



# מהי פסיכותרפיה אנתרופוסופית?

## הגר דרור מליניאק

### תקציר

רוחו ולא רק את נפשו.

רודולף שטיינר, הוגה, מדען ופילוסוף שפעל באירופה בתחילת המאה העשרים, הביא לעולם את האנתרופוסופיה, מדע הרוח. באלפי הרצאות שנשא במשך עשרות שנים, כשהוא נשען גם על ידע רוחי עתיק, יצר פילוסופיית חיים המבקשת לחקור את עולם הרוח בכלים מדעיים באמצעות התבוננות פנומנולוגית חוקרת (שטיינר היה גם חוקר מרכזי של ההתבוננות הפנומנולוגית של י"ז גתה ופיתח את ההתבוננות הגתהאנית לתחומים נוספים). פירות הגותו יושמו בתחומי דעת ומעשה רבים. אף שבארץ הוא מוכר בעיקר בהקשר של החינוך האנתרופוסופי, הידע העשיר שהביא מיושם גם בתחומי רפואה, חינוך מרפא, חקלאות, כלכלה ואף פסיכולוגיה וטיפול נפשי.

**"החלטות אני" שונות מאוד מהחלטות הנלקחות באופן אימפולסיבי-אמוציונלי, או ממצב שאדם "נגרר" למשהו. חיזוק ה"אני" הוא אפוא אחת ממטרות הטיפול**

### הגוף הפיזי, גוף החיים וגוף הנפש

במאמר זה ברצוני לשרטט קווים לדמותה של הפסיכותרפיה האנתרופוסופית. היא אינה באה לבטל את הגישה הפסיכודינמית, והיא נשענת על הידע הפסיכולוגי שנצבר במאה וחמישים השנים האחרונות. עם זאת, תמונת האדם ותמונת העולם שלה שונות באופן עמוק.

בגישה זו אנו רואים את האדם כישות של גוף, נפש ורוח. בעוד הגוף (הפיזי, ואיתו גוף החיים) משמש אותנו במהלך חיים אלה, הישות הרוחית-נפשית של האדם מתגשמת (incarnating) לחיים על האדמה מתוך עולם הרוח.

התבוננות בסיסית באדם מנקודת מבט זו מבחינה בשלושה "גופים" או מעטפות, וביסוד רוחי אינדיבידואלי הנשזר בהם או חודר לתוכם. כל אחד מארבעת אלה מתאפיין באחד מארבעת היסודות: אדמה, מים, אוויר או אש (חום).

פסיכותרפיה אנתרופוסופית רואה את האדם כישות של גוף, נפש ורוח. בעוד הגוף נולד בחיים אלה ומתכלה בסופם, הישות הרוחית-נפשית של האדם מגיעה מחיים קודמים ונושאת עימה אתגרי התפתחות לחיים אלה. עבודה טיפולית רוחנית עם אירועי חיים קשים עשויה לתמוך במטופל ולאפשר לו להגיע להבנה עמוקה של פשר חייו בכלל והאירועים הקשים בפרט.

זרם העתיד בטיפול הוא הזרם השקוף, הבלתי נראה, הנישא אלינו מהעתיד והשונה מזרם העבר שאותו אנו רואים בבירור. עבודה עם זרם העתיד הכרחית כדי לפגוש את ישות האדם השלמה, והיא מתאפשרת באמצעות רמזים שהמטופל נושא עימו לגבי עתידו. מטפלים בגישה זו מכירים את שלבי ההתפתחות השונים לאורך מהלך החיים האנושי ואת שלבי ההתפתחות של האנושות ושל התודעה האנושית. ידע זה מאפשר להם להגיע לתובנות עמוקות במיוחד לגבי המטופל. עבודה מדיטטיבית של המטופל נחוצה כדי לראות את תמונת האדם השלם שלו.

היכרות עם שלושת כוחות הנפש והקשר שלהם עם שלוש מערכות הגוף נותנת כלים נוספים לטיפול מסוג זה.

