

על האומץ לחשב מסלול מחדש

רועי סמנה

עוד להתעלם ממנה והם בוחרים לעבור מדינה או לפרק זוגיות או לוותר על קריירה מצליחה או לחזור בתשובה או לצאת בשאלה, וכיוצא בזה. במקרים רבים הם יאמרו, כמו אחד ממטופליי, "אמור להיות לי טוב, אבל לא טוב לי". משהו מאוד מהותי חסר בחייהם והם אינם יכולים או אינם רוצים עוד להתעלם מכך. חשוב להדגיש, איני מתייחס לאותם מקרים שבהם אדם נאלץ, מתוך תחושת חוסר ברירה, לשנות את חייו. אני עסוק במיוחד דווקא במקרים שבהם הבחירה בשינוי אינה טריוויאלית או מתבקשת. מקרים שבהם משמעות הבחירה היא הפיכת פירמידת הצרכים על ראשה. בחירות כאלו עשויות לעורר תמיהה בקרב הסובבים, להוביל להרמת גבות או לעיקום אף. וגם, כמובן, להפעיל מקהלת קולות מופנמים שיתוהו אם האדם מפונק, אם הציפיות שלו מהחיים אינן מוגזמות. וגם בנו, המטפלים, עשויות להתעורר לא פעם שאלות לגבי טבען וטיבן של הבחירות הדרמטיות בשינוי. אך לצד השאלות והחששות המוצדקים, יש לזכור שבמקרים רבים מהות הפסיכותרפיה היא פיתוח קול - פיתוח הקול הפנימי של המטופל הזועק ומסרב להישאר במציאות מוגבלת ומגבילה ותובע לארגן אותה מחדש.

חיפוש העתיד

אנשים, טען בולאס (1987), מצויים פעמים רבות בחיפוש אחר אובייקט - אדם, מקום, אירוע, אידיאולוגיה - שיחולל תמורה בעצמי, שיחולל מטמורפוזת. תקווה שמושקעת באובייקטים כמו משרה חדשה, מעבר לארץ אחרת והחלפת מערכת יחסים יכולה לייצג לדבריו בקשה לחוויה מתמירה, ותכנון מעמיק בקשר לעתיד "הוא פעמים רבות מעין תפילה נפשית לבואו של האובייקט המתמיר" (בולאס, 1987, עמ' 53). אפשר להתייחס בציניות לחיפוש הזה, אולי לראות בו ניסיון מאני למילוי חסכים. במקרים מסוימים זה אכן כך. התנהגויות אימפולסיביות, כתוצאה מנטייה להרס עצמי, למשל, עלולות להביא לשינויים דרמטיים בלתי מחושבים, ירידה מהפסים שתפגע באדם ובסביבתו ותותיר חורבן. אבל לעיתים קרובות אפשר למצוא בחיפוש הזה, בסטייה הזו מהנתיב, גם ניסיון לחתור לעבר מימוש מלא יותר של העצמי, ניסיון לעבור מאינרציה פסיבית אל עבר תנועה אקטיבית, מאמץ

"אני חיה לי מיום ליום, מפזרת את ימי ברוח", משתפת בצער הדוברת בשירו הידוע של חנוך לוין, ודודו טסה שר, "אפשר לחיות חיים שלמים על יד, אבל אני מגיע לי יותר". לא מעט מאיתנו מגלים פתאום, בשלב מסוים בחיים, כי הם מפזרים את ימיהם כלאחר יד, כאילו זמנם בעולם הזה אינו קצוב. ויש בנו שמחליטים לעשות משהו בעניין, מחליטים שמגיע להם יותר ובוחרים לחשב מסלול מחדש על מנת לנסות ולחיות חיים בעלי תחושת משמעות רבה יותר.

