

היינץ קוהוט – האיש והגותו

טלי תמיר-אורון

קוהוט הצעיר השתקע והתבסס בשיקגו. הוא נושא לאישה את בטי מאייר, שאותה הכיר בשנות ההכשרה שלו במכון הפסיכואנליטי בשיקגו. ב-1950 נולד בנם היחיד תומס. מיד עם סיום ההכשרה האנליטית שלו הוא מצטרף לסגל המכון



ומתגלה כמורה כריזמטי מאוד. בקיא היטב בכתביו של פרויד זוכה להערכה רבה מצד עמיתיו ותלמידיו. הוא מתחיל את הכתיבה העצמאית התאורטית שלו וכותב ב-1959 את המאמר הראשון על האמפתיה וב-1966 את המאמר החשוב שלו על צורות והתמרות של נרקיסיזם. באותן שנים קוהוט התקבל בהתלהבות על ידי הממסד הפסיכואנליטי. הוא ממלא תפקידים ציבוריים בחברה הפסיכואנליטית, משמש כנשיא האיגוד הפסיכואנליטי האמריקאי בשנים 1964-1965, ובשנת 1965 נבחר לסגן נשיא האיגוד הפסיכואנליטי הבין-לאומי. בשנים אלו שוררת ידידות אישית חמה מאוד וקרבה עמוקה בינו לבין אנה פרויד, בתו של פרויד שחיה באנגליה, והיא כותבת לו ב-1965 (Kohut, 1994): "שמחתי מאוד לקבל את מכתבך ואת דברי ההספד היפים שכתבת למקס גיטלסון ... תליתי תקוות רבות בעתידה של הפסיכואנליזה דרכו. מי ייקח את תפקידו עכשיו? האם אתה תהיה האחד?" גם את עבודתו על הנרקיסיזם היא מקבלת באהדה עמוקה (Kohut, 1994):

היינץ קוהוט נולד ב-3 במאי 1913 בווינה, ילד יחיד להוריו. הוא נפטר ב-1981 בארצות הברית. תרומתו העצומה והייחודית לתאוריה הפסיכואנליטית ולטכניקה הטיפולית, מהדהדת ומפרה את החשיבה והעשייה של מטפלים בארץ ובעולם שנים רבות. קוהוט גדל בווינה להורים יהודים מתבוללים, שוחרי אמנות, משפחה אריסטוקרטית. הוא רכש השכלה רחבה בימי נערותו בתחומים של מדע, אמנות ותרבות, והקשרים ואסוציאציות מתחומי הספרות, האמנות, המוזיקה, הכימיה והפיזיקה ימשיכו וילוו את חשיבתו וכתביו לאורך השנים.

קוהוט החל לימודי רפואה בשנת 1932. בהיותו בן 24, בשנת 1937, נפטר אביו. הוא סיים את לימודי הרפואה ב-1938, עת הנאצים בשלטון. באותן שנים, בעזרת חבר קרוב מילדות, זיגמונד לבארי שחי בארצות הברית, רקם את תוכניתו לעזוב את אוסטריה ולהגר לשם. המתח והאימה בשנים שבהן חיכה לאישורי היציאה ניכר היטב במכתבו לידידו זיגמונד מ-1938 (תרגום חופשי שלי מתוך: Kohut, 1994):

"לפני יומיים בערב הייתי כה עייף עד שכמעט נרדמתי תוך כדי כתיבה. גם אמש הייתי מאוד עייף ומדוכא ולא הייתי מסוגל להמשיך לכתוב ... בחוץ מזג אוויר סוער מאוד וגשום, ואני לא זוכר שהיה מזג אוויר כזה אי פעם קודם לכן בווינה ... קונה הציע לאמי לקנות את ביתה, ואנחנו מקווים שזה יקרה מהר וללא כאב."

