רק לעבר, הגישה היא דטרמיניסטית, הרוב נקבע מראש ומעט מאוד ניתן לשינוי. העבר מכתוב את ההווה ואת העתיד. הגישה האקסיסטנציאלית מכוונת לעתיד, היא גישה טלאולוגית (טלוס=מטרה) והווה צריך להיות מכוון לעתיד ולא אל העבר.

לפעמים יש מעידות וחוסר עקביות בתיאוריה משום שמידי פעם מתייחסים לעבר ולתת מודע.

#### חיים לא אותנטיים

ביטחון

חיים קלים

#### חיים אותנטיים

הגשמה עצמית

חיים קשים

בידוד, ניתוק

האדם חייב לבחור בין חיים לא אותנטיים (רוב האנשים בוחרים בכך). חיים קלים במובן הזה שלא צריך לקבל החלטות, יש גוף גדול יותר שבוחר בשבילך. בכך מוותרים על העצמאות של האדם. לחלק יותר קל לבטל ולחלק יותר קשה.

מבחינת הגישה האקסיסטנציאלית החיים האלה מעמידים את האדם בסיכון גבוה יותר לפסיכופתולוגיה, בניגוד לתפיסה הפסיכואנליטית וההתנהגותית-קוגניטיבית שלפיהן הסתגלות שווה בריאות נפשית.

האופציה המומלצת אלו חיים אותנטיים, חיים קשים יותר כי יוצאים נגד הנורמות החברתיות, יש יותר בידוד וניתוק. יש את הרווח שלא תלויים בדעות הסביבה. תלות זו יכולה להוליד מצוקה. הם נאלצים להעמיד פנים, נמנעים מעימותים בכל מחיר ואז יחסיהם עם הזולת פחות משמעותיים.

אשמה קיומית ontological guilt אשמה על החמצה-

אשמה נוירוטית neurotic guilt קונפורמיות, חיים לקויים-

(התאבדות)

הפסיכולוגיה האקסיסטנציאלית מדברת על שני סוגי אשמה (בפסיכואנליזה לא רוצים לעודד אשמה אלא להפחית אשמה).

1. אשמה שאנו רוצים לעודד בטיפול ולהגביר אותו היא **אשמה קיומית/אונטולוגית**. האשמה היא על כך שאנו מחמיצים הזדמנויות ונרצה להגביר אשמה אצל המטופל כדי שיגשים עצמו.

2. אשמה שאנו רוצים להימנע ממנה היא **אשמה נוירוטית**, מדובר כתוצאה מקונפורמיות, חיים לקויים חסרי משמעות, אוטומטיים ואז מאבדים את הדעת לאט לאט, או שעלולים להישבר בבת

אחת ולהתאבד. את אנשים אלו השגרה שוחקת במידה רבה מאוד. הקונפורמיות היא גורם סיכון לפסיכופתולוגיה קשה.

### סכיזופרניה

שלוש החרדות עפ"י לאינג :

כתב את הספר "האני החצוי". טיפל בסכיזופרנים. ציין מספר חרדות שאופייניות להם, חרדות אלו תקפות לכלל בני האדם.

Engulfment היבלעות- זהות רופפת (כל מגע מעורר פחד להיבלע באחר) חרדת ההיבלעות- זהות האדם רופפת וכל מגע עם הזולת גורם לו לחשוש שהוא ייבלע באחר. אצל אנשים אלו תהיה נטייה בולטת לעצמאות, קשר עם הזולת ייחשב למשהו פולשני וחודרני שמאיים על העצמיות שלי. בסכיזופרניה הוא מדבר על זהות רופפת עד כדי כך שהמגע עם הזולת מאוד מאיים. בחור כזה לא יתעסק בסטוצים אלא יבנה לו עולם משל עצמו, זה החלק האוטוטיטי.

Implosion הצפה- אדם ריק מבפנים (המציאות עלולה לפלוש פנימה) האדם מרגיש שהוא ריק מבפנים, עקב כך המציאות עלולה לפלוש פנימה. הזולת נתפס כמאיים מאוד, האדם עושה מאמצים נואשים להרחיק אותו כדי שלא יכנסו אליו פנימי. מצד שני, בינו לבין עצמו גם רע לו, מרגיש ריקנות. מלווה בדיכאון.

Petrification התאבנות- הפיכת האדם לאבן רובוט, אובייקט ולא סובייקט החרדה הקשה מכל היא חרדת ההתאבנות שבה האדם מפחד להפוך לרובוט, מפחד שהוא יהיה אובייקט ולא סובייקט. זוהי הדרגה הכי חמורה אבל יש לה בסיס מציאותי. לדוגמה, כל סוכני המכירות שמתקשרים, משתמשים בנו ככלי לקבלת בונוסים.

