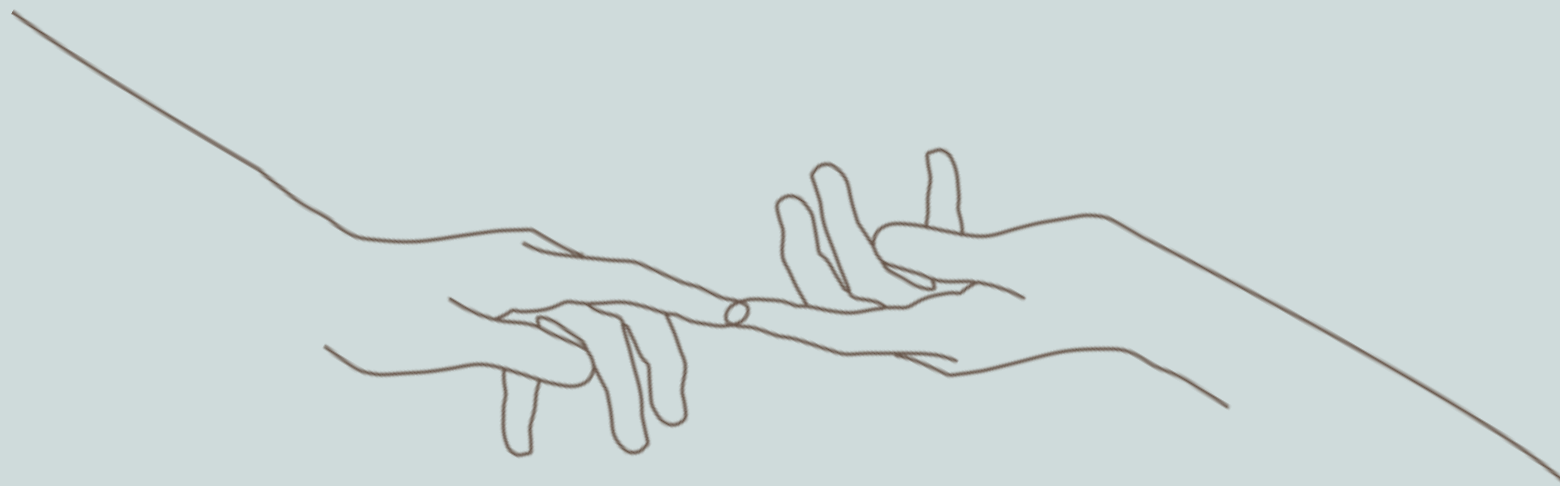


# Defence mechanisms



## המדריך לטיפול במנגנוני ההגנה הצפים בקליניקה

"המדריך משודרג - לטיפול בהתנגדויות"  
(מתאים למטפלים, פסיכותרפיסטים ומאמנים בשיטות שונות)

- ✓ איך לזהות מנגנוני הגנה ולהגיע ללב הבעיה?
- ✓ איך לשמוע מעבר למילים?
- ✓ איך להוביל לתובנות חדשות?
- ✓ איך להגיב ברגעי משבר באופן מקדם?
- ✓ איך ליצור טרנספורמציה מתוך מנגנוני הגנה?

# מיטל וייסמן

מוסמכת NLP Trainer  
מייסדת ובעלים של NLP-ISRAEL

- ✓ הכשרות מטפלים אונליין
- ✓ תהליכים אישיים (קליניקה בת"א)
- ✓ גישות אינטגרטיביות לעבודה עם טראומות וחסמים רגשיים



## מהם מנגנוני הגנה?

?

**\*המונח 'מנגנון הגנה' הופיע לראשונה בכתביו של פרויד בשנת 1894 כמושג המתאר את מאבק האגו עם תכנים שגורמים לכאב או שלא ניתן לשאת אותם.**

**חלק ממטרות התהליך האישי בקליניקה הן התמודדות מול מאבקי האגו הגורמים לכאב וסבל מתמשך וחיזוק היכולת להתמודד עם התכנים הצפים.**

## איך מתבטאים מנגנוני הגנה?

?

