

## נירופסיכואנליזה של מורכבות של העצמי<sup>1</sup>

מאיר קוזארי

משנות השישים של המאה העשרים, תודות לעבודות של קוהוט וממשיכיו, פרצה אל בימת הפסיכותרפיה פסיכולוגיית העצמי, השמה במרכז עניינה את צורכי העצמי הפגוע הנזקק לטיפול אמפתי ומחזק. טיפול כזה נוגע לצורכי ההעברה, כגון:

mirroring, idealizing, alter ego, adversary, efficacy, and creativity.

כאן מתעוררת השאלה הראשונה: מה זה העצמי? הפסיכולוג Joseph Lichtenberg מתאר את העצמי באופן הבא:

"The "self" develops as independent center for initiating, organizing, and integration motivation. The sense of self arises from experiencing that initiating, organizing, and integration. Experience has an active (agent) and passive (receptor) mode." (1)

בתיאור זה אפשר להבחין לפחות בשלושה היבטים של העצמי: **מוטיווציות כחלק מהתכנים, המנגנון- היוזם והמארגן, וחווית העצמי כמו agency, בטיחות, חינניות, ולכידות.**

ומכאן עולות שאלות נוספות רבות. מה עוד כולל את תוכן העצמי? איזה עוד חוויות העצמי אנו מכירים? איך נוצר המנגנון הניהולי? איך אפשר להסביר גמישות והשתנות של העצמי כמו, למשל, בהפרעות של ריבוי זהויות? מה טיבען של מוטיווציות? איך העצמי מתמודד עם קונפליקטים וטראומות? ולפני כולן, האם העצמי קיים, או שהוא פרי יצירתו של האגו? הבה נתחיל בשאלה האם העצמי קיים. היו רבים שהטילו ספק בקיומו. הפילוסוף David Hume לא היה יכול למצוא בזרם תודעתו המשתנה את הדבר הקבוע, שהוא יכול להיאחז בו, ולכנותו "עצמי". כך גם המדען באינטליגנציה מלאכותית, M. Minsky, הניח שאפשר להסתפק באוסף מעגלי התכלית.

---

<sup>1</sup> המאמר מפורסם באתר האיגוד הישראלי לפסיכותרפיה בהסכמת האדיבה של המחבר. כל הזכויות שייכות למחבר



אך היו גם רבים שסברו שבן אדם נולד עם העצמי הראשוני, אשר ממנו מתפתחת מערכת נפשית שלמה. כך, עוד בסוף המאה ה-19, כתב הפסיכולוג והפילוסוף W. James :

"Each mind, to begin with, must have a certain minimum of selfishness in the shape of instincts of bodily self-seeking in order to exist." (2, p.205)

גם הפסיכולוג C. Bollas משער שבן אדם נולד עם ה-idiom האישי, שממנו מתפתח העצמי. בעת האחרונה J. Panksepp, מדען המוח מתחום הפסיכו-נירולוגיה ופסיכואנליזה, חקר את אזור המוח הנקרא PAG (periaqueductal grey) והאזורים סמוכים ב-midbrain. באזור הזה נמצאים בסמיכות פיזית ובשילוב תפקודי, מקורות מידע ובקרה סנסומוטוריים, רגשיים, ושל האיברים הפנימיים, והם אלה המאפשרים לאורגניזם להגיב לגירויים בצורה אמוציונאלית ומוטורית. במקרה של נזק באזור זה, האורגניזם מגיב בצורה לא מאורגנת, כאוטית, ללא כיוון וללא תכלית. מבחינה תפקודית, Panksepp (3) קרא לאזור הזה – Simple Ego-type Life Form. האזור הזה יכול להיות בסיס לעצמי העתידי, כמו שגביש קטנטן יכול להתפתח ליהלום מלאכותי בתמיסה המתאימה. העצמי הראשוני דומה קצת לה-ID, לו מתווספת יכולת להגיב. אין זה מקרי שיש בשם זה דגש על המילה "ego-type".

### התכנים של העצמי.

W. James היה הראשון שסיפק תמונה עשירה ומלאה של תכני העצמי. לדבריו, תוכן העצמי, ME, כולל ME חומרי, ME סוציאלי, ו-ME רוחני(ספיריטואלי). ה-ME החומרי כולל גוף, בגדים, משפחה, בית, ובכלל - כל הדברים שבן אדם יכול להגיב עליהם "mine", והיקרים לליבו. בנוגע לעצמי החומרי יש לי דוגמא. זכור לי המקרה שבהתקפת טילי ה-SCAD על תל אביב, בינואר 1991, נהרס ביתו של תושב רמת חן. בעל הבית, שנסע לקרוביו, לא נפגע. אך משום שהוא עצמו בנה, עיצב וטיפח את ביתו במו ידיו, הרס הבית היה בשבילו כהרס של חיו. אני מניח שמפוני התנתקות, מבלי לערב דעות פוליטיות, חוו גם הם פגיעה קשה בעצמי החומרי שלהם.



