

הפסיכולוגיה של האני (אגו)

הפסיכולוגיה של האגו

- קבלה ונאמנות בסיסית למודל הפרוידיאני
- מיקוד בכוחות ויכולות להתמודדות
- התמקדות באגו כמשכנם של הכישורים המנטליים והפיסיים האחראים על תפקוד והסתגלות של האדם.
- בחינה של השלבים והתנאים להתפתחות אופטימאלית של האגו
- תפקוד פסיכולוגי נורמאלי מול פסיכופתולוגיה



אנה פרויד (1895-1982)



- הבת השישית והמועדפת של פרויד ("the most gifted and accomplished of my children")
- עברה אנליזה אצל אביה בשנות ה-20 לחיה
- הוכשרה כמורה, אך הפכה להיות פסיכואנליטיקאית
- פיתחה את תחום אנליזת ילדים.
- התמקדה באגו; ספרה המפורסם ביותר: "האני ומנגנוני ההגנה" (1936).
- להגנות ערך אדפטיבי
- עברה עם אביה ללונדון ב-1938
- במלחמת-העולם השנייה יסדה בלונדון מעונות ובתי יתומים לטיפול בילדים.

חקר האגו

"היו ימים בהתפתחותו של מדע הפסיכואנליזה שהיתה בהם נטייה ברורה להימנע ממחקר תיאורטי באני האינדיווידואלי. משום מה הגיעו אנליטיקאים רבים לכלל דעה, **שערך העבודה המדעית והתרפויטית באנליזה גדל ככול ששכבות הנפש שעוסקים בהן עמוקות יותר**.... כל אימת שפנה המחקר מן הסתם אל האני - ליוותה את זה מעין הרגשה שזו **ראשית-כפירה** באנליזה בכלל. כסבורים היו שעצם המונח 'פסיכואנליזה' מן הדין שיהיה שמור לתגליות החדשות הקשורות בחיי הנפש הלא-מודעים, כלומר לדחפי אינסטינקטים, להיפעלויות ולדמיונות מודחקים. הפסיכואנליזה לא עסקה עיסוק של ממש בבעיות כגון מידת התאמתם של ילדים או של מבוגרים לעולם החיצון, ואף לא במושגי ערכים, כגון בריאות ומחלה, מידות טובות ורעות. מושא חקירותיה- דמיונות ינקותיים, המתמשכים לתוך חיי המבוגר, סיפורים דמיוניים והעונשים הנתפסים כתגמול על הדברים האלה....

חקר האגו

"...אבל משעה שמבקשים להחיל הגדרה זו על **ריפוי** פסיכואנליטי - מיד היא מקפחת את דיוקה. בתור מתודה של ריפוי, עסקה האנליזה מלכתחילה באני ובסטיותיו: **חקר הסתם** ודרך פעולתו מעולם לא היה אלא בגדר **אמצעי**, שיש לו תכלית. ולעולם היתה התכלית אחת: **תיקון הדברים שאינם תקינים והחזרת האני אל שלמותו**.
...בזמן הזה ראוי לנו כנראה להגדיר את תפקיד האנליזה כך: ללמוד לימוד מקיף כמה שאפשר את כל שלושת המוסדות המרכיבים לדעתנו את האישיות הנפשית, לברר מה התייחסותם, זה לזה וכן - לעולם החיצון"

מנגנוני ההגנה

- פועלים ברמה הלא-מודעת
- מעוותים את המציאות (חיצונית/פנימית)
- דורשים אנרגיה נפשית
- "הדרכים והאמצעים שהאני נוקט כדי לדחות מעליו צער וחרדה כדי לשלוט בהתנהגות דיחפית, בהיפעלויות ובמשאלות אינסטינקטיביות" (א.פריד, הקדמה)
- מייצרים פשרה (סיפוק חלקי)
- נעים בין פרמיטיביים לאדפטיביים/משוכללים.
- תוארו ע"י פריד עצמו, אך פורטו בשיטתיות ע"י אנה.

