

# פסיכואקטואליה

[www.psychology.org.il](http://www.psychology.org.il)



✿ החלום ופשרו: עיונים בחלום מן הסיפור  
"פנים אחרות" של ש"י עגנון  
✿ גם ילדים חולמים: חלימה ושנת חלום  
בילדות

# תוכן עניינים

3	<b>דבר המערכת</b> ד"ר יוכי בן-נון, צילה טנא, נחמה רפאלי, אבי שרוף
3	<b>מן המזכירות</b> תמר מונד ויזר
4	<b>דבר יו"ר הפ"י</b> פרופ' דן זכאי
5	<b>למען הקהילה – טופס התנדבות</b>
6	<b>חדשות החטיבות</b> התפתחותית, חינוכית, חברתית-תעסוקתית-ארגונית, קלינית, שיקומית
9	<b>משולחנה של הפסיכולוגית הארצית במשרד הבריאות</b> ימימה גולדברג
10	<b>החלום ופשרו – עיונים בחלום מן הסיפור "פנים אחרות" של ש"י עגנון</b> ליקטה וערכה: צילה טנא, פירשו: עדית ומיכה אנקורי, רובי פרידמן, דבורה שרייבובים
24	<b>גם ילדים חולמים: חלימה ושנת חלום בילדות</b> ענבל גושן ופרופ' אבי שדה
30	<b>ללמוד מטעויות</b> ד"ר אליעזר יריב
34	<b>סופיות הטיפול – כ"שלישי" בדינמיקה: מטפל-מטופל-מציאות</b> הדסה לכמן
40	<b>לחיות עם שני כובעים</b> חמוטל גרייף-ירון
44	<b>טיפול פסיכולוגי מגובה מחקר ורגיש לאמונה, תרבות ומוסר</b> יששכר עשת
48	<b>מבוא לתרפיה פמיניסטית</b> ג'נט באומגולד-לנד, הילרי מילגרומ, ד"ר דינה וישוגורד
54	<b>פסיכולוגים יוצרים</b> צילה טנא מראינת את דבורה פלורסהיים בעקבות שתי תערוכות מיצירותיה
58	<b>למען דור העתיד</b> טופס התנדבות
59	<b>משולחנה של ועדת האתיקה</b>
60	<b>ספרים, רבותי, ספרים</b> חדשים על המדף, ספרים שחשוב / כדאי / אפשר לקרוא ד"ר יוכי בן-נון
64	<b>פינת הייעוץ המשפטי</b> ד"ר אבי רימר – עו"ד, משרד עו"ד ברוך אברהמי, יועץ משפטי להפ"י
65	<b>פינת ייעוץ המס</b> רו"ח אריה דן, רואה-החשבון של הפ"י, משרד רואי-חשבון סנדק, דן ושות'
66	<b>לזכרם של חברים</b> יהושע אלישע כותב לזכרה של רחל חדד
67	<b>תגובות</b>
67	<b>מודעות</b> דרושים / קליניקות להשכרה

# דבר המערכת

שלום חברים,

הנושא המרכזי בחוברת זו הוא חלומות ופשרם. זהו נושא מרכזי בעיסוקנו, נושא שטוב לשקוע בו, לטפחו, להתרפק עליו בכל עת. יחד איתנו, אתם מוזמנים לחלום ולהגשים את החלומות.

הפ"י מתחדשת במוסדות מרכזיים נבחרים, בהם בעלי תפקידים צעירים. נאחל להם הצלחה בתפקידיהם, ונחלום חלום קולקטיבי על הפ"י גדולה, חזקה ומגובשת.

על שולחנו מונחת חוברת ה"מוניטור" האחרונה של ה-A.P.A. במאמרו של הנשיא היוצא, פרופ' ג'רלד קוצ'ר, הוא מפרט חמש תובנות שרכש בשנת נשיאותו, אותן הוא רואה כנכס אישי לכל איש מקצוע, ואותן הוא רוצה להנחיל לכלל ציבור הפסיכולוגים. הרי הן לפניכם:

1. חשוב לכל אחד לפעול במסגרת ארגון קהילתי.
2. חשוב לחנוך סטודנט או איש מקצוע צעיר.
3. חשוב להצטרף לחטיבה של הארגון.
4. חשוב להיות בקשר עם אחד מבעלי התפקידים הנבחרים.
5. חשוב לכל מטפל לשמור על עצמו ולטפל בעצמו!

אנו מאחלים לכם ליהנות מהחוברת, וקוראים לכם, כרגיל, לכתוב לנו, להגיב לדברים המתפרסמים, וליידע אותנו בחדשות המעניינות מעולמנו.

## המערכת

### פסיכו-אקטואליה

רבעון הסתדרות הפסיכולוגים בישראל

טל: 03-5239393, פקס: 03-5230763

ת"ד: 11497 תל-אביב 61114

דוא"ל: psycho@zahav.net.il

חברי המערכת:

**יוכי בן-נון:** טלפון עבודה: 09-7472745, בית: 09-7718307

דוא"ל: jbennun@netvision.net.il

**צילה טנא:** טלפון נייד: 054-7933195, טלפקס: 09-9566711

דוא"ל: tene\_a@macam.ac.il

**נחמה רפאלי:** טלפון נייד: 054-3976394,

דוא"ל: nechamaraph@gmail.com

**אבי שרוף:** טלפקס' בית: 03-9664235

דוא"ל: saroff@hotmail.com

ברקע:

Ann Karin Glass / daydream

## ד"ר נועה ברק

## מזכירות

לפני כחודשיים נכנס לתפקידו הוועד המרכזי החדש. אנו רק מתחילים עתה ללמוד את המערכת המורכבת ורבת הפנים של הפ"י, ואני מקווה שנצליח להמשיך באפיקי העשייה הקיימים ולפתח אפיקים חשובים נוספים. הוועד החדש הציב לעצמו כמה יעדים מרכזיים:

**א.** חיזוק תחושת השייכות והמעורבות של ציבור הפסיכולוגים בהפ"י. ברצוננו להפוך את הפ"י לבית. למקום שבו אפשר, למשל, לקיים קבוצות הדרכה, ישיבות של ועדי החטיבות וכו'. אנו בודקים אפשרויות לפתח מרכז קהילתי עם ספרייה, שבו יערכו מפגשים מקצועיים, ימי עיון וכיוצא בזה.

**ב.** איחוי הפיצול בין החטיבות השונות והפניית כוחה של הפ"י לשמירת מעמד הפסיכולוגיה בישראל, בעיקר בשל הרפורמה החדשה בבריאות הנפש, שאנו פועלים לסיכולה. כמו כן, אנו פועלים בנושא סעיף 9 ב' בחוק הפסיכולוגים. במפגש בנושא זה, שהתקיים עם ד"ר בועז לב, המשנה למנכ"ל משרד הבריאות, התקבל הסיכום הבא: ד"ר לב הטיל על הפסיכולוגית הארצית, על יו"ר מועצת הפסיכולוגים ועל יו"ר הפ"י להקים ועדה בעלת הרכב מוסכם לבחינת נושא 9 ב' ולבחינה כוללת של חוק הפסיכולוגים.

**ג.** הגברת מעורבותה של הפ"י בקהילה. אנו מעורבים כעת בשני נושאים חשובים:

**הטלת חובת דיווח על פסיכולוגים לפי סעיף 12 לפקודת התעבורה** – התבקשנו על-ידי הפסיכולוגית הארצית במשרד הבריאות להביע עמדה בנוגע להצעת חוק, שבה מוצע להחיל על פסיכולוגים חובת דיווח בנוגע לנהגים העלולים לסכן את עצמם ואת הציבור על רקע פסיכולוגי. הקמנו ועדה לדיון בנושא, ובימים אלה היא מגבשת את מסקנותיה. נדאג לעדכן אתכם בהמשך.

**הצעת חוק הפיקוח על מסגרות חינוכיות לפעוטות** – שלחנו מכתב לוועדת השרים לענייני חקיקה, ובו הבענו את תמיכתנו בהצעת חוק שיזם ח"כ מלכיאור, שמטרתה להסדיר את הפיקוח על מסגרות לילדים מתחת לגיל שלוש.

**ד.** במסגרת האסיפה הכללית של הפ"י, שהתקיימה בחודש דצמבר, הבאנו לאישורה הצעה לשינויים בתקנון הפ"י. ההצעה עסקה בשני שינויים:

1. אפשרות לבחירת יו"ר על-ידי הוועד המרכזי, במקרים שבהם לא נמצא מועמד לתפקיד זה בבחירות הכלליות.
  2. מינוי חבר ועד מטעם החטיבה (לפי המפתח החטיבתי הקיים) על-ידי הוועד המרכזי, במקרים שבהם אין מספיק מועמדים מטעם החטיבה בבחירות הכלליות, והגמשת מבנה הוועד, המחייב כיום 11 נציגים, כך שאם לא יהיה מספר מקסימלי של נציגים בוועד, הוועד יוכל לתפקד ללא צורך בבחירות משלימות.
- השינויים אושרו על-ידי האספה.

כמו כן, בימים אלה ממש הושג הסכם עם מועדון "יחד" – מועדון הצרכנות של הרופאים. חברי הפ"י, אתם מוזמנים להצטרף וליהנות מהטבות ייחודיות. כמו כן, כפי שפורסם כבר בגיליון הקודם, הושגו הטבות בתחום הביטוח הפנסיוני עם חברת מנורה-מבטחים. בימים אלה אנו עומדים בפני סיום משא ומתן בעניין הטבות לחברי הפ"י גם בתחום ביטוחי הבריאות. תודה **לאבי סוויסה**, הגזבר היוצא, שפעל ופועל רבות בנושאים אלה.

שתהיה לכולנו קדנציה חדשה טובה ופורייה,

ד"ר נועה ברק

מזכירת הפ"י

המודעות המתפרסמות בעיתון "פסיכו-אקטואליה" הן באחריות המפרסמים בלבד. מערכת העיתון אינה אחראית בכל צורה שהיא לתכנים המפורסמים.

## לחברות וחברי הסתדרות הפסיכולוגים שלום,

אסתפק הפעם במילים ספורות.

הוועד המרכזי החדש החל לפעול, וכך גם ועדת האתיקה וועדת הביקורת. זו הזדמנות נאותה להודות לכל מי שנשא בתפקידים השונים בכהונה הקודמת, לברך את אלה שעתה נבחרו ולאחל להם הצלחה בתקופת הכהונה החדשה.

ואמנם, הפ"י זקוקה גם זקוקה לאיחולי הצלחה. מצבנו הפנימי איננו איתן. הסדקים, הנובעים מהוויכוח על סוגיית תיקון סעיף 9 ב' לחוק הפסיכולוגים, הולכים ומעמיקים, וגם מעמדה של הפסיכולוגיה בשירות הציבורי אינו יציב: האיום הבולט כרגע הוא סגירה הדרגתית של מרפאות בריאות הנפש כחלק מן הרפורמה המתוכננת בשירותי בריאות הנפש. בנושא זה מתנהל מאבק ציבורי, בו חברנו למטה המאבק למען רפורמה מיטיבה להסתדרות הרפואית ולאגוד העובדים הסוציאליים, במאמץ לבטל את רוע הגזירה.

עם זאת, אנו שוקדים על בניית תוכנית אסטרטגית, שנועדה לחזק את הפ"י, להתמודד עם האיומים מבית ומחוץ ולהביא להצטרפותם של חברים נוספים. במסגרת התוכנית אנו מגבשים גם חבילת הטבות כלכליות, מהן יוכלו ליהנות החברים.

אני תקווה, כי בגיליון הבא של "פסיכואקטואליה" אוכל להביא בפניכם ביתר פירוט את התוכנית האסטרטגית ולדווח על אשר הושג בנושאים המהותיים האחרים. אסיים בברכת שנת 2007 טובה ומוצלחת לכולנו.

בברכה,

פרופ' דן זכאי

יו"ר הפ"י

## הצטרפות למועדון חברים יחד

במסגרת המאמצים שאנו עושים לרווחת חברי הפ"י ובעקבות עבודה מאומצת של אבי סוויסה, הצטרפנו עתה למועדון חברים "יחד" המעניק הטבות והנחות למצטרפים עליו בתחומי צרכנות רבים ומגוונים.

ההצטרפות למועדון "יחד" מותנית בתשלום דמי חבר להפ"י.

אני מקווה שחברים רבים משלמי דמי חבר, כאלה שלא שילמו דמי חבר בשנים האחרונות וכאלה שלא היו חברים בהפ"י יצטרפו אלינו לפעילות החשובה והענפה שאנו עושים ומתכוונים להמשיך ולעשות בעתיד וייהנו מכל ההטבות וההנחות שהצטרפות למועדון "יחד" נותנת.

בברכה,

פרופ' דן זכאי

יו"ר הסתדרות הפסיכולוגים בישראל



## בואו להתנדב למען הקהילה

הפערים החברתיים בחברה הישראלית הולכים וגדלים, והמדינה כידוע מנסה להתנער מאחריותה כלפי בריאות הנפש של אזרחיה במהלכי הפרטת שירותי בריאות הנפש ומבלי שהקימה מערך חלופי לזה הקיים והמצטמצם באופן מגמתי. וכמו בתחומי חיים אחרים, למשל בתחומי בריאות הגוף ובתחום הרווחה, אנו עדים למצב שבו השוליים החלשים של החברה הולכים ומתרחבים. מפרספקטיבה רחבה ומתוך אחריות לעתיד החברה הישראלית, אנו חשים כארגון המאגד בתוכו ציבור של אנשי מקצוע מיומנים, שנדרשת מצדנו פעולה ומעורבות חברתית תוך תרומה לקהילה בתחום עיסוקנו, כאנשי מקצוע שיש בידם ההכשרה והיכולת לתרום למען השכבות החלשות בחברה ולפעול לחיזוקן.

אנו מבקשים מתנדבים מכל תחומי המומחיות, שיהיו מוכנים להעניק טיפול / ייעוץ / התערבות **פרט-בפרט** לפי הרצון והיכולת של כל אחד מכם, ולפי הנכונות לתרום מזמנך וממשאביך, כשירות לקהילה וכתמיכה בפרטים החלשים בחברה שאין להם אמצעים לשלם בעבור טיפול פרטי.

הפעילות תתבצע במסגרת שיתוף פעולה של הפ"י עם ארגונים חברתיים וקהילתיים.

המעוניינים להתנדב ימלאו את הפרטים הבאים:

שם ושם משפחה: \_\_\_\_\_

אזור מגורים: \_\_\_\_\_

מספר טלפון: \_\_\_\_\_

מעוניין לעבוד עם: ילדים / נוער / מבוגרים (סמנו את המועדף) \_\_\_\_\_

מומחיות, שיטות טיפול ובעיות שבהן את/ה מתמחה \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ייעבירו אלינו בפקס: 03-5230763, או יכתבו לאי-מייל: [psycho@zahav.net.il](mailto:psycho@zahav.net.il).

בברכה,

אבי סוויסה

יו"ר החטיבה לפסיכולוגיה קלינית

לחברתנו יוכי בן-נון  
משתתפים באבלך הכבד במות

**אחיר**

החברים במערכת ובמזכירות  
בחטיבה ההתפתחותית ובוועד המרכזי



## דבר החטיבה ההפתחותית

### לחברים שלום,

נפתח בברכות חמות ליו"ר החטיבה, סמדר גרטנר, לרגל הולדת הבן. אגב, הוא נולד בדיוק יום לפני יום העיון החטיבתי... ועוד בענייני ברכות, הוועד מחזק את ידיה של חברתנו ד"ר תמר ארז בפעילותה בשדולה לגיל הרך, העוסקת בקידום ובמימוש זכויות הילד. אחד הנושאים העומדים כיום על הפרק הוא הצורך בפקוח מקצועי על המסגרות לגילאי אפס עד שלוש, כלומר על מעונות יום ועל פעוטונים. ולכמה הודעות:

- יום העיון בנושא "כישורי למידה בגיל הרך" זכה להיענות מרובה ולהצלחה הן מצד המרצים והן מצד המאזינים. ההרצאות עוררו עניין רב והדיון המסכם נערך באווירה שיתופית ונעימה.
- בקורס לטיפול קוגניטיבי בגיל הרך נותרו עוד כמה מקומות.
- באחרונה הועלה רעיון להקים בחסות הפ"י ספריית השאלה לסרטים בנושאים מקצועיים. הצעות קונקרטיות לסרטים מתאימים יתקבלו בברכה.
- כנס החטיבה, שיתקיים בחודש פברואר, ייקרא "בעיני המתבונן" ויעסוק בגישות ושיטות לתצפיות בילדים. כולכם מוזמנים!

### ועד החטיבה ההפתחותית

## דבר החטיבה החינוכית

### לפסיכולוגים החינוכיים שלום,

בראשית חודש דצמבר 2006 קיימנו את הסמינר הארצי השנתי שלנו. על אף לחץ הזמן, עקב המלחמה בקיץ, הצלחנו גם הפעם לא רק לארגן סמינר העוסק במגוון רחב של נושאים, אלא גם קדם-סמינר, ששילב את תחום הקבוצה הגדולה עם נושאים שעלו בעקבות המלחמה. וכמובן, חלק בלתי נפרד מהסמינר היה פעילות חברתית תוססת. התגובות של המשתתפים ושל המנחים היו מפרגנות וחיוניות ביותר. במהלך הסמינר קיימנו בחירות לוועד החטיבה. אלה החברים שנבחרו:

דורית גרוס – פנסיונרית שפ"ח תל אביב, מרגלית קונס – שפ"ח תל-אביב, מסבאח טאטור – שפ"ח תל אביב, עדנה מן – שפ"ח עקרון, אלי חבה – שפ"ח חולון, ציפי חייקין – שפ"ח חיפה. ואם כבר בנושא בחירות אנו עוסקים, עדיין חסר לנו נציג אחד לוועד המרכזי של הפ"י. **חשוב מאוד שנהיה בייצוג מלא**, לאור ההחלטות החשובות העומדות לפנינו, כגון נושא סעיף 9 ב' בחוק הפסיכולוגים, שטרם נפתר ועדיין מגולגל לפתחיהם של גורמים שונים, שאמורים להחליט במקומנו. כרגע נמצא הנושא על שולחנו של מנכ"ל משרד הבריאות.

לקראת סוף חודש דצמבר נפטרה חברה יקרה וותיקה שלנו – מנהלת תחנה בתל אביב, **רחל חדר**. על אף מחלתה ארוכת השנים, המשיכה רחל לנהל את התחנה כמעט עד ימיה האחרונים. בהלווייתה אמרה עליה דברי הספד אלה מחליפתה בתפקיד, אסתי שלו:

### רחל יקרה שלנו,

קיבלת אותנו לעבודה, צעירים חסרי ניסיון וידע, מתוך אמונה בנו וביכולת שלנו. כאם היית לנו. נתת מה שכל הורה טוב יכול לתת לילדיו: שורשים וכנפיים. נטעת בנו שורשים של עבודה פסיכולוגית אחראית יסודית, תוך כבוד לזולת ושמירה על כללי המוסר והאתיקה המקצועית. בבוא העת, הצמחת לנו כנפיים. עודדת אותנו להתקדם ולהתפתח, כל אחד בכיוון המעניין אותו. אפשרת לנו לעזוב את התחנה בלי לחוש אשמה, וקיבלת אותנו בחזרה בשמחה ובאהבה.

ליווית אותנו באירועי חיים משמעותיים, החל בחתונה, הרינות, לידות, מסיבות בר-מצווה וחתונות וכלה באובדן ובהלוויות. היית בשבילנו אוזן קשבת ברגעים של ייאוש ועצב, תסכול ואכזבה, כמו גם ברגעי אושר, שמחה והצלחה. כקברניט מיומן, ניווטת את הספינה בשקט נפשי, תבונה ורגישות בנתיבים לא פשוטים, בין מהמורות תרבות, אמונה ודת, תוך שמירה על הרמוניה, איזון והפתחת מתחים.

גם בשנות המחלה שממנה סבלת, רחל, נהגת באיפוק ובאצילות נפש. מעולם לא התלוננת, לא שמענו אותך רוטנת, "למה זה קרה לי", רק סיפרת כמה יפה מתייחסות אליך ואל החולים האחרים האחיות במחלקה והנשים המתנדבות שם. כמה מנשה בעלך סבלני, דואג ומגונן, וכמה ילדיך, גליה ואיתי, מפנקים אותך ומרעיפים עליך מתנות ואהבה. לא הכבדת עלינו, שמרת על רוח אופטימית שעברה גם אלינו. כשבחרת לפרוש מהעבודה, היה זה מתוך האחריות האופיינית לך. לא רצית שהתחנה תתנהל בחוויה של "עם רחל המנהלת" כשאת לא נוכחת. בעדינות וברגישות הכנסת אותי למילוי המקום, אבל בלי לחץ, וכדרכך – השארת את הבחירה בידי.

"בגביע פרח ימות הפרפר יפה הכנפיים מות שיכרון, בין אבקנים נלחמת דבורה חרוצה מלחמת קיומה יצירתה", כתבה פועה שלו-תורן. ואת רחל, כאותה דבורה, התמודדת באומץ, נלחמת ולא ויתרת. רחל, אנו נמשיך את המורשת היפה שהותרת ביפו. אנו מודים על הזכות לעבוד תחתך, היית לנו מנהלת נפלאה. אנחנו מעריכים אותך, אוהבים אותך, כואבים את לכתך וכבר מתגעגעים. יהי זכרך ברוך.

שתהיה לכולנו שנה אחרית טובה, שקטה וקלה יותר.

### ציפי חייקין

### וכל ועד החטיבה לפסיכולוגיה חינוכית

## דבר החטיבה התעסוקתית-חברתית-ארגונית

### לחברי החטיבה שלום,

בכנס השנתי שלנו (שיש להניח שכבר יהיה מאחורינו עד צאת הגיליון) בחרנו הפעם לעסוק, ברוח הפסיכולוגיה החיובית, בדרכים יצירתיות ומגוונות המאפשרות לממש את פוטנציאל ההעצמה וההגשמה בזיקה שבין חיינו האישיים לתעסוקתיים.

ולמרות זאת, אנו מתקשים להרכיב את "משקפי הפסיכולוגיה החיובית" נוכח הגזרות התחיקתיות והארגוניות הפוקדות אותנו. בהמשך לסגירתו של מכון "הדסה" לפני כשנה, נסגרו באחרונה המרכזים לייעוץ פסיכולוגי-תעסוקתי שבשירות התעסוקה. גוף זה, הנמצא תחת באחריותו של משרד המסחר, התעשייה והעבודה, הינו למעשה הגוף הציבורי היחיד מטעם המדינה, שסיפק שירותי פסיכולוגיה תעסוקתית עבור אזרחי המדינה במשך עשרות שנים. סגירת המרכזים מהווה איום ישיר, משמעותי ומיידי בעיקר עבור תושבי שכונות מצוקה, אמהות חד-הוריות, מפוטרים וכל מי שידם אינה משגת לרכוש שירותי ייעוץ תעסוקתי במגזר הפרטי.

פניותיהן ומכתביהן של הסתדרות הפסיכולוגים ושל הוועדה המקצועית לפסיכולוגיה חברתית-תעסוקתית שבמשרד הבריאות לשר אלי ישי לא זכו להתייחסות עניינית ומתבקשת, הגם שהדגישו את סכנת הקצנת הפערים בחברה הישראלית ואת החרפת שיעורי האבטלה. בפועל, המרכזים נסגרים ורוב הפסיכולוגים התעסוקתיים מפוטרים.

בסגירת מרכזי הייעוץ קיימת פגיעה נוספת וארוכת טווח בכל הנוגע לתהליכי ההכשרה וההתמחות של פסיכולוגים תעסוקתיים. בכך יש פגיעה בדור ההמשך של אנשי המקצוע שלנו.

במקביל, מתרחשת פגיעה דומה גם בקרב החטיבות האחרות של הפסיכולוגיה, זאת בעקבות הרפורמה בבריאות הנפש של משרד הבריאות.

אנו רוצים להביע דאגה עמוקה לגורל השכבות החלשות כתוצאה מהצעדים הנ"ל, ולקוות שהפעילות הציבורית של מוסדנו לא תיתן לנושא כה רגיש לרדת מסדר היום.

### בברכה,

### נורית אבני

יו"ר החטיבה תעסוקתית-חברתית-ארגונית

## דבר החטיבה הקלינית

### לפסיכולוגים הקליניים שלום,

משרד האוצר ומשרד הבריאות הגישו הצעת חוק בנושא הרפורמה בהליך מזורז ומפתיע. משמעות ההצעה היא סגירת המרפאות לבריאות הנפש עד שנת 2010, וזאת מבלי להציע חלופה כלשהי למרפאות ולשירותיהן ומבלי לבדוק חלופות אפשריות. בתגובה להצעה הצטרפו לפסיכולוגים ולעו"סים גם הר"י, איגוד הפסיכיאטריה, איגוד הפסיכיאטריה של הילד ואיגוד משפחות פגועי הנפש.