ויניקוט (1960) האמין כי חיים שראוי לחיות אותם, חיים ראויים לשמם, הם חיים יצירתיים ואקטיביים, ולא חיים ריאקטיביים. אנשים מסוימים, סבור שטרנגר (Strenger, 1998), חווים עצמם נעולים בחייהם שלהם, בתחושת קלסטרופוביה. חייהם נתפסים כמסלול קבוע מראש שהם אינם יכולים לשנותו. בפני אדם המרגיש כי גורלו נחתם, הוא טוען, עומדות שתי אפשרויות: לוותר על תחושת הבעלות ולהתפשר על חיים חסרי משמעות אישית ותחושה של חוסר חיות, או לחלופין, במקום לסגת באופן פסיבי, לדרות באופן אקטיבי את המציאות, מה שהוא מכנה "המחאה האונטולוגית של הסובייקטיביות". "הגאולה, בחלקה", כותב אייגן, "היא למידת האמנות של סטייה מעצמך בזמן הנכון. לעתים מובילה הסטייה מהנתיב לירידה מהפסים, אבל לעתים קרובות האדם פונה לתוך פתחים בלתי נראים ושופך את עצמו לתוכם בכל מאוודו" (אייגן, 2010, עמ' 261).



במאמר קצר זה אני מבקש לעסוק, דרך פריזמה פסיכואנליטית ואקזיסטנציאליסטית, במקרים שבהם בוחרים אנשים לסטות מהנתיב. כאשר ה-GPS הפנימי משמיע קריאה שהם אינם יכולים

רועי סמנה הוא פסיכולוג קליני, מרצה ומדריך בתוכניות לפסיכותרפיה של מרכז ויניקוט, בבית הספר תמורות (בשיתוף עם אוניברסיטת בר-אילן), באוניברסיטת בן-גוריון ובתוכנית לטיפול מיני של בית החולים שיבא. מכותבי הספר "למשש את הפיל" בעריכת עמית פכלר (כרמל, 2019).

roy.samana@gmail.com

המאמר מבוסס על חלקים מהרצאה שניתנה במסגרת יום העיון "משמעות ותשוקה בחיים ובטיפול" של האיגוד הישראלי לפסיכותרפיה ב-20 בדצמבר 2019.



מאחורי ההגה של כלי רכב גדול / ואתה עשוי למצוא את עצמך בבית יפהפה / עם רעיה יפהפייה / ואתה עשוי לשאול את עצמך, ובכן / איך הגעתי לכאן?" (תרגום שלי).

מבחינת הפסיכולוגיה האקזיסטנציאליסטית הבחירה בעבר מביאה, אם כן, להצטברות של אשמה קיומית או לכאב על כך שלא הצלחנו לחיות את החיים באופן מלא יותר. רעיון זה מזכיר את דבריו של אוגדן (Ogden, 2016), שטען כי לכולנו אזורים מסוימים של חוויה שלא היינו מסוגלים לחיות, ואנחנו חיים בחיפוש אחר החוויות הפוטנציאליות האבודות הללו, החלקים האבודים הללו של עצמנו.

אשמה קיומית אינה מצטברת אם הדפוס שמאפיין אותנו הוא של בחירה בעתיד. כל החלטה לפנות אל העתיד תורמת לתחושה של למידה מהניסיון, בין אם הדרך שנבחרה הייתה מוצלחת ובין אם לא. קוהוט (1985) מאמין כי אדם שמצליח במימוש מטרות העצמי הגרעיני שלו, זה הנחוה על ידי היחיד כעצמי הבסיסי והעמיד ביותר לשינוי, יכול למות בלי חרטה, מוות שלדבריו הוא "מעבר לעקרון העונג".

אדם החש כי גורלו נחרץ, אומר בולאס (1989), אינו חווה את המציאות כמובילה אל הגשמה של האידיים שלו, אותו גרעין עצמי ייחודי לו, אלא כמציאות שבה הוא יכול לחיות רק חיים תגובתיים, מוגבלים במחווות ספונטניות. לעומת זאת, אנשים בעלי תחושת ייעוד משקיעים נפשית בעתיד, או ליתר דיוק בעתידים. אנחנו מתקדמים לקראת הייעוד שלנו כשאנו הולכים בשביל לעבר אינדיבידואלי, כשאנחנו לומדים מהניסיון, כשאנחנו מפסיקים דפוסים של חזרתיות ותגובתיות, כשאנחנו מרכיבים הגנות, כשאנחנו מעבדים אנאקטמנטים (enactments), כשאנחנו יוצרים מרחבים לרפלקציה, למשחק ולפיתוח של העצמי האמיתי שלנו.