בחרתי בכותרת מחייבת למאמרי, ולכן אסייג שקטונתי מלתאר, להגדיר או לאפיין מהי פסיכותרפיה אנתרופוסופית. היא רחבה ועמוקה ויש דרכים רבות לתאר ולאפיין אותה. אתמקד בדרך המסוימת שבה אני מבינה וחוקרת את התחום בעשרים השנים האחרונות. אתחיל בדרך האישית שעברתי לתוך עולם ידע ייחודי זה. בשנות השמונים של המאה הקודמת גישתי דרכי אל הפסיכולוגיה, ואחר כך אל הפסיכותרפיה. הגישה השלטת בארץ, במסלול הלימודים וההתמחות, היתה הגישה הדינמית. בשוליה נכחו גישות אחרות - קוגניטיבית, התנהגותית, יונגיאנית. נדרשה יכולת גישוש כי הדרך הייתה מעורפלת משהו, לפחות עבורי. תמרורים כגון "מטרות הטיפול", "שלבי טיפול" - נדחו. "ייעוד", "תמונת אדם", "ישות של גוף, נפש ורוח" - לא נתפסו כקשורים לטיפול נפשי.

בפסיכותרפיה הפסיכודינמית יש יופי ועומק של הבנת אדם ואפשרות ממשית לסייע למטופלים במצוקותיהם. כפסיכולוגית מתחילה חיפשתי דרכים נוספות לראות ולהבין את האדם, את

הגר דרור מליניאק היא פסיכולוגית קלינית, מוסמכת בפסיכותרפיה אנתרופוסופית ומייסדת "לבונה", בית ספר לפסיכותרפיה אנתרופוסופית.

hagarpsy@gmail.com, 050-2837813

## האני הרוחי, האני הגבוה

אל שלושת ה"גופים" מצטרף מרכיב רביעי, ה"אני". אין הכוונה ל"אני" כפי שמתואר בכמה גישות פסיכולוגיות, אלא ליסוד האינדיבידואלי שבנו, המייחד אותנו כבעלי זהות נפרדת והאחראי למעשינו. אבל "אני" ארצי זה אינו פועל לבדו. אי שם בעולם הרוח נמצא האני הרוחי, או האני הגבוה של כל אחד מאיתנו. הוא קדום מאוד, כי עברנו איתו התגשמויות רבות, וגם עכשווי, והוא המנחה אותנו בפיתולי נתיב הגורל האישי שלנו. לא פעם אנחנו ניצבים בחיים לפני אירועים ומצבים קשים, ונראה לנו שהם נגזרו עלינו. בוודאי לא נראה לנו אפשרי שבחרנו בגורל כה קשה עבור עצמנו. אך לבד מטרגדיות משתפות (למשל 200 אנשים שנספים בתאונת מטוס) ומכמה נסיבות חיים אחרות שבהן משקל הגורל האישי זניח, אירועי חיים קשים אכן עוצבו על ידי האני הגבוה שלנו במטרה להעצים את יכולתנו להתפתח. בטיפול נוכל לעבוד עם מטופל על הבחנה בין ביטויים נפשיים לבין ביטויי "אני". למשל ביחס להחלטות.

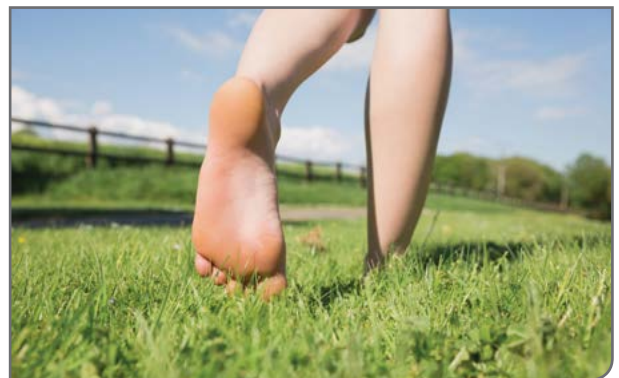
כשאנחנו מזמינים את המטופלים להעלות את הכמיהות שלהם לגבי עצמם או מסייעים להם להפוך את זרם העתיד השקוף מחבוי לנראה