מנגנוני ההגנה

- **הדחקה** - סילוק/מניעה של דחפים או מחשבות מן המודע ללא-מודע
- **תגובת היפוך** - הפיכת דחפים/רגשות לנסבלים באמצעות טרנספורמציה שלהם
- **בידוד** - ניתוק/הפרדה של המרכיבים הרגשיים למרכיבים התוכניים של האירוע
- **גרסיה** – חזרה לדפוסי התנהגות קודמים המונעים התמודדות עם המצב המאיים
- **ביטול-הנעשה (undoing)** - עשיית מעשה אחר (הופכי) בשביל לנטרל את המעשה/מחשבה/דחף קודם
- **השלכה** - השלכת דחפים/רגשות בלתי נסבלים על האחר

מנגנוני ההגנה

- **הפנמה/הזדהות (עם התוקפן)** - הזדהות עם היבטים חיצוניים בכדי להימנע מתחושות פנימיות
- **הכחשה** - סירוב לקבל את הקיום של עובדה חיצונית או פנימית.
- **רציונליזציה** – נתינת הסבר להתנהגות דיחפית
- **/אינטלקטואליזציה** - הפיכת הנושא לסוגיה אינטלקטואלית ללא רבדים דיחפיים/רגשיים
- **התקה** - ההעברה של דחפים/רגשות מאובייקט אחד למשנהו
- **עידון (סובלימציה)** - מנגנון גבוה, החלפת המטרה היצרית

הטכניקה האנליטית

- מטרת הפסיכואנליזה עוברת משחרור האנרגיות הלא-מודעות והדחפים המודחקים, לעבר **שיפור ההגנות**, ועידוד התפתחותם של **תפקודי אני**.
תיאור מקרה (א.פרויד, פרק ד')
- אישה צעירה שסבלה מקנאה באחיה, ומחמת הריונותיה התכופים של אימה, אשר הפכו לאיבה עזה לאימה במקביל לאהבתה אליה (קונפליקט). חרדה מכך שתקפח את אהבת אמה אם תבטא את דחפיה השליליים.
- בגיל החביון **התקת** השנאה לאישה אחרת
- השנאה עדיין גורמת לסבל גדול, והיא מפנה את השנאה פנימה (מייסרת את עצמה בהאשמות עצמיות וברגשות נחיתות) - **מזוכיזם**
- המנגנון לא אפקטיבי והיא משתמשת **בהשלכה** - השנאה שחשה למושאי אהבה מומרת לשכנוע עצמי שהיא השנואה עליהם (הקלה מתחושת האשמה, חותם פרנואידי).
- תוצאה: אנרגיה נפשית מבוזבזת, האני לא מגיע "למנוחה ולנחלה", מצליחה בבדות שאוהבת את אמה, אבל חשה שהיא מלאה שנאה, וחווה את עצמה כלא אהובה.

הטכניקה האנליטית

• הטכניקה ההיפנוטית:

- תפקידו של האני שלילי- המהפנט מנסה להגיע אל הלא-מודע והאגו מפריע.
- האני לא משתתף בתהליך הריפוי
- "[האני] התייחס אל הפולש בסובלנות כל זמן שהוא גופו נתון להשפעת הרופא שהיפנט אותו. אח"כ היה מתקומם ופתח במאבק חדש, כדי להתגונן מפני יסוד הסתם הכפוי עליו, וכך פג הריפוי שהוגש בעמל רב כל-כך... לפיכך נתאכזבו מערכה של הטכניקה כולה".

• אסוציאציות חופשיות:

- בתחילה עדיין תפקידו של האני שלילי: "האני נדרש לשתוק - הסתם מוזמן לדבר".
- "האנליטיקאי ממהר 'לצוד' את הביטויים. ואז האני מתעורר, מתכחש לעמדת הסובלנות הסבילה שנכפתה עליו, ומתערב בזרם האסוציאציות ע"י מנגנון הגנה".
- "רק בשעה שמוקד הצפייה עובר מן הסתם אל האני וחוזר חלילה, והתעניינות היא כפולה, בשני צדדיו של היצור האנושי שלפיננו, אפשר לדבר על פסיכואנליזה ממש".