הדרך היחידה להגשים את עצמנו באופן מלא לפני מותנו היא להסתכן בויתור על אשליית הביטחון של קביעות העצמי ולסבול את האובדנים, השינויים והמטמורפוזות שדרכם תוביל אותנו תשוקתנו

בעוד שנהוג לדבר על החלטות גורליות, אני מאמין שלעיתים נכון יותר לדבר על החלטות ייעודיות: החלטות שנובעות מתוך דחף הייעוד ומתבססות על פונקציית עיתוד בריאה שמאפשרת חתירה אל עתיד שבו האידיים של האינדיבידואל צפוי להתפתח. סוג אחד של החלטות ייעודיות הוא זה שמאמר זה מתמקד בו: החלטות שמערערות את סדר החיים הקיים. מה שמאפשר במקרים רבים

לחיות חיים יצירתיים ומלאי תשוקה. מאמץ לפיתוח מרחב הפוטנציאל.

במאמר קודם שלי התייחסתי לממד העתידי בנפש ובטיפול הפסיכואנליטי (סמנה, 2017). התייחסתי למושג של יונג (Jung, 1960) "The prospective function", שאותו אני מכנה פונקציית העיתוד, והגדרתי פונקציה זו כפונקציה הנפשית שמאפשרת לנו לתכנן ולחזור לקראת עתידים אפשריים הנובעים מתוך האידיים (גרעין העצמי הייחודי של האדם) באופן מחובר למציאות וגמיש, תוך יכולת לשאת המתנה ואי־ודאות. מחובר למציאות - כלומר לא מופרך או נטול הקשר. גמיש - כלומר נכון להשתנות בהתאם לתנאי הדרך. תוך יכולת לשאת המתנה ואי־ודאות - כלומר הכלה של חוסר השקט המעקצץ והבלבול שיש בעמדה הפוסט־דפרסיבית (ברטון, 2015).

מאמר זה בא להמשיך את קו המחשבה הזה. לפחות חלק מהאנשים שמקבלים החלטה לסטות מהנתיב הצפוי שלהם הם בעלי פונקציית עיתוד בריאה, או לכל הפחות כזו שעברה פיתוח או שיקום, לעיתים קרובות בעזרת טיפול פסיכואנליטי. האנשים שבהם יתמקד מאמר זה מצפים לעתיד, פתוחים לקראתו ומאמינים כי יש באפשרותו לשנות ולחדש להם.

חרדה קיומית, אשמה קיומית

הדרך היחידה להגשים את עצמנו באופן מלא לפני מותנו היא להסתכן בויתור על אשליית הביטחון של קביעות העצמי ולסבול את האובדנים, השינויים והמטמורפוזות שדרכם תוביל אותנו תשוקתנו. אובדנים אלו, הטבועים בהתפתחות האנושית, מתרחשים בכל פעם שאנו עושים את המעבר מ"מי שאני היום" אל "מי שאהיה מחר". אנחנו נאלצים לבחור בין החוויה החמוצה־מתוקה של חיים משתנים ומלאי תשוקה, לבין הריקנות של קיום שנוטה יותר לאינרציה, קיום שבו אנחנו מנסים לדלל את העוקץ של אובדן ומוות.

הסיבה העיקרית המביאה אנשים לבחור בעבר, על פי הגישה האקזיסטנציאליסטית, היא שהעתיד מביא עימו חרדה קיומית. ככל שהשינוי באמונות או ברוטיות שתביא ההחלטה מכוונת העתיד יהיה גדול יותר, כך החרדה הקיומית תהיה גדולה יותר. ניתן להימנע מחוסר הוודאות המאיים של העתיד הלא מוכר אם אנחנו בוחרים בעבר. הבעיה, מבחינה אקזיסטנציאליסטית, היא בכך שהבחירה החזרתית בעבר מביאה איתה שעמום, שהופך לתחושה מציקה של החמצת הזדמנויות, שמסתיימת בחוויה כואבת של חוסר משמעות (Maddi, 2004).

