

אבחון סגנון חיים באמצעות זיכרונות ילדות מוקדמים – תיאור מקרה וניתוח ראשוני.

ד"ר יפעת עוז - איבשיץ

תקציר

המאמר הנוכחי מציג תיאור מקרה של בחור בן 40, נשוי +3 בנות, בן בכור מתוך 3 בנים, במטרה לאבחן את סגנון חייו, בהתאם למושגיה של התיאוריה האדלריאנית. ניתוח המקרה נעשה, מתוך חקר המערך המשפחתי, בשילוב עם זיכרונות ילדות מוקדמים. תוך כדי ניתוח זיכרונות הילדות המאמר מדגים איתור של חוזקות המטופל, השערות אודות סגנון החיים שלו, אסטרטגיות יצירתיות בולטות לשמירה על סגנון חייו, פוטנציאל התמכרותי ותנאים להתנהלותו בעולם העבודה.

מבוא

במאמרו, "פסיכותרפיה בזעיר אנפין – פסיכולוגיה מעשית לרופאים", מציין דרייקורס [1958, (2000)], ארבעה צעדים בסיסיים בטיפול הפסיכותרפי:

1. יצירת קשר טיפולי

2. אנליזה

3. תובנה

4. הכוונה מחדש

התפיסה האדלריאנית, אשר רואה באדם יצור חברתי, החותר לקראת מטרות שהציב לעצמו בהתאם למושגיו ולאמונותיו לגבי עצמו ולגבי החיים, שואפת להגיע בשלב האנליזה, לאבחון "סגנון חייו" של המטופל, מושג אשר תבע אלפרד אדלר [1912, (2000)]. דרייקורס [1958, (2000)] מציע להגיע לניסוח בהיר של סגנון החיים של המטופל בעזרת חקירת **המערך המשפחתי** של המטופל, בשילוב עם **זיכרונות חייו המוקדמים**.

מהו למעשה, המערך המשפחתי ומהי משמעותם של זיכרונות הילדות המוקדמים? מדוע קושרת הפסיכותרפיה האדלריאנית בין מערך משפחתי לזיכרונות ילדות מוקדמים?

בקצרה (הסבר מפורט יופיע בסקירה הספרותית), דרייקורס [1958, 2000] מסביר, כי ניתן להגיע לניסוח בהיר של סגנון החיים של המטופל בעזרת חקירת המערך המשפחתי שלו, מעמדו וקשריו עם יתר בני משפחתו במשך השנים המעצבות של חייו. חקירה זו חושפת את שדה ההתנסויות הראשון שלו, את הנסיבות שבהן פיתח את התוכניות והנטיות האישיות שלו, את מושגיו ואמונותיו בקשר לעצמו ולזולתו, את עמדותיו היסודיות ואת גישתו כלפי החיים. כל אלה הם הבסיס לאופיו ולאישיותו. לאחר שהכרנו את המערך המשפחתי, אנו מוציאים מתוך זיכרונותיו המוקדמים את המסקנות שהסיק באותן הנסיבות. מתוך מיליוני החוויות שעוברות עלינו בילדותנו המוקדמת, מסביר דרייקורס [1958, 2000], אנו זוכרים רק את אלו המתאימות לנקודת הראות שלנו על החיים. לכן כל הזיכרונות המוקדמים מראים דפוס אחיד; גם הם נראים לכאורה שונים, הריהם משלימים זה את זה, ולעולם אין סתירה ביניהם. רק כאשר משנה האדם את סגנון חייו במהלך טיפול – שינוי שלא יחול בלא עזרה מבחוץ – רק אז משתנים גם זיכרונותיו, בהתאם להשקפתו החדשה על החיים.

כאמור, המאמר הנוכחי מציג תיאור מקרה של מטופל, בן 40, נשוי +3 בנות, בן בכור מתוך 3 בנים, במטרה לאבחן את סגנון חייו מתוך חקר המערך המשפחתי, בשילוב עם זיכרונות ילדות מוקדמים. תוך כדי ניתוח זיכרונות הילדות מודגשות חוזקות המטופל, השערות אודות סגנון החיים שלו, אסטרטגיות יצירתיות בולטות לשמירה על סגנון חייו, פוטנציאל התמכרותי ותנאים להתנהלותו בעולם העבודה. המאמר מהווה נדבך נוסף ליישום האינדיווידואל – פסיכולוגיה של אלפרד אדלר ומדגיש את היותו של האדם יצור חברתי, בעל זיקה חברתית ברורה, אשר מפרש את הסביבה בה הוא חי דרך "משקפיים" סובייקטיביות ופועל בהתאם לפרשנותו זו.

סקירה ספרותית

א. יסודות בסיסיים בתיאוריה האדלריאנית

"לא טוב היות האדם לבדו" ? זה לא שאלה של טוב. זה לא אפשרי".

(אברמסון, 2005. עמ' 350)

בספרו "יסודות הפסיכולוגיה האדלריאנית" מבהיר דרייקורס [1933, 2000] את משמעות טיעונו של אלפרד אדלר, לפיו **האדם הינו יצור חברתי בעל זיקה חברתית** (social interest).

מה מעצב את אישיותו של האדם? אלו כוחות שולטים בכל פעולותיו של המוח האנושי? אלה הן שאלות יסוד, שעליהן מנסה הפסיכולוגיה לענות. תיאורטיקנים שונים מניחים שחיי האדם נקבעים על ידי ההתנסויות והשאיפות של אבות אבותיו (יונג). אחרים מתייחסים אל הנפש כאל שדה קרב של אינסטינקטים שונים, הקשורים לצורות שונות של היצר המיני (הפסיכואנליזה של פרויד). רבים חושבים שדפוסי ההתנהגות המסובכים הם תוצאת הפעולה האוטומטית של מערך תגובתי מסוים, הנבנה ומתקיים על סמך

ההרגל (תורת הרפלקסים של בכטר). יש הרואים באדם ובכל פעולותיו תוצר של הסביבה ושל חינוך המכוון את התנהגותו (הביהיוריזם של ווטסון). תיאוריות אחרות פותחו על ידי אנשים, שניסו להסביר את תופעות הנפש.

הרעיון המרכזי ב Individual Psychology של אלפרד אדלר הינו ההכרה בחשיבותה של החברה האנושית לא רק בהתפתחות אופיו של הפרט, אלא גם בכל פעולה ובכל רגש בחייו. למעשה, כאשר אנו מתבוננים בבני אדם, אנו מוצאים שטבעו, אופיו ופעילותו של הפרט נקבעים על ידי התנסויותיו בקהילה שבה הוא גדל. לכאורה, רעיון זה מזכיר את הביהיוריזם של ווטסון, אולם בטיעונו של אדלר נגלה נדבך נוסף, חיוני וחשוב, להבנת השפעת הסביבה על הפרט: אנשים שונים מגיבים באופן שונה על אותן התנסויות והשפעות של הסביבה ובנוסף, האדם לא רק מגיב – הוא מפתח גישה אישית משלו, והגישה שהוא מסגל לעצמו תלויה בהתרשמויותיו מסביבתו, בילדותו המוקדמת. הסביבה הינה מרכיב בעל עוצמה רבה, אך סביבה זו איננה הסביבה האמיתית של הפרט, אלא זוהי הסביבה כפי שהיא נראית לו באופן סובייקטיבי. לכן, הגורם הקובע בהתפתחות אופיו של האדם איננו השפעת הסביבה, אלא הגישה שהוא נוקט כלפי הסביבה. האדם מפתח התנהגות אופיינית, המכונה אופי, על ידי התנגדות או תמיכה, שלילה או חיוב, קבלה או אי קבלה של הקבוצה החברתית שלתוכה הוא נולד (דרייקורס, 1933 (2000)).

הדחף האנושי להסתגל לתנאים השרירותיים של הסביבה בא לידי ביטוי ב**זיקה החברתית**, הטבועה מלידה בכל אדם. תכונה חברתית זו, המולדת ומשותפת לכל, חייבת להתפתח במטרה להשתלב בקהילה בה נולד הפרט. **הקהילה האנושית מציגה בפני כל אדם שלוש משימות מרכזיות: עבודה, חברה ואהבה**. עבודה: פירושה תרומה לטובת הכלל. חברה: כוללת יחסי אנוש בכללם, חברים וקרובי משפחה. ואהבה: שהיא הקשר המאחד, האינטימי ביותר, עם בן המין האחר – קשר המייצג את הקשרים הרגשיים החזקים וההדוקים ביותר, היכולים להתקיים בין שני בני האדם.

דרייקורס [1933, (2000)] מסביר, ששלוש משימות אלה חובקות את חיי האדם על מאווייהם ופעולותיהם. כל הסבל האנושי מקורו בקשיים שמסיבות משימות אלה. ככל שהיחסים בין האדם לקהילה בה הוא חי טובים יותר, כלומר הזיקה החברתית שלו מפותחת יותר, כך הוא מבצע ביתר הצלחה את שלוש משימות החיים, וכך מתגלים אופיו ואישיותו כמאוזנים יותר. כלומר, בריאותו הנפשית של אדם הינה פועל יוצא של תפקוד מאוזן בשלושת מעגלי החיים הללו. אדלר (2008) מבהיר, שבכדי לחיות חיים משמעותיים, על האדם לענות על שלוש שאלות בסיסיות ובלתי נמנעות שהחיים מעמידים בפניו: שאלת הפרנסה, שאלת החברה ושאלת האהבה. בתשובה שהאדם נותן לשלוש שאלות אלה, טמונה למעשה, משמעות חייו. אושרו ורווחתו של האדם תלויים ב**שיתוף הפעולה** שלו עם החברה בכל שלושת התחומים האלה. כששיתוף הפעולה לקוי, הוא עלול לגרום לסטיות ולהפרעות בהתנהגות.

בהקשר זה, אברמסון (2005) מסבירה שרמה גבוהה של בריאות הנפש מאפיינת את מי שיש לו רמה גבוהה של "אינטרס חברתי" ולהפך. אינטרס חברתי בא לידי ביטוי בהגשמה של שלוש משימות החיים: עבודה, חברה ואהבה. אלה התחומים בהם גם מתפתחת **תחושת השייכות**, שלמעשה, מהווה את הצורך הבסיסי ביותר של הפרט (להבדיל מהתיאוריה של פרויד בה הצרכים הבסיסיים של הפרט הינם צרכים ראשוניים של אוכל וקיום יחסי מין). דרייקורס [1933, 2000] מוסיף, כי זיקה חברתית (או "אינטרס חברתי") באה לידי ביטוי באופן סובייקטיבי בהכרה של משהו משותף עם אנשים אחרים, כלומר בהכרה שהאדם הוא אחד מהם. כל עוד מרגישים האנשים **שייכים**, ביכולתם לפתח יכולת של שיתוף פעולה. הדבר מתאפשר רק כאשר הם מרגישים, שלמרות **הבדלים חיצוניים הם אינם שונים באופן יסודי מאנשים אחרים**. יכולתו של אדם לשתף פעולה עשויה לשמש אמת מידה להתפתחות הזיקה החברתית שלו. כאשר אדם חש שייך, בעל מקום, תחושת הערך שלו עולה בהתאם (אברמסון, 2005).

אברמסון (2005) טוענת, שזהו אולי הרעיון שהיה הכי חשוב לאדלר בשלב האחרון של התפתחות התיאוריה שלו ושל חייו. הוא האמין **שלאדם יש נטייה (ויכולת) מולדת לחיי חברה ולשיתוף פעולה**. אנושי, כך סבר, פירושו חברתי, מחובר, מקושר, שיש לו יחסי גומלין של שיתוף פעולה עם אחרים. זאת אומרת, מסבירה אברמסון (2005), שאדלר סבר, שהאדם נולד עם פוטנציאל להיות ידידותי, נדיב, מתחשב, משתף ומשתתף, מפני **שהאינטרס האישי והאינטרס החברתי – חד המה**, ואדם בריא בנפשו – יודע זאת.

חשוב להדגיש, מציינת אברמסון (2005), שהנחה זו, שונה מאד מן ההנחה הרווחת בפסיכואנליזה של פרויד, לפיה האדם נולד חיה טורפת שכל רצונה הוא סיפוק של תאוותיה, כאשר החינוך או הניסיון אמורים לפתח בו את היכולת לרסן את תאוותיו ולאמץ מערכת ערכים מוסרית של התחשבות בזולת. התנהגות מוסרית, הלוקחת בחשבון את צורכי הכלל, היא על פי גישה רווחת זו, מנוגדת למשאלתו האמיתית, המולדת של האדם, להתמקד בסיפוק צרכיו.

לא כך על פי אדלר. הוא טען, כי האדם הבריא, שיש לו אינטרס חברתי, תופס ומרגיש שכולנו נמצאים פה יחד לטוב ולרע. את התפיסה המולדת הזו יש לטפח ולפתח באמצעות עידוד, על ידי המשפחה ומערכת החינוך. רק ילד שמאפשרים לו לפתח את הפוטנציאל הזה, גדל להיות אדם בעל "אינטרס חברתי".