**מנגנון הגנה רגשיים יכולים ללבוש צורות רבות:**

1. הימנעות מלדבר על נושא מסוים.
2. הקטנה או זלזול בחשיבות של כאב אישי.
3. דחייה של הצעות טיפוליות או אמירה "זה לא יעבוד עליו".
4. צחוק או שינוי נושאים רגישים.
5. צורך בשליטה רבה או רצון "להבין ברציונל" (שאלות להבנה וחשש מלחווה).

**כל אלה הם לא סימנים של חוסר שיתוף פעולה, אלא דרכים טבעיות של הנפש / תת המודע לשמור על האדם.**

**כאשר מנגנון הגנה רגשי מטופל בסקרנות ובקבלה, זאת יכולה להיות נקודת מפנה משמעותית לאדם לעבר שחרור כבלים שנסחבים שנים ומונעים חיים של חופש פנימי.**

# הגנות גבוהות / הגנות נמוכות

יש גישות ומודלים שונים לגבי מנגנוני הגנה.  
אחת הגישות עפ"י אוטו קרנברג  
היא שקיימים מנגנוני הגנה משני סוגים:  
הגנות גבוהות / הגנות נמוכות.

## הגנות גבוהות

- אלו דרכי התמודדות שהאגו מפעיל בצורה יחסית בריאה.  
הן לא פוגעות בחיי היומיום ואפילו יכולות לעזור להסתגל. דוגמאות:
- אינטלקטואליזציה – להתרכז בהסבר השכלי במקום ברגש.
  - רציונליזציה – לתת הצדקה "הגיונית" כדי להפחית חרדה.
  - סובלימציה – להפנות דחפים לא רצויים לעשייה חיובית (למשל להפוך כעס לאמנות או ספורט).
  - הדחקה – לשים בצד מחשבות או רגשות קשים כדי להמשיך לתפקד.

## הגנות נמוכות

- אלו דרכי התמודדות פחות בריאות, שעלולות להפריע לתפקוד וליחסים עם אחרים. דוגמאות:
- הכחשה – להתעלם מהמציאות או מהכאב.
  - הזדהות השלכתית – לייחס לאחרים רגשות שלי, ולגרום להם להתנהג בהתאם.
  - אידיאליזציה – לראות מישהו רק כמושלם או רק כגרוע, בלי מורכבות.

## לסיכום

הגנות גבוהות עוזרות לנו להסתדר עם החיים בצורה מסתגלת, ואילו הגנות נמוכות מגינות אבל גם מקשות עלינו להתמודד עם המציאות

# סוגי מנגנוני הגנה

סוג ההגנה	מאפיינים	סוג מנגנון הגנה תאורטי	דוגמאות מהחיים
הגנות גבוהות	דרכי התמודדות בשלות ובריאות; שומרות על יציבות בלי לפגוע בחיים התקינים	<b>אינטלקטואליזציה</b> ניתוח במקום להרגיש <b>רציונליזציה</b> הצדקה הגיונית <b>סובלימציה</b> הפניית דחפים לאפיק חיובי <b>הדחקה</b> דחיקת רגשות קשים לזמן מאוחר יותר <b>בידוד</b> ניתוק רגשי מאירועים קשים	מאפשרות הסתגלות, יצירתיות, תפקוד יומיומי תקין.
הגנות נמוכות	דרכי התמודדות פחות בוגרות; מתעלמות או מעוותות את המציאות	<b>הכחשה</b> להתעלם מהמציאות <b>הזדהות השלכתית</b> לייחס רגשות שלי לאחר <b>אידיאליזציה</b> לראות דברים בקיצוניות – מושלם או גרוע, שחור או לבן. <b>השלכה</b> יחוס רגשות לאחרים	עלולות לפגוע בקשרים, ליצור קונפליקטים, הצפה רגשית ולהקשות על תפקוד יומיומי

# מנגנון הגנה: ספקנות / אינטלקטואליזציה

1

"זה באמת יכול לעזור?"  
"זה יעבוד עליי?"  
"כבר פגשת מישהו כמוני?"