תחושות כאלו יכולות לאפיין, למשל, את מה שמכונה משבר אמצע החיים, כפי שמתואר בהירות מכאיבה בשיר "Once in a Lifetime" של Talking Heads: "ואתה עשוי למצוא את עצמך /

מה הם אותם רגעים? יאלום (2009) מכנה אותם חוויות יקיצה. אלו חוויות דוחקות המעוררות אדם ושולפות אותו מתוך המצב היומיומי אל המצב האונטולוגי, המצב שבו הוא נעשה מודע להיותו. הרבה פעמים חוויות כאלו הן חוויות מסוכנות או טראומטיות, אבל לעיתים הן עשויים להיות גם ציוני דרך חשובים בחיים כמו ימי הולדת עגולים או יציאה לגמלאות. ובעוד שלעיתים נהוג לדבר על near-death experiences כחוויות משנות חיים, אני חושב על חוויות היקיצה כ-near-life experiences, כנקודות

בזמן שבהן אנחנו מביטים מקרוב על החיים ותוהים עליהם. על כל פנים, האדם האמיץ, אליבא דקוהוט (1985), נותר נאמן לעצמי הגרעיני שלו, אותו עצמי הממוקם באופן המרכזי ביותר בנפש. אמיצי הלב, הוא טוען, מזדהים את העצמי הגרעיני שלהם, עומדים מול נטייתם להתכחש לו ובסופו של דבר מחליטים להתאים את עמדותיהם ופעולותיהם לתוכניתו הבסיסית, למרות ספקות מבפנים ואיומים ופיתויים מן החוץ.

אקטאר (Akhtar, 2013) סבר שאומץ קשור ביכולת לשאת קשיים מבלי להירתע, ביכולת להעז ולחדש, ולעשות את מה שדרוש מבלי להתייחס להשלכות המבהילות. הוא מדגיש שאומץ אינו מילה נרדפת לחוסר פחד. האדם האמיץ יודע שלפעולותיו עשויות להיות השלכות שליליות: הפסד כספי, בידוד חברתי, עונש פיזי וכיוצא בזה, ולמרות זאת הוא בוחר להסתכן. לא קל לאתר את המקורות ההתפתחותיים לאומץ אך ניתן לומר שהוא נובע ממספר מקורות שכוללים תכונות תורשתיות, הפנמות אבהיות ואימהיות, עיבוד בילדות של חרדות מוקדמות באמצעות משחקים וחיפוש אחר ריגושים, והזדהות עם דמויות היסטוריות ותרבותיות חשובות.

המבחן לאומץ על פי אריסטו (Haitch, 1995) הוא הנכונות להקריב את הביטחון. האומץ לשנות משמעו בעצם נכונות לוותר על הביטחון שמקנה הסטטוס-קוו ולקפוץ לתוך המים הקרים, העמוקים, של האי-ודאות.

אומץ בטיפול

בטיפול הפסיכואנליטי המטפל מתמודד כל הזמן עם מצבים שדורשים אומץ, סיטואציות שתובעות תגובות חיות ונמרצות אל מול סכנה פסיכולוגית מבלי להתחמק. לפי איריס לרמן שורצמן (2003) המודל האינטרסובייקטיבי לא מאפשר לנו עוד להניח שכמטפלים אנחנו משפיעים רק על העולם הפנימי של מטופלינו ובכך משחררים אותם לעשות את בחירותיהם החופשיות בעולם החיצוני. היא מציינת כי כשאנו מתאמצים להימנע ממעורבות בכדי לא להשפיע על התהליך הטיפולי, אנחנו עלולים לתרום לכך שהמטופל יחמיץ הזדמנויות שלא יחזרו. ההבחנה בין עולם פנימי לחיצוני גוררת אשליה נפוצה שהטיפול

את קבלת ההחלטות הללו, על אף החרדה הקיומית הכרוכה בהן, זהו האומץ.

אומץ, אומץ ואומץ

האגדה מספרת כי כאשר נשאל פעם מהם שלושת הדברים הנחוצים עבור אנליזה, ענה פרויד: "אומץ, אומץ ואומץ" (אצל Sherman, 1995).