היינץ הרטמן (1894-1970)



- נולד בווינה, ולמדה בה רפואה
- נחשב לאבי פסיכולוגיית האני.
- הוזמן לעבור אנליזה דידקטית אצל פרויד
- ברח לניו-יורק ב-1938
- ספרו : Ego psychology and the problem of adaptation (1958), בו הגדיר מחדש את מקור ותפקיד האגו
- תפס את האגו כישות **עצמאית** באישיות, שלא רק כפופה לשירות האיד.
- האגו בעל תפקודים עצמאיים, שקיימים עוד **בלידה** כאני בסיסי פרמיטיבי
- תפיסה, הערכת מציאות, למידה, זכירה, חשיבה

אזורים משוחררי קונפליקט – conflict free areas

We must recognize that though the ego certainly does grow on conflicts, these are not the only roots of ego development ... **Not every adaptation** to the environment, or every learning and maturation process, **is a conflict**. I refer to the development *outside of conflict* of perception, object comprehension, thinking, language, recall-phenomena, grasping, crawling, walking, and to the maturation and learning processes implicit in all these and many others” (Hartmann, 1958)

“There is no ego before the differentiation of ego and id, but there is no id either since **both are products of differentiation**” (Hartmann, 1958, pp. 102-103).

הרטמן - מושגים מרכזיים

• **Ego potentials** - הפוטנציאלים של האני הטבועים בתינוק וממתינים **לתנאים הסביבתיים הממוצעים** (average expectable environment) בכדי להתפתח. אלו יכולות אוטונומיות נטולות קונפליקט.

• פרשנות אבולוציונית:

- בעלי-החיים התעצבו להיות מסתגלים לסביבתם, כך ששומר קשר הדדי בין האורגניזם לבין סביבתו
- באפן דומה, גם העצמי הפסיכולוגי (ולא רק הפיזיולוגי) מעוצב מטבעו להתאים לסביבה, ועצם הסביבה הטבעית חייבת להיות מותאמת לקיום הפסיכולוגי של בני-אדם.

הרטמן - מושגים מרכזיים

- **נטרול (Neutralization)** - תהליך באמצעותו מסיר האני מן הדחפים את המאפיינים המיניים והתוקפניים, כך שהאנרגיה הופכת להיות זמינה לתפקוד לא קונפליקטואלי.
- שונה מעידון בכך שהדחפים עדיין שומרים בצורה מסוּת את התכונות המיניות והתוקפניות.
- **תפקוד אוטונומי באופן משני** - תפקוד הגנתי שהופך סתגלני ("אינטלקטואליזציה")



מרגרט מאהלר (1897-1985)

- נולדה בהונגריה למשפחה יהודית
- הוכשרה כרופאה והתמחתה ברפואת ילדים
- ב-1936 ברחה לבריטניה, וב-1938 עברה לארה"ב.
- ביססה את התיאוריה שלה על תצפיות בתינוקות ובאמותיהם
- הושפעה מעבודתו של רנה ספיץ, שתיאר את תופעת ה"אשפזת" (**hospitalism**) שתיעדה את הצורך בסביבה רגשית על-מנת לממש את הפוטנציאלים הפסיכולוגיים □ דיכאון, חולניים, **פיגור** תנועתי, מוות
- פיתחה את תיאור השלב שפרויד אפיין כ"**נרקסיזם ראשוני**" שלטענתו מסביר את תופעת הפסיכוזה □ הפסיכוטי נסוג באופן משני בחזרה למצב של מאגר נרקסיסטי המוכל בעצמו, מנותק מאובייקטים חיצוניים □ לא ניתן לאנליזה (אין נזירות העברה)
- מאהלר התעניינה בשאלה: מה מאפשר את המעבר **ההתפתחותי** ממצב זה, אל עבר סימביוזה, ואח"כ עצמאות? ← "פסיכולוגיית האני ההתפתחותית".

