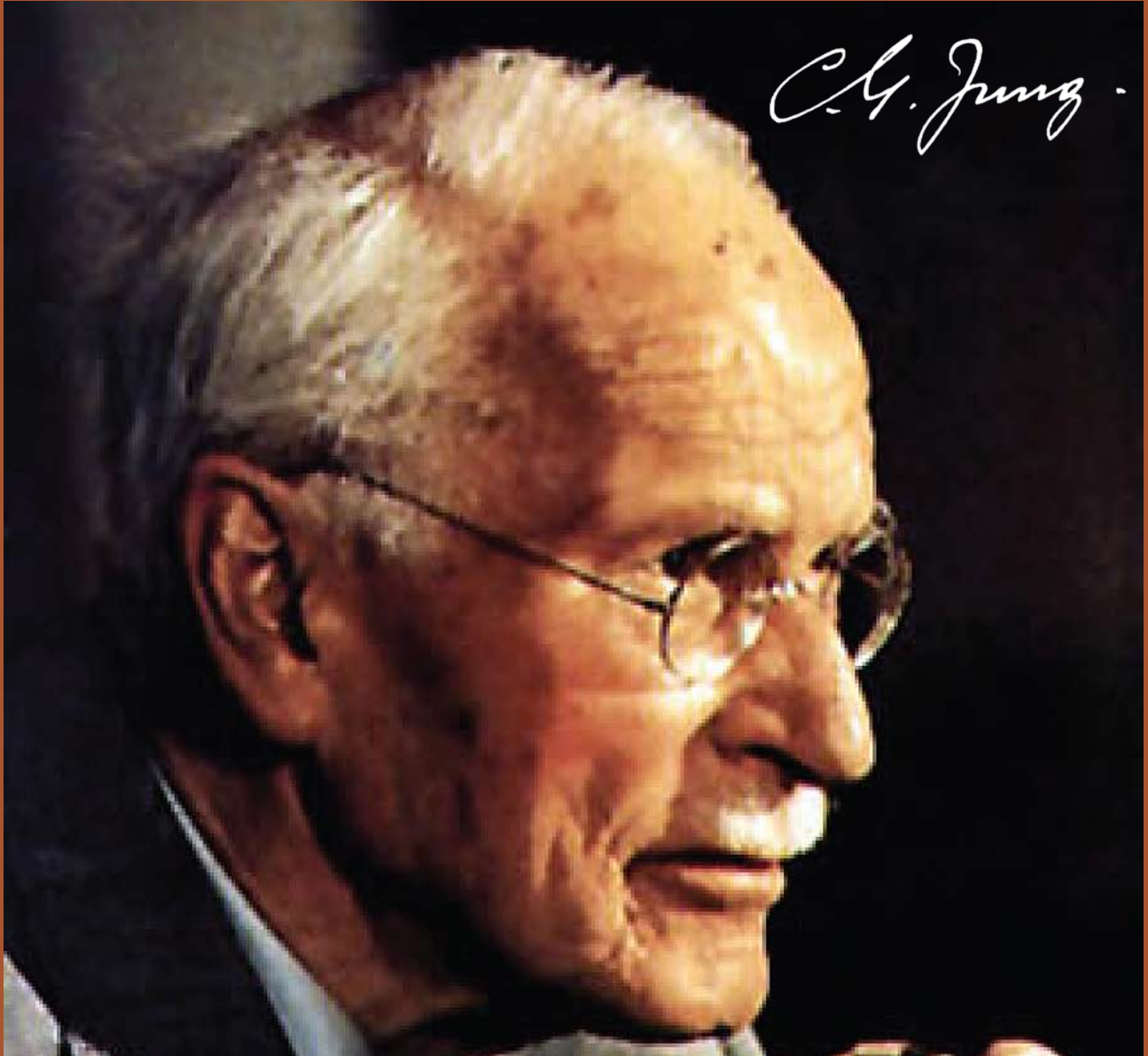


פסיכואקטואליה



אוקטובר
2015

רבעון הסתדרות הפסיכולוגים בישראל



זרקור על קרל גוסטב יונג

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

14 עבודת החלום - תיאוריה וטיפול באוריינטציה יונגיאנית תמר קרון

31 "אין ללעוג לשיגעון או לפחד מפניו, יש להעניק לו חיים" מדוע חשוב לדעתי שפסיכיאטרים במאה ה-21 יקראו את מה שיונג כתב לפני כמאה שנה יורם אינספקטור

17 אריך נוימן: על הנשי, הפחד ממנו, והתפתחותו אצל הגבר ואצל האישה אבי באומן

35 יונג ויחסו לדת רות נצר

22 הצל והמוסר החדש על פי נוימן נתנאל פרי



האיגוד הישראלי לפסיכותרפיה (ע"ר)
The Israeli Association for psychotherapy

בשיתוף:

אוניברסיטת ת"א, התכנית לפסיכותרפיה פסיכודינמית
ביה"ס לעבודה סוציאלית

איגוד הפסיכולוגים הקליניים בישראל
איגוד הפסיכיאטריה בישראל

כנס ישראל השני לפסיכותרפיה:

קלאסיקה, אתגר והתחדשות
אוניברסיטת תל אביב, 18-19 לינואר 2016

נפתחה ההרשמה לכנס

בכנס ייקחו חלק גופים, מוסדות ובתי ספר מרכזיים בתחום הפסיכותרפיה בארץ. יוצגו כמאה ועשרים הרצאות במגוון עצום של תכנים מכל תחומי הפסיכותרפיה.

בין נושאי ההרצאות: פסיכותרפיה בעולם המשתנה, מבט על הקלאסיקה בפסיכותרפיה, כוחו של התהליך שבתוך המטפל, נוכחות טיפולית בהפרעות קשות, מוח ונפש, טראומה, ניצול ותקווה, מודלים בטיפול, שילוב גישות בפסיכותרפיה, אתיקה, שינויים פרדיגמטיים בתפיסה ובחשיבה הטיפולית דילמות ואתגרים בהדרכה, תהליכי העברה ייחודיים, הפרעות אכילה, טיפול עכשווי ביחסים מודרניים, הפרעות אכילה והתמכרויות, מבט התייחסותי, השלכות רפורמת בריאות הנפש, בין תרבויות, מוזיקה ותנועה, אובדן ושכול, מטפל- הורה- ילד, מחקרים בפסיכותרפיה, טיפול מחוץ לכורסא, ידיעה ואי ידיעה, אהבה, מושגים פסיכואנליטיים, זקנה וחרדות קיומיות, פסיכוסומה, מצבי תחלואה ספציפיים ועוד.

את תכנית ההרצאות וטופס הרשמה לכנס ניתן למצוא באתר האיגוד הישראלי
לפסיכותרפיה: <http://www.israpsych.org>

פרטים נוספים ניתן לקבל בטל' 03-7369051 ☎

לתשומת לבכם, הרשמה מוקדמת מזכה בהנחה בתשלום ובהבטחת מקום בכנס!

הנכם מוזמנים להפיץ את התכנית ברשימות התפוצה שלכם.

ת.ד. 926 קרית אנו 5510702 ISRAEL * 5510702 P.O.Box 926 Kiryat Ono

טל: 03-7369051 - 972-3-7369051 * פקס: 153-3-7369051

דוא"ל – איגוד ישראלי לפסיכותרפיה: iapsych@013net.net

אתר אינטרנט – איגוד ישראלי לפסיכותרפיה: www.israpsych.org website:

חברות המערכת

יוכי בן-נון ד"ר



צילה טנא



טלפון: 054-7933195, טלפקס: 09-9566711
דוא"ל: zilaabrasha@gmail.com

נחמה רפאלי



טלפון: 054-3976394
דוא"ל: nechamaraph@gmail.com

איריס ברנט



טלפון: 054-6876801
דוא"ל: berenti@012.net.il

שרית ארנון-לרנר



טלפון: 050-7446484
דוא"ל: sarit.arnon@gmail.com

יו"ר הפ"י - ד"ר מאיר נעמן
מנכ"ל הפ"י - מר דני כפרי

טל' 03-5239393 פקס: 03-5230763
ת.ד. 3361 רמת גן, מיקוד 5213601
דוא"ל: psycho@zahav.net.il

תמונת שער: מתוך אתר chatafrik.com
עריכה לשונית: יעל שלמון ברנע
עיצוב ועריכה גרפית: יעלצ'יק - עיצוב גרפי והפקות דפוס
פרסום והפקה: ניו יורק ניו יורק (ישראל) בע"מ
רחוב יהודה לוי 92, תל-אביב 6527510
www.newyork-newyork.co.il newyork@bezeqint.net

דבר המערכת

שלום חברים,

בצל מותה של יוכי היקרה, חברתנו למערכת פסיכואקטואליה, אנו סוגרים שנה נוספת של פעילות ענפה. חסרונה הכואב של יוכי יורגש בלבנו ובעבודתנו למרות הכורח לעמוד במשימות ולהמשיך ולהפיק את החברות הבאות על פי לוח הזמנים המתוכנן.

בשנת תשע"ה ניסינו להציג חומרים חדשים עדכניים מזוויות ראייה ממונות ועל ידי דיסציפלינות פסיכולוגיות רבות. שיתוף הפעולה לו זכינו מחברינו בחטיבות השונות היה מדהים, ואנו מודות לכותבים שטרוחו, כתבו ותרמו לעיתוננו.

החברת הנוכחית עוסקת בזרם היונגיאני בפסיכולוגיה וגם כאן זכינו להיענות מרשימה של פסיכולוגים וכותבים מן התחום.

תודתנו נתונה לשבתאי מג'ר שנאות לכתוב את פינת הספרים עבורנו הקוראים.

החברת הבאה תוקדש לנושא הגיל השלישי והקוראים מזמנים לשלוח אלינו מאמרים, סיפורים קצרים ומחשבות בנושא. נשמח גם לקבל את תגובותכם על הדברים המופיעים בחוברת הנוכחית, בקשות והצעות לשינוי או להרחבה.

אנו מאחלות לכם קריאה נעימה ומעניינת ושתבוא עלינו שנה טובה ומתוקה, שנת יצירה, יציבות ושלום.

בימים אלה משמשת צילה טנא כיו"ר מערכת פסיכואקטואליה.

בברכה, המערכת

תוכן עניינים

דבר המערכת

צילה טנא, נחמה רפאלי, איריס ברנט,
שרית ארנון-לרנר

3

מה חדש?

חדשות החטיבות

4

משולחנה של הפסיכולוגית הארצית
ימימה גולדברג

9

משולחנה של הפסיכולוגית הראשית במשרד החינוך
חווה פרידמן

10

מבוא: תקציר הביוגרפיה והרעיונות של יונג
רות נצר

11

עבודת החלום - תיאוריה וטיפול באוריינטציה יונגיאנית
תמר קרון

14

אריך נוימן: על הנשי, הפחד ממנו, והתפתחותו אצל
הגבר ואצל האישה אבי באומן

17

הצל והמוסר החדש על פי נוימן
נתנאל פרי

22

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

26

"אין ללעוג לשיגעון או לפחד מפניו, יש להעניק לו
חיים" - מדוע חשוב לדעת שפסיכיאטרים במאה ה-21
יקראו את מה שיונג כתב לפני כמאה שנה

יורם אינספקטור

31

יונג יחסו לדת

רות נצר

35

חוכמת הלב - טיפול פסיכולוגי באמצעות
משוב ביולוגי של השתנות קצב הלב (HRV) בקרב
אוכלוסיית חולי לב אסף גיטלר וטל בר-נוי רפפורט

39

עיונים בפסיכולוגיה משפטית - חוות דעת פסיכולוגית
לבית משפט לענייני משפחה למקרים לא שכיחים:
החזרת ילד חטוף בהתאם לאמנת האג, תביעת סב
להסדרי ראייה עם נכדו משה זכי

45

פסיכולוגים יוצרים:

ראיון עם ניצה ירום עם צאת ספרה השמיני
Psychic Threats and Somatic Shelters
בהוצאת Routledge, 2015 ראייה וערכה צילה טנא

50

פינת ההורות: האשמה עצמית בהורות
איריס ברנט

54

משולחנה של ועדת האתיקה
מיומנות מקצועית והצגה עצמית

58

ייעוץ משפטי: שתי סוגיות: על בעיות פיזור אחריות
גורמי מדינה שונים לשירותים פסיכולוגיים ועל הצעת
חוק לזכויות ילדים ונוער עם קשיים נפשיים
ברוך אברהמי

60

ספרים רבותיי, ספרים שבתאי מג'ר

62

פרופיל אישי: פרופסור מריו מיקולינסר, שרית ארנון-לרנר

64

ייעוץ מס: הוראות ניהול ספרים לפסיכולוגים אריה דן

66



דבר החטיבה הרפואית

שלום חברים,

עם בוא השנה החדשה אנו מאחלים לכל העוסקים במלאכה ותורמים, אם בשדה הטיפולי או המחקרי והאקדמי לתחומנו, שנה טובה, מלאה עשייה, חדשנות, מקצועיות וסיפוק. בחודשים אלו אנו ממשיכים להיות עדים לשינויים המתממשים ובאים במסגרות הציבוריות סביב כניסתה של הרפורמה. ביום כתיבת דברים אלו טרם ידוע לנו האם האיומים על מקצוענו אכן מתממשים, ואם בפרשנות המצומצמת והמפלה למקצוענו שעושות קופות החולים לרפורמה אכן ניפגע כפרופסיה, אך נראה כי אכן כך עתיד להיות, לדאבוננו. על כן המהלך שמוליך הוועד הבין-חטיבתי שבבנה על מנת להילחם בעוולות הרפורמה כלפי הפסיכולוגיה הציבורית הוא בלתי נמנע ויכלול צעדים משפטיים אשר כולנו נידרש להתגייס למען קידומם. כולנו תקווה כי ביום פרסום הגיליון נדע יותר על הצפוי להתרחש ונהיה ערוכים טוב יותר למערכה שבה נידרש להגן על חופש העיסוק שלנו במסגרת הציבורית. בלית ברירה לאור היתכנות של שינויים אלו ייתכן שיהיה על כולנו להמשיך ביצירת יוזמות פרטיות על מנת לספק את השירותים הפסיכולוגיים המקצועיים המתאימים לאוכלוסיית המטופלים הזקוקה לטיפולנו. הפעם במסגרת הזרקור בתחום הפסיכולוגיה הרפואית, ערן ברקוביץ - פסיכולוג רפואי ברשת חברתית בריאותית "כמוני חברים לבריאות", יתאר את פועלו. "כמוני" (camoni.co.il) היא רשת

חברתית-בריאותית ראשונה מסוגה בישראל המתמקדת במטופל ובסובבים אותו. "כמוני" הוקמה כחברה למען הציבור והיא יוזמה של פרופסור מרדכי שני, מייסד מכון הרטנר וחתן פרס ישראל. האתר מציע מגוון קהילות לטובת החולים ובני משפחותיהם, בהן קהילות סוכרת, לב, השמנה, טרשת נפוצה, דיכאון וחרדה ועוד. במסגרת 22 הקהילות הקיימות באתר יכולים החולים, בני משפחותיהם והמטופלים בהם, לחלוק יחד חוויות אישיות סביב מחלתם ודרכי ההתמודדות עמה, להתייעץ עם אנשים כמוהם ועם מומחים מקצועיים ולקרוא תוכן מהימן ואיכותי בתחום. באתר, נכון ל-2015, ישנן כ-200,000 כניסות מדי חודש ומתנהלות למעלה מ-5,000 שיחות.

האתר כולל שלושה אלמנטים חשובים להעצמת החולים הכרוניים:

- תמיכה רגשית - באמצעות הרשת החברתית הכוללת קירות שיחה, בלוגים, הודעות מייל פנימיות, מערכת צ'ט, מפגשים ועוד.
- תמיכה מקצועית - באמצעות המומחים המקצועיים המנהלים את הקהילות השונות ומלווים את השיחה בהן, כך שהתוכן אמין וברמה גבוהה.
- תוכן מקצועי - באתר פועלת מערכת תוכן מקצועי המנוהלת על ידי אלה הר-נוי ודן אבן, האחראים לשלב באתר תוכן איכותי, מהימן ומגוון. התוכן נכתב בסיוע מומחי האתר וסוקר את הטיפולים, המחקרים וכל המידע שחשוב לדעת בנוגע למחלה. בתפקידי אני יועץ פסיכולוגי לאתר ומנהל קהילת טרשת נפוצה ומתוך כך עונה על שלושת האלמנטים

שהוצגו. אני מלווה את האתר מאז הקמתו ב-2009 וגאה להיות חלק בבניית מענה אינטרנטי הולם לצורכי המטופלים לתמיכה ומידע בנושאי בריאות.

אתר "כמוני" פועל בהתאם למודל הביופסיכוסוציאלי, כך שלצד המידע המחקרי ודעתם המקצועית של הרופאים המומחים באתר, קיימת מערכת תמיכה המתבססת על חברי הקהילה ואנשי מקצוע טיפוליים (פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, אחיות ועוד) היוצרים תכנים ומגיבים בכדי לחזק את יכולות ההתמודדות של החברים. שילוב הזרעות ב"כמוני" על פי המודל הביופסיכוסוציאלי נותן מענה לחסרונות האפשריים בקהילה אינטרנטית, כך שיש גורם מוסמך המבקר ומגיב לתכנים העולים, כמו גם הכוונה של גורמי מקצוע בכדי שיתקיימו באתר תהליכים מקדמי בריאות גוף-ונפש.

תחום הפסיכולוגיה הרפואית והמודל הביופסיכוסוציאלי מכתבים את קווי היסוד של האתר. "כמוני" בא למקסם את התמיכה במטופל באמצעות ידע מקצועי המועבר באופן המותאם לכל אדם, זיהוי והענקת כלי התמודדות עם בעיות פסיכולוגיות העולות מתוך המצב הרפואי, ויצירת מרחב לקבלת תמיכה חברתית בנושא המחלה. שילוב זה מעצים את המטופלים ומגביר את היענותם לטיפול הרפואי. המידע והתמיכה תורמים ל"נרמול" מצבם ולהפחתת החרדה. במידת הצורך מופנים באופן אחראי לגורמים טיפוליים, בין היתר לפסיכולוגים במקום שבו הם מטופלים או לגורמים המתאימים בקהילה. הסביבה הבטוחה



לתקשורת סביב נושא המחלה מאפשרת תחושת לגיטימציה וביטחון לשוחח גם עם מעגלי התמיכה הלא-וירטואליים. לפעמים נראה כי האתר משמש כקבוצת תמיכה הזמינה לכל אחד בכל זמן. התקשורת ברשתות חברתיות באינטרנט היא נגישה, זמינה וזולה. קבוצת התמיכה הווירטואלית שנוצרת ברשת החברתית "כמוני" מהווה אתגר לפסיכולוג הפועל בתחום, המתחדש כל הזמן ושעדיין לא נחקר דיו. ברשת קיים שחרור מהיר של מחסומים (תופעה הנקראת online disinhibition effect) המביא לפתיחות רבה וחשיפה, שאין דומה לה בסטיגמה הפרטני או הקבוצתי המסורתי. נראה שאפקט זה נובע מהאנונימיות והתקשורת הא-סינכרונית שהמרחב המקוון מאפשר. היציאה מהסטיגמה הפסיכולוגי המוכר, ההתאמה לאופן העברת המסרים המקובלת ברחבי האינטרנט תוך שמירה על עקרונות פסיכולוגיים מאתגרת כל פעם מחדש. מצאתי, כי בתנאים הללו, על המענה לצורך המרכזי להיות מיידית ככל שניתן. המענה יינתן תחת

הסתייגויות הנובעות ממגבלות הקשר האינטרנטי, ימליץ על המשך בירור מעמיק מול אנשי מקצוע מתאימים, יכלול חיזוק והעצמה על השיתוף בקהילה וזמין להמשך מעקב ובירור גם במרחב הווירטואלי. בנוסף, עומדים לנגד עיני הגולשים הנוספים שעוקבים אחר ההתכתבות הגלויה בזמן אמת ואלו שיקראו אותה בעתיד, שיחפשו ברחבי האינטרנט, מענה למצוקה דומה. בשונה מהטיפול הפסיכולוגי הקונבנציונלי, הפונה שאליו אני מגיב אינו המטופל היחיד. אני יכול לדעת מתי ובאילו נסיבות יגיעו אחרים לאותה תשובה ולכן יש צורך ברגישות מורכבת, המחזיקה בכמה שיותר גישות, תגובות ופירושים אפשריים, שיובילו לעיבוד התגובה הסופית. עקרונות אלו מלווים אותי גם בכתיבת המדריכים השונים, אשר ברובם מכוונים להתמודדות עם מחלות כרוניות לכלל הגולשים באתר ומעבר לכך. המדריך כולל ידע מקצועי המועבר בדרך הנוחה להבנה לכל קורא, ומשלב תיקון טעויות חשיבה שכיחות וכלים להתמודדות.

המדריכים הכתובים עוברים עריכה מקצועית שהופכת אותם למובנים ואטרקטיביים יותר, כך שהשפעתם יכולתם לתרום למטופלים תגבר. בנוסף, קיים היעוץ השוטף למנהלי הקהילות, בעיקר אלו שעדיין אין פסיכולוג שמלווה אותן באופן קבוע. היעוץ יכול לכלול עזרה בדיון או שיחה, פנייה אל אחד הגולשים שהביע מצוקה ייחודית או השתתפות בכתבה או מדריך מקצועי שחסר בו הפן הפסיכולוגי. החברים ב"כמוני" מציינים שסוף סוף מצאו אנשים שמבינים עם מה הם מתמודדים. במרחב האינטרנטי קיים אתר בטוח, מהימן, שפועל ללא כוונת רווח ומטרתו היא העצמת המטופל. מקום שאליו ניתן לפנות 24 שעות ביממה, לאורך כל ימות השבוע, ללא תלות במרחק, כסף או נגישות.

בברכת שנה טובה לכולנו, של הישגים ושגשוג ברמה האישית והמקצועית.

ועד החטיבה ונציגיו, פטריסיה מן-בוטבול (יו"ר), ברק סלוצקר, נטלי מלמד שמעון, רותי יבור ודנה רביי

דבר החטיבה ההתפתחותית

לחברי החטיבה ההתפתחותית הג שמח ושנה טובה,

חלפה לה ביעף שנה, שנה שבה חווינו הקיץ פרידה כואבת מאחת מענקיות ואושויות החטיבה, ממקימות החטיבה שלנו, יוכי, שאף כיהנה כיו"ר הפ"י. עדיין לא ניתן לעכל את לכתה, וכל אלו אשר הכירו אותה מקרוב עבדו לצידה והוקירו את פועלה נמצאים באבל כבד על לכתה. אני עצמי יכולה לציין שיוכי עזרה לי מאוד בעצה, תמיכה ומילה טובה בחבלי הקליטה בתפקיד יו"ר ועד החטיבה, וגם לאחר מכן. היא הייתה אוזן קשבת וניתן היה

להתייעץ עמה בכל נושא הקשור לחטיבה. יהי זכרה ברוך. הפ"י תוציא בקרוב חוברת מיוחדת לזכרה ויש בכוונתנו גם לקיים יום עיון בנושאים שהיו יקרים ללבה של יוכי. נשמח לכל רעיון. כנס הפסיכולוגים ההתפתחותיים השנה אמור להתקיים במחצית פברואר. אנו עושים מאמצים גדולים למצוא מקום שיענה על צרכינו, שיהיה ברמה טובה ויחד עם זאת ישמור על רמת מחיר בגדר המתקבל על הדעת. אנו משקיעים עבודה רבה במציאת מקום הולם.

נושאי הכנס ייסובו בעיקר סביב הגיל הרך, ההכלה וההחזקה ההוריים, ויחסי הגומלין בין הפיזי לנפשי. אנו מקווים כי חיפוש המקום וקביעת התאריכים הסופית תיעשה בהצלחה ותהיה לשביעות רצוננו. ועד החטיבה מאחל לכולכם שנת עבודה פורייה, הצלחה מקצועית, רכישת ידע וכלים חדשים ומעל לכל שנת שלווה ובריאות.

**תמי, יו"ר
חברי הוועד, רות, יעל, מירי, אודט
ושלומית**



שנה טובה לפסיכולוגים החינוכיים,

חופשת הקיץ וחופשות החגים מאחורינו ושנה עמוסה, בתקווה שגם מספקת, לפנינו.

כשחוברת זו תגיע לידיכם, ההרשמה לסמינר הארצי השנתי שלנו כבר תהיה בעיצומה. ועד החטיבה השתדל גם השנה להציע לכם מגוון רחב של סדנאות להרחבת הידע וההתנסות לצד חוויות מהנות וגיבוש חברתי. הקדשנו זמן גם לחיזוק השייכות הארגונית שלנו ונקיים מפגש עם ועד החטיבה וועד המתמחים לרב שיח בנושאים שמעסיקים אותנו כפרופסיה ומול האתגרים שמביאה

הרפורמה בבריאות הנפש. דבר זה מצריך התגייסות של פעילים שיובילו ויקדמו את האינטרסים שלנו. אני פונה אליכם להתנדב לפעילות בוועד החטיבה. החושבים כי פעילות זו חשובה ומעוניינים לתרום יפנו אלי עד שבועיים לפני קיום הסמינר בכדי שנוכל לנצל את ההתכנסות לקיום בחירות בהזדמנות זו אני שמחה לבשר על הצטרפותו לוועד החטיבה של כהן מידד משפ"ח פ"ת שמועמדותו הוצגה ב"פסיכואקטואליה" האחרון ועד כה לא הובעה כל התנגדות לבחירתו. מאחלים למידד הצלחה כי הצלחתו היא גם הצלחתנו.

גמול השתלמות - לשולחן ועדת הגמול מגיעות בקשות שיש לעשות בהן השלמות או תיקונים. לצערי פעמים רבות ההיענות היא אישית או מתעלמת, מה שגורר בעקבותיו תסכול ואי קבלת הגמול המגיע. אנא, הגיבו בהקדם והשלימו את הנדרש. ועד החטיבה מאחל לכל הפסיכולוגים ולחינוכיים בפרט, שתהיה לנו שנה נהדרת, מלאת עשייה משמעותית, אך שקטה ודלה באירועים חריגים.

ועד החטיבה לפסיכולוגיה חינוכית והי"ר, ציפי חייקין

דבר החטיבה השיקומית

חברים יקרים,

חודש תשרי מאחורינו, ימים שבהם ישבנו, בחיק משפחתנו, חלקנו נפשנו בארץ או בחו"ל, והתענגנו על החופש, החג, הקודש והחול. "אחרי החגים" אומרים בישראל, זו תקופה שבה הכול עוצר, ממתין לשנה החדשה שבאה עלינו לטובה.

הפ"י הנה גוף פלורליסטי, הפתוח לפסיכולוגים מכל הדתות והמסורות, ואנו מעודדים ביותר שיתוף של פסיכולוגים מכל מגזר, מיעוט או מוצא.

בקרוב, כחלק מהעשייה שנעשית בחטיבה בוועד השיקומי ובוועד המרכזי, אנו מקווים כי תופעל חטיבת פסיכולוגים המאגדת פסיכולוגים ממגזרים שונים באוכלוסייה. פעילות זו, אנו מקווים, תגדיל את ההבנה, הסובלנות והכבוד ההדדי שבינינו, ותפתח פתח לעשייה רחבה יותר של הפסיכולוגיה בכלל, ושל הפסיכולוגיה השיקומית בפרט, בקרב אנשי אוכלוסיות מיוחדות, בני מיעוטים וקבוצות אתניות שונות, המגזר החרדי, הפזורה הבדואית ויוצאי אתיופיה. רק לדוגמא, כמה פסיכולוגים שיקומיים ערבים אנו מכירים? כמה חרדים? כמה אתיופים? עד כמה אנו יכולים לסייע לאנשי אוכלוסיות אלו ללא

היכרות מעמיקה עם אורחות חייהם, ערכיהם, מסורותיהם. המציאות המקצועית-פוליטית שבה אנו פועלים כיום סוערת וגועשת בענייני הדרה ואפליה. בתוך העשייה הרחבה הנעשית בשדה הבריאות הנפש בארץ, נותנים את הטון גופים שונים החווים עצמם כמדירים או מוזרים, ואנו נאלצים למצוא את שביל הזהב ולומר את דעתנו בנושאים שונים של מדיניות בריאות. השדה השיקומי נתפס אצל חלק מהציבור כמעורב רק למחצה בתחום הרפורמה בבריאות הנפש; מצד אחד, רובנו לא עובדים בבתי חולים פסיכיאטריים או במחלקות פסיכיאטריות בבתי חולים כלליים, ולכן, כביכול, הרפורמה אינה נוגעת לנו. מצד שני, למדנו בחודש ספטמבר כי בכמה בתי חולים ממשלתיים, דורשים מנהלי בתי החולים, לאחר שלמדו על הרפורמה, שאת הטיפולים הפסיכולוגיים בבתי החולים הכלליים, יממנו מטופלים באמצעות טופסי 17 (התחייבויות) של קופות החולים שלהן. כך, מטופל שבא לטיפול מרפאתי בתל השומר או באיכילוב, והוא מבוטח של הכללית או של מכבי, מתבקש להמציא התחייבות לטיפול הפסיכולוגי שהוא מקבל במרפאה אונקולוגית או

קרדיולוגית. הקופות, מצידן, טוענות שאין הן מעוניינות לממן טיפולים מחוץ לקופה ובידיהן מספיק מטופלים מוכשרים (שאינם שיקומיים ולרוב ללא ניסיון בסטינג הרפואי-שיקומי) ולכן בשלב זה מסרבות לממן את הטיפולים. ועד החטיבה נקרא לפעול בנושא, ואכן בישיבת מועצת הפסיכולוגים בספטמבר, דאגנו להוצאת נייר עמדה חריף למנכ"ל משרד הבריאות בנושא, מטעם י"ר מועצת הפסיכולוגים, פרופ' רחל לוי שיף, כשלב ראשון בטרם נחל בפעולה משפטית.

בנוסף וללא קשר, מיד לאחר החגים אנו נכנסים לשלב איסוף הכספים לטובת בג"צ כנגד קופות החולים, לאחר שקמה הוועדה הבין-חטיבתית של הפ"י לעניין והיא פועלת להשגת המימון הנדרש להגשת בג"צ על מקומנו בכוח האדם ברפורמה, בפנקסי המטופלים ובתקנים במרפאות לבריאות הנפש של הקופות. כה שמחנו כי לראשונה עומדות כל החטיבות בהפ"י מאחורי יוזמה זו, המשקפת תחושה של שייכות מקצועית לגוף מאוחד וחזק. כנס "התחזות והאדרה באבחון הנוירופסיכולוגי" התקיים בתחילת אוגוסט בסורוקה, בבאר שבע, ובו



נכחו 135 איש, רובם פסיכולוגים שיקומיים לצד פסיכיאטרים ופסיכולוגים, פסיכיאטרים ואנשי מקצוע נוספים המתעניינים בפסיכולוגיה משפטית. הכנס כלל עדכונים בנוגע לאבחון התחזות באוכלוסיות שיקומיות שונות ובכלים חדשים ומודלים מקובלים. התרשמנו שקיים פיגור של כ-15 שנה בין המקובל בפרקטיקה בארץ ובין המקובל בארצות הברית בנוגע להיקף השימוש במבחנים הללו והמגוון שלהם בתחום ההערכה הניורופסיכולוגית-המשפטית. המשמעות מבחינת מארגני היום הזה היא שחשוב לצמצם פערים בין הנעשה בישראל ובאירופה וארצות הברית ויש להשקיע מאמצים לייצר עוד מומחים שישתלמו בחו"ל בנושא ולהחליף יותר ידע עדכני בין מומחים מעבר לים (על כך בהמשך). המדד הטוב ביותר להצלחת היום הזה היא ששמענו כי אחד ממנהלי המחלקות לרפואה משפטית בבית חולים ציבורי גדול לבריאות הנפש, ביקש כבר בסיום יום העיון לייצר מומחה לנושא התחזות והאדרה ביחידת האבחון שלהם. בשנה הבאה מתוכנן יום עיון על הערכת אינטליגנציה ואישיות פרה מורבידית בפגיעות ראש ומי שמעוניין לארח את הכנס מוזמן לפנות לוועד החטיבה.

הכנס השנתי שלנו דוהר לקראת מועדו, ואנו נתברכנו במספר לא מבוטל של הרצאות, סדנאות, פוסטרים ופעילות חטיבתית שוקקת. את ועדת הכנס מרכזת השנה קרן סרברו שורק מאיכילוב, ביחד עם טל מוזס, חבר הוועד, נעמה קיביליס מאירי, מאיה וינשטיין ויעקב ברמץ. הכנס, המתוכנן לימים ד'ה' 23-24 בדצמבר בניר עציון שלמורדותיו המערביים של הכרמל, הוא השני ברצף של החטיבה הכולל לינה בבית מלון. בכנס הקודם השתתפו 285 איש והמלון היה בתפוסה מלאה. השנה התוכנית עתירת פעילות ואנו מעודדים אתכם להקדים ולהירשם עם כל חבריכם לעבודה. אנו מזכירים שוב כי חובתו של כל מעסיק לתת לכם לצאת להשתלמות שנתית זו, בעבור ימי השתלמות, וכן לסייע במימון

ההשתלמות בהתאם לגובה המשרה שלכם ובהתאם לתנאי העסקתכם. אם מתגלות בעיות בנושא אנא פנו למזכירות הפ"י לבירור העניין ונשמח לסייע. מימון הכנס יהיה מוכר על ידי המח"ר וכן כהוצאה מוכרת, כמו גם עלות החברות בהפ"י שממומנת לשכירים בבתי חולים ציבוריים תחת סעיף "השתתפות באיגודים מקצועיים".

בין יעדי הכנס השנה השלמת נושאים אלה במסגרת "ערב החטיבה":

- בחירות לוועד החטיבה השיקומית הפועל מזה 4 שנים (7 מועמדים).
- בחירות לנציגות החטיבה בהפ"י (מועמד/ת/אחד/ת).
- בחירות ליו"ר/ית החטיבה השיקומית. ועדת הבחירות השנה כוללת את גיא גרנות מ"משאבים" (יו"ר), עינת שרגא שריר מ"רעות" ואילנה שוחט נרקיס מ"עלה נגב", ובקרוב יצא לבחירות לוועד החטיבה קול קורא - אנא עקבו אחרי הפרסומים.

בנוסף, ועדת הפרסים השנה בראשות יהודית רוכברג מ"לוינשטיין", ביחד עם ד"ר מזל מנחם ממועצה אזורית "חבל אילות" ויואלי מימראן מ"מרכז אלון" תהיה ממונה על בחירת פרס המתמחה לפיתוח שירות שיקומי, וכן פרס לוותיקה על מפעל חיים בשדה השיקומי. על שני פרסים אלה יצא בקרוב קול קורא. פרס לפוסטר המצטיין יינתן על פי בחירה של הוועדה המדעית שהיא גם ועדת הכנס, אך מורחבת.

את כל הפעילות בנוגע לכנס ועוד הרבה מעבר מלווה דני כפרי, מנכ"ל הפ"י, בסבלנות, בנעם, ברוחב לב ובחריצות רבה, ועל כך אנו מודים לו מקרב לב, תודה דני!

נאחל לכל העוסקים במלאכה הצלחה רבה! עוד נבקש מכם חברים להתנדב בלב גדול ורחב על מנת להמשיך את הצמיחה וההתפתחות המקצועית של כולנו והאישית של כל מי שנתרם מהפעילות המשותפת, ולדאוג לנוכחות מלאה שלכם ושל עמיתים בכנס שהוא המפגש השנתי של כולנו.

נסיים בעדכון משמח כי תוכנית חילופי המתמחים עם מתמחים מה-

APA בארצות הברית - החטיבה השיקומית מתקדמת אף היא, וכבר נערכה ישיבה אחת באוגוסט עם נציגת הוועד השיקומי של חטיבה 22 ב-APA ופגישה נוספת בארץ מתוכננת באוקטובר עם נציגה נוספת שלהם. אנו עמלים כעת על סגירת מימון לפרויקט, ורק נציין כי הנהלת ה-APA מעוניינת מאוד בהצלחתו ואף נרתמה לסייע לו. אם המימון ייסגר בהצלחה, באוגוסט 2016 תצא מישראל משלחת של ארבעה מתמחים לשבועיים בארצות הברית לסיור בניו-יורק, בוסטון וושינגטון במתקנים שיקומיים ואוניברסיטאות, ולאחר מכן ימשיכו לדנוור, קולורדו, לכנס השנתי של כלל ה-APA להשתתפות בו ולמתן הרצאות וסיקור של הביקור. הביקור של האמריקאים בישראל מתוכנן לדצמבר 2016.

בנימה אופטימית ומשמחת זו, נברך את כולנו בשנה מוצלחת, פורייה, שלווה, מעצימה, מלמדת ומעשירה, שנה של תקווה למטופלינו ולנו, של ברכה בכל מעשה ידנו, של רוחב לב, לנתינה, לסבלנות ולסובלנות בינינו. כדברי מקורותינו:

"לא-תקם וְלא-תטור אֶת-בְּנֵי עַמְּךָ, וְאֶהְבֶּתָּ לְרַעַךְ כְּמוֹךָ, אֲנִי ה' "
ויקרא, פרק י"ט, פסוק י"ח

בברכה,

- חברי ועד החטיבה השיקומית (מתנדבים, פעילים וחברי ועד)**
- עומר פורת (יו"ר), אילנית חסון אוהיון (אקדמיה ומועצה לאומית), עידו מי רז, רותי פרץ ברנשטיין (נציגת חטיבת המתמחים הוועד השיקומי), מורן אלדד (מתמחים שיקומיים), עדי לביא (סטודנטים), פרי סגל (חילופי מתמחים), יותם בן שץ (נציגו בוועד המרכזי), קרן סרברו שורק (יו"ר ועדת הכנס ונציגת בתי חולים), טל מוזס (טכנולוגיה וכנס), מיכל דוד (ועדה בין-חטיבתית), דוד ענקי (ועדה בין-חטיבתית), דוריה כהן (נציגה במועצת הפסיכולוגים ועוד), אריאלה רובין שטיין (נציגת הצפון בוועד החטיבה), טליה שימל (יו"רית ועד הצפון), שני אורנו (פסיכותרפיה) ואורן סגל**



דבר חטיבת המתמחים

מתמחות יקרות ומתמחים יקרים שלום רב,

תקופת חגי תשרי היא תקופה של התחדשות וחשבון נפש לכולנו. האתגרים שהמקצוע שלנו מתמודד מולם בעת האחרונה ממשיכים ללוות אותנו, וכעת, יותר מתמיד, התפקיד שלנו המתמחות והמתמחים, כפסיכולוגיות ופסיכולוגים "נטולי סקטור", חשוב במיוחד.

לקראת השנה החדשה בכוונתנו להשקיע מאמצים בשיפור אפשרויות ההתמחות ותנאי ההעסקה של מתמחות ומתמחים, במציאת דרכים שונות להגנה על המקצוע, בסיוע לחטיבות השונות בהכנסת פסיכולוגיות ופסיכולוגים מהסקטורים השונים לעבודה בקופות החולים ובשיתוף פעולה חיצוני עמן ולייצר חטיבת מתמחות ומתמחים שתיבחר

על ידי מתמחות ומתמחים, שתורכב מכאלה שתעסוק בשיפור איכות החיים המקצועיים של פסיכולוגיות ופסיכולוגים בתקופת ההכשרה הממושכת.

שתהיה לכולנו שנה טובה, שנה של התחדשות ושיפור ברמה האישית והמקצועית.

רותי ברנשטיין פרץ

נציגת המתמחים בוועד המרכזי

דבר החטיבה התעסוקתית ארגונית

שלום לחברי החטיבה,

שלחנו לכם במייל הודעת save the date לגבי הכנס השנתי אשר יתקיים בתאריכים 2.2 עד 5.2 במלון ניר עציון. אנו מקווים שהעיתוי (חופשת הסמסטר) אכן יתאים השנה לכמה שיותר חברים, ותיקים וחדשים כאחד.

כמו כן, הכנסנו סדנא מוכרת להתמחות ומלגות מיועדות לעודד יותר ויותר מתמחים וסטודנטים להצטרף לכנס.

חוברת הכנס עם פירוט הסדנאות ונוהלי ההרשמה תצא בחודש נובמבר. ביום ג' 24.11 אנו מארגנים יום עיון בנושא: הפסיכולוג - מעיסוק לעסק עצמאי / שיווק ומיתוג עצמי. יום העיון יתקיים בין השעות 15:00 ל-20:00 באזור המרכז. המקום המדויק יפורסם תוך שבועיים.

חברי החטיבה מוזמנים לפנות אלינו בכל נושא שהפ"י יכולה לעזור בו. לתשומת לבכם, בעקבות הרפורמה בבריאות הנפש הוקמה ועדה בין

חטיבתית לשילוב פסיכולוגים מתחומי מומחיות שונים בקופות החולים. הצטרפנו למהלך זה ואנו תקווה לחולל שינוי בתעסוקת הפסיכולוגים התעסוקתיים. הנציגה שלנו היא חברת הוועד שרית ארנון לרנר שמשמשת יו"ר משותף בוועדה. בברכה,

ועד החטיבה

מיכאלה שנייר-יו"ר, אורית בן שאול,

דנט ספז, מיכל פוני

שרית ארנון לרנר

דבר החטיבה הקלינית

שלום לכולם

יוכי: הגיליון האחרון של פסיכואקטואליה יצא סמוך לפטירתה של ד"ר יוכי בן נון ז"ל, שהייתה היו"רית שלנו בקדנציה הקודמת, והמשיכה עד יומה האחרון להיות רוח מרכזית בהוצאת רבעון זה.

יוכי הייתה יו"רית בקדנציה סוערת במיוחד. קדנציה של שינויים משמעותיים במקצוע שלנו. בתקופתה שינוי סעיף 9 ב' עבר בכנסת, מתווה הרפורמה גובש לצורתו הסופית, תוכניות לשינויים בהכשרה של כל החטיבות החלו לנו. באופן טבעי שינויים אלו עוררו דיונים בתוך הפ"י ולא פעם מצאתי את עצמי במחלוקת מול יוכי. למרות המחלוקות, יוכי ניסתה וחתרה תמיד לחפש את המכנה המשותף ונקודות

ההסכמה של כולנו, ולקדם את האינטרסים המשותפים. לפעמים היא הצליחה, אך לא תמיד. לעתים נכחנו לראות, שמאוד קשה לדלג על מתח פנימי, גם למען מטרה חיצונית משותפת. אולם זה האתגר האמיתי של הפ"י: להתגבש מול מטרות משותפות ואיומים על מעמדנו ובתוך כך להתגבר על אינטרסים שונים וחילוקי דעות. כל יו"ר מתמודד עם אתגר זה וגם יוכי נדרשה לו. אולם המאפיין את הקדנציה של יוכי הוא שמחלוקות היסטוריות בין החטיבות הגיעו לנקודת רתיחה, כיוון שסוגיות כגון 9 ב' הגיעו לשלב הכרעה. לא היה קל לנהל ועד כזה, ויוכי לא נשברה והבינה שתרומתה מצריכה ספיגה של מתח בתוך הפ"י על מנת לקדם שינויים מחוץ להפ"י. יעידו כל

היו"רים של הסתדרות הפסיכולוגים שאחד האתגרים הקשים ביותר שיש בתפקיד זה הוא לגשר על קיטובים פנימיים.

ברמה האישית, ליוכי היה גם ידע רחב ומרשים בכל תחומי הפסיכולוגיה שאפשר לקיים איתה שיח מעניין, וגם לב חם ואנושי שאפשר להרגיש איתה שיח קרוב. תכונות אלו באו לידי ביטוי בכמה ישיבות רגועות שהיו לנו במהלך הקדנציה. לצערי, בישיבות סוערות, תכונות אלו נאלצו להתקפל הצידה, כיוון שהאקלים האלים לא אפשר להן להתבטא. אציין חלק מהפעולות שבהן שיתפנו פעולה: יוכי תמכה ביוזמת החטיבה הקלינית ליצור דיאלוג בין החטיבות באופן שוטף. חיפשנו ימי עיון שיהיו בעלי נושאים המשך בעמוד 57



לציבור הפסיכולוגים שלום רב,

ראשית, אני מבקשת לומר מילות פרידה עם לכתה ללא עת של יוכי: יוכי הייתה אדם שכולו לב פתוח, מקבל, נותן. יכולת הנתינה שלה הייתה בלתי מוגבלת. היא נגעה בלבה באנשים, והם חשו בנגיעה הזו ובחום שנבע ממנה. בזכות הלב והמגע היא הצליחה להגיע למקומות שאחרים אינם מגיעים אליהם והאירה פינות חשוכות בלבבותיהם של אחרים. המסירות, האכפתיות, האמפתיה והעדינות אפיינו אותה בכל דרכיה, המקצועיות והאישיות. בשקט, בענווה, ויחד עם זאת בעוצמה רבה, היא היזה הרים וקדמה דברים. זכיתי להיות לה לחברה לא רק חברה למקצוע אלא גם חברה אישית.

