



הנחות יסוד וקווים מנחים בהבנת התנהגות האדם "מקדמת דנא"

5 עמודים

שכח אל, הסתיר פניו, בל-ראָה לנצח (תהילים יא)

מאת: יעקב עזרא

המאמר מבקש להאיר את עיניהם של אלה "המלמדים" את "המלומדים", אלה שנפשם נקעה ממחזור לימודי סטנדרט, ממוחזרים. חיוני להגדיל ראש, לקחת שליטה על תהליכים משתנים ומותאמים לעת הזו ולאתיקה המשתנה ולהיפתח לנושאים מסקרנים ממרחבי הקיום, הנוגעים לנפש האדם כגון: פסיכולוגיה, קרימינולוגיה, סוציולוגיה, פילוסופיה ואנתרופולוגיה ועוד. יש ביכולתם של הפעולות וההחלטות שנעשה היום לשנות את הדרך שבה יראה המחר. באפשרותנו להתעלות ולהיענות להזדמנות לפגוש נושאים שיש ביכולתם להעניק לנו כלים נוספים להתמודדות עם הלא נודע ואי הוודאות שהוריש לנו הקדוש ברוך הוא בחוכמתו האינסופית. מה מניע בני אדם לקחת סיכונים? זאת ניתן ללמוד מהפסיכולוג והנירולוג יהודי-אוסטרי, אבי הפסיכואנליזה, זיגמונד פרויד מההוגים מהחשובים ביותר בתחום תורת האישיות ומחכמי דורות אחרים.

1. דטרמיניזם פסיכולוגי

מקורה של כל התנהגות, היא בחיי הנפש ולכן ניתן להסביר ולמצוא סיבה נפשית לכל סוג של התנהגות אנושית.

2. האם העבר משפיע על ההווה?

חוויות, זיכרונות ורגשות מתקופת הילדות המוקדמת, מעצבים את האישיות הבוגרת ומשפיעים על התנהגות, רגשות ויחסים בין-אישיים בהווה.

3. קשר בין גוף לנפש

הגוף והנפש קשורים זה בזה, כאשר תפקידה של הנפש הוא ויסות ובקרה של הדחפים היצריים שמקורם בגוף. בהתאם, מתחים נפשיים מתבטאים פעמים רבות בסימפטומים פיסיים אשר ניתנים לריפוי על-ידי נטרול מקורם הנפשי.

4. קונפליקט בין יצרים דחפיים לדרישות המציאות

פרויד יצא מהנחה כי נפש האדם מופעלת על-ידי כוחות פנימיים בלתי מודעים, אשר סובבים ברובם, סביב דחפי עונג ותוקפנות. לדבריו, נפש האדם נתונה ללחצים רבים כתוצאה מן הצורך לאזן את הקונפליקט שבין גורמים חיצוניים (דרישות המציאות) לבין גורמים פנימיים (הדחפים הנפשיים העמוקים), בצורה מתמדת. האלמנטים הנפשיים הבלתי מודעים משפיעים על התנהגותו של כל אדם, אך במקרים מסוימים עשויים להביא לסימפטומים פתולוגיים. החיפוש אחר דרך לביטול אותם סימפטומים פתולוגיים (פתולוגיה - ענף ברפואה העוסק בחקר מנגנוני הפרעה לפעולתו התקינה של האורגניזם - האורגניזם הוא כל דבר חי המסוגל להתקיים ולהתרבות בכוחות עצמו ולבצע חילוף חומרים) אלה הביאו את פרויד לנסח מספר רעיונות אשר נוגעים למבנה הנפש (החלק הרוחני של האדם הכולל רגשות, חוויות, מחשבות וכדומה). להבדיל מגוף, רוח, נשמה והכוחות הפועלים בה.