ה-ME הסוציאלי מורכב מהרשמים שאנו יוצרים אצל הסובבים אותנו:

"The man's fame, good or bad, and his honor and dishonor are names for one of his social selves." (2, p.194)

העצמי הסוציאלי משפיע על דימוי העצמי של האדם. לפעמים סטיגמה המודבקת לבן אדם חורצת את גורלו. כך, הסופר ז'אן ז'נה בהיותו ילד מאומץ "זכה" לכינויים "גנב" ו"ממזר". הוא רצה להוכיח את עליונותו - אפילו אם בתור גנב או ממזר, ולכן הוא נעשה לגנב מושלם, והתחבר לעולם הפשע, שקיבל אותו ברצון.

ה-ME הרוחני כולל

"entire collection of my states of consciousness, my psychic facilities and dispositions taken concretely." (2, p. 194)

לפי James, בסופו של דבר, ה-ME הרוחני מתגבש להיות:

"Intellectual, Moral and Religious Aspirations, Conscientiousness." (2, p.207)

במאה ה-21, עם התפתחות הגישה הקוגניטיבית אפשר להוסיף שהעצמי הרוחני כולל מטרות החיים, אמונות, ערכים אך גם הגנות. על מימד הזמן, העצמי הרוחני כולל זיכרונות וסיפורים חיים. מטרות החיים הן מיוחדות משום שהן מעניקות הרגש של אחדות, התגייסות, ועניין בחיים. הרעיון שמטרות החיים מעצבות את האישיות, אפשר למצוא עוד בכתביו של אלפרד אדלר, וכן בתיאוריה של הפסיכולוגים הישראליים הנס ושולמית

קרייטלר, שהינם בעלי אוריינטציה קוגניטיבית (4)

עם ההבשלה הפיזיולוגית והתפקודית, העצמי מפתח מוטיווציות מיוחדות בנוסף למוטיווציות פיזיולוגיות, ליבידינליות, התקשרותיות, והישרדותיות. האדם רוצה לא רק לשרוד, להתרבות ולהסתגל, הוא רוצה להיות יעיל, מצליח, אפילו - כול יכול. אדם רוצה להיות מסוגל לשלוט בגורלו, לממש את הפוטנציאלים שלו, למצוא את מקומו הראוי בעולם, ולהיות גורם משפיע. הוא רוצה להיות מיוחד, לזכות בהכרה, כבוד, ואהבה. הגיבורים המצליחנים, האומניפוטנטיים, והנאהבים הינם פופולאריים בספרות ובקולנוע בדיוק מסיבה זאת. היזכרו בשמות המוכרים של ג'ימס בונד, פנטומס, טרזן, סופרמן,



ניקיטה, סידיני בריסתו מ"זהות בדויה", ג'אק באואר מהסדרה "24", ואפילו הארי פוטר הקוסם...

אצל האדם קיימות מוטיווציות לידע וליופי, אך לצערנו ישנה גם מוטיווציה ל"הרחבת העצמי" בלתי מרוסנת. מוטיווציה זאת מסוכנת במיוחד כאשר ישנה הרחבת העצמי הקבוצתי (לאומני), עם ניסיון לכבוש את העולם. גם בטבע יש מלחמות על מזון, הרבעה ושטח. אך בטבע ישנם גם איזונים. אילו זאבים היו אוכלים את כול הכבשים שבשטחם, הם עצמם היו מתים מרעב. אצל בני אדם אין איזונים אידיאולוגיים, ולכן והם צריכים לרסן את עצמם פן יהרסו את עולם.

מבחינה פיזיולוגית, מוטיווציות מתווכות על ידי סוגים שונים של חומרים כימיים – נוירורנסמיטרים, כגון-dopamine, oxytocine, endorphins. הם מיוצרים בגוף במקרים רבים כסוג של תגמול לפעולה מוצלחת. כאשר הם משוחררים, הולכת ומשתפרת קליטתם בקולטני הגוף, כאילו הם עצמם יוצרים תיאבון לקליטתם. תיאבון זה, קרוב לוודאי, מורגש כעונג. אני מפרש זאת, כמחשבה שהעונג אינו נובע רק מהעדר לחץ אלא גם מקבלת פרס על הצלחה. לא לחינם אדם וחווה לא החזיקו מעמד בגן העדן, המשעמם, הם חיפשו אתגרים, כי בלי התגברות על מכשולים אין עונג.