האינטרס החברתי קשור בהנחת **השוויון בין בני האדם ובהשקפת העולם האופקית**, לפיה, מסבירה אברמסון (2005), כל בני האדם שווים. **כל אחד שווה**. גם במובן של **שווה בערכו** לאחרים וגם במובן של **שווה משהו**. אברמסון (2005) מסבירה את אדלר, לפיו, כולם שווים, בעלי ערך, כולם חשובים ונחוצים. לכולם יש מקום על אף השוני הקיים בין בני האדם. השקפת העולם האופקית מובילה בהכרח להדדיות בין בני האדם המבוססת על יחסי כבוד הדדי. אדם שמאמין שהוא לא שווה חש נחיתות וכאב. תחושת הערך, כלומר הרגשת האדם שיש לו מקום, שהוא בעל ערך, שווה, שייך לקבוצה שבה הוא חי ופועל ושם ייעדר – יחסר, כל אלה הן נקודת הארכימדס הפסיכולוגית של היות האדם

בעולם. "אינטרס חברתי" הוא התרופה הטובה ביותר כנגד רגשי נחיתות ובמטרה להעלות את תחושת הערך האישית. אדם בעל אינטרס חברתי חש מועיל, ובאופן טבעי לוקח על עצמו את האחריות לעצמו, לבריאותו ולהרגשתו הטובה.

הבנה זו של הפסיכולוגיה של האדם נשענת על הרעיון ההוליסטי, לפיו האדם הוא שלמות בלתי ניתנת לחלוקה. האדם הוא תבנית אחת שכל חלקיה קשורים אלה באלה באופן בלתי נפרד, וכולם חותרים להשיג את אותה מטרה, גם כשזה לא נראה כך (אברמסון, 2005). בניגוד לתיאוריה הפסיכואנליטית של פרויד, בה מוצג האדם כמי שאישיותו מורכבת משלושה חלקים נפרדים: אגו (העצמי), סופר אגו (המצפון) ואיד (הדחפים והיצרים) אשר לעיתים פועלים קיום עצמאי ואף נוגד, אדלר טוען כי הגוף, הרוח, הנפש, האינטלקט, הלא מודע, הערכים המוסריים, התשוקה, החשק והביצוע של הדברים, הכל חלק מאותו שלם, הכל מכונן למטרה בה בוחר האדם (אדלר, 2008).

למעשה, הדוקטרינה של אחדות האישיות היא שהעניקה ל Individual Psychology את שמה: אינדיבידואל, בלטינית, פירושו: לא ניתן לחלוקה. ומשמעותו הלכה למעשה הינה, שהניגודים המתקיימים באדם מסוים והכפילות המתגלה כביכול בעצמנו ובאחרים – כל אלה מהווים חלק מהתנהגות עקבית (דרייקורס [1933, 2000]). בניגוד לתפיסתו של פרויד לפיה אדם חווה קונפליקטים פנימיים כתוצאה מהקיום העצמאי והסותר של חלקי אישיותו, אדלר טוען כי האדם הוא יישות אישיותית אחת שלמה שלעיתים חווה רצון בשני דברים או יותר גם יחד. קיים קונפליקט, קיימת סתירה בין הרצונות, אבל **הקונפליקט אינו פנימי** בתוך האדם, כפי שהציע פרויד, אלא **הסתירה היא במציאות**. בניגוד לפרויד אשר מציג חלקים תת-מודעים באישיות האדם, אדלר טוען כי קיימים חלקים **לא-מודעים**, שמשמעותם היא שאינם מצויים בתודעה בכל רגע נתון. אדם **בוחר** להעלות לתודעה את מה שנחוץ לו להגשמת המטרה ההווית, וכל היתר –נעלם זמנית ובתור שכזה הוא לא מודע (אברמסון, 2005).

אדלר שם דגש על היות האדם יחידה בלתי ניתנת לחלוקה: גוף ונפש. הבנה של החוליים הגופניים והנפשיים של האדם מחייבת לדידו, התייחסות אל האדם כאל מכלול פסיכו פיזי.

הזכרתי לעיל, כי האדם בוחר להעלות למודעות את הפרטים הנחוצים להגשמת מטרותיו. **מטרותיות** הינה מה שמניע את בני האדם לפעולה (אברמסון, 2005). בניגוד לגישתו של פרויד לפיה הפרט מונע מסיבתיות, ובניגוד לענפי מדע אחרים שהתבססו על קבלתה של תורת הסיבתיות, הדגיש אדלר את העובדה, שכל היצורים החיים נעים, וכי לכל תנועה חייבת להיות מטרה. לפיכך, לפי אדלר, כל היצורים החיים מבקשים לממש מטרה (שאותה הציבו לעצמם). בהתייחסו לאדם הצהיר אדלר, שאין אפשרות להבין את התנהגותו ואת פעולותיו, בלא לדעת מהי דרך המחשבה המטרותית, המניעה אותו, הנראית כמנוגדת לכל האמונות המקובלות (דרייקורס [1933, 2000]).

אברמסון (2005) מסבירה, כי למעשה, המחשבות, הרגשות וההתנהגות האנושית מונעים על ידי מטרה שנבחרת על ידי האדם עצמו. הבנת ההתנהגות, על כל מרכיביה, כמטרותית הינה רעיון מהפכני, שאף הושווה, על ידי ויקטור פרנקל, למהפכה הקופרניקאית. רעיון זה מציג את האדם כיצור שמעצב את עצמו, תוך שהוא מושפע מן הנתונים ומשתמש בהם למטרותיו. זאת בניגוד גמור לתפיסות פסיכולוגיות ומדעיות, לפיהן האדם הינו מוצר או קורבן של תורשה, דחפים, אינסטינקטים מאורעות עבר או תנאי סביבה. הרעיון הזה, טוענת אברמסון, (2005), טומן בחובו **אופטימיות** רבה, שכן הוא פותח את כל האפשרויות, שהרי סיבות, הן מטבע הדברים מאורעות עבר, שאותם אי אפשר לשנות, ואילו מטרות קשורות במה שיקרה בעתיד, ולכן הן ניתנות לשינוי. רעיון זה מוליד למעשה, את הטענה לפיה **האדם אחראי לכל מעשיו**... רעיון זה קשה מאד לעיכול והוא שהופך את התיאוריה לפחות פופולארית.

המטרות המכוונות את התנהגותנו, מסביר אדלר, ברובן אינן מודעות לנו. אנו עצמנו, המצאנו אותן בילדותנו המוקדמת, אולם אנו לא זוכרים זאת ולא יודעים איך הגענו אליהן. הבנה של טיעון זה נוגעת לדיון בסגנון החיים, בו ידון הפרק הבא.

ב. סגנון החיים

"דעתנו על עצמנו ועל העולם" (אדלר, 2008)

ברגע היוולדו נפגש הילד עם עולם לא ידוע ועם דרך חיים שעליו ללמוד. מעל לכל עליו ללמוד את החוקים של הקהילה האנושית, למלא תפקידים ולבצע את משימות החיים. בשנות ילדותו הראשונות, סביבתו הקרובה – המשפחה בה הוא חי, משמעה החיים, ובני משפחתו משמעם החברה, והוא מנסה לסגל עצמו אליהם (דרייקורס, [1933], [2000]). הילד שואף להתקיים בתוך קבוצה ממשית זו באמצעות השגת הישגים שונים ואימוץ דרך התנהגות מסוימת, מיומנויות וכישורים. הקשיים שבהם הוא נתקל, נתפשים בעיניו כקשיי החיים. הוא אינו מבין שאנשים אחרים סביבו לוקחים חלק במאבקים מסוג שונה לחלוטין. תבונתו ההולכת ומתפתחת מעוררת אותו להתגבר על קשייו באמצעות עמדתו המיוחדת ותוכנית חיים מיוחדת לו, שעובד לעצמו ובה יתמיד כל חייו (דרייקורס, [1933], [2000]). תוכניתו של הילד אינה צומחת מתוך מוזרות כלשהי או מחוויות אקראיות, אלא מתוך היתקלות חוזרת ונשנית עם קשיים, אמיתיים או דמיוניים. כל אדם מוצא לעצמו דרכים ואמצעים משלו, הנראים לו מתאימים למימוש מטרותיו המיוחדת (להרגיש שייך) (דרייקורס, [1933], [2000]).

לתוכנית החיים המיוחדת הזו, אשר כוללת את מכלול האמונות שיש לאדם על עצמו, על אחרים, על החיים והעולם ועל הדרך בה עליו ללכת כדי להרגיש "שייך", קורא אדלר "סגנון חיים" (אברמסון, 2005).

דרייקורס [1956], [2000] מסביר, כי סגנון החיים הינו הדפוס הבסיסי של אישיות האדם. דפוס זה מבחין בין אדם לאדם, מתפתח בילדות המוקדמת ומלווה את האדם לאורך כל

חיי כבוגר, אף על פי שאין האדם מודע להנחות שהוא פועל על פיהן. בספרו, מדגיש דרייקורס [1933, 2000], כי מתוכנית החיים המיוחדת של הפרט, מתפתח סגנון החיים המאפיין אותו וממנו נובעים כל מעשיו. מחשבותיו, פעולותיו, רצונותיו – כל אלה כרוכים בסמלים קבועים ונשמעים לדפוסים קבועים.

אדלר (2008) מוסיף, כי "תוכנית החיים" שיש לאדם או "הדעה" שאדם מפתח על עצמו, האחרים, העולם ועל תפקידי חיי הקובעים את דרך קיומו, נוצרים כשהילד עדיין אינו מסוגל לנסח במילים ובמושגים את מסקנותיו מחוויות חיו, אך כבר מסוגל לעצב את צורות התנהגותו על סמך התנסויותיו ורגשותיו. תוכנית החיים והדעה, קרי סגנון החיים, נוצרות בתקופה של העדר מילים ומושגים ומשפיעות מאוחר יותר על ההתפתחות. אברמסון (2005) מסבירה, כי האדם מפתח בילדותו, באופן לא מודע, הגיון פרטי (private sense). ההשקפות שמגבש לו הילד בקשר למקומו, ערכו והתנאים (או היעדרם) אשר מקנים לו אותם, הן רק חלק מהמסקנות אליהן מגיע הילד במהלך שנות ילדותו. במהלך שנותיו הראשונות, מפרש הילד את האירועים סביבו ומפתח השקפות על החיים. השקפות אלה כוללות את הכללים, החוקים, האמונות והדעות על כל דבר ועניין. השקפות אלה נוצרות מתוך הסתכלות (בעיניים של ילד) פרשנות (סובייקטיבית) והסקת מסקנות. הבעיה היא ש"ילד הוא מתבונן מצוין ופרשן גרוע" כדברי דרייקורס. ההכללות של הילד על החיים נעשות ללא כישורים אינטלקטואליים ולוגיים מספיקים, והן אלה שמלוות אותו לאורך חיי כבוגר. דרייקורס [1933, 2000] מוסיף, כי ההיגיון הפרטי של כל אדם מעבד את התנהגותו המוטעית ומצדיק אותה, והוא אף מונע ממנו להכיר בכך שרוב האכזבות והקשיים, הפוקדים אותו בחייו, הם תוצאות הגיוניות של הטעויות שנפלו בתוכנית החיים שלו.

אדלר (2008) מסייג ומסביר כי, השכל הישר (Common sense) מתערב לא פעם בהתנהגות ומונע מן האדם את הכניעה המופרזת לכללים, למליצות הריקות ולעקרונות שהינם פרי פרשנותו הסובייקטיבית של הילד. יחד עם זאת, רוב הזמן, האדם דבק בדעה שגיבש על עצמו, אחרים והחיים, מאחר ודעה זו מעניקה לו את "הביטחון" "המוכר" בהתנהלותו. יותר מכך, לאורך חיי של האדם, שמעגל פעילותו מוגבל למדי, הוא מקבל שוב ושוב "אישורים" להשקפותיו, מה שעוזר לו לדבוק בתוכנית חיו שעיצב בילדותו. רק הכישלונות הגדולים, מסביר אדלר (2008), מכריחים את האדם לחשוב מחדש על מצבו ועל השקפותיו.

אדלר (2008), מתייחס אל סגנון חיו של האדם, אל "דעתו" על עצמו ועל תפקידי חיו, כ"קו חיים" ו"חוק תנועה" אשר מתפתחים במסגרת המצומצמת של הילדות, בהתאם לשימוש החופשי שהילד עושה בכישוריו המולדים ובהשפעת העולם הסובב אותו. שימוש זה הוא שיוצר את סגנון חיו של הילד שהינו בבחינת "היצירה האמנותית" של הילד.

האם ניתן להשפיע על ההשקפות שיוצר הילד על החיים ועל עצמו? האם ניתן להשפיע על סגנון חייו? אברמסון (2005) מציגת שלושה גורמים אשר משפיעים על הפירושים הסובייקטיביים והמסקנות אשר מרכיבים את סגנון חייו של האדם:

א. המערך המשפחתי

המושג מתייחס למקומו של הילד בסדר הלידה (בכור, יחיד, אמצעי, בן זקונים וכו'), מרחק השנים בינו ובין אחיו וכן מינו של הילד ומינם של יתר הילדים במשפחה. אברמסון (2005) מסבירה, כי אדלר הדגיש את החשיבות העצומה שיש לגורם זה בהתפתחות. הוא הצביע על כך, שעולמו של ילד ראשון, שכולם מצפים לו בכליון עיניים ומגיבים למילה הראשונה שיוצאת מפיו כאילו מדובר בנס שמתרחש לראשונה בהיסטוריה האנושית (עד שהוא מאבד יום אחד את מעמדו המלכותי בגלל שינויים במשפחה) – לעולמו של הילד השני, שמגיע לעולם בתפקיד "הקטן" (שהופך לפעמים לאמצעי), כשכל התכונות שהמשפחה מעריכה כבר "נתפסו" על ידי האח הגדול וההורים כבר מנוסים יותר. ומצבם של שני ילדים אלה אינו דומה כלל, לזה של הילד היחיד או החמישי, או לזה של מי שנולד בהפרש שנים גדול, או לזה של בת אחרי שני בנים או להפך, או לזה של ילד במשפחה מורכבת (Walton, 2009; Wirth, 2011) וכן הלאה וכן הלאה.

