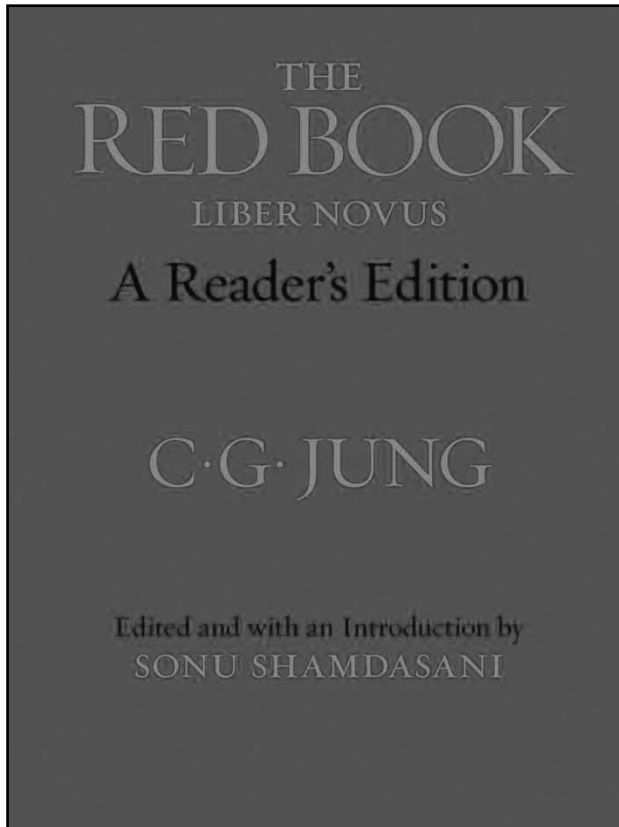


עיונים בספר האדום של יונג - הרהורים על טראומה ופסיכותרפיה במאה ה-21

גדי מעוז



האירועים המתוארים היו תחילתו של משבר ארוך, מטלטל אך מכונן, שפקד את יונג. ברצף אירועים מהיר התפטר מתפקידו בבית החולים ובאוניברסיטת ציריך, כמו גם מתפקידו הבינלאומיים כיו"ר ועורך הביטאון של האגודה הפסיכואנליטית האירופאית. הוא התבודד בביתו בשווייץ ליד האגם בקוסנאכט, ולמעט פגישות עם מטופליו, שאותם ראה בשעות הבוקר בביתו, נסוג יותר ויותר אל תוך עצמו ולתוך משבר שמאוחר יותר הגדירו כתחילתה של "התמודדות עם הלא-מודע".

עוד שנים קודם לכן, החל מ-1902, תיעד יונג ביומנו מחשבות וחוויות שחווה במהלך עבודתו ומחקריו. במחברת בעלת כריכה חומה רשם את הגיגיו האישיים, רעיונותיו ודעותיו, שהיו מעין אסוציאציות אישיות לאירועים שונים שאליהם נחשף בעבודתו השוטפת. מחברת זו, ובעקבותיה יומנים נוספים, הפכו לתשתית הטקסטואלית שמתוכה - לאחר שנים של חקירה עצמית - נוצר אלבום מרהיב ביופיו, מעוטרי בכתביה קליגרפית בכתב גותי עתיק ואיורים דרמטיים, מטלטל בתכניו חודרי הנפש. יונג קרא לו "הספר החדש" (Liber Novus) ובהמשך נתן לו את הכינוי

