

פילוסופיות חיים.
מאת מאיר קוזארי

פילוסופיות חיים מהוות מערכות ערכים, אמונות, ועמדות המיועדות להבין את החיים ולפתור את הבעיות המוצבות לפני האדם.
בשנת 1900, המתמטיקאי דוד הילברט (Hilbert) הציג בהרצאתו בפרס עשר בעיות המהכות לפתרון. אחר כך, הוא הרחיב את היריעה ל - 23 בעיות ונתן דחיפה ואתגר לחיפוש הפתרונות. אך לאחר יותר ממאה שנות מחקר התברר שלא לכול הבעיות הנ"ל יש פיתרון.

בדומה, גם לפסיכולוגים מותר לשאול מה הן הבעיות שעומדות לפני האדם במהלך החיים. אפשר באופן מיידי לציין כמה מהן: מצבי אי-וודאות, קונפליקטים פנימיים, קושי לשכנע את האחר, מוות קרב ובא. אך מעניין גם לשאול האם מאחורי כל מגוון המופעים הבעייתיים לא עומד מספר גורמים מצומצם. אני משער שגורמי העניין העיקריים הם המוטיבציות. הן פועלות דרך נוירורנסמיטרים, הורמונים, וחומרים כימיים אחרים והן מסבות לנו לחץ, עונג, כאב, או תסכול, ובסופו של דבר אמורות לדחוף אותנו לשרוד, למצוא מקום בעולם, ולגדל את הדור הבא.

בתחילת דרכה של הפסיכואנליזה, חשבו על שתי מוטיבציות בסיסיות – זו של דחפים וזו של הישרדות, כשהמוטיבציה הליבידינלית היא העיקרית והיא הבעייתית בין השתים. בהמשך, התגלו גם מוטיבציות חשובות נוספות, ופסיכולוגים רבים כגון אברהם מאסלו, פרד פיינה, פינחס נוי, ג'וזף ליכטנברג ואחרים ציינו מגוון רחב של מוטיבציות בסיסיות.

כך, פסיכולוג הילדים (1) Lichtenberg מתאר חמש מהן:

"The five motivational systems are:

- (1) the need for psychological regulation of physiological requirements,
- (2) the need for attachment and affiliation,
- (3) the need for exploration and assertion,
- (4) the need to react aversively through antagonism or withdrawal, and
- (5) the need for sensual enjoyment and sexual excitement."

בפסיכואנליזה, התגלו עד כה ארבעה סוגי המוטיבציות - של הדחפים, של האגו, של יחסי האובייקט, ושל העצמי.

אני מניח שאפשר למפות (לתרגם) מוטיבציות של ילדות למערכת מוטיבציות פסיכואנליטיות. גם ברשימה של צורכי העצמי : ל-

Idealizing, mirroring, alter ego, efficacy –

אפשר לראות את הפיתוחים של המוטיבציות הבסיסיות, להוציא את מוטיבציית הליבידו. אך המוטיבציות הבסיסיות מהוות רק את הנטיות הראשוניות של האדם. הן מהוות את הפוטנציאלים שבנסיבות קונקרטיות נהפכות לערכים ועמדות.



בהיתקלות עם בעיות החיים, הפרט עלול להתלבט לפני קבלת החלטות גורליות וזקוק לעזרתם של הורים ומטפלים, זקוק לדוגמא לאישור, ולהדרכה. אך ההחלטות הסופיות נשארות באחריותו.

בנסיבות מסוימות, הפיכת המוטיבציות הבסיסיות לערכים ועמדות יכולה ללכת לכיוון פתולוגי, או אנטיסוציאלי:

כך, ליבידו יכול לגרום לאנשים להיות אנשים או סוטים מסוג זה או אחר. הדחף יכול לאמלל אפילו אנשים סופר נורמטיביים. למשל, בסיפורו של סומרסט מוהם (*Somerset Mohem*) "גשם" מדובר בכומר המנסה להפוך זונה לנוצרייה כשרה, אך הוא חוטא בעצמו ומתאבד. ישנם גם הרבה אנשים שמתכחשים למין, לטובת רוח האלוהים הנושפת במנזרים.

בתחום יחסי אנוש, ישנם כאלה שמעדיפים כלבים על אנשים, נעשים מיזנתרופים, או חושדים בכולם.

בתחום המוטיבציות של האגו, אנשים עלולים לעסוק בפשע מאורגן או ברמאות, או להיות נגועים בשחיתות, והכול בכדי להשיג עוד ועוד כסף, באשליה המתוקה שהעושר קונה את האושר.

בתחום המוטיבציות של העצמי אנו עדים להתפרצויות זעם נרקיסיסטי ההורג את הזולת ולפעמים גם את הזועם עצמו. בנוסף, אנו גם עדים להרחבת העצמי הקבוצתי על ידי פנאטים דתיים או לאומניים, או כובשים למיניהם.