האם קיימת מהות כלשהי ("אני אמיתי") מעבר לתפיסות הסובייקטיביות לגבי העצמי והזולת? יש עיסוק בגישה הזו במושג אותנטיות. לאנג שואל האם קיימת איזושהי מהות כלשהי מעבר לאיך שאנו תופסים את עצמנו ואת הזולת, מעבר לתפיסתנו הסובייקטיבית. מה שקיים זה רק מה שהאדם תופס, נרצה להבין איך הוא תופס את המציאות.

המסכה שמציגים כלפי חוץ (ההתנהגות הנורמטיבית)

כשהעולם מאיים, גדלה ההפרדה בין האני האמיתי והמזויף (זה לא קורה לי אלא לחלק שלי שאינו באמת אני")

כשהעולם מאיים עלינו מתחיל פיצול שהולך וגדל בין ה"אני האמיתי" ל"אני המזויף". המנגנון החברתי שנמצא הוא קבוצת השווים, להזדהות עם קבוצת המתבגרים שמציעה פתרונות טובים יותר או פחות, הצד השני הוא הרופאים. האדם מבולבל ולא יודע למי להקשיב, רוצה להיות בסדר עם כולם. בסופו של דבר הוא לא יודע מה הוא רוצה (פירסינג כי אני רוצה למרוד והוריי מתנגדים או כי כולם עושים?) גיל ההתבגרות הוא הגיל השכיח ביותר לסכיזופרניה.

הפסיכוטי חווה את גופו, נפשו ומגעיו עם העולם כחלק מהאני המזויף. חווה את העולם כחלק מ"האני המזויף", זקוק להבדיל עצמו מהעולם וממסכתו באמצעות דרכים קיצוניות כמו הפסיכוזה. מרוב ייאוש למזג בין שני החלקים הוא יוצר לעצמו עולם משל עצמו ואז הוא לא נמצא בקשר עם לחצי הסביבה.

האני האמיתי מוגן - אין תקשורת איתו וגם לא אפשרות לפגוע בו. "האני האמיתי" מוגן אבל רק איתו מאוד קשה לחיות. האני האמיתי מתדלדל מתוכן ונחווה כריק.

**האני המזויף משחק תפקידים** - ההצגה משתלטת על החיים, האני המזויף משתלט על האני האמיתי. מרגיש מזויף, ממלא תפקידים שונים כדי לרצות את הסביבה. אם הוא משנה זהויות ותפקידים בצורה תדירה מידי זו נורה אדומה לפסיכוזה.

הטיפול לפיו הוא לחפש ביחד עם המטופל את האני האמיתי שלו וזה בניגוד לרוב הטיפולים שמשמשים בהם בדרך כלל.

הטיפול המקובל בפסיכוזה זה קודם כל אשפוז עם טיפול תרופתי המפחית את הסימפטומים הפסיכוטיים (מחשבות שווא, הזיות). אבל, מה שאנו יודעים שאם החולה משתחרר לסביבתו הטבעית (משפחה) אז רוב הסיכויים שיהיו אשפוזים חוזרים בשונה מחולים שעוברים למסגרת חלופית כמו הוסטל. בד"כ החולים שממשיכים הביתה לא ממשיכים לקחת את התרופות, לא תופסים את התרופות כנחוצות וזה מביא אותם חזרה להתקף פסיכוטי ואשפוז. לאנג טען שהמערכת הזו אולי טובה לטווח הקצר אך לא לטווח הארוך. חזונו היה שבמקום לטפל תרופתית ואשפוז כפוי יש להרגיע את החולה ולהבין את עולמו הפנימי.

סכיזופרניה: צורת התמודדות (ולא מחלה)

<u>קהילת סוטריה</u>	<u>בי"ח פסיכיאטרי</u>
צוות לא מקצועי	צוות מקצועי

טיפול תרופתי רק במצבי חירום	טיפול תרופתי
וללא כפייה	אנטי-פסיכוטי

ירידה בסימפטומים = ירידה בסימפטומים

משך הטיפול 6 ח'	משך הטיפול 2 ח'
-----------------	-----------------

60% מתפקדים עצמאית	4% הצליחו לחיות בנפרד ממשפחותיהם
--------------------	----------------------------------

הטענה של לאנג שסכיזופרניה היא לא מחלה אלא היא צורת התמודדות עם סביבה מאוד לא בריאה .

בניסיון לבדוק את הטענה הזו נעשה מחקר על שתי קבוצות. הקבוצה משמאל קיבלה את הטיפול המקובל בבי"ח פסיכיאטרי, הצוות היה מקצועי, קיבלו טיפול תרופתי אנטי פסיכוטי, חלה ירידה בסימפטומים. משך האשפוז היה קצר יחסית לטיפול לא תרופתי. רק 4% הצליחו לחיות בנפרד ממשפחותיהם. ז"א, שהיו אשפוזים חוזרים רבים מאוד.