אנו נלחמים נגד השעון והפעילות בנושא היא מרובה. בראשונה של חנה שטרם-כהן קיימנו פגישות ושיחות עם חברי כנסת, השתתפנו בוועדות הכנסת (עבודה ורווחה, כספים, שלום הילד) ונפגשנו עם סגן הממונה על התקציבים באוצר. כן התקיימה מסיבת עיתונאים משותפת לכל הגופים המקצועיים, ובכנסת נערך יום עיון בכנסת בהנהגתו של יו"ר השדולה החברתית, ח"כ חיים אורון.

במסגרת המאבק על איכות הטיפול הנפשי הניתן בשירותי בריאות הנפש, מטה המאבק שוקד – בסיועם של אנשי מקצוע (כלכלנים, לוביסטים, יחצ"נים ועוד) – על הצעה חלופית משופרת לרפורמה המתוכננת. עבודה זו תובעת מחיר כספי. לצורך כך ייערך **גיוס כספים למימון המאבק**

**ברפורמה במסגרת יום עיון – מזויות שונות: התיאוריה והקליניקה של הפרעות אישיות קשות.** יום העיון יתקיים ביום ד' 21/2/07, במרכז "משען" ברמת אפעל, וירצו בו בהתנדבות גב' חנה שטרם-כהן, ד"ר אילן נילמן, ד"ר גילה לנדאו, פרופ' גבי שפילר, גב' אילנה לאור, ד"ר אבי ברמן ומר אורי פישר. המחיר: 250 שקלים, למתמחים ולסטודנטים: 150 שקלים. המחאות יש לשלוח לפקודת "הפורום לרפורמה מיטיבה בבריאות הנפש", ת.ד. 1005, ר"ג 52110.

כידוע, במועצת הפסיכולוגים הוחלט (בניגוד להמלצת החטיבה הקלינית והחלטות הוועד המרכזי בהפ"י) על שינוי החוק בנוגע לסעיף 9 ב'. ההמלצה נשלחה למשרד הבריאות, אך בשלב זה לפחות טרם התקבלה. משרד הבריאות זימן את הפ"י להגיב, ובעקבות כך התקיימה ישיבה מורחבת, בה הצלחנו להגיע להסכמה כלל-חטיבתית על הקמת ועדה שתבחן את הנושא בתוך פרק זמן מוגבל. הוועדה נועדה לבחון לא רק את סעיף 9 ב', אלא גם את חוק הפסיכולוגים כולו, וכן את השינויים הנדרשים בהכשרה האקדמית ובהתחלת לימודי ליבה בפסיכותרפיה.

ברוח דברים אלה התקיימה במשרד הבריאות פגישה עם ד"ר לב. ד"ר לב קבע כי תוקם ועדה שהוא יעמוד בראשה, ופנה לוועדת ההיגוי, בה יושבים "ר שלמה לקס, יו"ר מועצת הפסיכולוגים, גב' ימימה גולדברג, הפסיכולוגית הראשית, ופרופ' דן זכאי, יו"ר הפ"י, בבקשה לקבוע את הרכב הוועדה ואת אופן עבודתה.



הראשיים השיקומיים במוסדות השונים בארץ, אשר מוזמנים לדווח על פעילויות במוסד, כנסים, תוכניות טיפול חדשות, פיתוחים אבחוניים, ועוד. הפנייה היא לחוקרים וחוקרות בארץ, העוסקים בשיקום ונירופסיכולוגיה ומוזמנים לדווח על פרויקטי מחקר ופרסומים שלהם ושל סטודנטים מתקדמים, וכן על כנסים בארץ ובעולם. הפנייה היא לאנשי המקצוע בשטח, למתמחים ולסטודנטים – אתם יכולים לסייע בחיזוק תחושת הקהילה באמצעות עדכון בעיתון. אתם מוזמנים לפנות במייל: [obar@mta.ac.il](mailto:obar@mta.ac.il) ולהיות בקשר שוטף.

עדכונים שוטפים:

1. בתאריך ה-19 בפברואר 2007 ייערך כנס האגודה הישראלית לנירופסיכולוגיה באוניברסיטת בר-אילן. מוקד התוכנית הוא שיקום, מחקר ואבחון בפגיעות דיפוזיות ומוקדיות. במושב הבוקר מתוכננת פרידה חגיגית מפרופסור זאב גרוסוסר, אחת הדמויות המרכזיות בארץ בשיקום נפגעי ראש, לאור יציאתו לגמלאות. פרטים מדויקים אודות התוכנית ניתן לקבל בדואל מפרופ' אלי וקיל ([vakile@mail.biu.ac.il](mailto:vakile@mail.biu.ac.il)) או ממני.
2. בתאריכים 7-10 בפברואר 2007 יתקיים כנס העמותה הבינלאומית לנירופסיכולוגיה (INS) בפורטלנד, אורגון, ארה"ב. נושא הכנס הוא "שיקום נירופסיכולוגי: תיאוריה, תרפיה ותוצאות". פרטים אודות הכנס, הרשמה ותוכנית, באתר: <http://www.the-ins.org>
3. בתאריך 22 באפריל 2007 ייערך במחלקה לפסיכולוגיה בבר-אילן כנס מדעי לכבודו של פרופ' שלמה קרביץ אשר יצא השנה לגמלאות. המארגנים מזמינים את תלמידיו של שלמה להציג פוסטר של עבודתם המשותפת עימו בכנס. כמתנה לשלמה יוכן ספר ברכות ומכתבים, ואנשים אשר עמדו בקשר איתו מוזמנים לכתוב לספר. לקבלת פרטים נוספים, יש לפנות לדר' נעה וילצ'ינסקי בדואל [noav@zahav.net.il](mailto:noav@zahav.net.il).

ולבסוף, אני מבקש להודות לנחמה רפאלי, אשר שימשה בשנים האחרונות נציגת החטיבה השיקומית בוועד המרכזי של הפ"י, ואשר סיימה את פעילותה השנה. נכונותה להשקיע מזמנה ומיכולותיה למען ציבור הפסיכולוגים השיקומיים מבורכת ומוערכת.

**שתיה שנה טובה ופעילה,**

**ד"ר אור ברק**

**נציג החטיבה השיקומית**

לצערנו, ועדה זו לא הגיעה לקונצנזוס; נשלחו שתי מכתבים המציגים עמדות שונות. בעוד הפסיכולוגיה הראשית ויו"ר הפ"י סבורים כי קיימת אפשרות מעשית להקים ועדה ומציעים דרכים לפעולתה, יו"ר מועצת הפסיכולוגים טוען כי אין סיכוי שהוועדה תצליח ולפיכך הוא אינו רואה כל טעם בהקמתה. כעת אנו ממתינים להכרעתו של ד"ר לב בין שתי העמדות, כשקיימת סכנה שקבלת ההחלטות לגבי הפסיכולוגיה תילקח מקהילת הפסיכולוגים. כלומר: מישהו אחר יקבל בעברנו החלטות הנוגעות לעיסוק שלנו. ולנושאים אחרים:

- לדעתנו, מתוקף היותנו פסיכולוגים ומתוך אחריותנו לעתיד החברה הישראלית ומקומנו בה, עלינו לקחת חלק פעיל ולהיות מעורבים בקהילה ולהעניק מהידע והיכולת שלנו. בהתאם לכך, אנו בונים מאגר של מטפלים אשר היו מוכנים להתנדב ולתרום בטיפול / ייעוץ / התערבות "פרו-בונו" (ללא תשלום). הפעילות תתבצע במסגרת שיתוף פעולה של הפ"י עם ארגונים חברתיים וקהילתיים. מאגר מטפלים נוסף, המציע טיפול מוזל למתמחים, נועד לסייע למתמחים הנמצאים בתחילת דרכם המקצועית, שמצבם הכספי אינו מאפשר תשלום מלא לטיפול.
- אנו פותחים במסגרת החטיבה הקלינית קבוצת קריאה למתמחים: **תיאוריות יחסי אובייקט – קריאה בקלאסי ובעכשווי, בהנחיית ד"ר ניצה ירום.**

**אבי סוויסה**

**יו"ר החטיבה הקלינית**

## דבר החטיבה השיקומית

### לחברי החטיבה השיקומית שלום,

קול חברי וחברות החטיבה שלנו לא בוטא כאן בעיתון הרשמי של הסתדרות הפסיכולוגים בישראל כבר זמן רב. עובדה זאת מביכה, לאור חיות התחום השיקומי בארץ (ראו כנס חומש האחרון וכנס הרפואה הפיזיקלית והשיקומית שהתקיימו בדצמבר) ובעולם, ובוודאי לאור ההתפתחות העצומה בתחום הנירופסיכולוגיה. לכן, לאחר בחירתי כנציג החטיבה השיקומית בוועד המרכזי של הפ"י, חשבתי שאחת הפעולות הראשונות צריכה להיות להחזיר את הייצוגיות שלנו כאן. ביקשתי וקיבלתי את אישורה של ניצן מור, יו"ר החטיבה, לכתוב את חדשות החטיבה במקומה. הכוונה לעדכן על אודות אירועים מרכזיים בקרב הקהילה השיקומית והנירופסיכולוגית בארץ ובעולם ובתקווה להשמיע קולות של אנשים שונים מקרב החטיבה בארץ. אולם לשם כך אודקק ואשמח לשיתוף פעולה מצידכם. הפנייה היא לפסיכולוגים

# משולחנה של הפסיכולוגית הארצית

## גב' ימימה גולדברג

לפסיכולוגים שלום רב,

שנה חדשה ניצבת לפתחנו.

רבות התלבטתי על מה אדבר הפעם. דברים הרי גורל קורים לציבור הפסיכולוגים, בייחוד מבחינת הפסיכולוגים הקליניים, עקב הרפורמה שהשלכותיה נוגעות לכולנו, כפסיכולוגים. אין ספק, שאם הרפורמה תתממש, היא תהיה בבחינת ארוע מכונן. אולם למרות זאת, נראה לי נכון יותר להתמקד הפעם בנו ובמה שקורה בתוכנו ובינינו.

חוק הפסיכולוגים חוקק בשנות ה-70 של המאה הקודמת. מאז השתנו דברים רבים הן במדינה והן בעולם הפסיכולוגיה: תחומים חדשים הוקמו והוכרו, הפסיכולוגיה התפתחה והתקדמה, ומספר הפסיכולוגים גדל בהתמדה. רק חוק הפסיכולוגים, המהווה את המסגרת המקצועית החוקית והארגונית שלנו, נשאר כמות שהוא.

סברתי, ועדיין אני סוברת, שהגיעה העת לבחון בחינה יסודית את החוק על כל מרכיביו. לא לפחוד לשאול את כל השאלות המהותיות והעקרוניות, העומדות בבסיס החוק, ולנסח חוק חדש מעודכן ומותאם יותר לעולם שבו אנו חיים.

זה שלוש שנים אני מנסה להוביל מהלך בשיתוף עם יו"ר הפ"י ויו"ר מועצת הפסיכולוגים, לבחינה מחודשת של מבנה החוק ותכניו. מבחינת המבנה, מדובר על חוק שרב בו הפיצול על האיחוד. יש לנו את הפ"י ואת המועצה, וכל גוף מהווה השתקפות של משנהו. מנגד, לכל ועדה קיימת חטיבה. בנוסף, יש לנו ועדה המייצגת אותנו בהסתדרות המח"ר. מבחינת התכנים, לימודי הליבה המשותפים מצומצמים ביותר ועיקרם במסגרת לימודי ה-ב.א. לימודי המ.א. מתחילים בפיצול הבא לידי ביטוי במגמות השונות, המתאימות ומותאמות למומחיות השונות. הגיעה העת לבחון גם נקודה זו. האם נכון להתחיל את הפיצול כבר בשלב זה, או שמא יש מקום ללימודי ליבה משותפים במסגרת המ.א. זו רק שאלה משמעותית אחת מתוך כמה, שרק את מקצתן מניתי.

באוגוסט 2004 התחלנו בבחינת הנושא בהשתתפות שלושת הקודקודים, דהיינו: יו"ר הפ"י, יו"ר המועצה ואנוכי – כמנהלת פנקס הפסיכולוגים ומנהלת תקנות אישור תואר מומחה. לצערי, ד"ר יעל שושני עזבה את תפקידה כיו"ר הפ"י, וחלף זמן רב עד שנמצא לנו יו"ר חדש. סברתי, כי אין זה מן הראוי לקדם מהלך כזה ללא השתתפות הפ"י כגורם מרכזי. לפיכך נדחה המהלך, עד אשר נמצא להפ"י יו"ר חדש.

דעקא, העיכוב שנוצר גרם לתסיסה רבה בקרב חברים, אשר דורשים לקדם את ההחלטת המועצה האחרונה בדבר ביטול סעיף 9 ב' ללא התייחסות לבחינת החוק בכללותו. לדעתי, סעיף 9 ב' מהווה דוגמה לסימפטום, אם לא לסימפטום המרכזי, המגלם בעצם קיומו את הבעייתיות ואת חוסר המותאמות של החוק לימינו. עדיין אני סוברת כי בחינת סעיף 9 ב' בחוק צריכה לבוא כחלק מבחינה כוללת של החוק. מדובר על סעיף מהותי ומשמעותי, ולא בכדי נמצא הנושא זה שנים רבות במחלוקת עמוקה בקהילייה המקצועית שלנו.

בימים אלה עשיתי ניסיון נוסף לבחון את החוק. הוסכם שיש מקום לכך וכדאי שהדבר ייעשה למען עתיד המקצוע, אולם נושא 9 ב' חזר והפך להיות המכשלה: התנאי להמשך בחינת החוק. שוב נותרנו מסוכסכים, מפוצלים וחסרי יכולת לקחת אחריות על עתידנו המקצועי.

אינני רוצה להיות נביאת הזעם העומדת בשער, אך ברור לי שאם אנו לא נקח את הנושא בידינו ולא נגיע לפתרון כלשהו בקונצנזוס, יכריעו אחרים בנושא המקצוע שלנו. מקצוע הפסיכולוגיה יהפוך להיות נושא, שיופקע מידינו ויוכרע על-ידי פוליטיקאים או אנשי מקצוע אחרים, שיקבלו את החלטותיהם על-פי יחסי הכוחות שיפעלו באותו זמן. זו סכנה שאסור לנו לאפשר את קיומה.

יו"ר הפ"י הציע הצעה מובנית וטובה לחקירה אפיסטמולוגית של החוק. חקירה שתאפשר Reframing של הנושא והעלאת רעיונות יצירתיים, כולל לוח זמנים ברור, המגביל קבלת החלטות בנושא סעיף 9 ב' עד סוף אפריל 2007 וגמר הדיון בחוק הפסיכולוגים עד סוף שנת 2007.

צר לי, שלהצעה הזו, שהתקבלה על-ידי ועל-ידי יו"ר הפ"י, לא היה קונצנזוס. יו"ר המועצה לא ראה טעם כלשהו בהמשך הדיונים וביקש להחזיר את נושא 9 ב' להכרעת השר.

קיוויתי, כי בפתחה של השנה החדשה יסתמן אופק לשינוי, אך לא כך הוא. חזרנו לנקודת ההתחלה, נקודת הפיצול, הסכסוך והמאבקים. אני צופה בדאגה רבה עד איפה נגיע במאבקים הללו וחוששת מפני "חורבן הבית" שלנו.

ובכל זאת, אני מאחלת לכולנו שנת עבודה פורייה, הצלחה בהמשך דרכנו, ובעיקר תקווה להמשך שיתוף פעולה.

בברכה,

ימימה גולדברג

פסיכולוגית ארצית, משרד הבריאות



# החלום ופשרו: עיונים בחלום מן הסיפור "פנים אחרות" של ש"י עגנון

## ■ ליקטה וערכה – צילה טנא

החלום הוא אחת התופעות המרתקות בעולמנו. מאז ומתמיד העסיקו החלומות ופשרם את הספרות, הפסיכולוגיה ומדעי ההתנהגות. בראש ובראשונה, החלום הוא אירוע נירופסיכולוגי, וככזה עוסקים בו נירולוגים ונירופיזיולוגים: כחלק מתהליך השנה. עם זאת, תכניו של החלום ומשמעותיותו הם מענייניו של הספרות ושל הפסיכולוגיה.

פריד, שראה בחלום אשנב אל הלא מודע, הציב אותו כנדבך מרכזי בתיאוריה של הנפש. בעקבותיו עסקו רבים וטובים בנושא, ודרכי הפירוש של החלום השתנו בהתאם לתיאוריה של כל אחד מהם על נפש האדם. מטבע הדברים, השימוש הקליני בחלום הוא אחד הנושאים המדוברים ביותר. גם בו רבים הוויכוחים על דרך הפרשנות, על ריבוי הפירושים האפשריים ועל בחירת הפירוש ה"נכון".

מן המקורות:

רבי בַּנְיָאָה: עשרים וארבעה פותרי חלומות היו בירושלים. פעם אחת חלמתי חלום, והלכתי אצל כולם, ומה שפתר לי זה, לא פתר לי זה.

ברוח דברים אלה, בחרנו להציג את חלומי של הרטמן בסיפור "פנים אחרות" של ש"י עגנון לשלושה פסיכולוגים, אשר גישותיהם לחלום שונות זו מזו, ולבקש מהם התייחסות על-פי דרכם.

"פנים אחרות" הוא סיפורם של מיכאל וטוני הרטמן, שהתגרשו לאחר עשר שנות נישואין. הסיפור נמשך 12 שעות: **מחצות היום**, מועד גירושיהם של בני הזוג, **ועד חצות הלילה**, שעה ש"בתוך כך נתעצמו עיניו, וראשו צנח על הכר ונפשו נתנמנמה ורוחו התחילה מרחפת



שמואל יוסף עגנון

בעולם החלומות שאין כל מחיצה מפסקת ביניהם.

במהלך 12 השעות הללו עוברים בני הזוג דרך מרתקת של גילוי פנים אחרות – כל אחד בזולתו וכל אחד בעצמו – עד שבסופו של הסיפור, כאשר מיכאל הרטמן שוקע בחלומות, אין הקורא יודע בבירור מה עלה בגורלם של גיבוריו. האם יחזרו זה לזו? האם גילוי הפנים האחרות בזולת ובעצמם יוליך אותם אל דרך חדשה? החלום של הרטמן, המסופר לטוני, גרושתו הטרייה, הוא אחד מאותם אירועים של גילוי הפנים האחרות. להלן סיפור החלום כלשוננו:

### מאת:

**עדי אנקורי** – פסיכולוגית קלינית יונגיאנית, מלמדת ומדריכה בתוכנית לפסיכותרפיה יונגיאנית במכללת סמינר הקיבוצים **מיכה אנקורי** – פסיכולוג יונגיאני, סמינר הקיבוצים

**ד"ר חבי פרידמן** – פסיכולוג קליני בכיר, המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית, אוניברסיטת חיפה

**ד"ר דבורה שרייבוביץ** – פסיכולוגית קלינית מדריכה. שנים רבות עבדה ב"שלושה" ושימשה כפסיכולוגית ראשית של המוסד

<sup>1</sup> הסיפור "פנים אחרות" מופיע בקובץ "כל סיפוריו" של ש"י עגנון, בכרך "על כפות המנעול", בעמודים תמט – תסח. סיפור החלום מופיע בעמודים תסא – תסג.

הסעודה היתה טובה ועלתה לו להרטמן פחות משהעריכה. ישב לו מתוך נחת רוח והזמין לו רביעית הבקבוק קוניאק ולטוני ליקר מתוק. הוציא ציגרה מכיסו, תיקן אותה בסכינו והוציא תיבה של ציגרות והושיט ציגרה לטוני. ישבו להם זה כנגד זה ועשנם עלה ונתערב. למעלה מהם האירו הפנסים הקטנים ולמעלה מן הפנסים הכוכבים ברקיע. טוני פספסה את עשן הציגרה באצבעותיה ועישנה בנחת רוח. הביט בה הרטמן ואמר, שמעי טוני. נשאה טוני את עיניה אליו. הניח הרטמן את הציגרה מידו ואמר, חלום חלמתי.

חלום? טוני עצמה את עיניה כבחלום.

שומעת את? שאל הרטמן. פקחה טוני את עיניה, הביטה אליו ועצמה אותו. אמר הרטמן: איני יודע אימתי חלמתי את חלומי, אמש או קודם אמש, אבל אני זוכרו לכל פרטיו, כאילו עדיין אני חולם. שומעת את טוני? נענעה טוני בראשה. אמר הרטמן, בחלומי יושב הייתי בברלין. בא זיסשטיין לבקרני. הלא את מכירה את זיסשטיין. אותם הימים חזר מאפריקי. כל אימת שהוא בא אצלי אני שמח עליו שמחה של תענוג, שהוא מביא עמו ריח של מרחקים שחלמתי אני עליהם בילדותי. אותו היום לא שמחתי. אפשר משום שבא אצלי בבוקר בשעה שאני אוהב לישב יחידי, ואפשר משום שבחלום אין אנו שמחים תמיד עם אותם שאנו שמחים עליהם בהקיץ. ועוד אחד בא עמו, בחור שהשניא עצמו עלי מיד לכניסתו. נוהג היה בעצמו כאילו נתלבט עם זיסשטיין בכל מסעותיו. אבל מפני כבודו של זיסשטיין הסברתי לו פנים. שומעת את? שומעת אני, ענתה טוני בלחישה. שחששה שמא יפסיק קולה את סיפורו. הרטמן הוסיף וסיפר.

זיסשטיין ראה את דירתו ואמר, אילו מצאתי דירה נאה כשלך הייתי שוכרה, משום שדעתי לשהות כאן ואני עייף מן ההוטלים. אמרתי לו, שמעתי שיש דירה נאה בשרלוטנבורג והרי אתה יכול לשכרה. אמר לי, אם כן נלך לשם. אמרתי לו, המתן עד שאטלפן תחילה. אמר: לא כי, אלך נלך מיד. הלכתי עמו.

טוני נענעה והרטמן הוסיף וסיפר.

כשבאנו לשם, לא מצאנו את בעלת הבית. ביקשתי להוכיחו על שהיה בהול ונחפז, אבל עצרתי בי, לפי שלבי היה כעוס ונתייראתי שמא אוציא מפי דבר שאינו מהוגן. עמד בן לווייתו וזיז את המשרתת שתלך ותקרא לבעלת הבית. הביטה בו במשרתת מתוך חשד, או אפשר הביטה בו סתם, אלא אני משנאתי ששנאתי אותו דמיתי שהיא חושדת אותו. עד שזו הלכה, נכנסה בעלת הבית. שחרחרת, לא צעירה ולא זקנה, ספק קטנה ספק גוצה ועיניה טרוטות כלשהו, ורגלה אחת קצרה, אבל לא נראתה כבעלת מום. אדרבא, נדמה היה כאילו הילוכה הוא ריקוד. ושמחה חבויה נצנצה מתוך שפתיה, מעין שמחה אירוטית מוצנעת, בתולת שמחה. יודע היה הרטמן שטוני מקשיבה ושומעת, בכל זאת חזר ושאל, שומעת את טוני? וחזר וסיפר.

החדרים שהראתה לנו נאים היו. אבל זיסשטיין הפך פניו מהם ואמר לי, דירה זו איני מייעץ לך לשכור. הרי ימות החורף ממשמשים ובאים וכאן אין תנור. הבטתי עליו בתמיהה, מי מבקש לשכור דירה, אני או הוא? אני הרי דירה נאה יש לי ואני מרוצה ממנה, ואיני רוצה להחליפה באחרת. כפל זיסשטיין את דבריו ואמר: בית בלא תנור, בית בלא תנור, אני איני מייעץ לך לשכור כאן. אמרה בעלת הבית: הרי כאן תנור. נפל זיסשטיין לתוך דבריה ואמר, אותו תנור היכן הוא, בחדר המטות, ואילו חדר העבודה, גברתי, עשוי כולו זכוכית. בית דירה אתה מבקש לך או מצופית לראות בה את הצפרים הקפואות?

דבריו הכריעוני עד שאחזתני צינה. נסתכלתי וראיתי שחלונות שבחדר העבודה מרובים מן הקירות. נענעתי ראשי ואמרתי, כן הדבר. תלתה בי טרוטת העיניים את עיניה החינניות וזקפה עצמה מתוך ריקוד. הפכתי פני ממנה והרהרתי בלבי, מה אעשה להימלט מצינה זו? כבר צפד עורי על עצמי. הקיצותי וראיתי שנשמטה השמיכה מן המטה.

