

קו התפתחות ממרכזיות והערכה עצמית מופרזת (נרציזם) לתפיסה עצמית בריאה גוני לוי/ 2014

תפיסה עצמית (self-image) והערכה עצמית (self esteem) עניינם בתמונה שיש לאדם על עצמו, מידת ההערכה וההתפעלות שלהם מעצמם, הערכיות והסיווגים היחסיים שהם מייחסים לעצמם. דמוי עצמי, ערך עצמי, אהבה עצמית בריאה – כולם ייצוגים מופשטים למושגים מופשטים. בתהליך ההתפתחות של תפיסות עצמיות מופשטות אלו עוברים מתפיסות קונקרטיות, מקומיות, סובייקטיביות וטוטאליות לתפיסה יותר מורכבת, מוכללת ומופשטת.

שני גורמים מרכזיים מאפשרים את היציאה מזהות עצמית אגוצנטרית, גרנדיזית וכוזבת לזהות עצמית מאוזנת, בטוחה ובריאה. הראשון, המעבר מעקרון העונג לעקרון המציאות. השני, הזדהות עם דמויות משמעותיות בעלות תפיסה עצמית בריאה. בראשית החיים ההתייחסות לעצמי כישות עקבית בעלת איכויות ומאפיינים מסוימים כלל אינה קיימת. בהמשך ההתייחסות לעצמי נסמכת באופן מוחלט על ההתייחסות הזולת ועל מדדים קונקרטיים וחומריים. כתוצאה ממפגש (כואב) עם מציאות חיצונית שאיננה בהלימה לתפיסות פנימיות מתגמלות ומענגות ובסיוע הנחייה, חיקוי והזדהות עם דמויות מרכזיות ובני אותו גיל, מאמצים תפיסות יותר מסתגלות. גם להשפעות פיזיולוגיות (הורמונים ושינויים מוחיים) בתקופות קריטיות השפעה חשובה. גישות אלו לעצמי משודרגות על ידי התמודדות עם הצלחה וכישלון ושימוש בהשוואה ואומדן, עד שהתפיסה העצמית מתקבעת והופכת לדפוס אישיותי.

בניגוד לתפיסה המקובלת, הכרה בתכונות המיוחדות והחיוביות של העצמי היא לא מה שיעניק תחושה של בטחון עצמי ודימוי עצמי חיובי, אלא היכולת לקבל את עצמי כמו שאני כולל התכונות הטובות והפחות טובות, הישגים הגבוהים לצד הנמוכים ואת כל חלקי העצמי גם יחד. תפיסה עצמית איננה מקשה אחת. אין הומוגניות בין חלקיה: דימוי עצמי גופני, אקדמי, חברתי, רגשי, ג'נדריאלי, מיני. ההבנה שתפיסה עצמית אינה חייבת להיות אחידה ממתנת בעיות בזהות העצמית ומגבירה את שביעות הרצון מהעצמי.

1. (0-2) **העצמי הפרימיטיבי**: הרך הילוד נעדר תפיסה עצמית. הכוח המניע העיקרי שלו היא המשיכה לחוויות מתגמלות ונעימות ורתיעה מכאב וקושי (עקרון העונג). בגיל הזה רוב הקשר עם ההורה הוא של טיפוח ואהבה. הילד תלוי באופן מוחלט במבוגר לפיתוח תחושה פנימית טובה. תחושה זו נסמכת על היכולת של ההורה להתאים את הטיפול והכללים החיצוניים לצרכיו של הילד (הזנה, שינה, טיפול בגוף). על פי תאוריות העצמי תחושה של אני נפרד וראוי לאהבה מתפתחת ככל שההורה קורא את הילד ברגישות ומגיב בהתאמה, משקף לילד את עצמו ומתפעל ממנו.

