

הפילוסופיה פוגשת את הפסיכולוגיה - עמית אברון

הרעיון הכללי: ניתן למצוא יסודות של תאוריות פסיכולוגיות חדשות מהמאה ה-20, בגישות פילוסופיות עתיקות בנות מאות ואלפי שנים.

המעבדה הראשונה לחקר הפסיכולוגיה הוקמה ב-1879 בגרמניה. המאמר הראשון בתחום הטיפול הפסיכולוגי חובר ע"י זיגמונד פרויד ב-1890. האם טרם לתקופה זו לא היה עיסוק בנפש האדם? התנהגות האדם? הפרעות נפשיות?

הנפש בתקופת יוון העתיקה: בספרים "אודיסיאה" ו"איליאדה" מאת הומרוס, המתוארכים ל-1500 לפני הספירה, ומספרים על מלחמת יוון בטרואה - ישנו תיאור עשיר ומפורט של עלילות הגיבורים, היחסים ביניהם וההתנהגות שלהם. יחד עם זאת, אין התייחסות לעולם נפשי, פנימי, רגשות, קבלת החלטות וכו'. והמילה PSYCHE לא מתייחסת לנפש אלא ל"חיים" במובן הביולוגי. כל אימת שהגיבורים נדרשים לקבלת החלטה, התלבטות, רגשות פנימיים עזים – מתואר כיצד האלים (זאוס, אתנה, הרה וכו') הם אלו אשר מחליטים עבור בני האדם, ואף "נוטעים" רגשות בקירבם. אכילס גיבור המלחמה המגלה כי אשתו נגנבה ע"י המלך אגממנון –שולף את חרבו כדי להרוג את המלך (ללא איזכור של כיצד הרגיש, או האם התלבט קודם) – והאלה אתנה מופיעה לפתע ומחזירה את החרב למקומה תוך שהיא מסבירה לאכילס, מדוע לא כדאי לו להרוג את מלכו.

המסקנה המפתיעה: אין מודעות לקיומה של "נפש" בתקופה זו, והעולם הפנימי מיוחס לפעולת האלים.

התיאטרון היווני והנפש: במחזות יווניים (400 לפנה"ס) מופיעה על הבמה, פרט לשחקנים הראשיים, גם מקהלה – אשר מהדהדת בקולה את המחשבות הפנימיות, הלבטים וההרהורים של הדמויות הראשיות, כאשר אלו נדרשים ל"דיבור פנימי" בעת משבר. המקהלה = תובנה חשובה לגבי קיום של עולם פנימי, אשר לא תלוי באלים.

אפלטון (300 לפנה"ס): הניח הסבר מפורט לגבי מבנה הנפש ותפקודה: הנפש מחולקת ל-3 מדורים (תיאבוני, רגשי, רציונלי) אשר נאבקים זה בזה וממוקמים ב-3 איברים שונים - מעי, לב, ראש – בהתאמה. מחלה נפשית נובעת מחוסר איזון בין חלקי הנפש, וטיפול נפשי כולל התייעצות עם אדם מלומד שמבין את הנפש – פילוסוף. תאוריה זו מזכירה מאוד את תאוריית הנפש של פרויד: 3 כוחות נפשיים הנאבקים זה בזה, באופן לא מודע, וטיפול ע"י מומחה בנפש.

אפלטון האמין כי בני האדם נולדים עם כל פוטנציאל הידע האפשרי, והנשמה רק "נזכרת" בדברים שהיא תמיד ידעה, בעת תהליך הלידה. לראשונה בהיסטוריה מופיע הציר "**מולד**" מול "**נלמד**", שמעסיק פסיכולוגים עד היום.