ב-1946, לאחר תום מלחמת העולם השנייה, ממקום מושבו בשיקגו בארצות הברית הוא כותב לאוגוסט אייכהורן, האנליטיקאי הראשון שלו בווינה, את קורותיו באותן שנים (Kohut, 1994):

"... שמחתי מאוד לשמוע ששרדת את שנות המלחמה האימומות ... וכעת אספר לך מעט על עצמי. עזבתי את וינה בינואר 1939. שהייתי שנה באנגליה, בתחילה במחנה פליטים ליד דובר ואחר כך בלונדון. משם עזבתי לבוסטון ומשם לשיקגו, שם חיכה לי חברי זיגמונד. בערך באותו זמן אמי עזבה את אוסטריה והצליחה להגיע גם היא לשיקגו. אני מתכנן לקחת שיעורים במכון הפסיכואנליטי בשיקגו ולהתחיל את ההכשרה האנליטית שלי שם ... לרוע המזל כמעט כל בני המשפחה שלי מתו במחנות ריכוז שונים ... למרות שכמעט כל החלומות שלי מתרחשים בווינה, בזמנים אחרים היא נראית לי עיר זרה."

טלי תמיר-אורון היא פסיכולוגית קלינית, פסיכואנליטיקאית בחברה הישראלית לפסיכואנליזה, מלמדת ומדריכה בביה"ס לפסיכותרפיה באוניברסיטת תל אביב וכן גוריון, ובמסגרת לימודי ההמשך בפסיכותרפיה של פסיכולוגיית העצמי. talio@netvision.net.il

את האמפתיה כמגדירה את שדה החקירה הפסיכואנליטי. רק מתוך עמדת הקשבה אמפתית למטופל נוכל לדעת את מורכבות עולמו וחיי הנפשיים. האמפתיה של המטפל למטופל פירושה היכולת של המטפל להקשיב למטופל באופן לא שיפוטי. על מנת לחקור חוויה סובייקטיבית של אדם אחר, לפי קוהוט, אנו נדרשים להיות יכולים לקבל אותו ואת האמת שלו. קשה לנו, המטפלים, לוותר על השיפוט שלנו. על הרשמים שלנו אשר נובעים מהביוגרפיה שלנו ומהערכים שלנו. אולם רק מתוך עמדה של אינטרוספקציה מושאלת נוכל להבין לעומק את חיי הפנימיים של אדם אחר. בהרצאה ב-1981 (Kohut, 2010/1981) קוהוט מרחיק לכת וטוען שהאמפתיה כשלעצמה מרפאת. כלומר, הטיפול הנפשי שמושגת על הבנה והקשבה אמפתית של מטפל למטופליו הוא תרפויטי מעצם היותו אמפתי. אנשים שיחוו יחסים כאלה יהיו פחות חולים, וסבלם הנפשי יהיה פחות קשה. ולעומת זאת, אנשים שלא זוכים לגדול ולחיות בזיקה וביחסים אמפטיים עם זולתם יסבלו סבל נפשי חריף וקשה ביותר, שכן הצורך שלנו באמפתיה הוא צורך ראשוני שלנו כבני אדם. באמפתיה, אפשר לומר, מגולמת האנושיות שלנו, במידה רבה.

מתוך עמדת הקשבה אמפתית למטופל נוכל לדעת את מורכבות עולמו וחיי הנפשיים. האמפתיה של המטפל למטופל פירושה היכולת של המטפל להקשיב למטופל באופן לא שיפוטי

מתוך ההשפעה הקשה כל כך של הנאציזם על חיי האישיים, קוהוט חזר לחקור ולתאר בכתביו לאורך השנים את המצבים האנושיים הקשים ביותר של האכזריות והרוע. הוא מתאר אותם, בין השאר, כהיעדר מוחלט של אמפתיה לזולת. בתוך טיפול, קוהוט מנחה אותנו כי במצבים קשים, מול מטופלים פגועים בתשתית העצמי שלהם, עלינו ללמוד לראות את הדברים אך ורק בדרכו של המטופל ובשום אופן לא בדרכינו (קוהוט, 2005/1984).

ההתפתחות הנרקסיסטית

את רעיונותיו על הצרכים הנרקסיסטיים, על יחסי העברה בטיפול המשחזרים את הצרכים הנרקסיסטיים הראשוניים, קוהוט מתאר כהרחבה של החשיבה של פרויד על

"השארתי לי את הקריאה של המאמר שלך על הנרקסיזם לחופשת חג המולד וכעת סיימתי לקרוא אותו. אני נרגשת מאוד ממנו. לא זו בלבד שאני מרגישה שטיעוניך משכנעים מאוד, אלא שאני מרגישה שזו גם אחת העבודות האנליטיות היפות ביותר שקראתי בשנים האחרונות ... אני חושבת שהיישום של החשיבה על יצירתיות, אמפתיה, קבלת החלופיות, ההומור והחכמה [5 ההתמרות של הנרקסיזם] מרתק בעיני והוא כמיטב המסורת האנליטית".

