

מהם יחסי אובייקט ?

מה נשמע יקרות?

בימים האחרונים הוצפתי בשאלות על שיטת יחסי אובייקט, על הקורס ועל תכנית ההכשרה שפרסמתי במייל הקודם. ([קורס יחסי אובייקט בטיפול](#) , [הכשרה בפסיכותרפיה](#))

שימי לב קופון הנחה של 30% בהרשמה עד עוד יומיים !!!

ולכל מי ששאלה מה זה בכלל יחסי אובייקט??

אז נצא לדרך - - -

יש המשגות רבות למונח יחסי אובייקט בפסיכולוגיה

אבל כשננסה לפשט את המונח הזה

מדובר בעצם **בתמונת היחסים של האדם**

עם עצמו ועם עולמו

ברמה העמוקה והלא מודעת

אני אוהבת להמחיש לסטודנטיות שלי את העניין כך:

דמייני את התשתיות של העיר

יש חשמל, מים, כבישים סלולים, ועוד ועוד

אנחנו חיים ונשענים על המשאבים הללו כל הזמן

ודי תלויים בהם האמת

הם מעצבים במידה רבה את רמת איכות חיינו

אבל אנחנו לא שמים לב אליהם...

אנחנו משתמשים בחשמל

אבל לא מקדישים מחשבה על הכבלים שבתוך הקירות

אנחנו נוסעים בכביש

ולא תמיד זוכרים להעריך את העובדה שסללו לנו קיצורי דרך

בס"ד
אנחנו פותחים את ברז ולא מבינים כמה הוא משוכלל,
כי מי בכלל זוכר שפעם היה באר?

כך גם בנפש יש לנו תשתיות

תשתיות שמשפיעות על כל החוויה שלנו את עצמינו ואת הסביבה

תשתיות שמשפיעות על רמת איכות החיים שלנו,

על כל מערכות היחסים והעשייה של האדם

התשתיות הללו כל כך עמוקות

שברוב הזמן בכלל לא שמים לב שהן קיימות

הטיפול הדינמי חותר לריפוי מהשורש

ולכן הוא מתעסק בתשתיות

למשל איך האדם חווה את עצם קיומו?

היכן הוא מרגיש בטוח? אילו שכלולים ו"קיצורי דרך" בריאים ולא מודעים הוא פיתוח בנפש?

אלו תשתיות של מסוגלות למערכות יחסים ברמות שונות של עומק הוא פיתוח?

ועוד ועוד

אז מה בונה את התשתיות הללו מבלי משים?

ואיך מתקנים "תקלה" בתשתית אם אין גישה ללא מודע שלנו? על זאת ועוד נענה בקורס.



אבל חנה, רק רגע?

למה קוראים לתשתיות הנפש יחסי אובייקט?

זו שאלה מעולה- למה קורים לתשתיות הנפש "יחסי אובייקט"?

והרי לך הסבר תיאורטי קצר ולא מסובך:

שימי לב

המשמעות המקורית של המילה אובייקט היא - **המצוי ממול**
לעומת סובייקט שהמשמעות המקורית שלה היא- המצוי מתחת
(יש גם את אינטרו-ייקט - המצוי בפנים, בתחילה
ופרו-ייקט המצוי לפנים, קדימה).

בפסיכולוגיה הפסיכודינמית עושים שימוש במילה אובייקט
ביחס **לדמות משמעותית - בעצם היא ה"נמצא ממול"**
איתה יש קשר ואינטראקציה
ואליה גם מפנים רגשות ודחפים מגיל צעיר

למשל בשביל התינוק - **האימא היא אובייקט**
(ושוב, אובייקט- לא לשון חפץ!! אלא הכוונה כמו שאמרנו
היא זו שמולו והיא הדמות המשמעותית לו)
הוא מפנה אליה את הפחד שלו
והיא מרגיעה אותו
הוא צורח לה את הרעב שלו
והיא מאכילה אותו

בשביל האימא **התינוק הוא אובייקט**
כי היא מפנה אליו את רגשות האהבה והנתינה שלה
והוא נותן לה נוחם, חיוכים וסיפוק

בין האימא לתינוק נרקמת מערכת יחסים חזקה
לה נקרא- **יחסי אובייקט**

דרך היחסים האלה
עם זה שממול (האובייקט)
ואינטראקציה עימו
אדם בונה את תשתיות נפשו
**לומד לתקשר
לחשוב
להבין את הסביבה ואת עצמו**

לפעמים תשמעי מישהי אומרת
"אני חייבת לה כל כך הרבה,
היא חלק ממני"
זו לא קלישאה
אנחנו גדלים ונבנים אישיותית
דרך מערכות יחסים משמעותיות
בפסיכולוגיה נקרא לזה:
קשר מגדל שיש בו הפנמה

אז היום הבנו שתשתיות הנפש יושבות גם על הפנמות כאלה
כיצד ניתן להתערב ולשנות את התשתיות והדפוסים הללו שהופכים
להיות אישיות שלמה?

**מוזמנת לקורס יחסי אובייקט לגלות !!!
הכניסה מכאן –**

<https://chanabinn.ravpage.co.il/ObjectRelations> - למטפלות

<https://chanabinn.ravpage.co.il/ObjectRelationsCoaching> - למאמנות

שלך בידידות
חנה ביין
וצוות מפגש



