

פסיכואנליזה - חלק א'

תיאוריית פרויד

עיקרון מרכזי: קונפליקטים בין-אישיים משקפים קונפליקטים פנימיים לא מודעים - מאבקים בין דחפים או יצרים פנימיים שקשה לנו לבוא איתם במגע.

דוגמה: התנגשות בין משיכה לדבר מסוים לבין בושה ביחס לכך, עלולה להתבטא בכך שנבייש אדם אחר שנמשך לאותו דבר.



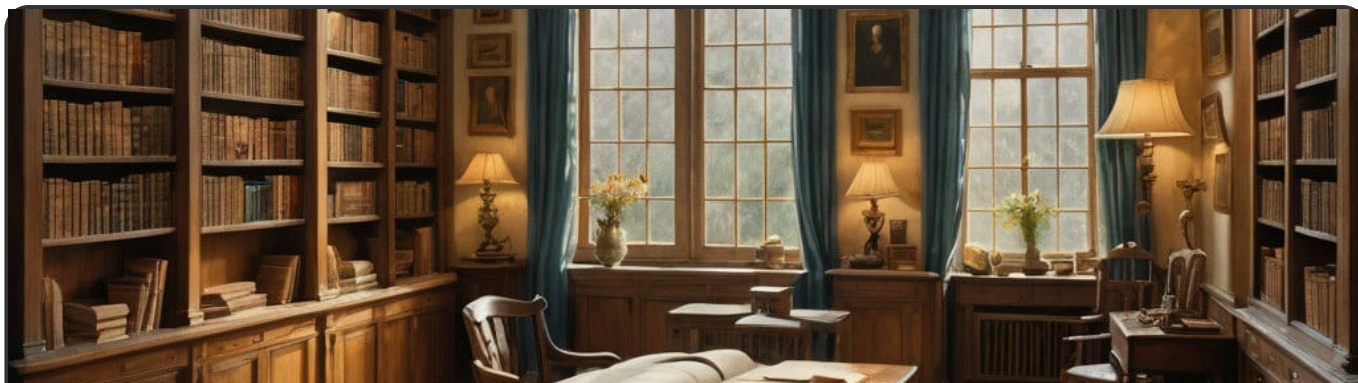
פסיכואנליזה - חלק ב'

מנגנון ההעברות

מהו: מצב בו משהו בהווה מזכיר לנו קונפליקט לא פתור מהעבר, ואנו מגיבים אליו בתגובה ששחזרנו מאותו עבר.

חשיבות: מדובר במנגנון לא מודע שקורה לכולנו באופנים כאלה או אחרים, גם אם רוב הזמן איננו שמים לב לכך.





פסיכואנליזה - חלק ג'

דוגמה להעברות

המקרה: אישה שגדלה עם אב נוקשה ולמדה לציית כדי לשמור על קשר, עשויה לחוות מחדש תחושות חוסר אונים אלו מול דמויות סמכות בבגרותה.

התוצאה: תגובותיה עלולות להיות "מועצמות, קשות או אפילו בלתי נשלטות", ובעצם מהוות ביטוי של חווייתה מהעבר.

שאלת התבוננות: האם אני מזהה מצבים בהם תגובותי לקונפליקט מרגישות לי "מועצמות" או "בלתי נשלטות"?





תיאוריית ההתקשרות - חלק א'

תיאוריה של ג'ון בולבי

עיקרון מרכזי: יחסיו של אדם והקשרים אותם יפתח בבגרותו מבוססים על דפוסי התקשרות שלמד כתינוק ביחס למי שטיפל בו.

תשתית: לתינוקות יש "נטייה טבעית לחפש קרבה וקשר עם אחר" לצורך הישרדות, ואותם "קשרים ראשוניים" מספקים תשתית לקשרים העתידיים שלנו.



תיאוריית ההתקשרות - חלק ב'

התקשרות בטוחה

הרקע: תינוק שגדל עם הורים מסורים ומכווננים ילמד שהעולם "הוא מקום יחסית טוב" ויחוש בטוח. **התוצאה בבגרות:** כמבוגר יהיה "יחסית נינוח, יוכל להסתקרן לגבי אנשים ולהתקרב אליהם", כיוון שחווה קרבה כזו כדבר בטוח ונעים.

בקונפליקט: יגיב למצוקה באופן יחסית מאורגן, יצליח לשתף את סביבתו והאנשים הקרובים לו.