תהליך הספרציה-אינדיבידואציה

1. השלב האוטיסטי נורמאלי:

- שבועות ראשונים של החיים.
- שלב טרום קשר
- התינוק נע בין ערות לשינה
- עטוף בבועה ("קליפה אוטיסטית") לסינון הגירויים.

2. השלב הסימביוטי:

- חצי שנה ראשונה
- יש מודעות לאובייקט
- מבחינת התינוק, הוא והאם מקיימים יחידה אחת
- צורך- זמינות של האם שלא תפר את חווית הסימביוזה
- מאפשר בניית ביטחון, אמון ואופטימיות

תהליך הספרציה-אינדיבידואציה

3. שלב הספרציה אינדיבידואציה:

- ספרציה: אבחנה בין התינוק לבין האם.
- אינדיבידואציה: יצירת אגו, זהות ויכולות קוגניטיביות
- חלוקה לתתי-שלבים:
 - בקיעה (Hatching) 5-9 חודשים: ערנות גוברת של התינוק כלפי החוץ. מעבר בין הפניית קשר החוצה ואל האם כנקודת התמצאות
 - אימון (Practicing) 9-15 חודשים: יש יכולת לתנועה, הילד חווה כול-יכולות ומתאמן בהתרחקות מהאם. מבחינה פסיכולוגית הוא חווה את עצמו כמאוחד עם אמו ושותף לכול יכולות שלה.
 - התקרבות מחדש (Rapprochement) 15-24 חודשים: הילד מבין שהמרחק הפיזיולוגי מייצג גם מרחק/אבחנה פסיכולוגית מהאם. התינוק חושש ורוצה את האם בטווח הראייה שלו, כך שיוכל להיווצר וויסות. האם צריכה להיות סובלנית לשלב, ולא לתפוס אותו כרגרסיבי (תגובה של חוסר זמינות) ← חרדת נטישה

4. קביעות אובייקט: השלמת התהליך, דרך ביסוס של ייצוג פנימי

של נוכחות של האם גם בהעדרה.

תהליך הספרציה-אינדיבידואציה

שיבושים בתהליך:

- מאהלר התייחסה הן להיבטים תורשתיים ומבניים (קונסטיטוציוניים) והן להיבטים של טראומה מוקדמת.
- דוגמאות לטראומות התפתחותיות מוקדמות:
 - האם איננה מסוגלת להיכנס לקשר סימביוטי
 - האם מערבבת את הצרכים שלה עם צרכי התינוק
 - האם לא מסוגלת לצאת מהקשר הסימביוטי
 - האם לא מספקת "מסגרת ההתייחסות המשקפת": איננה יציבה, איננה צפויה, חרדה, עויינת

תהליך הספרציה-אינדיבידואציה

סטנלי (תיאור מקרה)

- ילד פסיכוטי
- סבל מבקע מפשעתי שגרם להתקפי כאב חמורים ולא-צפויים (חלקים אורגניים)
- האם נוכחת, אך מבחינה רגשית מרוחקת וטרודה □ לא פנויה להוות עבורו **אני מסייע** (מווסת) עבור **האני הלא מפותח שלו**.
- מנסה להסיח את דעתו כשבוכה (לדוג' מניקה אותו בכפייה)
- סטנלי נותר ילד שנע בין שקיעה חסרת-צורה (אדישות) לבין ניסיונות לבסס זהות ע"י התעוררות ריגושית (פעילות מוצפת ללא הפוגה)
- "כמו להגן מפני המצב האפאטי שלו, כמו לנער מעליו את סכנת ההתמזגות הסימביוטית, שדרכה ישותו וזהותו עלולות להיעלם לחלוטין אל תוך מארג הסביבה" (מאהלר, 1968 עמ' 87-88)

