

# שונאים: סיפור אהבה

## על הקשר ההיסטורי שבין פסיכותרפיה ורוחניות

עינת פלדחי, איה רייס

היא הדמות שמסייעת ליאדוויגה לגדל את בתם המשותפת שלה ושל הרמאן לאחר שהרמאן ומאשה נעלמים (מאשה מתאבדת והרמן נעלם בנסיבות לא ברורות).



ננסה עכשיו לעשות הקבלה בין הרומן של בשביס-זינגר ובין מושא מאמרינו, סיפור היחסים ההיסטורי שבין פסיכותרפיה ורוחניות, באמצעות שלוש קטגוריות מרכזיות: (1) החיים במסתור; (2) תקופת הפיצול; האישה והמאהבת; (3) אינטגרציה והזדמנות להתחלה חדשה.

### 1. החיים במסתור

הפסיכואנליזה, שהיא ראשיתה של הפסיכותרפיה המערבית, התפתחה בדומה להרמאן עצמו, במסגרת של "שמורה" מקצועית, שמורה שאפשרה לרעיונות חדשים ומהפכניים להיוולד. היא נוסדה במאה ה-19 בווינה, בעיצומה של תקופת ההשכלה, על ידי זיגמונד פרויד, רופא יהודי אתאיסט שביקש להציב את הפסיכואנליזה בתחומי המחקר המדעי של אותה תקופה ולהגדיר אותה כמדע החדש של הנפש. פרויד היה

מאמר זה יעסוק בקשר ההיסטורי הפתלתל והמורכב שבין פסיכותרפיה ורוחניות. פסיכותרפיה ורוחניות הן שתי דרכים אפשריות להתמודדות של אדם עם סוגיות המעסיקות אותו משחר ימיו: כיצד להכיל את המציאות הלא צפויה והמשתנה ואת עולמו הפנימי הכאוטי? כיצד לצקת פשר ומשמעות לחייו ולחזק את הקשר למקורות של שייכות, ביטחון והגנה? וכיצד להתעלות מעל לרובד הקיומי הגשמי ולמצוא אפיקים חדשים להתפתחות, למידה וצמיחה? (Lev, 2016; Smith, 1979). יחד עם זאת, לאורך השנים הקשר שבין עולמות התוכן הללו נתפס כמתנגש, כשולל, ולא כמשלים, ואילו רק בעשורים האחרונים ניכרת מגמה בולטת של אפשרות למיזוג ולהעשרה הדדית בין תחומים אלו באופן יצירתי ומפריה.

לפני שניכנס לעובי הקורה, ועל מנת להאיר את הדברים שברצוננו להציג בצורה חווייתית, בחרנו לתאר את מסע הקשר שבין פסיכותרפיה ורוחניות בעזרת הרומן של יצחק בשביס-זינגר "שונאים: סיפור אהבה" (זינגר, 1979). הרומן עוקב אחר חייו ויחסיו של הגיבור, הרמאן ברודר, ניצול שואה שהגיע לארצות הברית לאחר המלחמה, עם שלוש נשים: יאדוויגה, אשתו הפולנייה של הרמאן, שהחביאה אותו במשך שנה וחצי במתבן שבביתו וכך הצילה את חייו. מאשה, המאהבת הסוערת והדרמטית של הרמאן, שניצלה אף היא מהתופת הנאצית ותובעת על הרמאן בעלות מלאה. ותמרה, אשתו ואם ילדיו מלפני המלחמה, שמגיחה לחייו באופן מפתיע, שכן נאמר להרמאן שהיא נרצחה יחד עם שני ילדיהם. תמרה מתגלה כדמות בשלה, אמפתית, סלחנית ונדיבה. היא מסמלת את החלק הרפלקטיבי והאינטגרטיבי הפוטנציאלי בנפשו של הרמאן והיא אף מצליחה לפשר ולגשר במציאות בין הדמויות השונות. בניגוד לשתי הנשים האחרות, אהבתה של תמרה להרמאן אינה אקסקלוסיבית. בסופו של דבר,

עינת פלדחי היא פסיכולוגית קלינית, מטפלת בקליניקה פרטית ברקפת - משגב. עינת היא דוקטורנטית במסלול הבין תחומי לפסיכואנליזה בחוג לייעוץ והתפתחות האדם באוניברסיטת חיפה. מחקרה עוסק בשלושה מרחבי אמונה בחשיבה הפסיכואנליטית, einatfz@gmail.com

איה רייס היא פסיכולוגית קלינית, מטפלת בקליניקה פרטית בפרדס חנה-כרכור, דוקטורנטית בחוג לייעוץ והתפתחות האדם באוניברסיטת חיפה ומלמדת ב"טבע ומהות". מחקרה מתמקד בקשר בין הדרך הרוחנית האישית והמקצועית של פסיכותרפיסטים. aya\_rice@hotmail.com

<sup>1</sup> רוחניות מוגדרת באופנים רבים (ראו מאמרו של מייזלס ורוסו-נצר בגיליון זה). כאן נישען על ההגדרה של פרגמנט (Pargament, 2007) שעל פיה רוחניות היא "חיפוש אחר המקודש".