## הכרה בחשש ושיקוף הצורך בוודאות



"זה כל כך טבעי לשאול את זה.  
הרבה אנשים מרגישים ככה בשלב הזה  
וככל שנתקדם תוכל לבדוק בעצמך איך אתה מרגיש"

"פגשתי אנשים במצבים דומים  
וכל אחד עובר את הדרך שלו בקצב שלו."

# מנגנון הגנה: בידוד חוסר מילים לרגש

2

"לא יודע, אין לי תשובה לזה"  
"אני לא מצליח להסביר את עצמי"



## תשאול היפותטי "אם היית יודע" עזרה במתן מילים או מעבר לחושים



"זה כל כך הגיוני,  
אולי מעולם לא חשבת על השאלה הזאת  
ולכן אתה באמת לא יודע"  
"אם היית יודע מה היית חושב?"  
"לפעמים קשה למצוא מילים  
אולי ננסה לתאר תחושה בגוף או תמונה שעולה?"  
כלי עזר: רשימת רגשות / תחושות או הובלה  
לתחושות גוף או דימוי.

# מנגנון הגנה: זיכרונות מודחקים

3

"אני לא זוכר את העבר שלי"



## נרמול + אפשרויות בחירה



### נרמול

"זה בסדר גמור, לפעמים אנחנו לא זוכרים...  
תת המודע שומר עליך  
והוא לא יעלה דברים שאתה לא בשל אליהם"

### אפשרויות בחירה

"אתה יכול להיזכר בתמונה מהילדות  
או במשהו שמישהו לימד אותך או אמר לך.."

"אנחנו לא חייבים לגעת בעבר, רק אם תרצה"  
"יש תהליכים שמאפשרים ליצור טרנספורמציה ללא תוכן והצפה של  
האירוע הלא נעים וככה שומרים עליך  
ועדיין מאפשרים לך לחוות ריפוי"



# מנגנון הגנה: הכחשה / פסימיות רציונאלית

4

"זה לא יעבוד"  
"אני אף פעם לא מתמיד"  
"אני רציונאלי מידי בשביל דברים כאלה"

?

## שיקוף החשש מאכזבה ירידה לפרטים



"נשמע שיש בך גם רצון וגם ספק.  
נוכל להתקדם בקצב שלך ולבדוק ביחד מה כן עובד עבורך."

"מה בדיוק לא יעבוד?"  
"איך אתה יודע? האם ניסית בעבר?"

"אני מבינה אותך, גם אני כמוך מאוד רציונאלית,  
וכל מה שאנחנו עושים הוא רציונאלי רק אולי חדש"

# מנגנון הגנה: רציונליזציה

5

"אין לי רווח משני,  
זה רק הורס לי את החיים"



## הובלה לסקרנות ובהירות



"הכוונה ברווח משני הוא שיש חלק ששומר ומגן עליך,  
משהוא שהמוח שלך למד בעבר  
כשהוא היה זקוק להגנה הזאת  
ועכשיו דברים ישתנו ואתה כבר במקום שרוצה שינוי "

"אני שומעת שאתה מרגיש שזה רק פוגע,  
אולי נבדוק אם יש גם חלקים אחרים שמרוויחים,  
אפילו אם זה לא מודע?"

"מה יוצא לך מהמחשבה/מצב הזה?"

# מנגנון הגנה: הצפה רגשית

6

הצפה רגשית מגיעה  
כשהמערכת העצבית מתקשה לווסת את עצמה.  
זה יכול להתבטא בבכי, קיפאון, ניתוק או תחושת אובדן שליטה.



## האטה - נרמול - ויסות



להאט  
להתאים את הקצב לאדם

נרמול  
לחזור על דברי האדם  
ולתת לגיטימציה לחוויה ולתגובה שלו.

ויסות מערכת העצבים  
תרגיל נשימה / תרגיל הרפיה / קרקוע  
"בוא נרקח נשימה ונרגיש את הרגלים על הקרקע,  
נשימה ונשים לב למגע של הגב עם הכורסא..."

