

א.1 הבעיה בחייו של אורי לפי הזרמים השונים בפסיכולוגיה

לפי הגישה הפסיכואנליטית הבעיה העיקרית בחייו של אורי, הדורשת טיפול היא קונפליקטים בין חלקי האישיות שלו. קונפליקט אחד הוא בין תפיסת העצמי שלו לבין המציאות האידיאלית שהוא שואף אליה, לגבי עצמו לגבי יחסיו עם הסביבה החברתית שלו. במונחים של המודל הסטרוקטורלי, זהו פער בין הסופר-אגו, העצמי האידיאלי של אורי שאותו הוא מדמיין ואילו הוא שואף, לבין האגו – המציאות כפי שהוא חווה אותה. קונפליקט נוסף הוא בין רצונותיו לסיפוק מיידי של הצורך שלו בחיזוקים והכרה ביכולותיו (צורך שנובע מן האיד), לבין המציאות שאינה מתנהלת לפי ציפייה זו. האגו של אורי אינו מצליח ליישב את הציפיות מן האיד והסופר אגו שלו וזה פוגע במצבו הנפשי ויכולת התפקוד שלו.

בדיווח של אורי ניתן למצוא כמה ביטויים לפערים אלה ראשית, הוא מתחיל את הדיווח באמירה שבחלומות שלו, הוא דמיין את המציאות כ"זוהרת", כזו שבה הוא מוצלח בכל מה שהוא עושה וכולם מעריכים אותו. אין ספק שזהו תיאור אידיאלי של המציאות שמושפע מציפיות של אחרים (אולי ההורים שלו?) או של עצמו מעצמו ומחיו. מכיוון שהמציאות מורכבת יותר ומציבה בפניו מצבים שאינם הולמים את האידיאליה שלו, הוא מגיב במנגנוני הגנה שמאפשרים לו לתפקד, אם כי לא תמיד בצורה מוצלחת. הוא לא נפתח לאנשים מתוך רצון להגן על עצמו מפגיעה. הוא מדמיין שאנשים עשויים לפגוע בו, למרות שלא ניתנה שום דוגמה ממשית לכך שמישהו ניסה לעשות כך. במובן זה, הוא כמעט פרנואיד כלפי הסביבה החברתית שלו. הוא חושש מדברים שאין להם אחיזה במציאות וקיימים בעיקר בדמיון שלו. מקרה אחד שהוא כן מתאר ויכול להסביר את הפרנויה שלו, הוא מקרה שבו הוא ניסה להוביל מהלך של שינוי שותחושתו לא נתקבל בצורה שהוא ציפה לה. כנראה שהחוויה הזו יצרה אצלו סוג של טראומה, שמסבירה את ההסתגרות שלו כיום. עם זאת, כדאי לציין כי הסיטואציה שהוא מתאר היא די שכיחה בחיי העבודה. אמנם, הוא טרח והכין "מצגת מרהיבה" אבל העובדה שאנשים התחלשו, הסתכלו בטלפונים או אפילו הביעו עליו ביקורת, היא לא חריגה ונראה שהוא מייחס לה חשיבות גדולה בהרבה ממה שיש לה בפועל.

דוגמה נוספת לפער בין התפיסה העצמית שלו לבין המציאות ניתן לראות בכך שהוא אינו מסוגל לחלק את אני המודע שלו להרבה מטלות קטנות. הסיבה שהוא נותן לכך היא שהוא לא מקבל תגמולים ראויים מספיק על עבודות אלה ולכן הוא מעדיף להתרכז בעבודה גדולה ומשמעותית, שעליה הוא מצפה לקבל הכרה ותשבחות. דפוס זה של ציפייה להכרה מיידי נובע מחוסר איזון במנגנון האגו ביחס לעיקרון העונג, הנובע מן האיד. לאורי יש רצון לקבל תגמול מידי ומשמעותי לכל מאמץ מצידו. במצב תקין, האגו שלו היה יודע להבין את מגבלות המציאות ולייצר דחיית סיפוקים במקרים מסוימים, אולם בפועל, נראה שרוב האנרגיה שלו מושקעת במנגנוני הגנה מסוגים שונים, מה שלא מותיר מספיק אנרגיה כדי להתמודד עם ריבוי משימות קטנות.

הקונפליקט היומיומי הזה בין המציאות האידיאלית לבין המצב בפועל, מייצר אצלו מתחים, אשר מקבלים מקום מדי פעם בהתפרצויות זעם בלתי נשלטות, כאשר הוא חש שמרגיזים אותו. מצד שני הוא מפיג את המתחים האלה באמצעות עישון שמאפשר חוויה של סיפוק מידי והשקטה של "ההרגש" שמצוי בתוכו ועלול להתפרץ כל רגע. במקרים שבהם הוא לא יכול להתפרץ, כמו במקרה של המנהלת והצוות הניהולי שבאו לצפות בו ונתנו לו פידבק שלילי מבחינתו, הוא מתרגם זאת לאכזבה עמוקה, שמביאה מצידה לחרדת ביצוע והעדפה לא ליזום מהלכים שעלולים לשים אותו שוב תחת ביקורת של מישהו אחר.