חביבותה, תמיכתה והבנתה אותי - ילוו אותי תמיד. שאי שלום חברתי. יוכי הלכה והותירה אותנו בלעדיה. לכתה מתקשר גם עם סיום השנה. עוד שנה חלפה ועברה. שנה לא פשוטה. שנת עבודה, אך גם שנה מלווה במאבקים ובקונפליקטים מקצועיים. אם הדברים היו נשארים רק ברמה המקצועית - הרי שזה היה מבורך, שכן קונפליקטים מניעים אותנו. אך כאשר הקונפליקטים מזינים ומוזנים באנרגיות שליליות - תוכני הקונפליקט עצמו נשכחים ועל פני השטח צפות המלחמות. אני מציעה ומבקשת שנרפה מהנימות האישיות, מהמאבקים הפרסונליים, ונישאר אך ורק במישור המקצועי. אנחנו פרופסיה טעונה, ולכן אסור לנו להמשיך ולהחזיק את הקונפליקטים

בנימות האישיות. אני מבקשת שנפתח את השנה החדשה ביותר סבלנות, כבוד הדדי ומתן מרחב לפלורליזם שאנו מתברכים בו. לסיום, אני מנצלת את ההזדמנות להודות לגב' דינה גולדמן עם סיום תפקידה כיו"ר הוועדה המקצועית לפסיכולוגיה חינוכית, ולברך את ישי שליף עם כניסתו לתפקיד היו"ר במקומה. כמו כן, אני מבקשת להודות למר אורי שוחט עם צאתו לגמלאות על עבודתו המסורה רבת השנים בשירות המדינה ובשירות הפסיכולוגים והפסיכולוגיה, ולאחל לו הצלחה בהמשך הדרך. שתהיה לכולנו שנה טובה ומאתגרת. בברכה ובתודה, **ימימה גולדברג** פסיכולוגית ארצית וממונה על רישוי פסיכולוגים




הסתדרות הפסיכולוגים בישראל
בשיתוף האקדמית תל-אביב-יפו, שמחים להזמין אתכם ליום עיון בנושא:

"התשמע קולי..."

על טיפול פסיכולוגי מרחוק

יתקיים ביום רביעי, 18.11.15 באקדמית תל-אביב-יפו, אודיטוריום פומנטו

טיפול פסיכולוגי מרחוק כבר כאן. מטרת יום העיון לסקור את האפשרויות בטיפול זה, יתרונותיו וחסרונותיו וכן לבחון הבדלים בינו לביין טיפול פסיכולוגי הנערך פנים אל פנים

הרשמה דרך אתר הסתדרות הפסיכולוגים בישראל
www.psychology.org.il



נוכחות ציבורית - הפנים לקהילה

ילדים, קונפליקטים ביחסי הורים- ילדים בגיל ההתבגרות, אלימות בין ילדים ברשתות החברתיות וכו'). יצוין ששירותים פסיכולוגיים חינוכיים רבים ברחבי הארץ יוזמים פעולות מסוג זה במסגרת של פעולות ברמה עירונית או במסגרת של תוכניות לאומיות (דלת פתוחה להורים, הרצאות להורים במסגרות חינוך וקפה ידע, למשל). יחד עם זאת, ההד שהושמע בקבוצות המיקוד מבליט את החשיבות שמייחסים הפסיכולוגים למשקל של הנכחה ציבורית של הפסיכולוגיה החינוכית. על ציר ההתערבויות: הפתוגניות- סלוטוגניות, בעבודת השירות הפסיכולוגי חינוכי, הופיעה עמדה שיש להניח משקל רב על קירוב הפסיכולוגיה הנורמטיבית לציבור הרחב והשקעה במסירה של ידע וכלים. סוגיה זו קשורה כמובן לסוגיות האחרות שעלו בקבוצות המיקוד, לזהותו של השירות הפסיכולוגי חינוכי כמו גם למיתוג שלו. בתשע"ז נרחיב כאמור את השיח באשר לפסיכולוגיה החינוכית במאה ה-21.

ד"ר חוה פרידמן

צוות עבודה מתוכו שיתווה את אופן קידום התהליך ויגדיר את השותפים בו, כך שיבטיח שיתוף מרבי של פסיכולוגים בשדה. כן הודגש צורך בפנייה אל שותפי תפקיד בתחומים כגון הייעוץ החינוכי, רווחה, גורמים בחינוך המיוחד, כמו גם קיום קבוצות מיקוד בקרב מנהלי אגפי חינוך ומקבלי שירות: תלמידים והורים. מבין הסוגיות השונות אבקש להרחיב מעט את היריעה באשר לפסיכולוגיה עם הפנים לקהילה. פסיכולוגים בקבוצות המיקוד הניחו דגש על הנכחה של הפסיכולוגיה החינוכית בהיבט הסלוטוגני (מקדם בריאות) שלה. הפסיכולוגיה החינוכית מזוהה בעיקר עם קשיים ולקויות התפתחות לצד משברים נפשיים ובין אישיים. בקבוצות הודגש הצורך ליזום פעולות מגוונות של השירות הפסיכולוגי חינוכי לטובת הקניה ציבורית רחבה של ידע התפתחותי-נורמטיבי-פסיכולוגי במגוון של סוגיות פסיכולוגיות על רצף הגיל (משחק עם ילדים, פיתוח הרגלי שינה בגיל הרך, קנאת אחים, יחסי הורים וילדים הנוגעים ללמידה וקשר עם בית הספר, מיניות בחיי

בשנה האחרונה יזם מטה אגף פסיכולוגיה תהליך פנים ארגוני של דיון מעצב בנושא: הפסיכולוגיה החינוכית במאה ה-21. במהלך תשע"ה התבצע השלב הראשון, שאותו תיארתי כאן בעבר. שלב זה כלל קיום שש קבוצות מיקוד מחוזיות, אחת בכל מחוז, וקבוצת מיקוד למתמחים בשיתוף עם ועד המתמחים. כן התבצעה פנייה לציבור הפסיכולוגים להשמיע את דעתם. זיהינו כמה סוגיות מרכזיות לדיון באמצעות קבוצות המיקוד:

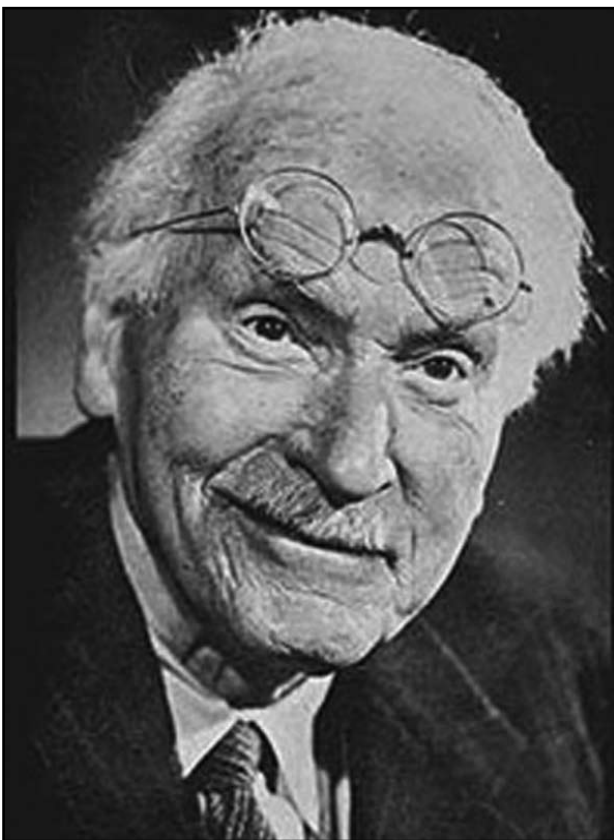
- זהות מקצועית של הפסיכולוגיה החינוכית, השירות הפסיכולוגי החינוכי והפסיכולוג החינוכי.
- שייכות ארגונית ותהליכי השתייכות תוך דגש על קליטת פסיכולוגים חדשים.
- פיתוח הפסיכולוגיה החינוכית עם הפנים לקהילה. הוצג מיקוד בפסיכולוגיה זמינה לציבור רחב בהיבטים נורמטיביים של התפתחות הילד, הורות, התבגרות וכדומה.
- מיתוג הפסיכולוגיה החינוכית. סוגיות אלה הן משמעותיות ורבות משקל. מטה אגף פסיכולוגיה הגדיר

זרקור על קרל גוסטב יונג

מבוא: תקציר הביוגרפיה והרעיונות של יונג

רות נצר

של הפסיכיאטריה, אשר אני אראה אותה מרחוק...” פרויד
אכן ראה ביונג את יורשו. כאשר יצא העיתון הראשון של
הפסיכואנליזה, יונג נהיה לעורך שלו (1909). באותה שנה



התפטר יונג מעבודתו בבית החולים שבו התמחה, ועבר
לביתו החדש ב-Kusnacht, שבו חי עד סוף ימיו.
יונג כתב ופרסם מאמרים ברוח הפסיכואנליזה, ונסע
לארצות הברית עם פרויד, להרצות באוניברסיטת Clark,
שם שניהם קיבלו תואר דוקטור לשם כבוד. בקונגרס
הבינלאומי השני לפסיכואנליזה, שהתקיים בנירנברג
ב-1910, מונה יונג לנשיא הקונגרס, תפקיד שממנו
התפטר ב-1914. ואמנם, מתחילים חילוקי דעות בינו לבין
פרויד, בעיקר סביב המושג של אנרגיה נפשית, הליבידו,
אשר בשביל פרויד היא מינית במקורה, ובשביל יונג היא

קרל גוסטב יונג (1875-1961) היה פסיכולוג, ומגדולי הוגי
הדעות של המאה ה-20. חייו הוקדשו להתנסות פנימית
ולהבנת תופעות חיצוניות שהיוו עבורו שלמות נפשית
אחת. הוא המייסד של הפסיכולוגיה האנליטית, להבדילה
מהפסיכואנליזה של פרויד.

יונג נולד ב-26 ביולי 1875, בקסוויל (Kesswil) אשר בשווייץ,
לאב כומר פרוטסטנטי ולאם ממשפחה מבוססת בבאזל.
משפחתו עברה לבאזל, שם למד יונג בתיכון ובאוניברסיטה
לימודי רפואה. בלימודיו השתתף בקבוצה שהתעניינה
בבת דודתו בת ה-15 שהייתה מדיום, ועל כך הוא אף
כתב את עבודת הדוקטורט שלו. בסיום לימודיו בשנת
1900, השנה שבה הוציא פרויד את ספרו הנודע “פירוש
חלומות”, החליט להיות פסיכיאטר והתחיל את ההתמחות
שלו בבית החולים Burghölzli בציריך, אצל יוג'ין בלוילר
(Eugen Bleuler).

אחרי שנתיים של התמחות, יונג החל להתנסות במבחן
שפיתח, מבחן האסוציאציות של מילים (1902-1906).
זהו מבחן שבו פציינטים נדרשים לומר את המילה
הראשונה העולה על דעתם בתגובה לגירוי של מילה
אחרת (מבחן שהיה לבסיס להרבה ניסויים בפסיכולוגיה
ואף למה שקרוי “מכונת אמת”). בעזרת מבחן זה גילה יונג
את הקומפלקסים האישיים, דבר שקירב אותו לרעיונות
של פרויד בעיקר בעניין הלא-מודע. שאלתו הבערת
היא מה מתרחש בראשם של חולי הנפש, שאלה שאף
אחד מעמיתיו בעת ההיא לא התעניין בה. הוא גילה את
המשמעות הסמלית של תוכני הנפש שלהם.

פגישתו של יונג עם זיגמונד פרויד, מייסד הפסיכואנליזה,
נעשית למאורע המשפיע ביותר על יונג בשנותיו
הראשונות כפסיכיאטר. הוא נהיה לחבר הראשון בתנועה
הפסיכואנליטית שאינו יהודי, דבר שבו חפץ פרויד מאוד,
על מנת להפוך את התנועה לבינלאומית. ב-1907 ביקר יונג
את פרויד בווינה. הם מגיעים להבנה מיידית, בעיקר סביב
התפקיד המרכזי של הלא-מודע בהתנהגות האנושית,
והטרנספרנס בטיפול הפסיכולוגי. מתחילה ידידות קרובה
בין השניים, שהתבטאה בחליפת מכתבים אינטנסיבית
עד הניתוק ביניהם ב-1913. פרויד כותב ליונג ב-1909: “אם
אני משה, הרי אתה יהושע, אשר יובילנו לארץ המובטחת

תודות לד"ר יוכי בן נון ז"ל על היוזמה וההוצאה לפועל של החוברת.
הביאו לדפוס: ד"ר אורי ירון ורות נצר.



כללית ולה יותר ממקור אחד. יונג מדגיש את התשתית הרוחנית של הנפש לעומת הדגשת תשתית האיד אצל פרויד. הקרע הסופי מפרויד ב-1913, שלא יכול לשאת דעות שונות משלו, מותיר את יונג במצב מעורער מאוד, הוא עובר משבר נפשי וחושש לשפיותו.

Your vision will become clear,
only when you look
into your heart.

Who looks outside, dreams.
Who looks inside, awakens.

Carl Jung

הכיר תרבויות ראשוניות. ב-1924 ביקר את האינדיאנים בארצות הברית ואת ה-Pueblo בניו מקסיקו. ב-1925 נסע לספארי לקניה והעביר כמה שבועות בקרב שבט בארץ זו. בשנים אלו קנה שטח, שנקרא Bollingen, על גדת אגם ציריך. במשך כמה שנים הוא בנה לו במו ידיו מעין טירה קטנה, שאליה יכול לפרוש מדי פעם למטרה של התבוננות פנימית, חשיבה וכתובה.

ב-1934 ייסד יונג את החברה הבינלאומית לפסיכותרפיה, שמושבה בברלין, והיה לנשיאה הראשון. על אף עליית הנאצים הוא לא התפטר. הוא הוקסם ממראה הכוחות הגרמניים המיתולוגיים, הארכאיים, שמתבטאים בעליית הנאציזם ובפולחן אישיותו של אדולף היטלר. רק בשלב מאוחר יותר, ב-1938, הבין את מלוא הסכנה שבמנהיג כמו היטלר, כתב בגנותם של עריצים, והרבה לחקור את נושא הרוע. אף על פי כן אין הוא מתנצל רשמית, מה שהביא להאשמות אנטישמיות נגדו. כל זאת חרף העובדה שרבים מתלמידיו היו יהודים, שהבולט בהם הוא אריך נוימן שחי באותו זמן בתל-אביב וכתב לו מכתבי ביקורת ואזהרות על מה שעומד לקרות באירופה. ב-1948 מוקם המכון היונגיאני הראשון בציריך שמכשיר אנליטיקאים בגישה של הפסיכולוגיה האנליטית של יונג. עד מהרה קמים עוד מכונים ברחבי העולם. בארץ קיימות שלוש קבוצות יונגיאניות ושלושה בתי ספר לפסיכותרפיה יונגיאנית.

יונג המשיך לתת סמינרים ולכתוב מאמרים שמבססים את תורתו. הוא קיים פגישות שנתיות של חוג ארנוס באסקונה בצפון איטליה. לחוג זה הגיעו מרצים הוגי דעות מכל העולם וגם מישראל, שהרצאותיהם פורסמו כמאמרים חשובים, ובהם גרשם שלום, מרטין בובר ואריך נוימן. יונג הושפע ממקורות רבים כמו המיתולוגיה, הגנוסטיקה, האלכימיה, מדע הדתות, הפילוסופיה של המזרח הרחוק והקבלה. חוקרי התרבות הגדולים של תקופתו - מירצה אליאדה, רודולף אוטו, קרל קרני וג'וזף קמפבל - חברו לרעיונותיו והיה ביניהם שיתוף פעולה פורה.

תורתו של יונג השפיעה מאוד, למשל על חקר האנתרופולוגיה, האתנולוגיה, מדע הדתות, המיתולוגיה, האגדה, הפולקלור, המיסטיקה, האמנות, הספרות והקולנוע, וכן על היווצרות תנועת העידן החדש. גם פסיכואנליטיקנים הושפעו ממנו, למשל וילפרד ביון, דונלד ויניקוט, מריון מילנר, מייקל אייגן. אפשר לראות דמיון בין תפיסתו את העצמי לבין זו של הפסיכולוגיה האקסיסטנציאלית וכן לבין תפיסת העצמי הקוסמי של קוהוט. קיימת זיקת דמיון בין תפיסת הנפש שלו לבין תפיסות הנפש בחסידות, ובמיוחד תורתו של הרב קוק.

הייתה לו אפוא השפעה עצומה על התרבות של המאה העשרים. הוא הרחיב את הכרתנו את מרחבי הנפש ופוטנציאל החוויה האנושית מעבר למקובל, קיבל דרכי חשיבה וחוויות פאגאניות, שמאניות, נומינזיות, פרא-פסיכולוגיות וסינכרוניות ותמך בהסתייעות טיפולית מושכלת ביוגה, כירולוגיה (קריאת כף היד), אסטרולוגיה וקלפי טארוט. עמדתו החיובית והנלהבת כלפי היסוד הנשי בנפש קידמה את התיאוריה הפמיניסטית. תלמידותיו

יונג מתחיל מסע ריפוי עצמי לתוך הלא-מודע של עצמו, בעזרת חלומות, הזיות, חזיונות ו-Active Imagination, בנייה בחול וציור, בעזרת הדימויים שעולים מהלא-מודע שהוא מתייחס אליהם באופן פרשני-סימבולי. הוא כתב: "הידע שהעסיק אותי ואשר חיפשתי לא היה בנמצא במדע של אותם ימים. היה עלי לעבור בעצמי את ההתנסות המקורית ויותר מכך לנסות לזרוע את התוצאות באדמת המציאות" ("זכרונות חלומות מחשבות"). כתוצאה מכך, בהמשך הניח את היסוד לתרפיה שמסתייעת בדמיון ויצירה: טיפול בארגז חול, תרפיה באמנות, דמיון אקטיבי וציור מנדלות. יונג המשיך מעבר לפסיכואנליזה, הוא המשיך מעבר ללא-מודע האישי, לשכבת נפש קדומה, כלל אנושית, שלה קרא "הלא-מודע הקולקטיבי". הוא הכיר גם בלא-מודע הייחודי לכל עם. יונג פרץ אל מעבר למיתוס האדיפלי ונתן מקום למיתוסים רבים, מכל העמים, שמייצגים מבנים ארכיטיפיים שמעצבים את התפיסה, החשיבה והרגש של המין האנושי, ושמוליכים, מעבר להתפתחות של הילדות, לתהליך האינדיבידואליזציה שהוא תהליך התפתחות היחיד לקראת הגשמת ייחודו ומימושו של העצמי, שנמשך כל החיים (ראו בהמשך רעיונות מרכזיים של הגישה היונגיאנית). הוא הדגיש את החשיבות והייחוד של החצי השני של החיים בתהליכי האינדיבידואליזציה. כמו כן, הוא הדגיש את חשיבות הרגש הדתי והיצירתיות וראה את מקורם בעצמי, בניגוד לגישתו של פרויד שראה בהם תוצרי סובלימציה.

יונג היה נשוי לאמה יונג, שאף היא התפתחה להיות אנליטיקאית יונגיאנית שכתבה ספרים, והיו להם חמישה ילדים, בן וארבע בנות. יונג העיד על כך שהמשפחה הייתה חשובה בעבורו, ובייחוד בעת התעמקותו בפנטזיות בעת המשבר.

בשנות ה-20 של המאה הקודמת ערך יונג מסעות בעולם,



פיתחו את הפמיניזם לאור תורתו. שיטת עבודתו הטיפולית הייתה מלכתחילה מבוססת על ישיבה פנים אל פנים ותפיסה אינטרוסובייקטיבית של היחסים. כתיבתו של יונג יצאה לאור ב-20 כרכים בשם: Collected Works of C. G. Jung. בגיל 86, ב-6 ביוני 1961, מת בביתו ב-Kusnacht, ציריך.

Every human life contains
a potential, if that potential is
not fulfilled,
then that life was wasted
Carl Jung

מושגי יסוד בתורתו של יונג:

אינטרוברסיה - טיפוס אופי מופנם, המאופיין בהתייחסות לחיים דרך תכנים נפשיים סובייקטיביים.

אקסטרוברסיה - טיפוס אופי מוחצן, המאופיין במיקוד ההתעניינות בעולם החיצוני.

חשיבה, רגש, תחושה ואינטואיציה - ארבעת תפקודי הנפש.

אנימה - היסוד הנשי בנפש הגבר.

אנימוס - היסוד הגברי בנפש האישה.

אנדרווגיניות (או הרמפרודיטיות) - שילוב בין הגברי והנשי בנפש.

ארכיטיפ - הארכיטיפים הם אבני היסוד של הלא-מודע הקולקטיבי. הם מהווים תבניות יסוד של תפיסה, דימוי, רגש וחשיבה, והם משותפים לאנושות כולה בכל הדורות. הארכיטיפים נעוצים באינסטינקט הגופני והם מתגלים בסמלים, שהם השפה שבה הלא-מודע מתודע אל התודעה.

פיצוי - קומפנסציה - העצמי פועל כדי לתקן את העמדה החד צדדית של התודעה ושולח מהלא-מודע את הידע הנחוץ כדי ליצור פיצוי-קיצוז משלים לתודעה. העצמי, באמצעות הלא-מודע ושפת החלום, פועל כתפקוד קומפנסטורי.

פרסונה - מסכה. מערך ההסתגלות לעולם החיצוני, שהוא המסכה המייצגת את האדם ומסתירה אותו כאחד,

ותפקידה לתווך בין האדם לסביבתו. הפרסונה מעוצבת מתפקידיו של האדם. האדם מוכר לסביבתו לפי הפרסונה שלו. הפרסונה מסתירה את הצל.

צל - החלק הנחות והבלתי מפותח של האישיות, וכולל בעיקר את התכונות הנחשבות שליליות. בגלל אי התאמתן לעמדות של התודעה, נוטה האני להכחיש את קיומן של איכויות הצל ולהדחיק אותן ללא-מודע, משם הן פועלות. תפקיד המודעות להעלות לתודעה את חלקי הצל, לשחרר את האנרגיות הטמונות בצל ולאפשר להן לעבור התמרה, בשירות ההתפתחות. הצל כולל גם את חלקי האני החיוביים שלא קיבלו רשות להתממש בגלל התייחסות שוללת של התודעה.

קומפלקס - תסביך. הקומפלקס הוא מערך מורכב של רגשות, מחשבות ותפיסות שממוקדות סביב תוכן ארכיטיפי אחד. הוא בנוי מגרעין ארכיטיפי שסביבו מתקבצים תכנים חווייתיים שמקורם בהתנסות האישית של היחיד. למשל, "קומפלקס אמ", או "תסביך אמ", מורכב מהמפגש שבין האם הארכיטיפית לבין מכלול ההתנסויות עם האם האישית. כל קומפלקס, כמו כל ארכיטיפ, יכול להתבטא באיכויות חיוביות ושליליות.

העצמי - העצמי הוא מבנה ותהליך מתהווה כאחד, הוא גם ההיקף וגם המרכז המאחד של הנפש. הוא המקור והיעד של תהליך ההתפתחות. הוא הארכיטיפ של סדר, ארגון, ויסות עצמי, אינטגרציה, מרכז, איחוד ניגודים, משמעות ושלמות, תיקון וריפוי. הוא הארכיטיפ של דימוי האל בנפש והוא נקודת המפגש עם האלוהי-נצחי בנפש. העצמי קיים מראש ועם זאת מתהווה, ויעדו הוא תהליך האינדיבידואציה, כך שהעצמי בבחינת השגחה פרטית שולח את האדם לממש את גורלו העצמי.

אינדיבידואציה - תהליך ההתפתחות המוליך אדם לממש את מודעותו ואת ייחודו האיש, מהותו, שלמותו ואחדות ניגודיו, לקראת הגשמת מימוש העצמי. תהליך זה הולך ומתעצם במחצית השנייה של החיים.

תפקוד טרנסצנדנטי - התהליך של העלאת חומרים לא-מודעים לתודעה ולמודעות הסימבולית, שמתרחש בציר שמחבר את האגו לעצמי (ציר אגו-עצמי), שחרור הכוח האנרגטי שלהם, התמרתם לכוחות שפועלים בשירות השינוי, ההתפתחות והאינדיבידואציה.

סינכרוניטי - Synchronicity - הכרה באי-המקרויות של צירופי המקרים ובמשמעותם.

אמפליפיקציה - הרחבת הבנת החלום באמצעות אסוציאציות מהמיתוס, האגדה, הספרות, השירה והקולנוע.

מקורות

1. רשימת ספרים יונגיאניים בעברית באתר עמותת יונגיאנית ישראלית חדשה www.israjung.co.il/about-13.html



עבודת החלום - תיאוריה וטיפול באוריינטציה יונגיאנית

תמר קרון

החלום. ברמה זו מציג החלום את מערכת היחסים בין האגו לבין הלא-מודע, בין האגו לבין העצמי של החולם. כביכול, זהו מעין "צילום רנטגן" מהופך המראה את התבוננותו של הלא-מודע במצב התודעה של החולם. כמו כן ניתן לראות בחלום השפעות של ארכיטיפים מהלא-מודע הקולקטיבי, וזאת בעיקר בחלומות שיונג מכנה אותם "חלומות גדולים", דהיינו חלומות ארכיטיפיים שאינם קשורים ישירות אל הרמה האובייקטיבית, וגם לא לרמה הסובייקטיבית, של החולם.

אדגים את שתי הרמות, האובייקטיבית והסובייקטיבית, בחלום ראשון שהביאה לטיפול אישה צעירה, רווקה, בת 25:

"החלום מתרחש במטבח בבית שלנו. אמא ואני במטבח, פתאום אמא תופסת סכין ומאיימת עלי, אני מתחמקת ממנה ומצליחה לתפוס סכין ואנחנו בקרב סכינים. אני כמעט מתגברת עליה - ואז התעוררתי בבהלה".

המטופלת מוסיפה: הייתי ממש מזועזעת מהחלום הזה. אני ואמא ביחסים כל כך טובים, היא דואגת לי ועוזרת לי. אני מושחחות על הכול. מה פתאום היא מתנפלת עלי בחלום עם סכין מונפת? מה פתאום קרב סכינים? אני מזועזעת וגם מרגישה אשמה, איך יכולתי לחלום עליה חלום כזה?

תקצר היריעה מתיאור הבירור הארוך שביררנו יחד, המטופלת ואני, במשך כמה שעות טיפול. הבירור המפורט וההתייחסות לכל פרט בחלום הם שלב ראשון וחשוב בהבנת משמעויותיו של החלום. החלום נתפס לא כמטאפורה ולא כתוצר של עבודת צנזורה, מנגנוני התקה, קונדנסציה (עיבוי) וכדומה, אלא הוא נתפס כפי שהוא - כדימוי שלם שיש בו מסרים בשתי הרמות.

ברמה האובייקטיבית - הבירור העלה שהמטופלת מתגוררת בבית אמה האלמנה. אכן יש בין האם ובתה יחסים קרובים וחמים, אולם לאחרונה החלה המטופלת להרהר בכך שייתכן שעדיף יהיה לעזוב את בית האם ולגור לבד, ואולי יהיה הדבר לעזר בתהליך מציאת בן זוג. היא עדיין לא חלקה את מחשבותיה עם אמה, בין השאר מחמת החשש לפגוע בה. אמנם היא בטוחה שאמה תסכים ואף תעודד אותה לכך אם תראה בכך דרך טובה עבורה, שכן טובתה של המטופלת תמיד לנגד עיניה, "ובכל זאת", היא אומרת באנחה, "אילו היינו רבות, מתווכחות, אילו היא לא היתה תמיד כל כך טובה ומבינה, אולי זה היה עוזר לי לצאת מהבית".

החלומות לא שואו ידברו. תורת הנפש היונגיאנית רואה בחלום את ביטויה האמיתי ביותר של הנפש, ואת עבודת החלום כמרכז ומוקד הטיפול האנליטי. אולם אין החלום ביטוי של הנפש בלבד, אלא הוא מדריך ומווסת את הנפש במסעה ההתפתחותי, בתהליך האינדיבידואציה.

אנו יוצאים מתוך הנחה בסיסית שאין דימוי בחלום שהוא מקרי, אלא הלא-מודע בוחר כל דימוי, כל עלילת חלום, כל סמל, על מנת להציג את מצב היחסים בין האגו המודע לבין הלא-מודע ועל מנת לתמוך בתהליך האינדיבידואציה

החלום הוא רב ממדי, כשם שהנפש היא רב ממדית. הפסיכולוגיה היונגיאנית אינה מתייחסת לחלום כאל ביטוי משאלה מינית-ילדית או כאל שחרור אנרגיה של קונפליקט, כפי שהפסיכואנליזה רואה את החלום. הפרשנות היונגיאנית אינה מתכחשת לרמה האובייקטיבית של החלום. דהיינו - שאריות היום, ביטויים של יחסים וקונפליקטים וכדומה. אולם היא מתייחסת מעבר לכך לרמה הסובייקטיבית של



תמר קרון היא פסיכולוגית קלינית ואנליטיקאית יונגיאנית. חברת המכון הישראלי לפסיכולוגיה יונגיאנית. ראש המגמה לפסיכולוגיה קלינית, המכללה האקדמית תל-אביב-יפו. כתבה ספרים ומאמרים, בהם הספר "אנחנו אדם וחיה: זוגיות, מיתוסים, פסיכולוגיה". חוקרת חלומות במצבי מעבר וטראומה. kron.tamar@gmail.com

שהוכחשו. בדוגמת חלום קרב הסכינים, המטופלת, שבמודע אוהבת את אמה, דואגת לה ואפילו מגוננת עליה עד כדי ויתור על עצמיותה, נלחמת נגדה בקרב סכינים וכמעט גוברת עליה. מכאן גם רגשי האשמה שהתעוררו בה בהקיצ. הצל המוכחש של האם אף הוא מופיע בחלום. האם שנתפסת על ידי המטופלת כטובה ומבינה ודואגת לשלומה ורווחתה, אותה אם תוקפת אותה בסכין. החלום מביא למטופלת את ההיבט התוקפני המוכחש לחלוטין של האם, את האהבה החונקת שאינה מאפשרת התפתחות. אולם הפיצוי בחלום זה הוא בשכבה עמוקה יותר. ההיבט של האם הרעה איננו רק היבט של האם במציאות, אשר מונע מהמטופלת להתפתח לקראת עצמאותה, וזאת מרוב אהבה. קרב הסכינים הוא קרב בעולם הפנימי של החולמת. לשם הבנת מערכת היחסים בעולם הפנימי נעזרים המטפלים היונגיאניים בשיטת האמפליפיקציה (הגברה).



שיטת האמפליפיקציה היא במהותה הקישור של דימויי החלום למוטיבים במיתוסים ובאגדות. מיתוסים ואגדות מציגים עובדות וסיטואציות נפשיות, בדיוק כמו החלומות. הם מתארים באופן ציורי מצבים נפשיים שקיומם לא יכול להיות מתורגם להסבר מילולי. התחברות אל מיתוס יכולה לעורר באדם את ההכרה שגם בנפשו הפרטית קיים ממד טרנסצנדנטי ושמעגל חייו המצומצם מתחבר עם מעגלי חיים אנושיים המתקיימים מאז ומתמיד. הכרה כזו מרחיבה את התודעה ומאפשרת השתחררות מכבילות לעמדה חד צדדית מסוימת, כך שאפשר למצוא אפשרויות שונות לפתרון בעיה או קונפליקט. האמפליפיקציה של קרב הסכינים עם האם הרעה התוקפת קישרה את הדימוי למוטיב מרכזי באגדות על יחסים בין אם לבת, הלא הן האגדות על האם החורגת הרעה המתעמרת בבת. במרבית האגדות הללו הבת מגורשת או בורחת מהבית, ובסופה של העלילה מתגברת

הסמלים המופיעים בחלום גם הם חלק חשוב בעבודת החלום. יונג מבחין בין סמל לסימן. הסימן הוא בעל משמעות אחת, קבועה וידועה. כך, למשל, כך היד הפרושה המופיעה בתמרוז אזהרה משמעותה האחת היא "עצור!" [...] לפי יונג, גם מה שמכונה בכתביו של פרויד "סמל" אינו סמל אלא סימן [...] הסמל, לעומת זאת, הוא רב משמעויות

ברמה הסובייקטיבית - אנו יוצאים מתוך הנחה בסיסית שאין דימוי בחלום שהוא מקרי, אלא הלא-מודע בוחר כל דימוי, כל עלילת חלום, כל סמל, על מנת להציג את מצב היחסים בין האגו המודע לבין הלא-מודע ועל מנת לתמוך בתהליך האינדיבידואציה. ברמה הסובייקטיבית הן החולמת והן אמה הן דמויות פנימיות המייצגות או מבטאות חלקי נפש, או במונחים היונגיאניים - ארכיטיפים. החולמת מייצגת את האגו, ואמה מייצגת את ארכיטיפ האם הגדולה המופיעה בחלום כאם גדולה רעה ומסוכנת, המתכוונת להרוג את הבת. האגו מתגונן, וכמעט מתגבר על האם הגדולה הרעה. כלי המלחמה - הסכין, גם הוא לא נבחר באופן מקרי.

בעבודה על החלום מתייחס המטפל היונגיאני למסרים של הלא-מודע. מה הם המסרים של הלא-מודע בחלום זה? לשם הבנתם אציג תפקיד חשוב של החלום: הפיצוי (compensation), או כפי שמושג זה מופיע לעתים בספרות המקצועית - איזון או קיזוז. התודעה מעצם טיבה מבחינה ומבדילה, ממשיגה לקטגוריות ומנסה לארגן את העולם הפנימי והחיצוני ב"מגירות" מסודרות. ארגון זה מעניק ביטחון לאדם, אולם הסכנה בו היא בהתעלמות ממורכבות ומהיבטים נוספים של יחסים ושל מצבים הן בעולם הפנימי והן בעולם שבחוץ. עמדתו של האגו המודע היא על פי רוב חד צדדית. בעיקר ניכר הדבר בקשרים שבין הצל והפרסונה.

ארכיטיפ הפרסונה הוא ארכיטיפ המסכה (פרסונה) היא המסכה שעטו על פניהם השחקנים בתאטרון היווני העתיק). זוהי מסכה המתעצבת בתהליך הסוציאליזציה של האדם, אולם אין זו מסכה כלפי חוץ בלבד, אלא האדם בדרך כלל מזדהה עם הפרסונה שלו, ואינו מבחין בינה לבין האגו. אדם לא יכול לחיות ללא פרסונה, שניתן להמשילה לעור המסכה את הגוף, אולם ככל שהפרסונה נוקשה יותר כך יוכחשו ויידחו היבטים שאינם מתאימים לה אל הצל. ארכיטיפ הצל כולל מלבד הצל האישי, אותם היבטים שאינם מתאימים לפרסונה, את הצל הארצי, ההיבטים הדחויים והמוכחשים של הגוף (בעיקר אפשרות הבליה והמוות) והרוח האבסולוטי.

החלום יביא לחולם את אותם היבטים של הצל שלו

המרכזי הוא הסכין. ההנחה הבסיסית היא שהסמל נבחר לא בכדי ולא באופן מקרי, אלא גלום גם בו מסר לחולמת. הרי כמה משמעויות אפשריות: הסכין יכול להיות חיובי ככלי עזר לאדם בחייו ובהסתגלותו לסובב אותו, אך יכול להיות שלילי ביותר בפוטנציאל הרצחני הגלום בו. הוא כלי שמשמשים בו בתהליך הכנת המזון - אך הוא גם כלי נשק. הסכין חותך ומפריד. אפשר להשתמש בו לעיצוב צורה, ואפשר גם לקלקול ולהרס. צורתו מזכירה את איבר המין הגברי, ופעמים רבות האסוציאציה לסכין היא אמנם איבר המין הגברי. אך אפשר להשתמש בו גם לסירוס ולקטיעת איבר המין. הסכין הוא כלי מרכזי בטקסים מקודשים כגון ברית המילה והקרבת קורבנות. אולם הוא יכול לשמש בהקרבת קורבנות אדם. אמפליפיקציה בהקשר זה היא סיפור עקדת יצחק: הסכין המונף ביד אברהם יכול היה להרוג ולבתר את הבן יצחק, אך בהתערבותו של מלאך ה' ביתר את האייל כקורבן.

מהן משמעויות הסכין כסמל בחלום קרב הסכינים? המשמעות החשובה ביותר, המתקשרת לכל מה שנכתב לעיל לגבי הבנת החלום, היא החיתוך וההפרדה. האינדיבידואל והתפתחות התודעה דורשות את ההיפרדות. מדובר כמובן בפרידה מהאם הממשית. אולם לא זו בלבד, מדובר בתודעה המתפתחת הכוללת בתוכה התפכחות והתרת הסימביוזה, הבחנה בצל של האם ובצל של עצמה, ובדחף לאוטונומיה ולעצמאות הכוללים כחלק בלתי נפרד את ההפרדה והפירוד.

האינדיבידואל היא מסע הנפש - ועל החלום ניתן לומר שהוא המנחה והמדריך. החלום מפצה ומאזן את התודעה ואת העמדה החד צדדית של האגו, והמטפל חותר להבין את מהותו של הפיצוי בכל חלום. החלום מביא לתודעה תמונה של מערכת היחסים בין האגו לבין הלא-מודע, והמטפל יכול לקבל מהחלום מעין "אבחנה נפשית" שתנחה אותה בטיפול. החלום אינו מסתיר - אלא להפך, מגלה את הנסתר, אך יש להבין את השפה הייחודית לו. לשם כך משתמשת המטפל בשיטת האמפליפיקציה ובהבנת הסמלים ומשמעותיהם. המטפלים היוניאניים לומדים על מיתוסים, תרבויות וסמלים. חומר זה נחוץ להם לשם ההבנה והפרשנות הנכונים. למידה זו מעניינת ומרחיבה, כשם שכל עבודה על חלום מאירה ומרחיבה גם עבור המטפל. העבודה על החלום אינה של המטפל בלבד - זו עבודה משותפת והדדית של המטופל/ת והמטפל/ת, מסע משותף של אינדיבידואל.

על האם הרעה ומתחילה לחיות את חייה העצמאיים עם בחיר לבה. האמפליפיקציה מאירה את הארכיטיפ של האם הרעה בעולם הפנימי של החולמת, שתוקפת את האגו המתפתח.

בשלב הבא של פרשנות החלום מביאה המטפלת את האמפליפיקציה ופותחת בפני המטופל את האפשרות להתבונן בחלומה כבעלילה פנימית המתרחשת בין חלקי הנפש השונים. אפשרות זו משחררת את המטופל מרגשי האשמה כלפי האם ומאפשרת לה הבנה של הקונפליקט בקשר ליציאה מהבית ופרידה מהאם כקונפליקט פנימי, קונפליקט של התפתחות.

החלום מביא לתודעה תמונה של מערכת היחסים בין האגו לבין הלא-מודע, והמטפלת יכולה לקבל מהחלום מעין "אבחנה נפשית" שתנחה אותה בטיפול [...] העבודה על החלום אינה של המטפלת בלבד - זו עבודה משותפת והדדית של המטופל/ת והמטפל/ת, מסע משותף של אינדיבידואל

הסמלים המופיעים בחלום גם הם חלק חשוב בעבודת החלום. יונג מבחין בין סמל לסימן. הסימן הוא בעל משמעות אחת, קבוצה וידועה. כך, למשל, כף היד הפרושה המופיעה בתמרוז אזהרה משמעותה האחת היא "עצור!", משמעות הידועה לכל מי שמכיר תמרוזי אזהרה. לפי יונג, גם מה שמכונה בכתביו של פרויד "סמל" אינו סמל אלא סימן. הנחש המופיע בחלום משמעותו האחת היא תמיד - פניס, אבר המין הגברי. הסמל, לעומת זאת, הוא רב משמעויות. משמעות המילה היוונית "סימבול" היא "לזרוק ביחד", והכוונה לזריקה ביחד של משמעויות. הסמל החי, המשמעותי, לא יכול להיות ניתן לפירוש אחד. לכן מתנגדת הגישה היוניאנית לשימוש במילוני סמלים כדרך להבין את הסמל. אפשר להשתמש במילוני סמלים, אולם רק מתוך הבנה ברורה לכך שלסמל משמעויות רבות, התלויות גם בהקשר האישי של החלום, גם בהקשר התרבותי, וכן בקשר שבין הסמל ללא-מודע הקולקטיבי. בעבודה על החלום, יש לברר קודם כול מה הם הסמלים המרכזיים והמשמעותיים. בחלום קרב הסכינים הסמל

רשימת קריאה בסיסית בעברית:

1. יונג, ק"ג (1975). האני והלא-מודע. דביר.
2. יונג, ק"ג (1982). על החלומות. דביר.
3. יונג, ק"ג (1993). זכרונות חלומות מחשבות. מודן.
4. שלו, ש' (2008). חלום והחלמה. הקיבוץ המאוחד.



אריך נוימן: על הנשי, הפחד ממנו, והתפתחותו אצל הגבר ואצל האישה

אבי באומן

(נוימן, 1950/1981). מאמר זה שהפך לספר מתבסס על המיתוס היווני-רומי של אמור ופסיכה, שבו מתוארת מערכת היחסים בין אל האהבה ארוס והנפש האנושית. הנפש הנשית, פסיכה, היא הגיבורה העוברת לאורך המיתוס מסע של התפתחות האהבה. מסעה של הגיבורה מתחיל מגורל של עונש, של חתונת דרקון מפחידה, ללא אהבה ומודעות. היא חווה בתחילה רק אהבה שהיא אהבת חושים-בשרים, והיא נרקיסיסטית בלבד. בהמשך מסעה, תוך כדי רצונה לגלות, להיות מודעת, נופלת פסיכה להתאהבות באהבה עצמה. אחרי עבודה קשה ומפרכת, שהיא מקבלת כעונש מאלת האהבה אפרודיטה, היא לומדת מהי אהבה עמוקה וגבוהה. היא לומדת לאהוב את האחר ורוכשת את כל סוגי האהבה האנושית. הגיבורה, נפש האדם, מגיעה לבסוף לאהבה רוחנית ואהבת האחר בזכות מה שהוא, אהבת את נפשו ואת נשמתו. את כל השלבים הללו כולל נוימן בתחום התפתחות היסוד הנשי בנפש בכלל, גם בזו של האישה וגם בזו של הגבר.

נוימן נותן פה מקום מרכזי להתפתחות הנפשית של הנשי מעבר להתפתחות הגיבור, האגו, שמרכזו עיקרון גברי. ויותר מכך, מעבר להתפתחות היסוד הנשי בנפש, במאמרו המפורסם "שלבים בהתפתחות האישה" (Neumann, 1949) מייחד נוימן את התפתחות האישה עצמה מזו של הגבר. נוימן עוסק בתהליך ובשלבים בהתפתחות האישה בעולם העתיק ובעולם של היום: החל מיציאה מהמטריארכט, טריטוריות האם, המעבר אל טריטוריות האב, השתחררות מהאב הגדול, התחברות עם נשיותה ותקופת שמירת נשיותה בחברה נשית. בהמשך, המפגש של האישה עם הגבר ועם הגברי האוטנטי בנפשה ומחוך לנפשה, ועוד בהמשך אפשרות ההתפתחות לעבר נשיות חכמה, שמכונה סופיה. בכל שלב ושלב בהתפתחות האישה מוסיף נוימן את הסכנה האורבת בו וחשש ההיקבעות: בטריטוריות האם, במלכות האב, בתקופת השמירה או במפגש עם הגברי הפנימי או החיצוני.

ניתן לראות את גישתו המיוחדת של נוימן לנשי גם במאמרו "הירח והתודעה המטריארכלית" (Neumann, 1951) שם מבהיר נוימן את אופייה של תודעה אחרת, לא תודעת השמש, הסולרית, הגברית של הראש וההיגיון, אלא תודעה נשית, מטריארכלית. תודעה שבה לא הלוגוס והרציונליות מרכזיים אלא הגוף והרגש. זוהי מודעות מיוחדת שיוצרת את הבסיס להתנהגויות, מנהגים ואופנויות המאפיינים את

בהקדמה לספר "הפחד מן הנשי" (Neumann, 1952), שנכתבה בתל-אביב, כותב נוימן כי המאמרים שלו על הנשי נכתבו כתגובה לחד צדדיות של ערכי הפטריארכליות הזכרית המערבית, ובשל הבורות הבסיסית בהבנת השונה בפסיכולוגיית הנשי ובפסיכולוגיה של האישה. חוסר הבנה זה תרם לדעתו רבות למשברים שונים של תקופתו. הבנת הנשי, אומר נוימן, חשובה גם עבור הפרט אך גם לשם ריפוי החברה. ההיסטוריה והתפתחות התודעה במערב היא בעיקרה גברית גם במשמעות של מכוונות לפעילות וגם בהיותה מובילה לחיזוק הפטריארכליות של התרבות והחברה.

נוימן מתייחס למפגש בין הגברי לנשי בפנים ובחוץ כמפגש שוויוני לכל דבר. מפגש של חתונה פנימית וחיצונית, לא כובש ונכבש, נכנע ומכניע, אלא השוויון, החברות, ההשלמה והפיוס ההדדי כמביאים לשלמות, פנימית וחיצונית

החוקים החלים על התפתחות הנשי שונים מהעיקרון הפטריארכלי, אך רק כל עוד הנשי אינו משתתף ומחקה את התפתחות הזכרי.