בשנת 1913, בגיל 38, כבר היה יונג בפסגת הישגיו האישיים והמקצועיים. הוא עבד בבית החולים הפסיכיאטרי בורג-הולצלי בציריך, שם התגורר עם אשתו וילדיו, עסק במחקר על הקומפלקסים בעקבות פיתוח מבחן האסוציאציות, פרסם ספר חשוב על סכיזופרניה ואת הספר על סמלי הטרנספורמציה - Symbols of Transformation. עד אותו זמן פעל בשיתוף פעולה עם פרויד והתעניינותם המשותפת בפסיכואנליזה הלכה והעמיקה. הם נסעו יחד לארצות הברית, תמכו זה בזה במאמרים ובפרסומים שונים, התייעצו בקשר למטופלים שלהם ונראה היה כי הצהרתו של פרויד כי יונג הוא יורשו הנבחר התאימה לתהליך הזדקקותם ההדדית. פרויד היה המבוגר, המופנם, הנירוולוג פורץ הדרך, בעוד יונג היה הצעיר הכריזמטי, רופא ופסיכולוג עתיר כישרון ודמיון, שהיה אמור להרחיב את מעגלי העניין בפסיכואנליזה מעבר למעגל הווינאי המצומצם יחסית של פסיכיאטרים (מרביתם יהודים) לעולם המערבי כולו.

יונג [...] חש שאין די בכוחן של מילים לתת ביטוי לעומק התהליכים שחווה. הכתיבה המאוירת נחוותה אצלו כצורך להקנות לטקסט ממד חווייתי עתיק הנובע ממקורות תרבותיים קדומים

אלא שההדדיות המבטיחה לא האריכה ימים. הבקיעים הראשונים נתגלו כבר במסעם המשותף לארצות הברית בשנת 1909. יונג החל לפקפק בנחרצות רעיונותיו של פרויד בדבר הזהויות המוחלט של הליבידו כאנרגיה מינית, בעוד הוא שואף להבין ולהגדיר את הליבידו כאנרגיית חיים כוללת. תובנותיו לגבי קיומו של לא-מודע קולקטיבי ופיתוחם של מונחים נוספים המתארים מבנים ותהליכים נפשיים, גררו ויכוחים מרים, חוסר הסכמה מקצועית והפסקת התמיכה ההדדית. ב-1913, במהלך כינוס החברה הפסיכואנליטית, התעורר ויכוח בין הקבוצה הווינאית והקבוצה השווייצרית. הוויכוח נגע לפרשנות בנוגע לתסביך האדיפלי. בלהט הוויכוח התעלף לפתע פרויד, ויונג מיהר לתמוך בו ונשא אותו על כפיו. הייתה זו הפעם האחרונה שבה נפגשו השניים, וזמן מה לאחר מכן נותקו יחסי החברות ביניהם, ועקב כך גם היחסים הקולגיאליים.

ד"ר גדי מעוז, פסיכולוג קליני ורופאי מדרך, פסיכואנליטיקאי יונגיאני. יו"ר לשעבר של העמותה היונגיאנית הישראלית החדשה, מנהל תחנת העמקים - שירות פסיכולוגי, מרצה ויועץ אקדמי בתוכנית לפסיכותרפיה יונגיאנית במכללת אורנים, עוסק בטיפול, הדרכה והוראה בפסיכו-טראומה.



לפרק את הגישה ההרואית בתודעתו, לרדת לעולמות השאול ולפגוש שם את מפלצותיו האישיות, את חולשותיו ואת רגשי הנחיתות שלו. למעשה היה זה מעין תהליך אנליזה משולב במסע חניכה עצמית.

במהלך העבודה פיתח יונג את טכניקת הדמיון הפעיל (Active Imagination) על מנת להניע את מסעו התוך-נפשי. הוא הסביר שבדמיון הפעיל יש ללכת בעקבות הרגש העולה, לתת לדימויים, לקולות, למילים ולדיאלוגים לעלות, לשים אליהם לב באופן ממוקד ולאפשר להם להוביל את הדמיון באופן עצמאי וחופשי בעולם הפנימי. בהמשך אפשר לתעד אותם בציור, בפיסול, בכתיבה או בכל פעילות יצירתית אחרת. יונג, האדם המודרני, הלך בסיוע הדמיון הפעיל בשבילי המיתולוגיה, במדבריות, בתהומות, בגן עדן ובגיהנום, בסיפורי התנ"ך והברית החדשה, וניהל דו-שיח עם הדמויות והיצורים השונים המאכלסים אותם. עם הזמן התפתחה מערכת יחסים עם הדמויות והשתנתה התובנה לגבי הנפש והלא-מודע. לבסוף הכול הוביל למושג מרכזי אחד - "אינדיבידואציה" - תהליך של דיפרנציאציה פסיכולוגית שמטרתה התפתחות האישיות האינדיבידואלית.