לפי הזרם הקוגניטיבי-התנהגותי לאורי יש בעיה בתהליך הקוגניטיבי של הבנת הסיטואציה החברתית והאופן התגובה עליה. בסה"כ נראה שלאורי יש ביטחון ביכולות שלו ומדבריו ניכר שהוא ותיק בבי הספר, כך שסביר להניח שסה"כ מדובר בעובד שמועיל לארגון שלו ומוערך על כך (הוא עובד כרכז שכבה). יחד עם זאת, ניכר שהוא מעריך בצורה לא נכונה תגובות של אנשים כלפיו, דבר אשר מתורגם אצלו לרגשות שליליים (אכזבה, פגיעה, איום) ורגשות אלו מפיקים מסקנות לא נכונות והתנהגויות שלא משרתות אותו בצורה רציונלית (משולש קוגניציה – רגש – התנהגות). בדוגמה הראשונה של המצגת שהוא הכין, ניכר כי הוא לא מנתח נכון את הסיטואציה. אם לפי הגישה הפסיכו-אנליטית היינו מזהים את המקור לכך בחרדה שמקורה בטרואומת ילדות (יכול להיות שכילד הוא הציג משהו להוריו וציפה לתשבחות ובמקום זאת קיבל יחס מזלזל או שלילי, דבר אשר יצר אצלו טראומה וחרדה ממצבים דומים), הרי שלפי הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית יש כאן עיבוד ופענוח לא נכון של התנהגויות. זה שאנשים מתלחשים ביניהם, לא אומר שהם מבקרים אותך או שהם איבדו עניין. אנשים שמסתכלים בטלפון בזמן פרזנטציה זו גם התנהגות מקובלת בימינו וגם היא לא מעידה בהכרח על חוסר עניין. גם אם ההתנהגויות האלה כן מעידות על חוסר עניין, יש טעות בתהליך קבלת המסקנות שלו להפסיק לנסות, במקום מסקנה שהייתה יכולה להיות פרודוקטיבית יותר עבורו – לנסות שוב. שתי הגישות היו מסכימות שאורי לא קורא נכון את הסיטואציה החברתית אולם בעוד שהזרם הפסיכו-אנליטי היה מחפש את התשובות בעבר הלא מודע, הזרם הקוגניטיבי-התנהגותי היה מתמקד בהווה.

לפי הגישה ההומניסטית, הבעיה של אורי היא תחושה של חוסר מימוש עצמי. ניכר כי אורי לא מרוצה מהאופן שבו התפתחו חייו המקצועיים. הוא חווה תהליך של "התפכחות" מהחלום שליווה אותו כנער וזו הובילה אותו לירידה בדימוי העצמי ובתחושת המשמעות שלו בחיים. דבריו של אורי מעידים על הרבה דברים טובים באישיות שלו – הוא רוצה להצטיין, הוא רוצה להצליח במה שהוא עושה, הוא רוצה שיאהבו אותו ויכירו בערכו. תחושת הערך העצמי של אורי ספגה פגיעה קשה ונראה שהוא מתקשה להתאושש מכך. את הסיטואציה שבה אורי הכין פרזנטציה שלא הצליחה לפי דבריו ניתן לפרש כביטוי של הרבה כוחות חיוביים – הוא עבד עליה קשה והשקיע זמן ומחשבה, הוא רצה להוביל שינוי שיטיב עם המערכת, הוא היה רגיש בהרצאה לקשב של הקהל שלו. כל אלה הן תכונות שעם אימון נכון יכולות להיות מנותבות למסלול של חווית הצלחה ומשמעות. אין ספק, שבחיינו של אורי יש גם רכיבים שליליים, שכנראה התפתחו במהלך תהליך ה"התפכחות" מן החלום. רכיבים אלה כוללים ניכור חברתי, חוסר מוטיבציה לייצר קשרים ועבודה משותפת, התפרצויות זעם ועישון. עם זאת, לפי הגישה ההומניסטית, אלה לא תכונות שהוא נולד איתן וכמו שהוא רכש אותן, ניתן גם להפחית את ההשפעה שלהן בתהליך נכון של אימון וייעוץ.

א.2 יעדים טיפוליים וטכניקות טיפוליות

יעדי הטיפול באורי לפי הגישה הפסיכואנליטית יהיו קודם כל להבין את מקורות ההתנהגות שלו, שנעוצים בחוויות טראומטיות מתקופת הילדות המוקדמת או היחסים עם ההורים. לאחר מכן, יתבצע תהליך של הבאת התובנות האלה מן התת מודע לרמת המודע ולבסוף, שחרור מן הדפוסים של מנגנוני ההגנה שהוא פיתח והקניית דפוסי התנהגות חדשים. הטיפול יהיה ארוך טווח ועשוי להימשך מספר שבועות, חודשים ואפילו שנים. במהלך הטיפול אורי יתבקש לשכב ולהגיע למצב של רגיעה, זאת על מנת להביא אותו למצב קרוב ככל האפשר לסף שינה, מצב שבו האסוציאציות עולות באופן חופשי. המטפל ינקוט אז בשיטות שונות על מנת לאפשר לתת מודע לבוא לידי ביטוי. הוא