שלושת מרכיבי הנפש:

1. איך - ה"סתם", הדחפים והפנטזיות הלא מודעות של כל אדם.
 2. סופר אגו - ה"אני העליון", ערכי המוסר והמצפון הנכפים על ידי החברה והסביבה.
 3. אגו - ה"אני", המנסה לפשר בין האיד לסופר אגו, בין דרישות המציאות, הדחפים והמוסר.
- תסמינים (סימפטומים) פתולוגיים נוצרים, כאשר האגו הפועל על פי עקרון המציאות, ובאמצעות תהליכי חשיבה משניים כלומר, הגיון, שיפוט, שיקול דעת, זיכרון, למידה, תפיסה. הוא בוחן בין דמיון ומציאות, בין מחשבות ועובדות, וכדומה, הוא אינו מסוגל למלא את תפקידו כראוי ולהתמודד עם הדרישות השונות ועם החרדה שהן מעוררות.
- פרויד זיהה מספר סוגי פתולוגיות אשר נבדלו זו מזו בחומרתן, נסיבות היווצרותן והמנגנונים הנפשיים המעורבים בהן:

נורוזה (Neurosis) - על פי פרויד, נורוזה נוצרת כאשר האגו אינו מצליח להתמודד עם הקונפליקט הנפשי הנובע מתביעות האיד (האיד מכונה 'הסתמי', הישות הבסיסית ביותר, אשר קיימת מיום היוולדו של התינוק, והוא המקור לצרכים, אינסטינקטים ומשאלות.

בבסיס האיד עומדים דחפים והסופר אגו (פרויד טען כי הסופר אגו הוא החלק בנפש שמכוון להתנהגות לפי נורמות, מוסר ותרבות).

האדם הנורוטי סובל מסימפטומים פתולוגיים המייצגים דחף (שמקורו באיד) אשר אינו מסופק אך גם אינו מודחק בצורה טובה דיה.

למשל, התמודדות כושלת עם דחפים מיניים אסורים או מנגד, דרישות מחמירות מדי להתנהגות מוסרית המובילה לכך שדחפים "לא ראויים" הופכים בלתי נסבלים. כיום, הכוונה בעיקר להתמודדות עם סימפטומים חרדתיים וכפייתיים.

פסיכוזה (psychosis) - במקרים של פסיכוזה, פרויד האמין כי הקונפליקט בין האיד לסופר-אגו הביא להתמוטטות מוחלטת של האגו ולכניעתו הגורפת לתביעות האיד (הדחפים הלא מודעים).

במצב זה, האגו מתפקד באופן לקוי ביותר (לכן יכולות החשיבה ובוחן המציאות נפגעות) וישנה הצפה של דחפים מיניים ותוקפניים.

טיפול על פי פרויד

פרויד דימה את העבודה הפסיכואנליטית לעבודת הארכיאולוגיה, בה מסירים שכבה אחר שכבה בכדי להגיע לממצאים החבויים בבטן האדמה.

המודל הטופוגרפי שפיתח, אחד ממצבי הנפש האנושית ע"פ פרויד אשר כולל את כל המידע הזמין שבהכרה מורכב מ- 3 רבדים: מודע, פרה מודע ותת מודע.

א. מודע:

ערני למתרחש, מבין, נעשה מתוך הכרה וידיעה ברורה, להבדיל מתת מודע.

ב. פרה מודע:

הרובד הסמוך למודע מכיל זיכרונות, תחושות ומחשבות אשר אינם נמצאים במודעות ברגע מסוים,



אך ניתנים להעלאה למודעות ללא קושי. ברובד זה נמצא למשל מידע על תאריך יום הולדתך וזיכרונות אחרים.

ג. תת מודע:

הוא החלק הלא מודע של העולם הפנימי שלנו, הוא כל המידע שלנו, מידע בצורת מחשבות, רגשות ותחושות.

המידע נספג לתוכנו או נוצר ע"י מוחנו בשנות הילדות בזמן חוויות שונות שחווינו. בתוך העולם הפנימי קיים תת מודע ששם נמצא המידע שנסתר מאיתנו, המידע מוסתר במטרה להגן על נפשנו בשביל לשמור על הישרדותנו. בפועל מה שקורה הוא שזה מגן עלינו בשנות הילדות ובשנות הבגרות זה מתחיל לייצר עומס רגשי של פחדים ובקורת עצמית

מלאכת הטיפול על פי פרויד היא:

"לקלף" את שכבות הנפש בכדי להעלות את התכנים הנפשיים התת מודעים למודע.