יונג ירד אל נבכי הלא-מודע החשוכים והבלתי מוכרים בדרך אינטואיטיבית ובלי לדעת מראש לאן מובילה הדרך. הוא הניח לדברים לקרות תוך שהוא מאפשר היווצרותם של מצבים מיוחדים בלא-מודע האיש. למרות הסכנות הטמונות בתהליך הוא לא נקלע לפסיכוזה, אלא פעל כמעין אנתרופולוג בפרדיגמה של תצפית משתתפת בתוך עולמו הפנימי. באותן שנים שבהן שהה בחדר עבודתו עד שעות הלילה המאוחרות, כתב, צייר ופיסל, המשיך יונג לעסוק בענייני עבודה ומשפחה ותפקד באופן רגיל.

בתחילת הספר האדום מסביר יונג את מה שהוא מכנה "הדרך למה שעוד יגיע" (The way of what is to come). הוא מתאר מדוע החל במסע הזה אף שכבר היה בעל מעמד מקצועי בינלאומי מוכר, שכן הסבל האיש העמוק שלו "מאובדן נשמתו" היה כה משמעותי עד שהבין שהוא חייב להתחיל בחיפוש אחר הרוח - הנשמה. כבר כאן מתאר יונג את אחד המפגשים הראשונים עם עולמו הפנימי באמצעות דמיון פעיל (עמ' 232):



"הספר האדום". הוא חש שאין די בכוחן של מילים לתת ביטוי לעומק התהליכים שחווה. הכתיבה המאירת נחוותה אצלו כצורך להקנות לטקסט ממד חווייתי עתיק הנובע ממקורות תרבותיים קדומים. מקורביו של יונג ידעו על קיומו של הספר, אך הוא לא פורסם בימי חייו ונותר צפון בכספת של בנק בציריך עד להוצאתו לאור בשנת 2009. בין השנים 1912 ו-1914, ראה יונג חזיונות של קטסטרופות שונות המתרגשות ובאות על שוויצריה מולדתו ועל אירופה כולה. הוא התקשה להבין את פשרן ולפעמים אף חשש שהוא עומד לפני משבר פסיכוי. רק בעת שפרצה מלחמת העולם הראשונה חש שהוא משתחרר מאותו פחד קמאי. להבנתו, חזיונותיו וחלומותיו היו נבואיים ולדבריו הגיעו "מתת-האדמה של הלא מודע". "כל מה שנותר לי לעשות", אמר, "היה להעמיק ולתקף את הגילוי הזה, דבר שניסיתי לעשותו במשך 40 שנה". יונג היה עד אז פסיכיאטר בעל גישה מחקרית אמפירית ופעילותו המקצועית אופיינה בחשיבה מדעית פוזיטיביסטית. בפנטזיה ראה כדבריו "משהו לא טהור מבחינה מדעית". כעת משניגש לנתח את הפנטזיות שלו, היה צריך להתגבר על התנגדות עצמית חזקה תוך שהוא יוצא מתוך הנחה שהוא לומד על "פונקציית יצירת המיתוס של הנפש".