2. (2-4) **העצמי הקונקרטי**: התפיסה העצמית מתייחסת בעיקר לשוני בין העצמי לאחרים על מדדים חיצוניים, נצפים, קונקרטיים. הילד מפתח מודעות ומתחיל לאסוף מידע על עצמו, שמו, העדפותיו, תכונותיו הפיזיות (יפה, חזק...), השתייכותו, מה ששייך לו ומה שיש לאחרים. הקנאה מבצבצת. בהתאם לעקרון העונג הוא מנסה לאגור ולקחת מה שהוא מעריך כיותר שווה, מה שנתפס כיותר מתגמל.

התנגשות בין דחפים וצרכים פנימיים לבין מגמות תרבותיות והוריות חיצוניות מביאים לחוסר ציות. לתפיסות וללייחוסים ההוריים (ילד רע/ בכיין/ קשה/ עקשן/ ..) השפעה על התפיסה העצמית. עמדה אמפטית ומתחשבת שרואה בקונפליקטים עם הילד משהו התפתחותי תקין מאפשרת להורה להגיב בצורה מקבלת ותומכת בתפיסה עצמית חיובית. יחסי סטירה ליטוף, השפלה האדרה מכבידים על היכולת של הילד לגבש תחושה עקבית כלפי עצמו.

התפתחות יכולות החיקוי (בשלב זה חיקוי של התנהגויות חיצוניות ולא של עמדות פנימיות) מאפשר התחלה של חיקוי והזדהות. חיקוי של דמויות הוריות חזקות, בטוחות בעצמן, נערצות, לעומת הורים חרדים, חלשים, ללא תחושת מסוגלות, משפיע על הילד באופן לא מודע.

3. (4-7) **העצמי האדיפלי:** התפיסה העצמית שואבת כוח מתכנים פנימיים, מעולם הדמיון המודע והלא מודע. משאלות לכוח ושליטה, לתחרות וניצחון, ותחושה של יכולת כמעט בלתי מוגבלת דוחפים את הילד לנסות להשיג כל דבר ולהרגיש כל יכול ובלתי מנוצח, כמעט ללא התייחסות לקשיים וסכנות (פרויד. נרציזם משני). תוך כדי התנגשות עם המציאות נכנס "עקרון המציאות" בהדרגה לפעולה. התגמול עבור היכולת לדחות סיפוקים ולפעול בהתאם למציאות ועל פי ההיגיון הוא תחושת שביעות רצון מהעצמי. הדחף לדומיננטיות עובר עידונים ולובש צורות מגוונות. התנהגויות ילדותיות שמכוונות לספק תחושת ערך ועליונות (להשתלט/ להפחיד/ לאגור/ להתחצף/ להשפיל/ לגנוב/ לשקר..) עוברות המרה לאסטרטגיות פרו חברתיות (לדעת/ ללמוד/ להצטיין/ לוותר/ לעזור/ להתחלק/ להתגבר..) שזוכות להערכה מהסביבה. (ראה "סובלימציה של תחרותיות"/ גוני לוין).

מתחדד הקונפליקט בין הדחף לדומיננטיות ותחרות עם ההורה, לבין סכנת הפגיעה בקשר עם אובייקט אהוב. מגמות של הזדהות מתחזקות. הילד מעדיף להדמות להוריו כדי לצמצם מתח ותסכול ולחזק את תחושת האחדות עם ההורה. הרצון "להיות יותר מאבא/ מאמא" נראה מאיים ולא רק אטרקטיבי (מי ישמור עלי? מי ילמד אותי? מי יראה לי את הדרך?). דה וואלואציה של המבוגר הולכת יד ביד עם פגיעה בערך העצמי (אינני שווה, כמו פס הייצור ממנו באתי) בעוד שאידיאליזציה של ההורה והזדהות עמו משמשים הגנה מתחושת הנחיתות של העצמי.

4. (7-12) **העצמי הפנימי:** הילד מתחיל להעריך ולסווג את עצמו ומאוחר יותר את זולתו על פי מאפיינים פנימיים, מופשטים. הוא מזהה העדפות, נטיות, תכונות, אמונות. מה ממלא אותו גאווה ומה מעורר בו בושה. הוא יחפש עקביות, יבחר התנהגויות שיתאימו לתאוריה שלו אודות עצמו וימנע ממידע שישתור את התפיסה העצמית שלו.