תרגום של תובנה לפעולה מצריך לא רק עיבוד של העברות והתנגדויות אלא גם אומץ רב מצד המטופל (Jacobs, 2008). בייחוד אם כתוצאה מהידע המעמיק שנרכש לגבי העצמי כתוצאה מהאנליזה מתבקשים שינויים חברתיים משמעותיים, למשל בסטטוס הזוגי, בתחום התעסוקתי או באוריינטציה המינית. בין (2018) סבר ששינוי הוא רגע של קטסטרופה, ושהתמודדות עם קטסטרופה היא היבט אינטגרלי של צמיחה נפשית. השריון שאיתו מטופלים מגיעים לטיפול נבנה במשך שנים רבות, והוא שימש להם להגנה עצמית במחיר של התכחשות והתרחקות מרגשותיהם האותנטיים. בטיפול אנחנו מנסים להסיר את השריון או להפוך אותו לקל יותר, גמיש יותר, בניסיון לאפשר לגרעין העצמי של המטופל להתגלות. אך לעיתים קרובות המטופל מבוטח מהתהליך, והתחושות והעמדות החדשות מעוררות בו חרדה. מבחינתם של מטופלים רבים הזהות החדשה, העולה ומתגבשת, מאיימת על הישרדותם.

מבחינת הפסיכולוגיה האקזיסטנציאליסטית הבחירה בעבר מביאה... להצטברות של אשמה קיומית או לכאב על כך שלא הצלחנו לחיות את החיים באופן מלא יותר

המקור למילה courage, אומץ באנגלית, הוא בלטינית. המילה cor פירושה לב (ואולי לכן בעברית מדברים על "אומץ לב"), ועל פי מילון ובסטר courage היא "העמדה או התגובה של פנייה או התמודדות עם כל דבר המזוהה כמסוכן, קשה או כואב, במקום לסגת ממנו" (Prince, 1984, תרגום שלי).

על פי קוהוט, אומץ לב הוא "יכולתו של אדם להעז אל מול המוות ולשאת אבדון ובלבד שלא יבגוד בגרעין הווייתו הפסיכולוגית, כלומר באידיאלים שלו" (קוהוט, 1985, עמ' 35). יהיו תקופות, או לפחות רגעים, בחייו של כל אדם, שבהם הוא ייעשה ער לכמהיה "שאינה מתייחסת להשגת הפורקן המענג של משאלות-דחף אלא לדחף המחייב לממש את התוכנית... של העצמי הגרעיני שלו" (קוהוט, 1985, עמ' 66).



תרגום שלי).

ניתן להניח שהדבר נכון גם בנוגע לטיפול. הרבה מהכוח שבטיפול נובע מהתמיכה שאנחנו מספקים כאגורמסייע מול האיד המפעיל את כפיית החזרה. כמטפלים עלינו לסייע למטופל לשאת את חוסר האינטגרציה, את אותו אובדן איזון, לתמוך במאמצי מטופלינו לוותר על האחיזה במוכר ולצעוד קדימה אל עבר מימוש הייעוד שלהם באופן מחובר למציאות וגמיש, תוך יכולת לשאת המתנה ואי־ודאות, כלומר באופן שמתבסס על פונקציית עיתוד בריאה ומפותחת.

האדם האמיץ יודע שלפעולותיו עשויות להיות השלכות שליליות... ולמרות זאת הוא בוחר להסתכן

המעורבות האינטימית שלנו בחיי מטופלינו דורשת שנהיה שותפים בבחירותיהם המייסרות ובמאבקים לעיצוב חייהם. דרישה זו תובעת מאיתנו לגייס את האומץ שלנו כמטפלים ולהכיר בהשפעה שלנו, כמו גם באחריות שלנו, חלקית ככל שתהיה, על החלטות מטופלינו.