אפשרויות טיפול נוספות

- הפסיכואנליזה הקלאסית התמקדה בהפרעות נוירוטיות
 - יש אפשרות להשהות תפקודי אני
 - יכולת לרגרסיה זמנית (selective regression)
 - נוירוזת העברה
- כמו ספיץ, מאהלר פגשה וצפתה בילדים חשוכים (בתי יתומים, בתי חולים) שסבלו מהפרעות מוקדמות קשות
- אפשרה הבנה של פתולוגיה הקשורה לתסביכים **טרום-אדיפאליים**
 - **תסביך אדיפאלי:** הדגש הוא על קונפליקט מיני/תוקפני בהם האב (**השלישי**) מרכזי. הדגש הוא על **קונפליקט** בין המבנים הנפשיים. הביטוי הוא סימפטומטי (אובססיה, היסטריה).
 - **בעיות טרום-אדיפאליות:** הדגש הוא על תפקיד **האם**, ועל הפרעות **בכינון** של המבנים הפסיכולוגיים עצמם. הביטוי הוא נרחב (חוסר וויסות, תנודתיות בדימוי העצמי, הפרעות בכינון קשר).

אריק הומבורגר אריקסון (1902-1994)

- נולד מיחסים מחוץ לנישואין בין אמו הדנית ואב לא ידוע
- לקראת הלידה אמו עוברת לגרמניה.
- בגיל שלוש, אריק חולה ואמו לוקחת אותו לרופא ילדים (ד"ר המבורגר), עמו אמו מתחתנת. הוא גדל כילד יהודי, ומתוודע בשנות העשרה לחייו לכך שאביו המאמץ אינו אביו הביולוגי.
- הוא שומר זאת בסוד עד גיל 68.
- עבר אנליזה אצל אנה פרויד בווינה
- מהגר ב-1933 לארה"ב, ומוסיף לשם משפחתו "אריקסון".
- **שאלות של זהות**
- השפעות על התיאוריה:
 - טיפול בילדים/נערים (התפתחות של זהות)
 - טיפול בחיילים נפגעי קרב (משבר זהות- התערערות)
 - מחקר אנתרופולוגי על קבוצה אינדיאנית (מאבק בין זהויות)



תפקודי האגו

- תפקיד האגו הוא מעבר להגנה ותיווך
- **יצירת תחושה של זהות (אל מול ערפול ובלבול זהות)**

- ייחודיות
- שלמות וסינתזה
- אחידות והמשכיות
- שייכות חברתי

- תפקוד נוסף הוא יצירת השליטה
- ההתפתחות מתרחשת בהקשר של **תמיכה חברתית וסביבה:**

“The ego’s roots in social organization” (1963, pp. 15-16)

”במקום להדגיש מהם הדברים שהלחצים של ארגון חברתי מתכוונים למנוע מהילד, אנו שואפים להבהיר מה **הסדר החברתי עשוי להעניק** תחילה לתינוק בכך שהוא שומר אותו בחיים ובכך שעל ידי היענות לצרכיו בדרכים ספציפיות הוא מציג בפניו סגנון תרבותי מסוים. במקום לקבל נתונים יצריים כמו השילוש האדיפאלי כסכמה בלתי ניתנת לצמצום של התנהגותו האי-רציונלית של האדם, אנו חוקרים את הדרך שבה צורות חברתיות קובעות יחד את מבנה המשפחה” (אריקסון, 1968, עמ' 47)

התפתחות

- ההתפתחות נמשכת לאורך החיים באופן **אפיגנטי**: כמו ההתפתחות הפיזיולוגית, כך ההתפתחות הפסיכולוגית מתרחשת בסדר זמנים **קבוע מראש**. פוטנציאל שמתגלה על-פי תוכנית קבועה.
- ההתפתחות תלויה הן בנתונים תורשתיים והן בנתונים סביבתיים (אפיגנטיקה: שינויים בגן על-ידי אינטראקציה עם הסביבה).
- ההתפתחות היא לא פסיכו-סקסואלית, אלא **פסיכו-סוציאלית**.
- ההתפתחות מתרחשת בהקשר של **משבר (crisis)** - התמודדות עם מצב חברתי חדש שדורש התפתחות.
- הפתרון מקנה לאדם **מעלה** □ תכונה חיובית מסויימת: תקווה, כוח רצון, מטרה, יכולת, נאמנות, אהבה, דאגה ותבונה.