אחר שסיים הרטמן סיפור חלומו נדמה לו שלא היה צריך לספר, אף שהרגיש מעין הרחבת לב. כדי לצאת ידי שתי הדעות, לגלג ואמר: מעשה נאה סיפרתי לך. באמת אין כל הדבר כדאי לספרו. טוני לקלקה את שפתיה ועיניה נתלחלו. שלא במתכוון הביט בה ונדמה לו שבעיניים מעין עיניה הביטה בו בעלת החדרים. עכשיו אין היא חסרה אלא... אלא זו לא ידע פירושה, אבל דומה לו עליו שאם תעמוד טוני ממקומה, יראה שאף היא חגירת. מאחר שאין זה מום כמו שהכיר מאותה אשה שבחלום, נמצא אפילו היתה טוני חגירת לא היה רואה אותה כבעלת מום. עמד ונטל כובעו ואמר, נלך.

# "פנים אחרות" לפני ולפנים

## עדיט אנקורי ומיכה אנקורי

ההזמנה לפרש חלום בלא נוכחות החולם מכילה פרדוקס. הרי החלום הוא המבע האינטימי ביותר של הנפש. בחלום מתגלה מה שאיננו מעזים לגלות לא לידינו הקרובים ביותר, אף לא לבני זוגנו ואף לא לעצמנו. כיצד, אם כן, נוכל לפרש חלום כשבעל החלום אינו עמנו כדי להגיב על שאלותינו, על פירושינו?

שאלה זו אפשר לצרף לתמימה שעלתה כאשר הוענק פרס נובל לעגנון. מה עניין מצאו אומות העולם ביצירה יהודית כל כך, לאומית כל כך? איזה עניין מצא לו מלך שוודיה בשטוקהולם של 1966 לקרוא על ענייני היהודים בבוצ'אץ' של ראשית המאה ה-20? אלא שיצירת עגנון חודרת אל מעבר למקום, לתרבות ולזמן. היא חודרת אל מקורותיה העמוקים של הנפש, אל מעבר לפרדוקסים שהצגנו.

בהתמודדות עם פרדוקסים אלה של נפש היחיד מול תרבות קולקטיב יש לגישה היונגיאנית תרומה מיוחדת: האמונה שנפש האדם שואבת ממקורות שאינם רק אישיים, אלא היא ניזונה גם מבאר של חוויה כלל-אנושית. לטענתו של יונג, החלום הוא נקודת מפגש בין נפש היחיד לבין מקורות החוויה והידע של הקהילה, של השבט, של התרבות כולה. בנקודה זו יש לעגנון מעמד מיוחד: בתקופה שבה "הקול הקורא" היה קולו של הקולקטיב, של התנועה, של העם, המבע האמנותי היה ערוץ בודד שבו נפש היחיד מצאה את ביטויה. בייחוד היו אלה ברנר, גנסין ועגנון, שביטאו את מעמקי מצוקותיה של נפש היחיד מבעד לחומות שהציבה רוח הזמן. לפיכך, אין לתמוה על כך שהפרשנות ליצירת עגנון נעה בין רוח התקופה והעם לבין נפש היחיד.

הניסיון למצוא ביצירה מהלך פסיכולוגי רב-משמעות נתקל בשאלה הידועה "למה התכוון המשורר". בדרך-כלל, עגנון נמנע מלהביע דעה על הפירושים השונים ליצירתו, אולם כששאלו אותו פעם לדעתו על פירוש מסוים ליצירתו, ענה: זה תשאלו את קורצווייל. וקורצווייל נטה לצד הפסיכולוגי בפירוש יצירות עגנון. דומה, כי בכמה וכמה מסיפורי הקצרים עגנון נותן בידיו רמז רב-משמעות, המעיד על כך שהעבודה הפנימית בנפשו של הגיבור היא נושא של הסיפור. הפתיח בכמה מסיפוריו מתאר את הגיבור כשהוא עסוק ב"עבודה", ובתוך היגיעה המרובה מופיעה תמיד הפרעה כלשהי שמסיטה אותו מעבודתו. מפרשים נטו לראות בכך את עבודתו הספרותית, ואין זה מוציא כמובן את האפשרות שבעבודת הנפש מדובר. הנה דוגמה לכך מהפתיחה לסיפור "לבית אבא": "סמוך לחג הפסח אירע הדבר. רחוק הייתי מבית אבי ומעיר מולדתי ועשיתי את עבודתי, זו העבודה שאין לה תחילה ואין לה סוף, שנכנסים בה שלא בטובה ואין יוצרים ממנה עולמית". הניסוח כאן מעיד על כך שמדובר במסע האינסופי של הנפש אל עצמה, אל דרך גאולתה, כפי שמרמז חג החירות המעניק רקע לתיאור. קושי נוסף, שעולה בינסיין לפרש את החלום בסיפורנו, עולה מכך שזה חלום ספרותי. הסיפור הרי של הסופר הוא, הוא הגה אותו ושיקע בו את רעיונותיו, ואף אם נאמר שחדרי לבו וחדרי בטנו של הסופר הפיקו את "החלום", הרי השותפות המלאה של ההכרה הופכת את החלום הספרותי שונה מחלומות הלילה. אולם עם זאת בעגנון מדובר; בעגנון – שהיה ערוץ ביטוי לקול הפנימי של היחיד. ולא אך זאת, אף זאת: עגנון ייחס לחלומותיו שלו ערך רב. עדות לכך נשמעה מפי גרשם שלום בראיון אחרון שהעניק לפני מותו, בו אמר שסיפורי "ספר המעשים" של עגנון הם פשוט חלומות: "חלומות שעגנון חלם ועשה אותם סיפורים, ויודע אני זאת, כי חלם אותם בהיותו משתכן בבית".

עגנון שוזר את סיפור אהבתם ואכזבתם של טוני ומיכאל הרטמן בחיי הנישואין, ולעינינו נפרש תיאור פסיכולוגי של השיבוש שמתרחש לא פעם בחיים הזוגיים. במהלך המסע המתקן שמעניק להם עגנון זוכים בני הזוג לתובנות חדשות על עצמם ועל בן / בת זוגם.

על ראשית הקשר בין טוני והרטמן מספר לנו עגנון, ש"בתחילה היתה אהבתם עזה", אך מיכאל היה טרוד ומوترד מאוד מעסקיו, ומאחר שהעביר קו ברור בין עבודתו לביתו, ובעצם בין העבודה לבין החיים, הלך והתרחק גם מהחיים וגם מבת זוגו. הוא הלך והסתגר כלפי העולם החיצוני וכלפי עולמו הפנימי, נעשה כעוס, ביקורתי אל טוני ובודד.

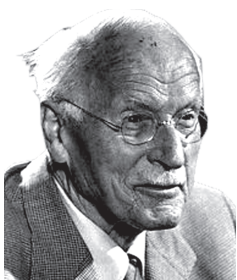
טוני היתה מחוברת לחיים יותר מהרטמן. היא "מסיחה עם איש, מספרת עם אשה, משחקת עם תינוק". אולם עינו של הרטמן צרה היתה בפתיחותה זו של טוני אל האחרים: "מיכאל הרטמן סוחר היה ומוכר במידה ומשקל, והיה יודע שכל המבזבז מדה אחת חסר הוא אותה מדה". הרטמן, הסגור אל נפשו, אינו יודע שעולם הנפש אינו כעולם החומר, וחוקי המסחר אינם שוררים בו.

טוני נהגה לקרוא בספרים על הדברים הקטנים של החיים, בהם היא מוצאת את נשיותה שכבויה בנגלה ורוחשת במסתרים, אך הרטמן זלזל בעיסוקה זה. תיאורה של טוני במהלך טיולה עם הרטמן שופך אור נוסף על אישיותה. טוני ממעטת לדבר. משפטים ספורים בלבד נאמרים מפיה, ועם זאת היא אינה יישות אוורירית. טוני היא נשיות נוכחת. היא "מדברת" מלבה, מתנועות גופה, מעיניה החומות והלחות, מרעד פיה ומהקשר שלה לפרחים שהיא אוהבת. נשיותה מוחשת במי הבשמים שהיא מזלפת על ידיה. במילים המעטות שהיא אומרת, טוני המטיילת עם הרטמן קשובה ואמפתית.

בניגוד להרטמן, טוני לא רק מרגישה, אלא אף מבינה דברים דרך הלב. "התחילה טוני קולטת קצות דבריו, ומה שלא הבינה מדעתה הבינה מלבה".

תוך כדי הטיול, כל אחד מבני הזוג מגיע להבנה לגבי הקלוקל שחל בזוגיות שלהם ולהבנה חדשה של הזולת. טוני מבינה

דבר ידוע הוא, שעגנון נתן שמות משמעותיים לדמויות של סיפוריו. כך הרטמן, שנראה על פניו כי ליבו קשה, מתגלה בחלום ובסיפור כמי שמתחת לקשיותו מסתתרת רגישות. ייתכן שניגודיות קומפנסטורית זו כלולה בעצם שמו: "הרטמן" בגרמנית משמעותו "איש קשה", ואילו באנגלית "איש של לב"



קרל גוסטב יונג

**"לטענתו של יונג, החלום הוא נקודת מפגש בין נפש היחיד לבין מקורות החוויה והידע של הקהילה, של השבט, של התרבות כולה. בנקודה זו יש לעגנון מעמד מיוחד: בתקופה שבה הקול הקורא היה קולו של הקולקטיב, של התנועה, של העם, המבע האמנותי היה ערוץ בודד שבו נפש היחיד מצאה את ביטויה"**

כמה קשה לו להרטמן וכמה הוא בודד עם צרותיו, ומדוע היה שריו בכעס כל הזמן. והרטמן מבין ש"אילו לא היה נזף בה כשהיתה מבקשת לדעת את ענייניו, אפשר שהיה מקרב דעתה לדעתו, ולא היו רואים את עצמם זרים זה לזה". במהלך הטיול משתף הרטמן את טוני בענייני עסקיו הסבוכים, וראה זה פלא: הדברים מתחילים להיראות לו פשוטים יותר. שרטוט אופיים ואורח חייהם של בני הזוג מציג בעיקר את הרטמן כמי שזקוק לשינוי. סיפורנו עוסק בתיקון הזוגיות, אך הדגש הוא על המסע שעל הרטמן לעבור. לכן הוא גיבור הסיפור והוא בעל החלום המתקן.

עד כאן תיאור זוגיותם של טוני והרטמן ברובד אחד. אולם כדרכו, עגנון מעניק לנו סיפור רווי בסמלים שנותנים תיאור רב-רבדים של הנפש האנושית ותהליכיה.

הסיפור "פנים אחרות" מסתיים במילים אלה: "ונפשו נתנמנמה ורוחו התחילה מרחפת בעולם החלומות שאין כל מחיצה מפסקת ביניהם". אפשר לומר שיש דמיון בין הסיפור שלפנינו לבין עולם החלומות, כשהסיפור כולו מתנהל ללא מחיצה מפסקת ברורה בין מציאות לדמיון, בין עולם חיצוני לעולם פנימי, בין מודע ללא מודע. עם זאת, אפשר לומר שערבוביה זו היא כמוזיקת רקע לסיפור, שלמרות זאת ניכרת בו מגמת התפתחות. מתוך מעגל הסובב בין פנים וחוש, מתוך התנהגות לא מודעת, נוצרת ערנות לקולות העולים מן הלא מודע, ערנות שמעלה נצנוצי מודעות. ככל חלום, החלום שהרטמן מספר לטוני מעלה בצורה מרוכזת את מה שיש ללא מודע לספר למודע.

התבוננות בחלום מנקודת ראות תרפויטית מחייבת לזהות סמלים מרכזיים שעולים מן החלום. החלום עשיר בתכנים ובסמלים, כמו השיחה הסובבת אותו (במקרה שלנו הסיפור), ועולה השאלה למה מכל הדברים עלינו להתייחס. אנו מניחים, שכמו בסיטואציה טיפולית אין טעם לרדוף אחר כל המוטיבים והסוגיות שעולות. יש ערך רב לזיהוי התמה המרכזית של המפגש הטיפולי, ובמקרה שלנו – למוטיב המוביל של הסיפור. ההנחה שלנו היא שאל התמה הזו מכון החלום. זוהי אחת מן התרומות החשובות ביותר של החלום לשעה הטיפולית: בחירת הנושא המרכזי שהנפש מבקשת להתייחס אליו. לאור רצף הסמלים שנפגוש, נראה לנו שהנושא של הסיפור הוא יחסו של הרטמן אל האשה ואל הנשיות שבעולמו. בחלום, דמות המפתח היא בעלת הבית, שכל יישותה עוטה ריגוש ארוטי בעיני החולם: "נדמה היה כאילו הילוכה הוא ריקוד. ושמחה חבייה נצנצה מתוך שפתיה, מעין שמחה אירוטית מוצנעת, בתולת שמחה". לפיכך, נרכז את דיונו בדימוי הנשי ובהתגלמותו ביחסים של גיבור הסיפור אל עצמו ואל בת זוגו.

אפשר לומר, אם כן, ששני טיולים עושה כאן גיבור סיפורנו. טיול עם טוני בעולם ה"מציאות", שכבר אמרנו שאינו לגמרי מציאות, וטיול בחלום הלילה. דמויות שונות מזדמנות על דרכם של טוני והרטמן במהלך הטיול, שהם עורכים לאחר שיצאו מבית הדין וגט בידם. וכמו שבחלומות הדמויות השונות הן חלקי נפש שלנו, כך גם דמויות אלה הן כמראה לחיי הנפש של גיבורי הסיפור. מצטרפים לכך גם סמלים שונים, שמופיעים במהלך הטיול ומעניקים לו משמעות של מסע, שבו מתקיים דיאלוג בין גילויים חיצוניים לבין תובנות המתגלות לגיבורים בתוך עצמם וביחסים שביניהם.

מיד בתחילת טיולם עוברים טוני והרטמן בין בתים: "הרטמן תלה עיניו בחלון שנפתח לעומתו וביקש לזכור מה רצה לומר. ראה אשה מציצה משם". פתיחת הפרק החדש בקשר של הרטמן אל האשה ואל הנשי שבנפשו מסתמלת בפתיחת חלון החוצה, וכמובן גם פנימה, ממנו מציצה אליו האשה. הדמויות הנשיות ממשיכות להופיע בפני הרטמן דרך זכרונות הקשורים בשתי בנותיו רינאתה וביאטה, ובהמשך מופיעה התינוקת שמתעקשת שטוני תיקח לידיה את הפרחים שהביאה עמה. כל אלה מחזקים את ההנחה שהסמל המרכזי המוביל את הסיפור כמו את החלום הוא היסוד הנשי.

בהמשך טיולם עוברים טוני והרטמן על פני בחור ובתולה, "שהאוויר מתמלא ממאווייהם הגלומים". גם המאוויים של טוני ושל הרטמן גלומים בשלב זה של יחסיהם, והם אינם מעזים להעלותם על דל שפתיהם ואולי אף לקרבם למודעות. זוג המטיילים רואה אור מרחוק, ובהתקרבם הם מגלים פונדק ובלבו גן, ואלה הוארו במיוחד רק עבורם. מרגע שיצאו מגן הנישואין, נכנסו ל"גן". כשהם מגיעים לגן, הוא מעלה ניחוחות וטעמים שמעלים בנו באופן חזק את הדימוי הנשי האירוטי: "אחר שעה קטנה הגיעו אצל גן גדור משלוש רוחותיו. שערו היה פתוח ופנס דלוק לימינו. ועוד פנסים קטנים בדמות אגסים בדמות תפוחים תלויים היו שם על אילנות שבגן". אנחנו מזכירים ב"דודי ירד לגנו" שבשיר השירים; בסימבוליקה הקבלית התפרש משפט זה כמשגל, כהתגשמות ארצית של הזיווג הקדוש המתרחש בעליונים, ולפיכך סמל הגן נושא עמו את הניחוח האירוטי של שיר השירים. כן עולה באסוציאציה גם "גן נעול אחותי כלה". והנה הגן הנעול משלוש רוחותיו פתח שער אחד עבור טוני והרטמן. הדמות הראשונה שמקדמת את פניהם בפונדק היא "נערה אדמונית ועדשתית", שיושבת על המדרגה התחתונה שלפני הפונדק ועסוקה בהכנת מזון. זו מייצגת את הצד החושני שלא זכה לביטוי הולם בחיי הזוגיות של טוני והרטמן. בכך אולי רומזת הופעתה של הנערה על כוחה של החושניות להזין מחדש את הקשר בין בני הזוג.

הפונדק שבגן מכין הפתעות לזוג. הרטמן, כדרכו הביקורתית והמצמצמת, חושב שאין שם מזון עבורם, אך מתברר שהפונדק מציע להם מזון בשפע, כמובן גם מזון לנפשם שהידלדלה. ומכאן והלאה מופיעים גם סמלים של התחדשות. המאכלים שהיו קודם לכן בפונדק נאכלו, וטוני והרטמן יקבלו מאכלים חדשים. לשאלתו של המלצר אם יבחרו בפת לבנה או פת שחורה, עונה טוני, שבדרך כלל ממעטת לדבר, במשפט שלם וברור: "סעודה במוצאי העיר צריכה פת שחורה". המילה "מוצאי" משמעה יצא ישן ונכנס חדש. טוני מזמינה אוכל בסיסי ומזין, והרטמן, שבדרך כלל הוא מריר וכעוס ומנותק מהחיים, שמח על היין "כמי ששמח שדבר זה עדיין יש בעולם להנאתן של בריות".

אחרי הסעודה מספר הרטמן לטוני את חלומו. הוא מספר לה חלום שחלם "אמש, או קודם אמש". זמן החלימה אינו זכור לו, אך הוא זוכר את כל פרטי חלומו. בכך מושם דגש על חשיבותו של החלום, שנצרב בזכרוננו של החולם, והוא מעלה אותו – במודע או שלא במודע – בזמן המתאים.

כפי שקורה פעמים רבות במהלך טיפול, החלום, כמסמן את דרך ההתפתחות, מקדים ומצייר התרחשויות נפשיות, שעדיין אינה מודעת לחולם, וכמובן לפני שיש לה ביטוי במציאות חיו או בהתנהגותו. כך, המסע שהרטמן עובר בחלום "מנבא" את המסע שיעבור במהלך טיולו עם טוני.

בחלומו, בא אל הרטמן ידידו זיסשטין, זה שמטייל לו בעולם. הרטמן מזכיר לטוני: "כל אימת שהוא בא אצלי אני שמח עליו שמחה של תענוג, שהוא מביא עמו ריח של מרחקים שחלמתי אני עליהם בילדותי". בדרך כלל, אם כן, חביב זיסשטין על הרטמן, כנראה כי הוא יכול להשליך עליו את הצימאון של נפשו לחופש ולמרחבים. אבל בחלומו הרטמן אינו שמח לבואו של זיסשטין, וזה נעשה אפילו שנוא עליו במהלך החלום. כפי שאומר הרטמן: "משום שבחלום אין אנו שמחים תמיד עם אותם שאנו שמחים עליהם בהקיץ". כאן מתואר עקרון הקומפנסציה שמעניק לחלום את ערכו התרפויטי: החלום מספר לנו אמיתות שההכרה המודעת אינה ערה להן.

זיסשטין מייצג בחלום את חיפוש עצמיותו של הגיבור בחוץ, במרחקים, בהתרוצצות ממקום למקום. הוא מייצג את הצד המרי וחוסר הסבלנות של הרטמן, הצד שאינו שבע רצון ואינו מסתפק במה שיש לו בביתו או במה שהוצע לו. ולכן חיפושו של זיסשטין אחר דירה הוא בעצם חיפושו של הרטמן אחר "דירה".

את מוטיב חיפוש הדירה אנחנו מוצאים גם בסיפורים אחרים של עגנון כמו "האבטובוס האחרון" ו"מדירה לדירה". בסיפורים האלה קיים מהלך מעגלי, שלבסוף חוזר בו גיבור הסיפור אל ביתו או אל הדירה שנקרתה לו ראשונה בדרך חיפושיו. הבית מסמל את עולמו הפנימי של החולם, והחיפוש אחר הבית הוא מסע פנימי, שעיקר עניינו הוא גילוי מקורותיה הפנימיים של הנפש, מציאת "המקום", וחיפוש זה מפנה את החולם אל "ביתו" שלו, אל עצמו. את הדירה כסמל לנפשו של האדם אנו מוצאים כבר במקורות הקדומים של הקבלה – בספרות "יורדי המרכבה" (יצירה שנוצרה בארץ ישראל בתקופתם של חז"ל), כמו בטקסט הבא:

#### "למה דומה מידה זו ליורדי מרכבה"

לאדם שיש לו סלם בתוך ביתו

והיה עולה ויורד בו

ואין כל ברייה שממחה בידו"

כאן מובא תיאור ציורי של היסוד הדינמי בנפש המתגלה למיסטיקן כשהוא יורד אל תוככי נפשו. על דברי בעלת הבית, שאומרת שיש תנור בדירה, אומר זיסשטין: "אותו תנור היכן הוא, בחדר המטות, ואילו חדר העבודה, גברתי, כולו זכוכית". כאן מתגלה חוכמתו הקומפנסטורית של החולם. בחיים המשותפים של הרטמן וטוני, הופנה כל הליבדו של הרטמן לעבודתו ולפרנסתו. לכן החלום שם את מקור החום לא בחדר העבודה אלא בחדר השינה. לעומת זיסשטין כצד של הרטמן, מתגלה בחלום הרטמן עצמו כמי שיכול למצוא בתוך הבית חדרים נאים, כמי שיכול למצוא בבעלת הבית, שאינה כליל השלמות ושרגל אחת שלה קצרה מן השנייה, את החום שהיא מציעה בחדר השינה. מתגלה כאן העיקרון המיסטי הקבלי, שהשלמות מצויה בפגום ו"ניצוצות של קדושה" חבויים בתוך "שברי הקליפות" דווקא. ויותר מזה, הילוכה המקרטע של בעלת הבית נראה להרטמן כעין ריקוד, ושמחה ואירוטיקה מציצים אליו מכל יישותה.

לקראת סוף החלום נראה שצד זיסשטין שבו משתלט על הרטמן, אך אז חוזר החולם לערות והוא חש התרוממות רוח. הוא מביט בטוני "ונדמה לו שבעיניים מעין עיניה הביטה בו בעלת החדרים... דומה לו שאם תעמוד טוני ממקומה, יראה שאף שהיא חגרת... נמצא אפילו היתה טוני חגרת לא היה רואה אותה כבעלת מום". אנו רואים אפוא כיצד בתוך הדיאלוג שבין החולם לחלומו מתרחש תהליך ההחלמה.

אחרי שהרטמן סיפר את חלומו לטוני, ממשיך תהליך התיקון. הרטמן נפתח אל טוני ומבין אותה מעבר למילים. הוא רואה שהיא עייפה ושקר לה. הוא מחפש עבורה מקום ללון. מתגלה כי המקום נמצא באותו פונדק שבו נמצא קודם לכן המזון. כעת המארח הוא איש זקן. הזקן לא מאפשר לטוני ולהרטמן לישון באותו חדר, ובכך מייצג את התובנה שהחיבור האמיתי זקוק לזמן ואינו כרוך דווקא בחיבור הקונקרטי. ואכן, הרטמן שומע לפתע באיזשהו אופן את המייתת של טוני, והוא מצפה שיגיע לאוזניו משהו מהוויית מלאת החיים. הרטמן שומע את טוני, אף כי קיר עבה מפריד ביניהם, וזה התיקון ליחסיהם הקודמים, כאשר נמצאו פיזית באותו החדר אך חומה ניצבה ביניהם.

מעמדה של האשה בנושא הקשר עולה לא רק מן המצוי בין בני זוג. גם בתוך נפשו של הגבר העיקרון הנשי אחראי על התקשורת בין חלקי הנפש השונים. נושא זה נחקר עמוקות על-ידי יונג, משגילה שבחלומותיו מופיעה תדיר דמות נשית, לעיתים לא מוכרת, ולה מעמד חשוב בחלום. יונג הגיע למסקנה, שאשה זו היא ייצוג סימבולי של העיקרון הנשי בעולמו הפנימי של הגבר, וכינה אותה בשם "אנימה". דמויות האנימה מופיעות בחלומות, והן מייצגות מכלול סמלים ותכונות, בהם פנימיות הנפש, האינטואיציה, הרגש, ההתייחסות אל הלא נודע ואל הלא מודע, החיוניות ויכולת התייחסות אל בת הזוג. הרטמן, שנפשו היתה סגורה אל טוני, סגור היה אל נפשו. יישותה הנשית, הרגשית, מלאת החיים, הקשובה והאמפתית של טוני, כפי שהיא מתגלה מחדש להרטמן, היא גם גילוי האנימה שבתוכו.