מנקודת ראותו של המטפל האדלריאני, דרייקורס [1956, 2000]] מסביר, כי לסדר הלידה חשיבות מרובה במערך המשפחתי, שכן סדר הלידה מעניק למטפל אפשרות להתרשמות מהירה מההקבצות בתוך המשפחה, וממקומו המיוחד של הפונה בתוכה. רשמיו של הבכור מסביבתו יהיו שונים מרשמיו של הילד השני, או האמצעי, או הצעיר ביותר; של בן יחיד בין בנות או להיפך. עם זאת, סדר הלידה כשלעצמו אינו מסביר את ההתפתחות והמהלכים של הפונה לטיפול בתוך המערך המשפחתי. התפתחות זו תלויה באופי מגעיו עם בני המשפחה האחרים, ובמיוחד עם אותו אח שהוא בן התחרות העיקרי שלו. אח זה יהיה שונה ביותר מהפונה, באופיו, במזגו ובתחומי התעניינותו. ההבדלים ביניהם המצביעים על התחרות, נובעים מן העובדה, שהצלחתו של האחד מרפה את ידיו של האחר, וכישלונו בשטח מסוים יניע את מתחרהו לחדור דווקא אל שטח זה ולפתחו. בדרך זו, נעשה כל אחד מהם שונה מאחיו. אותם האחים, הדומים זה לזה ביותר, הם "בעלי הברית".

ב. האווירה המשפחתית

אברמסון (2005) מסבירה כי הכוונה היא לאופן בו מתנהלים החיים במשפחה. מה מעסיק את ההורים, מה נתפש כחשוב, במה מושקע מאמץ, על ידי מי ובאיזה אופן מתקבלות ההחלטות, מה בדרך כלל מצב הרוח, האם יש הרבה בושה ואשמה או שיש גאווה והנאה, האם ההורים רבו ואיך, איך התפייסו, אם בכלל, מהם הערכים שהמשפחה נוהגת על פיהם ומה יחסה לעולם הסובב. כל אלה, וכל דבר אחר שמאפיין

את המשפחה, קרוי בשפה האדלריאנית "האווירה המשפחתית", ויש לו השפעה גדולה מאד על ההתרשמות של הילד מחברת בני האדם ומהחוקים שמפעילים אותה.

מנקודת ראותו של המטפל האדלריאני, דרייקורס [1956, 2000] מוסיף, כי ההורים הם הכוחות הפועלים מאחורי הקלעים. הם המעודדים, באישורם או בגינויים, הצלחה או כישלון של ילדיהם. אך הקשר הישיר שלהם עם הפונה לטיפול, המגע הרגשי שלהם עמו, או ההעדפה שלהם – אינם המשפיעים הבלעדיים על התפתחותו (אלא אם כן הוא בן יחיד). יותר מיחס ההורים כלפיו, חשובה מידת הצלחתם או כישלונם של אחיו. אפילו ילד מועדף ירגיש מובס, אם מתחרהו המוזנח יצליח יותר ממנו.

התיאור שמתאר הפונה את הוריו, משלים את תמונת המערך המשפחתי שלו. ההורים קובעים את האווירה המשפחתית ויוצקים את דפוסי היחסים הבינאישיים בתוך המשפחה. הם משרטטים קווים מנחים של התנהגות, ומציגים את האבטיפוס של תפקידי הגבר והאישה. להשלמת התמונה, מציין דרייקורס [1958, 2000], יש לכלול במערך המשפחתי גם אנשים אחרים, שחיים בתוך המשפחה, או קשורים איתה בקשר הדוק.

ג. שיטות החינוך

אברמסון (2005) מציינת, כי זהו הגורם השלישי אשר משפיע על הילד והוא הנתון יותר מכל בידי ההורים. למשל, ילד שמקבל עידוד רב על מעשיו, מאמציו, ההשקעה שלו וההתחשבות שלו, ייטה לפתח דימוי עצמי חיובי ואמונה בעצמו, יותר מאשר ילד שמקבל ללא הפסק הערות של ביקורת. האחרון עלול להגיע למסקנה שמהו מאד לא בסדר אצלו, כאילו אמור היה להיות מושלם, וכאילו רק מי שאין לו חסרונות – ראוי לכבוד.

השפעת שיטות החינוך על סגנון החיים, היא שגרמה לרודולף דרייקורס ליצור מערכת כללים מעשיים של התנהגות מומלצת להורים ומחנכים, הרוצים לסייע לילדים בפיתוח סגנון חיים שיש בו תחושת שייכות ללא תנאי, הערכה עצמית ואינטרס חברתי. את הכללים המעשיים ניתן למצוא בספריו הרבים כדוגמת: "ילדים האתגר" (הוצאת יבנה).

מנקודת ראות של המטפל האדלריאני, חשוב להבחין האם הפונה לטיפול הסיק את מסקנותיו על החיים בכפוף לסגנון חינוך דמוקרטי או אוטוקרטי.

לסיכום, בשלב מסוים, מציינת אברמסון (2005), מפסיק הילד לאסוף הוכחות למסקנות שלו. מכאן ואילך, הוא מתנהג במשך כל ימי חייו, כאילו ההשקפות הפרטיות שהוא גיבש לעצמו, הן תמונת המצב האמיתית. הילד הצעיר, ואח"כ האדם הבוגר, משוכנע שהאופן הסובייקטיבי בו הוא רואה את הדברים הוא האמת האובייקטיבית ולכן מוסכם על כולם. כתוצאה מכך, כל מה שאדם

חוזה מתפרש אצלו על פי האמונות שעוצבו בילדותו. הן מהוות מערכת סגורה של טיעונים שקשה מאד לפרוץ אותה ולעיתים קרובות, הן הופכות לנבואות המקיימות את עצמן.

כל אחד מאיתנו, מתנהג תמיד, בהתאם לסגנון החיים שלו, שבחלקו הגדול אינו מודע. כל עוד טוב לנו בחיים ואנו מרגישים שייכים, משמעו שסגנון החיים "עובד" נפלא. לעיתים קורה, שסגנון החיים של האדם אינו משרת אותו עוד כבעבר. לשנות סגנון חיים בלתי אפשרי. פנייה לטיפול אדלריאני, עשויה להביא את הפונה להכרה שהעקרונות והכללים שמנחים אותו בחייו הינם סובייקטיביים וכי אותם מאורעות בחיים, ניתנים לפרשנות שונה. בעקבות התובנות החדשות על עצמו, האחרים והחיים, אדם יכול להרחיב את סגנון חייו – לשנות מטרה, לשנות הרגשה, לשנות התנהגות ולשנות את חייו...

כלי מרכזי בטיפול האדלריאני הינו זיכרונות ילדות מוקדמים.

ג. זיכרונות ילדות מוקדמים

איסוף זיכרונות ילדות מוקדמים הינו אחד הכלים המרכזיים בפסיכותרפיה האדלריאנית. בניגוד לגישה הפסיכו דינמית של פרויד, איסוף הזיכרונות על ידי המטפל האדלריאני לא נועד "לחפור" בעברו של הפונה. הזיכרונות משמשים כמטאפורה להבנת חייו של הפונה בהווה. במאמרו אודות הפסיכותרפיה האדלריאנית, דרייקורס [1956], (2000), מסביר, כי מתוך כל החוויות המרובות שעברו על הפונה בילדותו המוקדמת, הוא זוכר רק את החוויות העולות בקנה אחד עם השקפתו על החיים. כל הזיכרונות המוקדמים שלו מגלים, איפוא, דפוס אחיד. גם אם הם שונים לכאורה זה מזה, אין הם אלא משלימים זה את זה. כן, דרייקורס מוסיף, במאמרו "פסיכותרפיה בזעיר אנפין" [1958] (2000), כי רק כאשר אדם משנה את סגנון חייו במהלך טיפול – שינוי שלא יחול ללא עזרה מבחוץ – רק אז משתנים גם זיכרונותיו, בהתאם להשקפתו החדשה על החיים.

בלקטנו את הזיכרונות המוקדמים, עלינו להבחין בין זיכרון לבין דיווח. תיאורים של אירועים בפועל, בלתי מדויקים ככל שיהיו, משקפים את התרשמותו של המטופל מן החיים. האירועים שהועלו אינם חשובים דווקא מפני שאירעו, אלא מפני שהועלו בזיכרון.

ד. התמכרות – פרספקטיבה אדלריאנית

במאמרה אודות התנהגויות התמכרויות, מציינת שפרון (Shifron, 1999) כי מנקודת מבט אדלריאנית, התמכרות הינה התנהגות התפתחותית אשר חוזרת ונשנית מ**בחינה**, ויוצרת אצל הפרט **תחושה** שההתנהגות אינה בשליטה. ההתנהגות ההתמכרותית, הינה למעשה, **פתרון יצירתי**, אותו האדם בוחר **במטרה** לברוח מפחדים קיומיים. תפיסה זו מדגישה את האחריות של הפרט ובחירתו בפתרון יצירתי, בעל יכולת להתפתחות, להתמודדות עם מצב קיומי נתון, ועומדת בסתירה לתפיסות תיאורטיות אחרות, אשר מגדירות "התמכרות" כהתנהגות שאינה בשליטה, בחירת או אחריות הפרט.

להתנהגות ההתמכרותית מספר מאפיינים, העולים בקנה אחד, עם עקרונותיה
הבסיסיים של התיאוריה האדלריאנית :

1. ההתנהגות הינה הוליסטית מטבעה ולכן, באה לידי ביטוי באופן פיסי, פסיכולוגי, קוגניטיבי ורוחני. מעצם היותה הוליסטית, ועצם היותו של הפרט יצור חברתי, ההתנהגות ההתמכרותית לעולם אינה הבעיה הפרטית של האדם, אלא תמיד מערבת את המשפחה ולעיתים את כל הסביבה בתוכה הפרט מתנהל.
 2. ההתנהגות מכוונת מטרה : שייכות, הימנעות מדחייה וכאב, אי נוחות להתמודד עם סיטואציה לא נעימה או עם לחצי החיים.
 3. ההתנהגות מבטאת את היצירתיות הטבועה באדם, ולמעשה, קיימת קורלציה בין מידת האנרגיה היצירתית הטמונה באדם לבין אופי ההתנהגות ההתמכרותית. תפקידו של המטפל האדלריאני לגלות ולחשוף את הפוטנציאל היצירתי הטמון באדם ולבדוק עמו, כיצד ניתן להשתמש ביצירתיות זו, על מנת להשתלב בחיים החברתיים מתוך תרומה וללא יצירת נזק.
 4. תחושת חוסר ערך עשויה להוביל להתנהגות התמכרותית ולחיפוש מתמשך אחר משמעות החיים בדרך שאינה בהכרח נכונה. כמו למשל, התחברות לקבוצה חברתית "לא נכונה" בשל תחושת דחייה מהקבוצה "הנכונה".
 5. ההתמכרות הינה התנהגות דינאמית, מתפתחת ולכן בעלת פוטנציאל להתבטא בצורה כונית. תסכול, תחושת נחיתות והרגשה של חוסר ערך עשויים למצוא איזון, בשימוש מופרז בהרגשת כוח.
- במטרה להבין את התנהגותו ההתמכרותית של הפרט, יש להבין את סגנון חייו ולהיות מודעים למערך המשפחתי שלו.

תיאור מקרה /ניתוח/

יוני (שם בדוי), בן 40+, נשוי +3 בנות. מהנדס בכיר בחברת הייטק. מתגוררת במרכז הארץ. בן בכור, בין 3 בנים : דניאל (6-) אורי (3-) יוני (בן 40)

אנחנו נפגשים במטרה טיפולית, לערוך היכרות עם סגנון חייו, דרך המערך המשפחתי וזיכרונות ילדות מוקדמים, באמצעותה של התיאוריה האדלריאנית.

יוני מעלה בפניי את העומס בו הוא נתון בשנים האחרונות. עומס אשר להרגשתו, מונע ממנו לפנות זמן לעצמו להתפתחות אישית והגשמה עצמית. אמנם הוא עושה קריירה מרשימה בהייטק, אך חש שזו חובתו לפרנסת משפחתו וכי היה רוצה זמן להגשמה עצמית באפיקים אחרים.

אני שואלת את יוני על הקשר עם אחיו. ולמי מהם הוא דומה.

"הקשר עם אורי טוב. לא יומיומי. משתדלים לדבר פעמיים בשבוע. הוא אבא + 2, מנהל יחסי ציבור בחברה טכנולוגית. לא ממש חברים. כן קרובים, יכולים לדבר בגלוי כשנפגשים. יש לו בעיה לקבל ביקורת וזה קצת מקשה על היחסים בינינו, כי אני מאד דוגרי.

עם דניאל הקשר פתוח. הוא סומך עליי. מספר לי הכל. הוא דווקא בן אדם סגור ואלי הוא נפתח. אנחנו נמצאים במקומות שונים בחיים ואולי לכן הקשר בינינו יותר קל. הוא אחי הקטן. קשר אבהי משהו.