הקבוצה השנייה, האלטרנטיבה, הייתה קהילה טיפולית שנקראת קהילת סוטריה. ברוח ההמלצות של לאנג הצוות לא היה מקצועי (אנשים חמים עם סבלנות, פתיחות מאוד גבוהה, יכולים להכיל חרדה, לא באו עם מבנים תיאורטיים), הטיפול התרופתי ניתן רק במצבי חירום ובכל מקרה לא נעשתה כפייה של הטיפול התרופתי כמו באשפוז. גם כאן הייתה ירידה בסימפטומים, רק שכאן הירידה לקחה יותר זמן ונמשכה במוצע 6 חודשים במקום חודשיים. אבל לטווח הארוך 60% תפקדו אח"כ באופן עצמאי וזאת כשנעשה ניסיון להבין את עולמם הפנימי לעומק ואת מה הם מבטאים באופן סובייקטיבי.

### עקרונות הפסיכותרפיה האקזיסטנציאלית:

מתוך המודל של לאנג עולים כמה עקרונות.

- פתיחות אמיתית (השתחררות מכבלי תיאוריה) נכונות להגיע אל המטופל ללא מבנים תיאורטיים קבועים מראש. לא לנסות להתאים את המטופל/המציאות לתיאוריה אלא לנסות לשכוח מכל מה שלמדת, מכל התיאוריות והמבנים התיאורטיים ולהתייחס לעולמו של המטופל, לחוויות הסובייקטיביות מבלי שיהיו נגועים בדעות קדומות.

**נדרש מהמטפל להשתחרר מכבלי התיאוריה, צריך לא להתאים את המטופל לתיאוריה. אין להתאים את המטופל להבחנות כאן המסר למטפל הוא כשמגיע אליך מטופל חדש לשים את כל מה שנלמד בצד ולנסות ללמוד את המטופל ולהקשיב לסיפור חייו איך הוא מתנהל, מה קרה לו, איך הוא תופס את מה שקורה לו. לנסות להבין את עולמו הסובייקטיבי כאילו לא למדת כלום על סכיזופרניה ואין שום ניסיון להכניס את המטופל לקטגוריות הקיימות.**

**המטפל מביא את הסובייקט שלו לטיפול כלומר, השאיפה היא להגיע בתוך המפגש הטיפולי למגש אנושי בגוהה העיניים בין שני אנשים.**

- אין ניסיון להתאים את חיי האדם למושגים תיאורטיים
- גישה בין-סובייקטיבית גם המטופל והמטפל מתייחסים לחוויה הסובייקטיבית שלה. המטפל מביא עצמו לחדר הטיפולים כסובייקט ולא כאובייקט (מביא עצמו כאדם, המפגש הוא בן אדם לאדם).

### הנחת היסוד היחידה:

פתולוגיה = בריחה מאחריות

בכל סימפטום פסיכופתולוגי המטופל מנסה להוציא פטור מאחריות על חייו, אם זה מטופל שהוא אגורפובי (מפחד לצאת החוצה), פחד טיסות. המטופל כאילו מוציא פטור רפואי ממשימות החיים.

גישה תובענית ונוקשה, זוהי הגישה השלטת באירופה באותם ימים אחרי מלחמת העולם השנייה. מגיעים לאבחנה מעניינת בין שני סוגי אשמה: אשמה קיומית ואשמה נזירית.

הטיפול = החזרת האחריות (חופש הבחירה) לאדם

הגברת תחושת האשמה הקיומית (לא הנזירית)

- בניגוד לפסיכואנליזה המקלה על האשמה -

בפסיכואנליזה אנו עושים ניסיון להפחית את אשמת המטופל כמעט בכל מקרה. במקרה של הגישה האקסיסטנציאלית יש שתי סוגי אשמה. אשמה קיומית - בכל הכרעה בין אלטרנטיבות אני מחמיץ את האלטרנטיבות שלא בחרתי בהן ועל כך יש לי אשמה. אשמה זו דווקא נשאף להגביר. סוג אחר של אשמה ששואפים להפחית זו אשמה נזירית - אשמה על כך שכך בחרתי להגשים את עצמי. לדוגמה, אם בחרתי להיות מוסיקאי במקום איש מחשבים ויש לי אשמה על כך שלא מילאתי את ציפיות הוריי ואני מרוויח מעט כסף, את האשמה הזו אנו ננסה להפחית.

בטיפול זה יש 3 מרכיבים:

- התחברות לכוח הרצון - טיפול תובעני ונעשה קצת בכוח, מכריחים את האדם לבחור במה שהוא רוצה ולא לספק את רצון הסביבה.
- טיפול בחרדות הקיומיות - טיפול בעיקר בחרדת המוות ובפחד מחוסר המשמעות
- אין ניסיון להקל - הגישה היא גישה תובענית.