בפנטזיה ראה כדבריו "משהו לא טהור מבחינה מדעית". כעת משניגש לנתח את הפנטזיות שלו, היה צריך להתגבר על התנגדות עצמית חזקה תוך שהוא יוצא מתוך הנחה שהוא לומד על "פונקציית יצירת המיתוס של הנפש"

במהלך שש עשרה שנות כתיבה בספר האדום, היה על יונג להיכנס לבדו לארץ לא נודעת, כל זאת תוך התנתקות מכל מסגרת מוסדית. בשלב האחרון של הכתיבה, בחלקו השלישי של הספר המכונה scrutinies (בדיקות קפדניות), המאופיין בטקסט ללא איורים, העמיד עצמו למבחן מתוך השאלה האם יצליח לעמוד במטלה הזאת לבדו. יונג התעמת עם עצמו ותקף את האמביציה הנרקסיסטית שלו ואת רצונו להיות מפורסם ובחן את טענותיו כלפי עצמו מתוך ניסיון להרחיב את מודעותו. את התהליך הגדיר "הניסוי העצמי הגדול", שבו ניסה לשנות גבר מערבי עם אגו דומיננטי לאדם פתוח, אוהב ומחובר לנשי שבו, תוך שינוי אמביציה לאהבה. הוא ביקש להתנסות באנושיות אחרת ואולי גם להעניק את היכולת הזאת לתרבות האוניברסלית. יונג סבר שעליו

"נשמתי איה את? האם את שומעת אותי? אני מדבר אליך וקורא לך, האם את שם? חזרתי, אני שוב כאן. ניערתי את אבק הדרכים מרגלי ובאתי אליך. אחרי שנות נדודים ארוכות שבותי אליך שנית. אולי אספר לך על כל מה שראיתי וחוויתי, או שמא אינך רוצה לשמוע על קולות החיים והעולם? למרות זאת, את חייבת לדעת: הדבר האחד שלמדתי הוא שהאדם מחויב לחיים האלו, כי הם הדרך הנעלמה לבלתי מובן שאותו אנו מכנים נשגב. אין דרך אחרת. הדרכים האחרות הן מסלולים כוזבים. מצאתי את הדרך הנכונה והיא הובילה אותי אליך, אל נפשי".

הוא [יונג] ביקש להתנסות באנושיות אחרת ואולי גם להעניק את היכולת הזאת לתרבות האוניברסלית

הספר האדום הוא למעשה מסע מחקר וחיפוש אחר נפשו, שבמהלכו הוא מתנסה בחוויות מייסרות, מפחידות ומאתגרות. הוא נכנס לדו-שיח עם היצורים והדמויות שאותם הוא פוגש, שואל שאלות, מתווכח ומתפלמס עמם, מתלבט ומקבל את הדין. הפרקים מתחילים בתיאור דימויים, רגשות ודיאלוגים, שהם חומרי הגלם המוחשיים לחקירתו. יונג מספר לנו מה למד ומה אפשר ללמוד מסוג כזה של התנסות. "זו הדרך", הוא מסיים כל פרק וכתוב: "לא האירועים החיצוניים, אלא הפנימיים, הם המולכים אותנו". הספר איננו מתאר חוויות יומיומיות, או אירועים ממשיים מחיי האישיים, אלא שואל שאלות בדבר החיים והמוות, השאול, מהותם הסמלית של המדבר והגיהינום ושאלות פילוסופיות על חיים ומוות. הוא שואל שאלות הקשורות לאמנות ודת, ועוסק בנושאים המרכיבים למעשה את בסיס הפסיכולוגיה האנליטית. הדמויות המופיעות בספר הן ברובן התגלמויות של ארכיטיפים בסיסיים - תבניות יסוד - מעין דנ"א של הנפש. הדיון איתן מעלה בין השאר שאלות תאולוגיות כגון מהי חווית האלוהות או חווית בראשית, ומהו דימוי האל שבתוכנו? כך הוא מנהל ויכוחים עם דמויות כמו פילמון - דמותו המיתולוגית של נביא חכם המייצגת עבור יונג את התובנות העמוקות הטמונות בארכיטיפ הזקן החכם, שלומית (בת הורדוס) - התגלמות אישית של האנימה שהיא דימוי ארכיטיפי של המרכיב הנשי בנפש, אליו הנביא - כייצוג של פונקציה טרנסצנדנטית המתווכת בין מודע ללא-מודע ודמויות מתוך הספרות הקלאסית של זמנו ומפרי דימויו. בויכוח במפגש עם שלומית, פילמון ואליו, הוא מבטל אותם בתחילה וטוען: "למה שאתייחס אליכם ברצינות? מי אתם בכלל? הלא אתם רק סמלים", והם עונים לו: "אנחנו לא סמלים, אנו ממשיים ואמיתיים לחלוטין", וכך הוויכוח נמשך עד שלבסוף הוא משתכנע ומבין שאלו הם התגלמויות של מרכיבי נפשו שלו עצמו. הספר מבטא נבואה שחזתה את הסבל הקולקטיבי והאישי ואת הטראומה בעקבות אירועי המלחמות הנוראיים שהתרחשו במאה העשרים. יונג מרמז בו גם על