נשאלת גם השאלה, איך העצמי הפעיל - (I) מזהה את תוכן העצמי - (ME). אני מניח שתכונות פיזיולוגיות כמו עצבוב אפרנטי (afferent) ויכולות פסיכולוגיות כמו הסקת מסקנות וריכוז אסוציאציות על ידי מילים, עוזרים לכך.

שאלה נוספת הינה, איך נוצרים אידיאלים, ערכים, ואמונות. דרך אחת היא על ידיהפנמה של דמויות משפיעות. אולם, לפעמים במפגש עם העולם, העצמי מרגיש נדהם, מאוים, נעלב, או נרגז. תחושות עצמי מסוג זה מציבות בפני האדם את השאלה, מה לעשות במקרה זה, ובמקרים דומים. בן אדם יכול לעבד את המצב הנבחן, לבחור תגובה מתאימה, ולנקוטעמדה עכשיו ובעתיד. העמדה החדשה מתווספת לעצמי הרוחני. בצורה זו מתחולל שינוי רקורנטי (recurrent) של העצמי, כלומר: העצמי בזמן t עובר חווית עצמי בזמן הווה, אך מתחולל בו שינוי רק בזמן יותר מאוחר.

$$\text{Self}(t) + \text{selfexp}(t) \Rightarrow \text{Self}(t+1).$$



זיגמונד פרויד מתאר באופן דומה את התהליך יצירת ה-EGO מה-ID :

"It easy to see that the ego is that part of id which has been modified by the direct influence of external world through the medium of Pcpt.-Cs.; in a sense it is extension of the surface-differentiation. Moreover, the ego seeks to bring the influence of the external world to bear upon the id and its tendencies, and endeavors to substitute the reality principle for the pleasure principle, which reigns unrestrictedly in the id. For the ego, perception plays the part which in the id falls to instincts." (5)

ההבדל היחיד בין התיאורים המופיעים לעיל הינו, שבמקרה של תהליך יצירת העצמי משתמשים במונח "חוויות העצמי" במקום "פרצפציות" המופיעות אצל פרויד. בדרך זו של שינוי, נוצרות אמונות, עמדות, ערכים ומטרות החיים, המוליכות את העצמי המתהווה.

בעצם, כול אחד יכול להיזכר בכמה אירועים מכוננים שעיצבו את אישיותו, לטוב ולרע. אביא כמה דוגמאות. בשביל הסופר פראנץ קפקא הרי היחסים עם אביו בילדותו - היוו חוויות מכוננות.

ב"מכתב לאבא" הוא מנסה להשיב לשאלתו של אביו, למה הוא(פראנץ) מתיירא מפניו. הוא מתאר אירוע בילדותו בו הוא בכה בלילה וביקש מים, ואביו התרגז ואיים להשתיקו בכוח. כאשר האיומים לא עזרו, אביו הוציא את הילד הבוכה ממיטתו אל מחוץ לדירה והשאיר אותו לעמוד לבד בכותונת לילה לפני דלת סגורה. במכתבו קפקא כותב: "עוד שנים רבות לאחר מכן הייתי סובל מהמחשבה המציקה שהאיש הענק, אבי, הערכאה העליונה, עשוי לבוא ללא סיבה כמעט ולשאטני באישון לילה ממיטתי אל הפאבלאצ'ה ושהייתי אפוא אפסי כל כך בעיניו." (6)

בכתבו פראנץ קפקא הכליל אתחוויותיו לחוויית הפרט בפני מוסדות ביורוקראטיים וביטא את הכאב ואת המחאה של האיש הקטן. אך בחייו הפרטיים, דימויו העצמי הנמוך לא אפשר לו לממש אתאהבתו לפליציה ואחר כך לסופרת צ'כית צעירה מילנה. הוא כתב לה: "שנינו נשואים – את בווינה, ואני נשוי בפחד בפראג." (6)



אנשי רוח ואנשי שררה רבים סיפרו בזיכרונותיהם על התרחשויות שהשפיעו על דעותיהם לכול אורך

חייהם. כך, למשל, בעת שהצייר ווסילי קנדינסקי שמע מוסיקה, הוא ראה בדמיונו תמונות אבסטרקטיות בצבעים, ובעקבות חוויה זאת החל לצייר תמונות בסגנון אבסטרקטי. מספרים על הפיזיקאי הנודע אלברט איינשטיין, שביום ההולדת החמישי שלו הוא קיבל מצפן במתנה.