שלא כמו שני קודמיו, זיגמונד פרויד, ששם במרכז הפסיכולוגיה הנשית את המניע "קנאת הפין", וקרל גוסטב יונג, שהוקסם מן ה"אנימה", הפן הנשי של הגבר (אך היה שמרני יותר ביחסו לאישה), מתייחס נוימן לנשי במלוא הרצינות וההערכה, וביחס לקודמיו הרי הוא משוחרר יחסית מן העולם הפטריארכלי הצר. עלינו לזכור, עם זאת, את רוח הזמן שהשפיעה על שני קודמיו: פרויד (נולד ב-1856), יונג (ב-1875), ונוימן (ב-1905) שייכים לשלושה דורות שונים, וכל אחד מהם היה זקוק לפריצת הדרך שעשה קודמו.

נוימן לא רק שלא האמין בקנאת הפין, אלא הוא נותן לארכיטיפ הנשי ראשוניות ובסיסיות בנפש. הוא מקדיש כמה ממחקריו ומכתיבתו להתפתחות הנשי, השלבים, העקרונות והייחודיות. אזכיר תחילה את המפורסם שבהם, "אמור ופסיכה - על ההתפתחות הנפשית של היסוד הנשי"

ד"ר אבי באומן הוא פסיכולוג קליני בכיר ואנליטיקאי יונגיאני מדרוך. חבר, מורה ומדריך, יו"ר המכון הישראלי לפסיכולוגיה יונגיאנית. יו"ר התוכנית לפסיכותרפיה באוריינטציה יונגיאנית באוניברסיטת בר אילן. מחבר הספר: "שערות הזהב של השד, אגדות גרים כראי לצד האפל של הנפש".



האם, את האישה ואת היחסים עם עולם הרגש וההתייחסות לאחר.

נוימן אומר: "באופן סימבולי אישה יכולה להבין את העולם לא רק מהראש אלא עם כל גופה [...]. תהליכים רוחניים רגשיים וגופניים מחוברים אצלה יחד באופן שיהיו זרים לגבר הממוצע". נוימן מוסיף התייחסות גם לרוח האדמה והנשי לעומת רוח השמים והזכרי, האל הפטריארכלי. שכבת האם הגדולה כבסיס, הן בחיים והן בהתפתחות התודעה, מרכזית בתפיסתו של נוימן, ומעל לכול, השימוש במושג המעניין של התודעה המטריארכלית מראה את גישתו המיוחדת לפן הנשי-אמהי. בהמשך נותן נוימן מקום מיוחד לנשיות המופרדת מן הפטריארכלי בהתפתחותן של נשים, וגם לחשיבותה של נפרדות האנימה (היסוד הנשי בנפש הגבר) מהמטריארכלי אצל גברים.

ברוח דברים אלו נוימן מתייחס למפגש בין הגברי לנשי בפנים ובחוץ כמפגש שוויוני לכל דבר. מפגש של חתונה פנימית וחיצונית, לא כובש ונכבש, נכנע ומכניע, אלא השוויון, החברות, ההשלמה והפיוס ההדדי כמביאים לשלמות, פנימית וחיצונית. ברוח זו הוא מנתח את "חליל הקסם" (Neumann, 1953).

הפחד מבטא את הזרות והרתיעה ממה שעדיין איננו עצמי, מהאחר בתוכי, המאיים על האדם אך גם מאתגר ומסמן לו שהגיע הזמן לאינטגרציה של משהו חדש. התעוררות הפחד מן הנשי יכולה אם כך להיות דחף או קריאה להתפתחות

כדי להגיע ליעד מתקדם זה של חתונה פנימית, השלמה ופיוס, יש לעבור מאבקים, פחדים ותהפוכות. הדבר נובע מתוך העובדה ההתפתחותית, כי גם הגברי וגם הנשי מוכלים מראש באם ובאב, והם נתונים גם ליחסים הסבוכים ביניהם, אם במשפחה ואם בחברה הפטריארכלית שלנו, גם בקולקטיב וגם בלא מודע הקולקטיבי¹.

נוימן מדגיש עד כמה קיימת עדיין החתונה הפטריארכלית המקובעת, שנועדה להשאיר את האישה במקומה כביכול, במטרה לשמור על הסדר החברתי. חיזוק לכך נמצא ביהדות, בתפילה היומית של הגבר: "ברוך שלא עשני אישה". שוב, זהו דבר שמקבע ויוצר הטיות נפשיות.

מכל אלה יוצא כי נוימן רואה את היחס אל הנשי. ההיקסמות, האמביוולנטיות ובעיקר הפחד ממנו כפועל יוצא מן ההתפתחות בילדות ובהתבגרות, אצל הילד ואצל הילדה, ובחיי הנפש של הגבר ושל האישה. וגם מתוך

התפיסות החברתיות הפטריארכליות.

ראשית יש לומר שנוימן אינו מגנה את החשש מן הנשי, ולהפך, הוא מנסה להבין אותו. דעתו היא כי הפחד הוא בעצם אחד מפניו האפשריים של העצמי המתפתח אשר עדיין איננו עצמי. הפחד מבטא את הזרות והרתיעה ממה שעדיין איננו עצמי, מהאחר בתוכי, המאיים על האדם אך גם מאתגר ומסמן לו שהגיע הזמן לאינטגרציה של משהו חדש. התעוררות הפחד מן הנשי יכולה אם כך להיות דחף או קריאה להתפתחות.

לשם ההבנה, אתחיל מן המצב שבו לא היה פחד, או רצוי שלא היה, המצב הראשוני שבו התינוק והאם חד הם. את המצב הראשוני הזה מכנה נוימן המציאות האחדותית (Unitary Reality). זהו מצב שבו שולט הארכיטיפ של האורבורוס (השלמות הראשונית, העולם, אחד הוא, האם והתינוק כישות מאוחדת), מצב של התמזגות טוטאלית שבו האם או מי שמחליף אותה הם חלק בלתי נפרד מן התינוק. עבור התינוק, טוען נוימן, האם בשלב זה היא העולם כולו, הפנים והחוץ, ואי לכך נושאת עברו בשלב זה את העצמי הגדול. זוהי תלות מוחלטת, הגנה מוחלטת, שבה כל חרדה ולו הקלה ביותר נפתרת על ידי האם הגדולה הזו. זוהי אחדות בעלת מבנה טרנס-פרסונלי בחיבוק שהוא גם פנימי וגם חיצוני. מה שיוצר את הקשר, האחיזה, ה-bonding, זהו מצב בסיסי שחייב להיות בו ביטחון, אין פחד, חיים הרמוניים בתוך האם.

באם המכילה מותנה אם כך גם כל הביטחון הבסיסי הזה וגם היכולת המאוחרת של האדם לקשר אינטימי. הדבר נכון גם עבור הילד עצמו אך גם עבור הגרעין של האני הקטן בתוכו. גם לקשר עם עצמו. הביטחון, הבסיס הרגשי שהיצור האנושי מקבל, הוא בעל איכות אמהית, נשית. בשנה הראשונה, בתחילה, זה החום, המגע, ההכלה, ההשתקפות בעיניה של האם, הטיפול ותשומת הלב המתאימה. זהו יחס מגן באמצעים הכי ראשוניים וטבעיים. כלומר, התלות המוחלטת בנשי-אמהי נחוצה להתפתחות, אך היא תיצור גם את העמדה המאוחרת כלפיו.

אך מגיע הרגע שבו העצמי מכוון את ההמשך. זהו הרגע שבו מופיעים הרצון, הפעילות, הלמידה, האבחנה בין טוב ורע וכן ההתחלה של צורך להסתגל לחברתי, לקבוצתי, לעולם אנושי מחוץ למעגל האם. ברגע זה זרעו של האני-האגו מתחיל לגדול, והעצמי, כוח הגדילה לשלמות, זה הדוחף והמושך אותו נודד אל האב, אל הפטריארכלי.

נוימן מתאר את התפתחות האני במונחים חדשניים ומקוריים, ורואה בתהליך הצמיחה הזה כוח מולד על-אישי, הזזה לכל יצור אנושי בחברה שבה גדל. התגלמותו של הכוח הזה הוא בעצמי². הוא שדוחף לגדילה ומתחבא ומתחפש לארכיטיפ הבא שיופיע כחשוב להתפתחות בשלב נתון (אם, אב, חברה, אנימה וכו'). בצורה שיופיע, זוהי

¹ הלא מודע המולד בנוי מתבניות יסוד שבהן נוצק חומר תרבותי, חברתי ואישי במהלך חייו של הפרט.

² אצל נוימן, בתוספת ליוג, העצמי הוא כוח מוטבע לגדילה והתפתחות לייחודיות האישית אבל גם שדה של סדר קוסמי מחוץ לאדם.



הילד המחובר היטב לעצמי, חייב להמשיך ולעתים לנהוג באכזריות כלפי האם. ההחזקה על ידי האם עם המשאלה להישאר לידה, אצלה בטריטוריה, לצד הדחף החזק לצאת ממנה ולבגוד בה, הם מן הקונפליקטים היוצרים את הדרקון.

יש לזכור כי הקשרים הראשוניים ומידת הקושי לצאת מהן, הם לפי נוימן הפרוטוטיפ של יחסים והתייחסות בכלל. לכן בתוך כל סוג של יחסים אינטימיים נכרכות גם תחושות עבדות, כבילות והיקבעות, שהן חלק מן האופי הבסיסי של קשר. תחושות אלו מושלכות על הנשיות כולה כי היא בדרך כלל זו המובילה לקשר.

התפתחות האני ועמו התודעה נחווים כהתרחקות מן האם ובמקביל מן הלא מודע [...] התפתחות האני לעבר תרבות קהילה ובהמשך אינדיבידואציה, התפתחות אישית

מכאן והלאה ובהמשך, אומר נוימן, התפתחות האני ועמו התודעה נחווים כהתרחקות מן האם ובמקביל מן הלא מודע. חוויה של כמעין עלייה למעלה. התפתחות האני לעבר תרבות קהילה ובהמשך אינדיבידואציה, התפתחות אישית. כנגד התפתחות זאת נמצאת הנשיות-אמהות האלמנטרית, המזוהה עם העולם הלא מודע ואז היא נחווית בצידה הנורא, המחזיק, הלא משחרר. היא נתפסת כארכאי, ככאוטי, כנמוך, אשר שם קיימת הסטגנציה, הרגרסיה והמוות. העלייה בתודעה והתפתחות האני הם תהליכים קשים המלאים בסבל ומאמץ בלתי נלאה, ועל כן קיימת בדרך הקשה הזו גם הכמיהה לכניעה, הגעגועים לחזרה, לרגרסיה, לאמהי, ובמצבים קיצוניים אפילו למוות והתאבדות.

האמביוולנציה כלפי הנשי קיימת לדעת נוימן גם עבור הגבר וגם עבור האישה וכמובן גם עבור הילד והילדה. כדאי להוסיף כי עבור הילד והילדה האם חייבת להפוך בשלב זה או אחר לסוג של מכשפה, וכן, כי בתהליך זה יש להרוג את היקר מכול - את היחסים עם האם, המוסוים תחת המסווה של הדרקון שמחזיק. אחד המחירים החזקים שהעוזב או הנעזב משלם, הם רגשות האשם והחרדה, שהם גם חלק מהנשק שמפעיל הדרקון, כמו שמגדיר נוימן, ואני אוסיף, בייחוד הדרקון היהודי. אתה הורג בשלב זה את מה שיקר ואפילו קדוש עבורך למען אל חדש קשה להשגה. מובן שיהיה זה חשוב מה יחסה של האם האישית לעניין. היא יכולה לעזור או להקשות. חשוב ביותר בתהליך הפרידה המגיע, עד כמה באמת סופק האדם ביחסים הראשוניים, ועד כמה יכולת יש לו לעמוד באשם ובפחדים. הפחדים כוללים גם פחד מהאם האישית וגם פחד מן המעבר, שהוא לעתים האם הארכיטיפית. בשלוש צורות עיקריות יכולים להופיע לדעת נוימן הפחדים: בעצירת ההתפתחות

כרגע משאת הנפש. אבל אותו ארכיטיפ שאותו יש כרגע לעזוב, במקרה זה האם, הופך אז למאיים, לצל, למשהו שצריך להתגבר עליו. אחת השאלות היא האם הארכיטיפי הבא בתור להעניק, האב, שיש להכירו למען המשך התפתחות האני, יופיע בחיי הילד בצורה מושכת, נומינוזית, מקסימה וממלאת יראה? או שיושלך על משהו חלש, מאיים או אדיש? או לחילופין, מפחיד ודוחה? האובייקט החדש אמור להיות אטרקטיבי עבור הילד.

כדאי להבין את הפחד מאותו נשי שכה חיוני ליחסים ואת גילוייו במהלך החיים. הפחד הראשון מן הנשי מופיע בילדות המוקדמת, כפחד מן האם, המכשפה, החורגת. זה קורה ומעצים בעיקר ברגע שיש קריאה פנימית לנפרדות, לעזוב אותה, לוותר עליה, לזנוח אותה או להיעזב על ידה. האם הופכת לנוראה או מפחידה. תחילה בגלל התלות המוחלטת בה והפחד לאבדה, ובהמשך בגלל אחיזתה שלה. בשלב זה מתפתח, לדעת נוימן, פחד שהוא מדמה אותו כפחד מן הדרקון, האם הנוראה. יש מקרים שבהם האם עצמה נבהלת מן התלות המוחלטת של התינוק בה, ואז דוחפת את הילד לעצמאות יתר, וגם במקרה זה תפתח בילד חרדה ואשמה על צרכי התלות. מקרה נוסף הוא כאשר האם זקוקה לילד למילוי צרכיה שלה, או לריפוי-פיצוי של עצמה. היא חייבת לאחוז בו, ובכך הופכת לנוראה (באומן, 2007).

הפחד הראשון מן הנשי מופיע בילדות המוקדמת, כפחד מן האם, המכשפה, החורגת. זה קורה ומעצים בעיקר ברגע שיש קריאה פנימית לנפרדות, לעזוב אותה, לוותר עליה, לזנוח אותה או להיעזב על ידה

אף שהדרקון המפחיד יכול להיות גם הגברי וגם הנשי בתקופות כאלו ואחרות, נוימן מזהה אותו בעיקר עם הנשי. יען כי בשלבים הראשוניים, לפני התפתחות התודעה, הכול נמצא תחת השליטה של שכבת האם הגדולה. הצרכים הגדולים באותה תקופה הם מן האם ומושלכים על האם. תרומתו הנוספת של נוימן בעניין זה היא שמדובר כאן בשני צירים: גם בזה של האני המתפתח, המפחד והחלש מול כוחות הלא מודע, וגם על ציר הפעוט הרגיש והחלש מול דמות האם האמיתית. כלומר אנו רואים כי אחרי שנה של מוכלות, שבה הילד ועמו גרעין האני מוכלים בתוך האם, נודד העצמי אל האב, והרבה פעמים בצורות נסתרות ומעוררות קונפליקט. ברגע מעבר זה מתחילה ההרואיות של האני, כי בעטייה של ההתפתחות הוא מוכן להקריב את הביטחון ולקחת על עצמו סיכון וסבל. בשלב זה עולה חזק מאוד הקונפליקט בין הנטייה להישאר ביחסים הראשוניים או להתחבר לכוח הטרנס-פרסונלי של העצמי המדריך אותנו.



יורנדה ויורינגל. באגדה זו הגיבור חייב למצוא בעצמו את הפרח האדום עם אגל הטל, על מנת לשחרר את אהובתו מכוחות המכשפה ההופכת נערות לציפורים, וגם כדי לא ליפול בעצמו ברשתה (באומן, 2005).

שחרור האנימה הטרנספורמטיבית מדמות האם חיונית כדי שתקרה חברות, חתונה פנימית והתפתחות. כאמור, נוימן מדגיש עד כמה הפחד מן השינוי קשור קודם כול לחוסר שחרור מהכוחות הדרקוניים של האם, המושלכים עדיין על האחר או האחרת. נוימן מדגיש עוד שהטבע הטרנספורמטיבי משתמש בהתאהבות וקורא את הגבר ואת האישה למשהו חדש ולא ידוע, אך גם מעלה את הפחדים מאילוזה, דלוזיה ושיגעון שיכול להיות מעורב עם ההתאהבות.

ניתן אמנם להיכנס לבגרות ואפילו לחתונה לפי הסדר הפטריארכלי, אבל רק עד רמה מסוימת ללא קשר להתחברות מלאה לאנימה. אבל אם לא תהיה התחברות ממשית, לא תהיה התפתחות פנימית, אינדיבידואלית³. נוימן מציין כי פחד זה יכול במידה מסוימת לדלג על אמנים.

בתקופת ההתבגרות, נראה כי עבור הנער הפחד מן הנשי מתבטא בפחד מאינטימיות ועבור הנערה אמנם הפחד מן הגברי הוא מרכזי, אך הפחד מטבעה הנשי, לקבל גורלה כאישה, כאם, יכול לקבל משקל לא מבוטל

הקשר המופרד והתקין אל האם הוא תנאי מוקדם לגבריות אישית אוטונומית. לעתים הפחד מן הנשי מתמקד בגוף ובמובנים הפיסיים שלה, גוף האישה. בעוד שבמובן הרוחני של האנימה יכולה להיות התפתחות ויכולת לקשר. אפשר לראות זאת אצל הומוסקסואלים. כן אפשר לראות גברים שיפצלו את דמות האישה כמו שכבר הגדיר פרויד: זאת המינית וזאת הקדושה, או כאלה שיגלו פחד מן האישה השלמה הגדולה עד שאינם מרגישים ראויים לה ועל כן מתקשים ליצור קשר עמה ללא פיצול דמותה. ולחילופין, דמות הדון חואן שיכול להתחבר מינית אך נמצא בפאניקה מקשרים מחייבים.

לעתים יש גם את ההסתגלות הנורמטיבית, הגבר הנורמוטי, שהסתגל בכך שנתן לאישה את תפקיד אם המשפחה, הנורמליות הפטריארכלית שהוא למעשה כפחד מן הנשי האמיתי. בחתונה כזאת אין אהבה ותשוקה של ממש, יש חתונה פטריארכלית. נישאים לטיפוס ה"אם" או טיפוס ה"בת", ואז נמצא גברים שמשאירים את האנימה-האהבה והתשוקה, בחוץ. אין זה אומר כמובן שהנשיות לא יכולה לבוא ולהיכנס בין בני הזוג בדלת האחורית יותר מאוחר.

לעתים, ברגרסיה או נטייה לרגרסיה המורידה את הדחף להתגברות וגדילה או בנטייה להרוס כל מה שהושג. לעתים ניתן יהיה לראות גם חרדות קשות הנובעות מן הקונפליקט.

כמובן שצריך לזכור את המצבים אשר בהם העולם האובייקטיבי, המציאותי, של הילד הוא שלילי וקשה, ומחזק את תחושת הילד שהאם שלילית: זמנים כמו מלחמה, רעב, מצוקה, מחלה, הגירה ואובדן, כל גורל קשה לאם או למשפחה, יכול לפעול לכל צד ולהביא את תחושת האם הגדולה לשלילית וקשה.

בתקופת ההתבגרות, נראה כי עבור הנער הפחד מן הנשי מתבטא בפחד מאינטימיות ועבור הנערה אמנם הפחד מן הגברי הוא מרכזי, אך הפחד מטבעה הנשי, לקבל גורלה כאישה, כאם, יכול לקבל משקל לא מבוטל. אצל הגבר הצעיר, ולעתים בהמשך חייו, יכול להיווצר פחד מאחדות, שייכות או אינטימיות. הדבר קורה משתי סיבות: בעיות לא פתורות הקשורות בטריטוריה של האם כמו נפרדות או מלחמה עליה, או בגלל פחד מן הכוח הטרנספורמטיבי של הנקבי שהוא הארכיטיפ הבא בתור להתפתח ולפתח. הארכיטיפ הנשי האטרקטיבי עבור הגבר מהווה כוח אנימציה, השראה לשינוי ופתיחות, ולכן בה בעת, מעלה פחד משינוי, מהתערבבות עם האחר, ולעתים עד כדי פחד משיגעון. אך למעשה, במקביל, ברמה הפנים נפשית של הגבר, מדובר פה באנימה, בנשיות של עצמו שעמה עדיין לא חי בשלום.

עבור הילד והילדה האם חייבת להפוך בשלב זה או אחר לסוג של מכשפה [...] אחד המחירים החזקים שהעוזב או הנעזב משלם, הם רגשות האשם והחרדה [...] אתה הורג בשלב זה את מה שיקר ואפילו קדוש עבורך למען אל חדש קשה להשגה

הטרנספורמציה החיובית והנכונה, דורשת להגיע לסטטוס זהה עם האישה - לא עליונות ולא בעלות. עבור הגבר - האחר, האישה, יש בה מן העצמיות המיוצגת ב"אחר", ולשם, לאיחוד עם העצמי דרך האחר, רוצים אך פוחדים להגיע. נוימן כמובן מודע לכך ומדגיש עד כמה הנשי, האנימה, יכול להיות מעורב ומעורבב עם האמהי, ויש תחילה לעבור דיפרנציאציה, ולשחרר את הנשי מן האמהי בתוכי ומחוצה לי. זה חשוב כי האמהי נוטה בקלות יותר להופיע בעוצמה טרנס-פרסונלית מציפה ומאיימת. דוגמא טובה לכך ניתן לראות באגדה יפהפייה של האחים גרים,

³התפתחות לאורך החיים עד הפיכתנו לאינדיבידואל עם עצמי ברור וייחודי - התהליך המושג על ידי אינטגרציה של כל חלקי הנפש.



אם יחסיה כלפי האם שליליים מדי, היא יכולה להיתקע בהאלהת האב. בגלל המאבקים שבין הפטריארכליות והמטריארכליות, ובייחוד במה שקלטנו מהורים בנושא זה, אומר נוימן, המעברים מסובכים יותר. שכן במעבר מן האם שהיא כמעין מכשפה נתפס האב כמושך. על פי נוימן לאישה שתי משימות: גם לעזוב, גם להיחטף מהאם, אך גם להתגבר על הפחד, להתאחד ולכבוש את הפחד מן הזכר. גם לה יכולה להיות אשמת בגידה באם או בעצמה, בטבעה.

טמונות פה סכנות רבות לנשים מודרניות, שיאבדו ביטחון מקורי שבא דווקא מהשורשיות המטריארכלית. אם האם כמכשפה פטריארכלית שותלת בתוכה או את הנחיתות הנשית, או את העליונות הגברית, העדפת הבן והגבר, הבת תנסה להיפטר מן הנשי ולאמץ פסאודו-גבריות. או לחילופין, עלולה לראות את הגברי כאויב.

לצד האל, האלוהים הזכרי, חסרה לנו אלה נקבה או סימנים שלה. יש סכנה, אומר נוימן, של היבלעות בתוך הפטריארכיות. אך הטבע בא לעזרת האישה, ושמירה על הקשר שלה עם עצמה הנשית; ראשית, הלידה, שהיא גילוי עצמי של משהו המצוין בקיום הביו-נפשי, קשרה של הבת אל הלידה וזו מחברת את האישה מחדש. זהו קשר עם ארכיטיפ הנשי, האם הגדולה והעצמי הנשי.

ומה קורה בחצי השני של החיים, אם קיימת אמביוולנטיות זו כלפי הנשי?

גם הנישואים יכולים להיות התחלה של הגילוי העצמי והיחסים עם גבר, שהם מרכזיים. יכול להתפתח הגילוי העצמי של הנפרדות: מה אני, עצמי, שלא בתוך היחסים או ללא היחסים. דווקא ההכרה בנפרדות וללא הזדהות טוטאלית עם אמהות או קשר, יכולה להביא לאהבה גדולה ובוגרת יותר. התקרבות לזקנה החכמה או לסופיה.

יש גם חתונה שבה יש תפיסה של נשיות שלילית: הגברי מזדהה לגמרי עם הגברי הרוחני למעלה, ואת הנשי משאיר למטה בכל המובנים.

בתפיסה של אני ואבי חד הם, יש הערכה מחדש והורדה של הנשי. האישה נתפסת כקוסמת בעלת כוח, זו המנסה להוריד את הגבר לאדמה, למציאות, לעבדות. הגבר ה"רוחני" מפחד מנישואין, משפחה והסתגלות למציאות. הפחד הזה מושלך על האישה. ואז מופיעה נטייה לאסקטיזם, להתנזרות רוחנית, להיות גבוה ורוחני ללא ארציות. הגבר חווה את הנשי כקוטבי, ואז היא נתפסת כשלילית, ביצית, או לחילופין מלאכית או אלה נשגבת. אם האישה פוחדת מן הנשי כל זה יכול לבוא באופן הפוך. היא יכולה להשליך על הגבר את הארציות, העבדות, ולדבוק ב"רוחניות". וכדאי להוסיף כי נוימן חושב כי במקרה שהיחסים האינטגרליים לנשי לא מתפתחים, כל ההתפתחות הנפשית נעצרת.

יחסה של האישה לנשי

נוימן טוען כי ביחסים הראשוניים זהה הבת עם הבן. כמוהו זקוקה היא להגנה אמהית מרבית ולתקופת תלות. אף שגם כאן מתקיים המעבר לפטריארכליות וכן פיתוח האני של האישה, הבת, בניגוד לבן, זקוקה לתקופת שמירה מהגברי.

המעבר של הבת אל האב ומה שהוא מייצג עבורה, שונה מעט מזה של הגבר. אצלה העצמי הגדול מזהה בשלב זה עם דמות האב. אצל הבן מתקשר עצמי זה הרבה יותר בקלות עם עצמו כבן, מאשר אצל הבת שהעצמי שלה הוא במהותו נשי בדרך כלל. לכן לבת המעבר והפרידה מסובכים יותר. הפיתוי להישאר בטריטוריית האם יכול להיות גדול יותר, ויכול לקבע אותה יותר.

מקורות

1. נוימן, א' (1950/1981). אמור ופסיכה: על ההתפתחות הנפשית של היסוד הנשי. ספריית פועלים.
2. באומן, א' (2007). התשלילים הנסתרים של דמות האם. מתוך: אמהות: מבט מהפסיכואנליזה וממקום אחר. בעריכת א' פירוני. ידיעות אחרונות. 71-54.
3. באומן, א' (2005). שערות הזהב של השד אגדות האחים גרים כמראה לצד האפל של הנפש. מודן. 220-218.
4. Neumann, E. (1952). Vorwort to zur Psychology des weiblichen. In Neumann, E. (1994), The Fear of the Feminine, Introduction to the Fear of the Feminine. Princeton U press PP xi-xii (translated by Boris Matthews).
5. Neumann, E. (1949). "Die Psychologischen Stadien der Weiblichen Entwicklung", "Stages in Women Development". In Neumann, E. (1994), Fear of the Feminine. Translated by B. Matthews. Princeton U press. 34-63.
6. Neumann, E. (1953). Zu Mozarts Zauberflote in Psychology des Weiblich. On Mozart Magic Flute. Translated by E. Doughty. In Neumann, E. (1994), fear of the feminine, Princeton U Press. 119-164. /
7. Neumann, E. (1951). "Über der Mond Und das Matriachale Bewusstien", Eranos Jharbuch "The moon and matriachal consciousness" In Neumann, E. (1994), Fear of the Feminine. Princeton U. Press. 64-118.



הצל והמוסר החדש על פי נוימן

נתנאל פרי

שוטה, מפגר, קבצן או איש זר, כלומר כדמויות שאינן משתלבות חברתית. אספקט שלילי נוסף של הצל קשור למאפיינים של רוע, והוא כולל תכונות מוקצנות של: תוקפנות ואכזריות רבה, תאוות כוח ושלטון, אגוצנטריות וחוסר התחשבות בזולת, שנאה, קנאה ונקמנות. בחלומות האספקט הרע שבצל יכול להופיע בדמויות של ענק מאיים, חיות טורפות, מפלצות, אויבים למיניהם או שליטים רעים וכוחניים (לעתים אין הפרדה ברורה בין מאפיינים של נחיתות לבין מאפיינים של רוע הקיימים בצל, שכן הם יכולים להופיע בערבוביה אצל אותו אדם, למשל תחת הקומפלקס של קורבן/תוקפן). למעשה, הצל מכיל בחלקו את מה שפריד מננה האיד.

מטופל נמצא בתהליך שבו הוא נעשה מודע יותר ליסודות הצל ומכיר בהם כחלק מעצמו, למרות הקושי הכרוך בכך. כך הוא מחזיר את החלקים המושלכים על הזולת ויכול לעבור את התהליך של האינדיבידואציה ומימוש העצמיות

יונג טוען (Jung, 1946/85), שבתהליך הטיפול אפשר להטמיע חלקים מן הצל ולצרף אותם חזרה לאגו מבלי שיהוו איום על המבנה שלו. על ידי כך אפשר לחיות עם הצל באופן מכיל יותר ולא כיסוד מפוצל מן הנפש, שמאיים להתגלות ולגרום לנו להרגיש בושה או אשמה עם עצמנו. עם זאת, ישנן אנרגיות של צל שאותן אין אפשרות להטמיע וצריך להתגבר עליהן, לבודד אותן, או להתנתק מהן. המפגש המתרחש בטיפול עם הצל, הוא מפגש קשה וכואב. המטופל עומד לפתע מול חולשותיו והיסודות הפגומים באישיותו, יסודות שנטה להדחיק ולהתעלם מהם. כעת עליו לקבל אחריות על תכונות שהוא מתקשה לקבל בעצמו ושונא אותן. יונג הדגיש שהמפגש עם הצל הוא שלב משמעותי בטיפול. המטופל נמצא בתהליך שבו הוא נעשה מודע יותר ליסודות הצל ומכיר בהם כחלק מעצמו, למרות הקושי הכרוך בכך. כך הוא מחזיר את החלקים המושלכים על הזולת ויכול לעבור את התהליך של האינדיבידואציה ומימוש העצמיות.

החלום הבא של שלומי (שם בדוי), גבר כבן שלושים, הוא חלום טיפוסי על הקושי הרב והאיום שסרוך במפגש עם היסוד הצלי בטיפול. שלומי הגיע לטיפול כיוון שהוא מתקשה ליצור קשר

המושג צל (shadow) כסמל מעורר אסוציאציות של דבר שאינו נמצא באור ולכן הוא מוסתר, לא גלוי ומודחק לשוליים. אסוציאציות נוספות הן של יסוד אפל, רע, מפחיד, מסוכן, מעורר הסתייגות ורתיעה. יונג (Jung, 1959/78) הגדיר את הצל כחלק השלילי והנחות של האישיות, כלומר כסכום התכונות הלא רצויות והנסתרות, והתפקודים שלא התפתחו. הצל הוא החלק המוסתר של האישיות שהאגו אינו יכול לקבל ואינו מוכן להכיר בו כחלק מהווייתו. ההתפתחות של הצל קשורה באופן אינהרנטי להתפתחות התודעה, כמו שברגע שנדלק האור מיד נוצר הצל. על פי הגישה היונגיאנית (Harding, 1965), האני מתפתח בהדרגה ונולד מן הלא מודע הקולקטיבי. האגו כמוקד וכמרכז התודעה מתארגן בתהליך הדרגתי, מגרעיני אני מעורפלים שנוצרים אצל התינוק בעזרת החוויות החושיות. בד בבד עם ההתפתחות של האגו הוא מרחיק מן התודעה חלקים מן האישיות שאינם תואמים את הערכים והדפוסים החברתיים המצופים או שהם מנוגדים לאני האידיאלי ולסופר אגו, ולכן הם מודחקים אל הלא מודע האישי. אלו הם מאפיינים של חיי הנפש שהיו במודעות, או שיכלו להגיע לכלל מודעות, והאני מרחיקם מעצמו כיוון שהם מהווים איום על הזהות, ההתפתחות והגיבוש של האגו. כדי להתמודד עם התחושות הקשות של הבושה והאשמה שעלולות להתעורר כתוצאה מההתודעות ליסודות צליים אלו, קיימת נטייה מובהקת של האדם להשליך את המאפיינים השליליים והנחותים הללו על הזולת, ובכך להימנע מההכרה בהם.

המפגש המתרחש בטיפול עם הצל, הוא מפגש קשה וכואב. המטופל עומד לפתע מול חולשותיו והיסודות הפגומים באישיותו, יסודות שנטה להדחיק ולהתעלם מהם. כעת עליו לקבל אחריות על תכונות שהוא מתקשה לקבל בעצמו ושונא אותן

בתוך המבנה הנפשי של הצל קיימים חלקים שאנו תופסים כנחותים ולא מפותחים בתוכנו ואשר פוגעים בהערכתנו העצמית. חלקים אלו מאופיינים בתכונות שנחשבות לשליליות ולנחותות, כמו פחדנות, ביישנות, דימוי גופני נמוך, סרבול, שברירות ותלותיות. בחלום, הצל יכול להופיע כדמויות כגון

נתנאל פרי הוא פסיכולוג קליני ופסיכואנליטיקאי יונגיאני מנחה. חבר במכון הישראלי לפסיכולוגיה יונגיאנית (IJP) ומרכז התוכנית לפסיכותרפיה אנליטית יונגיאנית באוניברסיטת בר-אילן.



היסוד הצלי שבתוכנו, כדי לגלות גם את האוצר הפנימי ואת הכוחות שחבויים בנו. הסיפור מיוחס לר' שמחה בונים מפישיחא (ברגר, תר"צ):

"הר' אייזיק ר' יעקעליש חלם לו כמה פעמים שיסע לפראג, ושם סמוך לחצר המלך תחת הגשר יחפור בארץ וימצא אוצר גדול ויתעשר. הוא נסע לפראג ובבואו שמה הלך אל הגשר אשר אצל חצר המלך, אבל שם עמדו אנשי חיל ההולכים על המשמר לילה כיום, והיה ירא לחפור בארץ ולחפש במטמונים. אבל מרוב צערו כי עמל כל כך בדרך רחוקה, ועתה ישוב לביתו בחוסר כל, היה הולך כל היום סמוך לגשר אנה ואנה, תפוש במחשבותיו וכשחשכה הלך אל האכסניה לנות. ביום השני וכן ביום השלישי שוב בא בבוקר בבוקר אל המקום הזה, וטייל שם כל היום, ולפנות ערב הלך לאכסניה. השר העומד שם בראש אנשי חיל שומרי ראש המלך, בראותו יום יום כי איש יהודי הולך שחוח ותוארו כעני המעוטף בצער ויגון, סובב סובב אצל הגשר כל הימים, קראו אליו ושאלו בדברים רכים מה אתה מחפש ועל מי אתה ממתין זה כמה ימים במקום הזה. סיפר לו כל הענין כי כמה לילות רצופים חלם לו כי כאן טמון אוצר גדול, ולמטרה זאת בא לפראג ברוב עמל וטורח. אז פתח השר את פיו שחוק ואמר לו: 'האם היה כדאי שתסע דרך רחוקה כל כך על ידי חלום, מי זה אשר יאמין לחלומות, הלא גם אני בחלומי אמרו לי שאסע לעיר קראקוב ושם נמצא אחד, הנקרא בשמו אייזיק ר' יעקעליש, ואם אחפור שם בבית היהודי אייזיק ר' יעקעליש תחת התנור וכירים, אז אמצא אוצר גדול, אבל הכי אתן אומן לחלומות אשר שווא ידברו, ולנסוע בשביל זה לקראקוב, ואתה עשית שטות כזה לבא לכאן?' ויהי כשמוע רבי אייזיק ר' יעקעליש דברי השר הבין כי עיקר ביאתו לכאן היה למען ישמע דברים אלו ושידע כי האוצר נמצא לא כאן רק בביתו וכי עליו לחפור ולבקש במטמונים בביתו ושם ימצא האוצר. חזר ונסע לביתו וחפש ומצא בביתו תחת התנור וכירים את האוצר

עם נשים. לדבריו, הוא פוחד מיצירת קשר מיני כיוון שחושש מכישלון ומלעג על כך שאינו גברי מספיק. ברובד העמוק יותר החשש מקשר מיני נובע אצלו גם מפחד מאינטימיות. הקרבה הפיזית כרוכה בחשש של האגו להיבלע חזרה על ידי ארכיטיפי האם. הוא חש גועל מהפרשות הגוף בכלל והנשי בפרט, דבר שמושפע מיחסה הקפדני של האם לנושאים היגייניים. החלום:

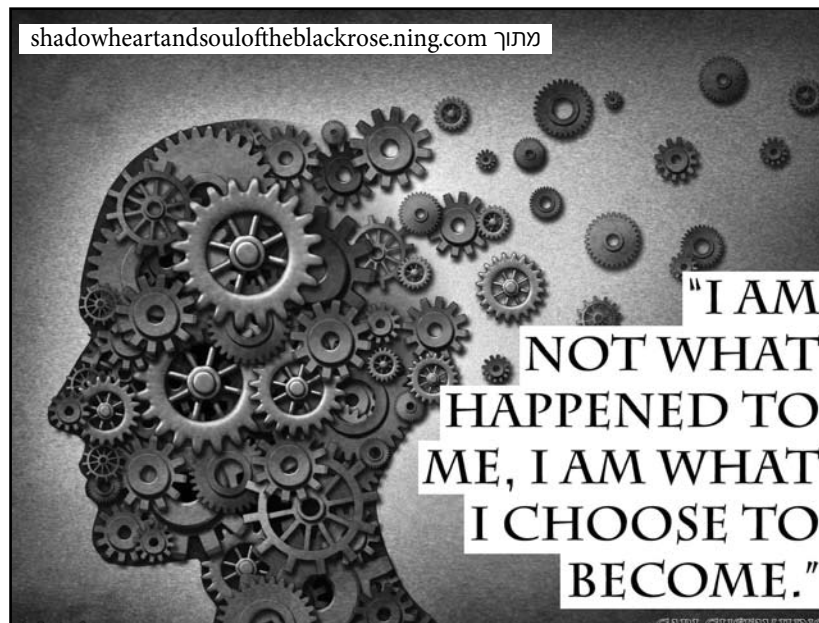
"אני נכנס לאוטו ומגלה שהוא כולו דפוק מבחוץ והפוך מבפנים. כאילו שהאוטו עבר תאונה. אני לא מצליח להתניע את הרכב ואז אני נלחץ כי אני מבחין שמשוה רודף אחריי. זהו גבר גדול ומכוער, מפחיד כזה ומגעיל. אחר כך איכשהו אני מגיע לדירה שלי, וד' ואשתו נמצאים שם איתי. הם נותנים לי ביטחון כי אני חושב שהם יעזרו לי להתגונן מפני הבחור המפחיד. בינתיים הבחור הזה מגיע לדירה וד' ואשתו קופאים על מקומם כאילו היו בובות. אני מנסה לברוח דרך המרפסת אבל לא יכול להתרחק. אין לי ברירה ואני צריך לקפוץ למטה ואז אני מתעורר."

בעזרת המפגש עם האחר/הצל, האגו מגלה את הלא מודע שבתוכו, את החלקים המוסתרים שבנפשו. התכנים המודחקים של הצל מושלכים על הזרים והשונים מאיתנו, ואנו מתמלאים כלפיהם רגשות שליליים ועוינים

באסוציאציות לחלום הוא מציין שהגבר המפחיד מזכיר לו דמות מצוירת, את פלוטו היריב של פופאי. הגבר הזר בחלום דוחה ומפחיד אותו כי הוא חייתי, כוחני ויצרי. כנער הוא חש נחות גופנית כיוון שלא היה מפותח מבחינה פיזית. כמו כן, הוא נהג להקפיד על ניקיון וסדר בשל דרישותיה הקפדניות של אמו.

הדמות הגברית והחייתית שמופיעה בחלום מסמלת את החלקים האינסטינקטואליים שאותם שלומי דחה ולא קיבל בעצמו. הם מהווים איום על האגו החבול והפגוע, האוטו שעבר תאונה. אבל הנטייה של החולם לברוח מן המפגש עם הצל הצלי באישיותו משאירה אותו חלש ומאויים, והיסודות שאמורים לעזור לו בהתמודדות הזו ושאתם האגו מזדהה (ד', שהוא חבר מבית הספר התיכון ואשתו) קופאים על מקומם. כך, הוא מתקשה ליצור קשר עם נשים וחש מפוחד מפני המפגש המיני עמן, אף שהוא נמשך אליהן. ההתנכרות ליסודות היצריים והציליים שבו מותירה אותו בתחושת נחיתות וחוסר אונים.

ישנו סיפור חסידי שמתאר את ההכרח לפגוש את האחר והמנוגד, ובכך בעצם להתוודע אל



ונתעשר, ובנה בהונו הבית הכנסת הנודעת בשם 'ר' איזיק ר' יעקעליש שוהל".

הסיפור החסידי של ר' שמחה בונים נועד במקור להעביר לחסידים את המסר שלא יסמכו רק על דעתו של הרב או הצדיק הטוב, המואר והידוע שהם פונים אליו. הוא מציג את האפשרות שיצאו לחפש את המענה לתהיותיהם בתוכם פנימה. באופן סמוי, הסיפור חושף ומדגיש דווקא את הצורך במפגש עם דמות המנוגדת לצדיק ולרב, את הצורך להיות במפגש עם הזר והשונה - הצל, כדי למצוא את התשובה. השר, מפקד המשמר של המלך, הוא הצד האחר או הצל של ר' איזיק, כשם שר' איזיק הוא הצל של השר. בעזרת המפגש עם האחר/הצל, האגו מגלה את הלא מודע שבתוכו, את החלקים המוסתרים שבנפשו. התכנים המודחקים של הצל מושלכים על הזרים והשונים מאיתנו, ואנו מתמלאים כלפיהם רגשות שליליים ועוינים. בתהליך האינדיבידואליזם האדם נדרש לקבל על עצמו את האחריות ואת האשמה לגבי השלכותיו. האגו מתקשה להכיר את המסתתר בנפשו באופן בלתי אמצעי, אלא ראשית הוא נוטה להשליך אותו על האחר והזר ורק אז להחזיר אליו את ההשלכות. כך הוא יכול לשוב ולמצוא את אותו יסוד שהוא מוסתר מעצמו ושהנו אוצר בלום. המפגש עם היסודות הצליים והשליליים הוא זה שמאפשר לגלות גם את האוצרות הטובים שבתוכנו. הדבר כרוך בצורך לקבל על עצמנו את האחריות על היסוד הצלי שבנו, ולהשלים עם עובדת היותנו פגומים.

המפגש עם היסודות הצליים והשליליים הוא זה שמאפשר לגלות גם את האוצרות הטובים שבתוכנו. הדבר כרוך בצורך לקבל על עצמנו את האחריות על היסוד הצלי שבנו, ולהשלים עם עובדת היותנו פגומים

מעבר לקושי במפגש של היחיד עם הצד הצלי שבנפשו, החברה והתרבות האנושית כולה נדרשת להתמודד עם הצד הצלי שבנפש האדם, באופן קולקטיבי. אריך נוימן (1963), תלמידו היהודי החשוב של יונג, בספרו "פסיכולוגיית המעמקים ומוסר חדש", עוסק בהתמודדות עם הצל הקולקטיבי של החברה או הקבוצה. החברה בתרבות הקדומה הייתה זקוקה לתופעת השעיר לעזאזל כדי לטהר את עצמה מן הרגשות והמעשים השליליים בצורה קיבוצית ולא באופן אינדיבידואלי. החברה הקדומה ניסתה להיפטר מן הצדדים הצליים של הפרטים השותפים בה, על ידי השלכתם על השעיר לעזאזל המשמש כקורבן. הכוון הגדול היה מטיל את חטאי העם על השעיר ומשלח אותו למדבר. נוימן מתייחס לכך כאקט סימבולי שקיים גם כיום בכל חברה, והמתבטא בהשלכת תחושות הרוע בצורה קולקטיבית על קורבנות חלשים, למשל על הזר, החרגי והשונה.

החריג בחברה הוא החלש והפגיע בהיותו מיעוט, אבל בד בבד הוא גם מאיים על הזהות החברתית בהיותו שונה. ההצדקה הקולקטיבית להקרבנות של הזר, השונה והחרגי נעזרת בכך שהם מוצגים כתוקפנים וכמאיימים, ואז ניתנת הלגיטימציה לבטא תוקפנות גלויה כלפיהם. ברמה הסמויה, הם משמשים גם כתובת להשלכת התחושות הקורבניות של כלל החברים בקבוצה או בשבט, ולכן יש צורך שהם יהפכו לקורבנות בפועל. כך למשל מיעוטים כמו יהודים או צוענים היו לאורך ההיסטוריה מושא להשלכות של הצדדים הצליים של החברה שבה חיו. לצורך זה ערכו דמוניזציה לאופיים כדי להצדיק את התוקפנות שהופנתה אליהם והיו כלפיהם התנכלויות ומעשים אכזריים ומשפילים. גם נשים בחברה הפטריארכלית, שבעיני כוהני הדת והכמורה היוו איום לכאורה על המוסריות החברתית, הוגדרו כמכשפות והועלו על המוקד. לדברי נוימן, בתוך כל שבט, קבוצה, או משפחה קיים השעיר לעזאזל או הכבשה השחורה שעליהם משליכים את היסודות הצליים של חברי הקבוצה. בד בבד הקורבנות הללו עלולים להפוך תוקפניים בעצמם, מתוך הזדהות עם ההשלכות שהופנו אליהם.