אני לא דומה לאף אחד מהם. בעצם, כל אחד מאיתנו שונה מאחיו. שונים מאד. זה תמיד היה ככה.

ובילדותכם?

בילדות הייתי יותר קרוב לאורי. כשגדלנו התרחקנו. אבל כילדים, כשאני הייתי בן 10 למשל, ואורי היה בן 7 היינו קרובים. אח"כ דניאל ואורי היו קרובים.

שלושה בנים זה הרבה אינטריגות. הרבה מאבקים אורי היה סנדוייץ לפי הספר: "לא נותנים לי" "אני מסכן" "ליוני קונים הכל חדש" "את דניאל מפנקים". תמיד חשבתי שאין לזה אחיזה במציאות. גם בתור ילד. הרגשתי שהוא משגע את ההורים שלי. דניאל תמיד היה מופנם. היו לו תקופות שהיה יושב בחדר ואימא שלי הייתה שולחת אותו לראות שהכל בסדר איתו. אני תמיד הייתי פתוח. זורם. לא הרגישו אותי כשגדלתי. אימא שלי אמרה שאיתי הם לא ידעו מה זה גיל ההתבגרות ועם אורי "או – או..." אני פשוט גדלתי לי ככה.

יוני בן בכור. ראשון בסדר הלידה. אחרי שני אחים. אמנם מציד שהיה קרוב יותר אל אחיו שנולד אחריו, אורי, אולם באותה נשימה מצוין את השוני ביניהם ומדברים על זה ביקורת על אחיו והתנהגותו. זהו האח "המתחרה" שהדיח אותו מכס המלכה... אחיו הצעיר, דניאל, שנה ממנו אולם דווקא איתו יחסיו קרובים. הם בני-ברית. מולו אין תחרות. עליו יוני לוקח חסות. בהקשר זה מצוין דרייקורס [1956, 2000] כי רשמי של הכוכב מסיבתו יהיו שניים מרשמי של הילד השני, או האמצעי, או הצעיר ביותר... התפתחות זו תלויה באופי מצוי עם בני המשפחה האחרים, ובמיוחד עם אותו אח שהוא בן התחרות הציקרי שלו. אח זה יהיה שונה ביותר מהפונה, באופיו, במלאו ובתחומי התעניינותו. ההבדלים ביניהם המצביעים על התחרות, נובעים מן הצורה, שהלחנתו של האחד מרפה את ידיו של האחר, וכיפולו בשטח מסוים יניע את מתחרהו לחדור דווקא אל שטח זה ולפתחו. בדקק זו, נעשה כל אחד מהם שנה מאחיו. אותם האחים, הדומים זה לזה ביותר, הם "בצלי ברית".

כבר בשלב זה ניתן להבחין במרכזיות של יוני. נראה שהתנאי שלו לתחושת שייכות
הינו להיות מרכזי. ככן ככור הוא לוקח על עצמו אחריות ורואה עצמו כחלק
מקבוצת המבוגרים האחראיים שהם, כנראה, בעיניים של ילד נבון, הקבוצה
"הקובעת".

ספר לי על ההורים ועל הקשר ביניהם

הקשר בין ההורים היה מאד חם. המון כבוד. תמיד הרגשתי וידעתי שהם אוהבים אחד את השני.
אף פעם אבא שלי לא צעק עליה. לא מתווכחים לידינו – היו סוגרים את הדלת בחדר ושם
מדברים. הרמוניה שנמשכת עד היום. לא היו צריכים אף אחד. הייתה להם, ויש להם, את הזוגיות
שלם. ראיתי בתור ילד איך היו מסתכלים אחד על השני. אני רואה היום איך הם מסתכלים אחד
על השני. זוגיות מאד יפה ביניהם. זה לא שהם הסכימו על הכל. הם היו מתווכחים, אבל בערב.
בחדר שלהם. אני זוכר חילוקי דעות ביניהם אבל לא מריבות קולניות. אני זוכר שאפילו שאלתי
את אורי אם הם היו רבים וגם הוא זכר שרק בחדר. לא לפנינו.

אבא שלי מורה להתעמלות. היה בא בצהריים הביתה. אימא יועצת חינוכית. גם היא חזרה
בצהריים. אכלנו יחד צהריים. הוא עשה קניות, לקח לחוגים. היה שותף בגידול שלושת הבנים.
אימא שלי ניקתה. הוא שאב אבק וניקה תריסים. אבל אימא שלי הייתה האחראית. תמיד מאד
עזר לה. אני זוכר אותם מבשלים יחד מרק בצל. מרק משפחתי אצלנו. הוא היה עומד לידה וחותך
את הבצל.

היחסים בין ההורים חמים. יש חלוקת עבודה אך יש גם הרבה שיתוף פעולה. ניתן
להניח שזהו מודל הוליוודי עמו יוני יוצא אל החיים: מודל לפיו חלוקת התפקידים
המסורתית המינדרית, לא בהכרח מתקיימת. אימא חזקה. היא האחראית. אבא צונן
לה. מבשלים יחד. הוא צומד לידה וחותך את הבצל. ניתן להניח שזהו מודל
המשפחתי איתו יוני אל המשפחה שלו: מודל של הדדיות, של שיתוף נטל
היררכיה מובהקת. דרייקורס [1958, 2000] מציינים כי התיאור שמתאר הפונה את
הוריו, משלים את תמונת המצוק המשפחתי שלו. ההורים קובעים את האווירה
המשפחתית ויוצקים את דפוס היחסים הבינאישיים בתוך המשפחה. הם משרטטים
קווים מנחים של התנהלות, ומציבים את האבטיפוס של תפקידי האב והאישה. עם
תופנות אלה יוצא הילד אל העולם וממחינתו זהו ההיגיון היחיד הקיים.

אבא שלי אדם מאד מיוחד. הוא שם. הוא תמיד היה שם. מאז ועד היום. גדלתי בתחושה שאפשר
לסמוך עליו. על שניהם תמיד הרגשתי שאפשר לסמוך. שהם גב. גדלתי בהרגשה שהם שם ויש לי
גב. הם לא היו מההורים שמפארים את הילדים בפני אחרים, אבל ידעתי שהם גאים בי ובטוחים
בהצלחות שלי. הם תמכו בבחירות שעשיתי. כך היה גם לגבי האחים שלי. הם מאד השתדלו לתת
לשלושתנו את אותו היחס גם חומרית וגם נפשית. עם כל אחד מאיתנו היה קשר שונה והם ידעו
איך ליצור את הקשר הזה ואיך להעביר את ההרגשה שהם נמצאים בשביל שלושתנו. אבא אדם

אופטימי וחם. מאד אופטימי. בן אדם מיוחד. כל מי שמכיר אותו אומר שהוא אדם טוב. משדר את זה. חברמן ותמיד יעזור. לכולם. לא רק לבנים שלו. אימא שלי טיפוס שאפשר לסמוך עליו לעצה. מסתכלת על דברים בצורה ריאלית. תגיד דברים ישירות גם אם לא נעים. אבל יקדם. לא אומרת בשביל לרצות. תמיד אמרה לי הכל. בגובה העיניים. גם בתור ילד. עם אורי ודניאל לא הייתה ככה. "כל הורה מתאים את עצמו לילדים שלו. עם כל ילד צריך להתנהג אחרת" הייתה אומרת.

יוני גדל בסביבה משדרת לו שניתן לסמוך על המבוגרים. הם משענת. הם זה. ניתן לשער שילד הסיק שתפקיד המבוגרים הוא "להיות שם" עבור הילדים. ניכרת הערכה רבה להוריו. הם מהווים עבורו מקום בטוח, כפוצל יוצא מאמנותו בהם ובתפקידם. הוא בטוח במקומו אצלם. ניכרת תחושת שייכות מאד חזקה. יוני גדל בידיעה שהוריו דאגים בו ובטוחים ביכולות שלו להצליח, מה שעשוי לרמז על ציפיות גבוהות להצלחה וחש מאי-הצלחה. בהקשר זה מציינת שפרון (Shifron, 1999) כי אחד מן המשתנים המנבאים את התפתחותן של התנהגויות התמכרות, הינו ציפיות גבוהות ובפתי מצביאותיות מצמי ומאחריהם. הציפיות הללו מתפתחות ביחידות המוקדמות מהסתכלותו של הילד על הצלחה והבנתו את מה מצריך הצלחה סביבו, ומתקבצות לכדי סגנון חייו. בהקשר זה מצוין דרייקורס [1956, 2000] כי ההורים הם הכוחות הפועלים מאחורי הקלעים. הם המעודדים באיפורט או באינורייט, הצלחה או כישלון של ילדיהם. הילד מפנים את האווירה המשפחתית בה הוא גדל, אווירה אשר כוללת בין היתר, את המסרים אודות הערכים, האמנות, ההתנהגויות וכו' המוצרכים במסגרת משפחתו.

בשלב זה, כמטפלת, אני יכולה לשער שיוני מתנהל על סולם אנכי בהתאם להשקפתו על אנכיות, לפיה יש מי שמצליחים יותר ומי שמצליחים פחות. זוהי כמובן, השערה מאד ראשונית, אשר דורשת בדיקה מעמיקה בהמשך.

נירה כפיר (2009) במחקרה אודות "אסטרטגיות חיים", מציגה מספר טיפולוגיות חיים – טיפוסים אישיותיים, אשר יכולים לסייע למטפל בשלב אבחון סגנון החיים. בהקשר זה, בשלב זה של האבחון, אציין לצממי כי ייתכן ויוני מאופיין בקוויט של הטיפוס "הצליון" – זה שתמיד צריך להיות "הכי" ולגרוף את מחיאות הכפייט. הטיפוס הזה נצ על ציר אנכי. השאיפה לצליונות, בה עוסק אדלר (2008) והתנועה קדימה, המונעת מכוח מניע אישי לחתירה מתמדת למשמות, מושפעת מרצף החוויות של יוני כילד, ממקומו במערך המשפחתי, מהאווירה המשפחתית ומהגדלותו עם דמויות הסמכות ההוריות בצללות הידע (והרי ידע הוא כוח (פוקו)). הרציון של אדלר (2008) בדבר הציר נחיתות – עליונות, המוביל לפיצוי יותר (במקרה בו המטפל חש נחות ערק), עשוי להבהיר את האסטרטגיה של יוני "להיות הכי". יוני חש שהוא חייב להיות

"הכי" – מה שמצלה מיד פוטנציאל התמכרותי לפרפקציוניזם שמחד צשוי לקדם אותו להצלחה גדולה, אך מאידך צשוי "לשתק" ולצב את התפתחותו במידה ויחווה אי-הצלחה, ויחוש כי אינו צומד בציפיות הסובבים אותו.

באותה נשימה, "בכוכבית קטנה", אציין לצמחי לבחון את ההשערה אודות הטיפוס "המרצה" – ייתכן ומאחר ותחושת השייכות שלו מתקיימת כשהוא במרכז ומצליח, וחס מוצרק על ידי הוריו, הוא יפתח אסטרטגיות מרצות כדי לשמור על מקום זה. אני מציינת לצמחי הצרה, שיהיה מצניין לבחון איזה אסטרטגיית חיים תהיה חלקה יותר ברצף האמת, והאם סגנון חייו של יוני משלב בין אסטרטגיות של טיפוסים שונים.

צניין נוסף, יוני מספר על שוויון ביחס לבנים ובאותה נשימה חוזר להדגיש את המקום המיוחד והמרכזי שלו: "צם אורי ודניאל לא הייתה ככה" ... יש לו מקום מיוחד אצל אימא. חלוקה משמעותית – הוא מבחין בשנות ביו לבין אחיו וביחסים האחרים שנלגרים משנות לו, צם ההורים. הוא אף מציינ משפט שנאמר על ידי אמו: "כל הורה מתאים את עצמו לילדים שלו. צם כל ילד צריך להתנהג אחרת". ההבחנה הזו, והצובדה שיוני זוכר משפט זה כמוטיב חינוכי בבית הוריו, מצילה פתח להסקפת חיים אופקית – אנשים שווים למרות שנותם. זוהי אחת מהמטרות החינוכיות של הטיפול האדלריאני – לחשוף את המטופל "האנכי" לתפיסת החיים "האופקית" ובכך להרחיב את סגנון חייו ולהציג בפניו אפשרויות מלונות לפעולה, אשר שנות במהותן מאסטרטגיית ה"להיות הכי".

ספר לי על האווירה המשפחתית

בית מאד חם ותומך. הרבה מאד כבוד הדדי, מעולם לא קיללתי אותם, למשל. ההרגשה הייתה שאפשר לבוא ולשתף ולהגיד. כל דבר. אני זוכר את אורי מספר להורים שלי שהוא מעשן. "אוי ואבוי..." ההורים שלי מאד לא אהבו את הרעיון. אבא שלי עשה סרט טורקי שהסתכם ב"אני לא מבין..." אבל הוא סיפר. וזה מה שחשוב. הייתה הרגשה שהבית הוא "הבית". הגעת הביתה. הבית זה המקום הכי חשוב. עד היום זו ההרגשה. "ביתך הוא מבצרך". זו הייתה ההרגשה. שאבנו המון כוח מהיחסים בין ההורים. זה היה בית שלא צועקים בו. לא אבא על אימא ולא ההורים על הילדים. גם אני היום לא אצעק על אשתי. המון כבוד הדדי. הרבה יחס של כבוד לילדים. אווירה מאד חיובית. אנרגיות חיוביות. המשפחתיות תמיד הייתה חשובה. הארוחות המשותפות ובכלל לעשות דברים ביחד. שאבתי המון כוח מהמשפחה. תמיד. אני זוכר שבתור ילד ידעתי מבפנים שלא משנה מה קורה יש לי את האחים שלי ואת אימא ואבא.