סימפטומים פתולוגיים נובעים מקיומם של קונפליקטים נפשיים לא מודעים אשר מסתתרים עמוק בנפשו של האדם. ריפוי יתאפשר, לדעתו, רק במידה וקונפליקטים אלו יעלו למודעות של המטופל. על כן, מיקד פרויד את עבודתו האנליטית בחקירה נפשית האמורה לאפשר למטופל גישה לזיכרונות, חוויות, רגשות ומשאלות מודחקים אשר אינם נגישים לחוויה המודעת אך מייצרים מצוקה וסימפטומים פתולוגיים.

המטרה:

הוצאה לפועל של רצון הרוח ע"י שיתוף פעולה בין שלושת הכוחות שפועלים עלינו, רוח, מוח ונפש.

הרוח:

היא המכוונת אותנו כאשר מוח ונפש מבצעים בפועל את רצון הרוח. שיתוף פעולה פורה והסכמה בין רוח, מוח ונפש, תיצור תחושת ערך עצמי, אהבה עצמית, קבלה עצמית, הגשמה עצמית וזימון המציאות הנכונה לנו. מוח

מוח:

תפקיד המוח הוא הישרדות ולכן ידאג להגן עלינו מכל דבר שיתפרש כאיום על האדם. הרגשות הכבדים כדוגמת פחד, שנאה, כעס, קנאה, עצב, כאב, אשמה וכו' במצבים רבים נחווים עבורו כאיום ולכן ייתן הוראה לשאר הגוף (צוואר ומטה) לא להרגיש.

"לא להרגיש" מתבטא בגוף ע"י החזקת הגוף, התכווצות הגוף לעומת תחושת רפיון, קיפאון לעומת תחושת זרימה.

יכול אף להגיע למצב של חוסר תחושה בגוף (תחושת זומבי רגשית ופיזית). או למצב הפוך של כאב בכל הגוף בגלל הרגשות העצורים בגוף שלא באים לידי ביטוי, תקועים אנרגטית בגוף כי המוח לא רוצה להרגיש. במצב כזה הרגשות בעצם מנסים ע"י כאב לעורר את האדם להרגיש, לחוש פיזית את הרגשות.

נפש:

הנפש היא החלק הרוחני גשמי (בתוך הגוף) מכילה את כל העולם הרגשי. הנפש רוצה להרגיש, לחוש, לחוות, לבטא כל רגש ותחושה שקיימים בה. הערה: בכל אדם קיימים כל הרגשות האפשריים בדיוק כמו שלכולנו יש את אותם אברי גוף והנפש רוצה להרגיש את כל הרגשות כולם.



היכן מתחילות הבעיות בין רוח, מוח ונפש?
הן מתחילות כאשר המוח מאוים מרגשות כבדים, מפחד מהם, כשהמוח מאוים הוא לא רוצה לתת לגוף לחוות הרגשות מה שיוצר סתירה בגוף, כי הנפש זקוקה מאד לבטא את הרגשות ע"י חוויה פיזית שלהם.

המסקנה:
לא ניתן יהיה להוציא לפועל את רצון הרוח, שיתוף פעולה לא מתקיים ונוצר מאבק בין המוח לנפש.

הפתרון:
על מנת להגשים את רצון הרוח, האנרגיה צריכה לזרום מהנפש אל הרוח דרך המוח ולהתחבר מהרוח אל היקום הרוחני.

אם המוח לא רוצה לתת לגוף להרגיש, הוא יוצר קיפאון של האנרגיה הרגשית בגוף ואין זרימת אנרגיה אל הרוח.

המוח מתחיל להיות מאוים מהרגשות בזמן הילדות המוקדמת כשהוא לומד שרגשות מסוימים יכולים להיות לא נעימים והוא מפרש זאת כסכנה.
המוח ניסה בילדות להגן על נפש הילד וזה היה נכון לילדות, בבגרותנו זה חוסם אותנו מלזוז ולהתפתח.

הרגשות המאיימים על המוח הולכים ומתעצמים עם השנים כי הם עצורים/חנוקים בתוך הגוף ולא באים לידי ביטוי (אנו לא חשים אותם פיזית).

הם מצטברים בתוכנו, מחפשים מקום מפלט, מחפשים להיות הטבע שלהם, שזה לזרום ולנוע, להיות בתנועה במרחב האנרגטי שלנו.
אם המוח יסכים לתת לגוף לחוש אותם, הם יירגעו ויתמתנו.