בעקבות מלחמת העולם השנייה, ביקר נוימן (1963) את המוסר האנושי המכונה "ישן" אשר עומד חסר אונים נוכח הרוע. במלחמה זו התפרצו האכזריות והתוקפנות שבנפש האדם באופן קיצוני והרסני במיוחד כלפי אוכלוסיות של מיעוטים, תוך שימוש באידיאולוגיה מעוותת. נוימן טוען שהמוסר הישן והשמרני דורש מהאדם להיות טוב ואוסר עליו להיות רע. מוסר זה מטרתו להכחיד את הצל, שהוא הצד השלילי והמודחק שבאישיות. זהו מוסר חלקי המתרכז בעמדת התודעה ואינו מביא בחשבון ואינו מעריך את המגמות הקיימות בלא מודע. לטענתו, הדבר יוצר חוסר אינטגרציה וגורם לפיצול ולמתח עז בנפש האנושית. תחושות של מתח ופיצול מסוג זה, אשר מתגברות בחברה או בעם, גורמות בסופו של דבר להתפרצות של הרוע המתבטאת במלחמות ובמעשים נוראיים ותחת אצטלה של אידיאולוגיות שונות.

בעקבות הבנה זאת, נוימן מציג מוסר חדש, שבו המטרה אינה שהיחיד יהיה טוב במובן המקובל והקולקטיבי. הייעוד של המוסר החדש הוא שהאדם ידע לקבל גם את הצדדים השליליים והמודחקים שבו מבלי להכחישם. הדבר אפשרי כאשר הכוחות השליליים זוכים בטיפול ובשימוש ביוזעין בתוך תהליך הגשמת האישיות. נוימן משווה את נפש האדם לחבר עמים שקיימות בו מדינות שמרניות ומודרניות בדרגות התפתחות שונות. בחבר עמים זה מתקיימים זה בצד זה יסודות אתאיסטיים ודתיים, יצריים ורוחניים, הרסניים ובונים. על פי המוסר החדש, הכרחי להתחשב בכל אחד מהיסודות או מקבוצות כוח אלו באישיות האדם כמו בין עמים ומדינות, כיוון שאחרת צפויים מלחמות ומאבקים שיערמו לעזעזעים ולהרס רב. נוימן עורך הבחנה בין המוסר הקולקטיבי המבוסס על הנורמות והערכים החברתיים, לבין המוסר האישי שמושפע מבת הקול של המצפון הפנימי הקיים בכל יחיד באופן אינהרנטי ומולד בנפש. באוטוביוגרפיה של יונג (יונג, 1993) אפשר למצוא רוח דומה לדבריו של נוימן.



יונג כותב שהכרעות מוסריות אינן יכולות להתקבל רק בצמוד לנורמות ולחוקים חברתיים מוגדרים. לדבריו, בכל הכרעה מוסרית מעורבים ערכים שונים ולעתים מנוגדים שאנו חייבים לערוך ביניהם אבחנה ולשפוט ולגבש עמדה מוסרית באופן עצמאי ואישי.

לדברי נוימן, בתוך כל שבט, קבוצה, או משפחה קיים השעיר לעזאזל או הכבשה השחורה שעליהם משליכים את היסודות הצליים של חברי הקבוצה. בד בבד הקורבנות הללו עלולים להפוך תוקפניים בעצמם, מתוך הזדהות עם ההשלכות שהופנו אליהם

דוגמא להבחנה בין מוסר קולקטיבי לבין מוסר אישי מקבלת ביטוי בטרגדיה היוונית של סופוקלס, "אנטיגונה" (סופוקלס, 1990). אנטיגונה, בתו של אדיפוס, לא יכלה להסכים לגזירת דודה קריאון, מלך תבאי שפקד להפקיר את גופת אחיה למאכל לחיות השדה. איסמנה, אחותה, המסמלת את האישיות הקונפורמית, נוטה לקבל את גזירת המלך המייצג את החוק ואת הערכים החברתיים. אנטיגונה, הנאמנה לבת הקול הפנימית שלה, מחליטה לקבור את אחיה למרות העונש הצפוי לה. כאשר קריאון מנסה להוכיח אותה על כך היא עונה לו שחוקי האלים, המצווים לכבד את זכר המת, הם נצחיים וקיימים מאז ומתמיד. לפיכך, כאשר תעמוד בבוא היום בפני משפט האלים לא תוכל לתרץ את הפרתם בשל פחד מפני גזירת מלך בשר ודם. איסמנה מושפעת יותר מן הסופר אגו, המייצג את הנורמות החברתיות שהופנמו על ידי הזדהות עם האב ואשר נותן ביטוי למוסר הקולקטיבי. עם זאת, הסופר אגו אינו יכול להיות הגורם המשמעותי שמשפיע על התנהגותה של אנטיגונה

מקורות

1. ברגר, י' (תר"ע). "שמחת ישראל". פיעטריקוב. עמ' מז.
2. יונג, ק"ג (1993). "זכרונות, חלומות, מחשבות". ראיין ועריכה, אניאלה יפה. תרגום לעברית מ' אנקורי. הוצאת רמות, אונ' ת"א. ע' 306-308.
3. נוימן, א' (1963). "פסיכולוגיה המעמקים ומוסר חדש". מגרמנית: ש' זנדבנק. הוצאת שוקן, ירושלים ות"א.
4. סופוקלס (1990). "אנטיגונה". מיוונית: א שבתאי. הוצאת שוקן, ירושלים. 218-220.
5. Harding M.E. (1965). "The I and the Not I". Princeton University Press, N.J.
6. Jung, C.G. (1946/85). "The Practice of Psychotherapy". CW 16. para 452 Princeton University Press, N.J.
7. Jung, C.G. (1959/78). "Aion, Researches into The Phenomenology of The Self". CW 9. para 13-19. Princeton University Press, N.J.

שנובעת מתוך יסוד פנימי ששואף לצדק. בת הקול של המצפון הפנימי, המצוי על פי הגישה היונגיאנית בכל אדם באופן מולד כארכיטיפ של המוסר האינדיבידואלי, יכולה לייצג באופן נאמן יותר את עמדתה של אנטיגונה.

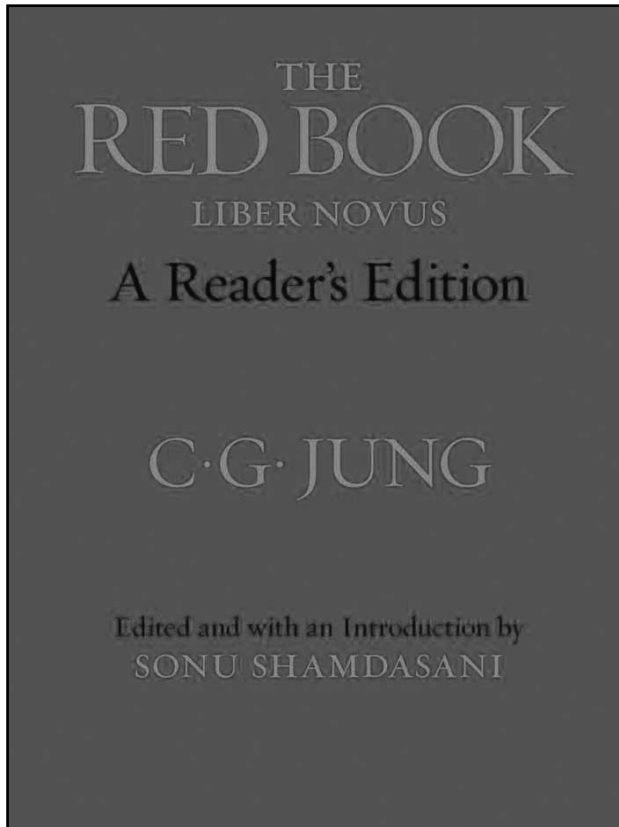
אבל האם קולו של המצפון האינדיבידואלי הוא מוסרי יותר מקולם של הסופר אגו והמוסר הקולקטיבי? האם קולה הנוקב של אנטיגונה הוא זך יותר מקולה השקול של איסמנה? באופן טבעי נראה שיש נטייה להזדהות רגשית עם אנטיגונה וכן נטייה להעריך את אומץ לבה ונכונותה להקריב עצמה למען ערכיה, בעוד איסמנה נתפסת כאישיות קונפורמית וחסרת עמדה משל עצמה. אולם קיימת סכנה לא פחותה בהזדהות עם עמדה מתלהמת כמו זו של אנטיגונה שעלולה להוביל לקנאות ולקיצוניות. עולה השאלה: האם ניתן לסמוך על המוסר האינדיבידואלי שינחה את האדם בצורה הנכונה? ומה אם החלק הרע המצוי בפרט הוא בעוצמה רבה, האם גם אז הוא אמור לממשו? והלא, לא אחת קורה, שאדם מאמין מתוך עמדה אומניפוטנטית וגרנדיוזית, שתפיסת הצדק האישית שלו תביא מזור וגאולה לחברה שבה הוא חי, והוא זורע הרס ואובדן רב.

נוימן ויונג מכוונים במונח "מוסר חדש", לדעתו, להתבוננות כפולה ומאזנת בין הצל לבין המוסר האנושי, וכן בין המוסר האינדיבידואלי לבין המוסר הקולקטיבי. על פי התפיסה היונגיאנית מסתמן שכדי שהאישיות תוכל להגיע לאינטגרציה ולמימוש של העצמיות, אנו זקוקים לאיזון הדדי ולדיאלוג מפצה בין בת הקול של המצפון האישי לבין ערכי המוסר הקולקטיבי. בת הקול של המצפון נועדה למתן את היסוד השלילי (או את החלק הצלי) של הסופר אגו הנוקשה והקנאי, שדבק יתר על המידה באידיאולוגיות ובערכים של החברה והמוסר הקולקטיבי. לעומת זאת הסופר אגו, יחד עם האגו, אמורים למתן את היסוד הצלי של קול המצפון האישי, שכן גם המוסר האישי יכול לעתים להיות מוקצן וקנאי מאוד בשאיפה שלו לצדק מוחלט על פי קריטריונים אינדיבידואליים.



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

גדי מעוז



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, הניחולוג פורץ הדרך, בעוד יונג היה הצעיר הכריזמטי, חפא 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 שחוה. הכתיבה המאוירת נחוותה אצלו כצורך להקנות לטקסט ממד חווייתי עתיק הנובע ממקורות תרבותיים קדומים

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 שחוה 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, מעוט בכתביה קליגרפית בכתב גותי עתיק ואיורים דרמטיים, מטלטל בתכניו חודרי הנפש. יונג קרא לו "הספר החדש" (Liber Novus) ובהמשך נתן לו את הכינוי

אלא שההדדיות המבטיחה לא האריכה ימים. הבקיעים הראשונים נתגלעו כבר במסעם המשותף לארצות הברית בשנת 1909. יונג החל לפקפק בנחרצות רעיונותיו של פרויד בדבר הזיהוי 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 ורפואי מדרך, פסיכואנליטיקאי יוגיאני. יו"ר לשעבר של העמותה היוגיאנית הישראלית החדשה, מנהל תחנת העמקים - שירות פסיכולוגי, מרצה ויועץ אקדמי בתוכנית לפסיכותרפיה יוגיאנית במכללת אורנים, עוסק בטיפול, הדרכה והוראה בפסיכותרפיה.



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 התבונה 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 האישי. 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 האישי 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):



צמוד מתוך הספר האדום - מאתר פסיכולוגיה עברית

"הספר האדום". הוא חש שאין די בכוחן של מילים לתת ביטוי לעומק התהליכים שחווה. הכתיבה המאירת נחווה 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 פסיכוטי. 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 מרגליי ובאתי אליך. אחרי שנות נדודים ארוכות שבת 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 וכותב: "לא האירועים החיצוניים, אלא הפנימיים, הם המוליכים אותנו". הספר איננו מתאר חוויות יומיומיות, או אירועים ממשיים מחייו 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 חוויית האלוהות או חוויית 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 ארכיטיפלי של המרכיב הנשי בנפש, אליהו הנביא - כייצוג של פונקציה טרנסצנדנטית המתווכת בין מודע ללא-מודע ודמויות מתוך הספרות הקלאסית של זמנו ומפרי דימויו. בוויכוח במפגש עם שלומית, פילמון ואליהו, 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 לפציעיהם הנפשיים, 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, הרחיק 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 טעונות 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 המוליכים 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 בטראומה. בהמשך לפרק "פיצול הנפש" (עמ' 240), כותב יונג: "אבל בלילה הרביעי צעקתי, לצאת למסע בגיהנום פירושו להיות גיהנום בעצמך. כל זה מפחיד ומעורבב אחד בשני. במדבר הזה אין רק חול בוחק 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 הדהודי הפרדוקס בטקסט אפשר לשמוע למשל במבנה הסמלי ("...לצאת למסע בגיהנום פירושו 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 מבוהלים 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. מישהו פצוע או הרוג צף שם. זמן רב אני צופה בתמונה ורועד. חרפושית 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 לפצעייהם 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 בטרואמה 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 שליחות של מרפא שמקבל את גזר הדין של הנפש והאינטואיציה החזקה שאינו יכול להתנגד להן. 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 סמיך 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 בטרואמה כוללת נוכחות מלאה ומקבלת לקראת כל מה שעולה מתוכני הלא-מודע, ובכך מתאפשר לתודעה לעבד באמצעות תובנה וחשיבה את תכניה הטעונים רגשית של הטרואמה. 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 הטרואמה 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.



”אין ללעוג לשיגעון או לפחד מפניו, יש להעניק לו חיים” מדוע חשוב לדעתי שפסיכיאטרים במאה ה-21 יקראו את מה שיונג כתב לפני כמאה שנה

יורם אינספקטור

שקט והקשב. האם זיהית את שיגעונך? האם אתה מודה בו? האם זיהית שכל מהותך מבוססת בשיגעון? והאם תוכל להתייחד עמו? רצית להיות מסוגל לקבל הכול, אז קבל גם את שיגעונך. הנח לאור של שיגעונך לזרוח לפתע עליך. אין ללעוג לשיגעון או לפחד מפניו, יש להעניק לו חיים”.

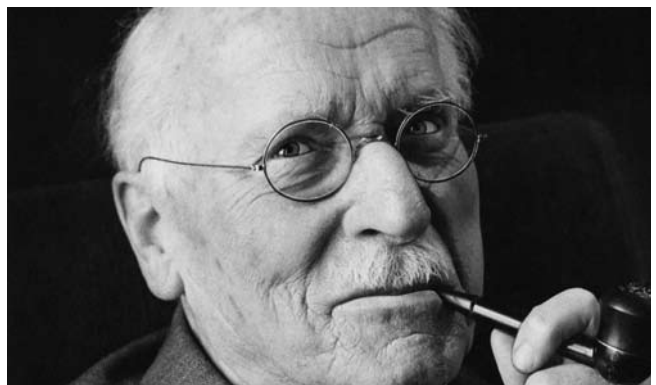
את המילה ”חיים” אפשר לדעתי להמיר ב”אמפתיה”, ב”כבוד” או ב”משמעות”.

אני חושב שלא אטעה אם אעז ואומר שיהיה קשה למצוא פסיכיאטר נוסף שכתב דבר מה דומה על עצמו. הדבר נכון לגבי אירועים נוספים שמתרחשים במהלך מסע ארבעת הלילות בספר האדום. באחד מהם ”מאשפז” יונג את עצמו בבית חולים פסיכיאטרי לאחר שהוא פוגש בנביא יחזקאל ומדבר עם נשמות המתים בדרך להתפלל בירושלים.

”נפשי דיברה אלי בלחישה, בדחיפות והזהירה אותי: מילים, מילים אל תשתמש בכל כך הרבה מילים. היה שקט והקשב. האם זיהית את שיגעונך? האם אתה מודה בו? האם זיהית שכל מהותך מבוססת בשיגעון? והאם תוכל להתייחד עמו? רצית להיות מסוגל לקבל הכול, אז קבל גם את שיגעונך. הנח לאור של שיגעונך לזרוח לפתע עליך. אין ללעוג לשיגעון או לפחד מפניו, יש להעניק לו חיים”

הפרופסור לפסיכיאטריה המאשפז את יונג הוא התגלמות אטימותה של הפסיכיאטריה הביולוגית והפנומנולוגית למשמעות הייחודית והאינדיבידואלית של תוכני המצב

שם המאמר לקוח מהפרק השישה עשר, ”הלילה השלישי”, של ”הספר האדום”, שאותו כתב וגם צייר יונג במאמץ ובאומץ רב במהלך 16 שנים החל מ-1914 לערך ועד ל-1930. אולם רק כשמונים שנה מאוחר יותר, ב-2009, ראה הספר אור לראשונה בעריכתו ובתרגומו לאנגלית של פרופסור סונו סדמאשני. יונג עצמו מודה באפילו לוספר (Jung, 2009) ש”לקורא השטחי זה ייראה כשיגעון”, ומוסיף ”הייתי משתגע אילולא הצלחתי להכיל את עוצמתן של החוויות המקוריות”. נוהגים להכתיר תקופה זו בחייו של יונג כ”עימות עם הלא מודע” (ומעניין שעימות ועמית בעברית נובעים מאותו השורש). ”במהלך ניסיונותיו” כותב סדמאשני, ”יונג מפתח טכניקה שמסייעת לו ”לרדת לעומק תהליכו הפנימיים”, ”לתרגם רגשות לדימויים ולמראות” ו”לאחוז בדמיונות מסעירים הרוחשים מתחת לפני השטח”. מאוחר יותר יונג יקרא לשיטה זו ”דמיון פעיל” (Active Imagination). בעזרת הדמיון הפעיל פוגש יונג במסע הלילי שלו תחילה בספרן אינטלקטואלי קר ואנליטי המזלזל בנטייתו הדתיות, ובהמשך, במטבח, במשרתת המקבלת בחום את סקרנותו הדתית. יונג עובר שם חוויה שתיראה לכל פסיכיאטר מתחיל כפסיכודה המלווה בהזיות ראייה ושמיעה. בפתח ”הלילה השלישי” משוחח יונג עם נפשו:



”נפשי דיברה אלי בלחישה, בדחיפות והזהירה אותי: מילים, מילים אל תשתמש בכל כך הרבה מילים. היה

ד”ר יורם אינספקטור למד רפואה באוניברסיטת בן גוריון ותל אביב והתמחה בפסיכיאטריה במרכז לבריאות הנפש ”שלוותה” בהוד השרון. הוא פסיכותרפיסט ואנליטיקאי יונגיאני, חבר בחברה היונגיאנית הישראלית החדשה ובאגודה הבינלאומית לפסיכולוגיה אנליטית. ד”ר אינספקטור מלמד ”פסיכופתולוגיה בראי יונגיאני” בתוכנית לפסיכותרפיה באוריינטציה יונגיאנית בסמינר הקיבוצים ובמכללת אורנים. היה מנהלו הרפואי של מרכז ”נופית” לטיפול בהפרעות אכילה בהוד השרון ובשנים האחרונות הוא מנהל את היחידה לפסיכולוגיה רפואית בבית החולים סנט מרקס בלונדון המתמחה במתן תמיכה נפשית ופסיכותרפיה לסובלים מהפרעות ומחלות של מערכת העיכול.



הפסיכואנליטי. הוא ממנהר לאבחן ביהירות ובביטחון רב את מצבו של יונג האוחז בידו את הספר של התאולוג תומאס א-קמפיס (1471-1380) "החיקוי של ישו" כמי שסובל מ"סוג של שיגעון דתי, פרנויה דתית". הוא שואל את יונג "האם אתה שומע קולות?" "בוודאי", משיב לו יונג, "האם הקולות עוקבים אחרך?" שואל הפרופסור, ויונג מתקנו ואומר, "הו לא, אני הולך בעקבותיהם" (Jung, 2009).

יונג מתיידד עם הקולות. נשמע משוגע? לא כל כך, אחרי שקוראים את המאמר שפרסם בשנה שעברה אחד המומחים הנודעים בעולם לסכיזופרניה, פרופסור ג'וליאן לפ, בעיתון המדעי "פסיכוז" (Leff, 2014). במאמרו הוא כותב:

"פיתחנו טיפול חדש המבוסס על תוכנת מחשב שבו המטופל יכול ליצור המחשה של הזהות האנושית או הלא אנושית שרודפת אותו. המטפל מעודד את המטופל ליצור דו שיח עם הזהות הזו". בהמשך לפ מצטט את מחקרם של David ו-Nayani מ-1996 שגילו שמטופלים שיכולים להתיידד וליצור דיאלוג עם הקולות שהם שומעים, מרגישים יותר בשליטה ופחות חשים את חוסר האונים שהוא לדבריהם ההיבט הקשה מנשוא עבורם בחוויה ההזייתית, הפסיכואנליטית. יונג (ראו את הדברים שכתב בספר האדום) היה כמובן מסכים לכך. הוא ידע - חווה! - דרך מטופליו את מה שכתב עליו.

יונג היה פסיכואנליט מן השורה, מעוגן היטב במציאות הקלינית של העבודה היומיומית עם חולים פסיכואנליטיים, ולמרות כל מחקריו המדעיים (בהם מבחן האסוציאציות המפורסם), פריד, שהיה נורולוג בהכשרתו (לא פסיכואנליט), טען ללא היסוס רב שיונג עומד להטביע הפסיכואנליזה "בבוץ של תורות הנסתר". ד"ר ויניקוט אבחן את יונג כמי שסבל מ"מסכיזופרניה של ילדות" (Winnicott, 1964). זו אבחנה שגויה לדעתי וגם לדעת האנליטיקאי היונגיאני דונאלד קלשד שבחן לעומק הנחה זו בספרו טראומה והנשמה (Kalsched, 2013).

הם לא לבד. פסיכואנליטיקאים פרוידיאנים ופוסט פרוידיאנים עדיין ששים להצטרף לפרופסור הדמיוני בספר האדום ולהשמיץ את יונג כמי שסבל מסוג של שיגעון דתי. בספר הלימוד הפסיכואנליטי האנגלי Psychiatry Core (Stern, 2000) קובע הפסיכואנליט האנגלי ג'וליאן שטרן, ללא כל מראה מקום, ש"דחייתו העמוקה של יונג את חשיבותן של החוויות האנושיות היומיומיות והסיבתיות הרגילה גרמה לו לחפש את ביטויי הלא מודע הקולקטיבי בתחומים שכיום מקובל לראות בהם תורות נסתר אזוטיות או מיסטיות כגון אלכימיה וצלחות מעופפות וכיוצא בזה...". ד"ר ראובן פיין, מנהל המרכז הניו יורקי להכשרה פסיכואנליטית, מצטרף למקהלת הבוז וההתנשאות ומכריז בספרו "ההיסטוריה של הפסיכואנליזה" (Fine, 1977) לא פחות מאשר ש"יונג התעניין בעיקר בידע עצמי ולא באנשים חולים", ומוסיף ואומר ש"לשיטת הטיפול של יונג אין כל ערך וצריך לסווג את יונג כפילוסוף דתי ולא כפסיכואנליטיקאי". עוד הוא אומר ש"אלמלא פריד, יונג היה נשכח ונעלם בהיסטוריה כמו כל המיסטיקאים והאלכימאים שהעריך".

לא אתפלא אם שני האחרונים לא טרחו כלל להתעמק בכתביו של יונג, וספק רב אם קראו את המאמר של יונג: "התכנים של הפסיכואנליזה" (Jung, 1908), המבוסס על עבודתו הקלינית כפסיכואנליט צעיר בבית החולים הפסיכואטרי הנודע "בורגהולדלי" בציריך, שנוהל באותה עת על ידי פרופסור יוג'ין בלוילר (הפסיכואנליט שטבע לראשונה את המונח סכיזופרניה לתיאור המחלה הפסיכואנליטית הקשה שנקראה קודם לכן דמנציה מוקדמת, Dementia Praecox). המאמר נחתם במשפט הבא: **"אפילו שלא רק שניתן להבינו, הן חלק בלתי נפרד מהיות בן אנוש. בשיגעון איננו מגלים דבר מה חדש או לא ידוע. אנו מתבוננים אל תוך הליבה של הווייתנו, מרקם הבעיות החיוניות שכולנו עסוקים בהן".** שוב, גם כאן, יונג מתייחס לשיגעון כאל דבר מה חי שיש להעניק לו כבוד ומשמעות. אני תמיד מתרגש מחדש לקרוא את המאמר הזה, ובמיוחד נוגע ללבי סיפורה של הטבחית שעקרה את שיניה. כך כותב יונג את תיאור המקרה:

"טבחית חרוצה, בת 32, ללא היסטוריה פסיכואטריה במשפחתה, שלא סבלה מאיזו הפרעה נפשית או התנהגותית בעברה, הכירה לאחרונה איש צעיר שהציע לה נישואין. מאז נצפו כל מיני מוזרויות בהתנהגותה. היא החלה לומר לעתים תכופות שהבחור למעשה לא מחבב אותה, החלה להתבודד ולסבול משינויים במצב הרוח. יום אחד היא עיטרה את הכובע שהיא נוהגת לחבוש לכנסייה ביום ראשון בנוצות בצבע ירוק ואדום בוהק, ובפעם אחרת חבשה משקפי מצבט בעת שטיילה עם ארוסה. יום אחד, הרעיון שדבר מה אינו כשורה עם השיניים שלה לפתע החל להטרידה ללא הרף והיא החליטה לעקור אותן ולהחליף ללא צורך את שיניה הבריאות בשיניים תותבות. היא הצליחה לשכנע רופא שיניים לבצע את הניתוח תחת הרדמה. למחרת בלילה סבלה מהתקף חרדה קשה. היא החלה לבכות ולהיאנח ולומר שהיא מקוללת לנצח, שהיא חטאה חטא שלא יכופר: אסור היה לה לעקור את שיניה. היא ביקשה שיתפללו עבור נפשה כדי שאלוהים יסלח לה על חטאה. כל ניסיונות חבריה לשכנעה שהיא לא חטאה עלו בתוהו. היא המשיכה לסבול מהתקפי חרדה קשים שהביאו לאשפוז".

כשיונג בודק אותה לראשונה בבית החולים היא חוזרת שוב ושוב על המשפט: "אסור היה לי לעקור את שיניי, זה חטא נורא ואלוהים לא יסלח לי לעולם". יונג כותב שהיא נראתה אחוזת טירוף והתקפי החרדה שלה נמשכו ללא הרף במשך חודשים ספורים.

יונג שואל את עצמו: "מה הם כל הסימפטומים האבסורדיים הללו? הנוצות בכובע? משקפי המצבט? התקפי החרדה? מדוע הופיעה מחשבת השווא שעקירת שיניים היא חטא שלא יכופר? הדבר אינו ברור!" יונג מהרהר בינו לבין עצמו כיצד הפסיכואנליט הממוקד באנטומיה ובפיזיולוגיה של המוח יתייחס למקרה:



הדברים הללו הדהדו בי כשנתבקשתי לפני כעשר שנים להשתתף בישיבה של צוות רפואי רב מקצועי שדן במקרה של חולה בסכיזופרניה פרנואידיית שלא הגיב לכל טיפול תרופתי בבית החולים הפסיכיאטרי הנודע "בית לחם" בדרום לונדון (שבו אושפז בעבר הרחוק הצייר יוצא הדופן ריצ'רד דאד שרצח את אביו בעקבות הזיית קול שבה שמע אל מצרי פוקד עליו לעשות זאת). פגשתי את החולה לחצי שעה לפני שנכנסנו למשרדו של מנהל המחלקה. הוא מיד סיפר לי שיש "חוצנים, אנשים מכוכב אחר שמונעים מנשים שנמשכות אליו להיות עמו". חשבת בלבי שזו הגנה יעילה כנגד דחייה ששומרת עליו מפני הכאב הבלתי נמנע המתלווה לא אחת ליחסים אינטימיים עם בן המין השני. נכנסו לישיבה. הפרופסור, שם דבר בטיפול בסכיזופרניה, אמר שהוא מרוצה ממצבו של החולה ושהם מצליחים "לנהל" את המקרה ביתר קלות בעזרת תרופה אנטי פסיכוטית חדשה שנקראת Amisulpride. לפתע החולה אמר בקול ברור וחד "אני לא מוכן יותר ליטול את התרופה הזו". כל הצוות השתק במבוכה, אבל אף אחד מהם לא שאל אותו מדוע. אז אני פניתי אליו ואמרת: "האם תוכל לשתף אותנו בסיבה שלך לא להיעזר יותר בתרופה הזו?" "ברצון", אמר החולה והוסיף, "השם שלה הוא צופן שגורם לי נזק". ביקשתי הבהרה נוספת והוא הסביר בנימוס: "בראשית שמה של התרופה נמצאת המילה AMI שפירושה חבר בצרפתית, ולכן כשאני בולע את התרופה היא הופכת אותי ליותר מדי חברותי".

אין לי ספק שיהיו פסיכיאטרים לא מעטים שיתייחסו בציניות לדברים שכתב יונג בספר האדום ובמאמרו מ-1908. גם לי אין אשליות בעלות נופך רומנטי בקשר לסכיזופרניה [...]
ב-25 השנים האחרונות שבהן זכיתי לנסות ולהקל על סבלם של חולים רבים שסבלו ממצבים פסיכוטיים הייתי עד להרס שמחלות אלו מחוללות, ועם זאת ואף על פי כן המסר של יונג חשוב מאי פעם. דווקא ב"עידן המוח", שבו אנו ממשיכים לגלות עוד ועוד עובדות מדהימות על פעילותו ועל רשתות העצבים והקולטנים המתוחכמים

לבי נצבט לנוכח הכאב שבקריסת החשיבה הסמלית שהיא אחד מנזקיה האכזריים של הסכיזופרניה, אך הוא התרחב כשהצלחתי להבין ולהרגיש את האדם שמאחורי המחלה, העסוק כמו שיונג כתב בבעיות האנושיות הבסיסיות שכולנו מכירים היטב על בשרינו - הכמיהה והחשש מקרבה וממרחק גם יחד. "אתה יודע שזו אמונה טפלה", מיהר ואמר לו אחד הפסיכולוגים, ואני מיהרתי

"מקרה טיפוסי לסכיזופרניה, מה שאינו נחשב לחטא עבור האדם הנורמלי נחשב לחטא עבור האדם הלוקה בשיגעון... איפה שהוא במוח יצאו מספר תאים מאיזון ויצרו רעיונות לא הגיוניים, חסרי פשר, ללא כל משמעות פסיכולוגית". יונג, שמסרב אינטואיטיבית לאמץ גישה חד ממדית זו, ממשיך להתעניין בטבחית המשונה ו"יד הגורל מסייעת" (כך הוא כותב) להסיר את הלוט מעל התעלומה: "כמעט שהיה הכרח להיכנע לתיאוריה הביולוגית", אומר יונג, אילו לא התגלה במקרה בתיאור עברה בגיליון קבלתה לבית החולים שלפני שנים. כשהייתה עוד נערה נולד לה ילד "לא חוקי" ממאהב שנשט אותה. היא לא הייתה מסוגלת להתמודד עם הבושה והתינוק נמסר בחשאי למשפחה מאמצת בכפר מרוחק. איש לא ידע על כך. אלא שכך מבין יונג את מה שקרה לטבחית לאור העובדות החדשות:

"כשהתארסה החלה להתענות בשאלה - מה יאמר בעלה לעתיד אם יגלה את עברה? לכן ניסתה לדחות את הנישואין, הפכה יותר ויותר מודאגת ובהמשך הופיעו כל התנהגויותיה המוזרות. כדי לנסות ולהבין אותן עלינו להרגיש את דרכנו אל הנפש התמימה: אם עלינו לגלות סוד מכאיב לאדם אהוב, בדרך כלל ננסה לחזק את אהבתו אלינו לפני כן בכדי לנסות ולוודא שיסלח לנו. ננסה להראות שאנחנו שווים ושיש לנו ערך. הטבחית ניסתה לעשות זאת על ידי קישוט עצמה בנוצות ירוקות ואדומות יפות ומיוחדות, משקפי המצבט שיוו לה ארשת חשיבות, והיא ניסתה שיהיו לה שיניים יפות יותר, על ידי החלפתן בשיניים תותבות 'מושלמות'; אבל לאחר הניתוח, כשהיא נמצאת במצב גופני ונפשי פגיע, החרדה שארוסה עלול למרות כל זאת לעזוב אותה אם ישמע על חייה הקודמים הציפה אותה. כפי שלא הייתה מסוגלת להודות במה שאירע בעברה במשך שנים כך היה גם כעת והיא התיקה את מודעותה אל עבר השיניים שנעקרו. ידוע לכול שכשאנו לא מסוגלים להודות בחטא כבד אנו מנסים להתוודות על חטא חמור פחות קודם לכן, בתקווה שיניחו לנו ונזכה שיסלחו לנו על דבר מה אחד לפחות.

נפשה השברירית והרגישה לא הייתה מסוגלת לשאת את כובד הדילמה וקרסה תחת עוצמת רגשותיה וחרדותיה. כך ניתן להבין את מחלת הנפש שלה מבחינה פסיכולוגית. סדרת ההתרחשויות שנראו קודם לכן כ'אבסורדיות' או 'מגוכחות' לפתע זוכות למשמעות. אנו מבינים את ההיגיון של השיגעון, וחולה הנפש הופך אנושי יותר עבורנו. הוא אדם כמונו, המתמודד עם בעיות אנושיות שכיחות, לא רק מכונה מוחית שהתקלקלה.

חוכמת האקדמיה והמדע גרסה שהוא אינו מסוגל לבטא דבר בעל משמעות מלבד הסימפטומים המשונים של תאי מוחו שפעילותם הופרעה, אבל אם נמצא דרך אל סודותיהם האנושיים של מטופלינו, נגלה שהשיגעון הוא בפשטות תגובה לא שכיחה לבעיות הרגשיות שאינן בשום אופן זרות לנו".



לנסות ולתקן ואמרת: "חשוב לדבר על הפחד מחברות..."
והוא הביט בי בהבנה והנהן בראשו.

חשוב לזכור שהאדם הוא יותר מסכום חלקיו ונפשו זקוקה למשמעות כמים חיים. חשוב לשמור על צניעות ויראה מול הנפש ולקבל את מסתוריותה

אין לי ספק שיהיו פסיכיאטרים לא מעטים שיתייחסו בצניעות לדברים שכתב יונג בספר האדום ובמאמרו מ-1908. גם לי אין אשליות בעלות נופך רומנטי בקשר לסכיזופרניה (וגם ליונג לא היו, לדעתי). ב-25 השנים האחרונות שבהן זכיתי לנסות ולהקל על סבלם של חולים רבים שסבלו ממצבים פסיכויטיים הייתי עד להרס שמחלות אלו מחוללות, ועם זאת ואף על פי כן המסר של יונג חשוב מאי פעם. דווקא ב"עידן המוח", שבו אנו ממשיכים לגלות עוד ועוד עובדות מדהימות על פעילותו ועל רשתות העצבים והקולטנים המתוחכמים של הסינפסות שלו, עובדות שתרמו ויתרמו רבות לתהליך הריפוי של החולים במחלות הפסיכיאטריות השונות, חשוב לזכור שהאדם הוא יותר מסכום חלקיו ונפשו זקוקה למשמעות כמים חיים. חשוב לשמור על צניעות ויראה מול הנפש ולקבל את מסתוריותה. חשוב לכן לקרוא שוב את הדברים שכתב יונג לפני יותר ממאה שנים בפתח מאמרו "התכנים של הפסיכודה", דברים שהיו יכולים להיכתב היום:

"הפסיכיאטריה היא ילד חורג לרפואה... הפסיכיאטריה, האומנות של ריפוי הנפש, עדיין עומדת בפתח הדלת ומנסה לשווא להתקבל כשווה בין שווים ולקבל הכרה כמדע. אנו יודעים מזה זמן רב שאנו עוסקים באיבר מסוים - במוח, אבל רק מעבר למוח, מעבר לחומר ולאנטומיה אנו נוגעים במה שחשוב לנו - הנפש, שעדיין כה קשה להגדירה ולהסבירה... בפסיכיאטריה המודרנית לא מקבלים את הנפש בכבוד, למרות ההתקדמות העצומה שחלה בהבנת האנטומיה של המוח, איננו יודעים דבר על הנפש, אולי אפילו פחות ממה שידענו בזמנים קדומים. הפסיכיאטריה המודרנית מתנהגת כמו משהו שמנסה להבין את משמעותו של בניין מסוים על ידי ניתוח המינרלים שמהם מורכבות הלבנים שמן נבנה".

בעידן שבו משגשגות ומתרבות כפטריות לאחר הגשם אבחנות פסיכיאטריות חדשות המבוססות על ה"תנ"ך הסאטיסטי החדש" DSM-5 (אני ממליץ בחום לקרוא את ספרו החשוב של הפסיכיאטר ד"ר אלן פרנסיס "להציל את הנורמאליות", המרד של מי שהיה בצוות ההיגוי של ה-Diagnostical Statistical Manual כנגד האבחון הפסיכיאטרי, תעשיית התרופות והפתולוגיזציה של חיי היום יום) (Frances, 2013), חשוב להיזכר במה שכתב יונג ב-1937 במאמרו "המצייאות של הפסיכותרפיה השימושית":

"ככלל האבחנה לא חשובה כל כך כיוון שהצרכים והקשיים של הטיפול קשורים לגורמים אחרים מאלה של הבעיות בדיוק האבחנתי. כיוון שיש רק הפרעות אינדיבידואליות מהלך כמעט תמיד אינו טיפוס".

מקורות:

1. Fine, R. (1977). The History of Psychoanalysis. New Expanded Edition, Continuum, NewYork; 85-87.
2. Frances, A. (2013). Saving Normal, an insider revolt against out-of-control psychiatric diagnosis, DSM-5, big pharma, and the medicalization of ordinary life. M.D Chair of the DSM-IV Task Force, William Morrow.
3. Jung, C.G. (1908). The Content of the Psychoses, The Psychogenesis of Mental Disease, The Collected Works of C.G.Jung, Volume 3, Rutledge & Kegan Paul 155-178.
4. Jung, .C.G (2009). The Red Book, Liver Novus A reader's Edition, Edited and with an Introduction by Sonu Shamdasani, Philemon Series. 333-361, 555.
5. Kalsched, D.(2013). Trauma and the Soul, A psycho-spiritual approach to human development and its interruption, Routledge, 267-281.
6. Leff, J. (2014 Jun). Avatar therapy for persecutory hallucinations: What is it and how does it work? Psychosis, 6(2): 166-176.
7. Stern, J. (2000). Core Psychiatry, Saunders, 563.
8. Winnicott, D.W. (1964/1989) "Review of Memories, Dreams, Reflections" in Psychoanalytic Explorations, Cambridge, MA: Harvard University Press,482-492.



FAITH
i don't believe
I KNOW

Carl Jung

הרסנות אישית וחברתית. ומשירד התפקוד האי-רציונלי אל הלא מודע, הריהו פועל משם פעולה הורסת ללא מעצור כמו חולי חשך מרפא. הסמלים הדתיים הכרחיים, לפי יונג, לא רק לנפשו של היחיד, אלא לתרבות בעולם. הרוח היוצרת תרבות משתמשת בסמליות דתית, ו"במקום שהעלמה קרבן לחוסר בינה עתידים החיים להשתבש שם" (יונג, 1976, עמ' 25). בניסוח של פראנקל "אלוהים הוא אכן 'אל קנאי', שכן על פי כמה מקרים דומה שקיום נירוטי הוא המחיר שגובה מהאדם היחס המעוות אל הטרנצנדנטי" (1985, עמ' 74). פראנקל יוצא נגד טענתו של פרויד שהדת היא הנירוזה האוניברסלית הכפייתית של האנושות, וטוען כנגדו "שנירוזה כפייתית עשויה בהחלט להיות דתיות חולנית [...]" כשמדכאים את המלאך שבנו, הוא הופך לשטן [...]" דתיות מודחקת מתנוונת ונעשית אמונה טפלה" (שם, 73).

הרציונליות המודעת שפרויד חיפש מעניקה ביטחון, ומגוננת מפני אי הוודאות של רליגיוזיות אי-רציונלית. אולם בו בזמן היא מותירה את האדם בלי הוודאות שאותה רליגיוזיות עצמה מסוגלת להעניק. ההבדל בין פרויד ויונג הוא ההבדל בעמדתו של האדם כלפי הרליגיוזיות. האם כמו יונה הנביא הוא בורח ממנה או האם הוא יוצר עמה אינטימיות עמוקה.

במשך שנים רבות הממסד הפסיכואנליטי זלזל ביונג, בין השאר משום שהוא "מיסטיקן". מאוחר יותר מופיעה ההכרה בחשיבות הרגש הדתי גם בכתביהם של בינסונגר, פראנקל, קוהוט, ביון, אייגן, מילנר ועוד.

ויקטור פראנקל (עמ' 46-49) אומר שיש מטופלים שלא ישתפו את המטפל ברגשותיהם הדתיים משום החשש

הפסיכואנליזה של פרויד הפכה את אלוהים לבן חורג, או בנוסח של ויקטור פראנקל, לאל הלא-מודע (1985). פרויד הושפע מניטשה (1976, עמ' 274) שהכריז בסוף המאה ה-19 על מות אלוהים. אבל כמה יודעים את זעקתו המרה - "אנחנו רצחנו אותו! [...]" היכן נעלם אלוהים? [...]" הרגנו אותו - אתם ואני! כולנו רוצחיו! [...]" לאן נעים אנו? [...]" האין אנו צונחים מטה מטה? [...]" אנחנו הרגנו אותו. במה נתנחם". מות אלוהים הוא מות המודעות לאלוהים בנפש האדם המודרני, שנהיה מעתה מנוכר לעצמו, ואם אפשר לרצוח את האל, משמע שהוא קיים. כלומר, הרגש הדתי, הרליגיוזי, קיים. לכן אפשר להמית-להדחיק אותו, וגם לשלם את המחיר.

ויקטור פראנקל [...]" אומר שיש מטופלים שלא ישתפו את המטפל ברגשותיהם הדתיים משום החשש שלא יובנו, שלא תהיה הזדהות אמיתית עם רגשותיהם, או אפילו שהמטפל יתייחס לאמונתם כאשליה והבלים, בנוסח פרויד [...]" וון פרנץ [...]" תלמידתו של יונג, אומרת שאין חוויה דתית בלי צורך לספר אותה

פרויד, שמרד ביהדות האורתודוקסית, זנח את האל היהודי הנעלם, המסתתר בחביונו העליון ב"רקיע עוז", ויצר תחתיו את הלא-מודע הפסיכולוגי. יונג הנוצרי, שמרד באביו שנפשו נותקה מחינוכה הדתית, השיב את המודחק האלוהי אל שורש העצמי. יונג, לעומת פרויד, העניק חשיבות רבה לרגש הדתי שאינו זהה עם הדת, שהיא אורח חיים מוסדר, המשתמע מאמונה דתית מוגדרת. יונג טען שאנשים רבים בתרבותנו סובלים מנירוזה שנובעת מנתק מהרגש הדתי הטבעי. יונג, כמו חוקרי הדת רודולף אוטו ויליאם ג'יימס שקדמו לו, הכיר ברגש הדתי כאינסטינקט וארכיטיפ מולד בנפש האדם. בנוסח של בינסונגר, אפשר לדבר על דחף דתי, כשם שאפשר לדבר על דחפים מיניים ותוקפניים. הדחקת התפקוד הדתי בתרבות המערבית אחריות, לדעת יונג, להדחקת הליבידו של האי-רציונלי, והצטברותו בקרקעית הלא מודעת הקולקטיבית עד כדי

רות נצר היא פסיכולוגית קלינית, אנליטיקאית יונגיאנית ומדריכה בכירה. מלמדת בבית הספר לפסיכותרפיה יונגיאנית במכללת סמינר הקיבוצים ואורנים, ובהתמחויות היונגיאניות בארץ. אמנית וחוקרת ספרות וקולנוע. פרסמה עשרה ספרי שירה, שישה ספרי עיון וספר אוטוביוגרפיה משפחתית.

יש עתה לחפש למטה, לא למעלה. אך בסופו של דבר מה זה משנה לכוח החזק אם פעם הוא נקרא בשם זה ופעם בשם אחר?"

מעניין שיונג מדבר על האלוהי ככוח החזק, כשהיום בפיסיקה המודרנית מחפשים אחר הכוח החזק, הכוח המרכזי שמאחד את שאר הכוחות, ואילו האלוהי כארכיטיפ של העצמי הוא המאחד של כל כוחות הנפש.

הדימוי שלי את גרעין העצמי הרוחני-רליגיזי הוא של העצמי כגרעין השמש של הנפש שסביבו נעים שאר הארכיטיפים שאור השמש מוקרן אליהם ודרכם, כאשר המהות הרליגיזית של המוקד הפנימי מוקרנת גם אל שאר הארכיטיפים שהם נגזרותיו. כך גם ארכיטיפים יכולים להיות נושאי משמעות אלוהית רוחנית. האב, האם, הזקן החכם, מורה הדרך, הרוח והילד נחווים לעתים קרובות כבעלי ממד אלוהי-רוחני. כך גם ארכיטיפ המיניות, למשל בטקסי טנטרה ובתפיסה המיסטית. למעשה, התפיסה הדתית הפוליתאיסטית חווה כל ממד בנפש, כלומר כל ארכיטיפ נפשי, כאלוהות. רק התפיסה המונותאיסטית ממרכזת את הרליגיזיות בגרעין מרכזי אחד, שהוא מקור הכול.