מדבריו על יוני נראה כי גדל בבית בו האווירה המשפחתית הייתה אלוירה נלווה, תומכת וחמה. היחסים בין ההורים היו טובים, אלהים, מלאי חיבה וקבוצה. מריבות

לא התנהלו מול הפנים, היה שיתוף פעולה בין ההורים במטלות הבית והחינוך היה דמוקרטי, על שיתוף, הצרכה וכבוד הדדי. המודל הולאי שיוני ראה אצל הוריו הינו מודל תומך ומשתף ולכן ניתן להניח, כי הוא מטיב אל הולאיות שלו עם ציפיות הולאיות שמבוססת על הדדיות, שיתוף פעולה, חוס חובה וכבוד. כנ"ל לגבי היחס לבנותיו ושיטות החינוך צימן הוא מטיב. הוא לומד שונות ושוויון בו למנית. למרות המרכליות שלו נראה שהוא לומד שוויון במובן של equality להבדיל מ sameness. בשלב זה, נראה שההשערה אודות "אנכיות" מאבדת מתוקפה. יוני גדל בבית שמדגיש הדדיות, כבוד והרבה שוויון בין ההורים ופנים לבין הפנים. נכון יותר להדגיש את הצומדה שיוני אמץ לצמח תפקיד של "אחראי". ולמעשה, זוהי אחת מן האסטרטגיות שלו להשגה של תחושת שייכות ומרכליות.

אני זוכר שסדר וניקיון היו מאד חשובים בבית. "או או..." זה איזה מפתח לכל החיים. כמו שהבית שלך נראה ככה החיים שלך נראים. אני עד היום לא יכול לסבול בלגן ולכלוך. נהייה חולה מזה פיסית.

התמכרות שצוללה בקירור מדבריו של יוני נולצת לסולאית הסדר והניקיון. במאמרה אודות התנהלואיות התמכרואיות, מצינית שפרון (Shifron, 1999) כי מנקודת מבט אדלריאנית, התמכרות הינה התנהלואת התפתחותית אשר חולצת ונשנית מבחירה, ויוצרת אצל הפרט תחושה שההתנהלואת אינה בשליטה. ההתנהלואת ההתמכרותית, הינה למעשה, פתרון יצירתי, אותו האדם בוחר במטרה לברוח מפחדים קיומאיים. שפרון (Shifron, 1999) מצינית כי, במטרה להבין את התנהלואת ההתמכרותית של הפרט, יש להבין את סגנון חייו ולחיות מודעים למצוק המספחתי שלו: יוני בן בכור ומחיותו בכור צוללה הסבירות שהוא ישאף לצנות על הציפיות הצרכים וההתנהלואיות המוצרכים ע"י הוריו. יוני מציין כי סדר וניקיון היו מאד חשובים בביתו. "מפתח לכל החיים". הוא הפנים כי לד ש"כמו שהבית שלך נראה ככה החיים שלך נראים" והרי בתפיסתו הוא צריך להיות במרכז, להיות "הכי" ולפיכך גם ביתו צריך להיות "הכי". ייתכן וקיים בו החשש שאם ביתו לא יהיה נקי ומסודר, הוא יאבד את מקומו במרכז. כלומר, ניתן להסיק שהתנהלואת זו מכוונת מטרה: יוני רוצה להשתייך, רוצה להימנע מדחיייה או להימנע מסיטואציות בלתי נצימות ולכן באופן יצירתי בוחר בסדר וניקיון כהתנהלואת התמכרותית. כמו כן, ניתן להבחין בהולאיות של ההתמכרות: זהו "מפתח לכל החיים" וכן, אם הבית לא נקי ומסודר היא נהייה חוללה פיסית... כלומר, לסדר והניקיון היבטים קולטטיביים ופיסיים. כמו כן, ניתן לשער, כי בדומה להתמכרואיות אחרות, כל הבית מופצל למצן הסדר והניקיון, שהרי כדי שאבא לא יהיה חוללה פיסית

מבלען ולכלאן, הילדיט והאישה, קרוב לוודאי, שותפים לשמירה על הניקיון והסדר.

בצינ"ים מיטדריות, יתכן כי ההתמכרות לסדר וניקיון הוחלפה אצל ידי התמכרות אחרת. כגון בכיר למד אחריות רבה, חשש לו לעמוד בציפיות ולכן בעולם העבודה "העולם הטרי" הוא דואל להצליח ולהגיע להישגים מרשימים. הוא המפרנס העיקרי והקושי של השנים האחרונות הצטבר אצלו לעומס כמעט בלתי נסבל, עד כדי פניה לטיפול. לפיכך, יהיה מקום לבחון בעתיד מקום של התמכרות לעבודה. לגבי הבית, יהיה מצוין לבדוק האם ההתמכרות לסדר וניקיון שייבא מבית הוריו צדיין בתוקף ומי מקיים אותה – האם הוא העתיק גלגליות שלו את היחסים ההדדיים בין הוריו ודואל בעצמו לסדר וניקיון, או שגם הוא חורג מהסדר המיטרי שראה בבית הוריו ודואל אשתו תדאג לבריאותו הנפשית והפיסית על ידי שמירה עליו.

זיכרון ראשון:

אני בן 10. נסענו לקיבוץ צובה. קפצתי לבריכה וקיבלתי מכה בראש. בכיתי מאד וזה ממש לא היה אופייני לי. אורי ודניאל צחקו עלי. אורי אמר לי: "איזה כשרוני... מי קופץ ככה על הראש...". התיישבתי בצד ולא הסכמתי יותר להיכנס למים. לא נפגעתי מאורי ודניאל. התבאסתי מהמכה ומעצמי. אבא ניגש אלי והתיישב לידי. פשוט נרגעתי.

מה הייתה ההרגשה? באסה. מהמכה.

מה זוכר במיוחד? שהרגשתי מטופש כשאורי אמר את מה שאמר.

כבר כילד יוני לוקח אחריות על עצמו: "קפצתי... קיבלתי... בכיתי... התבאסתי מהמכה ומצמ"י". מזיכרון זה, עולה אצל יוני היכולת למיקוד שליטה פנימי. הוא מבין שהוא עשה מעשה טיפשי. לא מאשים את אחיו או ילדים אחרים ואם לא נעלה מהצחוק של אחיו. הוא כועס ומתבאס מהבחירה של עצמו. בנוסף, ליוני יש את היכולת לאפשר למישהו משאצותי בחייו להרעיו אותו. הוא יודע לקבל תמיכה וצורה. יודע להתבאס ויודע להירגע – יכולת לאיוון.

בעולם העבודה, יוני ייקח על עצמו אחריות. לא "יפיל תיקים" על אחרים כדי להסביר אי-הצלחה. בהחלט יוצר במנטור כדי להירגע אם ירעיש שלא "עשה נכון".

כבר מזיכרון זה ניתן להבחין בסטנדרטים הגבוהים שיוני מציב לעצמו: "לא אופייני לי" לבכות. ההחלטה לקפול על הראש הייתה מטופשת. הוא "מצניע" את עצמו

מתנייה בצד ולא מסכים יותר להיכנס למים.... כמטפלת, מזכרון זה עולה ההשערה
אודות אמונה צימה יוני מתנהל בחייו ולפיה: אין מקום לטעויות. אבחן את ההשערה
הלו בהמשך.

זיכרון שני:

ערב ראש השנה. אני בכיתה א'. בן 6. הצלחתי לקרוא מהסידור את הברכה של החג בקול רם לפני
כל המשפחה. וההורים שלי היו מבסוטים. הם לא אמרו כלום רק חייכו אלי חיוך גדול של
ביטחון. בי.

מה הייתה ההרגשה? של הצלחה. של מסוגלות.

מה זוכר במיוחד? את השקט כשכולם הקשיבו איך אני קורא.

ליוני חשב לדיוק ולצעות דברים בצורה נכונה. יש לו אומץ רב. אין לו פחד קהל.
הוא מוכשר וטוב בצליל. הוא טוב ביחס של האחרים המשמעותיים כלפיו – הם
בוטחים בו וביכולותיו. יוני בעל מודעות רבה.

יוני אהב להיות במרכז. זהו תנאי השייכות שלו. הוא יודע שבהוא במרכז ומתפקד
היטב, הכי טוב שיכול, הוא לוכד ל"מחייאות כפייט" ומקומו נשמר. הזיכרון הזה מציג
את הקצה השני של הציר שהופיע בזיכרון מס' 1: עלתה היכולת של
יוני למיקוד שליטה פנימי. בזיכרון הנאכחי עולה מיקוד השליטה החיצוני: יוני לקוק
לאישור חיצוני שהוא טוב. נהדר. יכול.

מועט ההומיאוסטאזיס אשר עלה בזיכרון מס' 1 בצורת באסה – ראיצה, מופיע בזיכרון
מס' 2 בצורה של מיקוד שליטה פנימי (זיכרון 1) – מיקוד שליטה חיצוני. יוני יודע
לאזן בחייו בין משתנים שונים. יחד עם זאת, זיכרון מס' 2 מראה חוסר איזון ופאיצה
בהומיאוסטאזיס בהדגיש את תפיסת העולם לפיה "אסור לצעות טעויות". זיכרון זה
מראה את הפוטנציאל ההתמכרותי ל"להיות מושלם". הכל צריך להיות perfect.

אסטרטגיית פעולה שצולה מזכרון זה הינה לצעות דברים הכי טוב שיכול ולאדאול
שאחרים יראו כדי ללכות בהערכה.

חוגה עם המטפלת

מזכרון זה אני יכולה להסיק, שחלק מהחוגה הטיפולי של יוני איתי כמטפלת יהיה
העברת המסר, לפיו חשב לו שאראה בצורה מאד מדויקת את האיכויות שלו. אחרת
הוא ירדע רצ מאד. יוני מעביר את המסר לפיו הוא לא כמו כולם. יש בו משהו מאד

מיוחד והוא מצפה ממני, כאטפלת, להבחין במשהו המיוחד הזה, ולחייק אליו חיוק
גדול של ביטחון. ביוני. ביכולותיו.

צולף הצבודה

נראה כי ליוני חשוב להראים מוצרק על ידי סביבת הצבודה שלו. ליוני חשוב להראים
מה שהוא צושה הוא צושה נכון, שהוא צושה הכי טוב שהוא יכול ולא בהכרח מה
שמתאים לו. ניתן להניח, שיוני יראים רצ במקום הצבודה את יתברר לו שהוא צושה
משהו לא נכון. יהיה לו מאד קשה במקום בו לא יראים מוצרק. ההצרכה מתפרשת
אצלו כהוכחה לשאיכות. לכן, היכן שלף מוצרק, כפי שמצפה, יראים שאינו שייק.

למי מההורים היית קרוב יותר?

בתור ילד הייתי קרוב אל שניהם. אני מאד דומה לאבא באופי – פתוח, חברמן, כולם מעריכים
ואוהבים אותו. אימא שלי יותר משפחתית. לאימא שלי הייתי מספר כל דבר שקרה. אבל גם
לאבא. שאין לי חברה... וכולם כבר התנשקו... ורק אני לא... מאבא לקחתי יחסי אנוש. מאימא
לקחתי כנות ואמיתיות. אין פוילישיטיקים. לקחתי ישירות. היא אומרת הכל כמו שרואה. ואני
כזה בדיוק. אני מאד מעריך את התכונה הזאת ומשתדל לפעול לפיה.
שני ההורים שלי היו ועדיין שאפתנים מאד. שלושתנו למדנו בקונסרבטוריון ועוד חוגים גם כשלא
היה כסף. הם היו מאד מרוצים מזה שאנחנו מצליחים ומביאים לידי ביטוי את הכישורים שלנו.

זיכרון שלישי:

אני זוכר שלמדתי בקונסרבטוריון לנגן על כינור. בערך בן 9. הגענו לשם בפעם הראשונה והייתי
בשוק. לא התחברתי. אבא שלי נכנס איתי. הוא החזיק לי ביד ונכנס איתי פנימה וישב איתי כל
השיעור. פשוט היה איתי. אני זוכר שיצאנו מהשיעור ואבא שאל אותי "איך היה?" ואני אמרתי
"היה בסדר. אבל אתה תשב איתי גם בשיעור הבא?"... וככה היה במשך חודש. הוא היה מאד גאה
בי. ראיתי את זה בעיניים שלו. במבט.

מה הייתה ההרגשה? הרגשה של ביטחון. המון ביטחון. הוא הציע את זה. הוא הבין אותי בלי
שאדבר. הוא הכיר אותי כל כך טוב.

מה זוכר במיוחד? את המבט של הגאווה בסיום השיעור.

ככה זה היה בעצם. ההורים שלי הבינו אותי מבלי שאצטרך לדבר. הם מכירים אותי מאד מאד
טוב. הם תמיד היו גאים בי על הנגינה בכינור. הופעתי בקונצרטים. עשיתי בגרות בנגינה והם היו
מבסוטים.

