

תהליך בניית העצמי

- Transmuting Internalization – הפנמה ממירה – זהו תהליך הפנמה של תפקודים נפשיים שממלא ההורה עבור הילד, לפני שהילד מסוגל לעשותם בעצמו. כאשר ההורה נכשל בהענות לצורכי הילד (כשלון אמפתי) אבל התסכול שחווה הילד הוא בעוצמה ובשכיחות שהילד מסוגל לעבד (כלומר תסכול אופטימאלי), מתפתחת אצל הילד באופן הדרגתי היכולת לספק את הצורך בעצמו.

הפנמה ממירה בטיפול הנפשי

כאשר המטפל מבצע כשל אמפתי נוצרת הפרעה

(disruption) בתהליך הטיפול, מתערערת תחושת הנינוחות והבטחון של המטופל, ומתעוררות תחושות חרדה, כעס, חוסר אונים וכד' ברמות שונות של עוצמה. אם הכשל האמפטי אופטימאלי (אינו טראומטי) והמטופל מסוגל לווסת את רגשותיו ולהרגע בתוך כדי ברור ושיתוף מתקן עם המטפל, מתרחש תהליך של הפנמה ממירה, המקדם את התפתח' מבנה העצמי בכמה דרכים: התפתחות פונקציה, הפנמת יחס, חיזוק לכידות והפנמת היכולת לתיקון כשלון אמפטי.

אמפתיה

פירושה להכיר באופן ספציפי ומדוייק את נקודת
ראותו הסובייקטיבית המורכבת של הזולת, ולבטא
זאת באופן שהזולת ירגיש שהובן.

פיצול אנכי Vertical Split

קוהוט מבחין בין פיצול אנכי לאופקי. האופקי הוא סילוק תכנים מכאיבים אל הבלתי מודע (הדחקה). פיצול אנכי הוא הרחקת חוויות, התנתקות מהן, ניכור מהן, מחיקת השתייכותן לעצמי. האדם זוכר את האירוע אולם מתנכר לחוויה הרגשית שהאירוע מעורר בו, מתנכר למשמעות של האירוע עבורו, להשלכות שיש או שהיו לו על חיו: הוא מרחיק את האירוע מעצמו כבלתי רלוונטי וחסר חשיבות.

תנאים של נסיגה

בגישת הפסיכולוגיה של העצמי, יוצרים תנאים שמעודדים נסיגה (רגרסיה) וע"י כך מזמינים עליה של תופעות ארכאיות שבמצבי חיים אחרים מסתרות מאחרי מתרסים של הגנות. האווירה הטיפולית היא פונקציה של שלושה גורמים: הקשבה אמפתית, קבלה ומעורבות המטופל.

פנטסיית הריפוי

כאשר המטופל חווה את המטפל כמי שמסוגל לספק לו, לדעתו, את הנדרש לו כדי להבריא, ציפיות אלה, עשויות להיות לגמרי לא מציאותיות, ובכך לאיים על המטפל החושש לאכזב: אולם חשוב שלמטפל תהיה הסובלנות להכיל פנטסיות תקווה ארכאיות, על מנת לאפשר להן להבשיל במהלך הטיפול ולהיעשות למציאותיות. אפשר לראות את פנטסית הריפוי כביטוי של הצורך באידיאליזאציה.

העברת אידיאליזאציה

הצורך להיות קשורים למישהו אידיאלי: חזק, גדול, חכם, צודק ובעל ערך המקבל אותנו: מישהו ששואפים להיות כמוהו, ושהקשר איתו עושה אותנו לבעלי ערך. בהעברת האידיאליזאציה, בא לידי ביטוי הצורך להיות מוערך בזכות קשר עם המטפל האידיאלי (לעומת העברת ההשתקפות, שם בא לידי ביטוי הצורך להיות מוערך בזכות עצמך).

העברת תאומות

מבחינה התפתחותית זהו צורך המופיע מאוחר יחסית ומתבטא בעיסוק בנקודות הדמיון שבין הפרט לבין האחרים בדר"כ בינו ובין ההורה בן אותו המין. צורך זה מסופק ע"י חוויות שקטות של עשיית דברים יחד, או זה ליד זה.