יונג סבר שהצורך להתמסר ולהיכלל בישות או בכוח מרכזי אחר הגדול מהאדם, כלומר גדול מהאני, הוא צורך קיומי. אבל מהו הגדול מהאני? הגדול מהאני כולל בו את כל מה שהוא מעבר לאני, את הלא-אני. מהיבט התאולוגי הלא-אני הוא העל-מודע, הלא-מודע האלוהי, כמו האל הנסתר-הנעלם, הרז, האינסוף הקבלי והמסתורין. מנקודת מבט של פסיכולוגיית המעמקים של יונג, קיימות שתי התייחסויות בסיסיות אפשריות ללא-אני שהוא תחום האלוהי בנפש. האחת המזהה אותו עם הלא-מודע הקולקטיבי, שהוא מאגר משותף לכל אנשי של דימויים, סמלים וחוויות, כעין נפש גדולה משותפת שמעבר לנפש האישית. האחרת מזהה אותו עם העצמי, שהוא כוליות הנפש, והוא גם השורש הרוחני-אלוהי שבגרעינה. אבל אלוהים כעצמי הוא "רק" אחד הארכיטיפים של הלא-מודע הקולקטיבי. אלא שארכיטיפ זה הוא בעל חשיבות מרכזית והוא מתייחס לשלמות וכוליות העצמי כאלוהי שבאדם. זה הפרדוקס של ממשות הנפש, כשהחלק הוא גם השלם. כמו שהעצמי הוא המרכז וגם ההיקף של הנפש.

הלא-מודע הקולקטיבי והעצמיות הם ממשות פסיכית שקודמת לכל ניסיון אישי, והם חלק מהצידו הפסיכולוגי עמם האדם בא לעולם. הם נחווים כנשמתו בת האלמוות של האדם. ככוליות כלל אנושית, אל-אישית, נטולת זמן, אובייקטיבית ולכן טרנסצנדנטית.

מה שניתן לומר הוא שהעצמי הוא בעל אותן תכונות שמייחסים לאלוהות - הוא כוליות שהיא אחדות הניגודים, הוא המרכז וההיקף של האישיות כאחד. הוא הקיים בהתחלה ובסוף, הוא התהליך של התממשות העצמית, וגם ההשגחה על תהליך זה. הארכיטיפ של השלמות-כוליות-אחדות מתגלם הן בארכיטיפ של האלוהים, והן בארכיטיפ של כוליות הנפש כעצמי. נפש האדם היא השתקפות של ארכיטיפ השלם שנחווה כאלוהי. וזו החוויה של "בצלם

שלא יובנו, שלא תהיה הזדהות אמיתית עם רגשותיהם, או אפילו שהמטפל יתייחס לאמונתם כאשליה והבלים, בנוסח פרויד. כל הפרשנויות של המטפל, בין שהן נאמרות ובין שלא, שלפיהן האמונה הדתית עשויה להיות ביטוי לבריחה מהחיים, או תסביך, או שהאלוהי הוא תחליף אב (נוסח פרויד) או דימוי, סמל או ארכיטיפ (נוסח יונג) - כל פרשנות כזו שהיא רדוקציה הופכת את הרגש האישי ביותר לאל-אישי, וכך פרשנות המטפל עשויה לפגוע בליבה הרגישה ביותר של החוויה הרליגיזית הלא ניתנת למבע.

אבל לעומת הצורך בהסתרה של החלום או החוויה הדתיים, יש גם חוויה הפוכה. וון פרנץ (Von Franz, 1980), תלמידתו של יונג, אומרת שאין חוויה דתית בלי צורך לספר אותה, והיא רואה חשיבות בכך שהחוויה הדתית הגדולה תזרום למציאות, תתווסף לחוויה המשותפת של אנשים אחרים שיתעשרו ממנה, ותשתלב עם זרם החיים.

מנקודת מבט של פסיכולוגיית המעמקים של יונג, קיימות שתי התייחסויות בסיסיות אפשריות ללא-אני שהוא תחום האלוהי בנפש. האחת המזהה אותו עם הלא-מודע הקולקטיבי [...] האחרת מזהה אותו עם העצמי, שהוא כוליות הנפש, והוא גם השורש הרוחני-אלוהי שבגרעינה

הקומוניזם והפסיכואנליזה גירשו את הרשות לרגש הדתי בטענה שהדת הנה אופיום להמונים, אשליה. בטענה שאלוהים הנו סובלימציה של דחפים יצריים, ובטענה שאלוהים (כמו כל ההיבטים הערכיים בנפש) הוא סמל תחליפי של האב. האומנם? האם לא ההפך הוא הנכון? האם אין האב והאם תחליפים ואינקרנציה (התגלמות) לדימויי האלים הארכיטיפיים הקיימים בנפש עוד בטרם באה לעולם? אולי משום הצורך של פרויד לאשש את זהותו מתוך מרי אדיפלי במקורו היהודי, ומתוך צורך לפצות על הרוחניות היתרה של היהדות בהשבת המודחק היצרי, הוא השליך את התינוק עם המים.

יונג (1993, עמ' 148) סבר שדבקו של פרויד בחשיבות המין כגורם מרכזי, כארכיטיפ מרכזי בנפש, היא בעלת להט דתי, ושלמעשה פרויד ברח מהצד המיסטי של אישיותו:

"במקום אל קנאי שנשט, הוא הציב דימוי נערץ אחר, זה של המיניות [...] הליבידו המיני רכש את תכונותיו של האל הגנוז והנסתר. התועלת שפרויד הפיק מטרנספורמציה זו התבטאה, ככל הנראה, ביכולתו להתייחס לעקרונ הנומינליזי החדש כנטול דופי מבחינה מדעית וכלא נגוע בדתיות. בסופו של דבר הנומינליזיות, כלומר האיכויות הפסיכולוגיות של הניגודים הגדולים - יהווה ומיניות - נותרו בעינן. השם בלבד השתנה ועמו כמובן נקודת המבט: את האל שאבד



אלוהים". ליהודי אסור לעשות פסל ומסכה שמגלמים את צלם אלוהים כי נשמתם היא בצלם אלוהים.

כשאלוהים הוא סמל, פירושו שאינו אלא סמל. כשקוראים בכתבי יונג, חשים שלמרות הגדרתו את האלוהים כסמל עצמי הוא חווה את האלוהות כישות קיימת לעצמה. כשיונג נשאל אם הוא מאמין באלוהים הוא ענה: אני לא מאמין, אני יודע

תמיד יש לזכור שהדימויים של שלמות (שהם גם דימויי האלוהות) אינם מורים על שלמות שכבר הושגה בנפש האדם, אלא הם רק התכוונות לשלמות (אידיאלית), ארכיטיפית, שייכת לארכיטיפ השלמות האלוהית) שהיא תמיד מעבר להשגתנו. הפועתם הספונטנית של סמלי שלמות (ואלוהות), ביצירה או בחלום, אינם דווקא ביטוי או הבטחה להגשמתם המלאה העתידה, אלא תכופות הם פיצוי זמני של מבוכה כאוטית וחוסר כיוון. בהופעתם, סמלים אלה מורים על אפשרות של סדר בתוך האי-סדר, ושל אפשרות הפעלת כוחות המרפא והאינטגרציה של השלמות שמקורה נחוה כאלוהי. סמלי השלמות נוטים להופיע בנפש היחיד בעתות מעברים, כשהוודאות מתערערת ויש צורך בהנחיה פנימית ואזכור פנימי של השלם החבוי בפנים, כתשתית של הנפש. סמלי השלמות מופיעים, באיכותם הנומינלית, כעמוד האש והענן ההולכים לפני המחנה.

בתפיסה הדתית והחוויה המיסטית, העצמי והאל משקפים זה את זה, כלומר, אלוהים והעצמי הם בעלי קיום אונטולוגי זהה ומקביל, ואלוהים הוא בעל קיום אובייקטיבי מעבר לנפש האדם. בתפיסה המיסטית אלוהים גם נולד בנפש המאמין, חי באמצעותו, ולרגעים מזוהה עמו.

בתפיסה הפסיכולוגית של הסמל, אלוהים האחדותי הוא אחד מסמלי העצמי, כלומר, אלוהים אינו קיים אובייקטיבית, אלא הוא השלכה של דימוי ארכיטיפי פנימי, והוא דימוי העצמי בצלם אלוהים. יונג אינו טוען לקיומו האובייקטיבי של האל, אלא לסמל הארכיטיפי של האלוהות שבנפש האדם. כאמור, דימוי, או סמל ארכיטיפי זה, מסמל לאדם את הארכיטיפ המרכזי של נשמתו - העצמי. העצמיות הגרעינית היא מקום המפגש - פנים אל פנים - עם הגדול ממנו. המפגש שהוא ה"בסוד-שיח" (נוסח בובר) של האני-אתה, כאשר האתה הוא טרנסצנדנטי (יהיה אשר יהיה - נקרא לו הלא-מודע הקולקטיבי, הארכיטיפי, העצמי או הלא-מודע האלוהי). כי העצמי הוא נקודת המפגש של האנושי והאלוהי. הוא המקום שבו האדם חווה עצמו כמי ששורש נשמתו גם היא בת אלמוות. והמפגש הזה הוא חווייתי. אבל כשמדברים על אלוהים-עצמי כסמל, משתמע שהרגשות הדתיים המכוונים אל האל מכוונים אל

דימוי האל-העצמי, אל הוויה פנים-נפשית שלנו, אל עצמנו האלוהי. פרשנות כזאת מקטינה את משמעותם של הרגשות הדתיים, וממלכדת את האדם בנרקיסיזם אבוד. כשאלוהים הוא סמל, פירושו שאינו אלא סמל. כשקוראים בכתבי יונג, חשים שלמרות הגדרתו את האלוהים כסמל עצמי הוא חווה את האלוהות כישות קיימת לעצמה. כשיונג נשאל אם הוא מאמין באלוהים הוא ענה: אני לא מאמין, אני יודע.

האלוהי התאולוגי והאלוהי הפסיכולוגי הם תחומי חוויה שבה אנו משותפים עם "הנפש הגדולה" (ייטס), "הזיכרון הגדול" (בורחס) והאחדות הגדולה האוקיאנית הטרנסצנדנטית. הבלתי נודע הגדול, התאולוגי והפסיכולוגי, שמוגדר בשלילת אפשרות הידיעה אותו, מזוהה גם עם חוויה הפוכה, כשבתוך אותו תחום שעבורנו הוא בלתי ידוע גנוזה הידיעה העליונה: של המודעות העליונה, השכל העליון, ההשגחה העליונה.

כל אלה הן מילים רבות לומר את מה שאיננו יודעים עליו, ורק מכנים אותו: "אדמך, אכנך, ולא ידעתך", אומר המתפלל היהודי ב"שיר הכבוד" בתפילת שבת. לאל המונותאיסטי שמות רבים. הוא מתגלה בסמלים רבים. כמו שבפוליתאיזם אלים רבים מייצגים את הבטוי השונים של האל הגדול האחד שבו כולם כלולים ונבראו ממנו. ג'וזף קמפבל, חוקר המיתוסים, קורא להם מסכות האלים. כל אלה מילים, או סמלים, לומר את היבטיו הרבים של הלא-נגיש לתודעה, הטרנסצנדנטי. בישיהו מ"ה טו כתוב: "אכן אתה אל מסתתר". התופעה של הכינויים הרבים לבלתי ידוע מתקיימת אפוא הן בפסיכולוגיה והן בתאולוגיה, והיא מגלה את מוגבלות התפיסה האנושית אל מול הגדול ממנה, שהיא רק חלק ממנו, את קוצר ידה של התודעה בעומדה מול המופלא ממנה. רבי סעדיה גאון מדמה את האלוהות למקור אור בפנס בעל צלעות צבעוניות רבות. כל אדם המתבונן בפנס רואה צלע אחת שלו ומדמה שזו האלוהות, ואינו מסוגל לראות את שאר הצלעות, את שאר פניה של האלוהות. בעוד האלוהות היא בתוך ומעבר לכל התגלויותיה ודימויה. אפשר לומר כך על הנפש הגדולה בכלל. אבל מהי הנפש הגדולה? אלוהות? לא-מודע? עצמיות? - כל אלה סמלים, או מילים, שהן צלעות של האחדות הבלתי נראית, שאריך נוימן, תלמידו היהודי של יונג, מכנה מציאות אחדותית (Unitary reality).

הפסיכולוגיה האורתודוקסית שמכירה רק בלא-מודע הנפשי-האישי, מצמצמת את אופקי המבט וכוללת רק חלק מהוויית הנשמה הרוחנית של האדם. לעומת זאת, הפסיכולוגיה הטרנסצנדנטלית (כמו של יונג, פראנקל ואחרים שהושפעו מהם) מאמצת את העמדה התאולוגית, לפיה הלא-מודע הנפשי הוא רק חלק (רסיס) מהלא-ידוע והלא-נודע האלוהי בעולם. זו פסיכולוגיה שמכירה בשורש הנצחי של הנשמה שיש לה קשר גם עם הלא-נודע האלוהי. אמונה דתית אינה משחררת מקונפליקטים נפשיים ואינה פוליסת ביטוח לחיים שלווים, אולם היא מעניקה לחיים ממד נוסף.

פעמים רבות תחושות הפלא, המסתורין וההשתאות בפני תהליכי הנפש, החלום, החיזיון וההשראה הן בעלות איכויות



והמקור להתפתחות היא הדחף הרוחני והמחויבות הדתית במהותה למימוש המלאות של כוליות הנפש, שהפוטנציאל שלה כבר טמון היה בראשית ילדותה. לשם עליה לשוב, ולהתמלא, למלא את הכד, בכל מה שהחיים הביאו לה. כי נפש האדם היא כמו אלוהים, עבר, הווה ועתיד יחד, אהיה אשר אהיה. בשני החלומות חייבים לשוב אל הילדות כדי להתחבר עם הדתיות הטבעית של הנפש.

יונג אמר שבתרפיה שלו הפגאני יהיה לפגאני והיהודי ליהודי. הוא העריך את היהדות, וסמלים קבליים הופיעו בחזיונותיו. יונג מספר על צעירה יהודייה שסבלה מחרדה ממושכת. התברר שסבה היה רב חסיד שהיה כמו קדוש, אבל היא זלזלה בזה ואמרה שאלו הם דברי הבל. יונג אמר לה: "עתה אני מתכוון לספר לך דבר מה שאולי לא תוכלי להבין. סבך היה צדיק. אביך המיר את דתו. הוא בגד באמונה היהודית ונטש את אלוהיו. והנירוזה שלך נובעת מפחד האל אשר נפל עליך". יונג ממשיך ואומר שדבריו הכו בה כברק. בלילה הבא הכיר מחלמו שטמונה בנפשה ערכיות רוחנית גבוהה. החלום הראה לו שמתחת לחיים השטחיים וחסרי המשמעות שלה, של אינטלקט, אהבהבים ובגדים - הייתה בה קדושה. "לאמיתו של דבר היא היתה בתו של אלוהים ונועדה למלא את רצונו הסודי. היה עלי לעורר בה רעיונות דתיים ומיתיים, מכיוון שהשתייכה לאותה קבוצה של אנשים שלגביהם פעילות רוחנית היא הכרחית. בדרך זו קיבלו חייה משמעות. יראת האל הביאה לה את המרפא" (יונג, 1993, עמ' 138). אמונה דתית היא אמונה שכוח גדול מאיתנו מכוון אותנו למימוש העצמי. אמונה זו מאפשרת לשאת את קשיי המסע במציאות החיצונית והפנימית. רבקה שרף-קלוגר (1974) מציינת שהבחירה, שמופיעה במקרא כנבחרות על ידי האל והשגחה אישית, היא אידיאה ארכיטיפית שנובעת מהעצמי. היא מציינת שהבחירה אינה העדפה, כפי שעשויים לשגות בהבנתה, אלא בחירה ומחויבות של כל יחיד למשימה של האינדיבידואציה. תפיסת הנפש-עולם הדתית במהותה מנוגדת לתפיסה הניהיליסטית הכאוטית הפוסט-מודרניסטית ומציעה תפיסה קיומית בעלת מרכז, תכלית ומשמעות.

של חוויה דתית. בספר איוב (ל"ג, טו-טז) כתוב: "בחלום חזיון לילה בנפל תרדמה על אנשים בתנומות עלי משכב. אז יגלה אֶזן אנשים ובמסרם יחתם". וון פרנץ (1980), תלמידתו של יונג, אומרת שכאשר אנחנו מפנים את האדם להקשיב לחלומותיו, אל בת הקול הפנימית, שמקורה בלא-מודע, זו כבר עמדה דתית.

הרגש הדתי מופיע בחלומות גם אצל אנשים שאינם דתיים, ושאינם מכירים ברגש הדתי המשוקע בעמקי נפשם. בחלומות דתיים מופיעים בתי תפילה, מקומות בטבע שמעוררים חוויה קוסמית, יסודות אנרגטיים עזים בטבע כמו רוח, אש ומים, דמויות מוכרות כאנשי דת (כהן, רב, כומר, שמאן, צדיק, גורו, מורה רוחני), דמויות מיתיות דתיות בהתאם לכל תרבות דתית (כגון אליהו הנביא, המשיח, ישוע, מריה, בודהה), קטעי תפילה, סמלים של שלמות רוחנית של הנפש, סמלים דתיים מוכרים, טקסים דתיים ואמירות דתיות מפורשות בעלות אופי של ידע מוחלט. פראנקל מציין שרק מטפל דתי יכול להביא את הדת אל הטיפול, אלמלא כן יהיה זה תמרון ברגשותיו של המטופל והשפלתה וביזויה של הדת לכלל אמצעי גרידא למצן שיפור בריאות הנפש. אישה צעירה בעת מצוקה רבה חולמת: "אני מפקחת על בניית בית. קושרים סביב הבית חבל שמחבר אותו אל האדמה, בכל פעם שמתקשים במלאכת הבנייה אני צועקת 'אלוהים אלוהים' ואז החבל מתהדק והבית מתחזק אל היסודות באדמה". אישה זו, שבאה מבית חילוני, מקבלת סיוע מהמרכז הפנימי שמפקח על התגבשות עצמיותה. כשהיא "צועקת" בהתכוונות רגשית חזקה שמגייסת את הכוחות הפוטנציאליים, וכשהיא מתחברת לאלוהי האינטגרטיבי בנפשה, התהליך מקבל תמיכה פנימית. כוחות בית האני הנבנה מקבלים תמיכה ולכידות אל יסודותיו מהמרכז של העצמי, המפקח על התהליך כולו.

אישה אחרת, שמבקשת להסתייע בתרפיה נפשית מבלי שתדע לזהות למה בעצם באה, חולמת בתחילת הטיפול שהיא נוסעת בשביל, ואז הדרך נחסמת. אומרים לה שעליה לשוב אל בית ילדותה כדי לקחת משם כד, וכשהיא שואלת למה, אומרים לה שהסיבה דתית (נצר, 2004). לאישה זו אין שום יחס לדת ולרגש דתי, לכן היא לא הבינה את דבר החלום. אבל עמקי נפשה יודעים שהסיבה

מקורות

1. יונג, ק"ג (1976). פסיכולוגיה אנליטית וחינוך. תרגום: נ' בלוך. תל-אביב, דביר.
2. יונג, ק"ג (1993). זכרונות חלומות מחשבות. תרגום: מ' אנקורי. תל-אביב. רמות.
3. ניטשה, פ' (1976). הולדת הטרגדיה - המדע העליון. תרגום: י' אלדד. ירושלים. שוקן.
4. נצר, ר' (2004). האינדיבידואציה והתהליך כמשימה דתית. בתוך: מסע אל העצמי - אלכימיית הנפש, סמלים ומיתוסים. בן שמן. מודן.
5. פראנקל, ו' (1985). האל הלא-מודע - פסיכותרפיה ודת. תל-אביב. דביר.
6. Kluger, R.S. (1974). *Psyche and Bible*. Zurich, Spring Publications.
7. Von Franz, M.L. (1980). *Alchemy. An Introduction to the Symbolism and the Psychology*. Toronto. Inner-City Books.



חוכמת הלב - טיפול פסיכולוגי באמצעות משוב ביולוגי של השתנות קצב הלב (HRV) בקרב אוכלוסיית חולי לב

אסף גיטלר וטל בר-נוי רפפורט

"מָכַל מְשָׁמֵר נֶצַח לְבָבְךָ, כִּי מִמֶּנּוּ תוֹצְאוֹת חַיִּים". (משלי ד', 23)

תחלואה לבבית. תחלואה פסיכיאטרית מזוהה יותר ויותר בספרות המחקרית כגורם סיכון ראשוני ושניוני לפיתוח מחלות לב, ולפגיעה בהחלמה והתאוששות ממחלות. קיימות ראיות רבות לכך כי חרדה, כעס, עוינות ודיכאון הם בעלי תפקיד משמעותי בבריאות הגוף, ובייחוד בהופעת מחלות לב והחמרתן. מתוך מחקרים שנערכו בשנים האחרונות עולה תכופות הקשר בין מצבים רגשיים אלו לבין תחלואה לבבית גבוהה יותר, וכן פרוגנוזה קשה יותר ואחוזי תמותה גבוהים יותר (Roest et al. 2010; Newman, 2013). במקביל נמצא כי מחלות לב גורמות פעמים רבות לפיתוח דיכאון וחרדה בשל אופיין הפתאומי, הפגיעה התפקודית הנלווית להן ואיום החיים הכה משמעותי. השכיחות של דיכאון והפרעות חרדה גבוהה פי שלושה בקרב חולי לב בהשוואה לאוכלוסייה הרגילה. נראה כי שכיחות גבוהה זו יכולה להיות מוסברת בקשר ישיר ובקשר עקיף בין מחלות לב למצבים רגשיים אלו.

הרפואה ההתנהגותית, הפסיכולוגיה הרפואית ובמיוחד רפואת ה"גוף נפש", מכירות בקשר הדוק זה בין הלב לרגשות, בין רגשות חיוביים ללב בריא יותר, ובין רגשות שליליים לבין מחלות לב

את הקשר הישיר ניתן ככל הנראה להסביר על ידי מנגנון פיזיולוגי משותף להפרעות אלו ולמחלות לב. מצבים רגשיים שליליים וכן מחלות לב ידועים כקשורים לפיזיולוגיה של תגובות לחץ מתמשכות ולהפעלה בלתי מאוזנת של מערכת העצבים האוטונומית. ממחקרים עולה כי הן דיכאון וחרדה והן מחלות לב מזוהים עם פגיעה בתפקוד הוויסות בציר בלוטת האדרנל, תפקוד ואיזון לקויים במערכת העצבים בין הזרוע הסימפתטית והפרא-סימפתטית, ירידה בהשתנות קצב הלב, וכן עלייה בתגובה החיסונית-דלקתית. שינויים אלו נראים גם בקרב חולי לב וגם בקרב

לב ורגש הם בעלי קשר הדוק. למרות תפקידו הברור כמנוע (מכני, ביולוגי, כימי וחשמלי) עיקרי בפעילות גוף האדם, הלב האנושי מוזכר רבות בהיסטוריה גם כמקום מושבם של הרגשות. לבנו ורגשותינו מקושרים זה לזה בתרבות האנושית לאורך הדורות, בספרות, בשירה, באמנות ובחיי היומיום. התופעה קיימת בתרבויות רבות, ובסנסקריט, למשל, המילה שפירושה "לב" משמשת בצירופים שונים גם לתיאור הנפש והתודעה. ניתן לחוש בעוצמת קשר זה גם באמצעות תשומת לב לביטויים הרבים המשמשים אותנו בשגרת היום כגון: כאב לב, לב העניין, לב שבור, מילא את לבי ועוד. לב הוא תוך, הוא אמצע של דבר, וכמובן מוקד לשיח המחשבות והרגשות. מובן מאליו שרגשות הם חלק בסיסי וחשוב בהווה שלנו כבני אנוש, ויש להם ערך אבולוציוני גבוה. תחושת הפחד, למשל, והמצב הפיזיולוגי הנלווה אליה, מאפשרת לנו להתכונן טוב יותר לנסיבות חיים שדורשות התמודדות מאומצת הדורשת עלייה בלחץ הדם, בדופק ובשינוי פעילות גופנית ומוחית בהתאם למשימה, אם לשם ריכוז לקראת מבחן חשוב, או לחילופין כשעלינו לברוח ממשהו שמאיים עלינו. כמובן שגם לתחושות ולרגשות חיוביים של אהבה ושמחה, למשל, יש ערך אבולוציוני, מפני שהן דוחפות אותנו לקיים התנהגויות שמועילות לנו מבחינה חברתית והישרדותית על ידי יצירת קשרים אנושיים נעימים, קשרי משפחה הדוקים ומערכות יחסים.

הרפואה ההתנהגותית, הפסיכולוגיה הרפואית ובמיוחד רפואת ה"גוף נפש", מכירות בקשר הדוק זה בין הלב לרגשות, בין רגשות חיוביים ללב בריא יותר, ובין רגשות שליליים לבין מחלות לב. רגשות חיוביים מסייעים לשמור על פעילות לב תקינה, בעוד רגשות שליליים כמו כעס, דיכאון וחרדה פוגעים בו. כדי לבחון קשר זה בין הגוף והנפש, ובין הלב לשאר הגוף ולמחשבותינו ורגשותינו, נשתמש בעקרונות המדעיים של הפסיכופיזיולוגיה, העוסקת בהיבטים ביולוגיים של תהליכים פסיכולוגיים ולהפך.

מצבים רגשיים ומחלות לב

בעשורים האחרונים הולכת וגדלה ההתעניינות בגורמי סיכון פסיכולוגיים והתנהגותיים הקשורים להתפתחות

אסף גיטלר הוא פסיכולוג, מטפל ומדריך במשוב ביולוגי. חבר מומחה באגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי. מערך הלב בבית החולים מאיר והשירות לרפואה משלימה ואינטגרטיבית בבית החולים השיקומי ע"ש שיבא, תל השומר.

טל בר-נוי רפפורט היא פסיכולוגית רפואית, מטפלת מוסמכת במשוב ביולוגי ובטיפול קוגניטיבי התנהגותי. מערך הלב בבית החולים מאיר.

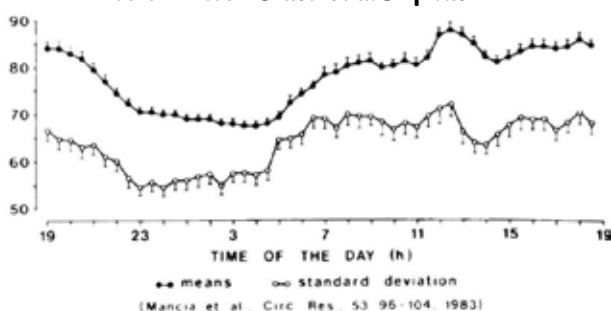


השינויים המושגים יכולים להתבצע בהמשך גם ללא התמיכה של המכשור ואיש המקצוע, וזאת מתוך מודעות חדשה ומוגברת ומתוך הפנמה והפעלה של מיומנויות הוויסות והיכולות החדשות שנלמדו בתהליך. תחומי הטיפול והמחקר באמצעות המשוב הביולוגי משלבים גרעין מוצק ונרחב של הבנה התנהגותית, חשיבתית, רגשית וגופנית כדי להקנות שיטות ומיומנויות לוויסות עצמי. שיטות אלו מסייעות לפרט ליצור או לחזק את תחושת הרווחה ולהגביר את תחושת המסוגלות העצמית, וכן לטפל בתופעות שנוצרות על רקע מצבי מתח ומחלה. באמצעות תהליכי המשוב והלמידה נפתח בעבור האדם ערוץ חדש של תקשורת עם פעילות גופו. באמצעות המודעות לפעילות הגוף, בייחוד למאפייני פעילות שבדרך כלל הם נסתרים מן המודעות, ניתן להפוך את התפקוד הכללי ליעיל יותר. שימושי המשוב הביולוגי מאפשרים שיקוף עצמי, כזה המכוון בצורה ממוקדת לקידום של יכולות ולשיפור עצמי פעיל המבוסס כמעט לחלוטין על המשאבים הפנימיים שלנו.

מדד השתנות קצב הלב

אחד המאפיינים המעניינים של הלב בספרי המקרא הוא הדינמיות שלו. הלב מרבה להשתנות: הלב הולך אחרי: "כי אֶחָדָּי גְלוּלֵיהֶם לְבָם הַלֵּךְ" (יחזקאל כ, 16); מתהפך ומתחרט: "וַיֵּגֵד לְמַלְכֵּךְ מִצְבֵּיָם כִּי בָרַח הָעַם וַיִּהְיֶה לְבַב פְּרָעָה וַעֲבָדוּ אֱלֹהֵי אֲחֵרִים וְזֹאת עֲשִׂינוּ כִּי-שָׁלַחְנוּ אֶת-יְשָׁרְאֵל מִעֲבָדֵנוּ" (שמות יד, 5); שאול המלך הופך ל"איש אחר" כשלבסוף מתהפך: "וַיִּהְיֶה-לוֹ אֱלֹהִים לֵב אֲחֵר" (שמואל א, 9). אפשרויות שינוי של מצב הלב כפי שמשתקפות במקרא מדגישות את התפיסה שהאדם יכול להשתנות במהלך חייו לטובה ולרעה והאישיות אינה נתפסת בהכרח כמשהו סטטי ויציב.

גרף המתאר השתנות קצב הלב במהלך שגרת יומו של אדם בריא



לב בריא אינו פועם כמטרונום. למעשה מרווחי הזמן בין פעימות לב משתנים על פני מחזורי נשימה רצופים. המונח השתנות קצב לב (HRV: Heart Rate Variability) מדבר על ההשתנות של המרחקים בין פעימה לפעימה. המרווח בין פעימה לפעימה משתנה ללא הרף גם בהתאם לנשימה וגם בהתאם למצב המנטלי והגופני של האדם. השתנות קצב לב הוא מושג חדש יחסית, אך מקובל גם ביישומים רפואיים קליניים של בדיקות לבביות לשגרתיות. קדם לו המונח RSA (Respiratory Sinus Arrhythmia) המתייחס

האוכלוסייה הסובלת מחרדה ודיכאון ללא עבר או רקע של מחלות לב.

הקשר העקיף מוסבר על ידי המנגנון ההתנהגותי: מחקרים מצביעים בבירור על השפעתם העקיפה של הפרעות דיכאון וחרדה על התנהגויות מסכנות (עישון, שתיית אלכוהול, אכילה מופרזת), היענות מופחתת לטיפול רפואי, דפוסים הימנעתיים והשתתפות ירודה בתוכניות לשיקום לב. מכאן עולה החשיבות הגבוהה לטיפול יעיל בהפרעות אלו בקרב הסובלים ממחלות לב (Whalley et al., 2014; Losifescu, 2007; Kop & Ader, 2006; Moser & DE Jong, 2006).

מצבים רגשיים שליליים וכן מחלות לב ידועים כקשורים לפיזיולוגיה של תגובות לחץ מתמשכות ולהפעלה בלתי מאוזנת של מערכת העצבים האוטונומית

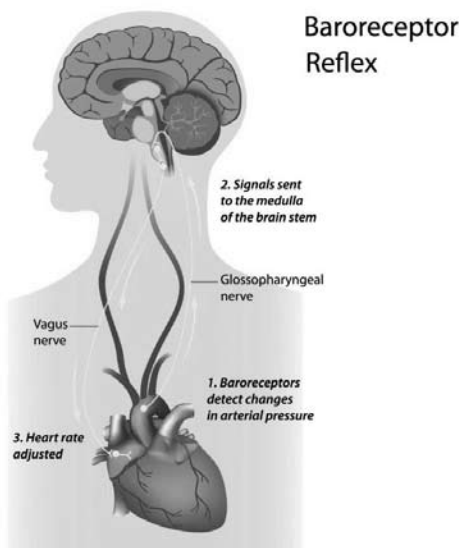
פסיכופיזיולוגיה יישומית ומשוב ביולוגי

פסיכופיזיולוגיה היא חקר הקשר וההשפעה ההדדית בין הגוף והנפש - רעיון עתיק יומין, שהתפתח למדע מודרני המשמש כל אחד מאיתנו בחיי היומיום. ההנחה הבסיסית היא שמרגע שהאדם החל לחוות את קיומו כאובייקט מודע, הוא רכש מושג אינטואיטיבי לגבי העובדה ששינויים בגופו קשורים באופן כלשהו למצב רוחו ולרגשותיו. היחסים בין היבטים אלו של התפקוד האנושי עניינו חוקרים, פילוסופים ומטפלים במהלך כל ההיסטוריה האינטלקטואלית (Greenfield & Sternbach, 1972).

מחקרים בפסיכופיזיולוגיה תרמו רבות במהלך השנים להתפתחות תחומי הרפואה ההתנהגותית, לא רק בהתמודדות עם חולי, אלא גם לטיפול הרגלים והתנהגויות לשם שימור ושיפור הבריאות והרווחה על ידי אימוץ גישה אקטיבית של האדם בהשגת מטרות אלו. אחד הביטויים הקליניים של תחום מחקר זה הוא המשוב הביולוגי (biofeedback).

משוב ביולוגי הוא תחום טיפול פסיכולוגי העושה שימוש במכשור אלקטרוני כדי לאפשר למטופל לזהות את התהליכים הפסיכופיזיולוגיים בגופו, לווסת אותם ולנהל אותם. בתהליך המשוב הביולוגי נמדדים במדויק מגוון ממדים גופניים כגון פעילות חשמלית או תנועה של השרירים, טמפרטורה של העור ואיברי גוף אחרים, פעילות חשמלית של העור, דפוס נשימה, פעילות חשמלית של הלב, דפוס השתנות של קצב הלב, נתוני לחץ דם, פעילות חשמלית של המוח, זרימת דם מוחית ועוד. תוצאות המדידות מוצגות באמצעים קוליים, חזותיים או תחושתיים, ובאמצעות הליך למידה מודע ולא מודע הן מאפשרות שינוי התנהגותי על פי צורכי המטופל (Gilbert & Moss, 2003).

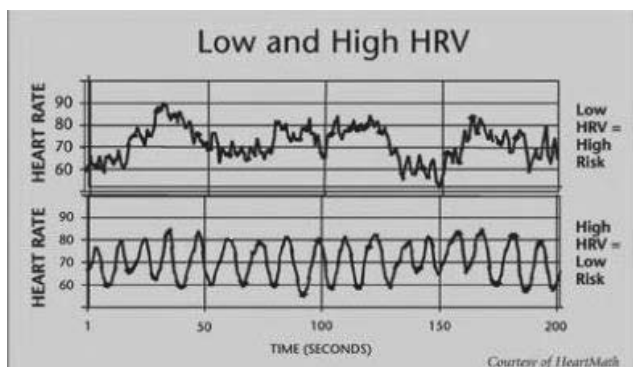




Baroreceptor Reflex

INTERACTIVE BIOLOGY : נלקח מאתר :
www.interactive-biology.com

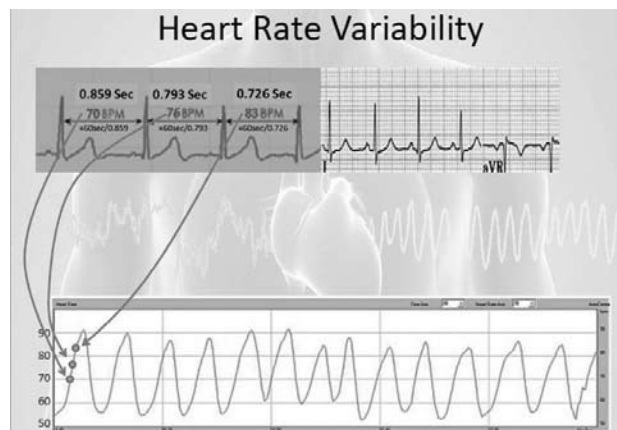
HRV נמוך נמצא בקרב אוכלוסיית חולי לב במחלת לב כלילית (coronary artery disease) ובאי ספיקת לב. יש להדגיש כי חוסר האיזון במערכת האוטונומית נראה בבירור בחולי אי ספיקת לב, ומכאן גם הטיפול התרופתי המקובל כיום באוכלוסייה זו לצורך דיכוי פעילות המערכת הסימפתטית על ידי מתן חוסמי בטא (Moravec & Mckee, 2013) HRV נמוך יותר נמצא גם בקרב חולים לאחר אוטם שריר הלב (myocardial infarction), ובמחקר נוסף שעקב אחר חולים ששרדו אוטם שריר הלב במשך שלוש שנים נמצא שחולים עם HRV נמוך היו בסיכון גבוה יותר לתמותה (Kleiger et al., 1987).



www.heartmath.com נלקח מאתר

ערכים גבוהים של HRV (השתנות גדולה וסדירה היוצרת משרעת גלי סינוס גדולים ואחידים או סדירים) נמצאו קשורים לביצועים קוגניטיביים גבוהים יותר ויכולת ויסות רגשי גבוהה יותר (Lane et al., 2009), כמו גם לתפיסת רווחה נפשית (Appelhans & Luecken, 2006; McCraty, 2002). בעוד שערכי HRV נמוכים נמצאו קשורים להפרעות נפשיות כגון דיכאון וחרדה לסוגיהם (Cohen et al., 2000); נמצא קשר בין דיכאון מג'ורי

לתנודתיות בקצב הלב כתגובה לנשימה, כך שבזמן נשיפה קצב הלב מואט ובזמן שאיפה הוא מואץ. פעולה זו מתווכת על ידי העצב התועה (ואגוס), העצב הפרא-סימפתטי העיקרי המעצבב את מערכת הלב. תנודתיות זו גדלה בזמן רגיעה וקטנה במצבי לחץ (Lehrer & Eddie, 2013).



www.heartmath.com נלקח מאתר

מחקרים מצביעים בבירור על השפעתם העקיפה של הפרעות דיכאון וחרדה על התנהגויות מסכנות [...], היענות מופחתת לטיפול רפואי, דפוסים הימנעותיים והשתתפות ירודה בתוכניות לשיקום לב

האיזון בין הפלג הסימפתטי לפרא-סימפתטי במערכת העצבים האוטונומית יוצר כל הזמן תנודות, עליות וירידות בקצב הלב, ומכאן השוני במרחק בין פעימה לפעימה. מצב פיזיולוגי בו ה-HRV מתאפיין בצורה של גלי סינוס חלקים וסדירים נקרא מצב קוהרנטיות (תאימות), והוא מצב של סנכרון בין המערכות בגוף עם דומיננטיות של המערכת הפרא-סימפתטית. מצב של קוהרנטיות מעיד על הרמוניה בתהליכים פיזיולוגיים ופסיכולוגיים כאחד. לעומתו, מצב פיזיולוגי שבו HRV מתאפיין בשינויים לא אחידים בקצב הלב ובחוסר קוהרנטיות בגלי הסינוס הוא מצב המעיד על חוסר איזון בתפקוד מערכת העצבים האוטונומית ועודף פעילות סימפתטית. מצב זה עשוי להיות קשור לבריאות לקויה של מערכת הלב וכלי הדם או תוצאה של פסיכופתולוגיה (McCraty, 2002). הדינמיות של מערכת העצבים האוטונומית בהתאמת קצב הלב הכרחית למחזור דם (תפקוד קרדיוסקולרי) תקין (Aubert & Verheyden, 2008). פעילות ואגאלית סדירה מסייעת לשמור על איזון המערכת האוטונומית באופן קריטי לבריאות הלב וכלי הדם, בעוד חוסר איזון אוטונומי בשל עצבוב ואגאלי לקוי מעורב בתחלואה ובתמותה גבוהה יותר (Brosschot, 2010).





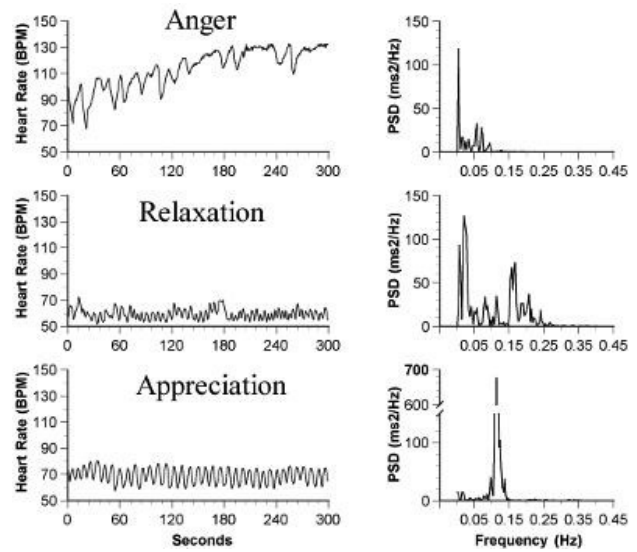
דוגמא למסך תרגול. המשוב גם גרפי וגם מוזיקלי, בהתאם להצלחה בהשגת פעילות הלב הנדרשת (צילום: אסף גיטלר)



סביבת טיפול לדוגמא - מקום נוח למטופל ומקום יעיל למטפל לשם מעקב אחר ההתקדמות (צילום: אסף גיטלר)

הפעילות הלבבית מנוטרת בדרך כלל על ידי חיישנים המחוברים לאצבע או לתנך האוזן, העוקבים אחר זרימת הדם התת-עורית וכך מתחקים אחר קצב פעילות הלב. תוכנות המחשב המעבדות את הנתונים מציגות משוב, לרוב גרפי (בווידאו או במשוב מוזיקלי) של תבנית ההשתנות של קצב הלב. המדד עשוי לשמש גם כמשוב המסייע בשיפור טכניקת הנשימה, שבעצמה כאמור משפיעה על קצב הלב, וכן ביישום של שיטות רגיעה אחרות ושינוי במצב הרגשי. קיימות שיטות ממוקדות לשיפור ה-HRV על ידי קיצוב נשימות. קצב הלב מתווך על ידי נשימה - שאיפה מגבירה את קצב פעימות הלב ונשיפה החוצה מאיטה. ככל שאנו מאפשרים לקצב הלב לרדת, כך השונות גדלה. אחת הצורות הפשוטות ביותר להעלאת ערכי השתנות קצב הלב היא האטה מכוונת של קצב הנשימה. תרגיל בסיסי כולל נשימה איטית של 6 נשימות בדקה בהן הנשיפה צריכה להיות איטית יותר מהשאיפה, כלומר מעגל של שאיפה ונשיפה בן כ-10 שניות. כמה דקות של נשימה איטית מורידות את קצב הלב, מעלות את שונות קצב הלב, ומפעילות דומיננטיות

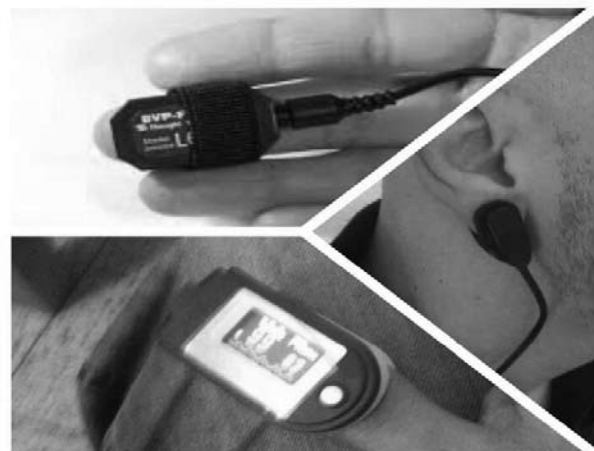
ל-HRV בערכים נמוכים ולתמותה ממחלות לב במחקר שבדק זאת אצל חולים בדיכאון מג'ורי עם קבוצת ביקורת ללא דיכאון (Agelink et al., 2002).



דוגמאות לדפוסי HRV שונים בהתאם למצב הרגשי הנלווה (McCraty, 2002)

אם אפשר למדוד, מה אפשר לשנות?

אימון משוב ביולוגי של השתנות קצב הלב (HRV-Biofeedback) הוא תהליך שבו רמת השתנות קצב הלב מוצגת בצורה ויזואלית או אודיטורית, בדרך כלל על מסך, כדי שהאדם יראה ויוכל לעשות בעצמו מניפולציה על פי מידע זה. האימון נעשה בשיטות שונות כדי להגביר את דפוס ההשתנות כך שהגרף על המסך יראה כהשתנות מסודרת וחלקה. הדרך לשנות את דפוס הגרף או הצלילים היא על ידי הרפיה, נשימות ומיקוד תשומת הלב ברגשות חיוביים (Culbert, 2004; McCraty, 2002).



דוגמאות לחיישנים העשויים לשמש ניטור פעילות לבבית (צילום: אסף גיטלר)



עצמית. בין השאר מציינת מקגוניגל שורה של מחקרים בתחום, שבהם השתנות קצב הלב (HRV) מוצגת כמדד יעיל לשליטה עצמית, למשל: מחקר שבחן אלכוהוליסטים בגמילה מצא כי לנבדקים (אלכוהוליסטים בגמילה) שרמת השתנות HRV שלהם הייתה גבוהה כשנחשפו למנת משקה, היה סיכוי גבוה יותר להימנע משימוש באלכוהול שלפניהם. במחקרים אחרים נמצא כי נבדקים בעלי ערכי HRV גבוהים הצליחו יותר במבחנים הדורשים מיקוד, ריכוז והימנעות מהסחות דעת, וכן היו טובים יותר בהתמודדות עם מצבי דחק. נבדקים אלו היו גם מועדים פחות לוותר על משימות קשות גם כאשר נכשלו תחילה או קיבלו משוב שלילי.

מכאן נראה כי הגברת השתנות קצב הלב יכולה לתרום רבות גם באספקט של השינוי ההתנהגותי המצופה פעמים רבות מחולי הלב: אימון גופני סדיר, הפחתת משקל, שמירה על תזונה מועטה בכולסטרול והפסקת עישון. אנו עדים לכך כי שינוי התנהגויות אלו ושמירה על שינוי זה לאורך זמן הם אתגר בפני עצמו העומד בפני אוכלוסייה זו ודורש יכולת, כוח רצון ושליטה עצמית.