יוני מחובר היטה לרגשותיו. יחד עם זאת, לא נרתע מהתנסויות חדשות. יודע להיצטר ולבקש תמיכה במטרה לצבור אומץ להתמודדויות עתידיות. חשוב לו שיהיו גאים בו. שיראו אותו – שוב מופיע תנאי השיוכות של "להיות במרכז" ומיקוד השליטה החיצוני. יוני יודע להיות ביחד אך עם יודע לייצר נפרדות ברע שמיניס ביטחון.

הליכרון מציג את החוויה הטיפולי – יוני חרד. הוא לא יודע מה יהיה בטיפול. אבל הוא מוכן להתנסות במשהו חדש. יחד עם זאת, חשוב לו להרגיש שהמטפלת "מחזיקה" את היד. שהוא לא לבד. שיושבים ומקשיבים לו. הוא מצביר למטפלת מסר: תבטיחי שנה לא חד פעמי. לא כ"כ מהר תצגי אותי ותאתגרי אותי. לפחות חודש תתמכי בי תצודדי אותי ותשמרי עליי. ובסוף הפגישה תני לי מבט מצודד. ואז אהיה בסדר...

לצניין הולדות – הליכרון מצליח ציפיות מבת הולד, שתתן לו יד תקופה מסוימת. אח"כ תשחרר. אבל שתהיה שם בשבילו. תסתכל עליו ותהיה גאה בו. הוא צריך את הביטחון לשלבים הראשוניים. אח"כ הוא יכול להמשיך לבד. "ביחד" מול נפרדות. יש לו את היכולת ללמוד. צריך תמיכה התחלתית אבל אח"כ צריך space. רוצה שתבין אותו ללא מילים. דרך מבט בעיניים. כך עם לצולט הצבודה – מוכן ויכול ללמוד תחומים חדשים, מוכן לקחת אחריות, אבל לקוק למנטור לתחילת הדרך. כשירגיש ביטחון ימשיך לבד. הוא יכול לבד. כי הוא לקוק למרחק "הלבדי" שלו. כמו כן, ליוני יש יכולת להתמיד. לקחת פרויקטים "ולרוץ" איתם תקופה ארוכה – עשה בשרות בנדיה על כינור. חשוב לו לצנות על הצרכים המקובלים ע"י הקבוצה שמלווה על ידו כחלקה – אם זה במשפחה או במקום הצבודה. יש בהתנהלותו לו, מידה של ריזון, שהולמת את מקומו בסדר הלידה – בן בכור (אברמסון, 2005). חשוב לו לעשות

דברים שמוצרכים על ידי הוריו, שהם הקבוצה הדואלינטית. ג'וסטן (Joosten, In: Shifron, et.al, 2010) מוסיף בהקשר זה, כי ברור ליילד לזמן הלידה, שהוריו גדולים וחזקים ממנו ובצלי יכולת מפותחת יותר וכישורים רבים יותר ממנו, להתמודד עם אתגרי היומיום שהצולט מזמן. כישורים אלה, מתפרשים לציתים על ידי הילד כסימן של כוח. "הנחת החזק" הלו, עשויה להיות מאומצת על ידי הילד הבכור, שמצונין להיות חלק מקבוצת החזקים הבוגרת. כלומר, בניסיון להבין את אופן התנהלותו של יוני היום, כמטפלת אני אציין לצממי שיש בהתנהלותו קווים של ריזון, יחד עם זאת, נראה שהתנאי הקיומי שלו ואסטרטגיית החיים הכולטת שלו [only if...] כפי שמכנה אותו דרייקורס (אצל: כפיר, 2009)], הם לא של ריזון, אלא דווקא של "להיות הכי". להיות במרכז, להיות משמעותי, בדרך שזיהה שמוצרכת ע"י הסובבים אותו וממזבת אותו במרכז. ואחת הראיות לכך היא ההישגים המרשימים שלו עד כה בצולט הצבודה.

זיכרון רביעי:

אני זוכר מסיבת סוף שנה כיתה א'. הייתי בן 6. הייתי בחוג אומנות לחימה. הופענו לפני ההורים. הייתי עם חליפת הלחימה וכל המגנים. אני התרגשתי. הייתי בלחץ. חיפשתי את ההורים שלי בקהל וכשראיתי אותם נרגעתי. זו הייתה פעם ראשונה שהופעתי. מאד התרגשתי כשראיתי אותם ואת אורי. הם מחאו לי כפיים והייתי כל כך מבסוט.

מה הייתה ההרגשה? לחץ. התרגשות גדולה. ואח"כ רוגע וביטחון.

מה זוכר במיוחד? מוחאים לי כפיים בחיוך גדול.

גם אומנות לחימה עשיתי 12 שנה...

יוני אזהב את "הבמה". הוא מלא בצטייה, כישרון, מתמיד, אפשר לסמוך עליו. הוא יודע לזייס את מה שצריך לחייט. ה"כוכבות" הולמט את מקומו ככוכב בסדר הלידה. אברמסון (2005), מציינת שאדלר הצביע על כך שצולמו על הילד הראשון אינו דומה לצולמו על הילדים האחרים בסדר הלידה, שכן כולם מצפים לו כיליון ציני ומתייחסים אליו כ"נס הבראה", או במילים אחרות כ"כוכב".

"להיות כוכב" זו אסטרטגיית פצולה עבור יוני. אסטרטגיה זו תבוא לידי ביטוי בשלושת מצגותיו חיון – במשפחה, בעבודה ובגוללות – חברה. יחד עם זאת, קיים באסטרטגיה זו פוטנציאל התמכרותי כפול – ראשית, להיות בסדר כל הזמן. שנית, התמכרות "לבמה". כשהוא על הבמה החייט יפוט. כל עוד מצריכים אותו – אין מחיר. הוא ישאל ל"כוכבות". מה יקרה כשלא יהיה על הבמה? מה יקרה אם לא יצליח לזייס את הסביבה להתרשם ממנו? מה קורה לו כשתקופות ארוכות בחייט אין למעשה "במה"? הפוטנציאל ההתמכרותי הזה, עשוי להוביל את יוני דווקא הפוך, אל דריכה במקום. ייתכן והוא יחשוש לבצע שינויים בחייו ככלל, ובצולמו בעבודה בפרט, מאחר ושינוי ידרוש ממנו להוכיח את מקומו כ"כוכב" פעם נוספת. הוא יצדיף להישאר במקום הבטוח, הידוע, איפה שכבר מכירים אותו ומצריכים אותו.

זיכרון חמישי:

הייתי בן 5. הייתי חולה באבעבועות רוח בפורים. למרות המחלה התעקשתי להתחפש למלך. הייתי ממש חולה עם אבעבועות בכל הגוף והפנים. אימא הפכה אותי למלך הודי כי היה לי פצע על המצח...אימא הייתה בשוק מהעקשנות שלי. אמרה שזו חוויה לראות אותי. הרגשתי רע והתעקשתי שאבא ייקח אותי לעיר להצטלם בחנות צילום תמונה של פורים. הוא לקח אותי ואני הרגשתי מבסוט כל כך מזה שהצלחתי להתחפש. שלא נכנעתי למחלה.

מה הייתה ההרגשה? של שביעות רצון והצלחה. לא נכנעתי.

מה זוכר במיוחד? את התמיהה של אימא שלי מהעקשנות שלי ללכת לעיר להצטלם.

התנהלות בצולם הצבודה – במאמרה אודות אבטלה וחזרה למעגל הצבודה, מציינת שפרון (shifron, 2006) כי אדם מטבצו היו אקטיבי ויצירתי ופצל צורק בסיסי לייצר. צולם הצבודה מספק כר מתאים ופורה לקבלת תחושת משמעות וחשיבות, דרך ההשתתפות והתרומה במסגרת זו. למעשה, צולם הצבודה מהווה אחד מלפול משימות החיים שמסקות לפרט משמעות (דרייקורס, 1956 (2000); אדלר, 2008). שפרון (shifron, 2006) מסבירה, כי צולם הצבודה מספק מצב מאונן – הומוסטאזיס: אחד התפתחות, גדילה, יצירתיות, צבירת ידע, אתגרים, סיפוק, תרומה ומשמעות ומאידך ביטחון ויציבות. לגדל ילד ב"גן עדן" נטול התמודדויות ואתגרים, עשוי להתברר כמכשול עבור הילד בבגרותו ובניסיונותיו להשתלם בצולם הצבודה. התכונות האפקטיביות לצולם הצבודה, מציינת שפרון (shifron, 2006) כוללות את היכולת להתמודד עם אתגרים, קושי, גיצה וכאב.

המסגרת המשפחתית בה גדל יוני ובתוכה ציצה את סגנון חייו, ספקה לו אחד מקומ בטוח שליו ורסוצ. הורים עצמדו לצידו ככל את והפנימו בו את התחושה שהם נמצאים עבורו. מאידך, האצילו עליו סמכויות, אחריות, אפשרו לו לקבל החלטות ובטחו ביכולותיו להצליח. נראה שהתקיים עבורו הומוסטאזיס שיהיה אפקטיבי במיוחד בצולם הצבודה. יחד עם זאת, שאיפתו של יוני לשלמות, לדיוק, לצמידה במרכז ול"להיות 100%", עשויה לעכב אותו ולהוות מכשול בצולם זה. התפיסה שצולם מתוק ליכרון מס' 2 לפיה אסור לעשות טעויות, מבהירה עד כמה הערכה מהסביבה חשובה ליוני, ובמקום עבורתו הוא ישאל תמיד לעשות הכל נכון. הוא ירטיס רע במקום הצבודה אם יתברר לו שהוא לא עושה הכל נכון. גם ליכרון מס' 5 תורם להנחה שיוני מכור לקונספט של "אסור להיכנע, אסור לנח ואסור לעשות טעויות". כשצומדת מולו מטרה היא ישאל אליה בכל הכוח. חשוב לו להיות כל הזמן בסדר. הבציה תתעורר כשא יצליח "להיות בסדר". למעשה קיים כאן פוטנציאל התמכרותי לפרפקציוניזם בצולם הצבודה שיהפוך (או כבר הופך) את חייו של יוני ללא-קליט. חשוב לצייין כי הרציון צומד בסתירה מוחלטת לתפיסתו של אדלר לפיה האומץ האמיתי הוא האומץ להיות בלתי מושלם...

סוכיה נוספת שצולם מליכרון מס' 5 נוצעת לצניין ההתמכרות לכוח. שפרון ואחרים

(Shifron et.al, 2010) מציינים כי כוחו האישי של היחיד צומח מן היכולת היצירתית הטמונה בו. זוהי תחושה חזקה של מסוגלות להציב יעדים, לקבל החלטות, לפעול,

לצעות, להשיג ולחיות סיפוק. זוהי המשמעות האמיתית של הוויות הכוח. כל בן אנוש נוף עם פוטנציאל יצירתי להשיג תחושת כוח, השאלה היא כיצד ימומש פוטנציאל זה והאם יבוא לידי ביטוי רק בהקשר למטרות הפרט או גם לתוצלת הסביבה. רסמוסן

(Rasmussen, In: Shifron et.al, 2010) מציון, שכוח צפוי לבוא לידי ביטוי בצורות שונות:

בהתפרצות, בהתנגדות פאסיבית, בעקשנות, בשכחה או בתוקפנות פאסיבית. מן הליכרון הנוכחי צוה בביטוי כוח באמצעות עקשנות רבה. כלומר, אחת מאסטרטגיות הפעולה של יוני להשגת רצונותיו הינה עקשנות. יוני ממוקד מטרה, עקשן במיוחד, מציב לצמח יעד ברור – הוא רוצה ללכת להצטלם עם התחפושת בעיר, למרות היותו חולה באבעבועות רוח. הוא מקבל החלטה, פועל, עושה, משיג וחווה סיפוק. אימו נדהמת מעקשנותו. במקרה זה, כוחו של יוני ממומש למטרותיו. הפוטנציאל ההתמכרותי לכוח קיים כאן בצורה ברורה – מה יקרה כאשר הסביבה לא תאפשר לו לממש את יעדיו ולא תצנה לעקשנותו הרבה? המסגרת המשפחתית תומכת ונצנית במטרה לשמור על ההומוסטאזיס והאחדות המשפחתית (Shifron, 1999), אך מה יהיה בצולם העבודה? הסאליות הנ"ל תידונה בהרחבה בהמשך, בהקשר לליכרון מס' 8.

ספר לי על היחסים של אחיך עם ההורים ואיך אתה השתלבת בתוך זה

אורי היה מאד קשור להורים שלי תמיד. היה דבק סופר-גלו. עד היום. אני לא דבק. הוא דבק. הוא היה מספר כל דבר. צריך עצה בכל עניין. אני לא. בתור ילד קטן הוא היה כל הזמן מתפנק.

דניאל היה הרבה יותר סגור. אימא השתגעה מזה. לא ידעה עליו כלום. הרבה פעמים אני הייתי צריך לשתף אותה לגבי דניאל. מה עובר עליו. זה ככה עד היום.

אני הייתי מתווך בין דניאל לאורי, בין דניאל להורים שלי. תמיד היה. עד היום. בכלל במשפחה, תמיד הייתי בתפקיד המתווך. בכל פעם שדניאל ואורי היו רבים אימא שלי הייתה מבקשת ממני להתגייס למשימה ולתווך ביניהם. יוני הבכור שכולם לוקחים ממנו דוגמא. מהדהד לי בראש שאימא שלי אומרת לי: "אתה הבכור ודניאל ואורי מסתכלים עליך, מעריצים אותך ומחכים אותך..." כל מה שהייתי עושה הם רצו לעשות גם. את החוגים שלי, את החברים שלי. הייתה בי תחושת אחריות שמסתכלים עליי. שאני צריך לתת דוגמא. זה די הושרש בי. עד היום ואני משתדל לתת דוגמא. היו מלא פעמים שהרגשתי שזה כבד. הם היו רבים, הולכים מכות, וזה היה מעצבן.. בתור ילד קטן. כי אני הייתי צריך להפריד. היה לי תמיד את הקטע של האחריות.