מה שרבות מגישות הטיפול בטראומה מניחות, שחשיפה חודרנית וישירה מדי אל הלא-מודע עלולה לסכן את היציבות הנפשית, וכי למתמודד עם פוסט-טראומה אין לעתים את כוחות האגו הנדרשים למפגש עם התכנים התוקפניים העולים מהלא-מודע. בכך הוא מצביע על מה שהמחקר המודרני מאשר לגבי הטיפול בפוסט-טראומה, דהיינו, שאנשים שנפגעו בילדותם או מאוחר יותר בחייהם מטראומות קשות, אינם מסוגלים להיחשף באופן ישיר לפציעה הנפשית, ויש לבסס עבורם מרחב חיים בטוח ומוגן יחסית שיקנה להם תחושת הכלה ועוגן במציאות החיצונית, כל זאת בטרם יהיו מסוגלים לצאת למסע רפוי אל עומקי הנפש. באמצעות האנשת התכנים הטעונים והקשים בלא-מודע, הרחק עצמו יונג מעוצמת החשיפה הישירה אליהם. באמצעות הדיאלוג עמם הצליח לפגוש ולקיים איתם אינטראקציה מודעת ומבוקרת ואף לתעד אותה באופן יצירתי.

עוד טרם הכתיבה בספר האדום צייר יונג מנדלות, יצר אמנות, תרגל יוגה, כתב ותרגם רגשות לדימויים ולסמלים, חיפש את הדימוי המוכלל ברגש וחקר כיצד לעורר את התהליך המעלה תכנים מהלא-מודע לתודעה (פונקציה טרנסצנדנטית) מבלי להיבלע בתוכו. הוא הבחין שהיצירה מביאה אצלו להקלה משמעותית במתח ובחרדה, והבין שכך האגו משתחרר מלפיתת החנק של קומפלקס הטראומה (תוכן טראומטי בעל טענות רגשית גבוהה). שיקום הפונקציה הסמלית היא אחד היעדים החשובים של טיפול בטראומה. לצד העלאת הדימויים והסמלים השונים למרחב הטיפול ישנה חשיבות לעזור למטופל ליצור מרחק בטוח מהם, שכן הם חודרניים ופוגעניים. עבודת יצירה מסייעת בכך מאוד, שכן היא מאפשרת למטופל לשמור מרחק מהתוכן המסומל ועדיין להישאר בקרבה בטוחה ללא הצפה. כאשר משתקמת הפונקציה הסמלית, משתחרר האגו מאחיזתו החד-קוטבית של הארכיטיפ.