לאור הידע המחקרי בתחום נראה כי טיפול במשוב ביולוגי של השתנות קצבי הלב יכול לתת מענה ממוקד ויעיל למגוון מצבים נפשיים ורפואיים שמהם סובלת אוכלוסיית חולי הלב: בהיבט הנפשי יכול טיפול זה להביא לשיפור במגוון בעיות רגשיות השכיחות באוכלוסייה זו כגון דיכאון, חרדה, פוסט טראומה, ניהול לחצים, כעס ועוינות והגברת תחושת השליטה והיעילות העצמית. בהיבט ההתנהגותי יכולה שיטה זו להביא להגברת היענות לטיפול והשתתפות בתוכניות שיקום ולהפחתת התנהגויות הסיכון. בהיבט הפיזיולוגי נראה כי לטיפול זה יכולה להיות השפעה ישירה על שיפור התפקוד הלבבי. יתרון נוסף לטיפול באמצעות משוב ביולוגי הוא בהיותו טיפול פחות פולשני, פחות יקר וכולל פחות תופעות לוואי מאשר טיפול תרופתי או ניתוחי. לסיכום, נראה כי טיפול זה עשוי להיות יעיל במיוחד באוכלוסיית חולי הלב ויכול לתרום רבות לשיפור איכות החיים של המטופלים.

מחקר נוסף נדרש כדי להעמיק באופן ברור יותר בהבנת היעילות ובהפעלה של טיפול זה, וכדי לאפשר למידע זה להיות נפוץ יותר בקרב אנשי המקצוע.

של המערכת הפרא-סימפתטית (Aubert & Verheyden, 2008; Lehrer, et al., 2003). פעילות הבארו-רצפטורים מגורה מאוד בעת השגת פעילות זו ועליית ערכי HRV, כך שאימון HRV עשוי להוות שיטה לאימון הבארו-רפלקסים (baroreflex), פעילות שלבדה תורמת לשיפור בפרוגנוזה וקשורה להישרדות בקרב חולי לב (Sabbah, 2012).

השימוש במשוב ביולוגי של פעילות הלב ואיסוף הנתונים במהלך שנות המחקר בתחום מאפשרים לזהות מאפייני נשימה יעילים ותומכי רגיעה והחלמה: נשימה סרעפתית עמוקה ואיטית, המאפשרת להרחיב את נפח הריאות, ושימוש מופחת בשרירי בית החזה והשכמות. מדד זה יעיל גם בלימוד מצבים רגשיים חיוביים, ולכן באמצעות העמקה במדידה ופירוש של הפעילות הלבבית ניתן לשלב עבודה על ביטוי של רגשות וקבלתם.

קיימות עדויות לכך שטיפול בביופידבק של HRV גורם לשיפור ברמה הקלינית לאוכלוסיית חולי לב. נמצא כי אימון בביופידבק של HRV מביא לירידה בלחץ דם וכן לשיפור באיזון תפקוד מערכת העצבים המרכזית כך שתהיה ירידה בפעילות הסימפתטית ועלייה בפעילות הפרא-סימפתטית. בנוסף נמצא כי הפעלה של המערכת הפרא-סימפתטית יכולה להיות גם כבעלת השפעה אנטי דלקתית (Tracey, 2002), מכאן נראית תרומה נוספת של טיפול זה בשיפור תפקודה של מערכת מחזור הדם (המערכת הקרדיוסקולרית). מחקר שעקב אחר חולי לב שהושמו לקבוצת ביופידבק מול קבוצת ביקורת מצא כי מצבם הבריאותי והרגשי של חולי הלב השתפר בעקבות אימון זה. בהמשך לכך נמצא גם כי ביופידבק תורם לשיפור בחוויית הלחץ ותורם לפחות מצוקה רגשית (Lehrer et al., 2002; Luskin et al., 2003).

עדויות רבות קיימות ליעילותו של טיפול בביופידבק של HRV בשיפור בדיכאון ובחרדה. במחקר שהשווה בין אימון בביופידבק לקבוצת ביקורת נבדקים עם דיכאון מג'ורי נמצא שיפור בדיכאון (Siepmann et al., 2008). בעקבות אימוני משוב של HRV נמצא שיפור גם ביכולת ניהול הלחצים והפחתת תגובות הלחץ, חלה עלייה ביכולת הוויסות הרגשי והפחתה בהפגנת התנהגויות מסוכנות.

הפסיכולוגיה הרפואית קלי מקגוניגל בספרה "כוח הרצון" (2010) מתייחסת לאספקט נוסף של מדד השתנות קצב הלב, והוא: עתודות כוח רצון ויכולת הפעלת שליטה

מקורות

1. מקגוניגל, ק' (2010). כוח הרצון. ידיעות אחרונות. ספרי חמד.
2. Agelink, M.W., Boz, C., Ulrich, H. & Andrich, J. (2002). Relationship between major depression and heart rate variability. Clinical consequences and implications for antidepressive treatment. *Psychiatry Research* 113:139-149.
3. Appelhans, B.M. & Luecken, L.J. (2006). Heart rate variability as an index of regulated emotional responding. *Review of General Psychology*, 10(3), 229-240.
4. Aubert, A.E. & Verheyden, B. (2008). Neurocardiology: A bridge between the brain and the heart. *Biofeedback*, 36(1), 15-17.



5. Brosschot, J.F. (2010). Markers of chronic stress: Prolonged physiological activation and (un)conscious perseverative cognition. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35 (2010) 46-50.
6. Cohen, H., Benjamin, J., Geva, A., Matar, M., Kaplan, Z. & Kotler, M. (2000). Autonomic dysregulation in panic disorder and in post-traumatic stress disorder: Application of power spectrum analysis of heart rate variability at rest and in response to recollection of trauma or panic attacks. *Psychiatry Research*, 96, 1-13.
7. Culbert, T.P. (2004). *The practitioner's guide: Applications of the Freeze-Framer interactive learning system*. Boulder Creek, CA: HeartMath.
8. Gilbert, C. & Moss, D. (2003). Biofeedback and biological monitoring. In D. Moss, A. McGrady, T. Davies & I. Wickramasekera (Eds.), *Handbook of mind-body medicine for primary care*. Thousand Oaks, CA: Sage. 109-122.
9. Iosifescu D.V. (2007). Treating depression in the medically ill. *Psychiatric clinic* 30 (301), 77-90.
10. Kleiger R. E., Miller J. P., Bigger J. T., & Moss A. J (1987). Decreased heart rate variability and its association with increased mortality after myocardial infarction. *Am. J. Cardiol.* 59 (4), 256-262.
11. Kop W.J. & Ader D.N. (2006). Depression in Coronary Artery Disease: Assessment and Treatment. In: E. Molinari, A. Compare & G. Parati (Eds): *Clinical psychology and heart disease*. (8) 121-147.
12. Greenfield, N.S. & Sternbach, R.A. (Eds.) (1972). *Handbook of psychophysiology*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
13. Lane R.D., McRae K., Reiman E.M., Chen K., Ahern G.L. & Thayer J.F. (2009). Neural correlates of heart rate variability during emotion. *Neuroimage: Jan*, 44(1):213-22.
14. Lehrer, P. & Eddie, D. (2013). Dynamic processes in regulation and some implications for biofeedback and biobehavioral interventions. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 38(2), 143-155.
15. Lehrer, P.M., Vaschillo, E., Vaschillo, B., Lu, S.E., Eckberg, D.L., Edelberg, R., et al. (2003). Heart rate variability biofeedback increases baroreflex gain and peak expiratory flow. *Psychosomatic Medicine*, 65(5), 796-805.
16. Luskin, F., Reitz, M., Newell, K., Quinn, T. & Haskell, W. (2002). A controlled pilot study of stress management training of elderly patients with congestive heart failure. *Prev Cardiol.* ;5(4):168-72.
17. Mancia, G. Ferrari, A., Gregorini, L. et al. (1983). Blood pressure and heart rate variabilities in normotensive and hypertensive human beings. *Circ. Res.*, 1983 53 (1) 96-104.
18. McCraty, R. (2002). Heart rhythm coherence: An emerging area of biofeedback. *Biofeedback*, 30, 23-25.
19. Moravec C.S. & Mckee M.G. (2013). Psychophysiological remodeling of the failing heart. *Biofeedback*, 41, 7-12.
20. Moser D.K. & DE Jong M.J. (2006). Anxiety and heart disease. In: E. Molinari, A. Compare & G. Parati (Eds): *Clinical psychology and heart disease*. (7) 109-119.
21. Newman J.B. (2013). Heart disease: from psychosocial to pathophysiological to treatment with Biofeedback - An overview. *Biofeedback*, 41, 39-42.
22. Roest M.A., Martens E.J., Denollet J & Jonge P. (2010). Prognostic association of anxiety post myocardial infarction with mortality and new cardiac events: A meta-analysis. *Psychosomatic medicine*, 72 (6) 563-569.
23. Sabbah H.N. (2012). Baroreflex activation for the treatment of heart failure. *Curr Cardiol Rep.* 14(3):326-33.
24. Siepman, M., Aykac, V., Unterdörfer, J., Petrowski, K. & Mueck-Weymann, M. (2008). A pilot study on the effects of heart rate variability biofeedback in patients with depression and in healthy subjects. *Appl Psychophysiol Biofeedback*;33(4):195-201.
25. Tracey, K.J. (2002). The inflammatory reflex. *Nature*, 420, 853-859.
26. Whalley B., Thompson D. R. & Taylor R.S. (2014). Psychological Interventions for Coronary Heart Disease: Cochrane Systematic Review and Meta-analysis. *International Journal of Behavioral Medicine* (21). 109-121
27. Wheat, L.A. & Larkin T.K. (2010). Biofeedback of heart rate variability and related physiology: A critical review. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. 35:229-242.



עיונים בפסיכולוגיה משפטית - חוות דעת פסיכולוגית לבית משפט לענייני משפחה למקרים לא שכיחים: החזרת ילד חטוף בהתאם לאמנת האג, תביעת סב להסדרי ראייה עם נכדו

משה זכי

את הדין במקרים אלה, שלעתים נמשכים זמן רב ונקלעים למבוי סתום.

מאמר זה בא לסייע לפסיכולוג המומחה הפורנזי לזכות בהערכה מקדימה במקרים סבוכים אלה, ולצורך המחשה, תוצגנה דוגמאות של מקרים שבהם שימש המחבר מומחה מטעם בית המשפט כדי לסייע מקצועית בתהליך של הכרעת הדין. חשוב להדגיש שגם אם מקרים מעין אלה אינם שכיחים בדיונים של בית המשפט לענייני משפחה, המשותף להם הוא העיקרון של טובת הילד.

שאלת המסוגלות ההורית ואבחונה הפסיכולוגי מורכבים מבחינה מתודולוגית: ראשית, אין תסמונת של "אי מסוגלות הורית" כהפרעה נפשית [...] שנית, לא קיימים מבחנים פסיכולוגיים סטנדרטיים ספציפיים לאבחון מסוגלות הורית

Bornstein (1995) מצביע על הקושי להגיע להגדרה אחידה של טובת הילד בחברה רב תרבותית (בדומה למצב בישראל). לכן, לדבריו, אין אנו יכולים לפעול על פי צווים כוללניים, בסגנון של "מה על ההורים לעשות".

שטיינהאואר (1985) מציע קווים מנחים להערכת הכישורים של הורים להעניק לילד את התנאים הדרושים להתפתחות. הוא מונה ארבעה ממדים של איכות כישורים שאותם יש לבחון, שאמורים להיות אוניברסליים ומעל להבדלים של שוני בין תרבויות. הממדים הם: (1) איכות הקשר הנפשי, כלומר הביטחון המוענק לילד על ידי האדם העיקרי שמטפל בו, קשר שיש בו ביטחון וקרבה ואשר מטפח את ההערכה העצמית של הילד. (2) יכולת ההורים להבין את צורכי הילדים ולספק אותם, והיכולת לשנות התנהגות בהתאם לצרכים המשתנים של הילדים בתהליך התבגרותם. (3) היכולת להקנות את ערכי התרבות של החברה, כאשר ערכי ההורים

עקרון טובת הילד המשותף לכל המקרים

המקרים השכיחים ביותר הנידונים בבית המשפט לענייני משפחה מתמקדים במאבקי משמורת בין הורים במשבר גירושין ובתיקי אימוץ שבהם קובע השופט אם להכריז על קטין כבר-אימוץ. בתיקים אלה, שאלת המסוגלות ההורית ואבחונה הפסיכולוגי מורכבים מבחינה מתודולוגית: ראשית, אין תסמונת של "אי מסוגלות הורית" כהפרעה נפשית בקבוצות הסיווג DSM-5 ו-ICD10; שנית, לא קיימים מבחנים פסיכולוגיים סטנדרטיים ספציפיים לאבחון מסוגלות הורית. בפרסומים המדעיים של המחלקה לפסיכולוגיה, משפט ואתיקה שאני עומד בראשה, מוצע אפוא מתווה להערכת המסוגלות ההורית - בשלבים (זכי, 2003, 2004, 2008):

- שלב ראשון - אבחון צורכי הילד.
- שלב שני - אבחון היכולת של ההורים.
- שלב שלישי - אבחון של הקשר הורה-ילד.
- שלב רביעי - מסוגלותו והתאמתו של כל הורה לצורכי הילד המסוים.
- שלב חמישי - הפתרונות לטובת הילד: משמורת יחיד עם הסדרי ראייה או משמורת משותפת.

כדי להגיע לאחידות מקצועית בין הפסיכולוגים המומחים במתן עדות מקצועית פורנזית לבית המשפט נקבעו סטנדרטים לכתיבת חוות דעת פסיכולוגית לבית המשפט אשר נוסחו על ידי נציגי הסתדרות הפסיכולוגים בישראל, משרד הבריאות והמחלקה לפסיכולוגיה, משפט ואתיקה באוניברסיטת חיפה (וייל, וייס ויגיל, 2011).

סוגיות לא שכיחות בבית המשפט

ישנם מקרים שבהם נדרש פסיכולוג פורנזי למסור עדות מומחה לסוגיות משפטיות מורכבות ולא שכיחות כגון החזרת ילד חטוף בהתאם לאמנת האג, או תביעת סב להסדרי ראייה עם נכדו, למרות התנגדות הוריו של הקטין. סוגיות משפטיות מעין אלה מצריכות ידע מדעי וניסיון מקצועי מתחומי הפסיכולוגיה ההתפתחותית, הפסיכולוגיה המשפטית (Cutler & Zapf, 2015) במטרה לתכנן מתווה אבחוני שיסייע לשופט להכריע

פרופסור משה זכי הוא ראש המחלקה לפסיכולוגיה, משפט ואתיקה - המרכז הבינלאומי לבריאות, משפט ואתיקה. הפקולטה למשפטים, אוניברסיטת חיפה.

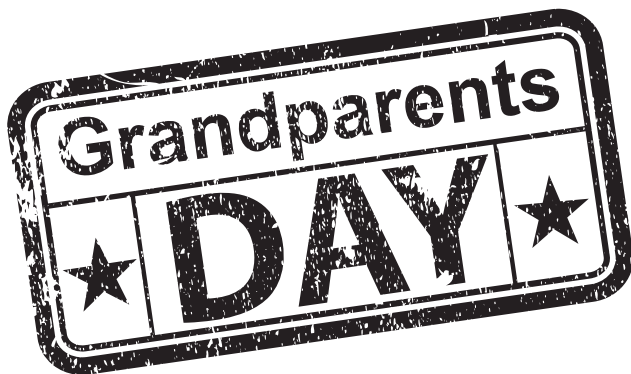


מקרים של החזרת ילד חטוף בהתאם לאמנת האג

מקרים מעין אלה הנידונים בבית משפט לענייני משפחה מאופיינים בזוגות שבה ישראלים נישאים לאזרחים זרים ומתגוררים עמם בחו"ל, בעיקר בארצות המערב. לאחר הולדתו של ילד משותף, בן הזוג הישראלי, יחד עם הילד, מגיעים לביקור מולדת בישראל, ונשארים בארץ בגין החלטת ההורה הישראלי שלא לשוב לבן זוגו הזר על רקע משברים זוגיים מתמשכים. בן הזוג, כאזרח זר, פונה לבית המשפט לענייני משפחה בישראל ותובע חזקה על ילדם המשותף. במקרים מעין אלה, בית המשפט בישראל מתייחס לעניין קיום של החריג בסעיף 13(ב) לאמנת האג (החזרת ילדים חטופים) תשנ"א 1991, הקובע:

"סעיף 13: על אף האמור בסעיף הקודם, אין הרשות השיפוטית אם המנהלית של המדינה המתבקשת חייבת להורות על החזרת הילד, אם הוכיחו האדם, המוסד או גוף אחר המתנגדים להחזרתו כי
(א) ...
(ב) קיים חשש חמור שהחזרתו של הילד תחשוף אותו לנזק פיזי או פסיכולוגי או תעמיד את הילד בדרך אחרת במצב בלתי נסבל..."

במילים אחרות, בלשון הפסיכולוגית: ילד שאובחן עם צרכים מיוחדים ובסיכון גבוה ושעלול להינזק בעקבות החזרתו לנכר לחזקת ההורה התובע - יש להתריע מקצועית על כך בחוות הדעת הפסיכולוגית לבית המשפט כדי לסייע



בתהליך הכרעת הדין. למעשה, מצב מעין זה משקף את "הלכת הגולגולת הדקה"¹ בתביעות נזיקין (זכי, 2015). חשוב להדגיש שצרכים מיוחדים של קטין חטוף עלולים להתבטא בתחום הקוגניטיבי, הרגשי ובזיקתו של הילד להורה המועדף בהתאם לחוק רצון הילד. להלן הצעת מתווה אבחוני למקרים של החזרת ילד חטוף בהתאם לאמנת האג:

חייבים להתאים לערכי התרבות שבה הם חיים. (4) קשר רצוף של קבלה, בניגוד לדחייה סמויה או גלויה מצד ההורים הפוגעת בהתפתחות הרגשית של הילד.

בשל הצורך בשקילת גורמים רבים ומצבים מורכבים, ביחס לכל ילד, טובת הילד הוא מושג שאינו ניתן להכללה, וכאשר נדרשת קביעה כזו, יש להתייחס אל טובת הילד שבו מדובר

כבוד השופט פורת (1991) הציע מסגרת מקצועית אחידה באמצעות 12 קריטריונים המשמשים יחד להגדרת הורות טובה. הקריטריונים הם: (1) היכולת לספק לילד צרכים פיזיים הולמים. (2) מסוגלות לתכנן סדר יום, סדר חיים וסדר בית. (3) מסוגלות לספק לילד צרכים נפשיים והתפתחותיים בסיסיים. (4) מסוגלות להעדיף את צרכי הילד על פני צרכי ההורה בתחומים בסיסיים. (5) קיום יציבות בהתנהגות ההורה בתחומים בסיסיים. (6) מסוגלות להיפרד מן הילד ולתת לו להתפתח ולהיות אדם אוטונומי, עצמאי וחזק. (7) מסוגלות להעניק לילד צרכים וערכים תרבותיים. (8) מסוגלות לגדל את הילד תוך הצבת גבולות. (9) מסוגלות לתקן נזקים וחסכים שיאובחנו בילד. (10) מסוגלות להתגבר על טראומה אפשרית אצל הילד עקב החזרתו להורה מסיודור חוץ-ביתי זמני ולהתמודד עמה. (11) מסוגלות לקבל את האחריות לדאגה לילד ולגידולו. (12) התאמה להיות דמות הורית מספקת להפנמה חינוכית של ערכים ודמויות אל הילד.

קריטריונים אלה מגדירים מהי הורות טובה והיכן יש לתקן הורות חריגה. בהתאם לנאמר לעיל, ניתן לראות כי אין דרך ברורה ומוסכמת להערכת המסוגלות ההורית. קיומן של הנחיות כלליות אינו פותר את הבעייתיות הכרוכה בכך. כמו כן, עקרון טובת הילד הוא מושג שמשתנה עם הזמן בהתאם לתפיסה של הילדות ובהתאם לידיע משתנה.

לדעת Kessen (1979), מושג הילד כפי שהוא נתפס בכל תקופה, הנו הבניה תרבותית, המעוצבת על ידי כוחות תרבותיים, פוליטיים וכלכליים ועל פי אידיאולוגיות שונות. בהקשר לכך, טוען Kessen כי לא רק הילד, אלא גם הפסיכולוגיה של הילד, הנה הבניה תרבותית המשתנה עם השנים בתרבות הרחבה.

בשל הצורך בשקילת גורמים רבים ומצבים מורכבים, ביחס לכל ילד, טובת הילד הוא מושג שאינו ניתן להכללה, וכאשר נדרשת קביעה כזו, יש להתייחס אל טובת הילד שבו מדובר.

¹הלכת הגולגולת הדקה: מקורה בחוק האנגלי, ואשר אימץ אותה החוק הישראלי. ההלכה מכירה באחריותו של המזיק לנזקים בלתי צפויים שמקורם בחולשותיו של הניזוק.



שלב ראשון: אבחון צורכי הילד

שלב זה נעשה באמצעות נתונים אנמנסטיים על אודות הילד: מסמכים רפואיים, דו"ח חינוכי, אבחון דידיקטי ועוד. כמו כן, שימוש במבחנים סטנדרטיים (משכל וקוגניטיבי) ומבחני אישיות השלכתיים לילד.



שלב שני: אבחון טיב הקשר הורה-ילד

אבחון האינטראקציה הורה-ילד באמצעות טכניקות של תצפית וראיון קליני מובנה עם ההורים והילד. כמו כן, באמצעות מבחן יחסי משפחה (פרנקל, 1976). מבחן זה בודק בין השאר את זיקתו הרגשית של הילד ואת העדפותיו לאחד מבין ההורים (חוק רצון הילד).

שלב שלישי: התאמתו של ההורה לצורכי הילד

שלב זה מתבצע על ידי הצלבת כל הנתונים על אודות הילד (צרכיו ההתפתחותיים), טיב האינטראקציה הורה-ילד, זיקתו הרגשית של הילד והעדפתו להורה המסוים מתוך נתונים שהתקבלו בשלבים הראשון והשני של המתווה האבחוני.

שלב רביעי: עניין קיום החריג בסעיף 13(ב) של אמנת האג

הנזקים הפסיכולוגיים העלולים להיגרם לילד בגין חריגויות שאובחנו אצלו, והעלולים להיגרם או להחמיר בעקבות חזרתו. למעשה, במקרים אלה חזרתו של הילד עלולה לשמש גורם מאיץ וזרז (Trigger Mechanism) או סטרסור (Stressor) לבעיות קיימות.

שלב חמישי: פתרונות לטובת הילד

בתנאים המפורטים בשלב הרביעי, ההורה עם היכולת המותאמת ביותר לספק את הצרכים ההתפתחותיים של הילד (הרגילים והמיוחדים), יומלץ כמשמורן. במקרים שבהם שני ההורים משלימים זה את זה, אך עקב המרחק הגאוגרפי המפריד לא ניתן להמליץ על משמורת משותפת, תוצע תוכנית מפורטת להסדרי ראייה מעבר לים בנוסף לתקשורת זמינה בסקיפ. כמו כן, יוצעו ביקורים של ההורה במדינה שבה מתגורר הקטין.

דוגמה: תמ"ש 15-01-49729 בן שמואל נ' ותקין ואח' (טרם פורסם)

תיאור המקרה

בני הזוג הכירו בארץ בשנת 2003 ונישאו בשנת 2004. האישה התלוותה לבעלה לארצות הברית עם בתה מנישואיה הראשונים, ובנה הבכור נותר בישראל, לסירוגין אצל אביו ואצל סבתו. בשנת 2005 נולדה לזוג הקטינה. לדברי הזוג, החיים המשותפים בארצות הברית היו מלווים במשברים: בהיות הילדה בת 4.5 שנים האם חזרה ארצה עם שתי בנותיה. לאחר ניסיון לשלום בית שלא הצליח, שוב עזבה האישה, והפעם לצמיתות, עם הקטינה. לדברי הבעל, על פי החוק בארצות הברית מצבם הנוכחי של הזוג בפרידה מוגדר כגירושין.

ילד שאובחן עם צרכים מיוחדים ובסיכון גבוה ושעלול להיזק בעקבות החזרתו לנכר לחזקת ההורה התובע - יש להתריע מקצועית על כך בחוות הדעת הפסיכולוגית לבית המשפט

סיכום והמלצות

1. בבדיקה הפסיכו-דיאגנוסטית עלה כי מבחינה קוגניטיבית הקטינה (כעת בבית הספר היסודי) מוערכת כבעלת רמה אינטלקטואלית תקינה לגילה, כאשר תנודות בפרופיל הקוגניטיבי מצריכות אבחון דידיקטי בכל מקצועות היסוד (קריאה, כתיבה וחשבון) במטרה למנוע אפשרות ללקות למידה בחומר לימודי מורכב ומוגבר בכיתות הבאות.
2. היריבות בין ההורים והמרחק הגאוגרפי עם האב מאלצים את הילדה לעשות שימוש בהגנות פסיכולוגיות כדי להגיע להרמוניה פנימית. עם זאת, עדיין היא נתונה לקונפליקטים פנימיים לא פתורים המחייבים טיפול רגשי (נמסר לי על ידי האם שהילדה זוכה לטיפול מעין זה). אך חשוב לשלב טיפול זה בהדרכת הורים.
3. ההורים במקרה זה נמצאו כמשלימים זה את זה: האב משמש כדמות מחנכת ומעצבת והאם נתפסת כדמות מגוננת ותומכת. כמובן, אילו ההורים היו מתגוררים במקום גאוגרפי אחד היה מקום לשקול משמורת משותפת לטובת צרכיה ההתפתחותיים המקיפים של הקטינה לאורך זמן וגיל.
4. במצב הקיים, שבו ההורים פרודים ומרוחקים גאוגרפית זה מזה, עולה השאלה: מי מהשניים מומלץ לשמש כמשמורן לטובתה של הקטינה? מתוך הבדיקה האובייקטיבית של הילדה עולה שהיא רגישה, וזקוקה לדמות תומכת וחמה שתמנע ממנה חסכים ותסכולים במישור הרגשי ובתהליך יבוש הזהות הנשית שלה. במקרה זה, האם, לטובתה של



דוגמה: תמ"ש 14-09-2015 ברקוביץ נ' ברקוביץ ואח' (טרם פורסם)

תיאור המקרה

מאז תקרית בין אב (סבו של הנכד) ובנו הבכור (אביו של הנכד) לפני כשנתיים וחצי, שבה אף הייתה התערבות משטרתית, הבן ובני משפחתו (אשתו ובנו) התנתקו מהסב מאחר שלדבריו של הבן, היום הוא מגונן על משפחתו מפני הסב: אשתו, יתומה מאמה שנפטרה ממחלת הסרטן, ובנו, בן 5.5 שנים, הסובל מעיכוב התפתחותי שפתי, מקשיים נירופסיכולוגיים ורגשיים ומשובץ בגן טיפולי לחינוך מיוחד. הבן מוסיף, שתמיד הרגיש קורבן להאשמות ולתקיפות מצד הסב בעברו.

חוות הדעת הפסיכולוגית באה לענות על שאלת בית המשפט לענייני משפחה בקריות, כמפורט בשאלתו של השופט אלי: "האם היעדר קיומו של קשר בין הקטין לבין סבו מצד אביו (לפי רצון הוריו של הקטין) עלול לגרום לנזק חמור ומהותי לקטין ולפגוע בשלומו הנפשי".

רקע מדעי לשאלה

1. סולברג (תשנ"ז, 195-197) מצייין שההורים (האם והאב) של הקטין מהווים את הדמויות המשמעותיות בשלבי גילו של הנכד (גיל 5.5) בהתאם לבני גילו:

"כפי שראינו התקופה הזאת עומדת בסימן ראשית הסוציאליזציה של הילד, כאשר הסביבה מעוניינת, שהילד ילמד את הנורמות ואת ההתנהגויות שישונו אותו בחיי היום יום. במהלך הזמן הילד מתחיל להפנים את הציפיות האלה בעקבות כמה תהליכים נפשיים, כגון הזדהות עם ההורים, תהליך של חיזוקים ביחסים בינו ובין ההורים, השפעת ההורים כדמויות לחיקוי, השימוש בשיטות שכנוע מצד ההורים ויכולתו של הילד להכוונה עצמית [...]"

בהמשך תקופת הגן הילד מתחיל להיות מעורה יותר בחברת בני גילו. שגם להם יש חלק חשוב מאוד בתהליך הסוציאליזציה. הדבר הזה מתבטא, בין היתר, בעובדה, שהילד מקבל לעתים חיזוקים חיוביים או שליליים על התנהגותו מצד ילדים אחרים. כמו כן, ילדים בני גילו משמשים לו לעתים דמויות לחיקוי".

2. מחקרו של Rutter (1974) מגלה שלמשפחה המורחבת (הורים, אחים וסבים) ישנה השפעה חשובה ביצירת "זיקות מורחבות" המהוות דגם משפחתי לחיקוי שהילד בגיל הרך מפנים לצורך השמתו בהתבגרותו בשלב של הקמת משפחה משלו (Bandura, 1986).

3. Berent (2015) הציגה מחקר שבו היא מדגישה את הנזקים הנפשיים שנגרמים לקטנים בגיל הרך שבמשמורתם של הורים שנמצאים בקונפליקט חריף ובחוסר תקשורת. בטרם יישום תוכנית של משמורת וסדרי ראייה, יש צורך במתווה טיפולי בין ההורים שביריבות וניתוק.

הקטינה, מתאימה לשמש כמשמורן בשלב גיל זה שהוא חשוב ובסיסי לגילים המאוחרים יותר.

5. ברצוני להתייחס בחוות דעת זו לקיומו של חריג בסעיף 13(ב) לאמנת האג, ולפרט את הממצאים האמפיריים של מבחן "יחסי משפחה" שנערך לקטינה:

* מבחינת רגשות **נכנסים** מהאם לקטינה: ציון 15 (מתוך 18), לעומת האב: ציון 1.

* מבחינת רגשות **יוצאים מהילדה לאם**: ציון 13 (מתוך 18), לעומת האב: ציון 0.

המסקנה הנגזרת מנתונים אלה ביחס לסעיף 13(ב) של אמנת האג: החזרת הקטינה לאביה בארצות הברית כמשמורן יחיד עלולה לגרום אצלה, במצבה הפסיכולוגי הנתון, לחסך רגשי משמעותי, לחרדת נטישה (Anxiety of Separation) ואף לקשיי הסתגלות (Adjustment disorder).

6. בראיון הקליני עם הילדה התייחסתי ל**רצון הילד** וטובתו. מתוך הראיון עולה שהקשר של הילדה עם האב חשוב והכרחי, מאחר שהוא משלים את סגנון הורות של האם. יתרה מכך, על פי הספרות המדעית, זמינות של האב בהסדרי ראייה (למרות המרחק הגאוגרפי) חשוב בתהליך בניית תבנית משפחה משלה בעתיד הרחוק יותר (Bandura, 1986).

המלצתי המקצועית מתחברת לבקשתה של הקטינה בראיון הקליני איתה. בנוסף לכך מומלץ לשמור:

- קשר שוטף ורציף בסקיפ.
- האב - מומלץ לו להגיע פעמיים בשנה לביקור בישראל לסדרי ראייה במישרין עם הילדה.
- הבת (עד גיל 12 בלוויית אמה) - תגיע פעם בשנה לארצות הברית לחופשה משותפת עם אביה.
- התוכנית להסדרי ראייה בין האב לבתו: מומלץ שתהיה בפיקוח ובמעקב של עובדת סוציאלית לסדרי דין.

מקרים של תביעת סב להסדרי ראייה עם נכד

מקרים לא שכיחים מעין אלה עלולים להגיע לדיון בבית המשפט לענייני משפחה, ואז נדרש מפסיכולוגים מומחים פורנזים להגיש חוות דעת מומחה לבית המשפט כדי לסייע לשופט בהכרעת הדיון.

במשפחות רחבות עלולים לפרוץ סכסוכים. לעתים מקור הסכסוכים באינטרסים כספיים, אך לא רק. קורה לא אחת שיש רגשות שמקורה בהעדפות של אב לילד מסוים ובהתאמה גם את משפחתו על פני האחרים, ולעתים אף יש יריבות של הורה-ילד שמקורה בעבר הרחוק. רגשות במשפחה הרחבה עלולה לפרוץ באירועים המהווים זרז תגובתי, כמו למשל ליל הסדר בחג פסח. מטענים של כעסים שמקורם בילדות המוקדמת עלולים לגרום לניתוקים ממושכים בתת-מערכות של המשפחה הרחבה. לפנינו דוגמא של מקרה שנידון בתקופה זו בבית משפט לענייני משפחה בקריות.



סיכום לשאלה על בסיס ממצאי חוות הדעת

1. הקטין: מוערך עם צרכים מיוחדים מורכבים (שפתיים, נירו-פסיכולוגיים ורגשיים) ומשובץ בגן טיפולי לחינוך מיוחד. בנוסף לכך, הקטין זקוק לטיפולים פרא-רפואיים ופסיכולוגיים. למעשה, הוא מהווה "גולגולת דקה" ובסיכון במצבי לחץ ומשבר.

2. הורי הקטין: האב והאם, לחוד וביחד, נושאים בתוכם משקעים של זיכרונות ילדות (האב - בטיב קשר אב-ילד; האם - מות אמה ממחלת סרטן). היום שניהם יחד מגוננים על משפחתם הצרה ובנם החריג מפני כל סיכון העלול לפגוע בטובתו.

3. הסב (מצד האב): גמלאי עם צורך רגשי חזק לקשר עם נכדיו. הוא מתוסכל מול חוסר רצונם של הורי הקטין להסדרי ראייה עם נכדו. הוא מוערך כאדם נורמטיבי וללא מסוכנות לקטין והוא חסר ידע בדבר התפתחות ילדים, או מתוך קריאה או מתוך הדרכה מקצועית בנושאים אלה, כדוגמת הרקע המדעי שהוצג בפרק זה של הדין: משקלם המשפטי והפסיכולוגי של ההורים בגיל הילדות המוקדמת ועקרון טובת הילד וזכותו (בפרט שהקטין מוגדר עם צרכים התפתחותיים מיוחדים ומורכבים).

התשובה לשאלת בית המשפט: לא ייגרם נזק נפשי חמור לקטין בהיעדר קשר עם סבו.

א. הקטין מנותק מסבו מצד אביו (מרצון הוריו) כבר שנתיים וחצי, והוא אינו זוכר אותו בגלל קשיים התפתחותיים בתפיסה, בריכוז ובזיכרון.

ב. במבחן יחסי משפחה, הסב (אביו של אבי הקטין) לא

זכה להתייחסות מצד הקטין לעומת הסב (אביה של אמו) שכן זכה לזיקה רגשית מצד הילד בגין יחסים של נועם ושל שעות איכות עם הילד.

המלצות

תרומתו של הסב עשויה להיות חיובית לקטין בתנאים ההכרחיים הבאים:

שלב 1: אם יהיה פיוס בין הורי הקטין לסב באמצעות טיפול משפחתי במטרה להשיג לקטין זיקות מורחבות במסגרת המשפחה הרחבה (שתכלול בין השאר גם את האחים של האב).
שלב 2: הדרכה פסיכולוגית לסב לאורך תהליך הדרגתי של יישום הסדרי הראייה (מתוך רצון של הורי הקטין) באמצעות עובדת סוציאלית לסדרי דין.

סיכום

שאלת המסוגלות ההורית (העולה במקרים שבהם בית המשפט לענייני משפחה נדרש לקבוע את חזקת הילד בתיק משמורת או בתיק אימוץ, להכריז על הילד בר-אימוץ) מהווה סוגיה מקצועית קשה לאבחון פסיכולוגי של מומחה פורנזי. מקרים לא שכיחים מהווים קושי מתודולוגי נוסף, כמו למשל במקרים של החזרת ילד חטוף בהתאם לאמנת האג וקביעת הסדרי ראייה לסב עם נכדו אשר הוריו מתנגדים לכך. גם מקרים אלה שאינם שגרתיים בבית המשפט לענייני משפחה מעלים קושי בהכרעת הדין ועל כן השופט נעזר בחוות דעת פסיכולוגית לצורך הכרעת הדין. מאמר זה מציג מתווה אבחוני למקרים מעין אלה, כאשר המשותף לכל המקרים הוא עקרון טובת הילד וזכותו.

מקורות

1. וייל, ג', וייס, י' ויגיל, ד' (2011). סטנדרטים לכתיבת חוות דעת פסיכולוגית לבית המשפט. בתוך: ד' יגיל ומ' זכי (עורכים), סוגיות יישומיות בפסיכולוגיה משפטית. תל-אביב: דיונון, 25-34.
2. זכי, מ' (2003). אשנב לפסיכולוגיה משפטית. בני-ברק: הקיבוץ המאוחד.
3. זכי, מ' (2004). הערכה פסיכולוגית של המסוגלות ההורית בתיק משמורת לעומת הערכה פסיכולוגית של המסוגלות ההורית בתיק אימוץ: הדומה והשונה. רפואה ומשפט, 31, 100-105.
4. זכי, מ' (2008). פסיכודיאגנוסטיקה, משפט ואתיקה, סוגיות מקצועיות ואתיות. בתוך: ד' יגיל, א' כרמי, מ' זכי וע' לבני (עורכים), סוגיות בפסיכולוגיה, משפט ואתיקה בישראל - אבחון, טיפול ושיפוט. תל-אביב: דיונון, 43-51.
5. זכי, מ' (2015). פרקים נבחרים בפסיכולוגיה משפטית: היבטים תיאורטיים ויישומיים. הוצאת המחלקה לפסיכולוגיה, משפט ואתיקה - אוניברסיטת חיפה.
6. סולברג, ש' (תשנ"ז). פסיכולוגיה של הילד והמתבגר - מבוא לפסיכולוגיה התפתחותית. ירושלים: מאגנס, אוניברסיטה העברית.
7. פורת, ח' (1991). הנחיות בית המשפט המחוזי לחו"ד מומחה לגבי מסוגלות הורית. רשימת הנחיות, 1-5.
8. פרנקל, י' (1976). מבחן יחסי משפחה. רמת גן: אוניברסיטת בר-אילן.
9. שטיינהאואר, צ' (1985). הערכת כשירות הורית. חברה ורוחה, ו' (3-2), 131-146.
10. Bandura, A. (1986). Social Foundations for Thoughts and Action. NJ: Prentice Hall.
11. Berent, I. (2015). Dilemmas Concerning Custody for High Conflict Divorce with Focus on Early Childhood. UNESCO: Chair in Bioethics 10th world Conference "Bioethics, Medical Ethics and Health Law", Jerusalem: Book of Abstracts.
12. Bornstein, M.H. (1995). Handbook of Parenting. NJ: Lawrence Erlbaum Associations.
13. Cutler, B.L. & Zapf, A.Z. (2015). A Handbook of Forensic Psychology. Vol. 1 and 2, American Psychological Association, Washington, DC.
14. Kessen, W. (1979). The American Child and Other Cultural Interventions. American Psychologist, 1(10), 815-820.
15. Rutter, M. (1974). The Quality of Maternal Expression Reassessed. England.



פסיכולוגים יוצרים: ראיון עם ניצה ירום עם צאת ספרה השמיני Psychic Threats and Somatic Shelters בהוצאת Routledge, 2015

ראיינה וערכה - צילה טנא

ניצה ירום היא פסיכולוגית קלינית ופסיכואנליטיקאית. את התואר הראשון בפסיכולוגיה ופילוסופיה קיבלה מאוניברסיטת תל-אביב בשנת 1966. את תואר המוסמך (1968) ואת הדוקטורט בפסיכולוגיה (1971) קיבלה מאוניברסיטת אילינוי שבארצות הברית.

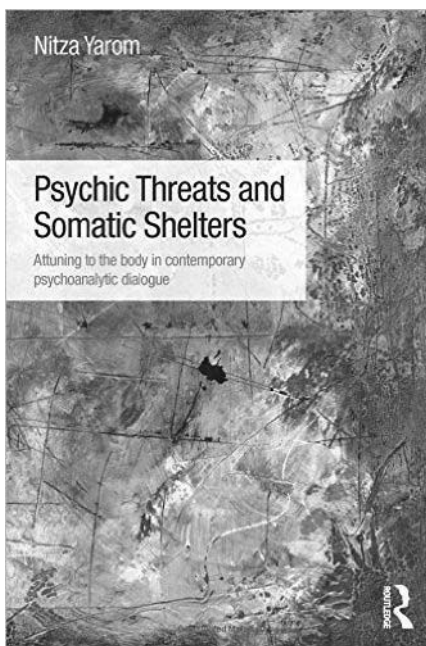
באמצע שנות השמונים של המאה הקודמת, לאחר שהייתה כבר למומחית בפסיכולוגיה קלינית, זכתה במלגת קרן לואיס של משרד הבריאות להשתלמות במכון טביסטוק שבלונדון. שם צמחה ההתמצאות שלה בקלאסיקה של הפסיכואנליזה ושם הבשיל גם הנושא לספרה הראשון: *Body, Blood and Sexuality - A Psychoanalytic Study of St. Francis' Stigmata and Their Historical Context* שיצא לאור בשנת 1992 בהוצאת Peter Lang בניו-יורק, סן-פרנציסקו וברן.

קיים קשר הדוק בין עבודתה הטיפולית של ניצה ובין ההדרכה וההוראה של פסיכולוגיה על ענפיה הטיפוליים השונים במהלך של למעלה מ-40 שנות עבודה. נוסף על הספרים המקוריים שכתבה הייתה ניצה מעורבת בעריכה מדעית ל-17 כותרים בתחומי הפסיכואנליזה עבור הוצאת הספרים כנרת, זמורה-ביתן, דביר ובכתיבת מאמרים רבים בעיתונות המקצועית.

מתוך סקרנות גרידא רציתי לשמוע מעט יותר על הקשר של ניצה עם ג'ויס מקדוגל, יוצרת "תיאטרוני הגוף" ו"תיאטרוני הנפש" ועל המידה שבה הושפעה ממנה ומספריה בכתיבת הספרים שלה **עצמה**.

הקשר בין ג'ויס מקדוגל וביני החל בעת ביקורה בארץ לפני שנים רבות, ונמשך בהזנה הדדית ממושכת. כשחלתה בערוב ימיה, אושפזה ופסקה לעבוד, ביקשה ג'ויס ממזכירתה שתודיע לי ושאבוא לראותה, וכך נפרדתי ממנה. הנוכחות האישית והכתיבה שלה מלווים אותי תמיד, בעיקר ביושרה ובאומץ לעמוד מול המציאות הפנימית והחיצונית, ולזכור שהפיצול המוכר בין הפסיכו

והסומה תמיד מותיר סדק עבורנו להתעניין בעצמנו, גם דרך הגוף.



תהיתי כיצד למרות עיסוקה בפסיכואנליזה - טכניקת טיפול השמה דגש רב כל כך על השפה ועל הפירוש המילולי - הגיעה ניצה דווקא לחקירה נרחבת ומעמיקה של הביטוי האנושי באמצעות **הגוף**.

התפיסה הפסיכואנליטית שלי הלכה והתחדדה כנגד ההסתמכות המקובלת על רוח האבות כמהות. אני רואה כליבה פסיכואנליטית את המחויבות של איש המקצוע להתעניין בעצמו ובמצוקותיו דרך הביטויים הגופניים והנפשיים שלו כמכלול, לא לפצלם כשהוא בא לפגוש מטופל הסובל מן הפיצול הזה. בעיקרון, אני כואבת את הניתוק של אנשי המקצועות הטיפוליים מגופם, רואה חברים וקולגות חולים ומתים טרם זמנם, ואת ההתמקדות הקיימת בגופנו כעניין ילדותי, נקודתי או רפואי ולא כמחויבות שלנו להתעניין בעצמנו כבסיס כדי לעזור לאחר.



אלא שבמשך 15 שנה מן הנקודה שבה התחלתי את הסקירה הזאת, התחלתי לאסוף חומרים - מן הספרות הפסיכואנליטית ומן השדה הקליני- לגביתופעות גופניות שגברים ונשים מספרים דרכן על הדרמות הנפשיות הלא-מודעות, בעיקר את הטלטלות הנשיות והגבריות שלנו ואת המתח בין המינים. הרבה הדרכות והתייעצויות קליניות וחומר טיפולי גיבשו את יכולתי לעבור מן השדה ההיסטורי לשדה הטיפולי ואפשרו את צאת ספרי השלישי.

• ספרי השלישי: "ההיסטרי שבי, ההיסטרי שבינונו: הפסיכואנליזה של המאבק בין המינים המתחולל בגוף"



(2003) יצא גם הוא בהוצאת דביר. ספר זה הפך להיות "המדריך להיסטריה", מכיוון שהוא הכיל לא רק את כל הכתיבה הפסיכואנליטית לתקופותיה על הנושא ועל נושאי המגדר והמיניות הנושקים בו, אלא שיישמתי אותם בו באופן שגם הקולות של גישות יחסי אובייקט וגם אלו של הזרם ההתייחסותי שהחל להישמע אז - זכו להכלה בנושא וגם עודכנו בהתאם לזמן ולמקום.