# מנגנון הגנה: הכחשה / הדחקה איחורים וביטולים (קבועים)

7

"סליחה שאיחרתי..."  
"היה לי כל כך קשה לצאת מהבית."  
"תמיד יש לי משהו שמפריע לי להגיע בזמן"



## גילוי שורש ההרגל



"שמתי לב שלפעמים  
עצם ההגעה לפה היא כבר אתגר."  
"בואי נחקור יחד מה קורה רגע לפני  
שאת יוצאת מהבית."

"יכול להיות שהאיחור הוא הדרך שלך לשמור על עצמך,  
ונוכל למצוא דרך אחרת שתיתן לך תחושת ביטחון."

# מנגנון הגנה: בידוד / הדחקה קושי לדמיין

8

"אני לא מצליח לדמיין,  
אני לא רואה כלום"

?

## בהירות דרך חושים נוספים



"זה בסדר גמור, לא כולם רואים תמונות.  
יש כאלה שמדמיינים דרך  
תחושה, צליל, ריח או תנועה."

"מה שאתה כן חווה עכשיו  
גם אם זאת רק מילה או תחושה קטנה  
יכול להיות נקודת פתיחה מצוינת"

"אתה לא חייב לדמיין את זה אתה יכול רק לחשוב על זה"

# מנגנון הגנה: הדחקה דרך סומטיזציה תגובות פיזיולוגיות

9

"הבטן שלי כואבת  
כשאני חושב על זה"  
"יש לי לחץ בחזה שאני מדבר על זה"  
"אני עייפה ולא מרוכזת בשביל לדבר על זה"

?

## מענה: שיחה עם החלק בגוף



"מפני מה התחושה הזאת שומרת עליך?"

"אם הכאב הזה היה יכול לדבר  
מה הוא היה אומר לך?"

# מנגנון הגנה: בידול/ פיצול קונפליקט

10

"מצד אחד אני רוצה...  
ומצד שני אני לא..."



## מענה: גישור



בדיקה מה הכוונה המשותפת של הצדדים  
מתוך הבנה ששניהם רוצים טוב עבור האדם השלם  
אך הדרכים שלהם שונות.

שאלות אפשריות:

מה המטרה של כל צד?

מה כל צד רוצה עבורך השלם? מה החוזקות של כל צד?

מה כל צד מוכן לעשות עבור הצד השני

על מנת להשיג את המטרה המשותפת?

(דוגמאות למטרה משותפת: שלוה, בריאות, זוגיות טובה, פרנסה, תזונה בריאה...)

# הכשרות מקצועיות למטפלים

- ✓ להתחיל עכשיו
- ✓ מקצועי ועדכני
- ✓ לחסוך זמן ובמשאבים
- ✓ ללמוד בקצב שלך
- ✓ בלי עלויות מיותרות
- ✓ תוכן זמין לצפייה חוזרת
- ✓ ליווי מקצועי

פרטים על כל ההכשרות  
כאן



לחץ כאן

### קורס NLP פרקטישינר אונליין

הכשרה מקצועית במתכונת מיוחדת ויחידה מסוגה בישראל.  
תרגול ולמידה 24/7

ISRAEL.CO.IL



לחץ כאן

### קורס דמיון ומטפורה אונליין

\* מתאים לאנשי טיפול, חינוך ויעוץ  
ולאנשים סקרנים - מתחילים ומתקדמים

NLP-ISRAEL.CO.IL



לחץ כאן

### קורס NLP מאסטר

הכשרה מקצועית לבוגרי קורס NLP פרקטישינר.  
תרגול ולמידה 24/7

NLP-ISRAEL.CO.IL



יצירת קשר בווצאפ 

"דרוש אומץ  
כדי לחקור את הלא נודע,  
אך דרושה תעוזה  
כדי להטיל ספק בידוע"

יצירת קשר  
כאן עבורך בווצאפ



[Nlp-israel.co.il](https://www.nlp-israel.co.il)  
[meitalw@gmail.com](mailto:meitalw@gmail.com)