### ויקטור פרנקל:

הלוגותרפיה (לוגוס = משמעות) טיפול ע"י משמעות

פרנקל היה ניצול ממחנות ההשמדה אושוויץ. שאל את השאלה: מה מבדיל מבחינה פסיכולוגית בין השורדים למתים במחנות ההשמדה?

טוען שלפי תצפיותיו אלו ששרדו את השואה מצאו משמעות לחייהם גם בתוך המציאות הכי קשה. מוטו שחוזר בפסיכולוגיה האקסזניאליסטית שגם בתנאים הקשים ביותר יש למצוא את טווח האפשרויות החדש שמתאפשר לנו, לא תמיד בהכרח יותר מצומצם מטווח האפשרויות הקודם. נעודד את האדם למצוא כל רגע ורגע מחייב כי הסוף קרב.

מצטט את ניטשה שאמר:

"מי שיש לו 'למה' (מטרה, סיבה) שלמענו יחיה יוכל לשאת כמעט כל 'איך' (ניטשה) (כמעט כל דרך שתוביל אותו להגשים את מטרתו. אם יש סיבה לחיים אפשר לשאת כמעט כל דרך)

אם הסיבה לחיים הוכתבה לנו ע"י הסיבה (לרצות את הורינו) אז כשינחת עלינו אסון חיצוני זה הרבה יותר ישבש את חיינו, לכן כבר לפני שנופל אסון חיצוני יש להיות פתוחים לאפשרויות השונות שעומדות בפנינו.

המוטו הוא להיות גמישים כמה שיותר.

בטיפול זה אנו מנסים -

- הקניית מודעות לאחריותו של האדם, להגדיר את משימות חייו

- לעורר באדם אשמה קיומית- יותר מאשר בטיפולים אקסנציאלסטים אחרים. מטפל אקסנציאלסטי צריך לשאול מה אתה רוצה להשיג היום, לא מטרה ערטילאית. יאלץ את המטופל לקחת אחריות על חייו.
- משמעות החיים נמצאת מחוץ לאדם (בעולם שמסביב ובעולם עם)- נרצה להעלות את המודעות של האדם לאפשרויות שפתוחות בפניו, נרצה להרחיב, לא להעמיק.
- המטרה: התעלות על העצמי (- ולא הגשמה עצמית!): כלומר, חייבים להתעלות מעבר לעצמך כי המכשלה העיקרית זה שיקולי אגו, יוקרה. אם עושים שיקולים עד כמה כל מקצוע נחשב אז מפספסים את המהות. יש להתגבר על הלחצים החברתיים ועל שיקולי האגו, דבר שקשה מאוד להרבה אנשים.

מצביע על 3 טכניקות לעשות זאת-

1. עשיית מעשה (עבודה)- לעשות במקום לדבר. לעשות מעשה שהוא לטובת הזולת, המקרה השכיח זה למצוא עבודה מספקת, התנדבות במשהו שיוציא אותך מתוך עצמך. לעשות נעשה משמעותי לטובת הזולת.
2. התנסות בחוויה משמעותית (אמנותית או רגשית)- כל הנושא של תחביבים או דברים שעושים מחוץ לשגרה. יש לשים דגש בטיפול על פיתוח תחביבים. בד"כ המגפה של החברה המודרנית זה שהיא מאוד מנוכרת, אדם חוזר מעבודה שהוא לא אוהב, נרצה למצוא פינה בשבוע שבו אדם יעשה מה שבאמת מעניין אותו.
3. הקניית משמעות לסבל- אם כבר המציאות היא קשה ונגזר לסבול יש לנסות בכל זאת למצוא איזושהי משמעות, היא שונה מאדם לאדם. מביא דוגמה של רב אורתודוכסי ניצול שואה עם דיכאון שהיה בטיפולו. ממחיש את רעיון הסובייקטיביות, לא לכפות את מערכת הערכים שלך, ללכת עם אמונות המטופל. הרב איבד את משפחתו בשואה, הייתה לו אשמה על כך שנשאר בחיים, אשמה שנשאה אופי על העולם הזה והעולם הבא. חשב שהבנים צדיקים והוא יהיה בגיהנום כי הוא חוטא שנשאר בחיים. פרנקל לא השתמש בפרמטרים רציונליים (אם יש/אין עולם הבא) אלא הלך איתו באמונתו ואמר שאם הוא רוצה להיפגש עם ילדיו אז יש לחשוב איך אתה יכול להגביר את סיכוייך להגיע לגן עדן ולא לגיהנום, מה אתה יכול לעשות בשביל זה. נתן תפנית בטיפול.