אולם העבודות על הנרקסיזם מעוררות גם התנגדויות מצד הקהילה הפסיכואנליטית השמרנית. ככל שקוהוט ממשיך ומפתח את רעיונותיו הייחודיים וממשיג את התפתחות העצמי כתשתית לחיי הנפש של האדם, הוא הולך ומתבדל בתוך החברה הפסיכואנליטית.

ב-1971 התבשר קוהוט כי חלה בסרטן. את העשור האחרון לחייו הוא מקדיש יותר ויותר לכתיבה ולניסוח של תגליותיו בפסיכואנליזה. ספריו "האנליזה של העצמי" (1971), "השבתו של העצמי" (1977), "כיצד מרפאת האנליזה" שיצא לאור לאחר מותו (1984) ואסופה של מאמריו "פסיכולוגיית העצמי וחקר רוח אדם" שיצאה גם היא לאור לאחר מותו בעריכת סטרוזייר (1985) הם רק חלק מיצירתו הפורה.

בעשור האחרון לחייו התגבשה קבוצה מסורה של עמיתים ותלמידים שהוסיפו לפתח לצדו את רעיונותיו כזרם מובחן בתוך המרחב של החשיבה הפסיכואנליטית, הנקרא "פסיכולוגיית העצמי". גם כאן בארץ עובדת קבוצה פעילה מאוד של אנשי טיפול אשר מטפלים וחקרים באנליזות, בפסיכותרפיה ובכתיבה התאורטית את המשך הפיתוח והיישום של החשיבה הקוהוטיאנית.

הגותו של קוהוט

מתוך הפיתוחים התאורטיים הרבים של קוהוט אתאר שלושה היבטים בהגותו שהשפיעו בצורה מכרעת על התפתחות הפסיכואנליזה, ואשר השפעתם בתוך הפסיכואנליזה, ניכרת ומהדהדת באופן רחב ביותר. אתמקד בהבנה של קוהוט את האמפתיה, את ההתפתחות הנרקסיסטית ואת השפעת הדחפים על האדם.

אמפתיה

קוהוט חזר שוב ושוב לאורך הכתיבה התאורטית שלו להגדיר ולהמשיג את חשיבות האמפתיה למעשה הטיפולי. באוקטובר 1981, שלושה ימים לפני מותו, הוא נשא דברי פרידה בכנס החמישי של פסיכולוגיית העצמי בברקלי. את הרצאתו האחרונה ייחד לאמפתיה. הוא מתאר בדבריו



הטיפול הנפשי שמושגת על הבנה והקשבה אמפתית של מטפל למטופלי הוא תרפויטי מעצם היותו אמפתי

פרויד, ילדים היו נתונים לגריית יתר של חייהם הרגשיים, כולל אלה הארוטיים, מצד הוריהם. ביטויי המיניות הילדית והארוטיות בילדות כוונה בתקופתו של פרויד להשגת עונג והביאה לקונפליקטים פנימיים עקב איסורים הוריים ויריבויות של המערכת האדיפאלית. לפי קוהוט, כיום, ילדים רבים משחרים להשפעת הגרייה הארוטית כדי להקל על בדידות, כדי למלא ריק רגשי. כך גם ביחסים עם בני גילם ילדים נוטים לעתים לפעילויות מיניות בודדות או לפעילויות קבוצתיות שטבען מיני בניסיון להקל על הנרפות והדיכאון הנובעים מאי הזמינות של הזולתעצמי (קוהוט, 2014/1977). כך גם בהמשך החיים, הדחף המיני עשוי לבוא לידי ביטוי, פעמים רבות, כמיניות פרגמנטרית ולעתים אף פרוורטית. המיניות מבטאת הלכה למעשה את מצב העצמי של האדם. במילים אחרות, לפי קוהוט דחף מבודד הוא דחף שהעצמי אינו משתתף בו והוא תוצר של קריסה נפשית שעלולה להוביל לפסיכופתולוגיה.