הוא נדהם מהתופעה של שדה המגנטי והקדיש את מרצו לחקר שדות האנרגיה ומבנה היקום.

הסופר לב טולסטוי עבר אירוע טראומטי בגיל 6, כאשר אימו נפטרה והביאו אותו להיפרד ממנה.

הוא לא היה יכול לשת את המראה, ולהבין מה קרה, וברח מהחדר. עם התבגרות חיפש תשובות לשאלות של משמעות החיים והמוות. ובהמשך כתב את הנובלה המפורסמת "מותו של איוון אילייץ".

המשורר הלאומי הפורטוגלי פרננדו פסואה היה בעל אישיות מעניינת במיוחד. הוא כתב במספר שפות

ובמספר סגנונות. לכל סגנון הוא יצר משורר מיוחד, בעל ביוגרפיה ואישיות משלו. כך הוא המציא 72 משוררים שונים, הטרונימים (משורשי מילות יווניות: הטר-אחר, אנומה-שם). בין כול 72 המשוררים היו 3 הבולטים בפרודוקטיביות ובמיוחדות שלהם – רקרדו רייס, אלברטו קיירו, ואלווארו דה קמפוס. משוררים אלה החזיקו חלקים שונים של אישיותו של פסואה, שלא יכלו להתאחד. גם המילה פסואה בפורטוגלית מקבילה למילה לטינית – PERSONA, אך משמעותה הפורטוגלית היא - 'איש' באופן כללי. המשורר כנראה לא הזדהה באופן מלא עם אף אחד, אך יכול היה להזדהות באופן חלקי עם כולם:

" אני לא-כלום,

תמיד אהיה לא-כלום

אני לא יכול לרצות להיות כלום,

חוץ מזה מצויים בתוכי כל חלומות העולם." (7)



בשנת 1935, במכתבו למבקר ספרותי צעיר ניסה פרננדו פסואה להסביר את עצמו: "מאז ילדותי התקיימה בי הנטייה ליצור סביבי עולם בדוי ולהקיף את עצמי בידידים ובמכרים שלא היו קיימים בעליל." (7)

ההיסטוריה של פרננדו פסואה כללה משברים ואובדנים. הוא נולד ב-1888 בפורטוגל, ובגיל שש התייתם מאביו. אמו נישאה בשנייה, לקונסול פורטוגל בדרום אפריקה והם עברו להתגורר שם. קרוב לוודאי שעברו עליו זמנים קשים עד שהסתגל לשפה החדשה, ולסביבה הלא מוכרת, ולכן היה לו צורך להמציא ידידים דמיוניים. באותו מכתב למבקר ספרות פרננדו פסואה כתב:

"מאז שאני מודע לעצמי כמי שאני קורא 'אני', אני יכול לזכור בדיוק רב, בתנועותיהן, באופיין ובתולדותיהן, דמויות לא ממשיות שונות שלדידי היו גלויות כל-כך, שלי עד כדי כך, כמו דברים שאנו מכנים אולי שלא בצדק, חיי הממש." (7)

בניגוד מקרים הפרעת של ריבוי זהויות, פרננדו פסואה מודע לטיפוסים השונים שדרים בנפשו, אך בדומה להפרעה, גם טיפוסים אלה שונים במובהק זה מזה, ומתעוררים לחיים באופן לא רצוני בתקופות שונות של חייו.

לפעמים חוויות העצמי זוכות להפנמה לא מודעת ומיידיית, ולכן דרוש שיחזור אסוציאטיבי בהמשך. למשל, ז'אן ג'ק רוסו סיפר ב"הוידויים" על מיקרה שקרה לו בגיל שמונה. הוא ובן דודו התחנכו בביתם של אח ואחות למברסיירס. היא הייתה כבת שלושים וז'אן ג'ק חיבב אותה. לפעמים היא הענישה ילדים על ידי מכות קלות כמו שמענישים תינוקות. אך זה גרם לו להתרגשות ארוטית. ומכאן כול החיים הוא חיפש נשים שיספקו לו את החוויה המזוכיסטית והמרגשת הזאת.

בפסיכואנליזה מזמן סימנו את התקופות, והאירועים המכוננים בחיי הפרט, כגון: תקופה אדיפאלית, ההיווצרות של אובייקטים פנימיים בעקבות יחסי אובייקט ראשוניים, תקופה של התבגרות, התאהבות, לידת הילדים, בחירת מקצוע, פגישה עם המוות.