אפשר לחשוב על הסטייה מהנתיב, למעשה, כשיבה אל הנתיב המקורי, זה שנזנח ואולי נשכח. ב־1926 כתב פרויד: "לאחר ארבעים ואחת שנים של פעילות רפואית אומרת לי הכרתי העצמית שלמעשה לא הייתי באמת רופא. הפכתי רופא לאחר שנכפה עליי לסטות מכוונתי המקורית; וניצחון חיי הוא שלאחר עיקוף גדול עלה בידי לשוב ולמצוא את הכיוון שבו התחלתי" (פרויד, 2019, עמ' 229). האם למטופלינו יהיה האומץ למצוא מחדש את הכיוון שבו התחילו? האם לנו, המטפלים, יהיה את האומץ לסייע להם בכך?

מהווה מקלט מעולם הבחירה. אנו מניחים שאנשים צריכים לדחות החלטות מסוימות עד שידעו יותר על כוונותיהם במונחים של קונפליקטים לא מודעים. אך יש לזכור שגם הדחייה עצמה היא החלטה (Hoffman, 1998).

למטופלים שאין להם תפיסה של העתיד או שיש להם תפיסה שלילית ונוקשה לגביו, יצירת חזון של העתיד באופן אינטרסובייקטיבי היא מטרה מרכזית של הטיפול. סאמרס (Summers, 2003) מעודד מטפלים לסייע למטופליהם למצוא דרכים אחרות לחיות. הוא מאמין שהמטופל לא יכול להשתמש בהבנה שלו את העבר ללא התייחסות לעתיד. אך להכרה כי אנחנו משפיעים על מטופלינו בשאלות מעצבות חיים כמו החלטה על גירושין, בחירת קריירה ואוריינטציה מינית עלול להיות אפקט משתק. הפחד לעצב את המטופל בצלמם מנע במשך שנים רבות מאנליטיקאים להתמודד עם ממד העתיד בתאוריה ובפרקטיקה. עם זאת, אדישות להצלחתו של הטיפול וחוסר התייחסות לציפיות ולמטרות עשויים להוות עמדה הגנתית השומרת על המטפל מתחושת תסכול ומפני סכנה של כישלון. יתרה מכך, טיפול ללא ציפיות מועד להיחוויות כריק, חסר רגש ובלתי מספק.

אייגן (2010) דיבר על "עשייה מתוך דחף", על אנשים שפועלים מתוך חוסר אינטגרציה, שיוצרים עצמם מחדש תוך היסחפות, מתחברים מחדש, משליכים את עצמם לתוך מלאות החוויה, אחוזים על ידי עשייה שתהפוך את חייהם למשמעותיים. מה שמאפשר עשייה כזו היא אימהות שתומכת במחונות הספונטניות של התינוק ובנטיות ובמקצבים שלו. ביוכלר כותבת: "צמיחה היא תמיד בין־אישית. לפחות חלקית, היא תמיד לקראת מישהו ובשביל מישהו. כשאם אוהבת מחזיקה את זרועותיה פתוחות לרווחה, היא מזמינה את הפעוט לצעדים ראשונים אמיצים. שמחה נרגשת מושכת את הילד קדימה, גורמת לו לשכוח מחבורות העבר ומההתחככויות בכאב ובפחד... רק אהבה מעניקה לנו את האומץ הנדרש כדי לעשות את המרחקים העצומים בין הצעדים הראשונים לצעדים האחרונים שלנו" (Buechler, 2012, p. 176).

מקורות

1. אייגן, מ' (2010). תחושת מוות נפשי. תולעת ספרים.
2. בולאס, כ' (1987/2015). האובייקט המתמיר. המקראה של כריסטופר בולאס (עמ' 49-63). תולעת ספרים.
3. בולאס, כ' (1989/2015). דחף הייעוד. המקראה של כריסטופר בולאס (עמ' 95-121). תולעת ספרים.
4. ביון, ו"ר (1970/2018). קשב ופרשנות. תולעת ספרים.
5. בריטון, ר' (2015). אמונה ודמיון. עם עובד.
6. ויניקוט, ד"ר (1960/2009). עיוות האני במונחים של עצמי אמיתי ועצמי כוזב. עצמי אמיתי, עצמי כוזב (עמ' 202-213). עורך: עמנואל ברמן. עם עובד.