"...נדמה היה לי כי עוד מעט אמות. אך במצב חמור זה היו המחשבות שמילאו את רוחי שונות משל רוב חברי. הם שאלו: "הנצא חיים מן המחנה? שכן אם לא נצא חיים, כל הסבל הזה חסר-טעם". השאלה שהטרידה אותי הייתה: "היש טעם לכל הסבל הזה, לכל הגסיסה הזאת סביבנו? שאם אין לזה טעם, הרי בסופו של דבר, אין פשר להצלה". חיים שפשרם תלוי במקריות כזו - בכך אם אתה ניצל או לא - בסופו של דבר אינם כדאיים כלל ועיקר".

הטעם שהמשמעות נותנת לחיים מגביר את סיכויי ההישרדות- בד"כ אנו נוטים לחשוב באופן אוטומטי או להעריך את הסיטואציה באופן אוטומטי לפי הצלחתנו לממש מטרות חברתיות שלא שלנו.

ללא המשמעות קיים "ריק קיומי" (- כשלא מוצאים את המשמעות. המצב הזה מביא לדיכאון שגרסתו הקיצונית היא התאבדות. existential vacuum) **מושג נוסף שהוא מאתר מאפיין יותר את**

האדם המודרני בעידן הטכנולוגי שבו יש היעדר תקשורת יש ניכור וריק קיומי ואנשים תלויים ב"לייקים" ודעת הסביבה עלינו. בערים הגדולות קיים יותר המושג "ריק קיומי".

התרחקות מחיים טבעיים ו"חיייתיים"

תחושת השעמום בדיכאון (נוירוזת יום ראשון)- עד היום מספר ההתאבדויות והאשפוזים הפסיכיאטריים עולה באופן ניכר בסופי שבוע, כשאדם נשאר עם עצמו ומתנתק מהמסגרת החברתית של עבודה ולימודים. כאשר המסגרת מתרופפת זה מסוכן לאדם הקונפורמי. אם האדם הוא פחות קונפורמי הוא ימצא את הדרך למלא את עולמו.

התיאוריה הלוגותרפית :

בתיאוריה של פרנקל ככל שמחפשים יותר סיפוק עצמי הוא יתרחק מאיתנו. לדוגמה בחיזורים- בחורה שנדלקה על מישהו עדיף שלא תראה לו את זה.

ככל שהאדם מחפש יותר משמעות מחוצה לנו נהיה יותר מאושרים לדוגמה : התנדבות למען אחרים אבל בסופו של דבר זה למען עצמינו. זה מעניק לנו תחושה טובה.

פסיכולוגים שואבים המון כוח ועוצמה מטיפול מאנשים שהם חלשים מהם ואם הם מצליחים לעזור לה זה מחזק אותם.

- ככל שנחפש סיפוק עצמי, הוא ירחק מאיתנו- בנושאים כמו עבודה ולימודים התמדה, כח רצון ודבקות במטרה עוזרים מאוד. בתחומים בינאישיים ככל שנדבק במטרה היא תתרחק, לדוגמה, רדיפה אחרי בחור.

- ככל שנחפש משמעות מחוצה לנו, נהיה מאושרים יותר- ככל שנהיה פתוחים ליותר אפשרויות, קיימות סביבנו הרבה אפשרויות אם רק נשתחרר מהקביעות שלנו

טכניקות כדי לצאת מעצמך :

1. שלילת ההשתקפות (de-reflection) - הפסקת העיסוק בעצמי ונתינה מעצמי לזולת. (ההפך מאינטרוספקציה - הסתכלות פנימה). טכניקה בניגוד לפתרונות הפסיכואנליטיים. במקום להסתכל פנימה יש להסתכל החוצה. שלילת הרומינציה, החפירה (ההסתכלות פנימה, מה לא עשיתי בסדר, איך הייתי יכול לעשות אחרת). יש להסתכל תמיד החוצה ולהיות פתוח לשפע האפשרויות שקיימות מסביבנו.

בגישה האנליטית רואים את המונח אינטרוספקציה, הפסיכואנליזה מעודד מונח זה. זה עיקרון ויש להפעילו תוך שיקול דעת. **להפסיק את העיסוק בעצמי ולתת מעצמי לזולת.**

2. הקניית משמעות לסבל

סיפור גן העדן : הזדמנות להתנקות מחטאים ע"י סבל כדי להגיע לגן העדן- דיברנו על כך במקרה של הרב האורתודוכסי **שלסבל תהיה מטרה ולא לברוח מהסבל כי הבריחה מובילה להפרעות נוספות .**

3. התכוונות פרדוקסאלית - הקצנת הסימפטום באופן יזום- שיטת ההצפה. העיקרון הוא שאם יש לך סימפטומים שאתה לא יכול להילחם בהם- תקצין אותם. יש סימפטומים שהם במהותם, ככל שמנסים להילחם בהם הם מתגברים. למשל, לנסות להירדם בכח. ככל שמתאמצים להירדם לא נצליח.