יוני מציון בהתאייסות למטרה. הוא יודע לתפוס מקום מרכזי של מתווך – מקום מרכזי, הכף צובר דרכו. חשוב לו להיות דמות לחיקוי ואם להעצמה. אחריות הוא שמו השני. בצולם העבודה מתפקד נהדר בתפקיד ניהולי עדורס אחריות, מודל לחיקוי, עבודה מול אנשים וניהולם.

לגבי עשיית סינויים בצוללם הצבודה, מאחר וליוני חשבו להיות במרכז, הכוכב, שכוללם
מארכים ובטוחים בהצלחתו, ניתן להניח שיצדוץ לא לחולל סינויים במקום צבודתו.
מאחר ומצבר למקום צבודה חדש, ידרוש ממנו להוכיח את עצמו מחדש, להשקיע
הרבה מאד אנרגיה כדי לבסס את מצמדו ככוכב, יתכן והוא יצדוץ להישאר שנים
במקום מוכר ובטוח.

זיכרון שישי:

בחופשים היינו נוסעים הרבה לקיבוצים. לא למלוונות מפוארים. למלוונות 2 כוכבים.

הייתי בכיתה ד'. גיל 9. נסענו לצפון לאיזה מלון "הכרמל". לא מצאנו את המלון... עץ הסתיר את
השלט ואנחנו עשינו עוד ועוד סיבובים ואנחנו כולנו צחקנו... אימא שלי ירדה לחנות לצלצל להודיע
שאנחנו לא מוצאים וההיא יצאה החוצה לחכות לנו.. היה חדר להורים וחדר לבנים. הם יצאו ואני
נרדמתי בחדר. הם דפקו ואני לא שמעתי. ישנתי ממש חזק. לבסוף התעוררתי ופתחתי את הדלת
וראיתי את אימא שלי בוכה ואת אורי בלחץ. וגם דניאל היה שם ובכה. ואימא שלי חיבקה אותי
חזק. ואותי זה פשוט הצחיק. אני זוכר שאמרתי לה: "מה חשבת? שקפצתי מהחלון?... והיא
ענתה: "הרבה דברים היו יכולים לקרות"... ואני הסתכלתי עליה וחשבתי לעצמי כמה הזוי...
בסה"כ ישנתי...

מה הייתה ההרגשה? איזה קטעים... על מה הלחץ...

מה זוכר במיוחד? את החיבוק של אימא.

יוני יודע ליהנות ממספחתיות, מביחד. נהנה מדברים פשוטים. לא חייב פאר, אט
מאזי שייק וסמח. זוכר פרטיט קטנים, לא נרתע מתהליך, מדרך. יש בו הביטחון
שבסופו של דבר ימצא את הדרך. שהתהליך יביא לסיומו. יודע לקחת לעצמו את
הזמן, את המרחק, את ה space לנחות, כשמאזי עצריק. יודע ללכת לישון חזק
כשמאזי עצריק. לא נלחץ בקלות ומאזי בהומור כשרואה שאחרי נלחצים ממנו. הוא
זורם. אסטרטגיה בולטת לערוך לחצים היא ההומור שלו והנחת. אבל מסוגל לעשות
זאת כשיוצא שיש מי שצומד מאחוריו ומחבק.. כשיש מי שנלחץ ממנו... גם ביזרון זה
באה לידי ביטוי היכולת של יוני לאיזון רגועה מול לחץ. מיקוד שליטה פנימי מול
צורך במיקוד שליטה חיצוני.

זיכרון שביעי:

אני בן 7. אורי בן 4. הייתה לנו עגלת קוביות קטנה למשחק. שמנו את דניאל בעגלה. הלכנו איתו
בבית. זה הצחיק אותי מאד. דניאל היה ילד מאד יפה. כמו בובה. ואני אמרתי לדניאל: "אתה
פשוט בובה בעגלה". אורי שם לו סרט על הראש. אני פיקחתי על העניינים. אורי היה המטפל. היה
לו חשוב שאראה אותו מטפל יפה בדניאל. וכשזה הצחיק אותי הוא היה מאד מרוצה.

מה הייתה ההרגשה? הייתי מאושר. רגע של אושר. אושר טהור.

מה זוכר במיוחד? את דניאל בעגלה. כל כך יפה.

ליוני היכולת "לשחק", ליהנות מכיף עם הקרובים לו. לחוות "אושר טהור". הוא מצריק אסתטיקה. מסוגל לתת לאחרים סביבו להיות במרכז, למן מה. הוא אחראי ויודע להיות בשליטה ולפקח על הצניינים. חשוב לו לתת לסובבים אותו תחושה של שיתוף פעולה גם אם הוא המפקח... יש בכך ביטוי לאינטרס חברתי. בהקשר זה, דרייקורס [1933, (2000)] מצוין, כי זיקה חברתית (או "אינטרס חברתי") באה לידי ביטוי באופן סובייקטיבי בהכרה של משהו משותף עם אנשים אחרים, כלומר בהכרה שהאדם הוא אחד מהם. כל עוד מרגישים האנשים שייכים, ביכולתם לפתח יכולת של שיתוף פעולה. הדבר מתאפשר רק כאשר הם מרגישים, שלמרות הבדלים חיצוניים הם אינם שונים באופן יסודי מאנשים אחרים. יכולתו של אדם לשתף פעולה עשויה לשמש אמת מידה להתפתחות הזיקה החברתית שלו. כאשר אדם חש שייך, בעל מקום, תחושת הצדק שלו עולה בהתאם (אברמסון, 2005).

אברמסון (2005) טוענת, שזהו אולי הרעיון שהיה הכי חשוב לאדלר בשלב האחרון של התפתחות התיאוריה שלו ושל חייו. הוא האמין שלאדם יש נטייה (ויכולת) מולדת לחיי חברה ולשיתוף פעולה. אנושי, כך סבר, כירושו חברתי, מחובר, מקושר, שיש לו יחסי גומלין של שיתוף פעולה עם אחרים. זאת אומרת, מסבירה אברמסון (2005), שאדלר סבר, שהאדם נולד עם פוטנציאל להיות ידידותי, נדיב, מתחשב, משתף ומשתתף, מפני שהאינטרס האישי והאינטרס החברתי – חד המה, ואדם בריא בנפשו – יודע זאת. רעיון זה מחזקת שפרון (Shifron, 2010) במאמרה, אודות הצורך בתחושת שייכות כמפתח לבריאות נפשית.

ההורים שלי תמיד נתנו לנו הכל. שכלום לא יחסר. עד כדי ויתור על עצמם. קיבלתי את זה ככה בתור ילד קטן. היום קשה לי עם זה. ההורים שלי תמיד היו שם בשבילי. בשבילנו. תמיד היו לי מלא חוגים. אף פעם לא הייתי צריך לוותר על כלום גם כשהיה מצב כלכלי פחות קל. ככה זה היה לגבי כולנו. היום אני ממש לא מסכים עם זה. זו תחושה של פספוס. ככה לא צריך לחיות. לכן עם הילדים שלי זה לא ככה.

האינטרס החברתי של יוני בא לידי ביטוי גם בהתחשבות זו בהוריה. הוא עדיף בפנינוק וטיפוח מתמידים ויחד עם זאת, קיימת בו בהחלט, היכולת לראות את האחרים ולהסיק מסקנות אחרות אודות דרכי חינוך. אחד, כמטפלת אדלריאנית, אתמחך בדרך חינוך זו, שאינה מטפחת פינוק אצל ילדיו. מאידך, אשאל את עצמי, האם התנהלות זו, לא הולמת לחלוטין את הצורך של יוני להיות במרכז? (שהרי, הוריה

שאינם מפונקים מצדליט ילדים מפונקים והורים מפונקים, מצדליט ילדים
עצמאיים...)

זיכרון שמיני:

כשהורים שלי היו יוצאים פעם במאה שנה, אורי תמיד היה עושה להם טרור. "אל תלכו..." היה עושה סצנות. אימא שלי הייתה מתמלאת ברגשות אשמה. אני זוכר ערב אחד, הייתי בן 8 בערך ואורי בן 5. ההורים התכוננו ליציאה ואורי עשה להם הצגות של בכי. אמרתי לו "די. תן להם לצאת מהבית..." וההורים שלי בסוף החליטו לא לצאת מהבית. אני מאד כעסתי עליו. זה מאד הפריע לי כבר אז. אמרתי לו שבגללו ההורים לא יוצאים..."

מה הייתה ההרגשה? מעצבנת. כל הבכי שלו וההצגות... מה העניין? בסה"כ יוצאים לבלות פעם במאה שנה.

מה זוכר במיוחד? את אימא שלי והפנים שלה שאומרות כמה רע היא מרגישה עם זה.

יוני מצלה בדרות יוצאת דופן. הוא בצל רגשות רבה לאחרים הסובבים אותו. הוא קשוב לצרכיהם של הוריו, דמויות סמכות, גם אם הם לא צולפים בקנה אחד עם צרכיו וצרכי קבוצת השווים שלו. הוא יודע לנקוט צעדים. יודע להביע חוסר שביעות רצון. יודע להצמיד צניינים בפרופורציות נכונות.

יחד עם זאת, "העליונות המוסרית", צליה מדבר אדלר (2008) כתוצר של התנהלות אנכית בחיים, צולפה מליכרון זה בצורה בולטת. עליונות זו, והפוטנציאל ההתמכרותי הגלום בה לכוח, צלויה להתגלות כמכשול משמעותי עבור יוני בכל אחד מתחומי החיים: הצבודה, החברה-משפחה והזויות. נראה מתוך זיכרונות ילדות קודמים, ומתוך האופן בו תאר את משפחתו, שבמסגרת המשפחתית והזוית, יוני יצליח להתגבר על דפוס התנהלותי זה (מאחר וכילד ספג יחסים משפחתיים הדדיים ואופקיים, וכן, כפי שמצינת שפרון (Shifron, 1999) המשפחה נוטה לשתף פעולה עם התנהלויות התמכרותיות / שיש בהן פוטנציאל התמכרותי, במטרה לשמור על ההומיאוסטאזיס והאחדות המשפחתית). אולם, בצולפם הצבודה, שהוא התחום הציבורי בו כל חייו, עוד כילד, שאף בו להצטיינות, אסטרטגיה זו צלויה לבוא לידי ביטוי. יוני ישאף לנהל את הצניינים. בדרכו שלו. יחוש כעס ותסכול כשיחוש נעצה צולף, שהתנהלות אינה מוצדקת (כמובן מנקודת המבט הסובייקטיבית שלו). יאשים את מי "שבגללו". א. סטרטגיית התנהלות זו צלויה להתגלות כבצייתנית במיוחד בצולפם הצבודה. אנשים, גם כפיסים בצבודה, לא אלהבים שמחכים אותם.. החברה הישראלית, באופן מיוחד, היא חברה שלא אלהבת היררכיה. היחסים בין מנהלים

לכפיפות, בין מרצים לסטודנטים בין מפקדים לפקודים וכו', מאופיינים בסחבקיות וחרמניות וביטול ההיררכיות (יאיר, 2011). "החולה" שיש ליוני בתוך משפחתו, לפיו הוא מרכזי ו"עליון", והאחריות והסמכות בה נהג כלפי אחיו – החולה הזה לא תקיף בצולע הצירובי. אם יוני ינהג לפיו בצולע הצירובי, הוא צפוי להיותקל בהתנגדות לא פשוטה, בעצת השלכות על מיקומו בצולע העבודה.

את ההתנהלות העליונה של יוני, בעצת פוטנציאל התמכרות, ניתן להסביר כזונה על מטרתו להראים שייק. שפרון (Shifron, 1999) מציינת כי, ההתנהלות ההתמכרותית זונה על המטרה של המטופל וכי, הצורך לתרום לקבוצה המיידיית מאביר את תחושת הערך ומצניק לחיית משמעות. לציתים קרובות ההתמכרות מתפתחת במטרה לתרום לקבוצה "הלא נכונה", כאשר הפרט מראים דחוי מהקבוצה "הנכונה". זהו הסבר אפשרי להתנהלותו של יוני ביחס לאחיו הקטן שמתקשה להיפרד מההורים. יוני מתחרות עם אחיו. אחי מקשה עליו להראים שייק לקבוצת הילדים (שהרי הוא גולף מיוני את תשומת הלב שיוני היה מקבל לפני שאורי נולד). דחייה מהקבוצה "הנכונה" – קבוצת הילדים, צפויה להסתיי בחוסר ערך ולהוביל להזדהות עם קבוצת ההורים "הקבוצה הלא-נכונה". לכן יוני כועס על אחיו, מזדהה עם הוריו, אמפטי לעצב של אימו ומאשים את אחיו בכך שהוריו לא יצאו לבלות "בגלגל" ... ייתכן ותחושת הנחיתות של יוני מול אחיו, מוצאת את ביטוייה באסטרטגיית התנהלות מחנכת מתנשאת ועליונה, וכפי שמצטטת שפרון (Shifron, 1999) :

"inferiority results in striving to strengthen self rather than the others" (Dreikurs-Ferguson, ICASSI 1996, England). (Pp. 117).