חנית גליק / אקוורל / בהשראת הסיפור "בדמי ימיה" מאת ש"י עגנון

דבר ידוע הוא, שעגנון נתן שמות משמעותיים לדמויות של סיפוריו. כך הרטמן, שנראה על פניו כי ליבו קשה, מתגלה בחלום ובסיפור כמי שמתחת לקשיות מסתתרת רגישות. ייתכן שניגודיות קומפנסטורית זו כלולה בעצם שמו: "הרטמן" בגרמנית משמעותו "איש קשה", ואילו באנגלית "איש של לב". גם השם זיסשטין, המצורף משתי המילים "אבן מתוקה", מכיל פרדוקס. הרי אבן מתוקה אין בנמצא. השם מהווה היפוך למה שמייצג זיסשטין: בניגוד למתיקות הוא דווקא מריר, ולעומת האבן שמייצגת יציבות וקביעות, זיסשטין מתרופף ללא הרף. היפוך פרדוקסלי זה הוא אחד המפתחות להבנת יצירת עגנון בכלל. ב"ספר המעשים", למשל, שום מעשה לא נעשה בכל אחד מסיפוריו, והוא נקרא "ספר המעשים" על דרך האירוניה.

אולם הפרדוקס ההיפוכי אינו טריק ספרותי. הוא צילום עומק של חיי הנפש. הקבלה מדברת על גילוי בהיעלם. ההיעלם הוא הגילוי. המהלך הבולט של גילוי בהיעלם בסיפורנו הוא האהבה הבוקעת ועולה דווקא בעת הפרידה. פרידתם של בני הזוג היא חתונתם. בסיפורנו, כמו בסיפורים אחרים של עגנון, הקשר בין גבר לאשה מתגלה כבלתי אפשרי ("הרופא וגרושתו"), אולם כשכל אחד פונה אל עצמו מתגלה הזיווג הפנימי, שמאפשר אף את ההתקשרות הממשית, ומופיעים אף סמלי חתונה: טוני והרטמן ישנים בנפרד, אולם בעל הבית מציג עבורם את המקום שבו תישן טוני, ו"קרן שבורה תלויה מעל המטה המוצעת, ועליה זר כלולות".

ראינו אפוא שהסמל המוביל בסיפור ובחלום הוא הנשי, האנימה. מאחורי דמות האנימה, המחוללת את הטרנספורמציה בנפשו של הגבר, ניצב ביצירות עגנון הסמל הקבלי הגדול של השכינה. עגנון שאב מלוא חופניים מספרות הקבלה, אף כי בדרך-כלל נמנע מלומר זאת בגלוי, ואין ספק שהאנימה של המיסטיקה האלכימית היא השכינה במקורותינו. שני מאפיינים מלווים את דמות השכינה: היא המהות הנשית על מופיעה הרבים והשונים, והיא נוכחות האל בעולם. השם שכינה נגזר מן הפסוק בספר שמות: "וַעֲשֵׂה לִי מִקְדָּשׁ וְשָׁכַנְתִּי בְּתוֹכָם". גאולתה של השכינה והחזרתה לשיעור קומתה הראוי הן מוטיב מרכזי בקבלה. הסיפור "פנים אחרות" הוא סיפור התפתחותו הנפשית של הגיבור דרך גאולת היסוד הנשי שבתוכו, והשלכותיו על יחסי הגיבור עם בת זוגו.

# סיפור החלום של הרטמן כקריאה כפולה לגרשתו

## רובי פרידמן

שלושה שימושים יש לחלום, או שלוש גישות לסיפור החלום. אפשר "להשתמש" בחלום מסופר בשלוש דרכים. ראשית, אפשר לגשת אליו בגישה הפסיכואנליטית הקלאסית, כאילו הוא מציג לראווה מצב עניינים מסוים או דינמיקה תוך-אישית או בין-אישית. לפי גישה כללית זאת, החלום הוא תמונה או סרט של ייצוג מתוך נפשו של החולם. אפשר אף לשער שהוא צילום גם מתוך נפשם של הסובבים את החולם, שכן כיום מאמינים מטפלים רבים בדרגות שונות של מושפעות בין-אישית, המאפשרות להתייחס לחלום כאילו היה בפוטנציה תוצר משותף לקרובים משמעותיים. לפי הגישה הפסיכואנליטית הקלאסית, וגם לפי גישות רבות אחרות (יונגיאניות, פסיכולוגית העצמי, גישות עממיות ועוד), חלומות נתפסים כ"מגלים" משהו על החולם ועל יחסיו עם סביבתו. מאז פריד מאמינים שחלום נחלם כדי לנסות לעבד קושי כלשהו, בדרך-כלל קונפליקט או חסר, ולכן החלום אינו רק מציג (represent) תכנים מסוימים המכבידים או מעסיקים את החולם, אלא אף מעיד על הדרך שבה פועלת נפשו של החולם. כלומר, יש התייחסות גם לתכנים וגם לתהליכי העיבוד. ניתן לבדוק באילו מנגנוני הגנה משתמש החולם ומאילו חומרים או תכנים הוא מנסה להגן על עצמו. מכיוון שהחולם אינו ממש שולט בתהליכים אלה, ובעצם גם לא בתכנים, הרי שאינו יכול לבצע פעולה זאת במודע. לכן סיפור החלום נחשב בעל ערך מוסף, שכן הוא מגלה מצב עניינים יותר "אמיתי" או "עמוק". החולם, כמו השומע את החלום, יכולים לנסות לגלות אספקטים סמויים שלו דרך חומרים מסוימים המופיעים בחלום, דרך מבנה הנרטיב של החלום, או דרך האספקטים הבין-אישיים בקונטקסט שבו סופר החלום. ההנחה של פריד, יונג ואחרים היא שהחלום מלא סמלים ומושגים נוספים, המאפשרים תהייה על מנגנוני הטעייה וההגנה. כך, למשל, "בית" המופיע בחלום, או "חבר" או "אפריקי", יש בהם חומר שניתן להפוך בו ולזהות בו הקשרים מתוך הלא מודע.

שנית, מבנה סיפור החלום מוסיף מידע על מבנה נפשו של החולם. אם החלום מסופר כתסריט מסודר או כאוסף מפורק ובלתי מאורגן של תמונות, יש בזה כדי להעיד על יכולות גבוהות או נמוכות של ה"אני".

ושלישית, קיימים הבדלים נוספים: סיפור החלום ומתן זמן להגיב עליו או לא, וסיפור החלום לחבר או לאויב וכו'. כיצד מספר אדם חלום דווקא לגרשתו? עגנון הבין, כנראה, שכבר אירוע זה די בו כדי שייכתב עליו סיפור.

ניתן לסכם את הגישה הראשונה לחלום, שבשל מטרות – לדלות אינפורמציה הגלומה בו לצורכי טיפול – קראתי לה הגישה ה"אינפורמטיבית", בהתייחסות לחלום גם כאל טקסט, גם אל תהליך היווצרותו של אותו טקסט וגם לאקט של הקראתו – כמקורות גילוי מידע ברמות שונות של מודעות ועיבוד.

השימוש השני הוא לעסוק בחלום המסופר כאילו הוא המרחב והחומרים לבניית ה"אני". נראה לי, שכשסיפור החלום במבנהו או בתכניו מעיד על פגמים במבנה העצמי, יש לגשת אליו לא כדי לדלות ממנו מידע, אלא כדי לבנות דרכו את נפשו של המטופל הנמצא בסיכון של התפרקות או התפצלות (לעתים זה ילד עם מבנה נפשי לא בשל מספיק). אספקטים "בונים" מתאפשרים בעבודה עם חלומות דווקא בשל הקירבה שלהם למנגנוני העיבוד וההבניה. במקרים של מבנה אגו חלש, כדאי לעשות שימוש "פורמטיבי" (formative) בחלום באמצעות גישות שאינן פרשניות אלא יותר "תומכות": מלוות ונשאות בקשר קרוב לתכני החלום ולמרכיביו.

גישות שונות של טיפול אכן מעדיפות לעסוק בבניית האישיות דרך החומרים שהחלום מספק יותר מאשר לגלות את הסמוי. הדבר נעשה דרך תיאורו של החלום, בניית נרטיב מגובש יותר שלו (קוהרנטי), הפעלה של יותר הזדהויות ואמפתיה עם התגובות של החולם, והיענות לצרכיו שלא להיות לבד עם התגובות הרגשיות שלו לחלום. חשוב לחזור ולציין, כי גישה זו נבחרת בעיקר כשפוגשים "עצמי" פגום ומפורק, המתבטא בחלומות ברמת הבניה נמוכה בהרבה מאשר זו המתוארת בסיפור של עגנון.

בשימוש השלישי מתייחסים לסיפור החלום כקומוניקציה משמעותית באירוע בין-אישית. פרספקטיבה זו פותחת כמה שאלות מרכזיות בנושאים, שחלקם אינם ניתנים להבנה מיידית ופשוטה. גם כאן יש גלוי וסמוי: למי מספרים את החלום ולמי לא? איך מספרים את החלום ומה כאן חשוב? מה זוכרים, ואיך זה מפתח או מעכב את הקומוניקציה בין מספר החלום לבין שומעיו? בסיפור החלום של הרטמן הוא שואל את טובי לא פחות מחמש פעמים אם היא שומעת אותו. דבר זה מעיד במשהו על יחסיהם ועל מידת הביטחון העצמי של הרטמן. גם אם הוא בטוח שהיא שומעת אותו, הוא חייב לשאול, ובסוף סיפור החלום אף להביע ספק אם צריך היה לספרו בכלל.

ועוד לגבי מורכבות האירוע הבין-אישית: למה בכלל לספר את החלום למישהו? לכך קשורה עוד שאלה: האם יש לסיפור החלום מטרות גלויות וסמויות משל עצמן? נראה, כי החולם בא לבקש מהשומעים עזרה בהשלמת עיבוד קשיים במקום אשר בו תהליך החלימה נכשל חלקית. משהו טרם עוכל ואורגן, יש בקשה סמויה להכלת האחר. נראה שיש בסיפור החלום דרישה (לא מודעת, בדרך-כלל) להשפיע על שומעי החלום רגשית ולשנות משהו בקשר איתם. החלום מעורר חמלה או תמיהה או קנאה, אשר עשויים לשנות את הקשר בין מספר החלום לבין שומעיו. במחקרים נמצא, כי בתקופת החיזור גברים מספרים יותר חלומות מאשר אי פעם בחייהם, אולי כדי ליצור אינטימיות. לפי גישה זו, סיפור החלום גם מתרחש בתוך מערכת יחסים, יוצר את היחסים ואף עשוי לשנות אותם. בדרך-כלל, מספרים חלום מתוך מצוקה או אם היתה לחולם התנסות קודמת של קבלה והכלה. מספר החלום "משתמש" בחלום כדי להביא לטרנספורמציה ביחסים. לפיכך, גישה זו בוחנת גם את עתיד היחסים אחרי הסיפור ולא רק את העבר המשפיע על ההווה.

## עגנון וסיפור החלום של הרטמן

בפירוש לסיפור החלום של הרטמן אתייחס בעיקר לשני נושאים: אספקטים אינפורמטיביים מיוחדים (כמו משמעות הנרטיב בהבנת הקשר של בני הזוג) והיבטים טרנספורמטיביים בחלום. זוהי גישה חדשה, מוסיפה ומשלימה לגישות הקלאסיות (שאני מניח כי הקולגות שלי ישתמשו בהן במיומנות רבה). לכן פחות אתייחס, למשל, לסמליות המעניינת של תכנים שונים בחלום (כמו הדירה, שאולי מסמלת את האשה, או גברים בחלום המסמלים גברים מפחידים אחרים), ואתמקד יותר בקשר שבין סיפור החלום לבין מה שנקרם בין המספר למאזין. בין השאלות שאנסה לענות עליהן: למה סיפר הרטמן לגרושתו את חלומה? מה בעצם רצה ממנה – האם להשפיע על מצב רוחה או על עתיד היחסים ביניהם? ומה היו התוצאות של המפגש הזה?

עגנון מתאר את סיפור החלום כאילו הוא מתוזמן היטב, כמו התרחשות בתוך דרמה. הרטמן מתגרש מטוני, אחר-כך הוא מפריד אותה מהגברים השמחים לגט ומזמין אותה לאכול ארוחה שבה הוא מתבסס מיין ומקוניאק, ורק אחרי זה הוא אוזר אומץ לספר לה את החלום. כאשר הוא עושה זאת, נראה שיש לו שתי מטרות:

1. לבקש הכלה על משהו שהוא אינו מסוגל לעבד בעצמו.
2. להשפיע על היחסים הנוכחיים ובכך לשנות גם משהו בעתיד. הרטמן גם מנסה להצביע ולעבד משהו מן העבר.

נרטיבות בחלום ממחישות "תנועה רגשית", כלומר תהליך נפשי אשר לעתים קרובות אפשר להתייחס אליו כאל דפוס קבוע. התנועה הרגשית הראשונה בחלום היא החדירה למרחב של הרטמן; ברור שמעבר לתכנים הוא מספר לגרושתו הטרייה, שהוא אינו אוהב את זה. אפילו בואו של מישוהו אקזוטי על רקע ברלין מפר את הלבד הנעים שהוא אינו שמח בו, מה עוד שהאיש שהתלווה אליו היה אדם דוחה. האיום שבחדירה עוד גדל, שכן הוא גם מושפע ביותר מהגברים המתלווים לטוני מיד עם גירושיהם. כבר ב"מבוא" של החלום אפשר למצוא לא רק את ההתרחקות של הרטמן בעצמו אלא גם את הסיבות לכך: הוא אינו עומד במצבי מתח של קונפליקט וקנאה, והוא מגיב על כך בחרדה. קשה לדעת, כמובן, מה קדם למה: האם הרטמן הוא "טיפוס" חרד? האם פחד מגברים תוקפניים? שהרי כבר בפתיחה הוא גורם לטוני להידרך על-ידי כך שהוא רומז לה מה הוא לא יכול לשאת ולהכיל.

תוך כדי סיפור החלום טוני נדרכת בכל פעם יותר. לדעתי, זה נובע מכך שבלא מודע היא מבינה שהיא עומדת לשמוע על דפוס ההתייחסות הקשה אך העקבי של הרטמן – דחייתו של כל מי שחודר לעולמו הפנימי. סיפור החלום מתאר את אובדן הגבולות בין הרטמן לבין הנשים והגברים המופיעים שם. ה"לא" שלו מתמסס, וכך גם מְטֹשֶׁטֶשֶׁת התחושה שלו לגבי מה "שלו" ומה ש"אינו שלו". אפשר כמובן לטעון שההגנות אינן עובדות עוד, אך לי נראה שעדיף להבין שהרטמן אומר לטוני: "הצילי אותי מהפחדים שלי". ומכיוון שהוא בדיוק גמר את התהליך של מתן הגט, אפשר לראות בחלום מין מגילת האשמה על כך שהיא לא עשתה את מה שהוא ביקש ממנה בתחילה: להקשיב לו ולהרגיע אותו. בתפיסה הבין-אישית האדיפלית, אפשר להגיד שהוא ביקש מאמו להצילו מאביו – ולשווא, ועתה הוא משחזר את הבקשה הזו בנישואיו.

## הזהות של הרטמן

הרטמן אומר לטוני משהו על הזהות הגברית המעסיקה אותו. יחסו אליה אמביוולנטי. מבחינתו, לגבר יש שני צדדים. האחד, האהוב, הוא זיסשטין האמיץ והנערץ, הספונטני, האימפולסיבי וההרפתקן אפילו, שהוא מושא ההזדהות של הרטמן. הוא כולו תנועה והיפוכו של הרטמן החרד, הזהיר והתקוע. הצד השני, השנוא, מתבטא בשנאתו של הרטמן לבן הלוויה של זיסשטין ואחר-כך לזיסשטין עצמו.

הכוונה הלא מודעת של הרטמן היתה לחלום ולספר את זה לטוני, כדי להשפיע עליה ולבקש ממנה לעזור לו בחוסר האונים שלו מול הגבריות. הוא בעצם מבקש, שתבוא בעלת בית מושלמת ותפטור אותו מהשניים החודרניים האלה. אבל אז מתברר ש(גם) היא איננה מושלמת. מאוחר יותר הרטמן מסביר לטוני, דרך היחס שלו בחלום אל "בעלת הבית" שאותה הוא ממלא פגמים, שיש לו יחס מבוהל דומה לנשים. כאילו טוני איננה יודעת זאת...

טוני מקבלת בלא מודע את המסר, שלא רק שהחרדה גורמת לבעלה לשעבר להתבודד בעולמו, אלא שהוא נכנע לגבריות ויוצא מושפל מתוך הקשר עם שני הגברים המבקרים אותו. זיסשטין מתאר את הקרירות בסלון באופן כה חזק, שהרטמן משתכנע, ועל אף כל התנגדותו נתקף צינה בעצמו. הוא בורח ממש מהסיטואציה על-ידי כך שהוא מתעורר, משל לסיט המְפֹדֶדֶר לפחדים הנוראיים ביותר. טוני הקשובה קולטת היטב את הרמז לחוסר הלא מספיק בנישואים. מעניין בעיניי, שהיא ממשיכה לעסוק בכך במין מתח וחרדה, כאילו מוטל עליה להמשיך לשמור על הרטמן. לדעתי, מגולגל בתוך סיפור החלום גם סיפור מערכת היחסים ביניהם: הרטמן לא רק שאינו מצליח להיות זיסשטין, אלא הוא מבקש כל פעם הכלה לחרדותיו או נסוג לתוך בדידות ממשפחתו. הוא סוג של ילד, שכוחו מול אשתו הוא בביקורתיות שלו. הביקורתיות אינה באמת מסייעת להוריד את מפלס החרדה שלו או להעלות את בטחונו העצמי, אבל טוני נראית לו מושפעת ממנה. אלא שהיא אינה מושפעת עד כדי לאהוב באמת את בעלה ולעשות את המאמצים הנדרשים כדי להישאר איתו. אילו רצתה, היתה יכולה להיות פעילה יותר בהרגעתו ואולי היתה נענית גם לבקשתו להכיל את הגרעין החרד שבו. כך היתה עוזרת לו בהתמודדות שאינה אפשרית לו, וגם נענית לדרישה להיות החלק המאזן מול ה"גבריות" המאיימת עליו. אולם היא אף איננה מוכנה לספק לו את הקשר הדיאדי, בו היה יכול לפחות לדמיין ביטחון מלא. טוני בריאה, מפותחת ויפה מדי בשבילו.

## הביקורתיות

בחלימה של הרטמן יש ניסיון לעבד את הביקורתיות שלו, ולא רק כדי לקבל ביטחון לגבי דחייתו של טוני. הביקורתיות שלו היא תוצר של התוקפנות הנוצרת אצל אדם מלא חרדה. הוא מרגיש ביקורתי מדי, אולם גם אינו יכול להשלים עם הפגמים שמצא באשתו. בחלום הם מרומזים, בין היתר, דרך הדמיון (הזהות?) בין "בעלת הבית" לבין טוני גרושתו. בסיפור החלום יש שתי דרישות מהשומעת: בקשת הכלה לַיִצֵר ביקורת שאינו נשלט על-ידי הרטמן, ואולי גם בקשת סליחה.

## האשמה ומין

דרך סיפור החלום מנסה הרטמן לנקות עצמו מאשמה וגם להעביר האשמות לאשתו: בנישואיהם לא היה די חום. דרך החלום הוא מאשים את טוני בפריג'דיות ובסיום הקשר ביניהם. לרגע הוא מרחם על טוני, השומעת את חלומה וכמעט מתחילה לבכות. האם החלום עוזר להרטמן להחליט שהוא מתגרש סופית? לדעתי, ההתעוררות המבויתת בחלימה וגם סיפור החלום אינם מעידים שכך הדבר, אלא להפך: מתחת להאשמות קיים גם סוג של יצירת קשר וניסיון אחרון לבקש מאשתו לעזור לו להתגבר על פגמיו. בעיניי, הוא מחמיץ את ההזדמנות האחרונה, שאכן נוצרת על-ידי הקשבתה המלאה של טוני, שרוצה רק לשמוע את ה"דברים הנכונים". הסיבה העיקרית לכך היא שהרטמן אינו מבטיח כלום בחלום; רק סיפור החלום הוא סוג של הבטחה לפתיחות גדולה יותר ולשיתוף בקשיים. עבורו היחסים הם רק קבלה, והוא בעצם אינו מעניק שום רגשות בתמורה. בלי להתכוון, מבחינתו סיפור החלום קובר סופית את הנישואים. מבחינתה, רק עמדה מזכיסטית המזדהה עם אשמתה היתה יכולה להשאיר איתו.

## דפוסי הקשר עם הרטמן

תנועה רגשית בחלום מעריכים מתחילתה ועד סופה: זיסשטין פורץ לעולמו של הרטמן, פותח בסוג של קנאה על דירתו (על אשתו? על המרחב המוגן?), אך מסיים במתן תחושה שהוא לא היה לוקח דירה (כזאת?) מפאת קרירותה. משמעותו של הנרטיב הזה, שהוא הדפוס הקבוע של הרטמן, מגיעה כמובן גם לטוני, במודע או לא במודע. היא יודעת שאצלו החרדה מקלקלת כל דבר בעל ערך והופכת אותו עם הזמן לבעל מום. הוא אף מפרט לה דרך החלום, שהחרדה (והקנאה) שלו יכולים להתעורר בכל סוג של משולש. הוא גם מבקש ממנה הצלה מכל משולש, גברי או נשי, אפילו ממשולש הקשרים שבינו לטוני ולבנותיו. אולם טוני אינה מגיבה על סיפור החלום בהרגעתו של הרטמן. היא אולי אשה בריאה המסוגלת לחיות בלי יותר מדי פחדים ובתוך יחסים סבוכים. היא מצדיקה את הבנות, והיא כנראה התפתחה מאז בחרה לראשונה בהרטמן, ואף למדה כנראה להעריך גברים אחרים. היא איננה "מכילה" אותו באופן שהוא מצפה ממנה. כצופים, נראה לנו שאולי היה מתאים יותר לבקש זאת מאמו. אך טוני חורצת את דינו של הקשר הזה בסירובה לעכל ולעבד את החרדות שלו.

## הדיאלוג החסר

טוני אולי חסרת מוטיבציה מתאימה, אבל אולי גם אינה די דברנית ומפותחת כדי לנהל דיאלוג מצמיח לחלום הזה. אכן סיפור של חלום, על כל אפשרויותיו, הוא קשה לשימוש מושכל במשפחה. לשותפים בזוגיות, למשל, יש קושי לנצל את המרחב הזה, בעיקר בגלל חוסר הבנה וידע איך לנהל דיאלוג מסוג זה. בוודאי שדיאלוג "מפרש" אינו אפשרי כאן. קיימת רק האפשרות להדהד באופן אישי תכנים, למשל אם טוני היתה אומרת משהו על איך הרגישה תחת ביקורתו המתמדת, או על כך שגבריותו מספיקה לה.

הקורא דווקא מקבל מעגנון אישור על כך שאולי טוני בכלל איננה רוצה. הרמז בסיפור החלום על מקומה של האשה בנפשו של הרטמן משמש רק דחף לפרידה. חוץ מתחושת החולשה, המתבטאת בצורך הכפייתי של הרטמן בגילוי פגמים באחר, מודגש בחלום גם הקושי לסרב לאשה. קיים שם צורך בשלושה גברים כדי לעמוד מול אשה חגיגת אחת. סיפור החלום מדגיש לא רק לאיזו רמת הקשבה זקוק הרטמן, אלא גם כמה הוא תלוי בהזדהות של טוני איתו. כך אני מפרש חלקים של היחד שלהם, בייחוד העשן המתמזג של הציגר ושל הציגרה, עצימת העיניים של טוני כשהרטמן מספר לה את החלום, כאילו היא חולמת והיא "נושאת את עיניה אליו". טוני כנראה רגילה "ללכת איתו" בקטעים האלה, אלא ששוב חוסר הביטחון שלו מולה אינו נראה בר תיקון על-ידי ההתייחסות הריאלית שלה.

## בחירת דרך העבודה בטיפול

עם מטופל כהרטמן, המביא חלום מסודר כל כך, ברור שאפשר לעבוד בפסיכותרפיה לעומק. בחלוקה לשלושה שימושים שאפשר לעשות בחלום – האינפורמטיבי, הפורמטיבי והטרנספורמטיבי – רק השימוש הפורמטיבי איננו במקום כאן. המובנות הגבוהה של החלום והנרטיב המאורגן שלו מעידים על יכולות אישיות גבוהות יחסית. מכאן, שאפשר לפרש ולנסות להבין לעומק את כוונות ההשפעה על טוני ואת בקשת ההכלה של הרטמן מטוני. אפשר להגיד, שהחלום גם מנסח את הנושא ההתפתחותי המעסיק את הרטמן ואת כל מי שקשור אליו: החרדה והאמביוולנטיות ההורסות אותו מבפנים ואף פוגעות בכל הקשרים שלו. כל בקשות העזרה דרך סיפוק תשומת לב ותמיכה לא תַעֲיִנָה לאורך זמן. אולי רק בטיפול יחידני ארוך או במסגרת טיפולית קבוצתית, שתעזור להרטמן לעמוד בחרדות שלו ובמתחים האדיפליים ברמה טובה יותר.