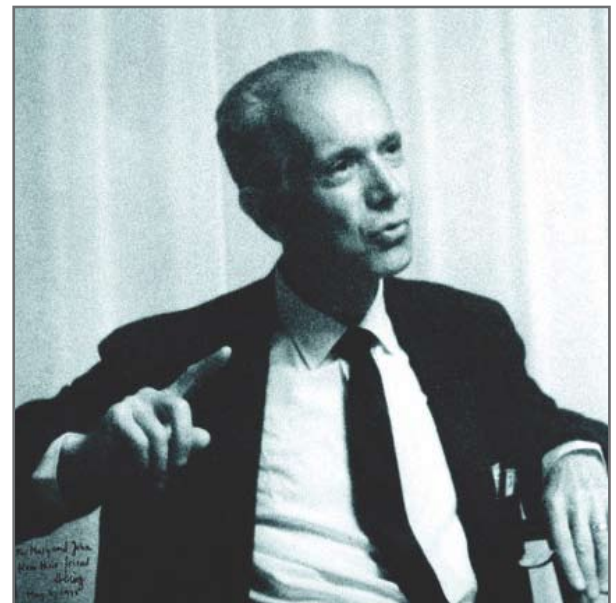
קוהוט אמנם לא טיפל בילדים אך הייתה לו אינטואיציה עמוקה ביותר ויצרתיות רבה בחשיבה על המצב הילדי. לכל הבקיאם בכתביו, מוכרת אמירתו האניגמטית כי "האנליזה הקלסית גילתה את יגונו של הילד במעמקי המבוגר, כלומר היא כוננה את ממשות העבר, בעוד שפסיכולוגיית העצמי גילתה את יגונו של המבוגר במעמקי הילד - את ממשותו של העתיד" (קוהוט, 2007/1985). נראה שאנו, המטפלים בילדים, פוגשים שוב ושוב את היגון של המבוגר במעמקי הילד, כלומר את הטרגיות של המצב האנושי. המטפלים בילדים לומדים להכיר את הפוטנציאלים בגרעין העצמי, את אלה שיוכלו להתממש ואת אלה שלא. מתוך הקשר הטיפולי האמפתי והעמוק עם ילדים בטיפול, עם הוריהם ועם המערכות החינוכיות או הטיפוליות שבהם הם מתפתחים, מתאפשרת פעמים רבות החיאה והתנעה מחדש של התפתחות העצמי שלהם.

קוהוט היטיב לתאר את החיים הנפשיים של האדם גם ביחס להתמודדות עם המוות הבלתי נמנע. לפיו, "מסוגלותו של האדם להכיר בסופיות קיומו ולפעול בהתאם לגילויי מכאיב זה עשויה להיות ההישג הפסיכולוגי הגדול ביותר שלו" (קוהוט, 2007/1985). קבלת האדם את חלופיותו מושגת על ידי האני. הוא האמין כי מי שיכולים להגיע לעמדה סופית

הנרקסיזם (קוהוט, 2007/1985). קוהוט דן בכתביו עם פרויד ורעיונותיו. לא עם ויניקוט, מלאני קליין או ביון ואחרים בני דורו, אלא עם פרויד. לדבריו, בתשתית החיים הנפשיים שלנו מצויים לא רק הדחפים או הסטרקטורות הנפשיות של איד-אגו-סופר אגו, אלא הצרכים הנרקסיסטיים הארכאיים שעמם אנו מגיעים לעולם. לפיו, אם הצרכים הראשוניים בנראות (mirroring) ובהאדרה (idealizing) לא יענו על ידי זולתעצמי באופן מותאם, תשתבש התפתחות העצמי. הוא מתאר בהרחבה את הזיקה בין התינוק לזולתעצמי ראשוניים, זיקה שמאופיינת בהיעדר מובחנות בין אובייקט לסובייקט, בין תינוק לאמו. קוהוט מנחה אותנו לאפשר למטופלינו לקיים איתנו בטיפול את אותה זיקה מיוחדת, כך שתאפשר התנעה מחדש של ההתפתחות של העצמי.

השפעת הדחפים על האדם

הבנתו של קוהוט את השפעת הדחפים על האישיות של הילד והמבוגר מחדשת מאוד. בשיחות עם סטרוזייר ב-1981 הוא אמר את הדברים הבאים (קוהוט, 2007/1985):



www.cafegradiva.ro

"לפי דעתי פרויד נכשל בהבחנה בין חוויות דחפיות מלכדות עצמי לבין מיניות ילדית קונפליקטואלית בבסיסה, שהופכת לגרעין הנירוזה של המבוגר. דחף נורמאלי אינו פתולוגי. זוהי חוויה נפלאה. הוא מאחד הוא יצירתי ומחזק עצמי. זו הסיבה שאני מבדיל בין השלב האדיפלי לבין התסביך האדיפלי. פרויד דיבר עליהם כאילו היו אותו דבר."