**התנועה ההומניסטית**

התנועה ההומניסטית גם היא שייכת לזרם ה3 והתפתחה בארה"ב. כשהגישה האקסיניציאלית היא תובענית ודורשת מהאדם להתעלות מעל לעצמו והגישה

ההומניסטית היא הרבה יותר נינוחה ורכה ושואפת לפיתוח הפונטנציאל האישי האינדיבידואלי של המטופל. ואבות הגישה הם מסלאו ורוג'רס. מדגישה את מימוש הפונטנציאל האישי והשופעה גם מהאווירה מארה"ב של ארץ האפשרויות הבלתי מוגבלות ותנועות חופש ומחאה למינהם כמו גישת הפונטנציאל האישית, ניצני התנועה הפמיניסטית וילדי הפרחים (היפים).

### רוג'רס

אחד העקרונות של הגישה ההומניסטית היה שהאדם הוא יצור מודע בניגוד לגישה הפסיכואנליטית שטוענת שהרוב לא מודע. הוא טוען שהאדם נולד עם נטייה להגשמה, והנטייה להגשמה היא נטייה מולדת. לכל אדם יש שאיפה להגשים את עצמו מרגע לידתו ומה שמפריע זו הסביבה. מכניסים את הנטייה להגשמה לתבניות מאוד נוקשות וליולד יש נטייה לרצות את הוריו ולכן הוא אומר מה שאומרים לו לעשות ולא מה שהוא רוצה ובכך לא מגשים את עצמו.

**הנטייה להגשמה (actualizing tendency):** מניע מולד חיובי מרכזי אחד הכולל דחפים ביולוגיים ופסיכולוגיים הפועל באופן הטרוסטטי. כלומר התינוק נולד עם נטייה להגשמה והדחף הזה הוא דחף חיובי שלא יפגע באף אחד ולכן מה שחשוב לציין, אם רק ניתן לתינוק לגדול פרא עם מינימום של התערבות וחינוך הוא יצא מוצלח.

הנטייה להגשמה פועלת באופן הטרוסטטי כלומר אם המודל של פרויד היה מודל הומאוסטטי (כלומר המטרה היא לספק את הדחף כדי להגיע לאיזון ושיווי משקל), כאן הנטייה להגשמה פועלת באופן הפוך (כלומר עם האוכל בא התיאבון, ככל שמספקים את הנטייה הזאת יותר היא רק מתחזקת).

בנטייה להגשמה גלום כל הפונטנציאל האנושי: חלק מגשימים זאת יותר חלק מגשימים באופן חלקי וחלק לא מגשימים בכלל.

### הערכה אורגניזמית (organismic valuing):

הערכה אורגניזמית-אינטואיציה, כלומר האדם והתינוק והילד יודע מה טוב בשבילו מה רע בשבילו, מה מקדם ומה מעכב אותו. ההערכה האורגניזמית זה איזשהו מיון פנימי של חוויות חיוביות שהתינוק הקטן יודע שהן מקדמות אותו וחוויות שליליות שיודע שמעכבות אותו.

מיון פנימי מתמיד של חוויות כחיוביות-מקדמות או כשליליות-מעכבות. האדם יודע מה טוב בשבילו. תהליך של בדיקת השערות. במילה פשוטה המונח מתייחס לאינטואיציה, כלומר התינוק יודע מה טוב בשבילו ולמה רע בשבילו, מה מקדם את הצמיחה ומה מעכב אותה. ההערכה האורגניזמית היא מיון פנימי מתמיד של חוויות חיוביות שאותן התינוק יודע שהן מקדמות אותו וחוויות שליליות שהוא יודע שמעכבות אותו. למעשה ע"י ניסוי וטעייה לילד יש השערה של משהו שהוא לטובתו ואם הוא לא טוב בשבילו אז הילד ילמד לבד.

**החוויה הסובייקטיבית היא החשובה - ולא המציאות האובייקטיבית.** כלומר אם מישהו בוכה יותר מדי בגלל פרידה ובמשך חצי שנה לא מחפש בן זוג חדש, אז במציאות האובייקטיבית ההורים והמטפלים יגידו לאדם הזה להתקדם הלאה ולהפסיק להתקע על הפרידה. במציאות הסובייקטיבית מתייחסים למה שהאדם מרגיש, מה הוא חושב שנון לו או לא נכון לא לעשות ברגע נתון.

רוג'רס מדגיש את החוויה הסובייקטיבית ולא את המציאות האובייקטיבית ככדי להחליט בזהירות. למשל אם מישהו בוכה כי חבר שלה עזב אותה והיא חצי שנה בוכה ולא מחפשת מישהו חדש אז המציאות האובייקטיבית יהיה הורה שיגיד "עברה חצי שנה ייאלה נקסט" ורוג'רס אומר שלא צריך להסתכל על המציאות האובייקטיבית על ע הסובייקטיבית מה שאני מרגישה בחוויה הזו.