# "חלומי של הרטמן"

## דבורה שרייבוב

את המוטו לספרי "פשר החלומות ביצירותיו של ש"י עגנון" שאלתי מספרו של ד"ר סראמגו "דברי ימי מנזר" (1990), הספרייה החדשה). גם היום, כאשר קראתי אותו אחרי זמן רב, אהבתי אותו. וכך אומר סראמגו על שני האוהבים הצעירים, גיבורי ספרו:

"כל אחד מהם ישן כמיטב יכולתו, עם חלומותיו הפרטיים והסודיים, כי החלומות, כמו האנשים, דומים לפעמים, אבל לעולם לא זהים. ולא מדייקים האומרים, ראיתי איש, כמו האומרים, חלמתי על מים זורמים, כי אין בזה די על מנת שנדע איזה איש היה האיש וגם לא איזה מים זרמו. ולכן המים שזרמו בחלום בלבד הם, ולא נדע מה אומרת זרימתם אם לא נדע מי החולם. וכך אנחנו הולכים מן החולם לנחלם, מן הנחלם לחולם, ושואלים וחוקרים. יום אחד ירחמו עלינו האנשים בעתיד על שאנחנו יודעים מעט כל כך וכל כך גרוע..."

בשורות מעטות אלה הצליח סראמגו להגיד, שבגשתנו לחלום עלינו לזכור שכל חלום הוא בלעדי לחולם, והתמונות שהוא רואה הן חומרים פרטיים שלו בלבד. כדי לפתור את חלומי, עלינו להכיר את האדם, לדעת את מצוקותיו, זיכרונותיו ותולדותיו. ורק אם החולם יספק לנו את כל אלה, אולי נגיע להבנה נכונה של חלומי. כך ביחס לחלום אישי שאותו חלם אדם אחד.

עם זאת, קיימות גישות שונות ל"פשר חלומות" כבר מהתקופות הקדומות ביותר של התרבות האנושית, בהן ראו את החלומות כתוצר הכרחי ומשמעותי של חייו הרוחניים של האדם ולא כהיבט מקרי שלהם. הפסיכולוגיה המודרנית, ובעיקר הפסיכואנליזה, בנתה מסגרות תיאורטיות וסטרוקטורות שונות ומגוונות לפירוש החלומות. בספרו המוקדם של פרויד "פשר החלומות", מצויות כבר הנחות תיאורטיות רבות לא רק של "פשר החלומות", אלא של התיאוריה שלו כפי שהתפתחה אחר כך במשך שנים. הספר נחשב לספרו התיאורטי החשוב הראשון, והוא הקפיד שניתן יהיה לומר זאת עליו, אף כי למעשה ראה אור כבר ב-1899. לפרויד היה חשוב להדגיש את שנת 1900, כי כך פתח ספרו מאה חדשה. *Die Traumdeutung*, בתרגום לאנגלית *The Interpretation of Dreams*, היה למבשר הנחות והשערות רבות מן התיאוריות המאוחרות שלו. פרויד ראה בחלום פרדוקסים רבים, שאחד המרכזיים בהם הוא שאף כי החלום הוא תופעה טבעית ו"מצוי בכל הבראים", הוא עצמו הינו סימפטום נירוט, ואם הוא מהווה דגם למבנה הנפשי של האדם, הרי מטבעו האדם הוא נירוט.

עם השנים החלה ביקורת הספרות לעסוק בפשר החלומות הספרותיים. קיימת התייחסות משותפת ניכרת בין הדיסציפלינות ספרות, אמנות ופסיכואנליזה, ובכך הן מפרות זו את זו. תחומי מחקר רבים בתרבות המערבית שאלו מושגים פסיכואנליטיים והחלו להשתמש בהם לצורך מחקריהם. ברבים מכתביו, פרויד התייחס לסוגיות תרבותיות וספרותיות מתוך עניין רב בהבנת יצירות ויוצרים. ב"השגיגות והחלומות בסיפור גראדיווה של ינסן" הוא מביע את הערצתו לסופרים: "תיאור חיי הנפש של האדם תחומי האמיתי של המשורר הוא. מאז ומעולם היה המשורר בבחינת קודמו של המדע ומבשרו, וכך מתגלה הוא לנו גם בתפקיד הפסיכולוגיה המדעית... בחיי הנפש הקדימו המשוררים אותנו, את האנשים של כל ימות השנה, משום שהם שואבים ממקורות שעודם כספר הפתוח לפני המדע".

המטופלים שלי יודעים שאני אוהבת לעבוד עם חלומות. אני אומרת להם, שאם חלמו חלום, רצוי שהבאתו לשעה הטיפולית תקדים תכנים אחרים. לא תמיד זה ניתן, כי קיימות סיבות רבות למה לא כל המטופלים מביאים לטיפול את חלומותיהם. אבל כאשר הדבר קורה, לרוב יש בו שמחה אמיתית.

לפני שאגש ל"פשר החלום" של הרטמן, הגיבור של "פנים אחרות", אספר חלום של מטופלת שלי. הוא איננו חלום ספרותי, ואותה מטופלת לא הרבתה להביא חלומות. אני מוסרת אותו בדיקנות, כפי שהבאתי אותו בספרי "פגישה טיפולית" (שם נתתי לחלום שהמטופל מביא לטיפול את הכותרת "החזק מכולם הוא החלום"). החלום הזה אהוב עליי. אני רואה בו דגם יפה, קטן ומדויק של "פשר החלום" בדרך הפרוידיאנית, וזו הסיבה שאני מביאה אותו כאן. בנוסף, אני רואה בסיפור קטן זה את חשיבותו ואת כוחו של חלום בטיפול.

המטופלת, אשה כבת 35, סיפרה לי שבחלומה ראתה עצמה כילדה בת עשר, שוכבת חולה במיטה ומחכה לבואו של רופא הילדים, המוכר לה היטב מילדותה. פתאום גילתה כתם על הסדין. הכתם הטריד אותה. האם הרכיבה במיטה ולא הרגישה? כאשר יבוא הרופא בליווי אמה לבדוק אותה, הם יראו את הכתם. בעיקר חשוב היה לה, שהרופא לא יבחין בו, כי חשוב היה לה לעשות עליו רושם טוב.

עד כאן החלום.

בטיפול, התחלנו לחפש את פשר החלום, שבמקרה זה אינו מורכב מתמונות שונות ומתחלפות או כמה סיפורים. החלום הזה בנוי מסיפור אחד הגיוני וסדור, וגם הדמויות בו מוכרות לחולמת. לא היתה זו הפעם הראשונה שעבדנו על חלומות, כך שגם שיטת העבודה היתה מוכרת למטופלת. היא ידעה שבהתאם לשיטה הפסיכואנליטית הפרוידיאנית, שפת החלום



אינה שפה מילולית אלא שפת תמונות הקודמת לשפת מילים, וששפה זו יש להבין ולפרש על-ידי "מלאכת החלום" בטיפול. התמונות שאנו זוכרים מהחלימה ניתנות להסבר סימבולי על-ידי העלאת זיכרונות ואסוציאציות. לתכניהן יש רבדים עמוקים של שפה גלויה ושפה סמויה, שאותה צריך לדעת לגלות. אחת השאלות הראשונות ששאלתי כאשר סיימה לספר את חלומה, היתה מה הן האסוציאציות שעולות בדעתה לחלום. עד מהרה הגענו ל"כתם" שהופיע על הסדין. שפת החלומות הציורית לא אפשרה לנו שלא להתייחס אל משמעות הכתם, שהרי הכתם המוחשי על הסדין והכתם הסמלי שמופיע במשמעות ערכית משתמשים באותה מילה: "כתם". כאשר אנו אשמים, אנו נושאים על עצמנו כתם. הרגשתי שהיא מתקשה יותר מתמיד לדבר על חלום זה, וכאן באה לעזרתנו שפת הסמלים.

שאלתי אותה מה הן האסוציאציות שלה למילה "כתם". היא אמרה משהו על רגש אשמה ועל בושה, שהרגישה בשעת פירוש החלום בשעה הטיפולית וגם בזמן שחלמה את החלום. ברגע מסוים פרצה בבכי והתחילה לדבר. דבריה נשמעו כמו וידוי.

**"כאשר באתי לטיפול, אמרתי בלבי שסוד אחד אשאיר לי. הרי זכותו של אדם שלא לספר הכל. והנה, חלמתי חלום שאותו סיפרתי לך בפשטות כזאת. לשם מה סיפרתי אותו? יכולתי להיות זהירה יותר, לשתוק. אדם שיש לו סוד חייב להקיף אותו במעגלים של הגנות. עכשיו, אחרי שסיפרתי את החלום, הוא אינו מרשה לי לשמור על הסוד שלי. לא תיארתי לי שהחלום טומן לי מלכודת".**

היא סיפרה שבהיותה ילדה היה למשפחה רופא ילדים, שטיפל בכל מחלה, בא לביקורי בית, התקבל בכבוד והיה אהוב על כולם. הוא לא היה רק רופא ילדים אלא רופא שטיפל בכל בני הבית, כמו אכסל מונטה בספר "מגילת סן מיקלה".

"גם אני אהבתי אותו מאוד", אמרה. "לימים, כאשר גדלתי וכבר הייתי נערה, היתה בינינו פרשת אהבים שאיש לא ידע עליה. התכוונתי לא לספר עליה גם בטיפול, כי אולי את מכירה אותו. האהבה הזו יקרה לי, ומראש רציתי לשמור אותו לעצמי. ביקשתי לשמור על כבודי ועל כבודי, עד שבא החלום והסוד חמק מתוכי וניפץ את הכבוד המדומה ואת רצוני לשמור עליו..."

כאמור, אני אוהבת את החלום הזה. היה בכוחו להתגבר על השליטה המודעת של המטופלת מה לספר ומה לא לספר בטיפול, וגם להתגבר על הבושה שלה. כוחו של החלום הוא בשחרור התכנים המאוחסנים בלא מודע. בלילה, כאשר גם "הצנזור" הולך לישון, החלום גובר על ההחלטות ההגיוניות של האדם הישן. המילה "כתם" שמופיעה בחלום היא דוגמה מצוינת לשפה הסמלית שבה מדבר החלום: הכתם מופיע בו גם במשמעות הקונקרטית – הכתם על הסדין – וגם במשמעות הסימבולית של בושה ואשמה. אני אוהבת את העבודה על חלומות, כי אין כמוהם לשחרר תכנים משליטת ההכרה ולאפשר לאמיתות אותנטיות להיאמר.

## חלומי של הרטמן

לא במקרה נבחר החלום של הרטמן מהסיפור "פנים אחרות" של ש"י עגנון להיות מעין דגם לניתוח חלום ספרותי. בשיעור לספרות שמעתי את דן מירון אומר ש"סיפור פשוט" הוא הרומן הטוב ביותר שנכתב בספרות העברית החדשה ו"פנים אחרות" הוא הסיפור הקצר הטוב ביותר. שניהם של עגנון. אפשר להסכים ואפשר לא להסכים. יצירתו של עגנון משופעת חלומות שחולמים הגיבורים הספרותיים, וביקורת הספרות התייחסה אל החלומות בסיפורת שלו כאל אחד מאמצעי העיצוב האמנותיים של הטקסט. בעבודת הדוקטור שלי בחרתי לראות בחלומות שחולמים גיבוריו של עגנון דגם סטרוקטורלי מייצג המחויב למכלול יצירתו, ועל כן גורם בעל תכולת הסבר רחבה. לדעתי, יש ביצירותיו של עגנון חלומות בדיוניים מעניינים ומעובים טוב יותר מחלומי של הרטמן. כזה הוא למשל חלומה של בלומה הממוקם בתחילת הרומן "סיפור פשוט". היא חולמת אותו בלילה הראשון שבו היא ישנה בביתה של משפחת הורביץ, והחלום מנבא יותר ממשהו על העתיד להתרחש בחייה בבית זה. כך גם חלומותיו של הירשל לאורך אותו רומן, וחלומותיו של מנפרד הרבסט ברומן "שירה". עם זאת, כולם, כולל חלומי של הרטמן, מעניינים וניתנים לפירוש המעשיר ומעמיק את הטקסט.

עצם הכנסת החלום של הרטמן לתוך השיח האינטימי, שמתנהל בין מיכאל הרטמן לטוני, הוא בעל חשיבות רבה בסיפור. הרטמן וטוני יצאו מבית הדין אחרי גירושיהם, ומעתה כל מה שיתרחש ביניהם יהיה תחום באותן שעות מעטות שנותרו להם אחרי הגירושים. מהלך הזמן בסיפור, השתתפות הטבע והשפעתו על יחסי הגומלין בין בני הזוג, אופי השיחה המתנהלת ביניהם – שמתברר כי כבר זמן רב לא התקיימה כמוה – משפיעים על התקרבותם של טוני ומיכאל ועל השינוי שחל בראייתם החדשה זה את זה. בהמשך נלמד מן הטקסט, כי אחת הסיבות לגירושים היתה היעדר האינטימיות, העקרות הרגשית ביניהם וראיית עולמו וחשיבתו המחושבת של הרטמן.

"המספר" החכם מיידע אותנו בפרטים על נישואיהם, אותם פרטים שהביאו לגירושיהם. מתברר שהרטמן "מיום שבנה לו בית תחם בין ביתו לבין מסחרו". הוא גייס מנגנוני הגנה של שליטה והפרדה והכניס לחייו קרע עמוק, הן בתוך נפשו והן ביחסיו עם טוני. "המספר" מספר את סיפור כשלון הנישואים, חוזר ומטעים את חטא ההפרדה, ה-split, הנתק וחתימת התחומים האלה, המותירים את הרטמן בודד ושובור. גם העסקים וגם הבית לא יצאו נשכרים ממנו. כל אחד מן התחומים הללו הלך והתרוקן מתוכנו, והרטמן עצמו הלך ואיבד עניין בחיים, התמכר לעישון כאילו היה זה מקור הנאה יחיד בחייו, התחיל לקנא לאשתו, ראה אותה מתמעטת בעיניו והסתגר מפני אנשים. התכונה הבולטת ביותר שהתגלתה בו במצבו

זה היתה מחשבתו המחושבת:

"מיכאל הרטמן סוחר היה ומוכר במידה ומשקל והיה יודע שכל המבזבז מידה אחת חסר הוא אותה מידה... היה שוקד על עסקיו ומתרחק משאר דברים, כך עד שלא נשא אשה וכך משנשא. אלא כשהיה רווק אמר, אשא אשה ואבנה בית ואמצא קורת רוח מביתי. כיוון שנשא אשה ובנה בית, ראה עצמו עירום מכל קיוויו... לכאורה אין לו על ביתו כלום, אלא שאינו יודע מה יעשה שם" (עמוד תנד).

תחילת התחומים על-ידי הרטמן אינה מתוארת בסיפור כתגובה למצב אלא כנתון באישיותו. כך ראה את החיים וכך פעל בהם: שולט בדברים בכוחנות על-ידי החזקתם בנפרד זה מזה. קשר הנישואים מעורר בו מחדש מצב מקובע זה, המופנם ברמת ארגון של אגו חצוי. לכן, השיחה בענייני עסקים שמתנהלת בין מיכאל וטוני רחוקה מלהיות מקרית או קלת ערך. היא הופכת להיות קריטית לשינוי שמתרחש בנפשו. "התיקון" חייב להיעשות במקום "הקלקול", וכך דווקא נושא עסקיו, שמהווה תוכן מרכזי בייצוג "החיצוי" בינו לבין עצמו ובינו לבין טוני, יש בכוחו להביא להבראת יחסיהם על-ידי התחברות החלקים המנותקים של חייהם. בסיפור מתרחש "התיקון" (reparation) לעיני הקורא, ובין בני הזוג מתרקמת פיסת מציאות חדשה, שהיא תחילתו של קשר שונה ביניהם.

כל אלה קודמים לרגע שבו יספר מיכאל הרטמן לטוני את החלום שחלם. בלי המרחב הסיפורי המוקדם שהביא לידיעתנו את כל האינפורמציות שהקדימו את החלום, לא היינו "מבינים" על איזה מצע חלם אותו הרטמן ומה הוא פשרו. לפני שאגש לחלום עצמו, אוסיף עוד פרט מעניין: ביקורת עגנון עמדה על הטכניקה העגנונית של הופעת הגיבורים המוכרים לקורא בסיפורים שונים, כאילו היו סאגה אחת גדולה אשר יוצרת קירבה בין הדמויות ובין הקוראים, וכולם מכירים את כולם, כנראה כמו בעיירה בוצ'אץ' שממנה בא עגנון. בסוף הסיפור "פנים אחרות" איננו יודעים מה יקרה לבני הזוג הרטמן מעבר לידוע לנו במסגרת הסיפור, והנה מתברר שברומן אחר, "אורח נטה ללון", אנו שומעים מפיו של "האורח" דברים שאינם נובעים מהסיפור "פנים אחרות" במישורין. "האורח" מ"אורח נטה ללון" פוגש את קובה מילך מ"הרופא וגרושתו", ושניהם מזכירים את הרטמן מ"פנים אחרות". גם קובה מילך נתן גט לאשתו דינה, וכמוהו – כמו הרטמן – תקף לנתינת הגט ביקש להחזירה.

אומר לו ה"אורח": "מה שאירע להרטמן אירע לך".

הרטמן זה מי הוא?

אמרתי לו: אדם אחד יש, הרטמן שמו. יום אחד נתן גט לאשתו. כשיצאו מבית הרב נכנסה בו אהבה והחזירה.

אמר קובה: בי היה המעשה, אלא שלא היה בי כוח להחזירה".

שלושה סיפורים נשזרים יחדיו, עד שנודע לנו כביכול בדרך אגב, מתוך שיחה שמתנהלת באקראי וכלל לא בסיפור "פנים אחרות", מה קרה בסוף הסיפור.

ובינתיים כבר עברו כמה שעות, וטוני ומיכאל הרטמן יושבים באינטימיות במסעדת גן כפרית, לאור פנסים וכוכבים ברקיע. "באותה שעה נפתח לבו והתחיל מדבר מאליו בעסקים", כפי שזמן רב לא דיבר איתה כך בהיותם קרובים ונשואים, ו"טוני נתנה לבה על כל דיבור ודיבור שיצא מפיו".

וכך כביכול פתאום:

"אמר הרטמן, איני יודע מתי חלמתי את חלומי, אמש או קודם אמש, אבל אני זוכרו לכל פרטיו, כאילו עדיין אני חולם. שומעת את, טוני?

נענעה טוני ראשה.

אמר הרטמן, בחלומי יושב הייתי בברלין, בא זיסשטין לבקרני..."

החלום הוא ארוך, מפורט והוא מתחלק לשני חלקים עיקריים. אחת הטכניקות של "מלאכת החלום" בגישה הפרוידיאנית היא חלוקת החלום לחלקים תוכניים נפרדים, ומכיוון שהחלום מדבר בשפת תמונות, ניתן לראות אותו כמחזה או כדרמה מומחזת. את חלומו של הרטמן ניתן לחלק לשלושה חלקים מבחינת תוכנו: הפגישה עם זיסשטין, חיפוש דירה באחת השכונות בברלין – בשרלוטנבורג, ומשא ומתן עם בעלת הדירה על השכרתה. החלום הספרותי משתמש בכמה מן הטכניקות המוכרות כ"מלאכת החלום", כגון עיבוי, התקה, הסמלה, רביזיה משנית וחיפוש המשאלה המודחקת. טכניקה נוספת היא דרמטיזציה, אשר מסתמכת על אנליזות של מלאני קליין עם ילדים קטנים ועל הדרך שבה הם משחקים ומשחזרים את חלומותיהם.

אומרת קליין:

"דרמטיזציה היא ייצוג של פעולה או מצב, שעבודת החלום מעבירה מן התוכן הסמוי לתוכן הגלוי של החלום... זהו מעין סרט של תמונות נעות, שמושלך על המרקע ועשוי מן התמונות הפרטיות של החולם. לכן כל הדמויות והאירועים המתרחשים בחלום הם השתקפויות של עולמו הפרטי של החולם".

ואומנם, הרטמן נראה כשחקן אשר ממלא את התפקידים של רוב הדמויות המופיעות בחלומו, שהן ייצוגים של חלקי האישיות שלו. עד מהרה אנו מגלים בדמותו של זיסשטין את המקבילה של הרטמן: "בא זיסשטין לבקרני. הלא את מכירה



מלאני קליין

**"דרמטיזציה היא ייצוג של פעולה או מצב, שעבודת החלום מעבירה מן התוכן הסמוי לתוכן הגלוי של החלום... זהו מעין סרט של תמונות נעות, שמושלך על המרקע ועשוי מן התמונות הפרטיות של החולם. לכן כל הדמויות והאירועים המתרחשים בחלום הם השתקפויות של עולמו הפרטי של החולם"**

את זיסשטין. אותם הימים חזר מאפריקי".

זיסשטין בחלום הוא ייצוג של הרטמן. ממקום בגרותו הקשה, נתפסת ילדותו רחוקה וראשונית כמו אפריקה. הופעתו של זיסשטין בחלום מעלה משאלות ילדות מודחקות, שאינן באות לידי ביטוי בחייו המבוגרים של הרטמן.

"כל אימת שהוא בא אצלי אני שמח עליו. אותו יום לא שמחתי".

איך ישמח הרטמן ביום גירושיו? בשמחה היה הרטמן מתחבר לילדותו, אבל בגרותו מנותקת מילדותו. ובכלל, איש קשה הוא הרטמן – "קשה לב" בתרגום שמו מיידש ומגרמנית – ואין הוא יכול לשמוח. כדרכו של עגנון, שמות הגיבורים וכותרות הסיפורים הם ביצירותיו קונדנסציות של מהות הנושא כולו. לא פעם הן מכילות את הסיפור כולו.

"ועוד אחד בא עמו, בחור שהשניא עצמו עליי מיד לכניסתו. נהג היה בעצמו כאילו נתלבט עם זיסשטין בכל מסעותיו. מפני כבודו של זיסשטין הסברתי לו פנים".

כמו שקורה בחלומות, גם בחלום זה מופיעה דמות שאינה מוכרת לחולם. סימן הזיהוי שלה, שהיא מלווה את הרטמן במסעותיו. מסע – גם תמונת תחליף לחיים ולפעמים למוות. הבחור הזה הוא חלק אחר של זיסשטין, מעין כפיל או צל רע שלו. "זיסשטין" הוא בתרגום מיידש ומגרמנית "אבן מתוקה". הוא מכיל את שני חלקיו של הרטמן: את האיש ה"טוב" ואת האיש ה"רע" והקשה. החלום יודע, שכדי שהרטמן יוכל לעבור שינוי אמיתי בחייו, עליו להתחבר עם החלק הטוב והמנותק ממנו של ילדותו וגם עם החלק הרע שקפא ברמת התפתחות פגועה. הנתק בין חלקיו אינו מאפשר לו לחיות את חייו המבוגרים בשלמות. בחלום מקבלים ייצוגי ה"עצמי" החלקיים הללו דימויים של זיסשטין "הטוב" והחבר שנלווה אליו הוא חלקו "הרע".

לרגע מפסיק הרטמן את סיפור החלום ושואל את טובי:

"שומעת את?"

שומעת אני, ענתה טובי בלחישה. שחששה שמא יפסיק קולה את סיפורו".

מהשאלה של הרטמן ומהתשובה של טובי משתמעת החשיבות שבני הזוג מייחסים לחלום.

הרטמן ממשיך לספר את חלומו:

"זיסשטין ראה את דירתי ואמר, אילו מצאתי דירה נאה כשלך הייתי שוכרה. דעתי לשכרה, אני עייף מן ההוטלים".

האמירה "להתיישב בדירה נאה כשלך" היא אמירה שמתייחסת לאשה שאיתו. דווקא כאשר הרטמן מתגרש מאישתו, החלום מבטא את המשאלה שלו להישאר בדירה הנאה – עם אשתו. נמאס לו מן ההוטלים. הוטל הוא סמל של ארעיות, כלומר היפוכו של בית. ערב גירושיו מבטא הרטמן בחלומו אכזבה מכשלון חיי הנישואים שלו. האסוציאציות התרבותיות שלנו מכירות את האמירה: "דירה נאה, אישה נאה וכלים נאים מרחיבים דעתו של אדם". זיסשטין, שהוא חלקו הילדי הטוב של הרטמן, מביע את המשאלה הסמויה להישאר ב"דירה", כלומר עם אשתו, להגיע לחיבור חלקיו המנוגדים כך שלא יהיה רק "איש מבוגר ומחושב" ("מן") שניתק את "הילד" מעצמו ונותר עם מהותו הקשה. הרטמן-זיסשטין המחוברים יוכלו ליהנות, לקיים קשר של אהבה עם אשה שהם אוהבים באותה דירה שמוצאת חן בעיניהם.