• ספר נוסף, הרביעי, שאפשר לומר שהוליד את עצמו דרכי בתקופה זאת היה: "פסיכואנליזה בנפשנו: מחשבות על העשייה הפסיכואנליטית העכשווית" (2004). מכיוון שזכיתי אז בחסותן של הוצאות ספרים מכובדות, העזתי להוציאו כספר באינטרנט - הבמה המכובדת של אתר "פסיכולוגיה עברית" היא שאפשרה זאת, ושם הוא נמצא עד עצם היום הזה, נגיש לקורא. באותה תקופה החלו אנשים שעברו טיפולים פסיכולוגיים שונים - בעיקר באוריינטציה פסיכואנליטית - ליצור איתי קשר ולספר על אכזבותיהם מן הטיפולים שלהם. המחשבה שהולידה את הכתיבה הייתה הצורך לעדכן את הקלאסיקה, ולעורר תשומת לב מצד העוסקים בפסיכותרפיה ל"מחלות המקצועיות" שהמקצוע והעוסקים בו סובלים מהן. "המטפל השותק" בלט כבעייתי, ואילו את הצורך ליישם פסיכותרפיה משתתפת, הדדית, שמכבדת את המטופל - היה צריך לאתגר ולהדגים. המטופל העכשווי הוצג בספר זה, וגם השמיע את קולו ואת הביקורות שלו על הטיפול האישי - כטקסט מקצועי לגיטימי.

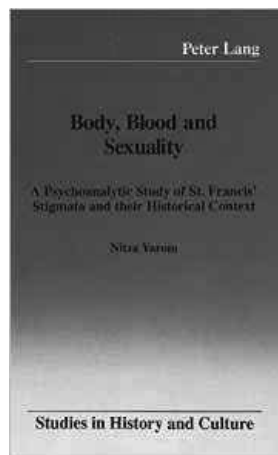
כפסיכולוגית חינוכית המטפלת בעיקר בילדים, ביקשתי מניצה להסביר לנו מעט יותר (מעבר למה שפירטה כאן בספרה השמיני) מתוך ניסיונה האישי על המקום המיוחד של שפת הגוף בטיפול בילדים ובבני נוער.

כמי שניהלה שנים רבות תחנה פסיכולוגית באזור הנחשב לקשה, בוודאי יודעת את מה שאני למדתי מניסיוני שלי: שילדים הם אנשים בזכות עצמם. הם מספרים לנו את הקשיים שלהם בשפתם, והרבה באמצעות גופם - גמגום, מצמוץ, התכווצות גופנית או תנועה בחדר הטיפול מבטאים את הקשיים שלהם. מטפל קשוב יעזר בהם להבנת צרכי הילד.

את ניסיוני בהדרכת עבודה טיפולית עם ילדים והורים אני מסכמת עכשיו בספר חדש (התשיעי) הנחתם בימים אלה - "מצפן להורות ראויה: מדריך לשיח הבין-דורי" [שם זמני]. הוא מיועד לעזור להורים ולמטפלים לנווט עצמם למה שמייחד את השיח ואת קשיי השיח הבין-דוריים כיום.

ביקשתי מניצה למנות עבורנו בקצרה את כל ספריה על פי הרצף הכרונולוגי של הוצאתם לאור והמניע שעמד מאחורי כתיבת כל אחד ואחד מהם. ולהלן תשובתה:

• ספרי הראשון היה: *Body, Blood and Sexuality - A Psychoanalytic Study of St. Francis' Stigmata and Their Historical Context*. הספר יצא לאור ב-1992 על ידי



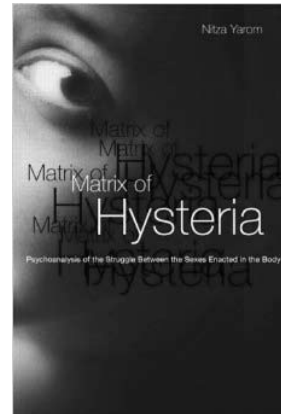
הוצאת הספרים Peter Lang בניו-יורק, סן-פרנציסקו וברן. המניע לכתיבתו היה הרצון להבהיר את הצורך האנושי להתבטא באמצעות הגוף, כאשר התופעה שבה דנתי הייתה הסטיגמטה - פצעי הצליבה שהופיעו (בעקבות ישו) אצל הקדוש פרנציסקוס בראשית המאה ה-13. הספרות הפסיכואנליטית שצמחה מפריוד והרקע של ימי-הביניים (שאותו השלמתי לכמעט תואר שני בהיסטוריה באותו זמן) -

אפשרו לי לבחון את הזיקות הנפשיות המזוהות כהיסטוריה - הדרמות דרך הגוף, בהתרחשותן בזמן היסטורי אחר. העזתי לכתוב פרופיל פסיכולוגי לקדוש הכי פופולרי של הכנסייה הנוצרית. ספר זה הוא היחיד בין ספריי שתורגם לעברית והתפרסם תחת השם "הגוף מדבר".

• ב-2001 פורסם בהוצאת דביר ספרי השני בשם "הגוף מדבר". הרציתי על אודותיו לקהלים מגוונים, הן אנשי המקצועות הטיפולים שרצו להכיר מקרוב את התאוריה והקליניקה של ההיסטוריה והן אנשי אקדמיה, הגות ודת, כולל נזירים פרנציסקאנים. עד היום מישהו יכול לומר לי: "למדתי לימודי דת באיטליה, אני מכיר את הספר שלך על פרנציסקוס הקדוש".



• הספר החמישי יצא לאור באנגלית ב-2005 בהוצאת: *Matrix of Hysteria - Psychoanalysis of the* - Routledge *Struggle Between the Sexes Enacted in The Body*, ובו התכבדתי על ידי ידידתי וחברתי ג'ויס מקדוגל שקראה



אותו וכתבה לו את המבוא. בינתיים הקורסים שלימדתי באקדמיה היו בב"א הכללי למדעי הרוח של אוניברסיטת תל-אביב, שבו הקמתי את ההקבץ לפסיכואנליזה ובבתי ספר שונים לפסיכותרפיה, וההדרכות שהוזמנתי לתת על בסיס הספרים הקיימים - הניבו ידע וכישורים שעסקו בעיקר בנושא החשוב: כיצד להכיל את הגוף במרחב הטיפולי, כאשר הפסיכולוגים

נוטים להזניחו (ולהזניח את הגוף האישי, דרך התענינות באחר ובסבלו).

• כך צמח הספר השישי: "סיפורי גוף: על חוויות נפש אילמות המתפרצות בגוף" (2010) במסגרת "פסיכה: ספריה פסיכולוגית" של הוצאת מודן. חלקו הראשון: "מטופלים



מספרים בגוף" - מביא חומרים קליניים מסיפורי גוף מגוונים: "כואב לי" - על כאבים שונים בגופם של מטופלים; על סוגיית השומן, הרזון והפרעות האכילה, בעיקר אצל נשים, שדרך הדיאלוג שלהן עם האוכל והרזון מספרות על ייסוריה וחיבוטיה של נשיותן; על זעקת העור, כולל אלרגיות בעור וחתכים בו, ועוד סיפורים אחרים, כפי שסופרו

על ידי מטופלים ועלו בעבודה טיפולית. חלקו השני: "הטכניקה הטיפולית המערבת את הגוף" שקד להתאים את ההתייחסות לגוף במסגרת הטיפול הפסיכולוגי-דינמי למושגים טיפוליים שבהם משתמש הפסיכולוג ממילא תוך עדכונם למציאות הטיפולית של זמננו: ההתנגדות הפכה להיות ביטוי של העצמי דרך הגוף, ההעברה הפכה להיות היכולת של המטפל שהמטופל יתייחס אליו באופן קונקרטי ("הסתפרת?", "אתה חולה?"), כחלק מדיאלוג טיפולי אמין, ולא כזוטות מקריות.

ספרי זה היה גם ביטוי למסע האישי שאני עברתי כפסיכולוגית וכאישה ביחס אל גופי. יכולתי לכתוב בהקדמה שלו על המתנה לעצמי ביום ההולדת השישים את העובדה שהחלטתי להפסיק לצבוע את שערי; אקט זה הפך עבורי למדד האמת - להתבונן בעצמי ובאחר לא דרך "קוסמטיקה" ומשאלות לב, אלא כפי שהדברים הם.

• ב-2013 יצא ספרי השביעי: "שפות הגוף: להאיר תופעות נפשיות המבטאות בגוף" בשיתוף פעולה בין הוצאת הספרים של אוניברסיטת חיפה ופרדס, הוצאה לאור. דווקא כשייחסי אל התאוריה



הפך להיות יותר ביקורתיוחשתי צורך, שעליו דיברתי בפומבי, להתייחס למושגים תאורטיים לא באופן מצטט ודתי, אלא באופן גמיש וחוויתי - חשתי צורך ללוש את החומרים התאורטיים בהתאמתם לקליניקה העכשווית. לפיכך - חלקי הספר: שפת הגוף היצרי, שפת הגוף הדיאדי, שפת הגוף הבין-סובייקטיבי והגוף במטריצת ההיסטוריה

- אתגרו ועדכנו עד קצה גבול היכולת את המושגים התאורטיים השונים הרלוונטיים להכלתו של הגוף במרחב הטיפולי. היחס אל תופעות גופניות ונפשיות כאל ביטוי של המטופל כילד וכתינוק, שמשתמרים במסורת של יחסי אובייקט במיוחד - הוא שדרבן אותי לספק להם תרומת בין-סובייקטיביות עכשוויות, יחס מקצועי הדדי יותר, אישי וצנוע באשר להיבטים הגופניים בחדר הטיפול ובטיפול בכלל.

החגיגות שאכסניית אוניברסיטת חיפה ואכסניות אחרות יזמו לכבודו היו מרגשות עבורי ככותב הבודד. בינתיים פסיכולוגים ואנשי מקצוע אחרים התקרבו לומר לי: "את המקרה שלי לבחינת ההתמחות הכנתי על בסיס הספר/ים שלך".

• אין כנראה כמו ניסיון מקצועי שמבשיל ופרספקטיבה אישית שמתפתחת ומשתנה, נעשית ביקורתית יותר כלפי הפרקטיקה הנקוטה וכלפי ההיצמדות לאבות המייסדים ולתאוריה, ודורשת את התאמת המפגש הטיפולי לרוח הזמן. מכאן צמח ספרי השמיני ב-2015. הספר: *Psychic Threats and Somatic Shelters*, השלישי שנכתב באנגלית והשני שפורסם בהוצאת Routledge. אני גאה שהאכסניה המכובדת, מן הגדולות בהוצאות הספרים בעולם, מצאה לראוי לצרף את ספרי אל אוצר ספרי המקצוע שהם מפיצים בעולם. הספר מרחיב ומבטא את ניסיוני המצטרב בטיפול, בהדרכה ובהוראה לקרב את אנשי המקצועות הטיפוליים אל החוויות הגופניות שהם והמטופלים שלהם חווים, כשהנחת העבודה היא שהמטפל, המטופל והמרחב הטיפולי הם עירוב של הנפשי והגופני. הגופני מספר את הנפשי באופן שחשוב להתעניין בו, מבלי לפרשו בהכרח כביטויים ילדותיים אלא במסגרת דיאלוג טיפולי בין בוגרים.

בספר מודגמות חוויות מחדר הטיפול, בעיקר כאלו שמטפלים זיהו כקשות או כמביכות עבורם, דרך מגוון מקלטים של תחושה ותנועה: המטופל רואה את המטפל - החולה, המשתנה פיזית, המטפל רואה את המטופל - החושף את גופו; הקולות שהמטפל שומע ומשמיע: צעקות



אינני יכולה לחסוך במילות התפעלות מול השפע היצירתי הזה של ניצה ירום. הלהט והתשוקה ניכרים בכל שמונת ספריה בעברית ובאנגלית, ובהתייחסותה לשאלות המהותיות כל כך של השפה האנושית על כל גווניה ועל ריבוי דרכי הביטוי שלה.

שמטופל צועק עליו או הקולות שהוא לוחש או מדבר, ונקלטים כמפתים. נדונות שאלות של מגע בחדר הטיפול - בין חיבוק מתבקש, שאפשר לתת וכדאי לא להציע, ובין חרדת מגע, שרצוי לעבדה ולהיזהר בה. המפגש הטיפולי נחשב לרוב כמאופק מבחינת התנועות בחדר הטיפול, אלא שאני מציעה לראות את התנועות המתקיימות בו מעליהן - כמעטפת תנועה, ראוייה לתשומת לב וכביטוי בעל ערך.

זכא"י!

למה חשוב להיות חבר בהפ"י?

- להיות חלק מארגון המייצג את ציבור הפסיכולוגים בישראל ומקדם את הפסיכולוגיה כמדע.
- להפ"י אתר אינטרנט www.psychology.org.il הכולל מידע לקהל הרחב ולציבור הפסיכולוגים: מאמרים מקצועיים, קוד אתי, מידע על החטיבות, לוח אירועים שבו מפורסמים כנסים וימי עיון, קישורים לאתרים בפסיכולוגיה ועוד.
- להשתתף בפורומים מקצועיים, לקיים דיאלוג מקצועי ולתרום להרחבת הידע המקצועי.
- ועדת האתיקה אמונה על עקרונות האתיקה המקצועית והקוד האתי, נותנת ייעוץ בסוגיות אתיות ומטפלת בתלונות.

כחבר/ת הפ"י אני מקבל/ת:

- ביטוח אחריות מקצועית לפסיכולוג - במחיר הנמוך בארץ - רק 455 ש"ח לשנה!
- גישה בחינם למאגרי מידע מקצועיים.
- רבעון "פסיכואקטואליה", הכולל מידע שוטף ועדכני מהשדה המקצועי ועדכון בנושאים רבים הרלוונטיים לפסיכולוגים.
- ייעוץ משפטי ראשוני בחינם.
- הנחות בכנסים מקצועיים וימי עיון שמארגנת הפ"י.
- מידע שוטף ועדכונים על הפעילות הציבורית והמקצועית של הפ"י, וכן מידעון אלקטרוני חודשי.
- הופעה באלפון הפסיכולוגים החברים בהפ"י.
- השתתפות בהנחה משמעותית בכנסים השנתיים של החטיבות.
- יומן עבודה שבועי לפסיכולוג, לשנת 2015/2016.
- הנחות והטבות ייחודיות ושיתופי פעולה שהפ"י יוזמת, כמו ביטוח רפואי משלים ועוד.
- חברות במועדון צרכנות "יחד" הייחודי לרופאים ופסיכולוגים.

לכוחות היצירתיים שלהם וליכולת להסתכל נכוחה על המצב ולתור את דרכם בנבכי ההורות.

אני שואלת את עצמי האם קיימות סיטואציות נוספות בטיפול שבו נעודד תחושה של אשמה עצמית? האם היינו מציעים לאדם עובד לחוש תחושות של אשמה בעבודתו? האם תחושת אשמה עצמית תועיל לו בעבודתו? האם נמליץ לבעל או לאישה לחוש תחושות של אשמה ביחסיהם? כן נעזור להם להבין מה החלק שלהם בתהליך, וכך לקחת אחריות על התהליך. נאמר שאתם מגדלים חיית מחמד בביתכם, האם נמליץ לכם לחוש תחושות אשמה כדי לגדל טוב יותר את כלביכם או את חתול הבית שלכם? האם טוב יהיה אם תחושו תחושות אשמה בקשר לגופכם או למראיכם?

יש הורים שחשים יותר אשמה עצמית, יש כאלה אשר אינם חשים זאת כלל, ויש את הטווח שביניהם. לא אכנס לתאוריות שדנו בהתפתחות של רגשות אלו כגון מלני קליין שתיארה את השלב הדיכאוני והפרנואידי-סכיזואידי, פרויד שתיאר רגשות אלה בהקשר של התסביך האדיפלי ואריק אריקסון שתיאר את המשך התפתחותם של רגשות אלה במהלך השלב, כפי שהוא כינה אותו, שלב הבושה והאשמה לעומת שלב ההערכה העצמית. אני רוצה להדגיש את הפן של ההבניה החברתית של רגשות אלה שנעוץ כאן כאשר אנו מעודדים הורים להרגיש תחושות אשמה עצמית ועושים אידיאליזציה מכך. כך קורה גם כאשר אנו מייצרים סטנדרטים שיפוטיים של הורות טובה לעומת הורות לא טובה. לטעמי,

כמו הורות ותרומת זרע, גירושין, הורות יחידנית ועוד. תיאורים אלה בהחלט מאפשרים להורים ולפסיכולוגים למצוא סיפורים מוכרים ודומים, להתחבר אליהם וללמוד מהם.

בחרתי כאן להתמקד ולהתייחס למושג אחד שאורן מרחיב לגביו, וזוהי התייחסותו לתחושת אשמה עצמית אצל הורים כבסיס חשוב לפנייתם לטיפול עבור ילדם. התייחסות זו אינה ייחודית לאורן אלא אופיינית למדי להקשר המקצועי-תרבותי של החשיבה האנליטית. אורן לקח מושג זה לאמירה ברורה שלפיה המטפל עוזר להורה להתחבר לרגשות האשמה, התסכול או הפספוס. זו עמדה טיפולית שמעודדת הורים להרגיש תחושת אשמה כמניע ללקיחת אחריות הורית. לטענתו של אורן, תחושה זו קיימת אצל כל הורה, אבל רק ההורה אשר מצליח להתחבר אליה יוכל לשאת בכאב ובאחריות לתקן את דרכו כהורה. תחושת אשמה עצמית היא בסיס ליכולתם של הורים לעשות אינטרוספקציה, לקחת אחריות אישית ולהגיע ולהתמיד בטיפול ההורי. מושג זה תפס את עיני משום שדרכי הטיפולית הפוכה, במתכוון, מדרכו של אורן. אני משתדלת בטיפול בהורים לעשות את ההפך - לשחרר הורים מתחושת אשמה. אני סבורה שתחושת אשמה אינה בסיס נכון מבחינה טיפולית. בטיפול בהורים אני מוצאת את עצמי מתמקדת דווקא בניסיון לשחררם מתחושות של אשמה, ואני מוצאת שעל פי רוב רק ההפרדה בין השיח החברתי של אשמת הורים, השיפוטיות העצמית שלהם והנושא שאיתו הם מתמודדים, מאפשרת להם להתחבר

מאמר זה נכתב בעקבות קריאת ספרו החדש והמרתק של דרור אורן "הורות במחשבה שנייה: להיות הורה - רגשות, מחשבות ומעשים". ספרו של אורן ממלא תוכן שדה לא מספיק מעובד - שדה הטיפול בהורות. העשייה בתחום זה רבה ועם זאת החומר הרב אינו מאורגן ויש מעט מדי המשגה. אורן פותח בתאוריות לגבי הורות, ומתייחס גם לסוגיות הייחודיות של ההורות בעידן הפוסט-מודרני. לאחר מכן מובאים פרקים העוסקים בגישות שונות ומגוונות למפגש עם ההורים, מהדרכת הורים ועד לטיפול משפחתי, כך שניתן כר השוואה נרחב באשר לשיטות לטיפול בהורים כאשר הם פונים בקשר לילדיהם. אורן מציג תפיסה שגם אם אינני מסכימה איתה לגמרי אני בהחלט מתחברת אליה, שכן כאשר היא ניתנת ליישום, הוא מתאים את השיטה לצורכי ההורים. בנוסף לכך, קיים מודל הטיפול בהורות שהוא פיתח ומתאים לדבריו רק להורים מסוימים, למשל, להורה שסובל באופן כרוני או סביב רגשות אשמה או סביב התמודדות עם ילד אחד או יותר. זה יכול להתאים להורים מודעים יותר ועם בעיות כרוניות. זה תהליך דינמי. השיטה מועדפת על אורן לסוג מסוים של הורים וסוג מסוים של קשיים. אני מסכימה עמו שחשוב לפסיכולוגים להיות מודעים לבחירות שלהם ולעשות חוזה ברור, ולא להיכנס למשהו לא מוגדר. לעשות סדר גם אם אתה נע מסטינג אחד לאחר.

מעבר ליתרונות הדידקטיים של הספר, אורן מתאר ברגישות מצבי חיים רבים. באומץ הוא נכנס גם לתיאורים של מצבי חיים מודרניים

תחושת אשמה הורית, גם אם היא מניעה את ההורה לתפקד, או להגיע לטיפול, הרי שהיא מפריעה להתקדם בתהליך הטיפולי ולא מסייעת לו. אורן מתייחס לתחושת אשמה של הורים שבאה מבפנים וקשורה למבנה הדינמי של אישיותם, אך אני סבורה שגם מנגנונים נפשיים ניזונים מהשיח החברתי-מקצועי-תרבותי, ולכן, תחושת אשמה זהו מנגנון של שליטה תרבותית, מה שמישל פוקו כינה "normalizing judgment". הכוונה למכניזם של שליטה חברתית שגורם לאנשים להעריך את עצמם ואת הפעולות של האחרים ואת מחשבותיהם מול נורמות הנהוגות בחברה שבה הם חיים. בישראל, לדוגמה, קיים השיח של "האמא היהודייה" הדואגת לילדיה. תחושת אשמה ויהדות תמיד הלכו יחדיו. האמא היהודייה כמלאה בתחושות של צורך להגן על ילדיה בגוננות יתר אך מתוך תחושות מתמידות של אשמה עצמית נחשבת בשיח הזה לצורה של אהבת אם ולבטיייה של אחריות הורית אולטימטיבית. אולם הפרדת ההורים משיח זה נחוצה ביותר ויכולה לסייע יותר מהשימוש בשיח זה שגורם בסופו של דבר לתוצאה הפוכה. מכניזם זה הוא שיוצר את האובייקטיפיקציה של זהות האדם. למשל, בעניין של אנשי מקצוע שעובדים עם הורים, כך זה מעודד את אנשי המקצוע לחלק הורים ל"קומפטינטים" ו"לא קומפטינטים", מתפקדים ולא מתפקדים. יש שייאמרו כי האשמה עצמית גורמת להורים לקחת אחריות על ילדיהם ולחפש מזור. אכן, במצב הרצוי, ניתן לצפות מהורה שיהיו לו תובנות מסוימות לגבי הנסיבות והמצב התפקודי שאליו הגיע ילדו, כדי שהורה זה יוכל לקחת אחריות לנסיבות אלו ולעשות משהו בקשר אליהן, כדי שיוכל ליזום פעולות עצמאיות על מנת להתמודד עם מצבי התפקוד של ילדיו ועל מנת שיוכל להשפיע ולעצב את חיי ילדיו בהתאם למה שחשוב בעיניו. אם

כך, יש להדגיש שאשמה עצמית שהורה חש ושמינעה אותו לעשייה היא דבר חיובי לכשעצמו, אך זה שונה מאוד ממטפל שחלק מגישתו לשמר או לעודד תחושה של אשמה עצמית. הרי ייתכן שזה ירחיק את ההורה מלטפל בילדו. מנגד, ייתכן שהורה יטפל בילדו מתוך תחושת אחריות הורית ללא תחושת אשמה עצמית מוצהרת. וכך, במידה ומזהים לחלוטין בין תחושת אשמה הורית לבין קומפטינטיות הורית, הדבר יכול להוביל להתייחסות שיפוטית של חלק מאנשי המקצוע וזו תייחס את חוסר היכולת לבעיות תפקודיות ראשוניות בהורות, וגם לפגימות באישיות שלהם, במנטליזציה. התייחסות כזו תראה בהם "קלקול", כבעלי בעיות אישיות, בעיות זוגיות וכן הלאה. עבור חלק מהמטפלים, השאלה מדוע ישנם הורים אשר אינם מבינים את אשמתם בנוגע לתפקוד ילדיהם, תוביל הרבה פעמים לתשובה שיפוטית: הורה שלא מרגיש אשם לגבי מצבם של ילדיו, הדבר מצביע על חוסר התפקוד שלו שבא לידי ביטוי בחוסר יכולתו במצב זה לעשות רפלקסיה ולחשוב על חייו, הורותו וילדיו במונחים מופשטים. מאחר שכך, הוא לא יכול להבין את ההשלכות של פעולותיו ולא יכול להבין שיש ביכולתו לעשות פעולות מסוימות על מנת לסייע לילדו. זה נחשב לחוסר תפקוד, ולחוסר תפקוד זה יש שורשים שנוצצים בפסיכופתולוגיה של ההורות. דווקא בהורות, זהו השדה שבו נחוצה הבנה של "הכוח המודרני" שמייצר את תחושת הכישלון האישי. לכן דווקא שם תפקידנו כאנשי מקצוע הוא לעזור להורים למקם את תחושת הכישלון האישי בהקשר של השיפוט הנורמטיבי, וביחד לתמוך ביכולתם להתנגד לכוחות אלה. למשל, השיח של "הורים שלא שולטים בילדיהם המתבגרים" מכניס הורים להרגשה שהם הורים גרועים אם הם לא יעלו את רמת השליטה שלהם. בתגובה לכך, המתבגרים מורדים עוד יותר ומסתבכים בבעיות עמוקות יותר.

המעגל הנוראי הזה סוגר גם נתיבים אחרים של תקשורת עם המתבגרים, למשל היכולת להישאר סקרנים, פתוחים וקשובים להם, ולהיות מסוגלים לשוחח עם המתבגר על מחשבותיו ודאגותיו. הדבר מקשה להגיע להבנות ולפתרונות אפשריים. ניקח לדוגמה את ההורים שנקראים "הורי הליקופטר", במובן שהם מגנים על ילדיהם הגנת יתר. אם נוכל להפריד את הבעיה שאיתה מתמודד ההורה מהשיח של הורות "טובה", הורות "מושלמת", הורות "נכונה" או "טובה דיה", נוכל לעזור להורה לחזור לערכים ולאמונות שמנחים אותו ואת בן זוגו לחינוך ילדיהם. התוצאה תהיה אותנטית יותר, ותביא לחיזוק ולהעצמה, ולפחות שיפוט עצמי. בניגוד לתפיסה של תרבות שמייצרת ומעודדת תחושת אשמה הורית עצמית כבסיס ללקיחת אחריות, מייקל וויט מציע להחליף זאת בתפיסה של אחריות אישית, או במילותיו שלו "personal agency", אשר ממקמת בתוך צורה מיוחדת של שיתוף חברתי (social collaboration), להבדיל מהתפיסה של אחריות אישית כיכולת טבועה באדם ה"מתפקד". וויט ממקם יכולת זאת בתוך המרחב החברתי. זהו שיתוף חברתי שעוזר לאנשים לעבור את המרווח שקיים בין מה שידוע ומוכר להם, לבין מה שיכול להיות להם אפשרי לדעת לגבי חייהם וזהותם. באשר לאחריות שלנו כאנשי מקצוע, כאשר עלינו להתייחס להורה ש"אינו חש רגשות אשמה" כלפי קשיים שמתגלים אצל ילדו, מייקל וויט מציע שמוטלת עלינו האחריות להימנע מליפול למסקנות שיפוטיות לגביו. אל לנו להסיק, למשל, ש"הוא פשוט חסר מוטיבציה" או "חסר אחריות ללא תקנה", "מתנגד", "לא מסוגל לראות את התוצאות של פעולותיו", "לא מסוגל לתובנות לגבי התנהגותו", "אדם קונקרטי" או "לא מסוגל לחשוב בצורה מופשטת". הדברים אמורים כמובן לכל הורה, אם או אב. למעשה, מייקל וויט מציע להתייחס למסקנות



אלה כצליל התראה עבורנו. מסקנות אלה משקפות לנו עד כמה אדם זה שנועץ בנו נמצא באזור הידוע והמוכר לו ואינו נמצא בתוך שיתוף חברתי שיכול לאפשר לו ולתמוך בו בהבניה של פיגומים שיאפשרו לו התפתחות. כך, אנו נוכל לעורר את עצמנו לעובדה שאנו לא נוכחים עם מלוא המיומנויות שלנו לספק פיגומים, או שהגענו לקצה גבול יכולת זו שלנו במצב הנתון באותו הנושא. במצב כזה נוכל לקחת פסק זמן על מנת לפתח ולגלות דרכים כדי להרחיב גבולות אלו.

ג'ניפר פרימן, דיוויד אפסטון ודין לבוביץ מציעים לעקוף את תחושת האשמה ההורית ומכנים גישה זאת בשם "bypasses approach". הם מתמקדים בשאלות הבאות:

- איך ההקשר הסוציו-תרבותי של אשמת ההורים והבעיה של הילד יכולים להיות מופרדים מהאדם.
- איך גישה משחקית "עוקפת" בעיה ואשמת הורים יכולה לעודד את היצירתיות בלנסות פתרונות שונים מצד הילדים ומשפחותיהם.
- איך המעורבות בהיסח הדעת של ההורים ב"חיי" הבעיה יכולה להיות נתונה לבחינה מחדש, לביקורת באופן שלא עושה פתולוגיזציה ומתוך גישה של כבוד לכוונותיהם הטובות ולמאמציהם של ההורים.

אפשר לדבר עם הורים במונחים שלקוחים מתוך גישתו של לב ויגוצקי. מונחים תאורטיים כמו פיגומים (scaffolding), שיתוף חברתי (social collaboration), ניהול עצמי (personal agency) ופעילות אחראית (responsible action) - כל אלו ניכרים ותרמו לעבודתו של הפסיכולוג הרוסי לב ויגוצקי. התפתחות זו שחלה במושגים מאפשרת להורים את הבסיס כדי לווסת ולהחליט על דרך הורותם: לעצב ולהשפיע על פעולותיהם בצורה אפקטיבית ומכוונת, להתערב בחייהם ובחיי ילדיהם כדי לעצב את כיוון ההתפתחות הנפרד והמשותף כמשפחה וכדי לפתור בעיות. לפי גישה זו, פעולות שנחשבות לאחראיות

ואוטונומיות הן מבוססות ומתבססות בשיתוף החברתי. ההתפתחות של יוסות עצמי זה מתבטא במושג שטבע ויגוצקי של "ניהול עצמי" (self-mastery). הוא התייחס למושג זה באותו המובן שוויט התייחס למושג "personal agency".

ויגוצקי פיתח אמנם את המושג של "zone of proximal development" כדי לתאר למידה של ילדים בתוך הקשר של שיתוף חברתי, אך מייקל וייט שאל מושג זה לתוך התחום הטיפולי. אני שואלת ממייקל וייט מושג זה לתוך התחום של טיפול בהורים. מרחב זה שוויגוצקי מדבר עליו בין מה שהילד יודע ויכול להשיג באופן עצמאי לבין מה שהילד יכול (!) לדעת ולהשיג בתוך שיתוף עם האחר. לפי ויגוצקי, חציית המרחב הזה יכולה להיעשות רק אם מרחק זה ניתן לשבירה לחלקים שניתנים להכלה או לניהול. מי שיכול לפרק מרחק זה לגורמים ניתנים לעיכול הם המבוגרים או קבוצת השווים שיכולה לתרום לילד "פיגומים". אלה יכולים לעודד את הילד "למתוח" את מוחו או "לאמן" את דמיונו או יצירתיותו להשגת המשימה. ללא הפיגומים יש סכנה של התשה או תחושת כישלון. ויגוצקי הציע שהתקדמות זו ודרך זו שבין המוכר והידוע, ובין החוויה והניסיון המוכרים, הוא שהופך את זה לאפשרי עבור הילד כדי שיבנה לעצמו "שרשרת של אסוציאציות" (chains of associations) שבונה קשרים ויחסים בין דברים שבמצב אחר היו נשורים או בייקטים לא מובחנים ואירועים לא מובחנים בתוך עולמם. הוא התייחס לזה כהתפתחות של "חשיבה מורכבת" (complex thinking), והוא הדגים איך ההתפתחות של חשיבה מורכבת זו מהווה את הבסיס להתפתחות של "מושגים" (concepts) על החיים ועל הזהות. התפתחות של מושגים שעניינם החיים היא התוצאה של התפתחות המשמעות של מילים שבה הן מופרדות מחוויות קונקרטיות, ספציפיות, למושגים מופשטים. למשל, כאשר ההורים מצליחים להתנתק

מהמושג של "אשמה הורית" כמציינת "בעיה" בזהות שלהם, האמא כמושג שמשחק והאבא כמושג שמוכחש, הם הצליחו לחשוב על "פעולות הוריות" מוסכמות ולחשוב באילו פעולות ברצונם לנקוט.

לסיכום, ספרו של דרור אורן חשוב קודם כול כספר שקל להתחבר אליו, למצוא בו סיפורי הורות אנושיים ומרתקים, להזדהות איתם ולהבין איך הפסיכולוגיה מאפשרת כלים ייחודיים לשדה זה. אורן מגיש לפני הקורא המקצועי וההורים אפשרות להתבונן בהורות המודרנית, להבין טוב יותר את האפשרויות להתפתח בתוך תפקיד זה, ואם יש קשיים, אורן פורש את הגישות השונות למתן עזרה ולהתייחסות פסיכולוגית לקשיים שאיתם ההורה מתמודד. התייחסתי במאמר זה לעיקרון בגישה ובשיח הטיפולי שלנו כאנשי מקצוע שפוגשים הורים. לפי העיקרון שהצגתי כאן אכן חשוב שהורה ייקח אחריות ואכן חשוב לחבר עבר להווה ועתיד, אך קל יותר לעשות זאת כאשר:

- ההורה מחובר לשיח חברתי שרואה בו הורה קומפלטני שעושה כמיטב יכולתו, וכאשר הוא מוקף באנשי מקצוע שחוזרים אליו למאמץ זה.
- המפגש עם ההורים נעשה תוך העדפה של גישה שמעודדת צמיחה ופתרון בעיות דרך משאבים אישיים, ולא באמצעות מניע רגשי של חרדה או אשמה.
- יצירת שיח מבוסס אשמה עשוי להשפיע על עיצוב היחסים בצורה כזו ולהכניס ביקורת ושיפוטיות גם לטיפול עצמו, גם להערכה העצמית ההורית וגם לדינמיקה עם הילדים.
- החוויה שנוצרת בחדר היא חוויה משותפת של הורים ומטפל, כאשר המטפל הוא נוכח מאוד אבל לא במרכז.

מקוצר היריעה לא יכולנו להביא את תגובתו של דרור אורן למאמרה של איריס ברנט. התגובה המלאה תובא בחוברת הבאה.



משותפים לכלל החטיבות. דחינו ביחד (בשאת נפש) את הניסיונות לקדם טיפולי המרה. קידמנו בעקבות "המחאה החברתית" והמעורבות המרשימה של מתמחים לחיפוש זהותם החברתית כפסיכולוגים, את הקמתה של חטיבת מתמחים חדשה בהפ"י. יוכי גם תמכה ביוזמתנו לשלוח נציג מתמחים למועצת הפסיכולוגים. היא דחפה לכניסתו של מנכ"ל להפ"י, על מנת לשפר את השירות של הפ"י לחבריה (ראו את ההנחה המשמעותית בביטוח המקצועי) ולהתייעלות בהוצאות (מעבר דירה שחסך אלפי שקלים והתקשרויות חדשות עם ספקים). מעל הכול, יוכי נתנה לי חופש ביטוי, גם בפעמים שהבעתי דעות מנוגדות לשלה. בשל האוטונומיה שהיא הקפידה לתת לחטיבה הקלינית, כיבדתי אותה מאוד.

אני מניח שעבורי, השיחות האישיים שהיו לנו לאחר הישיבות, איזנו את הוויכוחים המרים בתוך הישיבות. מצאנו שיש לנו תחומי עניין משותפים. כשהיא עקצה אותי, לא הרגשתי דקירה, כיוון שעקיצותיה היו רוויות בהומור עצמי וחם. זה אומר משהו, לא? יוכי היא פסיכולוגית שהקדישה שעות רבות מחייה, אנרגיה עצומה מנפשה, לטובת הכלל, ללא תמורה חומרית. על כך מגיעה לה הוקרה והערכה רבה.

יהי זכרה ברוך!

מסמך הליבה וההכשרה של הוועדה המקצועית: עד להוצאת גיליון זה, הייתם אמורים לקבל את המכתב שהוצאנו לחברי הפ"י הקליניים הקורא לתמיכה במסמך שפרסמה הוועדה המקצועית בערב ראש השנה. לא אחזור על הנימוקים שהופיעו במכתב לתמיכה במסמך.

אני בטוח שבינתיים אספיק לקבל תגובות תומכות, אך גם תגובות נזעמות מצד חברי הפ"י שחתמו על העצומה של איגוד הפסיכולוגים הקליניים נגד המסמך. הרי, מי

שעוקב אחר פינה זו, יודע שהייתי חלק מהמטה המשותף, שהייתי שותף לתפיסה שהגישה הדינמית בסכנה, שהייתי שותף למאבק להכפיף את רצון המיעוט על הרוב. אז כיצד אני מוציא מכתב שתומך ביו"ר הוועדה שבעבר נלחמנו בו? כיצד אני מעז לנסות לחבל בכוחו של השטח לעמוד כגוף אחד? מה פתאום אני מתחבר לסיסמאות כגון להתקדם למאה ה-21? האם התחרפנתי? האם לקיתי בסינדרום שטוקהולם? ובכן, עד כמה שהצלחתי לחקור את המודע והלא מודע שלי התשובה היא לא! המאבק מחרפן, זה נכון. אולם אני לא חושב שהתחרפנתי. דיברתי עם אנשים שהמטה ראה כאויבים או שהם ראו במטה אויב. זה גם נכון. אך לא הייתי אצלם בשבי, ועשיתי זאת מבחירה חופשית.

זה תהליך ארוך לעבור מצד אחד לצד שני. למען האמת, אינני חושב שעברתי צד. יותר מדויק לומר שעזבתי צד שהייתי שותף לו בעבר. חלק מהתהליך היה קשור לחשבון נפש עם העבר והפעילות הציבורית שלי ב-20 השנים האחרונות. מיו"ר ועד מתמחים, שותף לפרוץ אסטרטגיה, חבר במטה המשותף ועד תפקידי הנוכחי כיו"ר החטיבה הקלינית ב-6 השנים האחרונות. בחשבון הנפש שלי, הגעתי למסקנה שהגישה הדינמית יכולה להיות מפרה, מעניינת ומרחיבה את החשיבה הקלינית, והיא יכולה להיות כפייתית, רודפנית, ולצמצם את חופש הפעולה הקליני. תלוי מה עושים איתה. בצורה שבה התנהלו הדברים בארץ, לצערי, הגישה הדינמית הפכה להיות מערכת סגורה ומסתגרת ששואבת את הייחודיות שלה דרך התבדלות. כמידת ההתבדלות והסגירות שלה, כך היא מעוררת את מידת התוקפנות כלפיה. הניסיון של תומכי גישות אחרות לעקוף את השטח בקדנציה הקודמת, נבעה מייאוש לקבל מקום משמעותי לצד הגישה הדינמית ואכן נועדה לשבור את ההגמוניה של הגישה הדינמית.

איני מתחרט על כל המאבקים שהייתי שותף להם בעבר, אך אני מתחרט שלא היה לי את האומץ, כשהייתי מתמחה או מומחה צעיר, לומר למטה המשותף על גלגוליו הקודמים, שמשווא לא מרגיש טוב בבטן עם ההתייחסות המזלזלת למי שאינו דינמי, למי שאינו קליני, ושתמיד יש אויבים שרוצים להיטמע בנו ולדלל אותנו. מצד שני, אני חושב שאכן היה צריך למנוע תגובת נגד קיצונית מדי. עם כל הכבוד לתסכולים היסטוריים של המיעוט הלא דינמי, הם אינם יכולים להכתיב לרוב הדינמי, לשנות את מקור ההזדהות שלו ולפנות לגמרי את ההכשרה לגישות אחרות. זה דבר אחד לדרוש תוספת להכשרה הדינמית, זה דבר אחר לראות בגישות האחרות תחליף לגישה הדינמית.

זו אולי פעם ראשונה שכנבחר ציבור אני בוחר לצאת בעמדה שכנראה (דגש על כנראה) אינה מייצגת את דעת הרוב. אולם אני מרשה לעצמי פעם אחת (בשתי קדנציות) להשמיע את דעתי המנוגדת לרוב, משום שלא נבחרתי רק לשקף את קולם של הרוב, אלא להביע עמדה על סמך שיקול דעתי ועל סמך מה שאני למדתי מהתהליך. מה שיכול לנחם את הרוב, זה שבניגוד לנציגים אחרים של הפסיכולוגים, אותי אפשר להחליף בבחירות. אני לא מינוי של שר, לא בעל משרה בכירה במשרד הבריאות, לא מנהל תחנה, לא יו"ר איגוד ולא מינוי של האקדמיה. בסך הכול יו"ר חטיבה קלינית, בארגון שסמכותו הצטמצמה לתחום האתיקה. אולם בארגון זה, כל פסיכולוג קליני בישראל יכול להירשם אליו ולהשתתף בבחירות לוועד המרכזי. הפ"י היא המוסד היחיד שמקיים בחירות מול כלל ציבור הפסיכולוגים.

עמוס ספיבק
יו"ר החטיבה הקלינית



והחוזר מוסיף: "אין בהוראות סעיף 9ב החדשות כדי להכשיר מצב שבו פסיכולוג מומחה פועל מבלי שיש לו ההכשרה או המיומנות הנדרשים למתן טיפול במקרה פרטני".

על פי הנחיות אלו, פסיכולוג אינו יכול להציע מתן שירות פסיכולוגי בתחומי תוכן שאינן בתחום מומחיותו או לאוכלוסיות אשר אינן בתחום מומחיותו, גם אם שירות זה אינו מוגדר או מוצג כטיפול פסיכותרפויטי. בעניין זה, קוד האתיקה המקצועית של הפסיכולוגים בישראל 2004 מבהיר כי **כל התערבות** בתחום העיסוק בפסיכולוגיה, נחשבת כהתערבות פסיכולוגית, בין אם מדובר בטיפול, אבחון, ייעוץ, הערכה או הדרכה, וחלות עליה כל הדרישות החוקיות, המקצועיות והאתיות.

הקפדה חד משמעית ובלתי מתפשרת זו על המיומנות המקצועית של העוסקים בפסיכולוגיה במתן השירות ללקוחותיהם, מייחדת את הסטנדרט המקצועי הגבוה של פסיכולוגים בשדה הרחב, ולעתים פרוץ, של טיפול נפשי.

דרישה והקפדה זו אינה מגינה רק על מקבלי השירות, אלא גם על טוהר המקצוע של הפסיכולוגים, ויש בה גם בכדי להגן על הפסיכולוגים עצמם מעבירות וכשלים מקצועיים ואתיים.

יש הסבורים שהצגה עצמית כוללתית וכללית כ"פסיכולוגית" תוך הימנעות ציון תחום המומחיות "תאפשר" לכאורה להציע שירות רחב יותר לציבור, שגם כך אינו בקיא בהבדלים

פסיכולוג ולא יבצע שירות הדורש מומחיות, מיומנות או הכשרה מיוחדת, אלא אם כן יש לו מומחיות, מיומנות או הכשרה כאמור למתן אותו שירות".

דרישה חד משמעית זו למיומנות מקצועית מפורטת גם **בסעיף 2.2 ובסעיף 2.5 לקוד האתיקה של הפסיכולוגים, 2004.**

בנהלים שהוצאו על ידי משרד הבריאות (3.4.05) נאמר: "על הפסיכולוג להוכיח כי יש לו המיומנות וההכשרה למתן השרות המבוצע על ידו. במקרים שבהם מהות עיסוקו חורגת מהכשרתו - יידרש הפסיכולוג להוכיח, כי הינו בעל ההכשרה או המיומנות הנדרשים. ללא הוכחה כאמור, תישקל הגשת תלונה כנגד הפסיכולוג על הפרת תקנה 4 לכללי הפסיכולוגים".

בעקבות השינוי **בסעיף 9ב לחוק הפסיכולוגים**, מבהיר מנכ"ל משרד הבריאות **בחוזר שהתפרסם ב-22.5.11** כי קיום תואר מומחה הוא תנאי סף למתן פסיכותרפיה אך אינו תנאי מספיק: "כאשר בעל תואר מומחה פועל בתחום מומחיותו ונותן שירות בהתאם לייחוד הפעולה שלו או בהתאם לאוכלוסיית היעד הרלוונטית המייחדת את תחום מומחיותו, קיימת חזקה כי הוא בעל הכישורים להציע ולתת את כל השירותים הנדרשים ובכלל זה טיפול פסיכו תרפויטי. חזקה שכזו אינה קיימת לגבי מומחה בתחום אחד הפועל בהקשר שמחוץ לתחום התמחותו".

כך יכול כל פסיכולוג מומחה להציע שירותים העולים בקנה אחד עם תחומי מומחיותו, ולאור התיקון **בסעיף 9ב** - גם מתן פסיכותרפיה בתחום מומחיותו.

אחד הנושאים העולים על שולחנה של ועדת האתיקה נוגע לאופן הצגת השירות הניתן על ידי פסיכולוגים ולאופן ההצגה העצמית של הפסיכולוג. בהקשר זה מתקבלות שאלות והתלבטויות שונות באשר לניסוח החוקי והאתי של תחומי התוכן של העיסוק. שאלות אלו עולות הן מתוך מודעות הולכת וגוברת לתחום האתיקה המשליכה גם על האתיקה בהצגת העצמי והן מתוך רצון לבדוק או לאפשר תחומי עיסוק נרחבים יותר מאלו המוגדרים בחוק.

שאלות שנתקלנו בהן, למשל, הן: האם לשון החוק מבחינה בין מתן טיפול פסיכותרפויטי לבין מתן ייעוץ פסיכולוגי? האם פסיכולוג התפתחותי או חינוכי יכול להציע או להציג עצמו כנותן שירות פסיכולוגי גם למבוגרים? ועוד כהנה וכהנה לבטים.