של האיד, ובמדע ובהיגיון את נציגיו הבלתי מעוררים של האגו. הוא תפס את הדת כאשליה, כנגזרת של הרכיבים האינפנטיליים שבנפש, כנוירוזה המונית וכביטוי להיאחזות ילדותית בדמות אב חזקה וכול יכולה (Freud, 1927). מצבים מיסטיים אחדותיים ביטאו לתפיסתו של פרויד גרסיה לשלב התפתחותי מוקדם של התמזגות עם האם, שאותו הוא כינה "נרקסיזם ראשוני", מונח שהקנה לתופעות הנפשיות הללו משמעות פתולוגית (Freud, 1930).

אחד מהמסמנים הבולטים לפיצול שבין הפסיכואנליזה והדת היה המשבר המקצועי והאישי שהתרחש בין פרויד ויונג. קארל גוסטב יונג, שהיה בתחילה בן טיפוחיו של פרויד וסומן כיוורשו העתידי, התנגד לעמדה הביקורתית והשוללת של פרויד ביחס לדת וראה באמונה הדתית חלק מחיים פסיכולוגיים בריאים (Dry, 1961). יונג תפס את החוויה הדתית האותנטית כמסמן של התקדמות בתהליך האינדיבידואליזציה, שאותו הוא ראה כווריאציה הפסיכולוגית של מסע רוחני, מסע שיכול להיתמך לתפיסתו על ידי פסיכותרפיה. המחלוקת המהותית הזאת בין פרויד ובין יונג הייתה הסיבה העיקרית לפרישתו של יונג בסופו של דבר מן החברה הפסיכואנליטית, פרישה שלוותה בהקמתו של זרם אנליטי עצמאי (Schermer, 2001). כיוון שעמדתו התאורטית של פרויד המשיכה להיות לאורך השנים הבסיס העיקרי להתפתחות הפסיכותרפיה הפסיכואנליטית, הממדים הרוחניים נדחקו מכאן ואילך אל מחוץ לשיח המרכזי במקצוע, מה שיצר "טיפול הנמנע מרוחניות" (Saunders, Miller & Bright, 2010).

במשך שנים רבות הייתה "העמדה [האנליטית] המקובלת" חלק מהחשיבה הפסיכואנליטית האתאיסטית במובהק (Parsons, 2007). אנליזה מוצלחת כללה התפקחות מהאמונה באל ומעבר לדרכים בוגרות ובשלות יותר להתמודדות עם המציאות. כך למשל, הפסיכואנליטיקאי אוטו פנישל תיאר כיצד התקדמות מטופליו באנליזה באה לידי ביטוי בכך שהם שחררו את עצמם בהדרגה מכבליה של האמונה הדתית (Fenichel, 1938). הלן דויטש ציינה, באכזבה מסוימת, כי נזירה קתולית שטופלה על ידה במידה רבה של הצלחה לא השלימה את האנליזה שלה מפני שהחליטה בסופו של דבר להישאר במנזר שאליו השתייכה (Deutsch, 1951). באופן דומה, סיפרה האנליטיקאית מרים כהן, שהאנליטיקאי הראשון שלה אמר לה במפורש כי עד לסיום האנליזה היא תוותר על "הדלוזיות הדתיות" שלה (Cohen, 2009).

עם זאת, ברובד הסמוי יותר, נראה כי יסודות דתיים ורוחניים המשיכו להתקיים בתוך החשיבה הפסיכואנליטית גם בשנים אלו, אם באופן ישיר, דרך עבודותיהם פורצות הדרך של אריך פרום (Fromm, 1960), אריך אריקסון (Erikson, 1958) והנס לאולד (Leowald, 1978), ואם באופן עקיף, דרך המשגותיהם

פוזיטיביסט, כלומר הוא האמין כי לדברים יש תוקף מדעי אך ורק במידה שהם ניתנים לתצפית ולמדידה (Gay, 1988). השפה המדעית שבה השתמש פרויד הייתה בעיקרה ביולוגית ומכניסטית ונוסחה במונחים של "דחפים", "כוחות" ו"אנרגיות" (לפלאנש ופונטאליס, 2011) תוך הוקעה של מונחים רוחניים, דתיים ופילוסופיים שאינם ניתנים לאימות באמצעים האמפיריים המקובלים.