"החלטות אני" שונות מאוד מהחלטות הנלקחות באופן אימפולסיבי-אמוציונלי, או ממצב שאדם "נגרר" למשהו. חיזוק ה"אני" הוא אפוא אחת ממטרות הטיפול. כדי לחזק את ה"אני", במקרים רבים נעבוד עם הביוגרפיה האישית, ונחפש משמעויות קארמתיות ספציפיות לאירועי חיים שונים. אבל גם נחזור ונבחן את הקשרים שבין ה"אני" וה"גופים" השונים, משום שקשרים אלה עלולים להשתבש בדרכים רבות.

ה"אני" חי בחום. התלהבות, להט וחמימות הם כולם ביטויי "אני". חלק ממצבי הדיכאון מתאפיינים בקור פנימי ובנתק של האדם מה"אני" שלו.

הישות האנושית הרוחית-נפשית (כלומר, ה"אני" הרוחי וגוף הנפש) כבר חייתה בגוף בעבר הרחוק, במה שנקרא חיים קודמים. כלומר, כמטפלים אנו פוגשים אדם שישותו הרוחית-נפשית (נכנה אותה "נשמה", אף שהמינוח אינו מדויק) העוברת תהליך מופלא ומכאיב בין המוות בחיים הקודמים לבין הלידה בחיים אלה בחרה לחזור לחיים על האדמה מסיבות מסוימות ואישיות לגמרי. אולי כדי לתקן משהו שעשתה בחיים קודמים, או

הגוף הפיזי קשור ליסוד האדמה. במצבו הסופי, ומבלי שהוא חדור על ידי המרכיבים האחרים, אפשר לראות אותו רק בגוויית המת, שהיא חומר בלבד. במצב החי הגוף הפיזי חדור על ידי ה"גופים", או המרכיבים הגבוהים יותר. הפיזי שבגופנו נוכח באופן הבולט ביותר בחומרים הקשים, בשיניים ובעצמות. שם הוא צפוף יותר. גופנו הפיזי חדור בעיקר במים, המהווים את רוב משקלנו. אם היינו מסוגלים לראות את כל מערכות הנוזל שבנו מופרדות מהחומר המוצק, היינו רואים כעין "גוף" נוזל - זהו "גוף החיים" בביטוי הפיזי שלו. להפרדה בין הגוף הפיזי לגוף החיים יש חשיבות מרכזית בתהליך הטיפולי והרפואי כמו גם הפסיכותרפויטי. כמו המים המבקשים לזרום תמיד כשאך ניתנת להם פרצה, גוף החיים שלנו זקוק לזרימה נינוחה של ריתמוסים (מקצבים) קבועים וברורים, ובעיקר בשנות הילדות. למשל ריתמוסים של אכילה ושינה. תשומת לב למצב גוף החיים של מטופלת והסבר על שינויים נחוצים הם אפוא חלק בלתי נפרד מהטיפול האנתרופוסופי.



כאן נכנסת השפעתו של "גוף" נוסף - "גוף הנפש". גוף הנפש שייך ליסוד האוויר. אוויר ונשימה קשורים באופן הדוק לרגשות. כשאנחנו צוחקים הנשימה שלנו קופצנית, כשאנחנו בוכים גרונו חנוק, חרדה מביאה אותנו לנשימה שטחית, והתפעלות עמוקה גורמת לכך ש"נשימתנו נעתקת". מקומה של מערכת הנשימה, בחזה, סמוך ללב האוצר את רגשותינו, מרמז לכך. כשנחפש אחר מקום לרגשות עזים, לרוב אנשים יניחו יד על ליבם, כי שם מוחש הרגש. בעוד גוף החיים מחפש זרימה קבועה וסדירות, הרי שגוף הנפש נתון לתנודות תמיד, מאדוות רגשיות קלות ועד סערות מטלטלות. כשהסערות עזות מדי, גוף הנפש לוחץ על גוף החיים, ועלול לדלדל אותו. זה יתבטא למשל בתשישות, בהפרעות שינה ועוד. בטיפול נבחן את מצבו של גוף הנפש הן ביחס לגוף החיים והן ביחס ל"אני", אשר בשונה ממשמעו בפסיכולוגיה המקובלת, בגישה האנתרופוסופית ה"אני" הוא המרכיב הייחודי-אינדיבידואלי שבאדם, ה"אני" הארצי מצד אחד, וה"אני" הגבוה של כל אדם, החי בעולמות הרוח. במקרים רבים, הסדרת היחסים בין גוף הנפש וגוף החיים, ובין גוף הנפש וה"אני", חיונית כדי שיתרחש תהליך טיפולי יעיל.