"זו הדרך", הוא [יונג] מסיים כל פרק וכותב: "לא האירועים החיצוניים, אלא הפנימיים, הם המולכים אותנו"

ההיסטוריה האישית של יונג בילדותו רצופה אירועים טראומטיים, החל מקשר מורכב עם אמו שסבלה מדיכאון קשה, דרך יחס אמביוולנטי מצד אביו שהתקשה ליצור קרבה אבהית, ועד לתחושת הדחייה בנעוריו מצד בני גילו. פצעיו הישנים איימו להיפתח בעולם הכאוטי שמסביבו, שאותו חווה בחזיונותיו כמוצף בנחלי דם עוד בטרם פרצה מלחמת העולם הראשונה שבה שירת כקצין רפואה צבאי. פעילותו היצירתית למול השינויים הדרמטיים בחייו באותה עת, היוו כנראה ניסיון להתמודד עם חוויות טראומטיות קודמות וכאלו שנחשף אליהן בעת המלחמה. באחד התיאורים הראשונים בספר האדום (עמ' 237) כותב יונג על הירידה לגיהנום:



ובתוך מרכיבי רגש ותוכן. גישה טיפולית זו מוכיחה עצמה גם כיום והיא חשובה במיוחד בעת טיפול בטרומה. בהמשך לפרק "פיצול הנפש" (עמ' 240), כותב יונג: "אבל בלילה הרביעי צעקתי, לצאת למסע בגיהנום פירוש להיות גיהנום בעצמך. כל זה מפחיד ומעורבב אחד בשני. במדבר הזה אין רק חול בזהק אלא גם יצורים איומים, מפותלים ובלתי נראים החיים בו. הדרך רק לכאורה ברורה והמדבר רק לכאורה ריק. הוא נראה מלא יצורים מכושפים שנצמדים אלי ומועכים את גופי. לבטח כבר קיבלתי צורה של חיה מפלצתית ולא אכיר את עצמי... רוח ממעמקים קרבה אלי ואומרת: טפס למטה למעמקיך, שקע. אך אני מגיב בזעף: 'איך אני יכול לשקוע, אינני יכול לעשות זאת בעצמי', ואז הרוח מדברת אלי במילים שנשמעו מוזרות ואומרת: 'שב והרגע'."



בקטע זה מדגימה כתיבתו של יונג בספר האדום את הרעיון שהלא-מודע הקולקטיבי איננו יכול להיות מיוצג כראוי בשפת ההיגיון וההבנה הרציונלית, אלא בעיקר באמצעות פרדוקס. את הדויד הפרדוקס בטקסט אפשר לשמוע למשל במבנה הסמלי ("...לצאת למסע בגיהנום פירוש להיות גיהנום בעצמך") ובמבנה הסמנטי ("...טפס למטה למעמקיך"). התמודדות עם פרדוקס מסייעת להבניית תמונת חיים אינטגרטיבית. הפרדוקס פוגע לכאורה בעקרון המציאות שכן הוא מעלה סתירות. עם זאת בספר האדום מראה יונג כי הפרדוקס מונח בלבו של שינוי פסיכולוגי, שכן הלא-מודע מעצם טבעו הוא פרדוקסלי ואמביוולנטי, חשוק ומואר, מלאך גואל ושטן, וחיוני ליצירת מבנה שלם: כמו שהלילה זקוק ליום, כך זקוקה המשמעות לאבסורד. המצבים הפרדוקסליים הם בו בזמן נכונים ובלתי נכונים, והדרך להתמודד איתם היא להרפות, לוותר על האחיזה הנואשת באחד מהקצוות ולקבל את שניהם. המטופל הפוסט-טראומטי המצוי בצבת הפרדוקס של ההגנה הדיסוציאטיבית צריך ללמוד לוותר על המאבק, לקבל את הניגודים, לצפות בהם ואף לחיות אותם. יונג מראה