שלבים להתפתחות פסיכו-חברתית

1. שלב אוראלי-סנסורי (0-1): אמן מול חשדנות

- המשימה הפסיכולוגית היא רכישת **אמן בסיסי**, המתבסס באמצעות הענות של האם לצורכי התינוק באופן עקבי ובטוח.
- נוצרת חוויה של אמן באם, בעצמו, ובעולם.
- התינוק מאפשר לאם להתרחק, כי **בטוח** שתחזור ורוכש את **התקווה**.
- כישלון: **חשדנות/פרנויה** □ לא ניתן לסמוך על הסביבה לסיפוק הצרכים.

2. שלב שרירי-אנאלי (1-3): אוטונומיה מול בושה וספק

- המשימה הפסיכולוגית היא רכישת **אוטונומיה**, המתבססת באמצעות גישה מעודדת אך תקיפה של ההורים בתהליך החינוך לניקיון.
- נוצרת חוויה של שליטה, בחירה, ורכישה של **כוח רצון**.
- כישלון: **בושה וספק**

שלבים להתפתחות פסיכו-חברתית

3. שלב לוקומוטורי-גניטלי (3-5): יזמה מול אשמה

- שאלה של זהות מינית, הבנה שהאב מתחרה □ תחושות **אשמה**
- המשימה הפסיכולוגית היא רכישת **יזמה**, המתבססת באמצעות האפשרות **להשיג מטרות** ללא רגשי אשמה ועונשים חמורים מצד ההורים, הן בהיבט המיני והן בהיבט החברתי.
- נוצרת חוויה של שמסוגל לקבוע לעצמו מטרות ולחתור אליהן, לפעול, ליזום.
- כישלון: **רגשות אשמה**

4. שלב החביון (6-11): יצרנות לעומת נחיתות

- יש עליה בחשיבות קבוצת השווים (כניסה לבית-ספר)
- כישורים הופכים להיות מרכזיים בחווית הזהות וההכרה של החברה.
- **השקעה/עבודה □ תוצר**
- נוצרת חוויה של **יכולת**/יצרנות בהשלמת משימות
- כישלון: **חווית נחיתות**

שלבים להתפתחות פסיכו-חברתית

5. שלב ההתבגרות (12-18): זהות מול בלבול תפקידים

- **משבר הזהות:** התמודדות עם השאלה: **מי אני?**
- דרך התנסויות בזהויות שונות
- זהות מינית, אישית, מקצועית, חברתית
- רכישה של **נאמנות** ועקביות בזהות.
- כישלון: **בלבול** זהות, או זהות שלילית (הזדהות עם דמויות שליליות בחברה)

6. שלב בגרות מוקדמת (19-35): אינטימיות מול בדידות

- המטלה הפסיכולוגית □ יצירת חוויה של **אינטימיות עם האחר**.
- מושתת על-בסיס הזהות האישית שנבנתה
- רכישת **אהבה**, יחסים הדדיים והרחבת הזהות.
- כישלון: **הזהות לא מגובשת** ולכן יש חרדה בקרבה □ **בדידות**

שלבים להתפתחות פסיכו-חברתית

7. שלב הבגרות (35-50): פוריות מול קיפאון

- המוקד הוא **טיפול הדור הבא**
- יכולת לוותר על צרכים אישיים למען האחר
- השגה של **פוריות** הן במובן הקונקרטי והן במובן הרחב (לדוג' מקצועי)
- כישלון: תחושת **קיפאון**, שעמום, חוסר סיפוק □ משבר אמצע החיים.

8. שלב הבשלות/בגרות מאוחרת (+50): אחדות עצמי מול ייאוש

- אינטגרציה של האני על-בסיס ההישגים המוקדמים □ השגה של **תבונה**
- חוויה של סיפוק **והשלמה של החיים**
- חוויה של **משמעות** וחשיבות החיים, והשלמה עם עובדת **המוות**
- כישלון: חוויה של **ייאוש**, החמצה, חוסר שביעות רצון.