לפי קוהוט, בימינו, בשלבי ההתפתחות המוקדמים, אנו חשופים לעתים קרובות מתוך אורח החיים בחברה המערבית לתת-גרייה של חיינו הרגשיים מצד הורינו. בתקופתו של

"שנינו מצפים מאוד ברגשות עזים לקראת בואך. אבל, בבקשה, קבל אותי כפי שאני כעת ולא כפי שהיית רוצה שאוכל להיות!"

החשיבה שלי צלולה, האומץ שלי בלתי ניתן לערעור, העבודה שלי ממשיכה.

אהבה לשניכם
אבא"

מכתב זה חותם את אסופת ההתכתבויות שלו שיצאה לאור. במילותיו האחרונות מגולמת תמצית הווייתו. אנו פוגשים את היכולת לחוות בעוצמה את העולם הרגשי, את ההבנה העמוקה כי יש להבין כל אדם מתוכו, כפי שהוא, ולא כפי שהיינו רוצים שיהיה. את היכולת להמשיך להיות פורה ומשתתף בעולם גם נוכח ההיחלשות של הגוף ודעיכתו. במצב זה האומץ להמשיך להיות, כפי שקוהוט מנחה אותנו, הוא מעבר לגבולות הגוף ולסופיותו. אכן, כפי שקוהוט כותב לבנו, העבודה של קוהוט ממשיכה, גם עשורים רבים לאחר מותו. על החידושים התאורטיים והיישומים הקליניים היצירתיים שלה בארץ, אנו מוזמנים לקרוא בגיליון מיוחד זה של פסיכואקטואליה אשר מוקדש לו.

זו של קבלת המוות בחיים, עושים זאת על בסיס כוחו של נרקסיזם חדש, מורחב, שהותמר. נרקסיזם קוסמי שהתעלה מעל לגבולות היחיד. "תמציתו של הישג נפלא זה היא ויתור מירבי על מחשבות שווא נרקסיסטיות, כולל קבלת אי נמנעותו של המוות בלא ויתור על מעורבויות קוגניטיביות ורגשיות. המעשה האולטימטיבי של הקוגניציה, כלומר ההכרה בגבולות העצמי ובסופיותו, אינה תוצאה של תהליך אינטלקטואלי בדיד אלא תוצאתה המנצחת של עבודת חיים של האישיה הטוטאלית, ושל היכולת להתמרה של הנרקסיזם הארכאי לאידאלים, להומור ולתחושת השתתפות על-אינדיבידואלית בעולם" (קוהוט, 2007/1985).

גם בהמשך החיים, הדחף המיני עשוי לבוא לידי ביטוי, פעמים רבות, כמיניות פרגמנטרית ולעתים אף פרוורטית

במכתב האחרון של קוהוט לבנו תומס מאמצע אוגוסט 1981, כשהוא כבר חולה מאוד, שבועות ספורים לפני מותו, הוא כותב את הדברים הבאים (Kohut, 1994):

מקורות

1. קוהוט, ה' (2007/1985). פסיכולוגיית העצמי וחקר רוח אדם - הרהורים בגישה פסיכואנליטית חדשה. א' אידן וצ' זוננס (תרגום ועריכה). תולעת ספרים.
2. קוהוט, ה' (2005/1984). כיצד מרפאת האנליזה? א' אידן (תרגום), ר' קולקה (עריכה). תל אביב. עם עובד.
3. קוהוט, ה' (2014/1977). השבתו של העצמי. א' אידן וצ' זוננס (תרגום), ד' קטרון (עריכה). תולעת ספרים.
4. Kohut, H. (1994). *The curve of life - correspondence of Heintz Kohut 1923-1981*. G. Cocks (ed.). The University of Chicago Press.
5. Kohut, H. (2010/1981). On Empathy. *Int. J. Psychoanal. Self Psychol.* 5: 122-131.

היכנסו עכשיו לאתר הבית שלנו
לגלות מה חדש בשדה הפסיכולוגיה

www.psychology.org.il