## הגוף והנפש הם מה שיש לנו, ואילו הרוח היא מהותנו האמיתית. פראנקל חתר לעבר פסיכותרפיה הממוקדת בסוגיות קיומיות, שבה "השאיפה למשמעות" מושרשת בהימצאותה של דתיות לא מודעת ובהיבבור פנימי לאל

אולם בו בזמן, הבחירה בכותרת "החיים במסתור" מסמלת לתפיסתנו גם את העולם התת קרקעי והלא מודע של הנפש שאותו ביקשה הפסיכואנליזה לחקור. עולם זה, שהוא חמקמק, לא רציונלי, וקשה פעמים רבות להגדירו במילים, הפך בהדרגה לעניינו המרכזי של פרויד וקיבל הכרה, משמעות ותוכן דרך עבודות מוקדמות שלו כגון "פשר החלום", "הבדיחה ויחסה ללא מודע", ו"הפסיכופתולוגיה של חיי היום יום" (Freud, 1905, 1901, 1900). למרות הסתייגותו המוצהרת של פרויד מהדת ומהאמונה הדתית, הרי שבפועל הוא התעניין בתופעות אי-רציונליות ונמשך לנומרוולוגיה, לטלפתיה ולחקר הנסתר (סטור, 2012). עובדות אלו מדגימות את הפרדוקסליות שהייתה בבחירה של פרויד לתחום את הפסיכואנליזה אך ורק בתוך הפרדיגמה של מדעי החיים כאשר בפועל נראה כי אף הוא הכיר בכך שהחומרים הנפשיים הם עמומים, דינמיים ומתקשים להיות כלולים בתוך מסגרת אחת ויחידה. יחד עם זאת, בתוך השמורה שיצר פרויד, בתוך החיים במסתור, הרוחניות והדת פוצלו והורחקו מהשיח הפסיכואנליטי המרכזי על מנת לאפשר את לידתה של הפסיכואנליזה כדיסציפלינה מדעית חדשה.

### 2. תקופת הפיצול: האישה והמאהבת

בדומה להרמאן, שעם סיום המלחמה והגירתו לארצות הברית ניהל את חייו הרגשיים תוך פיצול בין האישה (יאדוויגה) והמאהבת (מאשה), כך גם הפסיכואנליזה פיצלה בתחילת דרכה בין הרכיבים המדעיים והרוחניים. פרויד ראה בדת את נציגתה



קיומיות, שבה "השאפה למשמעות" מושרשת בהימצאותה של דתיות לא מודעת ובחיבור פנימי לאל. זרם הפסיכולוגיה ההומניסטית הקנה גם הוא חשיבות רבה לממד הרוחני שבאדם, ככזה אשר אף עומד בראש פירמידת הצרכים שגיבש מאסלו. מחקריהם של ההומניסטים על אנשים שחשו ממומשים ומסופקים מההיבט של רווחתם הנפשית, מצאו דמיון רב בין אלה ובין אנשים מוארים ממסורות רוחניות שונות (ליבליך, 2009). קארל רוג'רס (Rogers, 1980), מאבות הזרם ההומניסטי, כתב כי "החוויות שלנו בטיפול נוגעות בנשגב, בבלתי ניתן לתיאור, ברוחני" (עמ' 130, תרגום שלנו). רוג'רס תיאר את ה"אדם של מחר" כמחפש רוחני, אדם השואף למצוא משמעות ומטרה בחיים הגדולים מהאיש. יחד עם זאת, ניתן להתרשם כי רוג'רס עדיין לא הצליח להביא את השיח הרוחני לקדמת הבמה.

למעשה, רק הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית הציגה שילוב שיטתי בין תאוריות פסיכולוגיות ותורות מזרחיות, מה שהקנה לה את הכינוי "פסיכולוגיה דתית בגלוי" (Hanegraaff, 1989). הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית מציעה את הרחבת ההגדרות של הפסיכולוגיה המערבית בנוגע להתפתחות התודעה האנושית אל מעבר לרמה הפסיכולוגית האישית או לרמת האגו. פסיכולוגיה זו, רואה את נחיצותם של הממדים הרוחניים להתפתחות האנושית. היא אף רואה במצבי תודעה המרחיבים את גבולות העצמי הרגיל לא מצבים רגרסיביים או פתולוגיים אלא אמצעים חשובים ומרכזיים להתפתחות ולריפוי. על פי גישה זו, תודעת האחדות נחשבת לשיא ההתפתחות האנושית ובאפשרותה להוביל את האדם לראייה רחבה ועמוקה של חייו ושל הקשר בינו לבין העולם (ליבליך, 2009). התפיסה הטרנספרסונלית משלבת אפוא בין תאוריות ההתפתחות הרגשית והקוגניטיבית, העולות מתוך הפסיכולוגיה המערבית, ובין תאוריות המתייחסות להתפתחות שהיא מעבר לאגו (מעבר לאיש) וכוללות השפעות מיסטיות שמקורן במזרח ובמערב. בכך מציעה הגישה הטרנספרסונלית התבוננות מעמיקה יותר על מהות הרחבה של האדם, כמו גם על מהותם של תהליכי הריפוי.