בהקשר זה צולח סוליה נוספת הקשורה בהתמכרות לכוח. שפרון (Sifron, 1999) מציינת כי תסכול, תחושת נחיתות והרעה של חוסר ערך צפויים להתאגד על ידי שימוש מופרז בהרעה כוח. שפרון ואחרים (Shifron et.al, 2010) מסבירים, כי במסגרת כח התמכרות נמצאת ההתמכרות לכוח, והיא מתרחשת כאשר לאדם אין תחושה איתנה של הוויית כוח. ההתמכרות לכוח היא ביסית, פסיכולוגית ורוחנית (הוליסטית). כאשר ילדים-מבוגרים, אינם בטוחים בחשיבותם ואין הם מודעים ליכולתם האמיתית המולדת להשתייך, הם משתמשים ביוזמותיהם וביכולותיהם כדי לפתח אמצעים יצירתיים ביותר כדי להשיג לעצמם תחושת כוח. בעשותם כן, הם חשים כאילו הצליחו והבטיחו לעצמם תחושת שייכות. כוחו האישי של היחיד צומח מן היכולת היציריתית הטמונה בו. זוהי תחושה חזקה של מסוגלות להצביע יעדים, לקבל החלטות, לפעול, לעשות, להשיג ולחלל ספוק. רסמוסן (Rasmussen, In: Shifron et.al, 2010) מציינת, שכו צפוי לבוא לידי ביטוי בצורות שונות: בהתפרצות, בהתנגדות פאסיבית, בעקשנות,

בשכחה או בתוקפנות פאסיבית. ג'וסטן (Joosten, In: Shifron et.al, 2010) מוסיף, כי ברור לילד לאמן הלידה, שהוריו גדולים וחזקים ממנו ובצלי יכולת מפותחת יותר וכישרים רבים יותר ממנו, להתמודד עם אתגרי היומיום שהצולט ממנו. כישרים אלה, מתפרשים לעיתים על ידי הילד כסימן של כוח. "הנחת החולק" הלו, עשויה להיות מאומצת על ידי הילד הבכור, שמצוין להיות חלק מקבוצת החזקים הבולטת. בנוסף, "רציון הכוח" מסביר ג'וסטן (Joosten, In: Shifron et.al, 2010) מצוי בתרבות האנטראקציות בין בני אדם. אם אדם מאמין שהימצאות בעמדת כוח חשובה מאד כדי שדברים יתבצרו, אזי סביר שיאמץ וישתמש בכוח להשגת מטרתו. בהקשרים אלה, ייתכן והתנהלותה של בר כלפי אחותה יכולה להיות מוסברת כאסטרטגיה של שימוש בכוח, אחרי הסקה (בצינייט של ילדה) שכך מתנהלים המבוגרים כאשר הם רוצים להשיג מטרה. במקרה זה, הכוח בא לידי ביטוי בהתפרצות כלפי אחיו. זאת בניגוד לזיכרון מס' 5 בו ראינו ביטוי לכוח באמצעות עקשנות רבה.

תפקידו של המטפל האדלריאני במקרה זה, יהיה לעודד אצל יוני עוצמה והתנהלות של השתתפות, כדי למנוע התמכרות לכוח. ניובאואר (Newbauer, In: Shifron et.al,) (2010) מצוין כי התרופה של אדלר למיכשול הכוח הינה שיתוף פעולה ופיתוח של אינטרס חברתי. המטפל האדלריאני ידרש לשקף ליוני, כי כוח שליטה באחרים עשוי להפוך למטרה מאכלת ומכלה כל, אשר מונעת מן הפרט לנוע קדימה וללמוד אסטרטגיות התנהלות אחרות. וכן, כדברי ג'וסטן (Joosten, In: Shifron et.al, 2010), כי הפסיכולוגיה של האינדיבידואל מושתתת על חזון של כבוד האדם ושל שוויון. גברים ונשים נחשבים בצלי ערך מצטע עובדת היותם בני אנוש. היחסי אומלין בין בני אדם, שוויון חברתי כולל מתן כבוד לאחרים וקבלת כבוד מהם. כבוד הדדי נילון מנקודת המוצא הבסיסית של שוויון חברתי והדדיות. תובנות אלה עשויות לסייע ליוני בהתנהלותו בשלשלת מצלי החיים ובציקר בצולט העבודה.

בהקשר זה רסמוסן (Rasmussen, In: Shifron et.al, 2010) מוסיף, כי על המטפל האדלריאני מוטלת המשימה להשתמש בעמדת הכוח שלו, אשר יכולה לשאת פשוט אופי של סמכות מאשרת וממליצה, כדי לסייע למטופל לחולל שינוי בדרך שבה הוא משתמש בכוחו – במקרה של יוני עקשנות והתפרצות. תפקידו של המטפל הוא להוביל את יוני לנוע במסלול חייו בסגנון שיהיה מתאים יותר לחיי חברה ולתהליכים חברתיים.

דניאל היה הכי מפונק. על ידי סבתא. אבא ואימא פחות פינקו. דניאל היה ילד שלא אוהב לאכול. סבתא הייתה מכינה לו במיוחד את מה שאוהב. מסביב לזה כל הזמן. ממש פרויקט בשבילה. הייתי משתגע מזה. שכולם צריכים לקרקר סביבו. עד היום זה ככה.

את אורי הענישו הכי הרבה. אבל מה זה עונשים? לא היו אצלנו ממש עונשים. למשל, פעם לא הירשו לו ללכת למסיבה. תמיד אמרתי לאימא ואבא שלי שהם גרועים בעונשים. בעצם באמת לא היה אצלנו קטע של ענישה בבית. היו מדברים. זה בדור"כ נפתר בצורת שיחה או הליכה לחדר למשך שעה. לא האמינו בעונשים כמשיגי מטרה או כדרך חינוך. בתור ילדים היו מריבות בין כולנו. אף אחד לא היה "הילד של אבא" או "הילד של אימא". לא היה כזה דבר אצלנו.

סיכום

לאורך כתיבת המאמר וניתוח המקרה של יוני, עלה בראשי המשפט, אותו כותב אדלר בספרו "משמעות חיינו" (2008): **"האדם יודע הרבה יותר ממה שהוא מבין"**.

ניתוח המקרה, תוך קישורו לספרות הפסיכולוגית ורעיונותיו של אדלר וממשיכיו, תוך הבנת המערך המשפחתי ושימוש בזיכרונות ילדות מוקדמים, ממחישים בעיני, את הרעיון ההוליסטי אשר מובע בדבריו של אדלר ואשר מומחש במשפט לעיל. האדם השלם, הוא ללא ספק, גדול מסכום חלקיו.

כמטפלת, עולות מניתוח המקרה מספר סוגיות מרכזיות אשר ראוי לשים עליהן את הדגש בעבודה הטיפולית:

א. האומץ להיות בלתי מושלם – יוני מתנהל בעולם מתוך תפיסה שעליו להיות מושלם. לא לעשות טעויות. לעשות הכי נכון שאפשר בכל רגע נתון. זהו התנאי שלו לשייכות. ייתכן וזוהי הסיבה שחש עומס רב ופונה לטיפול. אדלר כותב, על כך שהאומץ האמיתי הינו האומץ להיות בלתי מושלמים (אברמסון, 2005). העבודה הטיפולית מול יוני, תדגיש את היות הערך העצמי של יוני נתון קבוע. נתון שלא תלוי בהצלחותיו או אי-הצלחותיו. ולפיכך, יש ביכולתו, לעשות לעיתים, דברים באופן לא מושלם. לא להיות "הכיי". ועדיין להרגיש שייך.

ב. טיפוח של שיתוף פעולה ואינטרס חברתי להתמודדות עם התמכרות לכוח - במטרה לעודד אצל יוני עוצמה והתנהגות של השתתפות, כמטפלת אעבוד איתו על סוגיית ההתמכרות לכוח. ניובאואר (Newbauer, In: Shifron et.al, 2010) מציין כי התרופה של אדלר למכשול הכוח הינה שיתוף פעולה ופיתוח של אינטרס חברתי. כמטפלת אדלריאנית אשקף ליוני, כי כוח שליטה באחרים עשוי להפוך למטרה מאכלת ומכלה כל, אשר מונעת מן הפרט לנוע קדימה וללמוד אסטרטגיות התנהלות אחרות. וכן, כדברי גיוסטן (Joosten, In: Shifron et.al, 2010), כי הפסיכולוגיה של האינדיבידואל מושתתת על חזון של כבוד האדם ושל שוויון. גברים ונשים נחשבים בעלי ערך מעצם עובדת היותם בני אנוש. ביחסי גומלין בין בני אדם, שוויון חברתי כולל מתן כבוד לאחרים וקבלת כבוד

מהם. כבוד הדדי ניזון מנקודת המוצא הבסיסית של שוויון חברתי והדדיות. תובנות אלה עשויות לסייע ליוני בהתנהלותו בשלושת מעגלי החיים ובעיקר בעולם העבודה. בהקשר זה רסמוסן (Rasmussen, In: Shifron et.al, 2010) מוסיף, כי על המטפל האדלריאני מוטלת המשימה להשתמש בעמדת הכוח שלו, אשר יכולה לשאת פשוט אופי של סמכות מאשרת וממליצה, כדי לסייע למטופל לחולל שינוי בדרך שבה הוא משתמש בכוחו. תפקידי כמטפלת יהיה גם להוביל את יוני, לנוע במסלול חייו, בסגנון שיהיה מתאים יותר לחיי חברה ולהרמוניה חברתית. בהחלט יתכן שהמטופל לא יסכים עם הרעיון, ואף יביע התנגדות, להנחה שהוא צריך כוח ושליטה באחרים. לפיכך, אעבוד איתו תחילה על הצורך שלו להרגיש שליטה במצב ועל הצורך שלו להרגיש מלא ביכולות וכוח להתמודד עם סיטואציות, ומשם לאט לאט, בהתאם לקצב שלו, אעבור לסוגיית ההתמכרות לכוח. עבודה על סוגיה זו תאפשר לו להוריד לחלוק עם אחרים, להוריד עומס, להאציל סמכויות ולחוש פחות קושי ועול.

ג. עידוד וטיפול הכוח היצירתי של יוני וניתובו לכיוונים מועילים. יוני בחור מאד מוכשר עם פוטנציאל יצירתי אדיר. באמצעות עידוד בלתי פוסק, לאורך הטיפול כולו, אנסה לעבוד איתו על ניתוב הכוח היצירתי שלו לכיוונים מועילים עבורו ועבור הסובבים אותו. אנסה להראות לה שגם אם הוא יורד "מהבמה" ומתנסה בדברים חדשים במקומות שאינם מוכרים לו, הוא עדיין יכול להצליח. כי המשאבים נמצאים ב. בתוכו. אנכי עובד את היותו ייחודי, יצירתי, מלא במשאבים ושלם בדיוק כפי שהוא. אעבוד איתו על טיפוח מיקוד השליטה הפנימי שקיים בו. הוא לא זקוק למחאות כפיים כדי להרגיש בעלת ערך. הוא כבר בעלת ערך.

- אברמסון, זיוית (2005). לומדים זוגיות. ישראל: מודן הוצאה לאור.
- אדלר, אלפרד (2008). משמעות חיינו. ישראל: כנרת, דבורה-ביתן, דביר- מוציאים לאור בע"מ.
- דרייקורס, רודולף [1933, 2000]. יסודות הפסיכולוגיה האדלריאנית. תל אביב: מכון אדלר.
- דרייקורס, רודולף [1956, 2000]. הפסיכותרפיה האדלריאנית. פסיכודינמיקה, פסיכותרפיה וייעוץ. לקט מאמרים. תל אביב: מכון אדלר.
- דרייקורס, רודולף [1958, 2000]. פסיכותרפיה בזעיר אנפין – פסיכולוגיה מעשית לרופאים. פסיכודינמיקה, פסיכותרפיה וייעוץ. לקט מאמרים. תל אביב: מכון אדלר.
- יאיר, גד (2011). צופן הישראליות. עשרת הדיברות של שנות האלפיים. ירושלים: הוצאת כתר.
- כפיר, נירה (2009). אסטרטגיות חיים. טיפולוגיה. ישראל: הוצאת מכון מעגלים.
- Shifron, Rachel (1999). Addictive Behaviours: An Adlerian Perspective. . Adlerian Year Book, Pp.114-127.
- Shifron, Rachel (2006). Unemployment and Re-employment: An Adlerian perspective. Adlerian Year Book, Pp. 110-121.
- Shifron, Rachel (2010). Adlers Need to Belong as the Key for Mental Health. The journal of Individual Psychology, Vol. 66, No. 1, Spring 2010, Pp. 10-29.
- Shifron, Rachel, Shifron, Gad, Linden, George W., Abramson, Zivit, Rasmussen, Paul R., Newbauer, John and Joosten, Theo (2010). ADDICTIONS – THE Addiction to Power . Adlerian Year Book, Pp. 77-100.
- Walton, Francis X. (2009). Winning children over: A manual for teachers, counselors, principals and parents. Columbia, SC. Adlerian child care books.
- Wirth, Nani (2011). The patchwork family from the perspective of the feeling of belonging. ICASSI, Swizerland, july 2011.