התפיסה העצמית הולכת ונעשית יותר מאוזנת ואובייקטיבית. היא מתבססת על כוחות אגו וכישורים. יש מוטיבציה לשכלל מיומנויות ולהגיע להישגים אמיתיים. ישנה השפעה רבה למסרים של המבוגרים המשמעותיים (הורים, מורים וכו'), לציפיות, למחמאות, להיסטוריה של הצלחה וכישלון, לפשר שניתן להם. תחושת שייכות חברתית (פופולריות) והרגשת אחדות עם בני הגיל מסייעת אף היא לדימוי עצמי חיובי.

תפיסה עצמית דינמית (אמונה שאנשים נולדים עם נטיות והצלחה היא תוצאה של השקעה וטיפול הנטיות הללו) מנבאה יחס גמיש להצלחה וכישלון וממתנת תחושת נחיתות. תפיסה עצמית סטטית (אמונה שמי שנולד חכם מצליח ומי שנולד טיפש נכשל) רואה בכל כישלון פגיעה בערך העצמי ומעצימה ייאוש והגנתיות.

מהמפגש הזה של כישורים ונטיות, הצלחה וכישלון, ידע וחוסר ידע, הערכה וחוסר הערכה מתגבשים הדפוסים הבאים: הערכה עצמית גבוהה מציאותית/ הערכה עצמית גבוהה לא מציאותית, הגנתית/ תחושת נחיתות מציאותית/ תחושת נחיתות בלתי מציאותית. (ראה גם "תחושת ערך: פגיעות נרקסיסטית לעומת גרנדיוזיות בריאה"/ גוני לוין). תפיסה עצמית מאוזנת (לעומת הערכת יתר/חסר) כוללת הכרה בערך לצד הכרה בנחיתות, גאווה לצד צניעות.

5. (12) **העצמי המתבגר**: גיל ההתבגרות מרכזי וחשוב לביסוס תפיסה עצמית נפרדת ואוטונומית ומעבר מתפיסה עצמית של ילד לתפיסה עצמית של בוגר. חלק גדול ממאבקי ההתבגרות הוא על קבלה של יחס בוגר לבוגר מהסביבה (בגובה העיניים) במקום יחס של מבוגר לילד. לשינויים ההורמונליים השפעה קריטית ופרמננטית. למרות סערת גיל ההתבגרות, העלייה ביצירות ואי יציבות התנהגותית, מתבגרים מתארים את עצמם במונחים של מאפייני אישיות עקביים. הם מדגישים מאפיינים שמבדילים ומייחדים אותם ומוותרים על מאפיינים שאינם תואמים את נטיותיהם שאמצו לעצמם בעבר. התיאורים העצמיים של מתבגרים והתיאורים של הזולת נוגעים לחיים פנימיים, סודיים. תיאורים שנוגעים לאני הפסיכולוגי (מחשבות, מניעים, קונפליקטים, פנטזיות כמוסות). תיאורים שעוסקים במרחב הבין אישי (ידידותי, מתחשב, מתנשא). מתבגרים רבים נמשכים למלא סולמות להערכה עצמית ושאלוני תפיסה עצמית, וגם לדון על נושאים אלו עם חברים. ההתבגרות מביאה יחד אתה עליה ביצירות ובמרדנות ומלווה ברגשות אשמה. יש צורך בסמכות חיצונית מכוונת ומקבלת כדי להגן מפני קריסה של תפיסה עצמית טובה.

6. **העצמי הבוגר**: לעומת מקבץ מאפיינים בעבר, היכולת לגבש תפיסה עצמית אינטגרטיבית ונרטיב אודות העצמי מבשילה. התפיסה העצמית הופכת לחלק מפילוסופיה חיים אישית ומתאוריה רחבה שיש לאדם אודות עצמו, תפקודו, ההיסטוריה שלו, ניסיונו ואופי העולם סביבו.