הרטמן-זיסשטין מציע לחפש דירה להשכרה.

"אמרתי לו, המתן עד שאטלפן תחילה. אמר לא כי, אלא נלך מיד. הלכתי עמו".

הקורא המצוי ביצירותיו של עגנון יודע מספרו "עד הנה", שגם בו מחפש "הגיבור הספרותי" דירה בברלין, שזאת לא תימצא להם בשרלוטנבורג, וגם האשה – בעלת הבית שיפגשו שם – לא תהיה נאה וטובה בעיניו. זאת כשם שטובי, ממנה הוא מבקש להתגרש, כבר אינה נאה בעיניו.

"הרי שעברתי על חצי וילמרסדורף ולא מצאתי בה דירה, והלכתי לשרלוטנבורג ולהלנזי ולא מצאתי בה דירה, הרי שלושה חלקים של העיר נשמטו מתחתיי" ("עד הנה", פרק שמיני, עמוד עט).

וכך נראית בעיני "המספר" בעלת הבית:

"כנסה בעלת הבית. שחרחרת, לא צעירה ולא זקנה, ספק קטנה ספק גוצה, ועיניה טרוטות כלשהו, ורגלה האחת קצרה. אבל לא נראתה כבעלת מום, אדרבא, נדמה היה כאילו הילוכה הוא ריקוד, ושמחה חבויה נצנצה מתוך שפתיה, מעין שמחה אירוטית מוצנעת, בתולת שמחה".

הרטמן עצמו מוסר לנו את האסוציאציות שלו, לאחר שגמר לספר את חלומו. עוד הוא מסתכל בטובי שענייה נתלחלו, כנראה מדמעות, והוא מזכר כי בעיניים מעין עיניה, כלומר טרוטות כלשהו, הביטה בו בעלת הבית. דומה שאם תקום טובי, יראה שכמו בעלת הבית אף היא חוגרת.

"מלאכת החלום" מכניסה הרבה היפוכים בתוכן החלום: "החדרים שהראתה לנו נאים היו. אבל זיסשטין הפך פניו מהם ואמר, לי דירה זו איני מייעץ לך לשכור. הרי ימות החורף ממשמים ובאים וכאן אין תנור. הבטתי עליו בתמיהה, מי מבקש לשכור דירה, אני או הוא? אני הרי דירה נאה יש לי ואני מרוצה ממנה ואיני רוצה להחליפה באחרת".

ערב גירושיו, מודיע החלום להרטמן שאין הוא רוצה להחליף את "הדירה" – האשה שלו.

"אחרי שסיים הרטמן לספר את סיפור חלומו, נדמה לו שלא היה צריך לספר, אף שהרגיש מעין הרחבת הלב. כדי לצאת ידי שתי הדעות לגלג ואמר, מעשה נאה סיפרתי לך. באמת לא היה הדבר כדאי לספרו. טובי לקלקלה את שפתיה ועיניה נתלחלו. שלא במתכוון הביט בה ונדמה לו שבעיניים מעין אלה הביטה בו בעלת החדרים. עכשיו אין היא חסרה אלא... זו לא ידע פירושה, אבל דומה לו שאם תעמוד טובי ממקומה, יראה שאף היא חוגרת. מאחר שאין זה מום כמו שהכיר מאותה

אשה שבחלום, נמצא אפילו היתה טוני חגרת לא היה רואה אותה כבעלת מום" (עמודים תסב-תסג).

אם אמרנו בתחילה, כי משאלתו הסמויה של הרטמן, העולה מן החלום, היא לחזור להתחבר עם חלקיו, בעיקר עם חלקי ילדותו הנשכחים שהופרדו מחייו המבוגרים והפכו אותו ל"איש הקשה", הרי מסופו של החלום עולה המשאלה הברורה להישאר בבית הישן ולא לחפש לו "דירה חדשה, שהצינה תהיה שורה בה". כדי שהמשאלה הזו תתממש, חייב הרטמן לבטל את מנגנוני הפיצול שבאישיותו ולהתחבר עם חלקי ילדותו האבודים. אם וכאשר יקרה הדבר, יוכל להשלים גם עם טוני, אותה טוני שהיא כבר לא צעירה ולא זקנה, ספק קטנה ספק גוצה, ועיניה טרוטות כלשהו, ורגלה האחת קצרה, ואולי דווקא אז – כשיראה אותה כפי שהיא ואת עצמו כפי שהוא – גם שמחה אירוטית מוצנעת, בתולת שמחה, תימצא להם. חלומו מסתיים בכניסת גירוי חיצוני לחלום, שמפריע את השינה. כשהרטמן מתעורר, הוא מגלה שהשמיכה נשמטה מן המיטה. הצינה שהוא חש בחלום מתחברת עם הצינה שחש כי השמיכה נשמטה, והיא ה-nocturnal sensory impression, שפרויד הצביע עליהם כחודרים לחלום ומפריעים לשינה.

לקראת סוף הסיפור נראה שכל החושים הולכים ומתחברים. החלום הוא מעין סיפור בתוך סיפור, או סיפור קטן מרוכז המקביל לסיפור הגדול. שום דבר אינו מקרי, אך הכל זורם ללא ידי מכוונת, כמו לקראת חידה סבוכה שהפתרון סופסוף נמצא לה. הרטמן מתחבר עם זכרון ילדות רחוק, כאשר בהיותו ילד הוא נופל לבור מתלולית: וכמו דחף לא מודע דוחף אותו לשוב ולחזור על החוויה בגופו, במין צורך גרגסיבי של התחברות ממשית עם מה שהיה. הוא שב ונופל מתלולית, כמו הלך לחפש בהווה תלולית שממנה יוכל ליפול כמו אז. כשהוא חוזר על הנפילה, הוא מבקש אותה מנוחה שלמה שהרגיש אז, כאשר נפל בילדותו, וחש אותה חוויה שנשארה אצורה בתוכו מאז. "המספר", שמאחוריו עומד הסופר החכם עגנון, יודע משהו על החיים, ועל כן הוא דואג להשליך את הרטמן לבור עמוק ולגרום לו כאב, כדי שיוכל ללמוד משהו על חייו ולהשתנות. "פעמים הרבה אחר-כך אירעו שנפל, ואילו מנוחה כזו לא מצא בשום נפילה. נראה הדבר שאין אדם טועם טעם שכזה אלא פעם אחת בחייו. כיבה את הנר ועצם את עיניו ונתכוון לזכור אותו מעשה. הפרטים נתערבבו כמו בחלום, מכתלי הבית נשמע קול צרצר ונפסק והדממה הוכפלה ונשלשה. איבריו דממו ונפשו נרגעה" (עמודים תסז-תסח).

בסוף הסיפור, כאשר הרטמן מגלה "פנים אחרות" בעצמו ובטוני, אפשר לומר כי החלום מילא את שליחותו בסיפור. כל השינוי התרחש במהלך הקצר של הזמן הסיפורי של אותו יום שהוא יום גירושיהם, והם התחילו לראות פנים אחרות בחייהם.

הרטמן התגרש מטוני ונפגש איתה כשהם גרושים. לראשונה מאז זמן רב שוחח עמה על עסקיו; הוא שיתף את טוני בחלומם שחלם; אחרי יום עמוס חוויות נפשיות פנימיות הוא נזכר בנפילתו מתלולית לבור בהיותו ילד, הוא מבקש לחזור על חווית הילדות שבה נזכר והולך לחפש אותה בנפילה מן התלולית לבור מחדש, לחוות את כאב הנפילה של בגרותו. אחרי הנפילה מהתלולית הוא מרגיש מנוחה שלמה בגופו ובנפשו.

הרטמן מתבונן בטוני ורואה אותה צנומה, נמוכה ממנו בראש, הקמטים העמיקו בפניה, בעיקר אותו קמט שבשפתה העליונה. מספר "מהימן" פחות מן ה"מספר" של עגנון אולי היה מספר לנו כמה אשתו יפה בעיניו, אבל השינוי שחל בתהליך ראיית המציאות של הרטמן מאפשר לו לראות "פנים אחרות" אהובות באשתו כפי שהיא.

להלן השורות האחרונות של הסיפור:

"... הרהורי בקורת כלפי טוני שהיו בלבו כל הימים לא נסתלקו ממנו גם בשעה זו, אבל הרגיש שכל החסרונות הללו אין גורעים ממנה כלום. ומתוך דבקות מתוקה העלה את דמות דיוקנה לפניו, דיוקן מופלאה זו, שהתחילה מתעלמת ממנו שלא מרצונו. מה צנומות כתפיה, אבל גזרתה כשל נערה נאה. הרטמן עיגל את זרועו באוויר והרגיש בעצמו שהאדים פנים. עם שהוא מדבר עם עצמו שמע מין המיה. מאחר שהגה באשתו, נדמה לו שהמיה זו באה מחדרה. פקח עיניו וזקף את ראשו וכיוון לבו לשמוע. עזרי אלוקים עזרי, כלום אירע דבר. באמת אי אפשר היה לשמוע, הואיל וקיר עבה הפסיק ביניהם. גם המיה זו לא המיה של צרה היתה, אף על פי כן ישב זקוף על משכבו, שמא ישמע דבר, שמא יגיע לאוזניו משהו מהווייתה החיונית. שמא יש בידו להושיע לה... תמה ומשתומם נסתכל כנגדו. בתוך כך נתעצמו עיניו וראשו צנח על הכר ונפשו נתנמנמה ורוחו התחילה מרחפת בעולם החלומות, שאין כל מחיצה מפסקת ביניהם".

אומנם הסיפור אינו מספר לנו מה יהיה סופם של בני הזוג טוני ומיכאל הרטמן, אבל "מלאכת החלום", שאמורה לספר מה היתה המשאלה המודחקת הלא מודעת של החולם, מודיעה לנו באמצעות החלום שהרטמן כלל אינו רוצה לגרש את אשתו. "המספר" הוא זה שכבר דאג לספר לקוראים, וגם אני דאגתי להעביר לכם את הידיעה, שמיכאל החזיר אליו את טוני אשתו ("אורח נטה ללון").

ועל כן יכולים כולנו עכשיו ללכת לישון באותה שלווה בה הלכו לישון גיבורי הסיפור.

## סוף

הנוסח המלא של חלומי של הרטמן נמצא בספרה של ד"ר דבורה שרייבוביץ "פשר החלומות ביצירותיו של ש"י עגנון" (1993), הוצאת פפירוס, אוניברסיטת תל אביב. הציטוטים של פרויד הם מ"כתבי פרויד" ושל עגנון מ"כתבי עגנון".

# גם ילדים חולמים: חלימה ושנת חלום בילדות

■ **ענבל גושן ופרופ' אבי שדה**, מרכז אדלר לחקר ההתפתחות והפסיכופתולוגיה של הילד – החוג לפסיכולוגיה, אוניברסיטת ת"א

## תקציר

חוויות החלום והמאפיינים הפיזיולוגיים של שנת החלום מהווים נושא למחקר רב בעשורים האחרונים. לשנת החלום, הכוללת, בין שאר המאפיינים הפיזיולוגיים, פעילות אינטנסיבית של המוח, יש תפקידים חשובים במהלך ההתפתחות, הבשלת המוח ותהליכי עיבוד אינפורמציה, למידה וזכירה. תינוקות מבלים זמן רב בשינה שמאופיינת כשנת החלום, אך אינם מסוגלים לדווח לנו על חוויות החלום. כאשר בוחנים את חוויות החלום אצל ילדים בוגרים יותר, המסוגלים לדווח, מתברר שקיים קשר ישיר בין חוויות הערות של הילד לבין חוויות החלום, וכן יש קשר בין יכולתו הקוגניטיבית בעת ערות לבין מורכבות ומבנה החלום. זכירת חלומות באופן ספונטני היא תעלומה מורכבת בפני עצמה, והמחקר בילדים בתחום זה נמצא רק בראשיתו. יחד עם זאת, חוויות עזות, כגון אירועי לחץ ופחדים, עלולות לעורר סיוטים וזכירה מוגברת של חלומות מפחידים.

ברקע: עיבוד לתמונה של –

**Kerstin Zttmar:**  
**Sleeping Giants**

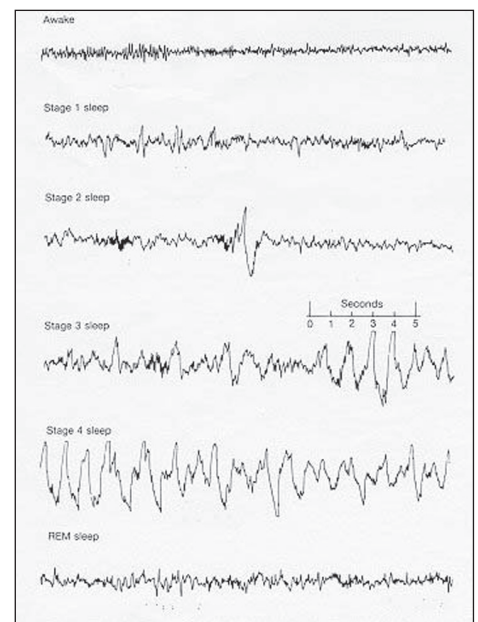
"גם הילדים ישנים, ובחלומם הם קופצים גבוה יותר, רצים מהר יותר, זורקים אבנים רחוק יותר מכל חבריהם. הם חולמים על סרטים ססגוניים, על צפרים ופרפרים, על הטרוטה שבנחל, אבל גם על צאן שהתפזרו במרעה, על נהרות שיש לחצותם והחוף שמנגד מתרחק יותר ויותר, על צוענים ושוודים, על פר-פרא הדוהר בכפר ועל ספינות בים סוער. הכל ייתכן בחלומם. הם צורדים אצבעות ונהפכים לנסיכים ולנסיכות, שוב צורדים אצבעות ועפים מעל ערים והרים וימים, ולפעמים הם נופלים עמוק-עמוק ורועדים מפחד, אך שבים ונוחתים בשלום בזרועותיה הרוכות של התנומה" (מתוך "בינת השכוי", אביגדור דגן, הוצאת עם עובד, 1978).

## חלימה ושנת החלום

בשנת 1900 יצא לאור "פשר החלומות" של פרויד. בהקשר התרבותי של זמנו, פענוח חלומות והעיסוק בהם היה תחום מיסטי שבו עסקו מכשפים ומגלי עתידות למיניהם, אך לא אנשי מקצוע שעסקו בטיפול. בספרו, פרויד מתייחס לחלום כצורה של תפקוד מנטלי החשוב להבנת תהליכים לא מודעים. לטענתו, החלום הוא מבנה פסיכולוגי בעל משמעות, שניתן להבינה בהקשר הרחב של חיי הנפש בערות. פרויד טען, כי המשמעות האמיתית מצויה בתוכנו הסמוי של החלום, אשר מוסווה על-ידי תהליכי צמזמה. התכנים הסמויים עוברים טרנספורמציה לחלום הגלוי, אותו אנו זוכרים. על-פי פרויד, החלימה משרתת מנגנון פשרה שדרכו מוגשמות משאלות מודחקות (פרויד, 1900).

בעקבות יצירת המופת של פרויד, הפך החלום מקור לא אכזב להתייחסויות תיאורטיות. עבור יונג (1974), למשל, החלומות משרתים מנגנון פיצוי. לטענתו, חלומות הם קצה רצף, כאשר הקצה השני הוא החוויה וההתנהגות בזמן הערות. גם אדלר התייחס אל החלימה (Adler, 1931), אך בניגוד ליונג טען להמשכיות רעיונית ישירה בין החוויה בערות לחוויות החלום. התייחסויות פסיכואנליטיות אלה, על אף ההבדלים שביניהן, מתמקדות בחלימה. החלימה כתופעה הסובייקטיבית ביותר, התסריט האישי המתגבש במשך הלילה, הנרטיב המכיל תכנים בעלי משמעות אינדיבידואלית.

ההתייחסות אל החלום כאל חוויה אישית, המכונה חלימה, היא ההתייחסות ששלטה בשיח המדעי על החלום ופשרו עד לגילוי שנת החלום בשנת 1953 על-ידי Aserinsky & Kleitman. שנת החלום, להבדיל מחלימה, מתארת פעילות מנטלית ופיזיולוגית מיוחדת במינה. פעילות זו משותפת ליונקים רבים ומאופיינת בפעילות מוחית הדומה באינטנסיביות שלה לזו המתקיימת בשעות הערות. מאפיינים נוספים הם טונוס שרירים מופחת וקצב לב ונשימה לא סדירים. שנת החלום מכונה REM (Rapid eye movement) על שם תנועות העיניים המהירות המאפיינות שינה זו. אם נעיר אדם בזמן שנת REM, קיימים סיכויים רבים (70-80 אחוז) שהוא ידווח על חלום. כמו כן, החלומות שעליהם ידווח יהיו מאורגנים לרוב בנרטיב. לעומת זאת, אם נעיר אותו במצב של שינה שאינה שנת חלום (Non REM), הסיכויים שידווח על חלום הם נמוכים (20-30 אחוז). אם ידווח על חלום, יהיה זה בדרך כלל חלום דל ומצומצם בתוכנו.



רשום גלי EEG בשלבי השינה השונים



## תפקידי שנת החלום

גילוי שנת החלום אצל תינוקות על-ידי Aserinsky & Kleitman (1953) היה גילוי מהפכני, שהדגים בפעם הראשונה כי השינה אינה מצב פיזיולוגי אחיד, אלא מגוון של מצבים שמשתנים ביניהם בצורה מחזורית במהלך הלילה. הגילוי הוביל את השיח על החלימה למרכז הבמה של המחקר הנוירופסיכולוגי. ההנחה הרווחת כיום היא שלשנת החלום פונקציות התפתחותיות וקוגניטיביות. אצל תינוקות שזה עתה נולדו, שנת REM מהווה כ-50 אחוז מזמן השינה, בעוד שאצל מבוגרים שנת REM מהווה כ-20 אחוז מזמן השינה - כשעתיים מתוך 8 שעות שינה בסך הכל. במילים אחרות: מתוך 16 שעות השינה של התינוק, 8 שעות הן שנת חלום.

משמעות הירידה בשעות השינה הכוללות מן הינקות לבגרות היא בעיקר הפחתה בשנת ה-REM. ככל הנראה, שנת החלום ממלאת בילדות המוקדמת גם תפקיד של תפעול וקישור תאי עצב והרצה של "תסריטים" של התנהגויות סטריאוטיפיות, שמופיעות בערות מאוחר יותר. כך למשל, החיזוקים הראשונים מופיעים בשנת החלום עוד לפני שהם הופכים להתנהגות תקשורתית-חברתית של התינוק בערות. בבגרות המאוחרת חלה ירידה נוספת באחוזי שנת החלום. ירידה משמעותית זו באחוזי שנת החלום מהילדות לבגרות, במקביל לקצב ההתפתחות הנוירולוגית במהלך החיים, עשויה להצביע על קשר בין גדילה וצמיחה של מערכת העצבים לבין שנת החלום. קשר זה הוא בעל שני כיוונים. מחד גיסא, שנת REM מאפשרת התפתחות של מערכת העצבים. מאידך גיסא, ההתפתחות הנוירולוגית הרבה המתרחשת בינקות מפעילה שנת REM בתדירות גבוהה. שנת החלום לא רק מעורבת בשינויים המסיביים שבמוח בזמן התפתחות, אלא גם בשינויים מתונים יותר, המעורבים בתהליכי זיכרון ולמידה בילדות ובבגרות.

חוקרים גילו, כי ילדים בעלי פיגור שכלי ישנים פחות שנת REM בהשוואה לאוכלוסייה נורמלית, וכי ילדים מחוננים ישנים יותר שנת REM (Dujardin, Guerrien, and Leconte, 1990). כמו כן, Smith and Lapp (1991) מצאו, כי אחוזי שנת ה-REM אצל סטודנטים גדלים בזמן תקופות מבחנים. תקופות מבחנים הן תקופות הידועות בתהליכי זיכרון ועיבוד של חומר חדש.

מחקרי הדמיה בבעלי חיים ובבני אדם הצביעו על כך, שבשנת החלום "מתעוררים" אותם מרכזים מוחיים שאחראים ללמידה משמעותית שהתרחשה לפני השינה, ופועלים באינטנסיביות כהמשך לעיבוד האינפורמציה שנקלטה בערות ואכסונה בזיכרון לטווח ארוך. כמו כן, הודגם כי פגיעה סלקטיבית בשנת החלום פוגעת בזכירת חומרים שנלמדו לפני השינה.

## חלימה, שנת החלום והתפתחות

Foulkes (1982), שערך את המחקר המקיף ביותר על חלימה ושנת החלום בילדים, שילב את שני המושגים המרכזיים בתחום – החלימה ושנת החלום – לכדי תיאוריה רחבה. לטענתו, **חלומות ילדים** הם הזדמנות פז לשילוב תיאורטי בין השניים, כזה שיהווה גשר בין חוויות החלום להתפתחות הקוגניטיבית הקשורה לשנת החלום. לדידו, חלומות ילדים כמוהם כקרקע פורייה לחקירה ולימוד של מהלך ההתפתחות והפעילות המנטלית המתרחשת בזמן השינה. ספרו "Children's Dreams" מתאר שני מחקרי אורך על חלומות ילדים. כל אחד מהמחקרים ארך חמש שנים והתבצע באמצעות בדיקות במעבדות שינה. במהלך המחקר העירו החוקרים את הילדים משלבי השינה השונים וביקשו מהם לתאר את שחלמו. המסקנה העיקרית של Foulkes ממחקריו היא, כי החלימה היא פעילות קוגניטיבית המתפתחת במקביל להתפתחות הקוגניטיבית הנראית לעין בשעות הערות, והיא נשענת בעיקר על התפתחות היכולת לייצוג סימבולי של העצמי ושל האחר. בהתבסס על ממצאיו, מציג Foulkes בספרו את התפתחות שלבי החלימה:

**הילד הפרה-אופרציונלי**, גילאים 2-5, מסוגל לחלימה בסיסית קצרה בלבד בזמן שנת-REM. כאשר מתרחשת חלימה, היא כוללת תיאור דמיוני סטטי של אירועים מבודדים מכל קונטקסט נרטיבי רחב. כמו כן, אין תוספת של רגש, תיאור של דמות עצמי פעילה או אינטראקציה חברתית. תוכן החלום נתון בעיקר להשפעת מצב הגוף, כגון עייפות, רעב וצמא, ופחות להשפעת החיים החברתיים של הילד. דמויות של בעלי חיים שכיחות מאוד, וכנראה מייצגות את העצמי בהיעדר יכולת מפותחת דיה לייצוג סימבולי של העצמי.

**ילדים בשלב המעבר לחשיבה אופרציונלית**, גילאים 5-7, מתחילים לחוות את חלומותיהם כרצף עלילתי. הדיווחים שלהם ארוכים יותר ומכילים קווי סיפור, אם כי אלה הם קווי סיפור פשוטים. בשלב זה, החלימה עדיין נמשכת זמן קצר מאוד ביחס לאפיזודת ה-REM. יחד עם זאת, השפעת מצב הגוף על תוכן החלום נמצאת במגמת ירידה, והחלומות מתארים אינטראקציות חברתיות ופעילות פיסית. כיוון שהיכולת לייצוג עצמי לא בשלה דיה, פעילויות אלה מכוונות לדמויות האחר בחלום ולא לדמות העצמי. בגילאים אלה אין יכולת לייצר רגשות שמתלווים לחלום. בהיעדר מסוגלות לייצוג עצמי, בעלי חיים הם הדמויות השכיחות בחלום, אך דמויות משפחתיות מקבלות אף הן מקום. דמויות אנושיות זרות מתחילות להופיע, אך סביר שהופעתן מסמלת כשלים ביצירה. כלומר: כישלון לייצג ולדמיון את הדמויות המוכרות ולא הצלחה ביצירת דמויות דמיוניות חדשות.