חוק הפסיכולוגים (התשל"ז, 1977) הגדיר את תחומי העיסוק החוקיים של פסיכולוגים בהתאם לענפי המומחיות המוכרים בישראל. כיום קיימים שישה תחומי מומחיות מוכרים על פי החוק: קלינית, חינוכית, התפתחותית, חברתית-תעסוקתית, שיקומית ורפואית.

השינוי בסעיף 9ב בחוק הפסיכולוגים (תיקון מס' 6 התשע"א, 2010) הקובע כי: "לא ייתן פסיכולוג טיפול פסיכותרפויטי אלא אם הוא פסיכולוג מומחה" - עורר שוב את השאלה לגבי הרחבת תחומי העיסוק מעבר להגדרת החוק.

בתקנה 4 לכללי הפסיכולוגים (אתיקה מקצועית) - התשנ"ב, 1991, הדנה במיומנות המקצועית של הפסיכולוג נאמר במפורש: "לא יציע

בין תחומי המומחיות השונים. סברה זו שגויה ולמעשה מהווה הפרה של החוק ושל כללי האתיקה. **בסעיף 11.1 בקוד האתיקה** המתייחס לזיהוי הפסיכולוג את עצמו מצוין: **"פסיכולוגים יזהו את עצמם באמצעות תחום מומחיותם המוכר על ידי משרד הבריאות ומספר הרישום בפנקס הפסיכולוגים"**. נוסח זה יופיע על כל מסמך מקצועי מטעם הפסיכולוג (קבלות, חשבונות, נייר לוגו, כרטיס ביקור, חותמת וכו'). במקצועה רגיש כפסיכולוגיה, הדגש בחוק על מיומנות מקצועית תואם לאתיקה ולמוסר האינטואיטיביים והמפורשים. בתחום עיסוק שבו האמון הוא אבן דרך מרכזית, קוד האתיקה מדגיש בנוסף לדרישת המיומנות המקצועית, גם את הצורך בהצגה עצמית כנה ואמינה, ובכללה הדרגה המקצועית והאקדמית, תוך הימנעות מכל מצג מוטעה או מטעה (**סעיף 11.2**).

דירוג המעמד המקצועי בפסיכולוגיה מוגדר היטב החל מסטודנט

לפסיכולוגיה, עבור דרך מתמחה ברישום זמני או קבוע, פסיכולוג מומחה ועד למומחה מדריך. בהתאם לכך, משרד הבריאות מגדיר **שלוש דרגות של מומחיות בפסיכולוגיה המצריכות רישוי:**

- **פסיכולוג** - קבלת הרישוי לעסוק בפסיכולוגיה ורישום ב"פנקס הפסיכולוגים".
- **פסיכולוג מומחה** - קיימים שישה תחומי מומחיות בפסיכולוגיה (ראו לעיל).
- **מומחה מדריך (Supervisor)** - בכל אחד מתחומי המומחיות בפסיכולוגיה.

יש לשים לב שהתואר: "מומחה מדריך" הוא תואר מקצועי, בשעה שהתואר "פסיכולוג בכיר" הוא תואר מנהלי (ראו **תקש"ר נציבות המדינה 23.212**) ואין להשתמש בו לתיאור מעמד מקצועי, אלא אפשר להוסיפו למעמד המקצועי אם הפסיכולוג קיבל אותו בתוקף תפקידו.

פסיכולוגים לא ישתמשו בתואר מומחה, אלא רק עבור המומחיות

שאושרו **בתקנות הפסיכולוגים (אישור תואר מומחה) התשל"ט, 1979**. אם סיים/ה פסיכולוגית הכשרה בתחום עיסוק אחר, אפשר לציין - "בעלת תעודה" באותו תחום. פסיכולוגים המשתמשים בתואר אקדמי ממקצוע שאיננו פסיכולוגיה, יצינו את התחום האקדמי של התואר. פסיכולוגים ישתמשו בתואר אקדמי, שניתן על ידי מוסד אקדמי מחוץ לישראל, רק אם ועדת הרישום של משרד הבריאות הכירה במוסד זה.

ניתן לסכם, כי הצגה עצמית של פסיכולוגים והשירות הניתן על ידם, צריכה להיות מותאמת לתחומי התוכן והעיסוק שבתחום המומחיות ולאוכלוסיית היעד המתאימה, תוך ציון עובדתי ומפורש של המעמד המקצועי, תחום המומחיות ומספר הרישום בפנקס.

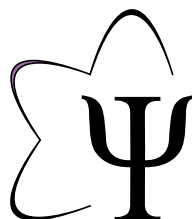
מוגש על ידי:

חנה בן-ציון - יו"ר ועדת האתיקה

יונת בורנשטיין בר-יוסף

שלומית בן-משה

נגה קופלביץ



הסתדרות הפסיכולוגים בישראל
Israel Psychological Association

בקרו אותנו באתר הבית שלנו:
www.psychology.org.il



שתי סוגיות: על בעיות פיזור אחריות גורמי מדינה שונים לשירותים פסיכולוגיים ועל הצעת חוק לזכויות ילדים ונוער עם קשיים נפשיים

נוספת, והיא עלויות ומימון. סוגיה זו היא כורח המציאות. אין להתעלם ממנה יש לה גם בסיס חוקי. בחוק ביטוח בריאות ממלכתי נקבעת תלות במסגרת מימון ובמקורות מימון. חובת מתן השירותים היא מסויגת ואינה מוחלטת. היא מסויגת למסגרת המקורות הכספיים. אלא שהכספים שהקצו המדינה ומשלם המסים לבריאות הנפש לא "נצבעו" לתכלית זו, והם זורמים לים הכללי של כלל המחלות ובעיות הבריאות עד כי לא נודע עוד כי באו אל קרבם. לדעת, גם מבחינה זו יש צורך להתמודד עם הבעיה הכוללת, מה צריך לבוא ממסגרות אחרות וממקורות מימון קיימים ועתידיים של גופים אחרים של המדינה. בעיות אלה ואחרות עומדות מאחורי הצעת חוק שהוגשה לכנסת על ידי כמה חברי כנסת.

הצעת חוק: זכויות ילדים ונוער עם קשיים נפשיים

ההצעה עוסקת בנושא אחד וחשוב של ילדים ונוער עם קשיים נפשיים.

שירותי הבריאות אשר בסל הבריאות לתושבי המדינה בעבור המדינה. מעמדן ומחויבותן זו הוגדרו בחוק ביטוח בריאות ממלכתי. לכן סוגיה זו מונחת עדיין בכל כובד משקלה לפתחה של המדינה שקופות החולים הן שליחיה לשירות הממלכתי. עם זאת, טיפול פסיכולוגי וסיוע פסיכולוגי אינם של קופות החולים בלבד. הם גם עניין של מערכת החינוך וגם עניין של מערכת הרווחה וגם עניין של השלטון המקומי. הם משולבים ושזורים גם במערכות חיים אחרות כמו צה"ל לגבי משרתים ומועמדים לשירות הביטחון, המוסד לביטוח לאומי לגבי נפגעי תאונות עבודה, משרד העבודה לגבי אלה שאינם משולבים במעגל העבודה ועוד. לשירות הנפשי לדעתי אבות ואמהות רבים שאין קשר ביניהם. נאלץ הוא לחפש את דרכו בין כולם כמו היה הוא יתום. אין גורם ממלכתי הנושא באחריות כוללת ובמחויבות כוללת ומשום כך אין לדעתי גם ראייה כוללת. לדעתי, מכבידה על סוגיה זו סוגיה

ברשימה זו אבקש להפנות זרקור אל שתי סוגיות הנראות לי חשובות שהמחוקק לא התמודד איתן לדעתי עד כה כראוי: סוגיית זכויות ילדים ונוער עם קשיים נפשיים וסוגיית פיזור האחריות בקרב גורמי מדינה שונים לשירותים הפסיכולוגיים שאמורים לתת מענה לבעיות אלה. סוגיות אלה מכבידות לדעתי מאוד על היכולות לשלב את השירותים הפסיכולוגיים בשירותים הניתנים על ידי המדינה לאזרחיה.

פיזור אחריות גורמי מדינה

היקף אחריותה של המדינה ומידת מחויבותה למתן שירותים פסיכולוגיים לאזרחיה משלמי המסים הוא הסוגיה הראשונה שאעסוק בה. יש להוריד את השאלה מרמת העיקרון לרמת היישום, לרמת המעשה. לדעתי סוגיה זו לא הוסדרה כנדרש בחוק או בפסיקת בתי המשפט והגיעה העת לכך. לדעתי, הבעיה לא נולדה ברפורמה בבריאות הנפש, שהחלה לאחרונה. ככלל, קופות החולים מספקות את כל

לדברי חברי הכנסת מגישי הצעת החוק מטרתה להבטיח את זכויותיהם של ילדים עם קשיים נפשיים לשיקום ולטיפול בקהילה בצורה שבה יינתן להם מענה הולם לצורכיהם המיוחדים. לפי הצעת החוק שר הרווחה והשירותים החברתיים, שר הבריאות ושר החינוך יהיו אחראים על מתן שירותי הטיפול, כל אחד בתחומים הנוגעים למשרדו. נקבעה מסגרת משותפת וגם חלוקה, כל משרד כפי שנקבע בתוספת להצעת החוק ובתקנות שיוקנו בעתיד.

אוכלוסיית היעד

הצעת החוק אומרת לאיזו אוכלוסיית יעד היא מכוונת. נקבע כי הכוונה לילד או נער בין הגילאים 3 ל-21 אשר אובחן פסיכיאטרית בהתאם לאמות מידה לאבחון הפרעות נפשיות לפי האגודה האמריקאית לפסיכיאטריה או לפי ארגון הבריאות העולמי. עוד נקבע על ידי פסיכיאטר נוער בשירות ציבורי או פסיכולוג קליני בשירות הציבורי שקיימת פגיעה בתפקודו בהשוואה לבני גילו באחד או יותר מהתחומים הללו: חינוכי, רגשי, התנהגותי, חברתי או משפחתי.

מנגנון לקביעת זכאות

הצעת החוק מציעה מנגנון לקביעת זכאות לשירות. לפי ההצעה, שר הרווחה והשירותים החברתיים, שר הבריאות ושר החינוך יקימו ועדות זכאות אזוריות אשר ימנו פסיכיאטר לילדים ונוער שיקבע שר הבריאות וישמש כיו"ר, פסיכולוג קליני שיקבע שר הבריאות, עובד סוציאלי מטעם

הרשות המקומית שבה מתגורר הילד, עובד חינוך בעל מומחיות בקשיים נפשיים ונציג ארגון ציבורי מתחום בריאות הנפש שייקבעו על ידי שר החינוך. הפנייה לוועדה יכולה להתבצע על ידי ילד עם קושי נפשי משמעותי או הורה או על ידי אחד הגורמים המקצועיים המטפלים בילד עם קושי משמעותי, לרבות פסיכולוג.

שירותים משלימים

הצעת החוק באה לקבוע כי בהתאם להחלטה בדבר הזכאות לטיפול, ובהתאם לתוספת לחוק יוצאו, בין היתר, השירותים הבאים: מרכז טיפול ושיקום אשר תהיה בו תוכנית טיפול ושיקום, לרבות טיפולים פסיכולוגיים ושירותים הניתנים מכוח חוק ביטוח בריאות ממלכתי. מועדוני אשר תהווה מסגרת חינוכית-טיפולית משלימה ובה יינתנו, בין היתר, טיפולים שיקומיים לרבות טיפולים פסיכולוגיים וכן תוצא חונכות אשר תעסוק בהקניית מיומנויות חברתיות.

נראה לכותב שורות אלה כי הצעת החוק טובה וראוי עקרונית לתמוך בה. נראה כי יש לברך את בעלי ההצעה ח"כ אורלי לוי אבקסיס, ח"כ קארין אלהרר, ח"כ אורי מקלב, ח"כ חיליק בר, ח"כ אברהם דיכטר וח"כ מרדכי יוגב על יוזמתם.

אני רואה חשיבות להצעת החוק בכך שהיא יוצרת תפר וקשר עם אחריות קופות החולים למתן השירותים ולמימנם. חשיבותה גם בכך שהיא יכולה ליצור מסגרות משותפות של אחריות כך שזכויות ילדים ונוער לתמיכה ולסיוע לא "תיפולנה בין

הכיסאות" של משרדים וגורמים שונים.

לדעתי התפיסה שביסוד הצעת החוק רצויה לא רק משיקולים חברתיים של מדינה ורווחה ולא רק משיקולים שעניינם צדק, שוויון וערבות הדדית. ברשימה זו הועלתה גם המגבלה הלגיטימית של מקורות המימון, והנה כאן חברים הדברים יחדיו.

לדעתי יש לקדם את הצעת החוק גם משיקולי עלות-תועלת. אבחון פסיכולוגי נכון מבעוד מועד של ילדים ונוער וטיפול פסיכולוגי מקצועי יכולים למנוע סיבוך והחמרה של לקות ויכולים גם לגרום להתפתחות ילדים ונוער ולשיקומם כך שיגדלו להיות בוגרים בריאים משולבים בחברה, במשפחה ובעבודה. רפואה מונעת זולה ויעילה יותר מהחלופות. לדעתי כך גם פסיכולוגיה מונעת. איגוד מקורות מימון תחת מנגנון מכון ומתאם היודע ומסוגל להפעיל את השירותים הפסיכולוגיים הוא עיקרון מרכזי בפתרון.

אולם המבחן אשר נקבע בהצעת החוק כי ההכרה בזכות לשירותים היא לילד "שאובחן באבחנה פסיכיאטרית" הוא לדעתי לא המבחן הנכון כמבחן בלעדי. לדעתי האבחנה יכולה להיות גם פסיכולוגית. אני מציע כי בהמשך הליכי החקיקה הדבר יתוקן. כן מוצע כי פסיכולוגים מכל תחומי המומחיות יקבלו שילוב נכון בהצעת החוק.

רשימה זו מבקשת להפנות את תשומת הלב להצעת החוק ולקבל תגובות, דעות והצעות לשיפור שיסייעו לגיבוש עמדת הפ"י שתועבר לחברי הכנסת בהמשך הליכי החקיקה.



בעריכת שבתאי מג'ר

המדור "ספרים רבותי, ספרים" המציג סקירה של ספרים בתחומי המקצוע, היה יוזמה של ד"ר יוכי בן-נון אשר גם ערכה אותו במשך שנים ארוכות מאז הקמתו ועד לגיליון האחרון. יוכי גם הייתה יו"ר מערכת כתב העת "פסיכואקטואליה" במשך 12 שנים. עם פטירתה של ד"ר יוכי בן-נון לאחרונה, אני מתכבד להמשיך את יצירתה ועבודתה של יוכי בהמשך עריכתו של מדור זה ובהגשה של חוות דעת וביקורות על ספרים לעיונכם.

בפעם הזאת, בשל הצורך להתארגן בזמן קצר, מרבית הספרים הם בעלי ותק של כמה שנים, שאיכותם ותוכנם מעניינים ביותר ושימושיים כחומר עשיר למחשבה וליישום. לצדם סקירה של ספר חדש שייצא לאור לפני שנה. בהמשך יוצגו בעיקר ספרים טריים, וישולבו סקירות ספרים שכבר קיימים בשטח, שאיכותם נשמרת לאורך השנים ותרומתם רבה להעשרה האישית והמקצועית שלנו.

ברכה, שבתאי מג'ר

חליפת מכתבים 1914-1906

מאת: זיגמונד פרויד, קרל גוסטב יונג, מגרמנית: חיים מחלב
עריכה מדעית: ד"ר יוסף שוורץ, ד"ר יצחק בנימיני, רסלינג, 2008



התרחצה והסכים לפרסום, ובתנאי שיראו אור 30 שנה לאחר מותו. הקורא פוגש במושגים המרכזיים של התאוריה הפסיכואנליטית ובחשיבה המושגית הפסיכולוגית דרך תיאורי מקרים, התלבטויות וחיפוש פתרונות, בצפייה בשני יוצרים גדולים ובשידור התהוות מושגי התורה, הפילוסופיה שלה ויישומיה. ממבט של קורא בהווה מספק הספר כר נרחב ללמידת ההיסטוריה של הפסיכואנליזה ולהפעלת קריאה ביקורתית לאור הידוע היום.

פרויד ויונג למעשה משמשים **בְּקָרִים** אחד לשני. בשאלות שמפנה האחד, השני מכין מערך מענה, ובתוך כך מתבונן ובוחן את עצמו וטורח ביסודיות להקפיד במכתב מסביר ומפרט גם את מניעיו וגם את טיעונו.

הנימה אישית ביותר. לעתים מאופקת, לעתים פורצת ובוועטת. תוך כדי ההתייחסויות האישיות הפרטניות, מצטיירים נתונים על תחרות ותככים בעולם הפסיכיאטרי הרפואי של אז, על אנשים מובילים ("האדונים הגדולים של הפסיכיאטריה", כפי שמכנה אותם פרויד) ועל גודל רוחם ונפשם.

אחרית הדבר שכתב יצחק בנימיני מוסיפה הסבר ומתארת באופן סיפורי כרונולוגי יותר את השתלשלות העניינים, האינטרסים והשתנות היחסים בקשר בין פרויד ליונג - שני האנשים, ומה שהם מייצגים ומסמלים.

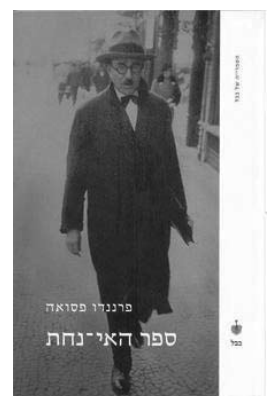
התכתבות בין שני מייסדי הפסיכואנליזה יכולה לספק חוויית הרפתקה מרגשת במסע של ידע, יצרים ויחסים, שהתוודעות אליהם תורמת תוספת גדולה ומרתקת לידע הקיים על התורה ועל הלכותיה. חליפת מכתבים זו בין פרויד לבין יונג חושפת מערכת יחסים סבוכה, שמערבת ומשלבת את האישי-

חווייתי עם התאוריה והמדע, ובכך פותחת עוד את התאוריה הפסיכואנליטית, מראה ומחשישה את יסודותיה ואת התפתחותה. מעבר לכך אנו לומדים מקרוב על שני האישים, על רוחה של התקופה, המושגים המרכזיים שאז נולדו, החשיבה הפסיכולוגית, דמויות מרכזיות נוספות ששהו ופעלו בסביבתם, על טבע האדם ועל השתקפות העוצמות והחולשות האנושיות בכל אדם שלקח על עצמו להיות מטפל, תאורטיקן וחוקר. כתיבתם של השניים היא ספרות אינטליגנטית מדויקת ומעניינת מאוד.

ההקדמה שכתב ויליאם מקגווייר מלמדת שהמכתבים של יונג אל פרויד היו בחזקת נעלמים שנים רבות. לאחר שהתגלו, החלה מסכת ארוכה של התדיינות ומשא ומתן. עבר זמן רב עד שיונג

ספר האי-נחת

מאת: פרננדו פסואה, מפורטוגלית: יורם מלצר, הוצאת בבל, 2006



הרהורים פילוסופיים, התבטאויות על אמנות ועל כתיבה וספרות. אפשר לראות ב"ספר האי-נחת" יומן אינטימי. אפשר לראות בו דיון מתמשך ומעמיק מאוד בתורת הכרה ספציפית לפסואה. זו איננה תאוריית אישיות מסודרת, אלא קטעי התבוננות נוקבים בעלי חוכמה פסיכולוגית רחבה. אפשר לראות בו ניתוח עצמי חריף של נשמת הכותב המביטה פנימה ורואה את העולם כולו.

פסואה מדגים באופן חד וחזק את ההבחנה בין האני לבין פרסונות נוספות הקיימות לצד האני או בתוכו. בהקבלה, ניתן לדבר על האני של המטפל ועל הפרסונה המטפלת שבו. לכל אחת מהן נקודות מבט שונות וסגנון הבעה שונה.

קריאה בספר תפגיש את הקורא עם אינספור מצבים רגשיים שבהם אדם מוצא עצמו, שבו בהם או אך מתבונן. תיאורם מספק היכרות עם יכולת ניסוח מדויקת ועם הפוטנציאל הגלום בהם, שעשוי לשמש את אנשי המקצועות הטיפוליים.

הספר הוא אוצר של הגות, התבוננות וביקורת, בין היתר על תורת הנפש, על מכאוביה ועל כשרונותיה, והוא יצירה פיוטית מרגשת.

בבסיסו, טיפול פסיכולוגי הוא שיחה עם אנשים בעת שהם מתבוננים בעצמם ומקבלים הדרכה כיצד להעמיק ולהיכנס למדורים נוספים, כשתודעתם הולכת ונפתחת לקראתם; ותוך כדי כך הם לומדים ומלמדים עצמם לנסח מחדש תחושות ותופעות ולזהות אותן משובצות בסיפור חייהם.

פרננדו פסואה נחשב לאמן גדול בעשייה הזאת. הוא חי לבד, רוב שנותיו בליסבון, הסתובב ברחובותיה וישב בבתי קפה, בברים ובמסעדות, וכתב, וכתב. היה מומחה בהתבוננות בעולמו הפנימי, תייר בו ללא לאות, יצר דמויות רבות נוספות (שכינה הטרונים), כל אחת בעלת אישיות וסגנון משל עצמה, וכתב דברי הגות, פילוסופיה ושירה.

ספר האי-נחת הוא אוסף קטעים שלוקטו וקובצו לאחר מותו. זו יצירה מאונת, גדולה ומורכבת. היא מכילה כתיבה תיאורית, כתיבה סיפורית,



תרפיית קבלה ומחויבות - תהליך ועבודה מעשית ליצירת שינוי קשוב
מאת: סטיבן צ' הייז, קירק ד' סטרוסאל, קלי ג' וילסון
מאנגלית: אמה ברוורמן, אה, 2012



היבט מרכזי של הגישה הוא הגמישות הפסיכולוגית שמוצגת כמענה לקצב השתנות מואץ של המציאות, שמאפיין את חיינו וחשיבתנו. הגישה מציעה עצמה כגישה הוליסטית, ולא רק כמודל טיפולי להתמודדות עם פסיכופתולוגיה כזו או אחרת. הסקירה רצינית ומפורטת. הספר מציג תאוריות, מפרט רקע והתפתחות המושגים, ובכך מנחה את הקורא להכרת השדה שבו עוסק הדיון. הניסוחים מסורבלים למדי ומתארכים, אך ניכר שהם נשענים על ידע מוצק. מעייף לקרוא, אבל מי שצולח, מגיע לליבה, שמעניקה לו ידע וחומר למחשבה. זהו ספר של ידע נטו. אם היה בנוי אחרת, ייתכן שהיה מצליח גם להקרין ולספק רגש ביטחון ונחמה לקוראים. היות שהוא בנוי כפי שהוא, נותר לכל קורא ומטפל להיזון ממאגר הידע הגדול, ואת החלק הנפשי רגשי להביא מעצמו.

אתגר קבוע של כל ספר עיוני הוא כיצד להביא חידושים ומחשבה מרעננת, מבלי להכביד ומבלי להכביר מילים ולחזור על הנאמר בתוכו. הספר הנוכחי משייך עצמו לגל שלישי בגישת הטיפול הקוגניטיבי (CBT), אבל שלא כקודמיו, הוא מערער על תוכן או תדירות המחשבות הדיס-פונקציונליות או האי-רציונליות, ותחתן מציג גישות פרקטיות של קבלה פסיכולוגית (Psychological Acceptance), כלומר: נכונות לקבל את החוויה הפסיכולוגית כולה באופן פתוח ולא שיפוטי, ושימוש בהיבטים של קשיבות (Mindfulness).

העצמי האמיתי ועצמי-האמת - היבטים פסיכואנליטיים ואחרים
מאת: מרדכי גלדמן
הקיבוץ המאוחד, 2006



והטיפול לבין כוחות היצירה, האמנות והתרבות. דרך יצירות אמנות הוא מראה עיסוק בשאלות חיים ורגש ומדגים למידה אפשרית מכל הסובב אותנו לטובת עצמנו כבני אדם ובני תרבות, ולהעמקת היכולות המקצועיות בעבודה עם אנשים. הוא מפנה את תשומת הלב אל המודעות ואל תפקידיה, וגם מציין ומדגיש את קיומה וחשיבותה של "תודעה אחרת", סמויה. בהשוואה בין היצירה לטיפול הוא כותב: "הרגע שבו נולד שיר דומה מאוד להארה בנוגע לעצמי או בנוגע לעולם, שנובעת מתודעה נסתרת, או מחלק נסתר של התודעה, אגב עשיית שימוש בתודעה הִקְרָגֵלִית. אבל גם העבודה הטיפולית מראה את התודעה הנסתרת, ולא רק בהופעתה בחלומותיהם של המטופלים, אלא בכל אותן אינטואיציות אשר צפות אל תודעתו של המטפל, ועל אחת כמה וכמה אם הוא בא לשיחה הטיפולית, כפי שהמליץ ביון, בלי תשוקה ובלי זיכרון" (עמ' 57). הספר רווי ידע והגות ומתפרש על פני נושאים רבים. דרוש אורך רוח כדי להתמצא בו וליהנות מהעושר שהוא מגיש. הרשימה הביבליוגרפית היא ספריה קטנה של תאוריות פסיכולוגיות, פילוסופיה, תרבות, אמנות וספרות.

מרדכי גלדמן הוא משורר ופסיכולוג. הוא דן בספרו במהות נוכחות העצמי ובחויית מושג האמת. דיונו משלב התבוננות וסקירה בשני עולמות - הנפשי, במיוחד דרך התאוריה הפסיכואנליטית, והאמנות בתכניה ובהבעותיה השונות. הספר הוא קובץ מאמרים, פרושים בשבעה שערים, מציעים העמקה בנבכי התאוריה להבנת יסודות החשיבה, וטיולים במרחבים של תרבות, התרשמיות ושיתוף חוייתי ממראות ומהתרגשויות. מבט מגוון אל שורשי היצירה והצעה להבנת הנפש. הספר נע מעיון בתאוריה ובמטא-תאוריה של הפסיכואנליזה אל רשמים מביקורים ברומא ובמדריד, מהרהורים על סרטים אל התבוננויות בטקסטים ספרותיים, ומיצירות אמנות אל מחשבות על בודהיזם ותורות מזרחיות. גלדמן חושף בפנינו חיבור מתבקש בין עולם ההבנה הפסיכולוגית

חלונות
מאת: ז'אן ברטראן פונטאליס
מצרפתית: אורית רוזן, תולעת ספרים, 2000



דרך מושגים מופשטים, חפצים ואסוציאציות מרכיב המחבר קטעים מעולמו ומציג בצורה חופשית רגעים ותובנות מהעבודה הטיפולית ומהכרתו כאיש מקצוע. הוא מעלה שאלות ותהיות על הקשר הטיפולי ועל מהות המפגש האינטימי בין השניים היושבים יחדיו. הספר דק ופואטי, אישי, כמו יומני, אך פותח בפנינו זוויות מבט מעניינות ומפתיעות, ומזמין כל קורא ליצור את הפסיפס האישי שלו, להתבונן ולנסח את המרכיבים בחייו וביחסו אל רגעים ותמונות בחיים, ואל אנשים כגיבורים הראשיים בעלילה. הקטעים קצרים ואינם מציעים מסקנה או פסיקה מלומדת. הם מסתיימים בצורה פתוחה, מזמינים את הקורא להיכנס אליהם לפי דרכו ואופיו.

ספר שהוא רעיון. שהוא הצעה ליצירה אישית של כל קורא לעשות מעולמו שלו, ועם מטען זיכרונות והתנסויות חיי, ומאירועי הלמידה והחוויות בעבודתו המקצועית בחדר הטיפוליים. ז'אן-ברטראן פונטאליס הוא פסיכואנליטיקאי וסופר. הוא פורש מחשבות ורגעים בצורת תמונות הבאות מן החלום, בצורת מילים המגיחות פתאום מתוך דברי מטופל או מתוך משפט אקראי בספר. זהו גם אוסף של סיפורים קצרים שסיפקו התפעמות ולמידה והפכו להשראה.



פרופסור מריו מיקולינסר - פרופסור לפסיכולוגיה ומשנה לנשיא לעניינים אקדמיים במרכז הבינתחומי הרצליה. לשעבר דיקן בית הספר לפסיכולוגיה, במרכז הבינתחומי בהרצליה.

פרופיל
אישי

בעריכת שרית ארנון-לרנר



רקע אישי

פרופסור מריו מיקולינסר נולד ב-1957 בארגנטינה וגדל בסנטה פה שם למד בתיכון עם דגש על כלכלה וחשבונאות. הוא למד גם בתיכון יהודי שבו רכש את העברית והיה פעיל מאוד בתנועת הנוער איחוד הבונים. ב-1976, בהיותו בן 19, עלה לארץ לבדו במסגרת שנת הכשרה בקיבוץ אור הנר והמכון למדריכים מחו"ל בקרית מוריה, ירושלים. במסגרת זו של התנועה, הפעילים היו מגיעים לארץ לשנת הכשרה וחוזרים לגולה להנהגת התנועה. לאחר חודש וחצי הכשרה בקיבוץ, נשלח למכון מדריכים, שאליו נשלחו הפעילים שיועדו להנהגה של התנועה בארגנטינה. במסגרת הלימודים במכון התעוררה סקרנותו של מיקולינסר ללמידה. הוא "בגד" בתנועה והחליט להישאר בארץ, שבה הרגיש תחושה של בית ורצון להעמיק בלימודים ובמחקר. אחותו הבכורה עלתה לארץ עשר שנים לפניו, והוריו עלו לארץ שנה אחריו.

מיד עם סיום המכון למדריכים, התחיל ללמוד לתואר ראשון בפסיכולוגיה באוניברסיטת בר-אילן. כיום הוא בן 58, נשוי + שני בנים. אשתו פסיכולוגית חינוכית, הבן הבכור (29) לומד לתואר שני במתמטיקה במכון ויצמן, והקטן (26) קצין בצבא. במהלך הלימודים בבר-אילן התגורר בקראון, ולאחר מכן ברחובות, שם גר עד היום.

סדר יום טיפוס

מגיע מוקדם לעבודה, מלמד, הרבה פגישות עבודה עם דיקנים, מרצים וסטודנטים, ומנסה לשמור תמיד שעה לכתיבה. בדרך כלל מסיים את העבודה בשעות הערב.

רקע מקצועי

עם עלייתו לארץ החל את לימודיו בפסיכולוגיה באוניברסיטת בר-אילן, שבה השלים את שלושת תארו האקדמיים. סביב החוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר-אילן, הייתה הילה של המסגרת האיכותית ללימודים בארץ, שהובילה אותו דווקא לשם. הוא הגיע ללימודי הפסיכולוגיה מתוך הרצון להבין יותר לעומק את נפש האדם ואת המורכבות של תופעות נפשיות. אותה סקרנות הובילה אותו ללמוד פסיכולוגיה מחקרית מתוך

תחביבים

ספרים וסרטים. פרופסור מיקולינסר אוהב במיוחד רומנים של סופרים דרום אמריקאיים (בספרדית) וסופרים ישראליים (בעברית). הוא קורא כל יום ומשתדל לראות סרטים חדשים ברגע שהם יוצאים לקולנוע. הספר האחרון שקרא ואהב מאוד הוא "החברה הגאונה" מאת אלנה פרנטה.

שרית ארנון-לרנר, פסיכולוגית תעסוקתית מומחית.
המלצות על פסיכולוגים מעניינים או בעלי תפקיד מעניין אפשר להעביר במייל לשרית ארנון-לרנר sarit.arnon@gmail.com



נפשית, וכן את הקשרים בין תאוריית ההתקשרות לבין תאוריית ניהול האימה.
פרופסור מיקולינסר כתב גם שני ספרים וערך שלושה ספרים נוספים. הוא הנחה את עבודות המחקר של יותר מ-150 סטודנטים ללימודים מתקדמים ומוזמן תכופות להרצות בכנסים בינלאומיים ולכתוב פרקים בספרים מובילים בתחום.

חזון להמשך

לקדם את הפסיכולוגיה כמדע וכמקצוע, תוך שילוב שני הצדדים בניסיון שהידע שנרכש במחקר הפסיכולוגי ישפיע על המרקם חברתי ויתרום לרווחה הנפשית והגופנית של הפרט, ולבניית חברה אנושית, הרמונית וצודקת יותר.

הפסיכולוגיה החברתית באה לענות על כך שהידע הוא לא רק מחקר, אלא יישומי ליחסים בין אישיים, קשרי משפחה וקבלת החלטות, במטרה להיות היוצאים הכי טובים לתהליכי קבלת החלטות.

אחת מהמטרות בהקמת בית ספר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי הייתה להחזיר את הפסיכולוגיה לקהילה גם מהצד המחקרי. למרות שצריך להיות מחקר בסיסי, חייב להיות אופק, מה תרומת המחקר לקהילה שבה אנו חיים. לשם כך בנה מרכזי מחקר בתוך בית הספר שימלאו פונקציה זו. למשל מרכז "מיטיב" לחקר ויישום הפסיכולוגיה החיובית, שמטרתו ליישם את הידע המחקרי בתוכניות התערבות בבתי הספר כדי לשפר רווחה נפשית של תלמידים ומורים, ויש לכך תפקיד חשוב בהישגי התלמידים.

גם המחקרים בתחום יחסים בין קבוצתיים, שהוא אחד מהמוקדים המרכזיים של בית הספר, נעשים במטרה להביא לפיתוח תובנות כגון לתוכניות התערבות להפחתת הזענות, אפליה ביחסים בין קבוצות, עוינות ועוד.
מהצד המחקרי, החזון הוא שמחקר רציני, משמעותי לא להסתגר במעבדה אלא לחשוב בגדול מה המחקר יכול לשנות בחיי אנשים.

כיוון אחר לחזון - בחינוך בסוציאליזציה של הסטודנט חשוב להדגיש שהפסיכולוגיה כמקצוע הוא לא רק לטיפול פרטני ולעזור לפרט, אלא יש לה כוח אדיר לשינוי חברתי, אם זה במערכות החינוך או במשרד הבריאות. חשוב להראות שפסיכולוגיה היא מקצוע רלוונטי, ויש לה המון תובנות ברמת הקהילה והחברה, לא רק ברמת הפרט, והידע שנצבר ב-150 שנה, הוא ידע אדיר לשינוי חברתי.

"כשלוחקים יש אופק של הבנה, שהמחקר הוא כדי לשנות דברים ולהיות פסיכולוג הוא לשנות את החברה, הפסיכולוגים חוזרים להיות רלוונטיים, אחרת ניעלם".

רצון לחקור תופעות נפשיות בשיטות מדעיות. בתואר השני בפסיכולוגיה התמחה מיקולינסר בפסיכולוגיה ניסויית בתחום של אישיות ופסיכולוגיה חברתית, ועבודת הדוקטורט שלו הציגה מודל התמודדות של חוסר אונים נלמד. לאחר קבלת תואר Phd בפסיכולוגיה (ב-1985), פרופסור מיקולינסר החל את הקריירה האקדמית שלו במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר-אילן, והתקדם ממרצה לפרופסור מן המניין בפחות מ-7 שנים (1986-1992), בגיל 35, והיה הפרופסור הצעיר ביותר בארץ בתחום הפסיכולוגיה. במקביל הוא עבד בצה"ל במדור מחקר, במחלקה לבריאות נפש בחיל הרפואה.

בשנים 1995-1999 היה פרופסור מיקולינסר ראש המחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר-אילן. בשנים 2001-2004 שימש כיושב ראש היחידה ללימודים בין-תחומיים, ובשנים 2004-2006 הוא שימש כדיקן המכללות האזוריות של אוניברסיטת בר-אילן.

ב-1996 ייסד את מרכז פלג-ביליג לחקר איכות חיי המשפחה. כמו כן, היה בין המייסדים של מרכז גונדה לחקר המוח באוניברסיטת בר-אילן. מ-2007 הוא משמש כדיקן בית הספר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי הרצליה.

פרופסור מיקולינסר נבחר לעמית (fellow) ב-Society for Personality and Social Psychology וב-Association for Psychological Science. בשנים האחרונות הוא פועל כחבר מערכת בשישה כתבי העת המובילים בתחום, ובין 2003-2009 היה עורך-חבר של כתב העת Journal of Personality and Social Psychology. בין 2005-2009 היה עורך-חבר של כתב העת Personal Relationships. ב-2010 הוא התמנה לעורך ראשי של כתב העת Journal of Social and Personal Relationships. ב-2004, הוא זכה בפרס א.מ.ת. (אמנות, מדע, תרבות) במדעי החברה על תרומתו לחקר הפסיכולוגיה (פרס שניתן על ידי ראש ממשלת ישראל על הישגים בתחום מדעי מסוים), וב-2006 הוא זכה לפרס Berscheid-Hatfield Award for Distinguished Mid-Career Achievement מטעם האיגוד הבינלאומי לחקר היחסים.

פרופסור מיקולינסר פרסם יותר מ-350 מאמרים ופרקים מדעיים בכתבי העת המובילים בעולם בתחומים של אישיות ופסיכולוגיה חברתית, העוסקים בחוסר אונים נלמד, תהליכים בין-אישיים והתקשרויות, ויסות רגשי והתמודדות עם טראומה ואימת המוות.

מחקריו, שהקנו לו שם עולמי, עוסקים בין השאר בהיבטים שונים של תאוריית ההתקשרות, למשל היכולת לשפר בברורות את דפוסי ההתקשרות שנוצרו בילדות לאחר פגישה עם דמויות מעודדות התקשרות בטוחה. מחקריו בחנו גם קשר בין דפוסי התקשרות לבין תחומים שונים, בין היתר אהבה רומנטית, התנהגות מינית ותגובה לטראומה



הוראות ניהול ספרים לפסיכולוגים

אריה דן

המבקרים ובעל העסק חותמים על דו"ח הביקורת ולאחר מכן הוא מועבר למנהל/ת מחלקת ניהול ספרים בפיקד השומה להחלטה לגבי המשך ההתייחסות.

אם אין כל ממצאים והביקורת תקינה, מתועד סיכום הביקורת בתיק הנישום.

אם נתגלה ליקוי לא מהותי או טכני, נשלחת לנישום הודעה על הליקוי והדרישה לתיקון, ולא מוטלת כל סנקציה.

במידה ומתגלה ליקוי מהותי כגון אי רישום ספרים או אי רישום תקבול יכול פקיד השומה לפסול את הספרים ולהטיל סנקציות משמעותיות על הנישום שציקרן:

1. קנס כספי.

2. אי הכרה בהוצאות ובהפסדים.

3. חיוב ההכנסה החייבת במס שלא על פי מדרגות המס אלא בשיעור מס התחלתי של 30%.

לנישום ניתנת הזכות להגיש ערר תוך 30 יום מקבלת ההודעה. הוא זכאי להשמיע נימוקיו וטענותיו בפני פקיד השומה או סגנו. פקיד השומה רשאי להמיר את הפסילה באזהרה.

אם הערר לא נתקבל והספרים נפסלו אפשר להגיש ערר לבית המשפט תוך 60 ימים.

לסיכום אני ממליץ לכל עצמאי או בעל עסק כבר בתחילת פעילותו לבדוק עם רואה החשבון שלו מהן ההוראות החלות על העסק שלו, ולוודא שאכן הוא מנהל את כל הספרים כנדרש. אם מבקרי המס מגיעים לביקורת בעסק מומלץ להיות בקשר עם המייצג, לא לחתום על דו"ח הביקורת לפני שהבין והסכים לכל האמור בו, ואם אינו מסכים הוא רשאי לרשום זאת על הדו"ח בעצמו.

4. תיק תיעוד חוץ - הקלסר שבו יישמרו או יתויקו החשבוניות והאסמכתאות שהתקבלו מגורמי החוץ. חובה לארגן את התיק ולתייק בקלסר את המסמכים באופן שיהיה אפשר לאתר בו את התיעוד.

כמו כן נדרשים הפסיכולוגים לשמור את הרישום המוקדם של המתרפאים, **כחלק ממערכת החשבונות** - כלומר יש לשמור גם אותם ל-7 שנים.

הרישום המוקדם של המתרפאים, אם מתבצע ידנית, יכול להתבצע על ידי רישום ביומן רגיל (בעט). אך הוא אינו תחליף ליומן הרופא ולמעשה מהווה "יומן המרפאה".

ברצוני להוסיף ולהדגיש כי קיימות בשוק תוכנות ומערכות ממוחשבות של חברות שונות אשר נותנות פתרון מלא לכל דרישות החוק.

עקב חשיבות הנושא אני מצרף שוב את ההסבר שכתבתי בעבר בנוגע לביקורת ניהול ספרים בעסקנו -

סעיף 135 (2) לפקודת מס הכנסה מאפשר למעשה לפקיד השומה להיכנס לעסק ולדרוש מבעל העסק או מעובדיו או "פקיד אחראי" את כל מסמכי העסק ולבדוק אותם.

הביקורת מתבצעת בדרך כלל על ידי 2 מבקרים אשר הוכשרו והתמחו באופן מיוחד בבדיקת אופן ניהול ספרי החשבונות שאותם אנו חייבים לנהל בהתאם להוראות החוק השונות.

בתום הביקורת מכינים המבקרים דו"ח מסכם. אם נתגלו ממצאים או ליקויים ניתנת לבעל העסק האפשרות לרשום תגובתו והסברו על גבי הדו"ח ללקיחות שנתגלו.

על פי החוק בישראל כל עוסק מחויב בניהול ספרי חשבונות אשר מהווים את בסיס המידע לדיווחים שאנו מגישים לרשויות המס ואשר לפיהם אנו נישומים (משלמים את המס לרשויות).

בתקנות מס הכנסה (תקנות ניהול פנקסי חשבונות) נקבעה חובת ניהול הספרים שבהם מפורט אילו ספרים אנו חייבים לנהל בעסק שלנו אשר בדרך כלל מתבססים על סוג העסק, ועל אופי ונפח פעילותינו העסקית.

חוק מס הכנסה מסמך את פקיד השומה להיכנס לכל עסק או משלח יד ולבדוק את פנקסי החשבונות, הקופה והמלאי, וכן את כל המסמכים והתיעוד הנוגעים לאותו העסק.

במקרים מסוימים אפשר לפנות לפקיד השומה ולקבל "הקלה" שמשמעותה ויתור מחובת ניהול של רישום או ספר שנדרש מאיתנו בהוראות.

עקב חילוקי דעות נתבקשתי לפרט ולהבהיר מה מחויבים הפסיכולוגים לנהל בהתאם לתקנות/הוראות ניהול ספרים.

להלן מערכת החשבונות והספרים אשר חלות על פסיכולוג -

1. יומן רופא - הכוונה למעשה לספר התקבולים והתשלומים של הפסיכולוג. ינוהל ב"ספר כרוך" (פנקס שכל דפיו ממוספרים מראש ובמספרים עוקבים). יש לנהל ולסכם כל יום עבודה בעמוד נפרד. יירשמו בו הפרטים הבאים:

א. תאריך.

ב. שם המטופל או מקבל השירות - הרישום צריך להתבצע מיד עם קבלתו לטיפול.

ג. הסכום שנתקבל - אפשר לרשום תוך 30 ימים, ואם התשלום נעשה על ידי גורם אחר יצוין שם החייב.

ד. מספר שובר הקבלה שהופקה.

2. שוברי קבלה.

3. חשבוניות.

רו"ח אריה דן, רואה החשבון של הפ"י, משרד רואי חשבון סנדק, דן ושות'.

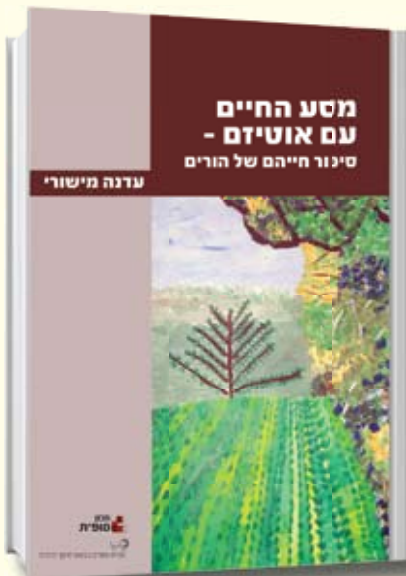
הוצאת הספרים של מכון מופ"ת



לא חושך לא אור
 תלמידים וסטודנטים עם ליקויי ראייה ועיוורון בישראל
 |
איתי הס



ילדים ומתבגרים במצבי סיכון בישראל
 |
 כרך א וכרך ב
עורכים: עמואל גרופר ושלמה רומי



מסע החיים עם אוטיזם -
 |
 סיפור חייהם של הורים
עדנה מישורי



אתיקה בחינוך מיוחד
 |
 סוגיות ועקרונות התמודדות
ג'ודי גולדנברג | דבורה ורדיגר | מרים לרנר
 |
עידית פסטרנק



האגודה הישראלית
לטיפול זוגי ומשפחתי

THE ISRAELI ASSOCIATION FOR
COUPLE AND FAMILY THERAPY



מזמינה אותך להצטרף לסופ"ש השתלמות מקצועית

כה הפאן להנות וללמוד כאחד

17 • 18 • 19
דצמבר 2015

נצא לסופשבוע
במלון פסטורל, כפר-בלום

לפרטים והרשמה:

09-7467064
www.mishpaha.org.il

רחוב היצירה 11ב', ת.ד. 2628, רעננה מיקוד 4366358
טל' 09-7467064 | פקס 09-7467065 www.mishpaha.org.il