**חלק מהחווייה האורגניזמית אינו מודע ונקרא "תת-תפיסה" (subception), בניגוד לתפיסה המודעת (perception):** רוג'רס טוען שיש חלק נוסף בחווייה האורגניזמית שהוא לא מודע והוא נקרא תת תפיסה. בניגוד לתפיסה המודעת שבה אנו ערים למה שהחושים שלנו קולטים, תת התפיסה היא הפוטנציאל לדעת מה אנו חשים אבל אנו זקוקים לעזרה טיפוליים כדי להעלות את תת התפיסה למודעות שלנו. נמצא באותו שלב עם הטרום מודע, מדובר במצב בו אנו מתלבטים ואנו לא בטוחים באינטואיציה שלנו.

בניגוד לתפיסה המודעת שאנו נוגעים במשהו אנו מרגישים אותו או ערים למה שהחושים שלנו קולטים, יש משהו שנקרא "תת תפיסה" והיא לא מודעת. [אפשר להשוות לטרום מודע- מצב של התלבטות שאני לא יודע אם זה טוב או לא טוב בשבילי, אני לא בוטח באינטואיציה שלי]

**החווייה - ולא האינטלקט - היא הסמכות העליונה! מה שחשוב זה לא הרציונאל אלא תחושת הבטן.**

**כדי שהחווייה תקבל ייצוג במודעות היא עוברת תהליך הסמלה (symbolization):** הענקת שם לחווייה וסיווגה (נעים - לא נעים, טוב - רע). כלומר התפתחות השפה היא היכולת לתת שם לאובייקטים ולחוויית, להבדיל בין כעס לבין תוקפנות או להבדיל בין התאהבות לאהבה, להבדיל בין חיבה לאהבה.

### מושג העצמי

**מושג העצמי (self-concept) הוא החלק המודע של החווייה האורגניזמית:** לפי רוג'רס מושג העצמי הוא שאלה של זהות, שאלה של דימוי עצמי.

- איזה אדם אני?
- מה זהותי מבחינה אישית, מקצועית וחברתית?
- מהם כישורי וכישרונותיי?
- מהן שאיפותיי?
- מהן תפיסותיי את היחסים עם הזולת?

כלל תפיסה של העצמי נצמד **ערך** (למשל, יחסים עם האם יכולים להיות הדוקים אך לקבל ערך חיובי או שלילי). תפיסות העצמי הן כל כך אינדיבידואליות כי כל אחד תופש אותן בצורה חיובית או שלילית.

**העצמי האידיאלי (ideal self):** האופן שבו האדם היה רוצה לראות את עצמו. גם אצל פרויד היה אידיאל אגו (אני אידאלי) אבל המשמעות היא שונה. העצמי האידיאלי מתייחס לשאלה איך הייתי רוצה להיות למי הייתי רוצה להיות דומה. **איך הייתי רוצה להיות, מי הייתי רוצה להיות.**

**התינוק וסביבתו הם שדה פנומאלי אחד.** כאן רוג'רס רואה את התינוק והאמא כתופעה אחת שלמה, כלומר הם אותו אדם. התפתחות תקינה התינוק יתרחק מהאמא ויבנה את הזהות של עצמו. **בהתחלה התינוק ואימו אותה יחידה**

במהלך ההתפתחות מפעילה הנטייה להגשמה את **ההבחנה (differentiation)** והתינוק מבדיל בין עצמו לסביבתו בעיקר מאמו. כך מתגבש ה"עצמי" (מי אני) לעומת ה"לא עצמי" (מי אני לא). מתחיל להתגבש אצל התינוק העצמי. מבחין בינו לבין סביבתו.

מושג ה"עצמי" נמצא כולו במודעות וכל החוויות שבו עברו הסמלה. **ההבחנות האלה אומרות שהאדם עבר תהליך של הסמלה כי נתתי למשהו גם שם וגם ערך עבורי.**

☒ **מצב חיובי:** התאמה בין העצמי והחוויה האורגניזמית. כלומר ככל שהאדם פיתח עצמי מפותח יותר, עצמי שלא תלוי בדעת הסביבה, אז הפער בין מושג העצמי לבין האינטואיציה שלו (החוויה האורגניזמית) הוא יותר קטן. במצב אידיאלי תהיה כמעט חפיפה מלאה. כלומר האדם נתן ליותר חוויות להיכנס למושג העצמי בלי לדחות חוויות שהוא לא מקבל.