**בשלב האופרציות הקונקרטיות המוקדם**, אצל ילדים בגילאים 7-9, ניתן לראות עלייה כמותית ואיכותית משמעותית בחוויה המדווחת של החלום. נתח גדול מאפיזודת ה-REM בשלב זה מלווה בנרטיב של חלום. הנרטיב הנוצר מגלה עלייה

**המסקנה העיקרית של Foulkes ממחקריו היא, כי החלימה היא פעילות קוגניטיבית המתפתחת במקביל להתפתחות הקוגניטיבית הנראית לעין בשעות הערות, והיא נשענת בעיקר על התפתחות היכולת לייצוג סימבולי של העצמי ושל האחר**

**ההירדמות,  
הכוללת התכנסות  
פנימה, ניתוק מן  
העולם החיצון  
ומאובייקטים  
אהובים, קשורה  
לסכנת הפרידה  
והאובדן.  
ההתמודדות  
וההתגברות  
על מכשולים  
אלה מסייעות  
בהשגת נפרדות.  
כמו כן, החשכה  
הגמורה בזמן  
ההירדמות והמצב  
המנטלי בזמן  
השינה מביאים  
לחסך ברמזים  
חיצוניים העוזרים  
בתהליכי שיפוט,  
ולמעשה מקשים  
על ההבחנה בין  
מציאות לבין  
פנטזיה מעוררת  
חרדה**

ביכולת הארגון של רצף אירועים. כמו כן, בפעם הראשונה יש לחלום איכות של עריכה ולא של מקבץ תמונות מקוטעות. החלומות מכילים כעת את דמות העצמי. דרך עיני דמות העצמי מובנים אירועי החלום, והדמות מסוגלת להשתתף בפעילויות ובאינטראקציות מגוונות, על אף שייצוג דמות העצמי אינו שווה לייצוג דמויות אחרות ביחס לפעילות בחלום. כמו כן, קיימת אפשרות לחשוב מחשבות ולהרגיש רגשות בתוך החלום עצמו. הרגש הבולט ביותר בחלומות הוא שמחה או נועם והאינטראקציות הן פרו-חברתיות. בהתאם לעלייה בנוכחות דמות העצמי, ישנה ירידה בדמויות של בעלי חיים, וטווח דמויות האנוש מתרחב מעבר לדמויות משפחה.

בשלב האופרציות הקונקרטיות, בגילאים 9-13 המאופיינים בגיבוש וקונסולידציה, ילדים רבים חולמים חלומות ארוכים יחסית. יש יכולת הולכת וגוברת לייצר נרטיבים בזמן שנת REM. השתתפות העצמי בנרטיב החלום התפתחה לנקודה, בה פעילות העצמי ופעילות האחר שוות באופן יחסי. מגוון של רגשות מתווספים לנרטיב החלום, יחד עם אפקט שלילי כמו פחד או כעס. טווח הדמויות האנושיות מתרחב וכולל דמויות זרות, דמויות דמיוניות לחלוטין. יציבות יחסית זו של פעילות החלום מאפשרת למשתנים אישיותיים להשפיע על מאפייני החלום, וניכר כי החלומות קשורים יותר לתפיסה עצמית בהשוואה לגילאים מוקדמים.

לבסוף, במעבר לשלב האופרציות הפורמליות, בגילאים 13-15, מתפתחות הזדמנויות לצורות חדשות של ייצוגים וכופות ארגון מחודש על ההישגים ההתפתחותיים הקודמים. תוכן החלום מופשט יותר, ואפשר להעניק באופן סימולטי התייחסויות מגוונות לעצמי.

לסיכום, מחקריו של Foulkes הצביעו על כך, שהתפתחות החלימה היא מהלך מקביל להתפתחות הקוגניטיבית, ולמעשה מהווה ארגון של הזכרונות באופן של נרטיב דמיוני. Foulkes הסיק, שתוכן חלומות הילדים משקף את תהליך ההתפתחות הקוגניטיבית שלהם ואינו תולדה של החרדות, הקונפליקטים או הקבעונות באישיות הילדים, כפי שמניחה תיאוריית החלום הפסיכואנליטית. כמו כן, תוכן החלומות אינו משקף את התנהגותו של הילד בזמן הערות. עד שהילד יהיה מסוגל באופן רציונלי לערוך אלברציות סימבוליות על חוויות הערות שלו, הוא לא יהיה מסוגל לחלום באופן אפקטיבי על חוויות אלה.

## חלימה: זיכרון ושיכחה

מסקנותיו של Foulkes לגבי החלימה במהלך התפתחות הילד התבססו על מחקר במעבדת שינה. היקיצות הכפויות של הילדים בזמן שנת החלום הניבו דיווחים רבים על חלומות. יחד עם זאת, המחקר בנושא חלימה, המבוסס על יקיצות יזומות במעבדות שינה, שונה מהתנאים הרגילים של חוויות החלום, שאותו זוכרים בבוקר או בזמן יקיצה ספונטנית בלילה. אחת התופעות המשמעותיות הקשורה לחלימה היא תופעת שיכחת החלומות. שיכחת חלומות היא אחד המאפיינים של החלום. Hobson (1992) טוען, כי המנגנון העצבי האחראי להפקת החלום אינו מאפשר זכירה. כלומר: אינו מאפשר מודעות לנרטיב החלום, אלא אם כן החולם מקיץ משנתו. לטענתו, תהליך עיבוד המידע בזמן שנת החלום שונה מתהליך עיבוד המידע בזמן הערות. שונות זו מתבטאת, בין היתר, במוזרות החלום, בכישלון לתובנה ובשיכחה. השיכחה המאפיינת את החלימה אינה תופעה אחידה. יש מי שזוכר מעט חלומות או נוטה לשכוח את שחלם, בעוד שאחרים זוכרים כמה חלומות ואף בפירוט רב.

סיוטים הם דוגמה לחלומות שנשמרים לעתים קרובות בזיכרון, בייחוד לאחר יקיצה שטופת זיעה. Mack (1992) הגדיר במאמרו סיוט כסוג של חלום חרדה חריף, בו רמת החרדה ותחושת חוסר האונים מגיעות לממדים עצומים. סיוטים מתרחשים בתגובה לסיטואציה המהווה סכנה, סיטואציות אשר בני האדם נפגשים עמן לאורך ההתפתחות. פחדים כמו חרדת זרים, חרדת נטישה ופגיעה גופנית בילדות מתווספים אל חרדת הכישלון, חרדת המוות והחרדה מפני אובדן תפקודים בבגרות. בדרך כלל, פחדים אלה אינם גלויים בחייהם של אנשים בריאים בשעות הערות, אלא הם צצים בלילות דרך חלומות חרדה, בזמן שמנגנוני ההגנה אינם נגישים מספיק.

כמו Foulkes, גם Mack קושר בקשר ישיר התפתחות וחלימה. לטענתו של Mack, התנאים הפיזיולוגיים המאפשרים שינה וחלימה קיימים מלידה, אך קיימת תלות של היכולת לחוות חרדה והיכולת לצפות סכנה ביכולת להפנים אובייקטים: הפנמה של אובייקטים קרובים, אותם ניתן לאבד, והפנמה של אובייקטים המייצגים סכנה, שמהם יש להישמר. Mack מדגיש את תרומתם של סיוטים, הזיכרון שלהם וההתמודדות עמם להתפתחות האגו, כגון גיבוש מנגנוני הגנה, השגת נפרדות ובחן מציאות. רמות חרדה נמוכות, כאלה המוגבלות לחלום חרדה בחשכת הלילה, עשויות למנוע התפתחות של טראומה. מינון סביר של חרדה כמוהו כחסיון מפני רמות חרדה, שבפניהן האגו אינו מסוגל להתגונן. בנוסף, ההירדמות בפני עצמה מאלצת פרידה ומלווה בתחושת חוסר אונים ובדידות. בדרך-כלל, ילדים מתלוננים על כך שהם נשארים לבד בחדרם, בחושך. הם מחפשים את קרבת הוריהם, מנהלים טקסים שונים לקראת השינה ומכנסים דמויות מציאות ודמיון.

ההירדמות, הכוללת התכנסות פנימה, ניתוק מן העולם החיצון ומאובייקטים אהובים, קשורה לסכנת הפרידה והאובדן (Sadeh, 1996). ההתמודדות וההתגברות על מכשולים אלה מסייעות בהשגת נפרדות. כמו כן, החשכה הגמורה בזמן ההירדמות והמצב המנטלי בזמן השינה מביאים לחסך ברמזים חיצוניים העוזרים בתהליכי שיפוט, ולמעשה מקשים על



ההבחנה בין מציאות לבין פנטזיה מעוררת חרדה. היכולת להבחין בין החיים האמיתיים לתכני החלום איננה בשלה בקרב ילדים. גם אצל מבוגרים ממשיך הסיטו פעמים רבות ללוות ולהסב תחושת מועקה לאורך שעות היום, עד אשר ההפרדה בין חווית הסיטו למציאות היומיום מתממשת. יכולת ההבחנה בין איום הסיטו למציאות החיצונית בגיל צעיר תלויה מאוד בהתייחסות ההורים לדיווחי החלומות של ילדיהם. היענותם המיידית לזעקת ילדם כשהם מקיצים מן הסיטו, יכולתם להרגיע ולהכיל תכני חרדה, בהיעדר משאבי אגו בשלים להתמודדות, קריטיים להתפתחות בוחן מציאות.

סיטנים הם תופעה שכיחה למדי בקרב ילדים. במחקר גדול של ילדי בית ספר מצאו Neveus ושותפיו (2001), שיותר מ-50 אחוז מהילדים דיווחו על סיטו לפחות פעם בחודש, 5 אחוז דיווחו על סיטו לפחות פעם בשבוע, וחצי אחוז מהילדים דיווחו על סיטו כל לילה. אולם טיבו הנורמטיבי של הסיטו עלול להפוך לסימפטום על רקע אירוע טראומטי. אז איכות הסיטו היא חזרתית: הוא מיטיב לשחזר את אירוע הטרומה ונחוה בתדירות גבוהה מאוד.

בשנת 1976 נחטפו 26 ילדים בקליפורניה מן ההסעה לבית הספר ונקברו חיים על-ידי שלושת החוטפים. הילדים הוחזקו בשבי במשך 27 שעות לערך. Terr (1981, 1983) חקרה ובדקה את קבוצת הילדים בשנה הראשונה לחטיפה וארבע עד חמש שנים אחריה. במקביל, נבדקה קבוצת ביקורת, שהורכבה מילדים שלא נחשפו לטרומה. המחקרים בעקבות אירוע הזוועה בקליפורניה (Chowchilla studies) סיפקו ידע רב לגבי טראומה נפשית וסיטנים פוסט-טראומטיים בקרב ילדים, כתוצאה ממספר הילדים הרב, טווח הגילאים הרחב (4-15), אחידות מאפייני הטרומה וההשוואה לקבוצת הביקורת. בשנה הראשונה לחטיפה, הסיטנים החוזרים והנשנים של הילדים לוו בתופעות נלוות לשינה, כגון דיבור, צרחות והליכה מתוך שינה. בנוסף, הילדים הפחות מילוליים סבלו יותר מביעותי שינה, המתבטאים בצרחות, ביטוי מצוקה ותגובות לחץ בזמן השינה, ללא זיכרון לאחר היקיצה ובלי קשר לשנת החלום. ככל שחלף הזמן מאז החטיפה, הילדים החטופים נטו להוסיף תכנים לסיטנים החוזרים. למשל, הורה שהפך לדמות החוטפת, או אח שהצטרף אל הבור שבו היו קבורים הילדים. חלומות אלה ביטאו ניסיון ארגון ראשוני של הטרומה. בנוסף, חלק מן החלומות הוסו בהדרגה במעטה סמלי, עד כי קשה היה להבחין שמדובר על סיט שמקורו בטרומה. רק מתוך היכרות עם הילד והאזנה לרצף דיווחי חלומותיו ניתן היה לערוך את הקישור.

Hartmann (1998) הדגיש את פוטנציאל העיבוד הקוגניטיבי והרגשי באמצעות החלימה, כאשר המטען הרגשי ההתחלתי של הסיט מידלדל כתוצאה מחלימה חזרתית, המאפשרת אינטגרציה בין חווית הטרומה לחוויות אחרות השמורות בזיכרון. Cooper (1999) דיווח על תהליכים דומים בקרב ילדים בזמן אבל. ילדים בזמן אבל נוטים לזכור את חלומותיהם יותר מאחרים. לידיו של Cooper, החלימה היא תהליך טיפולי: חלימה מרחבה קשורה למאמץ לא מודע להחלים. לפי תפיסה זו, כאשר חלומות מן הלא מודע עולים, מתאפשר ביטוי רגשות שהכרחי לתהליך אבל מוצלח, לצמיחה נפשית ולגדילה.

חשיפה לטרומה עשויה להגביר **תדירות זכירת חלומות**, אם כי הממצאים בתחום אינם עקביים. כך למשל, Rofe & Lewin (1982) דיווחו, כי לילדים שחיו באזורים בצפון ישראל, שהיו גדושים בפיגועי טרור, היו פחות דיווחים על חלומות רעים מאשר ילדים שחיו באזורים בטוחים יותר. החוקרים הסיקו, שמנגנון ההגנה / הדחקה של ילדים אלה גרם לזכירה מופחתת של חלומות רעים. לעומת זאת, Raviv & Klingman (1983) חקרו השלכות של אירוע טרור, שבו 86 ילדים הוחזקו כבני ערובה על-ידי טרוריסטים במשך 16 שעות, עד למבצע החילוץ שבו נהרגו 22 ילדים ורוב האחרים נפצעו. הם מצאו, כי רוב הילדים סבלו מקשיי שינה ומסיטנים. ממצאים דומים נמצאו אצל ילדים פלשתינאים החיים בשטחי הרשות הפלשתינית, וכן אצל ילדים כורדים המתגוררים בשטחי צפון עיראק, שהיו חשופים לטרומות מלחמה קשות וממושכות וזכרו יותר חלומות וסיטנים בהשוואה לקבוצות הביקורת (Punamäki, 1997 ; Valli et al, 2005).

עדויות המצטברות באשר לפונקציות ההתפתחותיות של שנת החלום, חשיבותה לתהליכי זיכרון ולמידה ולקיום של תפקודים נורו-התנהגותיים תקינים, ביחד עם הממצאים והגוף התיאורטי באשר לתפקיד החלימה בגיבוש וצמיחה של האגו, עיבוד חוויות טראומטיות, ולעתים בהיות החלימה סימפטום המצביע על קריסה של מערכות הגנה נפשיות, מספקים תמיכה לסברה כי השינה והחלימה משרתות **הסתגלות**. Revonsuo (2000) טוען, כי חלימה הינה מנגנון אבולוציוני עתיק המייצר אירועים מאיומים מדומים. מטרת החלימה היא רכישת מיומנויות הישרדות, שמירה והימנעות מפני סכנות לגוף ולנפש. לפיכך, חשיפה ממושכת לסכנות במציאות הממשית או הנפשית תביא להפעלה מוגברת של מנגנון זה ולתוצאה של תדירות זכירת חלומות מוגברת. על-פי תיאוריה זו, גם ללא חשיפה לטרומה תכני החלימה יישאו אופי שלילי, זאת לצורך תרגול אסטרטגיות הגנה.

מחקר שנערך לאחרונה במעבדתנו (גושן, 2006) ביקש לבחון תדירות זכירת חלומות בקרב ילדים בריאים בני עשר. על-פי תוצאות המחקר, כאשר התבקשו הילדים לתאר חלום שחוו בתקופה האחרונה, היו אלה בעיקר חלומות "רעים". תדירות זכירת חלומות רעים אלה, כמו גם תדירות זכירת חלומות כללית במחקר זה, נובאו בהצלחה על-ידי הסתגלות פסיכולוגית. נוכחות של גורמי סיכון, כמו חרדה, דיכאון ובעיות קשב, ומרכיבים של דימוי עצמי פתולוגי קשורים לתדירות זכירת חלומות נמוכה. מרכיבים פתולוגיים בדימוי העצמי נמצאו קשורים באופן שלילי גם לתדירות זכירת חלומות רעים. תוצאות אלה מלמדות, כי זיכרון חלומות בכלל – וזיכרון חלומות רעים בפרט – הם מאפיינים תקינים המצביעים על הסתגלות פסיכולוגית טובה. עם זאת, לעתים דווקא אי זכירת חלומות או שכיחתם מצביעים על הסתגלות פסיכולוגית טובה.

**"ניתן לשער, כי המוזרות המאפיינת את החלום משפיעה על אופני אחסון תכני החלום בזיכרון. לפיכך, שליפת המידע מן הזיכרון על אודות החלום רגישה מאוד לצורת הדיווח. כל צורת דיווח פותחת נתיבי זיכרון שונים, וכך צורות דיווח שונות מניבות תכני חלימה שונים"**

Kaminer & Lavie (1991) מצאו ירידה בתדירות זכירת חלומות בקרב ניצולי שואה עם הסתגלות נפשית טובה, לעומת ניצולים שלא זכו להשתתף ולהסתגל חזרה לחיים נורמליים לאחר המלחמה. כאשר הניצולים איפשרו אינטגרציה של החוויות הטראומטיות באופן הדרגתי, חוויית הטראומה והרגשות הקשים שליוו אותה התפוגגו לאיטם. כך גם הסייט, אשר עלול בעצמו ליצור אפקט טראומטי על-ידי המשכיות חוויית החלום לאורך שעות היום, פחת ואיפשר איכות חיים טובה יותר.

במחקרנו (גושן, 2006) נמצאו נתונים מעניינים נוספים באשר לתדירות זכירת חלומות של ילדים. נתונים אלה התבססו על שלושה כלי מדידה שונים: יומני שינה וחלימה, שאלונים וראיון מובנה. בראיון המובנה התבקשו הילדים לתאר חלום טוב, חלום רע וחלום שחוזר על עצמו. ממצאי המחקר העלו תוצאות מובחנות עבור כלי המדידה השונים. על-פי דיווחי הילדים בשאלוני החלימה, הם זוכרים את חלומותיהם לעתים קרובות, ודמויות החברים והמשפחה מופיעות פעמים רבות בחלומותיהם. לעומת זאת, נושאים הקשורים ללימודים ולבית הספר עולים בזכרונם רק לעיתים רחוקות, אם בכלל. כמו כן, בהתבסס על השאלונים, הילדים דיווחו כי הם זוכרים בעיקר חלומות "טובים" ונעימים. לעומת זאת, במסגרת הראיון המובנה, הילדים תיארו בעיקר חלומות "רעים".

ההבדלים בין המינים היו תלויים גם הם בכלי המדידה. בראיון המובנה, בנות תיארו יותר חלומות רעים מבנים. בנוסף, בנות דיווחו כי הן זוכרות יותר חלומות בנושא בית ספר ולימודים, למרות השיעורים הנמוכים של זכירת חלומות בנושאים אלה.

הפערים הללו בדיווחי הילדים, בהתאם לפרוצדורות מדידה שונות, העלו את ההשערה בדבר חשיבות דיווח החלום לתהליך זכירת החלומות. שנת החלום, המניעה את הפעילות המנטלית בזמן השינה, מפיקה תוצר סופי, הוא החלימה. חלימה מתרחשת מדי לילה, אך מרבית החלומות נשכחים, ורק מעטים מהם מצליחים להישמר בזיכרוננו. ניתן לשער, כי המוזרות המאפיינת את החלום משפיעה על אופני אחסון תכני החלום בזיכרון. לפיכך, שליפת המידע מן הזיכרון על אודות החלום רגישה מאוד לצורת הדיווח. כל צורת דיווח פותחת נתיבי זיכרון שונים, וכך צורות דיווח שונות מניבות תכני חלימה שונים. במובן זה, דיווח החלום הינו מרכיב משמעותי בתהליך זכירת החלומות, וכך מהווה חלק אינטגרלי מסיפור החלום עצמו.

גם הילדים ישנים, ודפוסי השינה והחלימה שלהם מנהלים יחסי גומלין עם מהלך התפתחותם ועם הסכנות והריגושים הנקרים בדרכם. תדירות **שנת החלום** תלויה בקצב ההתפתחות הניורולוגית והיא משתנה ומתייצבת לאורך הילדות. פגיעה בדפוסי השינה קשורה לפגיעה במערכות תפקוד קוגניטיביות והתנהגותיות. **החלימה** משקפת את התפתחות החשיבה. ככל שזו מורכבת ומופשטת יותר, כך תכני החלום מכילים ייצוגים סמליים רבים יותר. מנגד, החלימה משרתת את התפתחות האגו: היכולת להיפרד מן האובייקטים האהובים למשך הלילה, היכולת לשאת את החרדה המתעוררת בעקבות תכנים מאיימים שבחלום, וההבחנה שאין הם אלא תכנים דמיוניים בלבד. בימים כתיקונם, החלומות ברובם אינם מגיעים למודעות. כאשר סכנות ממשיות לגוף או לנפש מתרחשות, **זכרון החלומות** עשוי לתפקד כמנגנון לריפוי והחלמה, או לחילופין להוות סימפטום המצביע על קשיי ההתמודדות עם החוויות הטראומטיות.

## ביבליוגרפיה:

- גושן, ע. (2006). **ילדים זוכרים חלומות**. עבודת מחקר לתואר מ.א., החוג לפסיכולוגיה, אוניברסיטת תל-אביב.
- יונג, ק. ג. (1987). **על החלומות**. תרגום: חנה שוהם ואילנה תורן. תל אביב: דביר (מקור 1974).
- פרויד, ז. (1998). **פשר החלומות**. תרגום: יהושע אורנשטיין. תל אביב: יבנה (מקור 1900).
- Adler, A. (1958). **What Life should mean to you**. New York: Capricorn (orig. 1931).
- Aserinsky, E., & Kleitman, N. (1953). Regularly occurring periods of eye motility and concomitant phenomena during sleep. *Science*, 118, 273-274.
- Cooper, C. A. (1999). Children's dreams during the grief process. *Professional School Counseling*, 3, 137- 140.

- Dujardin, K., Guerrien, A., and Leconte, P. (1990). Sleep, brain activation and cognition. *Physiology and Behavior*, 47, 1271-1278.
- Foulkes, D. (1982). **Children's Dreams. Longitudinal Studies**. New York: A Wiley-Interscience Publication.
- Hartmann, E. (1998). Nightmare after trauma as paradigm for all dreams: A new approach to the nature and functions of dreaming. *Psychiatry*, 61, 223- 238.
- Hobson, J. A. (1992). The brain as a dream machine: an activation- synthesis hypothesis of dreaming. In Lansky, M. R (Ed.) **Essential Papers on Dreams**. (pp. 452- 473). New York: University Press.
- Kaminer, H., & Lavie, P. (1991). Sleep and dreaming in Holocaust survivors: dramatic decrease in dream recall in well-adjusted survivors. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 179, 664-669.
- Mack, J. (1992). Toward a Theory of Nightmares. In Lansky, M. R (Ed.) **Essential Papers on Dreams**. New York: University Press.
- Neveus, T., Cnattigius, S., Olsson, U., & Hetta, J. (2001). Sleep habits and sleep problems among a community sample of schoolchildren. *Acta Paediatrica*, 1450-1455.
- Punamäki, R. L. (1997). Determinants and mental health effects of dream recall among children living in traumatic conditions. *Dreaming*, 7, 235- 263.
- Revonsuo, A. (2000). The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of function of dreaming. *Behavioral and Brain Sciences*, 23, 877- 901.
- Raviv, A., & Klingman, A. (1983). Children under stress. In **Stress in Israel**. (ed., S. Breznitz). New York: Nostrand Reinhold Company, pp. 138-162.
- Rofo, Y., & Lewin, I. (1982). The effect of war environment on dreams and sleep habits. In *Stress and Anxiety*, Vol 8, Eds, C. D. Spielberger, I. J. Sarason & N. A. Milgram. Washington DC: Hemisphere, pp 59-75.
- Sadeh, A. (1996). Stress, trauma, and sleep in children. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 5, 685-700.
- Smith, C., and Lapp, L. (1991). Increased number of REMs following an intensive learning. *Sleep*, 14, 325-330.
- Terr, L. (1983). Chowchilla revisited: the effects of psychic trauma four years after a school-bus kidnapping. *Am J Psychiatry*, 140, 1543-1550.
- Terr, L. (1983). Life attitudes, dreams, and psychic trauma in a group of "normal" children. *J Am Acad Child Psychiatry*, 22, 221-230.
- Terr, L. (1981). Psychic trauma in children: observations following the Chowchilla school-bus kidnapping. *Am J Psychiatry*, 138, 14-19.
- Valli, K., Revonsuo, A., Pälkä, O., Kamaran, H. I., Ali, K. J., & Punamäki, R-L. (2005). The threat simulation theory of the evolutionary function of dreaming: Evidence from dreams of traumatized children. *Consciousness and Cognition*, 14, 188- 218.