אולם למרות חשיבותן הרבה של גישות טיפוליות אלו, ניתן להתרשם כי הן היו מיעוט בשיח הפסיכולוגי האקדמי, התפתחו לרוב במוסדות עצמאיים ותפסו נפח בעיקר בארצות הברית (Homans, 1987). מגמה זו השתנתה מאוד בשלושת העשורים האחרונים.

### 3. אינטגרציה והזדמנות להתחלה חדשה

ברומן של שבסיס־זינגר האפשרות לאינטגרציה ולהתחלה חדשה מסומלת בהגחתה הפתאומית של תמרה, אשתו של הרמאן מלפני המלחמה, לתוך חייו העכשוויים. תמרה נושאת, נוסף לזיכרונות המלחמה האיומים, את אובדן היחסים עם הרמאן

של תאורטיקנים מרכזיים כגון רונלד פיירברן (Fairbairn, 1954), דונלד ויניקוט (Winnicott, 1971) והיינץ קוהוט (Kohut, 1971). פיירברן, מהוגיה הראשונים של גישת יחסי האובייקט, הדגיש את תפקידה רב המשמעות של האם בתחילת החיים והקנה חשיבות רבה ליחסי התלות המוקדמים ולצרכים הדתיים הראשונים שפרויד נטה לזלזל בהם. ויניקוט טבע את המונח "מרחב פוטנציאלי", שטשטש את האבחנה המוחלטת בין "פנים" ל"חוץ" ובין "מציאות" ל"דמיון" ובכך פתח פתח לכניסתן של התרבות, האומנות והדת לתוך השיח התאורטי והקליני. ואילו היינץ קוהוט, מפתחה של גישת פסיכולוגיית העצמי, טען כי העצמי המגובש והלכיד יכול לעבור במשך החיים טרנספורמציות נוספות באמצעות התמרות נרקיסיסטיות. התמרות אלו מעבירות את העצמי ממצב של קיום אישי למצב של קיום על-אישי, המהווה מעין התמוססות לתוך מרחב של נרקיסיזם קוסמי.

## רוג'רס תיאר את ה"אדם של מחר" כמחפש רוחני, אדם השואף למצוא משמעות ומטרה בחיים הגדולים מהאיש

בתוך "תקופת הפיצול", ובמיוחד החל משנות השישים של המאה הקודמת, התפתחו זרמים פסיכותרפויטיים מתחרים שאתגרו את העמדה הפסיכואנליטית המרכזית. זרמים אלו ניהלו דיאלוג עם תפיסות דתיות־רוחניות, מזרחיות בעיקר, וכללו, בין היתר, את הפסיכולוגיה האקזיסטנציאליסטית, את הפסיכולוגיה ההומניסטית שממנה צמחה בהמשך הפסיכולוגיה החיובית ואת הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית (Metcalf, 2002). הסיבות המרכזיות שתרמו לדיאלוג המתפתח היו ביקורת חריפה שמתחו באותה תקופה פסיכותרפיות מתחרות על הפסיכואנליזה, על הביהייורליזם ועל הפסיכיאטריה המקצועית, ורצון להציע חלופה לעמדה הרפואית הפסימיסטית, הפתולוגית והרדוקציוניסטית של הנפש שייצגה לתפיסתן את הגישות הטיפוליות המקובלות (שחק, 2016; Hammer, 2001).

למרות ההבדלים התאורטיים והמעשיים הרבים שביניהן, גישות אלה התייחסו לממד הדתי־רוחני כחלק מתפיסה רחבה יותר של נפש האדם ושל הפוטנציאל האנושי, של מטרת הטיפול הנפשי ושל תכליתה של הפסיכולוגיה (שחק, 2016; Hammer, 2001). ויקטור פראנקל (Frankl, 1988), מייסד גישת הלוגותרפיה, ראה לדוגמא את האדם כמורכב מגוף, נפש ורוח (שהוא כינה noos). לדידו, הגוף והנפש הם מה שיש לנו, ואילו הרוח היא מהותנו האמיתית. פראנקל חתר לעבר פסיכותרפיה הממוקדת בסוגיות

דתית הדגיש את חשיבות השפה, התרבות והחברה בכינונו של הסובייקט, ובכך תרם לגיבושה של תפיסה אנטי-מהותנית (non-essentialist) בתוך החשיבה הפסיכואנליטית.

ריזוטו (Rizzuto, 1979) וספרו (Sperro, 1992) הם שני תאורטיקנים נוספים שהבהירו והעמיקו את מקומם הלגיטימי של האמונה ושל האל בחשיבה הפסיכואנליטית תוך התבססות על רעיונותיו של ויניקוט ועל גישת יחסי האובייקט. שניהם שמרו בו זמנית על נאמנות להבנות הבסיסיות של פרויד בנוגע ללא-מודע, להעברה ולהתפתחות הראשונית (Libman & Abell, 2000). ולבסוף, מייקל אייגן, שהגדיר עצמו כבר בשלבים מוקדמים יותר של התפתחותו המקצועית כ"חלק מתת תרבות פסיכואנליטית מְנַצֵּה של מיסטיקנים שיותר ויותר מחבריה מתחילים לצאת מן הארון" (מצוטט אצל מיטשל וארון, 1999/2013 עמ' 31), ממשיך אף הוא לחקור את אזורי החפיפה שבין הפסיכואנליזה והתחומים הרחניים וכן את הממדים המדיטיטיביים ואפילו הקדושים של העבודה הפסיכואנליטית, תוך שהוא שואב מפרויד, ממילנר, מביון, מוויניקוט ומלקאן (Eigen, 1998, 2011, 2014).