תיאוריית ההתקשרות - חלק ג'

התקשרות לא בטוחה

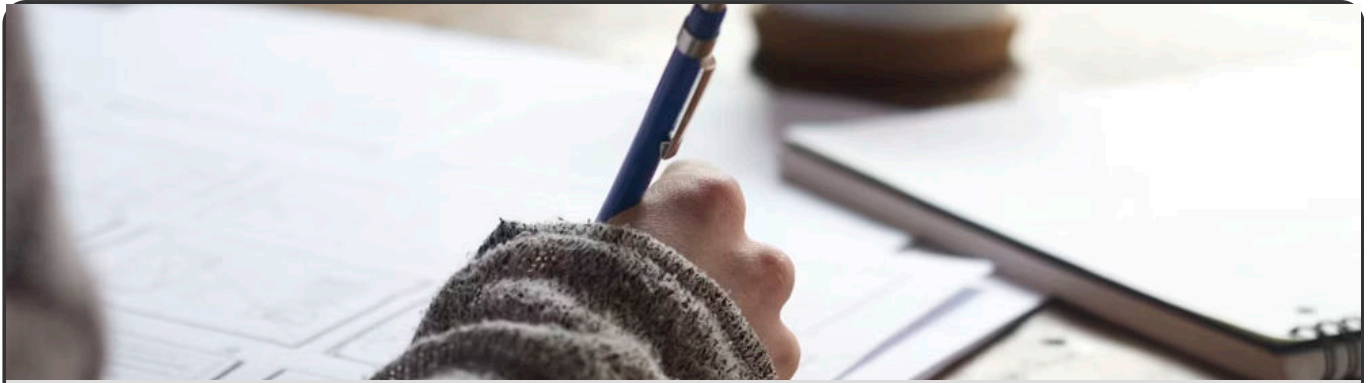
הרקע: תינוק שגדל במציאות בה לא היו פנויים אליו, ילמד שכשהוא במצוקה "אין בהכרח מי שיתעניין בכך, יסייע, ישמור עליו".

התוצאה: קשר לא נחוזה עבורו כמקור כוח או ביטחון ולעיתים אף בדיוק להיפך - גורם למצוקה.

בקונפליקט: עלול "להסתגר ולסגת מקשרים בשעת מצוקה, להרגיש מותקף על ידי אחרים ואף לתקוף ולהרחיק אותם בעצמו".

שאלת התבוננות: כיצד ההיסטוריה שלי ודפוסי היחסים שלמדתי כילד/ה משפיעים על האופן שבו אני מנהל/ת קונפליקטים כיום?



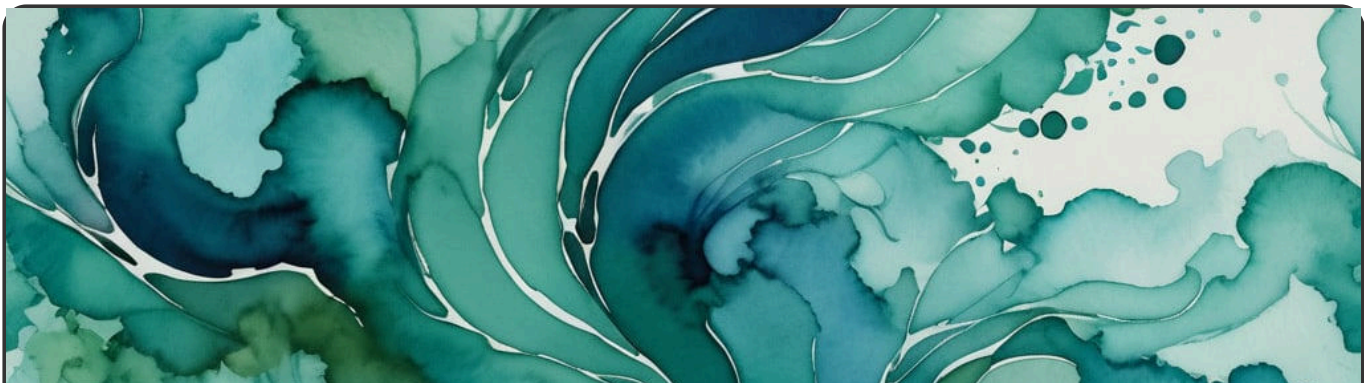


הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית - חלק א'

CBT - עיקרון מרכזי

יסוד הבסיסי: קונפליקטים הם ביטוי של דפוסי חשיבה ו/או אמונות לא מסתגלות, פרשנות לא יעילה של המציאות או רפרטואר תגובות מצומצם ולא מותאם.