"בלילה לאחר מכן היה האוויר מלא בקולות. קול חזק קרא: אני נופל, אחרים צעקו מבהלים ונרגשים: לאן? מה אתה רוצה? פקפקתי, האם להפקיר את עצמי למהומה הזאת? האם אתה רוצה להפקיר עצמך לגורל? ליפול ולדעוך? אני רואה קירות סלע אפורים וצולל לאורכם למעמקים. אני עומד במערה חשוכה באבק שחור המגיע לקרסולי. אני פוחד אך יודע שאני חייב להיכנס, זוחל דרך סדק צר בסלע ומגיע למערה פנימית שקרקעיתה מוצפת במים שחורים. מרחוק אני מבחין בהבהוב של אבן אדומה שרומזת שעלי להגיע אליה. אני מדשדש בשלולית הבוצית, המערה מהדהדת ברעש מפחיד של קולות חורקים. אינני רוצה לשמוע את הקולות, אבל רוצה לדעת מה הם. מצמיד את אוזני לפתח ושומע את זרימת המים התת-קרקעיים. אני רואה ראש מדמם של אדם בזרם האפל. מישוה פצוע או הרוג צף שם. זמן רב אני צופה בתמונה ורועד. חרפונית גדולה צפה וחולפת עם הזרם השחור. במקום העמוק ביותר שאליו מגיע הזרם זוהרת שמש אדומה המשתקפת במים הכהים. שם אני רואה - ואימה מציפה אותי - נחשים קטנים על קירות הסלע, זוחלים לעבר המים העמוקים במקום בו זוהרת השמש. מאות נחשים מצטופפים ומכסים את אור השמש כמו בצעיף. לילה עמוק יורד. זרם דם אדום ועבה ניתז כמזרקה, גועש ומתפרץ למעלה זמן רב ואחר כך דועך. אני מוצף בפחד. מה ראיתי?"

הוא מצביע על מה שהמחקר המודרני מאשר לגבי הטיפול בפוסט-טראומה, דהיינו, שאנשים שנפגעו [...] אינם מסוגלים להיחשף באופן ישיר לפצעיהם הנפשיים, ויש לבסס עבורם מרחב חיים בטוח ומוגן יחסית שיקנה להם תחושת הכלה ועוגן במציאות החיצונית, כל זאת בטרם יהיו מסוגלים לצאת למסע ריפוי אל עומקי הנפש. באמצעות האנשת התכנים הטעונים והקשים בלא-מודע, הרחיק עצמו יונג מעוצמת החשיפה הישירה אליהם. באמצעות הדיאלוג עמם הצליח לפגוש ולקיים איתם אינטראקציה מודעת ומבוקרת ואף לתעד אותה באופן יצירתי

בטקסט המתואר אפשר להבחין בגישתו של יונג לריפוי ואיחוי פיצולים טראומטיים. בעוד התיאור מייצג מצב דיסוציאטיבי, הרי שבאמצעות מקורותיה היצירתיים של הנפש אפשר לבטא ולשחרר רגשות תוך יצירת הידברות בין מצבי אגו שונים. כך הצליח יונג להניע תהליך דינמי על ידי יצירת דיפרנציאציה, קונפונטציה ואינטגרציה בין

זוויות התבוננות רבות. עם זאת, המבט על מבנה העומק ואפשרויות הטיפול בטרומה בולט מאוד.

המטופל הפוסט-טראומטי המצוי בצבת הפרדוקס של ההגנה הדיסוציאטיבית צריך ללמוד לוותר על המאבק, לקבל את הניגודים, לצפות בהם ואף לחיות אותם