באופן כללי אדם בונה לעצמו את פילוסופית החיים שמדריכה אותו ברוב מצבי חייו. מכניזם הפעלת פילוסופית החיים דומה לעקרונות של מערכת מומחה הידועהבעולם מחשבים. רק שבמקרה של פילוסופיית החיים מדובר במערכת מומחה לענייני החיים. לכללים של פילוסופית החיים יש חוזק מסוים והם קשורים לאמוציות. כך שבמצבי רוח



שונים מופעלים עמדות שונות. בנוסף להפעלת כללים בודדים, לפרט יש אופציה לדמיין את שרשרת הצעדים ולבחור את האופציה הכי טובה במצב הנוכחי. ישנם 4 קבוצות של אמונות: יחסי אנוש, אמונות קשורות לעצמי, אמונות קשורות להשגת יעדים, ואפיונים של מטרות החיים. ישנן גם עמדות של טמפרמנט. כך בקבוצת יחסי אנוש ישנם ברורות בצירים הבאים: פרנויה—אמון בסיסי, שייכות—אינדיבידואליות, אי-תלות—תלות, דומיננטיות--< ,תחרותיות--< , שיתוף פעולה--< , תוקפנות --<.

בתחום של אמונות העצמי אפשר לציין את הצירים הבאים: צמצום העצמי—הרחבת העצמי, חוסר ביטחון—ביטחון בתחומים שונים, פגיעות ורגישות לחולשות העצמי—קבלת העצמי, פרגמנטציה—אינטגרטי, אפיונים של דימוי העצמי, אותנטיות—חוסר אותנטיות (קונפורמיזם).

בתחום הקשור להשגת המטרות אפשר לראות את הצירים הבאים: דבקות למטרה—ויתור כאשר נתקלים בקשיים, stagnation—productivity, פסימיזם—אופטימיזם, יחוס כישלונות לעצמי – או לאחרים.

אפשר לציין גם ווריאציות של זהות מינית ושל טמפרמנט: אינטרוברטיות—אקסטרוברטיות, הרפתקנות—זהירות—דאגנות, אמוציונאליות—רציונאליות.

אך לא תמיד יש תשובות לכול הבעיות. ישנם מצבים שאין בשבילם פתרונות טובים. כך, קיים קושי לשלוט על רצונו של האחר, קושי לחזות מצבים אי-וודאים, קושי לסבול אשמה ובושה, קושי לפתור קונפליקטים פנימיים, קושי לשלוט על מחשבות והתנהגויות כפייתיים, קושי להתמודד עם אובדן, קושי לסבול רצף כישלונות. במצבים קשים האדם משתמש בהגנות. וגם הן לא תמיד עוזרות כמו במצבים טראומטיים והתקפים פסיכויים קשים.

למרות כול הקשיים האלה ישנם אנשים שיש להם אומץ לחיות, ללמוד מהחיים ולמות בהרגשה שחיו חיים מלאים.

נראה שמערכת העצמי מורכבת מרבדים רבים: פיזיולוגי, פסיכולוגי, סוציאלי, פילוסופי, ותרבותי.





כך שהפילוסוף רנה דקארט אמר: cogito ergo sum ,  
והמדען Jaak Panksepp טוען: אני מתרגש, משמע אני קיים,  
ופילוסוף אקזיסטנציאליסטי היה אומר: אני מכריע, משמע אני קיים,  
והמדינאי AL Gore יכול לטעון: אני משפיע, משמע אני קיים.  
ומי יכול להגיד שהם לא צודקים.

#### ספרות.

1. Lichtenberg, J., D., Psychoanalysis and motivation. Hillsdale, NJ: The Analytic Press: 1, 1989.
2. James, W., Psychology: Briefer Course. New York: Collier Books, (1892/1962).
3. Panksepp, J., The periconscious substrates of consciousness.  
Journal of Consciousness Studies 5:566-582, 1998.
4. Hans Kreidler & Shulamith Kreidler, Cognitive Orientation and Behavior.  
New York: Springer Publishing Company, (1976/1990).
5. Freud, S., The ego and the id. The essentials of psychoanalysis.  
Penguin Books, Hogarth Press: 449, (1923/1986).
6. קפקא, פראנץ, מכתבים אל מילנה, מכתב אל אבא. תרגמה: עדנה קורנפלד. ירושלים ות"א: שוקן, 1997.
7. פסואה, פרננדו, כול החלומות העולם. ירושלים: הוצאת כרמל, 1993.  
תרגומו מפורטוגלית: פרנסיסקו דה קוסטה רייסורם ויורם ברונובסקי. אחרית דבר: יורם ברונובסקי.