והטראומות הנוספות.

**בטיפול** נעשתה עבודה ממושכת להבנת הרקע הטראומטי של שלי, והקשר שלו למצבה היום.

### העבודה עם שלי

עבדנו במקביל על יסודות ושיקום הקשר שבין ה"גופים". במטרה לשקם את גוף החיים הפנימי את שלי לטיפול בתרפיה אנתרופוסופית במשיחת שמן ריתמית. תרפיה זו מכוונת בעיקר לשיקום גוף החיים, וטיפול זה היה מרגיע ומשחרר עבורה. נוסף על כך עבדנו על הסדרת ריתמוסים פגועים (שינה, אכילה, עבודה ומנוחה ועוד) כדי שזרימת גוף החיים תוכל להכיל את העוצמות הרגשיות ולמתן אותן.

ביחס לקשר שבין ה"אני" לגוף הנפש עבדנו על גילוי הייעוד של שלי הן במישור המקצועי והן במישור האישי והמשפחתי. עבדנו על חיזוק הקשר ההורי והקשר הזוגי ועל הבנת הערכים המנחים אותה כדי לחזק את כוחות ה"אני" מול עוצמות הגוף והנפש. חקרנו את הסערות הנפשיות, גילינו אופנים שבהם הן התקבעו כדרכי תגובה למצבי לחץ, וחיפשנו דרכים למתן אותן ולאפשר אופני ביטוי מפותחים יותר.

בסיום הטיפול שלי תפקדה באופן רציף ואיכותי יותר. היא הצליחה לעבוד לאורך זמן במקום עבודה אחד ואף להפיק מכך סיפוק, וחשה מסוגלות גדולה יותר בתפקודה בבית ועם בני משפחתה.

### כוחות הנפש: חשיבה, רגש ורצון

בנפש האדם פועלים כוחות חשיבה, רגש ורצון. כמטפלים אנו רגילים לעבוד עם כוחות החשיבה, ובעזרתם לגעת ברגש החבוי במישור פחות מודע. אך כוחות הרצון לרוב נסתרים מעינינו. היות והם קשורים לעתיד ומתבטאים, בין השאר, דרך אירועי חיים, קשה לנו להבינם. ובוודאי שאיננו ערים לגמרי לפעולתו של ה"אני" האנושי הארצי והקשר שלו לאני הרוחי-הגבוה ואיך פועל ה"אני" בתוך כוחות הנפש.

תפקידו של המטפל האנתרופוסופי להוביל מטופל לחפש את הקשר האישי שלו לאירוע כואב, לזהות את הלמידה הספציפית ואת מהלך ההתפתחות המסוים שהאירוע, למשל מחלה, טומן בחובו, וזה תהליך רוחני במהותו. תהליך זה מסייע למטופל לפתח באופן עמוק את הקשר לקארמה האישית שלו (גרשוני, 2003).

באופן דומה אפשר לראות את העבודה הטיפולית עם זרם העתיד. ברור לנו שעבודה עם העבר חיונית. הרי דרך עברה של המטופל אנחנו מכירים אותה ומבינים אותה. אבל התייחסות לעבר בלבד משולה לעבודה עם חצי אדם.

כדי להמשיך ולהתפתח במקומות שבהם לא הצליחה להתפתח בחיים הקודמים.