לכן בטיפול לא מספיק לתמוך באינדיוידואליות ובאותנטיות של מטופלים אלא לתמוך בכיוונים הומניסטיים בפיתוח המוטיבציות הבסיסיות. האדם לא רע ולא טוב מנעוריו, אלא יכול להיות כזה או אחר לפי השפעת הסביבה ולפי בחירותיו.

חוויית העצמי עומדות בתווך בין מוטיבציות בסיסיות לבין ערכים ועמדות. הן נוגעות בשאלות החשובות לעצמי, מלוות באמוציות חזקות ודורשות פיתרון.

במסורת הפסיכואנליטית סומנו מזמן דפוסי התקשורת בין האם והילד והקומפלקס האדיפאלי כמצבים המכוננים בהתפתחות הילד. עם זאת, קיים מגוון רחב של מצבים שיכולים להשפיע על אישיות האדם.

כך, הסופר לב טולסטוי, בהיותו ילד בן שש, הובא להיפרד מאימו המתה. הסיטואציה זעזעה אותו. הוא לא היה יכול להבין את עובדת המוות. הוא ברח מהחדר וברח מהמוות. לקח לו ארבעים שנה עד שכתב את הסיפור "מותו של איוואן אילייץ", בו הוא מתאר את קבלת המוות כחלק מהחיים.

אלברט איינשטיין, בהיותו ילד כבן חמש, קיבל במתנה מצפן. תופעת סיבוב החץ בשדה מגנטי כל כך הדהימה אותו עד שבמשך כל חייו ניסה לגלות סודות של שדות של אנרגיה שונים.

הפילוסוף ז'אן ז'ק רוסו סיפר ב"הווידויים" על מיקרה שקרה לו בגיל שמונה: הוא ובן דודו התחנכו בביתם של אחים **למברסיירס**. האחות הייתה כבת שלוש וז'אן ז'ק חיבב אותה. לפעמים היא הענישה ילדים על ידי מכות קלות בטוסיק כמו שמענישים תינוקות. מעשיה גרמו לו להתרגשות ארוטית רבה. מכאן ואילך, כל חייו הוא חיפש נשים שיספקו לו חוויה מרגשת שכזאת.



הסופר אומברטו אקו (Umberto Eco) מתאר בספרו "mysterious flames of queen Laura" את המקרה של אדם כבן שישים שעבר שבץ מוחי אשר בעקבותיו **נפגע** אצלו ה-episodic memory של חוויות העצמי. החולה נדרש למאמצי בילוש אחרי עברו כדי לגלות התהוות העצמי שלו ובמי הוא היה מאוהב.

הסופר עמוס עוז מספר ב"סיפור על אהבה וחושך" (3) כיצד הסתיימה ה"קריירה" הרביזיוניסטית שלו בהיותו ילד בכיתה "ה". לעתים, הסבא אלכסנדר היה מוזמן לאסיפות תנועת החרות. פעם הוא לקח איתו את הנכד עמוס לעצרת לשמוע את נאום של בגין. הם ישבו בשורה השלישית המיועדת למכובדים. בגין דיבר על הצטיידות נשק (זיון) של מדינות ערב. הילד הבין את המילה זיון בצורה אחרת והתחיל לצחוק. הוא גרם בושה לסבו וקיבל ממנו מכות נמרצות. האירוע השאיר רושם עמוק בנפשו של ילד. "שוב לא חזרתי אף פעם אחת בחיי עד כה להיטמע בשמחה ובששון בתוך המון מתלהם או להיות פרודה עיוורת ומאושרת בתוך גוף על-אנושי ענק. להפך: פיתחתי לי חרדת המון, פוביה מובהקת, הגורמת לי לרצות להימלט תמיד מכל מקום של צפיפות."

העיבוד של חוויות העצמי על רקע המזג והסביבה מביא לגיבוש ערכים ועמדות המהווים את הזהות הרוחנית של הפרט. אפשר לציין באופן מלאכותי 8 קטגוריות של עמדות:

HEALTH	דרכי התמודדות עם בעיות הבריאות
SEX	דרכי סיפוק של משאלות ליבידינאליות
LOVE	יחסי אהבה
EGO	ידע, מיומנויות ודרכי התגברות על קשיים
GOALS	יעדים רחוקים וקרובים
RELA	יחסי אנוש
SELF	אפיונים של העצמי
EMO	אפיונים של רגשות

בפעילות גופנית, או האם ירוץ לרופא בעקבות כל כאב, האם הוא יתעניין בתנועות אנטי-אייג'ינג, או אי-מורטליטי, ומה יחסו למוות הקרב.

ועצמאות, בין אמון בסיסי וחשדנות, בין אלטרואיזם ומיזנתרופיה, בין שיתוף פעולה ותחרות, בין לאומנות וקוסמופוליטיות, בין פלורליזם ופנאטיות, בין שייכות ובולטות. אדם יכול לשאוף להיות גם שייך וגם להצטיין בחבורה בה הוא שייך.