אם נסתכל על הקשר המתהווה בין פסיכותרפיה ורוחניות מנקודת מבט רחבה יותר, נוכל להבחין בחיזוקו של קשר זה בשלושת העשורים האחרונים, בעיקר בארצות הברית אך גם בארץ (ראו לדוגמה ברגשטיין 2015; גולן, 2009, 2017; קולקה, 1995), ובהכרה הולכת וגוברת שלו על ידי הממסד. כך למשל, קיימת כיום הכרה ממסדית נרחבת בתחום זה על ידי האיגוד הפסיכולוגי האמריקאי (APA) שמוציא שני כתבי עת ומעל עשרה ספרים בתחום, כולל ספר לשימוש מעשי (handbook) על פסיכולוגיה, דת ורוחניות בשני כרכים (Pargament, Exline, 2013 & Jones). השינויים הללו מתבטאים גם ב-DSM: בעוד שבמהדורות ה-DSM הראשונות הוצגו הדת והרוחניות בהקשר של פסיכופתולוגיה, המהדורה הרביעית של המדריך מ-1994 רואה "בעיות דתיות או רוחניות" (קוד V 62.89) כתחום לגיטימי שעשוי לעניין קלינאים (Hall, 2013).

בזירת הפסיכולוגיה הקלינית התאורטית והמעשית אנשי אקדמיה וקלינאים שעברו הכשרה פסיכולוגית "מסורתית" מחדירים לתוך התאוריה הפסיכולוגית ולתוך שיטות הטיפול והייעוץ המודרניות כלים ותפיסות מדתות וזרמים רוחניים שונים, מבנים פסיכותרפיות רגישות לרוחניות ולתרבות (Metcalf, 2012; Sperry, 2002) ועוסקים בפיתוח, במיסוד ובהפצה של מודלים תרפויטיים בעלי ממד דתי-רוחני. דיאלוג זה מוליד, בין היתר, יצורי כלאיים שעשויים להישמע לעיתים כאוקסימורון, כדוגמת "פסיכולוגיה יהודית" (כהנא, 2010; רוטנברג, 1990, 1994, 1997), "פסיכולוגיה אסלאמית" (Abu-Raiya, 2014), (2015; Haque, Fahad, Hooman & Rothman, 2016) "פסיכואנליזה בודהיסטית" (קולקה, 2004, 2008; Eigen, ;

ואת מותם של שני ילדיהם המשותפים. אולם בניגוד לשאר הדמויות שבספר, היא מצליחה לצקת משמעות למה שאירע לה ולהשלים עם עברה באופן שמאפשר לה לראות את סבלם של הסובבים אותה ולסייע להם מבלי לשפוט אותם או לנסות לנכס אותם לעצמה. למרות אהבתה הרבה של תמרה להרמאן, היא אינה תובעת עליו בעלות מלאה אלא מנסה לראות את המציאות מנקודת מבטו, ובכך מסייעת לו לקבל את ההחלטות הקיומיות שנכונות עבורו. לאחר שמאשה, המאהבת של הרמאן, מתאבדת, והרמאן נעלם אף הוא בנסיבות לא ברורות, תמרה מסייעת ליאדוויגה לגדל את בתם המשותפת של הרמאן ושל יאדוויגה, שגם שמה הוא מאשה, ובכך מייצגת את ההמשכיות, את התקווה ואת החיים. אם נחזור לנושא המאמר הנוכחי, נושא הקשר שבין פסיכותרפיה ורוחניות, נוכל להבחין במספר "תמרות" כאלו לאורך הדרך, כלומר במספר תאורטיקנים שהצליחו לשלב בין רכיבים דתיים, רוחניים ומטפיזיים ובין החשיבה הפסיכותרפויטית התאורטית והקלינית, ובכך תרמו להעשרתה, להרחבתה וליכולתה לגעת ולפעול על קהלי יעד נוספים.

## הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית ... רואה במצבי תודעה המרחיבים את גבולות העצמי הרגיל לא מצבים גרסיביים או פתולוגיים אלא אמצעים חשובים ומרכזיים להתפתחות ולרפוי

וילפרד ביון (Bion, 1970) הוא אולי התאורטיקן הבולט והאמיץ ביותר בהקשר זה. מושג ה-O שביין טבע בכתיבתו המאוחרת, שמייצג "מציאות עליונה, אמת מוחלטת, אלוהות, האינסופי, הדבר בפני עצמו" (Bion, 1970, p. 26, תרגום שלנו), החדיר לתוך התפיסה הפסיכואנליטית על נפש האדם ממד טרנסצנדנטי ובכך הפך אותה מסופית לאינסופית. גרוטשטיין (Grotstein, 2000) וסימינגטון (Symington, 1994, 2012), ממשיכי דרכו של ביון, הציגו פיתוחים תאורטיים לרעיונותיו המאוחרים של ביון באשר להיבט הרוחני של ההתפתחות הנפשית: גרוטשטיין הגדיר את המונח "עמדה טרנסצנדנטית" כמייצגת עמדה נפשית שלישית המתווספת לעמדה הסכיזו-פרנואידיה והעמדה הדיכאונית של קליין, ואילו סימינגטון טען, בין היתר, כי אמונה נחוצה לצורך התמודדותו של האדם עם חוויות מציפות ובלתי מאורגנות שהוא מתקשה להכיל. בהקשר זה ראוי לציין גם את הפסיכואנליטיקאי הצרפתי ז'אק לאקאן (Lacan, 1977), שלמרות עמדתו האנטי



(Gleig, 2010, 2012), או באופן רחב יותר, "פסיכולוגיה כדת" (Parsons & Jonte-Pace, 2001) (Psychology as Religion). לגוף ידע זה שלושה מאפיינים: הראשון הוא כי הוא משלב בין תאוריות פסיכואנליטיות ופסיכודינמיות בעיקר ובין צורות שונות של רוחניות מודרנית, לא ממוסדת ואקלקטית, שמתמקדות בחוויה האישית, בטרנספורמציה אישית ובאלוהות פנימית, שמקורותיה בבודהיזם, בהינדואיזם, ביהדות הקבלית והחסידית ובמסורות רוחניות נוספות (Anderson & Winer, 2006; Black, 2007). המאפיין השני הוא כי השקפות אלה רואות את הפסיכולוגיה, את הדת ואת הרוחניות כחופפות במידה כזאת שהן ממלאות מטרות דומות, אם לא זהות. המאפיין השלישי הוא כי הפסיכותרפיה נתפסת כפעילות מקודשת ואף כתרגול רוחני (Corbett, 2013), כך שהגבולות בין התפתחות פסיכולוגית להתפתחות רוחנית מיטשטשים.

### סיכום

במאמרנו ניסינו לעקוב אחר מערכת היחסים המתפתחת ואחר השינויים שהוליד המפגש התאורטי והקליני בין פסיכותרפיה לרוחניות. בחרנו להדגים את מערכת היחסים בין שני עולמות אלו באמצעות תיאור הקשרים של גיבור הספר "שונאים: סיפור אהבה", הרמאן ברודר, עם שלוש הנשים בחייו. כפי שתיארנו, במבט היסטורי לאחור ניתן לומר כי ראשיתה של מערכת יחסים זו היא בהתנגדות הגלויה של הפסיכואנליזה לדת כאשר הקשר ביניהן התקיים רק באופן סמוי וחלקי, אם באמצעות קולם של תאורטיקנים בעלי אוריינטציה רוחנית כגון יונג, שהודרו מתוך השיח המרכזי, ואם באמצעות החלקים הרוחניים הסמויים שהתקיימו אצל פרויד עצמו מעבר לעיסוקו המרכזי והגלוי בלא מודע. המשכה של מערכת יחסים זו הוא בפיצול שהתקיים בין הפסיכואנליזה ובין זרמים פסיכותרפויטיים ששילבו רכיבים רוחניים, בין אם באופן חלקי או סמוי למדי, כדוגמת הפסיכולוגיה ההומניסטית והאקזיסטנציאליסטית, ובין אם באופן מלא וגלוי, כדוגמת הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית. את ראשית האינטגרציה בין הפסיכותרפיה והרוחניות ניתן לזהות אצל תאורטיקנים פסיכואנליטיים כגון ביון, סימינגטון, אייגן ואחרים, אולם נראה כי תנועה מרכזית ומשמעותית לעבר אינטגרציה התרחשה בעיקר בשלושת העשורים האחרונים ובאה לידי ביטוי בהכרה ממסדית בתחום, במחקר אקדמי ובפיתוח אינטנסיבי של שיטות טיפול חדשות המשלבות בתוכן רכיבים רוחניים.