היפוקרטס (400 לפנה"ס): אבי הרפואה, טען כי הנפש בנויה מ-4 יסודות נוזליים (4 הליחות) וכי חוסר איזון באחד מהליחות, תגרום להפרעה נפשית- כגון דכאון, חרדה, אלימות וכו'. תאוריה עתיקה זו מזכירה תאוריות מוחיות מודרניות- המסבירות הפרעה נפשית בחוסר איזון בחומרים כימיים במוח (סרוטונין, דופאמין לדוגמה)

אריסטו (300 לפנה"ס) תלמידו של אפלטון הציע מערכת מסודרת שבה יש קליטת מידע מהחושים, עיבוד ואינטגרציה, זכרון קצר, זכרון ארוך וקבלת החלטות, נושאים שמעסיקים פסיכולוגים קוגניטיביים עד היום. חילק את הנפש לחלקים: צמחי \ חייתי-חושי-תנועתי \ רציונלי – חלוקה המשתקפת במדעי המוח המודרני – המוח הקדום \ המוח היונקי \ המוח האנושי.

דקארט (המאה ה-17): הציע תיאוריה לפיה הקשר בין העולם החיצוני (חושים) לעולם הפנימי (חשיבה, מוטוריקה) מתבצע בתוך המוח – ודרך צינורות של נוזלים – "נוזלי החיים" אשר מעבירים את האינפורמציה מ-המוח אל הגוף ומ-הגוף והחושים – אל המוח. זוהי ראייה מהפכנית של תפקוד המוח (עד אז הלב נחשב כמשכן האישיות והמחשבות) – וצורת התקשורת של מערכת העצבים (החליפו את "נוזלי החיים" ב-חשמל וקבלו תאוריה מודרנית להפליא).

בעיית גוף-נפש: דקארט חידד את ההבחנה בין הגוף - שהוא יישות אמיתית, מוחשית, מדידה - לבין הנפש –שהיא יישות מופשטת, שלא נמצאת בשום מקום מוחשי, ולא ניתנת למדידה או תפיסה בחושים. בעיית הגוף-נפש ממשיכה להעסיק פסיכולוגים ופילוסופים עד היום.

ג'ון לוק (המאה ה-17): דימה את נפש האדם ושכל האדם ל "לוח חלק", חסר תכונות, מאפיינים או נטיות מלידה – אשר הסביבה (הורים, מורים, תקשורת) "כותבים" עליו ומעצבים אותו כרצונם. גישת ביהויריזם האמריקאי של אמצע המאה ה-20, מאמצת דימוי זה –ומדגישה את החשיבות העילאית של חיזוקים, עונשים, למידה וחיקוי מהסביבה – כמעצבת את האישיות

פילוסופים ומדענים כגון **גלילאו** (המאה ה-15) **קאנט** (המאה ה-18-19) ו**ישעיהו ליבוביץ'** (המאה ה-20) היו פסימיים לגבי האפשרות של המדע לחקור את הנפש האנושית, ולהכיר אותה באמצעים מדעיים, או לתאר אותה במושגים מתימטיים-מדעיים. פסימיזם זה לגבי היותה של הפסיכולוגיה מדע, מלווה את הפסיכולוגיה עד היום.

חרף התנגדויות אלו, הוקמה **המעבדה הפסיכולוגית הראשונה** באוניברסיטת לייפציג בגרמניה בשנת 1879 ע"י וילהלם WUNDT, אשר העמיד מעל 100 דוקטורנטים, ומעבדתו הועתקה אל עשרות אוניברסיטאות אחרות ברחבי העולם תוך זמן קצר, והפסיכולוגיה הפכה למקצוע מדעי-אוניברסיטאי. נושאי המחקר: החושים, קשב, תפיסה, זכרון, למידה, וכך נולדה **הפסיכולוגיה המחקרית**

בשנת 1890 פרסם הרופא הצעיר זיגמונד פרויד ספר קצר בשם "מחקרים בהיסטריה" שתיאר טיפול נפשי חדש בחרדה ודכאון – באמצעות שיחות עם מטפל, וכך נולדה **הפסיכולוגיה הטיפולית**

לסיכום – רעיונות פסיכולוגיים מודרניים כגון - חלוקת הנפש לרבדים, מערכת התפיסה-זכרון-קבלת החלטות, חוסר איזון ביולוגי כגורם להפרעה נפשית, ההבחנה מולד-נלמד והאינטראקציה גוף-נפש, הם בעלי מקורות היסטוריים במחשבה הפילוסופית בת מאות ואף אלפי שנים.