מה מלמד אותנו ספר שנכתב בראשית המאה העשרים ביחס להתפתחות הפסיכותרפיה היום המבקשת להדגיש גישות מדידות המבוססות על ראיות אמפיריות? מסעו האישי של יונג החל באמונתו שהתמקדות מוחלטת במדע הפסיכולוגיה האמפירית עלולה לגרום להזנחת המפגש החיוני עם העולם הפנימי והתבוננות הטיפוליות הנובעות ממנו. למסע הזה הוא יצא בודד, מתלבט ופגוע, אך בתחושת שלחות של מרפא שמקבל את גזר הדין של הנפש והאינטואיציה החזקה שאינו יכול להתנגד לה. הספר האדום מהווה, בין היתר, תזכורת חשובה והוכחה לקיומו בלא-מודע של עולם פנימי מורכב, עשיר ויצירתי. הוצאתו לאור דווקא בשנים אלו של דיון ער והתלבטות על הדרך "הנכונה" לריפוי הנפש היא מעין תופעה סינכרונית ברוכה, שכן היא מחייבת אותנו לבחון באופן קריטי את היסודות הראשוניים ואת חומרי הגלם של השדה הטיפולי שנמצאו ונחקרו על ידי המייסדים של הפסיכולוגיה המודרנית. בנוכחותו המרשימה, האדומה, ובתכניו העמוקים, הספר מטלטל את רוחו של הקורא ומנכיח את מרכזיותה של הנפש - הנשמה - ואולי אף מזהיר מפני נטישתה והזנחתה בשיח הטיפולי.

בספר האדום שהאנליזה מכילה את הפרדוקס שבתוכו. כבערפל סמך נעים יחד המטפל והמטופל, עד שתימצא להם מחדש דרך המלך.

ניסיונו של יונג להתנתק ולא להזדהות עם התכנים הקשים שעלו מתוך נפשו, דרש ממנו לצפות במתרחש באופן בלתי שיפוטי, להרחיק את עצמו מתוכני הלא-מודע אך להתבונן בהם באופן מדויק ובוחן. אסטרטגיית הטיפול המודרני בטרומה כוללת נוכחות מלאה ומקבלת לקראת כל מה שעולה מתוכני הלא-מודע, ובכך מתאפשר לתודעה לעבד באמצעות תובנה וחשיבה את תכניה הטעונים רגשית של הטרומה. הכול נעשה תוך כדי התבוננות מדוקדקת, תשומת לב ובחינה של כל מה שעולה מתוך הנפש. כך אפשר ליצור תהליך של הרחבת המודעות, מעין Psycho-education באופן פתוח ובלתי שיפוטי, המאפשר לחזק את הפונקציה המווסתת של המטופל.

בספר האדום מראה יונג כי הפרדוקס מונח בלבו של שינוי פסיכולוגי, שכן הלא-מודע מעצם טבעו הוא פרדוקסלי ואמביוולנטי, חשוך ומואר, מלאך גואל ושטן, וחיוני ליצירת מבנה שלם

ישנו דמיון רב בין תיאורי הירידה למעמקים של יונג לבין התפיסה הבודהיסטית המאפשרת התבוננות בתוכני הטרומה הקשים מבלי הצורך להזדהות איתם ובכך לאפשר להם קיום משל עצמם. הקריאה בספר האדום היא מעין הפלגה בים עצום של רעיונות יצירתיים ומפתיעים, כבעולם אגדות קסום. בטקסט ובאיורים המלווים אותו ישנן

מקור

1. Jung, C.G. (2009). The Red Book. New York: W.W. Norton & Company.

המלצות לקריאה נוספת

2. Hillman, J. & Shamdasani, S. (2013). Lament of the Dead: Psychology After Jung's Red Book. New York: W.W. Norton & Company.
3. Kalsched, D. (2013). Trauma and the Soul: A Psycho-Spiritual Approach to Human Development and Its Interruption. New York: Routledge.
4. Maoz, G. & Arbit, V. (2011). Returning to life: Trauma survivors' quest for reintegration. In R. A. Jones (Ed.), Body, Mind and Healing After Jung, A Space of Questions. London: Routledge.
5. Maoz, G. & Arbit, V. (2014). Between aggression and compassion: Treating Post- trauma within a trauma-stricken space. In G. Gudaite & M. Stein (Eds.), Confronting Cultural Trauma: Jungian Approaches to Understanding and Healing. New Orleans: Spring Journal Books.
6. Stein, M. (2014). Minding the Self: Jungian Meditations on Contemporary Spirituality. New York: Routledge.