## לתמונת האדם השלם של המטופל העולה בעיני רוחנו יש ערך מרפא עבורו, והיא מהווה מרכיב חשוב בקשר הקארמתי שבין מטפל ומטופל

### תיאור מקרה: שלי

שלי (שם בדוי) הגיעה לטיפול כי התקשתה לתפקד בתחום עיסוקה ובביתה. אישה בשנות הארבעים לחייה, נשואה ואם. חכמה ובעלת זיקה לרוח. שלי עלתה לארץ כילדה, גדלה עם אם דיכאנית ועם אב מרוחק ועסוק. עברה בילדותה פגיעה מינית על ידי שכן בבניין שבו גדלה. מאוחר יותר בחייה נקלעה לכמה מצבים של פגיעה מינית שלא אובחנו בבירור על ידה. היא מוכשרת בכמה תחומים אומנותיים, מנהלת יחסי נישואין מסובכים ודומה שהיא מרוחקת משהו מילדיה, אף שהיא אוהבת אותם מאוד. היא סובלת מכאבים חוזרים באזור הבטן, מבעיות שינה ומעייפות רבה, והיא בוכה בקלות.

**גופה הפיזי** דחוס משהו, וקווי הפנים חזקים. גוף החיים שאמור להזין אותו אינו מזין אותו מספיק והדבר מתבטא בעייפות ובכאבים החוזרים. גבולותיו של הגוף הפיזי אינם ברורים ולכן שלי מאוימת ממגע אך מאפשרת פלישה.

**גוף החיים** של שלי מתקשה לווסת את עצמו ולשמור על מצב הרמוני. כגוף נוזל אינו די מעוצב (בכי מתפרץ), מתקשה להחזיק ריתמוסים תומכים בחייה (מתחילה עבודה ומפסיקה לאחר זמן קצר, נוכחת ונעדרת חליפות ביחסיה עם ילדיה). מחזורי השינה והערות שלה מופרעים כפי הנראה כתוצאה מבעיית שינה, והדכדוך שלה כמו "עולה מהגוף" ולא רק ממצב רוח, ומשקף את צלקות הפגיעות שנתרו בגוף החיים.

**גוף הנפש** סוער, מתפרץ ואימפולסיבי, סערה שמתחלפת בדיכאון עם רגעי שקט. גוף הנפש חסר הכוונה לטוב ורע על ידי ה"אני". הוא אבוד, מתקשה באינטימיות, מרגיש נטוש, פוחד מנטישה, החשיבה אינה משרתת אותו די טוב ואינה די לוגית.

ה"אני" של שלי חלש, לא מצליח לכוון את רצונותיו ולממש את משימותיו ואת ייעודו. ה"אני" מתקשה לווסת את גוף הנפש הסוער, שחזק ממנו. שלי מתקשה להפעיל שיקול דעת. גוף הנפש שלה לוחץ על גוף החיים בסערותיו, בעוד גוף החיים ממילא מדולדל בעקבות החסר בחום האימהי בילדות