**במצב חיובי יש התאמה בין מושג העצמי לבין החוויה האורגניזמית. כלומר, ככל שהאדם פיתח עצמי מפותח יותר, עצמי שלא תלוי בדעת הסביבה, גדל במשפחה שקיבלה בה אהבה ללא תנאי. אז הפער בין מושג העצמי לבין החוויה האורגניזמית [אינטואיציה] הוא יותר קטן. הם יותר יקבלו אנשים.**

**מצב שלילי:** קונפליקט בין שני המושגים (האדם אינו משתמש בכל החוויות כדי ליצור את העצמי). אם אדם גדל בחברה מאוד נוקשה וקיבל אהבה על תנאי, העצמי שלו יהיה מאוד מצומצם כלומר האדם לא מצליח להכניס לחוויות העצמי את החוויות השונות שלא מתאימות לעצמי שלו וכך הפער בין האינטואיציה שלו לבין העצמי הוא מאוד גדול. למשל כל מה שהוא לא אני אנו משאירים אותו בחוץ- הומואים, אתיופים, אנשים בעלי דעות שונות... כל מה שלא שייך לי, לא קשור לאני- אני דוחה אותו! דוחה את מה שאני לא מקבל. בדרך כלל מתאים לאנשים שגדלו בצורה נוקשה, שהאהבה שקיבלו הייתה אהבה בתנאי.

☒ **מצב שלילי ביניים**: חלק מהחוויות אינו נכנס לתפיסת העצמי וחלק נכנס בצורה מעוותת. כלומר יש הבדל בין ההלכה לבין המעשה עצמו (למשל האדם יגיד משפט ליברלי אבל בפועל הוא יתנהג בצורה אחרת)

### **גורמי סיכון לפסיכופתולוגיה**

צורך בהערכה חיובית (need for positive regard): צורך בסיסי בקבלת יחס והערכה חיוביים מהסביבה. (בהיעדר הערכה חיובית העצמי נפגע).

ההערכה החיובית נקשרת **להערכה עצמית חיובית (positive self regard)** - קבלה עצמית.

האדם הופך להיות "אחר משמעותי" עבור עצמו.

קיים פער בין ההערכה החיובית שאנו זקוקים לה ובין ההערכה האורגניזמית.

ההורים מציבים לנו תנאים של ערך (conditions of worth) והילד מקבל הערכה חיובית מותנית (conditional positive regard).

בצורך בהערכה חיובית טמונים שורשי ההפרעות הנפשיות (אסור לקנא, למשל).

**הנטייה להגשמה של העצמי (self actualization)**: נטיית האדם לפתח את אישיותו בהתאם למושג העצמי ולעצמי האידיאלי.

קונפליקט בין הנטייה להגשמה ובין הנטייה להגשמה של העצמי (הישגים בלימודים לעומת פוטנציאל).

**הערכה חיובית בלתי מותנית (unconditional positive regard)**: קבלת הזולת ללא תנאי.

אפשר להגביל התנהגויות מבלי לשדר לילד הערכה שלילית.

### **האדם המתפקד במלואו**

**ההערכה החיובית הבלתי מותנית יוצר את האדם המתפקד במלואו (the fully functioning person):**

"החיים הטובים הם תהליך, ולא מצב - הם כיוון ולא יעד".

**פתיחות לחוויה (openness to experience)**: קשוב לחוויה האורגניזמית של עצמו, מודע לרגשותיו, אינו מעוות או מכחיש אותם, אינו מאוים על ידם.

**אמון אורגניזמי (organismic trusting)**: בדיקת התחושות הפנימיות בהווה כמדד לקבלת החלטות.

**קיום אקזיסטנציאלי (existential living)**: חי כל רגע במלואו, מנותק מרגעים אחרים.

**חופש חווייתי (experiential freedom)**: חופשי לחיות את חייו כרצונו, תלוי בעצמו בלבד, לא מטיל אחריות על אחרים.

### **פסיכופתולוגיה**

1. **חוויות שאינן מתאימות למושג העצמי נתקלות בהתנגדות של העצמי ועקב כך בתחושת איום.**

2. **האיום ברמה המודעת:** האדם מודע שהרגש הלא תואם אינו תואם את מושג העצמי שלו.

☒ האיום ברמה הלא מודעת: האדם אינו מודע לחוויה המאיימת וחווה תחושות מעורפלות המעוררות חרדה.

3. בעקבות החרדה מופעלים מנגנוני הגנה:

☒ עיוות תפיסתי (perceptual distortion): החוויה המאיימת נכנסת באופן מעוות לעצמי.

☒ הכחשה: התעלמות מוחלטת מהחוויה המאיימת.

4. הנירוטי נוקט רק בעיוות תפיסתי ואילו הפסיכוטי בהכחשה (לרוב אדם קונפורמי שנתקל באירוע לחץ).

5. הימנעות משימוש בקטגוריות אבחוניות:

פסיכותרפיה המרוכזת באדם (person centered psychotherapy)

תרפיה בלתי מכוונת (non-directive therapy) - שיקוף רגשות המטופל:

☒ כנות (genuineness):

☒ אמפתיה:

☒ הערכה חיובית בלתי מותנית:

**מחקר**

השפעת מאפייני הטיפול על תוצאותיו (שיחות מוקלטות):

קבוצות מפגש (encounter groups):

חינוך המרוכז באדם (person centered education):