האפשרות לשלב בין עולמות תוכן ובין תפיסות עולם שונות משתקף להבנתנו גם בבחירה שלנו, שהגיחה בתחילה ממקום לא מודע, לשלב בכתיבת המאמר הנוכחי בין כתיבה אקדמית ובין עולם הדימויים הספרותי. בדומה לתהליך ההיסטורי שתיארנו במאמר גם אנחנו ביטאנו בתחילה חשדנות וחשש

(Safran, 1995; 1998), "טיפול הגל השלישי" בפסיכולוגיה קוגניטיבית-התנהגותית, המשלבים בתוכם את תרגול המיינדפולנס שמקורו בודהיסטי (Khan, 2015), "תפיסה וכלים בליווי רוחני לעובדים סוציאליים" (זוהר-סייגס, 2013; Crisp, 2006; Gilligan & Furness, 2008) ועוד. חיפוש במאגר המידע הפסיכולוגי המוביל PsycINFO מגלה עלייה דרמטית במספר הציטוטים של המילה "רוחניות" בששת העשורים האחרונים, ובמיוחד בשלושת העשורים האחרונים: 26 (שנות ה-60); 24 (שנות ה-70); 436 (שנות ה-80); 2,185 (שנות ה-90); 8,688 (שנות ה-2000); ו-11,890 (בשנים 2010-2018). אחת הסיבות המרכזיות לכך היא ככל הנראה העדות המחקרית הרבה המקשרת בין דת ורוחניות לבין רווחה נפשית ופיזית (Lukoff, 2015; Park & Slattery, 2015), עם יותר מ-3,000 מחקרים אמפיריים בתחום (ראו מאמרן של מייזלס ורוסו-נצר בגיליון זה).

## סימינגטון טען, כי אמונה נחוצה לצורך התמודדותו של האדם עם חוויות מציפות ובלתי מאורגנות שהוא מתקשה להכיל

ניתן להמשיג את השילוב בין הרוחניות לפסיכותרפיה בשלושה אופנים מרכזיים: כרגישות תרבותית לנושא של דת ורוחניות (קודים אתיים פסיכולוגיים ופסיכיאטריים ממליצים לגלות רגישות לביטויי גיוון תרבותי בתחום הדת והרוחניות ולהימנע ממגמות העבר) (Hall, 2013); כפסיכותרפיה באוריינטציה רוחנית (spiritually oriented psychotherapy) או רגישה מבחינה רוחנית (spiritually sensitive psychotherapy) (Sperry & Shafranske, 2005); וכפסיכותרפיה המשלבת גישה רוחנית באופן אינטגרטיבי (spiritually integrated psychotherapy) (Pargament, 2007). אינטגרציה זו יכולה לבוא לידי ביטוי ברמת הטיפול, אך מה שמשמעותי אף יותר זו אינטגרציה ברמת תודעתו והווייתו של המטפל (Cortright, 1997) (ראו מאמרה של רייס בגיליון זה).

חוקרים מתחום חקר הדתות, שמנתחים את ההתפתחויות האחרונות ברמת השיח, ההגות והספרות ומתמקדים באינטראקציה הלא מובנת מאליה בין פסיכואנליטיקאים בני זמננו לבין שיחים דתיים-רוחניים, רואים בהתפתחויות אלו שלב נוסף ומתקדם במיוחד במערכת היחסים בין שני התחומים. לתפיסתם, מדובר כיום בנקודת שיא בדיאלוג שיוצרת גוף ידע ייחודי שהם מכנים אותו "פסיכואנליזה כרוחניות" (Psychoanalysis as Spiritualism)

באשר לאפשרות ההצלחה של שילוב זה. אולם ככל שחלף הזמן הרגשנו ששילוב זה יותר ויותר מתקבל ומתאים, ככזה המאפשר לנו להמחיש את דברינו, להחיות ולהעשיר את הכתיבה ולהכניס לתוכה ממד חווייתי. ברצוננו לחזור אפוא כעת ל"שונאים: סיפור אהבה", לקטע המתאר את בחירתו של הרמאן לפנות בשיא ייסוריו לאפיק הרוחני. בשביס־זינגר כותב:

"הרמאן נותר לבד כשראשו שח. הוא הבחין בכרך של התנ"ך המונח על המדף שליד כסאו, והתכופף ונטל אותו. הוא עלעל בדפים ומצא כתוב בספר תהילים: 'חנני יהוה כי צר לי, עששה בכעס עיני נפשי ובטני. כי כלו ביגון חיי ושנותי באנחה, כשל בעונוי כוחי ועצמי עששו. מכל צוררי הייתי חרפה, ולשכניי מאד ופחד למיודעי'. הרמאן קרא את המילים. כיצד מתאימים פסוקים אלה לכל המצבים, לכל הגילים, לכל מצבי הרוח, בעוד שספרות חילונית - אפילו היא כתובה היטב - מאבדת עם הזמן את שייכותה לעניין. מאשה התנדודה פנימה, שיכורה ככל הנראה לעין. היא נשאה עימה צלחת וכוס וויסקי. פניה היו חיוורות ועיניה זהרו מתוך גלגול. היא הניחה את הצלחת על משענת כורסתו של הרמאן. 'מה אתה עושה?' שאלה. 'קורא בתנ"ך? היפוקראט עלוב שכמותך!' 'מאשה, שבי'." (בשביס־זינגר, 1979, עמ' 172)