ללמוד, מה היעדים שלו, מה מידת הנחישות שלו, מה יכולתו ללמוד משגיאות, ומה שיטותיו להתגבר על הקשיים.

הפגיעות והיכולת לסלוח לעצמי, מה היחס בין העצמי האמתי ובין העצמי הכוזב, מה ההפרעות לאינטגרציה של העצמי.



נסתכל עתה על רשימת העמדות המופיעות, לפי Freeman (2), במקרים של הפרעות אישיות שונות:

הביטויים האופייניים להפרעת אישיות סכיזואידית:

Why should I be close to people?

Being close to others is of little importance.

I am my own best friend.

Stay calm. Displays of emotions are unnecessary and embarrassing.

What others say is of little interest or importance to me.

Sex is okay but just for release.

את הביטויים 1, 2, 3, ו-5 אפשר ליחס לקטגוריה של יחסי אנוש עם ערך יותר קונקרטי

– נסוגות. נסמן זאת – Rela.withdrawing

את ביטוי 4 אפשר ליחס ל- Emo.calm

ואת ביטוי 6 אפשר ליחס ל- Sex.release

הביטויים האופייניים להפרעת אישיות גבולית:

I am not sure who I am.

I will eventually be abandoned.

My pain [psychic] is so intense that I cannot bear it.

My anger controls me, I cannot modulate behavior.

My feelings overwhelm me. I cannot modulate my feeling.

He/she is so very, very good that I am so lucky [or alternately and quickly] he/she is so very, very awful that I cannot bear that.

When I am overwhelmed, I must escape by [flight or suicide].

ביטוי 1 מדבר על זהות לא מגובשת, כך שאפשר לסמן אותו כ- self.identity diffusion.

ביטוי 6 מבטא את הנטייה ל- idealization, devaluation and split כמנגנוני הגנה.

אפשר ליחס את הטענות לקטגוריה של הגנות האגו: Ego.defences.[Idealization, devaluation, split]

ביטויים 3, 4, 5, ו-7 מדברים על הצפת רגשות ועל חולשת האגו. נסמן כאן שתי קטגוריות

עם תת-קטגוריות שלהן: Emo.overwhelming emotions, Ego.weak.

ביטוי 7 מדבר על הגנת ההימלטות: Ego.defences.escapism.

ביטוי 2 מדבר על ערך עצמי נמוך וחרדת הנטישה. שני הביטויים הם המסקנה כי אם אני

לא יודע מי אני ואם אני חלש, מי ירצה בי. שתי הטענות בתחומים SELF ו RELA

בהתאם: Self.low esteem and Rela.abandonment anxiety.



הביטויים האופייניים לאישיות נרקסיסטית :

I must have my way in every interaction.
I am more special than anyone else.
I must not be, in any way, foiled in seeking pleasure or status.
I should have to relate to special people like me.
I must be admired.
No one should have more of anything than I have.

ביטויים 1, 3, ו-6 מדברים על חשיבות העצמי. נסמנם על ידי: Self.importance.
ביטוי 2 מדבר על חוסר טולרנטיות לכישלון בהשגת סטאטוס או עונג. ונסמן אותו:

Ego.intolerance to foil

ביטוי 5 מתייחס לדרישה להערצה מאחרים. נייחס אותו לשתי קטגוריות: Rela.I must
be admired, and Self.I must be admired.

ביטוי 4 מדבר על שאיפה להשתייך לאנשים חשובים מאד והוא מסומן על ידי הקטגוריה:
Rela.toV.I.P.

הסימונים שהצענו מהווים hypernyms שיכולים להתבטא בוואריאציות של

משפטים שונים.

פילוסופיות חיים מהוות סוג של מערכות מומחה לענייני החיים. אך לפעמים גם
המומחים טועים כי החיים לא תמיד צפויים ואז צריך לחשוב מחדש.
לסיכום, המוטיבציות הבסיסיות מהוות אמנם מקור להישגיות ויצירתיות של בני
האנוש, אך בתנאים מסוימים גם לפתולוגיה ולרוע. בטיפול ההומניסטי צריך להשתמש
באמפטיה, חמלה, וחוכמה, כלומר, להרגיש את הכאב של המטופל, לחפש פתרונות, לטפח
את היכולת למימוש העצמי וגם להזהיר מפני שגיאות ורוע.

ספרות.

1. Lichtenberg, J., D., Psychoanalysis and motivation. Hillsdale, NJ: The
Analytic Press, 1989.

2. Edited by Arthur Freeman, Karen M. Simon, Larry E. Beutler, and Hal
Arkowitz,

Comprehensive Handbook of Cognitive Therapy. New York and
London: Plenum Press, 1989

3. עמוס עוז. סיפור על אהבה וחושך. ירושלים: כתר, 2002.



איגוד ישראלי לפסיכותרפיה