אנחנו לא חופשיים כאשר כבד לנפש שלנו.
אנו לא חופשיים כאשר הרגשות משתלטים עלינו ואנו מרגישים חסרי אונים מולם.

אנו לא חופשיים כאשר אנו לא מרגישים בטוחים.
אנו לא חופשיים כאשר אנו לא מצליחים להגשים את עצמינו והסיבה שאנו לא חופשיים היא כיוון שמעולם לא למדנו הכלה רגשית.

את רוב האנשים לא לימדו בבית או בבית ספר מה עושים עם רגשות כבדים וכיוון שכך מנגנוני ההגנה פעלו בצורה אוטומטית ויצרו בגוף הדחקה רגשית.

ההדחקה הרגשית יצרה כבדות שהלכה והתעצמה עם השנים, בזמן הזה הגוף התרגל אליה ולמד להבין שזה חלק ממנו ושכח מה שהיה לפני הכבדות שנטמעה בגוף הייתה תחושת חופש אמיתית, בגלל ששכחנו מה זה חופש והגוף התרגל לכבדות, אנחנו בכלל לא מודעים שאנו לא מכירים את תחושת החופש.

להלן מספר דוגמאות בהם אני יכול לקבל רמז לתחושת הכבדות שנמצאת בגוף שלי:
א. בהצפות רגשיות שאני מרגיש שהרגש משתלט עלי.
ב. בחוסר יכולת לבצע שינויים בחיים.
ג. חוסר יכולת להרגיש רגשות.



כאשר אנו לומדים הכלה רגשית בצורה מנטלית ותחושתית בגוף, אנו מאמינים את הגוף לחוש כל רגש ורגש ללא התנגדות.

בתחילה המוח מתנגד לכך ולוקח זמן לשכנע אותו שזה בסדר שהגוף ירגיש כל רגש. המוח מפחד מהפחד, מהכעס, מהעצב וכו' אבל לאט לאט הוא משתכנע ומאפשר לגוף להרגיש יותר ויותר.

ואז מתחילת חווית החופש האמיתית. ככל שנשתחרר מהחסמים של עצמינו, הנפש שלנו תהיה יותר מאוזנת מה שיביא אותנו לשלוות נפש ובטחון עצמי.

החופש האמיתי הוא חופש מרגשות אשר מאיימים עלינו, אשר מפחידים אותנו. החופש קורה לאחר שאני רואה שלא קורה לי כלום בכל החוויה הרגשית ואז לאט לאט, אני מתחיל להרגיש יותר מוגן, יותר שליו ומשוחרר. ככל שנשחרר יותר... הנפש שלנו תהיה יותר מאוזנת מה שיביא אותנו לשלוות נפש, בטחון עצמי, תחושת הנאה וסיפוק.

"אנו לומדים מהניסיון לאט, ובמחיר שגיאות מרובות"

" בעומק לבו איש אינו מאמין במותו, ובלא-מודע איש אינו משוכנע כי הוא בן תמותה " ציטוטים מתוך אוסף פסיכואנליזה ואלמנטים תרבותיים מאת זיגמונד פרויד" (1856-1939)

פרויד הוא אבי הפסיכואנליזה, שמבוססת על ריפוי נפשי באמצעות דיבור. פרויד עסק ברעיונות רבים ונרחבים: דיכאון, אבל, מלנכוליה, פוביות, חרדות, קונפליקטים וחלומות.

"הדבר המופלא ביותר בעולם הינה העובדה שאנשים יכולים למות ואנו כלל לא מאמינים שזה יכול לקרות לנו"

יעקב עזרא - יו"ר ארגון הממונים על הבטיחות והגיהות בישראל.

jacovezra@gmail.com

ארגון הממונים על הבטיחות והגיהות בישראל

הארגון הרשמי המייצג את הממונים על הבטיחות במדינת ישראל

מרכז הארגון: משרדים ראשיים, הלשכה והמכללה - נתניה, המחשב 3 מרכז הבנייה האצטדיון העירוני.
memunim.org.il memunim@netvision.net.il 09-9621705 08-8599301 052-4172333