מנגנון: כל אדם מפרש את המציאות על פי ניסיונו, רגשותיו ואמונותיו. קונפליקטים עולים כאשר הפרשנות הזו מובילה לתחושות לא נעימות, המבוססות על אמונות יסוד של האדם על עצמו ועל העולם.



הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית - חלק ב'

מעגל הקונפליקט

התהליך: תחושות לא נעימות (המתבססות על פרשנויות מסוימות של המציאות) מובילות לתגובות שמטרתן להגן או למנוע פגיעה, וכך נוצר הקונפליקט.

הבעיה: קונפליקט שנוצר בדרך זו נוטה להסלים, ו"לא מאפשר שיח ושיתוף של התחושות, תקשורת וניסיון להגיע להסכמה או עדכון של הפרשנות".

החיזוק: הוא מחזק את האמונות והפרשנויות שהובילו אליו, "מוכיח" שהן מוצדקות בהתאם להטיית האישוש.





הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית - חלק ג'

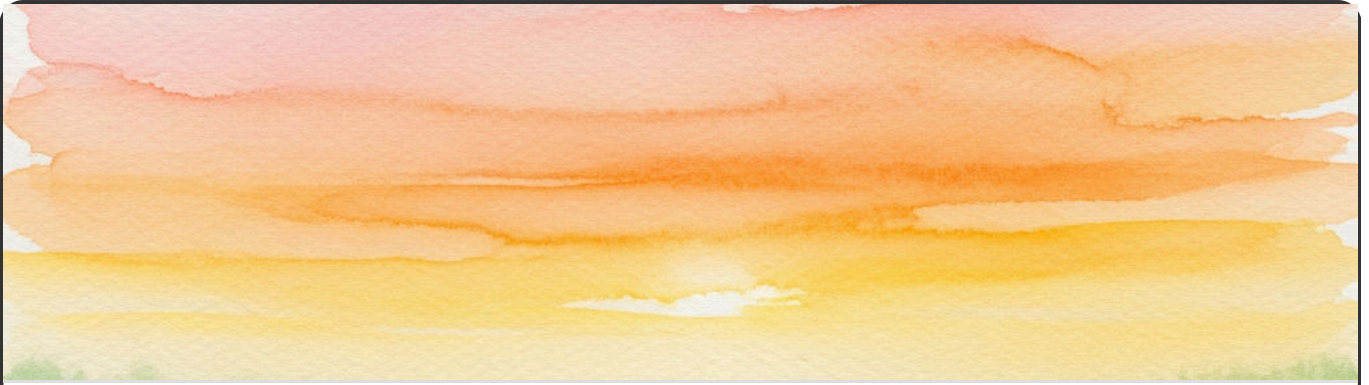
הפתרון הטיפולי

ההכרה: האמונות, הפרשנויות והתגובות בבסיס קונפליקטים אלה נלמדו במהלך החיים. עם זאת, חלקן עשויות להיות "לא מועילות" ולא לפעול לטובתנו בהווה.

המטרה: לזהות אירועים כאלה, לנתח אותם, וללמוד לתת להם פרשנויות מועילות יותר שיובילו לתגובות מיטיבות יותר.

שאלת התבוננות: מהן האמונות או הפרשנויות המרכזיות שלי לגבי עצמי או לגבי העולם, וכיצד הן עשויות להשפיע על הדרך שבה אני מפרש/ת מצבים ומגיב/ה בקונפליקט?





שאלות להתבוננות אישית

סיכום התיאוריות

פסיכואנליזה: האם אני מזהה מצבים בהם תגובתיי לקונפליקט מרגישות לי "מועצמות" או "בלתי נשלטות"?
תיאוריית ההתקשרות: כיצד ההיסטוריה שלי ודפוסי היחסים שלמדתי כילד/ה משפיעים על האופן שבו אני מנהל/ת קונפליקטים כיום?

CBT: מהן האמונות או הפרשנויות המרכזיות שלי לגבי עצמי או לגבי העולם, וכיצד הן עשויות להשפיע על הדרך שבה אני מפרש/ת מצבים ומגיב/ה בקונפליקט?