## עבודה עם זרם העתיד

כשאנו רואים את האדם כישות מתהווה, הממשיכה (פוטנציאלית) להתפתח במהלך כל חייה, אזי עבודה עם זרם העתיד היא הכרחית (דרור מליניאק, 2001). ואיך נוכל לעבוד עם זרם העתיד אם איננו יודעים מה צופן העתיד? ובכן, יש לנו רמזים. הם חבויים למשל במשאלות, בשאיפות, בתוכניות של המטופל, כמו גם בחלומות שהיו בעבר וננטשו. כשאנחנו מזמינים את המטופלים להעלות את הכמיהות שלהם לגבי עצמם או מסייעים להם להפוך את זרם העתיד השקוף מחבוי לנראה. ויש גם עבודה עדינה, מדיטטיבית באופייה, עם זרם העתיד של המטופל, והיא קשורה לתהליך הפנימי של המטופל. כמטפלים אנחנו יכולים ללמוד להעלות בעיני רוחנו תמונה של המטופל השונה מתמונתנו בהווה בכך שהיא שלמה יותר. זה דומה למחנך או הורה שמסוגל לדמות בעיני רוחו את הילד כפי שיגדל להיות. לתמונת האדם השלם של המטופל העולה בעיני רוחנו יש ערך מרפא עבורו, והיא מהווה מרכיב חשוב בקשר הקארמתי שבין מטפל ומטופל (שטיינר, 2006). אכן - קשר קארמתי. בוודאי לא עם כל מטופל, אבל עם רבים מהמטופלים מדובר בקשר עמוק שמהותו משתרעת מעבר לקשר הרגשי ולמפגש שמתרחש לאורך זמן מסוים. כל מטפל שמע ממטופל אמירה כמו "הצלת את חיי", "הטיפול איתך שינה את חיי". אמירות כאלה מרמזות על התפקיד המסוים של המטפלת ברגע מסוים בחיי המטופל. והתפקיד הזה - גם אם לא נדע זאת לעולם בבירור - ייתכן מאוד שנובע ממחויבות קארמתית עתיקה שהתהוותה בחיים קודמים (שטיינר, 1998). להבין מה התפקיד המסוים שלי כמטפלת עם מטופל מסוים - זה בהחלט נמצא בגבול ההבנה האנושית ואינו דורש ראייה על-חושית (ראייה על-חושית היא היכולת לראות דברים ומצבים שאינם נוכחים בעולם הגשמי).

מטפל אנתרופוסופי לומד את התפתחות האנושות והתפתחות התודעה האנושית באלפי השנים האחרונות, וגם את הביוגרפיה האנושית. כך הוא יכול לזהות משברים בשלבי חיים שונים של המטופלת לא רק מבחינת המשמעות וההשפעה הנפשית והרגשית שלהם אלא גם מבחינת המשמעות הרוחנית שלהם

(שטיינר, 1993). למשל, מה שמכונה "משבר גיל ארבעים" תכופות מבטא קושי בפילוס נטיב התפתחות רוחני אישי. אנשים רבים עוברים את גיל ארבעים ופוגשים חוויות פנימיות קשות ותחושת ריקנות. עבודה טיפולית עם אדם בשלב חיים זה, שמתמקדת בהתפתחות הפנימית-רוחנית ולא רק בקשיים הרגשיים, תהווה מענה עשיר יותר.



## סיכום

גישה אנתרופוסופית בטיפול נפשי מאפשרת מבט מיוחד על האדם וגורלו. בתוך מסע קארמתי משותף פוגשות מטפלת ומטופלת משימות התפתחותיות אישיות, העולות מתוך העבודה המשותפת. עבור חלק מהמטופלים מפגש כזה מהווה שער אל הרוח. מניסיוני, מטופלים רבים מגיעים לטיפול בגישה זו מתוך כמיהה עמוקה לפתח קשר מודע יותר אל הרוח, ורבים מהם עוברים את התהליך מבלי שידעו מה זו אנתרופוסופיה.

- המסע הטיפולי הוא במקרים רבים מסע קארמתי משותף של מטפלת ומטופלת.
- מטופלים רבים מגיעים לטיפול בגישה זו מתוך כמיהה עמוקה לפתח קשר מודע אל הרוח.
- הגישה האנתרופוסופית בטיפול רואה את האדם כישות של גוף, נפש ורוח.
- המטפלים בגישה רואים את האדם כישות רוחית-נפשית שכבר חיה על האדמה בחיים קודמים.

## מקורות

1. גרשוני, א' (2003). מחלה, מרפא וגורל לאור האנתרופוסופיה. הוצאת אסטרוטלוג.
2. דרור מליניאק, ה' (2011). אמנות הטיפול הנפשי - גישה אנתרופוסופית בפסיכותרפיה. הוצאת הרדוף.
3. שטיינר, ר' (1993). כיצד קונים דעת העולמות העליונים. הוצאת מיכאל.
4. שטיינר, ר' (1998). התגלויות הקארמה באדם ובעולם. הוצאת תלתן.
5. שטיינר, ר' (2006). גוף, נפש, רוח. הוצאת מיכאל.