את החיפוש הזה. התנועה המחברת בין פסיכותרפיה לרוחניות גם היא ניצבת לפני אותו האתגר: לייצר מסגרת תאורטית וקלינית חדשה שאינה רק מחברת בין רוח למדע ובין מזרח למערב, אלא כזו המאפשרת בסיס להמשך חירותו של כל אדם לחפש ולחקור את רבדיה המגוונים של הנפש האנושית. כלומר, אנו מאמינות כי האינטגרציה היא תהליך מתמשך הדורש מחויבות, פתיחות ואומץ. רעיונות חדשים אף הם נתונים לסכנת הקיבעון. על כן, אנו מברכות על ריבוי הדרכים שבהן הפסיכותרפיה והרוחניות מוצאות זו את זו, מפרות זו את זו ומשולבות זו בזו.

- פסיכותרפיה ורוחניות הן שתי תפיסות עולם שלא ניתנות להפרדה, הן מפרות זו את זו, ומשולבות זו בזו. גם בשנים שלכאורה היה ביניהן נתק התקיים כל הזמן דיאלוג, אם ברמה הסמויה ואם ברמה הגלויה.
  - בשלושת העשורים האחרונים אנחנו עדים לאפשרויות של אינטגרציה בין פסיכותרפיה ורוחניות, אם ברמה הממסדית האקדמית, אם ברמת הכתיבה התאורטית ואם ברמה של השדה הקליני.
  - יחד עם זאת, לתפיסתנו החיבור הוא דבר חי המתבצע דרך מסע ההתפתחות האישי של כל אדם המתעניין במפגש שבין רוחניות ופסיכותרפיה אם כמטפל, אם כחוקר וכותב ואם כמטופל.
  - אנחנו רוצות להזמין את הקורא לרפלקציה אישית על המפגש בין שני העולמות הללו בתוכו. כמה המפגש הזה גלוי וכמה סמוי? כמה מובנה או אינטואיטיבי? אילו רגשות ומחשבות הוא מעורר? האם יש רצון להמשיג את זה? האם יש צורך בתמיכה לצורך האינטגרציה הזאת או שניתן לעשות אותה לבד? איזה סוג של תמיכה, טיפול או מפגש עם מורה רוחני רצוי לכם? מה יאפשר לכם להטמיע זאת? ספרות? עולם היצירה?
- המסר המרכזי של המאמר הוא אפוא שאין דרך אחת להגיע לאינטגרציה ואין אינטגרציה אחת.

פסקה זו מדגימה לתפיסתנו את הקונפליקט המרכזי שניצב בפני אדם המחפש משמעות בימינו: הרמאן מיטלטל בין געגוע, לעיתים בלתי מוסבר, לעולם שאבד ולא ישוב, הכולל שייכות לקולקטיב ממוסד ומוכר אבל נתפס כמיושן וכלא רלוונטי, ואילו "ספרות חילונית", שמייצגת את העולם והערכים המודרניים, טובים ככל שיהיו, אינם מספקים לאורך זמן. ניתן לומר אפוא כי האתגר המרכזי של היחיד הנמצא במסע רוחני בעולם הפוסט־מודרני, כפי שביטא זאת ווטנו (Wuthnow, 1988), הוא במעבר מרוחניות של שהייה (dwelling) לרוחניות של חיפוש אישי אחר המקודש וביצירה של משמעות רוחנית לקיומו, משמעות שהיא סובייקטיבית, חיה ואוטנטית. הבית הרוחני שלנו אבד ואילו הטיפול יכול להיות לתפיסתם של ספרי וספרנסקי (Sperry &

## מקורות

1. ברגשטיין, א' (2015). אמת רגשית שמעבר לשפה: מבט מהפסיכואנליזה, מהפילוסופיה היהודית ומהמיסטיקה היהודית. שיחות, ל' (1), 29-42.
2. בשביס־זינגר, י' (1979). שונאים - סיפור אהבה. הוצאת ספרית פועלים.
3. גולן, ר' (2009). נושאי התודעה: כשהפסיכואנליזה פוגשת את התפתחות הרוח. הוצאת רסלינג.
4. גולן, ר' (2017). הרוח הלא מודעת: השפעת הקבלה על הפסיכואנליזה על פי אייגן. הוצאת רסלינג.
5. זוהר־סייגס, נ' (2013). סיפור מסע - אל ליווי רוחני ועבודה סוציאלית. עט השדה, 10, 62-69.
6. כהנא, ב' (2010). שבירה ותיקון: מודל חסידי לפסיכולוגיה קלינית. ירושלים: בית ראובן מס.
7. ליבליך, מ' (2009). האדם שבקצה האגו. פסיכולוגיה טרנספרסונלית: מפגש בין מזרח למערב. הוצאת כתר.
8. לפלאנש, ז' ופונטאליס, ז"ב (1967/2011). אוצר המילים של הפסיכואנליזה. (תרגום: נ' ברוך). ישראל: תולעת ספרים.