# ללמוד מטעויות

## ■ ד"ר אליעזר יריב

זה שנים רבות שחוקרים בודקים מדוע מתרחשות שגיאות ותקלות, מהם הגורמים לתאונות מטוסים ורכבות, מהן נסיבות מותם של חולים ומה תרומתו לכך של "הגורם האנושי". במאמר שפורסם בגיליון הקודם של "פסיכואקטואליה" נוכחנו כי טעויות הן קצהו של תהליך מורכב וסמוי, שנובע מהשלב ההתפתחותי שבו נמצאים הילדים, הכשלים המחשבתיים שלהם ודרישות גבוהות מדי שמוצבות בפניהם. למשוב יש תפקיד חיוני בלמידה, אבל הטיות מחשבתיות חמורות, וכן גישה נוקשה ולא אמפתית של הורים ומחנכים, גוררת משוב ביקורתי שעלול לעודד הימנעות ואף ליצור דפוס אישיות של "פרפקציוניזם שלילי". המאמר הנוכחי מצביע על היתרונות הגדולים שטמונים בלמידה מטעויות ומתאר שיטות הוראה חדשניות, מתחום הוראת המחשב, שמנצלות את השימוש בטעויות ללמידה.

### השימוש בטעויות בהוראה

כריס ארג'ריס, מראשוני החוקרים בנושא לימוד מטעויות, טוען שניתן להבחין בין ארגונים שבהם מתרחשת "למידה של מעגל אחד" והם הרוב, לבין מיעוט ארגונים שבהם מתרחשת "למידה במעגל כפול" (double-loop learning). בסוג הראשון, הארגון פועל להשגת מטרותיו. אם השיג את יעדיו, הוא ממשיך לפעול באותו דפוס (מעגל). אם לא הצליח (mismatch), הוא פועל כדי לתקן, אך בלי לברר את הסיבות. בסוג השני, בלמידה במעגל כפול, הארגון מברר בעת התקלה מדוע נכשל בהשגת יעדיו, ורק לאחר שלמד את כל הגורמים שתרמו לה הוא פועל כדי לתקנם. לדעת ארג'ריס, אין די בעצם התיקון (אפילו אם הבעיה נפתרה), אם אינו מלווה בבירור מעמיק מדוע התרחשה התקלה (Argyris, 1999).

אף כי מדובר על סוג משמעותי של למידה, הוא כמעט שלא הודגש בתהליכי הכשרה ואימון של מנהלים ועובדים (Ivancic, 1995 & Hesketh). גם בהקשר החינוכי, אין כנראה תוכניות לימודים שמבוססות על הפקת לקחים ולמידה מטעויות. שיטות הלימוד הנהוגות בארץ מבקשות להקנות מיומנויות חשיבה, קריאה וכתובה באופן התכליתי והיעיל ביותר. תוכניות הלימודים בנויות באופן מדורג ("שיעורים"), כשבכל אחת מהן נלמד קטע נוסף, נדבר על גבי נדבר. יש בהן מעט מלמידת הגילוי, אין בהן התנסות של ניסוי וטעייה, אין בהן ניתוח של שגיאות ואין הפקת לקחים. עיון בספרים להכשרת מורים, שפורסמו באחרונה בישראל, ממחיש שהנושא כלל אינו מוזכר בתחומי שיטות ההוראה (חטיבה, 2002), הערכת הישגים (בירנבוים, 1997) והדרכת מורים (זילברשטיין, בן-פרץ וזיו, 1998). גם סקירת מדגם לא מייצג של ספרי הדרכה שהתפרסמו בחו"ל אינה תורמת הרבה, זולת כמה הנחיות שטחיות למורה כיצד לטפל בתשובות "מגוונות":

"אם המטרה שלך היא לעודד מתן תשובות לשאלות יצירתיות ולבעיות חדשות, עליך לזכור שמוטלת עליך חובה מקצועית לקבל את כולן. זהו מרכיב חשוב באמנות של הוראה באמצעות שאלות: לחזק מתן תשובות. המשמעות היא, שלא תוכלו להשתמש בשיטות של הפגנת סמכות, גם אם דברי התלמידים מופרכים ושונים מאד מאלה שציפית להם" (Orlich et al, 2001. p. 247)

עם זאת, חוקרים העוסקים בהקניית מיומנויות מחשב מאמינים, שמתכונת אימון שמכוונת לנתח את הסיבות לטעויות ולהתמודד עמן עשויה לשפר את איכות הלמידה (Heimbeck et al, 2003): ראשית, האימון עוזר לגבש מודל מנטלי אופרטיבי כיצד לפתור בעיות. שגיאות מספקות משוב, שממחיש ללומד באילו תחומים הוא עדיין אינו שולט כהלכה. בנוסף, טעויות מפריעות לשטף ההתנהגות והמחשבה, ולכן הן מחייבות את הלומד לבחון את צעדיו ולתקן אותם (Lord & Levy, 1994). הידיעה שעלולות ליפול טעויות מעלה את רמת הערנות להתרחשותן ואת עומק העיבוד (Craig & Lockhart, 1972), דבר המגביר את מידת השינון והחזרה על הפרטים ומשכלל את המודל המנטלי. אימון מכוון כזה מסייע גם ללמידה של טכניקות כיצד למנוע טעויות (למשל באמצעות תצפית) וללמידת שיטות כיצד לבטל את תוצאותיהן השליליות לאחר התרחשותן (למשל בשימוש בפקודת UNDO במעבד התמלילים). כאשר הלמידה אינה פשוטה וישירה, הסיכוי לטעויות מגביר פעולות של חקירה וגילוי. הלומד מבקש לברר מדוע מתרחשות התקלות וכיצד ניתן להתגבר עליהן. הטעות פועלת אפוא כמנגנון מגביר קשב, שמסייע להצמיח אסטרטגיות מטא-קוגניטיביות למניעת טעויות וטיפול בהן כאשר הן מתרחשות. לדוגמה, במחקר שבו ניתנו הנחיות המסייעות להצמיח אסטרטגיות כאלה, כגון "שמתי לב מתי עשיתי את רוב הטעויות והשתדלתי לשפר את המקומות האלה", התברר שההנחיות עזרו הן בשלב הלמידה והן ביכולת להכליל את הלמידה לתחומים אחרים (Ford et al. 1998).

אימונים כאלה משכללים את כישוריו של הלומד, אבל הם עשויים להצליח רק בתנאי שלא יתיימש מהתסכול שנובע מעשיית הטעויות. תיאוריות העוסקות במצבי לחץ הכירו מזמן בכך שהמשאבים המופנים לתהליכי חשיבה מצטמצמים במצבים של דאגות, חששות ורגשות שליליים אחרים. ידוע שתקלות ושגיאות מגבירות תופעות של לחץ ותסכול. לדוגמה, במחקר שבדק למידת תוכנה, קיבלו הנבדקים – שכבר היו לאחר כמה שעות אימון – מטלה קשה עוד יותר. רובם הגיבו בתסכול רב והפסיקו להתבונן במסך שעליו הופיע המידע הנחוץ להם. חלקם דיווחו על תחושה שלעולם לא יצליחו לצאת

ד"ר אליעזר יריב עובד בשירות הפסיכולוגי-חינוכי בקרית-מוצקין ומרצה במכללת גורדון לחינוך בחיפה. מתמחה בהתמודדות עם בעיות משמעת ואלימות. מספריו: "שיחת משמעת" ו"שקט בכיתה בבקשה!".

מקצת התכנים במאמר זה מבוססים על: יריב, י' (סיוון-תשס"ו), טעויות של ילדים כאתגר הוראה למחנכים, הד הגן, 38-47.



**"טעות הינה חוויה  
מתסכלת שעשויה  
להצמיח יתרונות  
חשובים. שגיאות  
מחדדות את  
ההבנה שלנו מה  
נכון ומה לא, מה  
יותר ומה אסור,  
כיצד לנהוג ובעיקר  
ממה להיזהר.  
הטעויות מרחיבות  
את טווח ההתנסות  
שלנו, כך שבפעם  
הבאה גדלים  
הסיכויים שנפעל  
כהלכה. הן משפרות  
את ההיכרות עם  
העולם"**

מתוך המלכודת (Frese et al, 1991). התגובות האלה שיבשו את יכולתם לאתר את התקלות ולפתור את הבעיה. החוקרים סבורים שכדי שתוכל להתרחש למידה, יש להכיל את הרגשות השליליים כדי שלא ישבשו אותה. בלי אלה יהיו הן ילדים והן מבוגרים נכונים יותר להתנסות, מוטרדים פחות מהתוצאות, ובעלי משאבים פנויים יותר ללמידה. הנחיות כיצד לטפל בטעויות מסייעות למזער את הנזק הכרוך בתגובה הרגשית לעצם עשיית הטעות. מחקרים, שבדקו בתחום העבודה כיצד הנחיות כאלה עוזרות, אכן מצאו שבקבוצת האימון הנבדקים חשו פחות תסכול, בהשוואה לקבוצה שבה הנבדקים השתדלו להימנע מטעויות (Frese, 1991; Nordstrom et al. 1998).

### ההכללה לסביבת למידה שונה

כיצד ניתן ללמד להתמודד עם טעויות? אחת הדרכים למתכונת אימון של ניסוי וטעייה (error training) מבוססת על מתן כלים בסיסיים, מידע והוראות מינימליות שמאפשרות ללומד לפעול בעצמו. מלווה בהנחיות האלה, הלומד מתבקש לבצע פעולה או להגיע בכוחות עצמו למטרה שסומנה מראש. לדוגמה, בלמידה של תוכנת מחשב, המטרה היא להגיע לשליטה בהפעלה מדויקת של סדרת פקודות. במהלך אותן פעולות נופלות, כצפוי, לא מעט שגיאות, עקב שימוש במקשים לא נכונים, עד שהלומד פותר את הבעיה. הטעויות מוגדרות ככאלה, משום שהלומד אינו יודע מלכתחילה כיצד לבצע את המטלה, אבל הוא יודע שקיימת דרך שתוביל אותו לשם (Frese, 1995). כך, לדוגמה, במחקר שבו לימדו סטודנטים תוכנת מחשב חדשה, שילבו החוקרים הנחיה כיצד להתמודד עם טעויות (Heimbeck et al, 2003). הם חילקו את המשתתפים לשלוש קבוצות. את הקבוצה הראשונה הם הדריכו כיצד להתייחס לשגיאות בעזרת ארבעה משפטים: "טעויות הן חלק בלתי נמנע בתהליך הלמידה!", "הטעויות עוזרות לך לדעת מה עוד אתה מסוגל ללמוד!", "תמיד תוכל לסיים מצבים שבהם עשית טעות!", "ככל שאתה עושה יותר טעויות, אתה לומד יותר!". הקבוצה השנייה נחשפה לאותה דרגת קושי של למידה (שנפלו בה לא מעט טעויות), אך ללא ההדרכה. בקבוצה השלישית המשתתפים כלל לא נחשפו לטעויות, וכאשר הן התרחשו במקרה, למשל כתוצאה מחוסר תשומת לב, המדריך בא ותיקן אותן מיד. בתום השיעור וגם כעבור שבוע נערכו מבחנים, כדי לבדוק את הזכירה לטווח קצר וטווח ארוך. התוצאות הראו שהקבוצה הראשונה למדה את המיומנות טוב יותר משתי הקבוצות האחרות.

יש חוקרים הטוענים, כי למידת ניסוי וטעייה עשויה להיות מועילה במיוחד בהגברת ההכללה שהלומד עשוי להפיק ממנה למצבים אחרים, שונים או קשים מאלה שלמד. הכללה פירושה שקיים פער בין הידע שנרכש בביצוע של מטלה אחת לבין הידע הנחוץ ליישום מטלה אחרת

(Gick & Holyoak, 1987). חוקרים עיצבו מתכונת למידה, בה הלמידה הראשונית מתרחשת בסביבה בטוחה, תוך הקניה של צעדים מדורגים ומאורגנים, ובעזרת משוב אשר מבטיח שהמיומנות נרכשה בהצלחה. הסביבה שאליה מועבר הידע מייצגת סטואציה כאוטית יותר: ההקשר משתנה, הסביבה אינה צפויה וגם לא מאורגנת, לרוב עם משימות ובעיות קשות יותר מאלה שהלומד התנסה בהן קודם לכן. הלומד אינו מקבל לרוב משוב, וגם לא ניתנת לו עזרה. בנוסף, עליו להתמודד עם הטעויות שעשה ולגלות בעצמו דרכים חדשות כיצד לפתור את הקשיים הבלתי צפויים שצצו בתוכנית. התברר במחקרים אלה, שקיים קשר חיובי בין התנסות בטיפול בשגיאות במשימת הלימוד הראשונה לבין הכללה מוצלחת אל משימה אחרת של פתרון בעיות (Gick & McGarry, 1992).

מדוע למידת ניסוי וטעייה מעודדת הכללה? אולי כי היא מעמתת את הלומד עם טווח רחב בהרבה של אפשרויות ומצבים מזה שנכלל מלכתחילה ב"תוכנית הלימודים". הכללה מוצלחת מייצגת אפוא את התוצאה המיטבית שעשויה לצמוח. לאימון המלמד כיצד להפיק לקחים מטעויות וכיצד להתמודד עמן עשויות להיות השלכות מעשיות ותיאורטיות רבות. לדוגמה, אחת משיטות המחקר משווה בין מומחים לבין עובדים חדשים. ההשוואה מסייעת לבחון את ההבדלים בתחומי הדעת והניסיון והיא גם רומזת כיצד להכשיר עובדים ביתר יעילות. הממצאים מראים, שלמומחים ידע עמוק יותר והבנה מופשטת של התחום, תוך שהם נעזרים בתהליכים מטא-קוגניטיביים (Etzelapelto, 1993; Hinds, Patterson, & Pfeffer, 2001). יתכן שלמידה במצבים של טעייה מסייעת לפתח הבנה מופשטת שכזו. מתן הנחיות כיצד להתמודד עם שגיאות מספק ידע מטא-קוגניטיבי שמשכלל את היכולת לפתור בעיות בעתיד, ממש כדוגמת התנהלותם של המומחים (Ericsson & Charness, 1994). זאת ועוד: הדרך להתמחות אינה קלה ונדרש לעבור בה תרגול אינטנסיבי עקבי, המתמקד דווקא באזורי החולשה ובמיומנויות שטרם נרכשו בהן שליטה מושלמת. בנוסף, הנחיה כיצד להתמודד עם שגיאות מביאה להעמקה בהבנה של הנושא. ההנחיות עוזרות לצמצם את הנטל הרגשי והפגיעה במוטיבציה של התלמיד להמשיך ולתרגל.

דוגמה נוספת באה מתחום התיאוריות של ההכוונה עצמית. גישת התערבות המשוב (Feedback intervention) טוענת, כי המשוב שהלומד מקבל עשוי לשפר את הביצוע כאשר הוא מעודד התמקדות במשימה, ולחבל בביצוע כאשר הוא מפנה את תשומת לב הלומד אל עצמו ואל העיסוק בשגיאות שעשה (Kluger & DeNisi, 1996). בהקשר הזה, מתן הנחיות מכוון את הלומד להתמודד עם תקלות באופן יעיל ומפחית את הלחץ והחרדה והירידה בביטחון העצמי בעת שנפלות שגיאות. ההנחיות מסייעות להקדיש יותר קשב למשימה, וכך הלומד עסוק פחות

בעצמו ויותר בביצוע המטלה. קושי נוסף שההנחיות מסייעות להתגבר עליו הוא מחשבות שליליות, לא רלוונטיות למשימה, אשר מסיחות את הדעת ופוגמות בביצועה. מחקר שבדק את תפקודם של מומחי מחשבים הראה שמופיעות אצלם פחות מחשבות כאלה (Sonnentag, 1998). יתכן שההנחיות מביאות לתפקוד ברמה גבוהה יותר, כזה שקיים אצל מומחים.

עם כל היתרונות האפשריים שיש ללמידה עם טעויות, סוג כזה של הוראה אינו מתאים לכל אחד. ראשית, למידה סתמית, ללא מטרה, שמתבצעת בניסוי וטעייה, לא רק שאינה מפתחת כישורים, היא מספקת חוויה מתסכלת המשבשת למידה עתידית (van der Linden et al. 2001). שנית, בהיבט הקוגניטיבי, יש עדויות לכך שאנשים עם פגיעה משמעותית בזיכרון מפיקים תועלת רבה יותר מלמידה ללא טעויות (Wilson, Baddeley & Evans, 1994). גם לתלמידים עם יכולת שכלית נמוכה יש להגיש את החומר באופן פשוט וללא סיבוכים (Gully et al. 2002). שלישית, בהקשר האישיותי, לומדים ממוקדי הישגים אשר חשוב להם להוכיח את יכולתם או להימנע מכישלון, מעדיפים מתכונת למידה ללא טעויות (Heimbeck et al, 2003). באופן זה קל להם יותר להתבלט ולהימנע מהחרדה המתלווה לכישלון. כדי שאימון כזה אכן יניב פירות, עליו למלא כמה כללים: האחד, רצוי לבסס תחילה את השליטה בחומר באופן שמקנה חוויה של הצלחה, ורק לאחר מכן לעבור לשלב הקשה יותר של אימון הכולל שגיאות. השני, תנאי הכרחי ללמידה מטעויות הוא קבלת משוב. אם המורה אינו מסביר לתלמיד מה היה שגוי, לא תתרחש כל למידה. השלישי, ממצאים ממחקר על למידת תוכנה הראו שהלמידה מטעויות אפקטיבית יותר כאשר הלומד עושה אותן בעצמו מאשר כש"מלמדים" אותו אילו שגיאות עלולות ליפול, או כאשר הוא מתוודע לטעויות שאחרים עשו (Ivancic & Hesketh, 2000).

## השלכות ואתגרים

לצד ההשלכות התיאורטיות ישנם לא מעט אתגרים בתחום ההוראה והחינוך:

1. כיצד ליצור בגן, במשפחה ובבית הספר סביבה תומכת שמקבלת ומעודדות התנהגות ועריכת ניסויים והפקת לקחים מטעויות.
2. כיצד ללמד ילדים להבין מדוע מתרחשות טעויות ותקלות, לקבל אותן בהבנה וגם למצוא דרכים כיצד למנוע אותן.
3. כיצד ללמד ילדים להשתמש בטעויות כמידע.
4. כיצד לסייע לילדים להבין טעויות שהם עשו בתחום החברתי וכיצד לפעול באופן שחוסך סכסוכים.
5. כיצד ללמד ילדים את עקרונות הפעולה בעקבות טעות: קבלה, בדיקה, מתן כבוד לאירוע, התייחסות עניינית והפקת לקחים.
6. כיצד ללמד הורים להתייחס בסלחנות לטעויות, לביצוע שאינו מושלם.
7. כיצד ללמד מורים לנתח סיבות קוגניטיביות ואחרות לנפילת טעויות, וכן פיתוח של שיטות הוראה והערכת הישגים שיצמצמו אותן.
8. כיצד להקנות לפרחי הוראה הבנה ומיומנויות בתחום זה.

## סיכום

טעות היא חוויה מתסכלת, שעשויה להצמיח יתרונות חשובים. שגיאות מחדדות את ההבנה שלנו מה נכון ומה לא, מה מותר ומה אסור, כיצד לנהוג ובעיקר ממה להיזהר. הטעויות מרחיבות את טווח ההתנסות שלנו, כך שבפעם הבאה גדלים הסיכויים שנפעל כהלכה. טעויות משפרות את ההיכרות שלנו עם העולם. טעויות מחשלות: הן מלמדות שאין אפשרות להצליח בכל, ששגיאות הן חלק בלתי נפרד מכל למידה, ומי שלא עושה לא טועה. ההתנסות המתסכלת הזו מלמדת לא להישבר. המרחב להתנסות (וגם לטעות) הוא חיוני לכל למידה. בניגוד לגישה הדוגלת במניעת טעויות, ניתן לראות בהן מקור מידע חשוב וסוג של משוב (שלילי באופיו), אשר עשוי להיות לו ערך חיובי לתהליך הלמידה. כמו בהכשרה מקצועית (Frese, 1996), יש לשלב בגנים ובבתי הספר את השגיאות כחלק מתהליך הלמידה, כך שהילד יחוש שהוא פועל בסביבה מוגנת שמאפשרת לו לטעות וגם להתנסות בחקירה וביצירה. סטרנברג (1998) יוצא כנגד גישת "חוברת הצביעה", לפיה הילד ה"מושלם" הוא זה שצובע בתוך הקווים ומשתמש רק בצבעים ה"נכונים", והמבוגר ה"מושלם" הוא זה הנשאר בתוך הקווים גם בעבודה. לדעתו, אי אפשר לתגמל על צורת חשיבה כזאת ועם זאת לקוות ליצירתיות כאשר הילדים יתבגרו, המחקר והעשייה החינוכית בתחום הזה עשויים להקנות לנו כלים פורצי דרך כיצד להצמיח ילדים סקרנים, תאבי דעת, שאינם חוששים לנסות ולטעות.

## ביבליוגרפיה:

- בירנבוים, מ', (1997), **חלופות בהערכת הישגים**. תל-אביב: הוצאת רמות.
- זילברשטיין, מ'. בן פרץ, מ' וזיו, ש' (1998) **רפלקציה בהוראה, ציר מרכזי בהתפתחות מורה**, תל אביב: מכון מופת.
- חטיבה, נ' (2003) **תהליכי הוראה בכיתה**, תל אביב: ההוצאה האקדמית לפיתוח סגל הוראה.
- סטרנברג ר' (1998) אינטליגנציה מצליחה – מעבר ל-IQ, ירושלים: משרד החינוך ומכון ברנרן וייס.
- Argyris, C. (1999) **On organizational Learning** (2<sup>nd</sup> ed.), Oxford: Blackwell.
- Craig, F.I.M., Lockhart, R.S. (1972). Levels of processing: A framework for memory research, *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 11, pp. 671-684.



"A life spent making

mistakes is not only more honorable, but more useful than a life spent doing nothing."

George Bernard Shaw

(1950 – 1856)



"An expert is a person who has made all the mistakes that can be made in a very narrow field."

**Niels Bohr**  
**Danish physicist**  
**(1885 – 1962)**

Ericsson, K.A., & Charness, N. (1994). Expert performance: Its structure and acquisition. *American Psychologist*, 49, pp. 725-747.

Etelapelto, A. (1993). Metacognition and the expertise of computer program comprehension. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 57, pp. 243-254.

Ford, J.K., Smith, E.M., Weissbein, D.A., Gully, S.M., & Salas, E. (1998). Relationships of goal orientation, meta-cognitive activity, and practice strategies with learning outcomes and transfer. *Journal of Applied Psychology*, 83, pp. 218-233.

Frese, M. (1995). Error management in training: Conceptual and empirical results. In Zuccheromaglio C, Bagnara S, Stucky SU (Eds.), **Organizational learning and technological Change** (pp. 112-124). Berlin: Springer.

Frese, M., Brodbeck, F.C., Heinbokel, T., Mooser, C., Schleiffenbaum, E., & Thiemann P. (1991). Errors in training computer skills: On the positive function of errors. *Human Computer Interaction*, 6, pp. 77-93.



Heimbeck, D., Frese, M., Sonnentag, S., & Keith, N. (2003). Integrating errors into the training process: The function of management instruction and the role of goal orientation. *Personnel Psychology*, 56, pp. 333-343.

Hinds, P.J., Patterson, M., & Pfeffer, J. (2001). Bothered by abstraction: The effect of expertise on knowledge transfer and subsequent novice performance. *Journal of Applied Psychology*, 86, pp. 1232-1243.

Ivancic, K., & Hesketh, B. (1995). Making the best of errors in training. *Training Research Journal*, 1, pp. 103-125.

Ivancic, K., & Hesketh, B. (2000). Learning from errors in a driving simulation: Effects on driving skill and self-confidence. *Ergonomics*, 43, pp. 1966-1984.

Gick, M.L., & Holyoak, K.J. (1987). The cognitive basis of knowledge transfer. In S. M. Cormier and J. D. Hagman (Eds.), **Transfer of Learning: Contemporary Research and Applications** (pp. 9-46). San Diego, CA: Academic Press.

Gick, M.L., & McGarry, S.J. (1992). Learning from mistakes: Inducing analogous solution failures to a source problem produces later successes in analogical transfer. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 18(3), pp. 623-639.

Gully, S.M., Payne, S.C., Koles, K.L.K., & Whiteman, J.A.K. (2002). The impact of error training and individual differences on training outcomes: An attribute-treatment interaction perspective. *Journal of Applied Psychology*, 87, 143-155.

Kluger, A.N., & DeNisi, A. (1996). The effects of feedback interventions on performance: A historical review, a meta-analysis, and a preliminary feedback intervention theory. *Psychological Bulletin*, 119, pp. 254-284.

Lord, R.G., Levy, P.E. (1994). Moving from cognition to action: A control theory perspective. *Applied Psychology: An International Review*, 43, pp. 335-366.

Nordstrom, C.R., Wendland, D., & Williams, K.B. (1998). "To err is human": An examination of the effectiveness of error management training. *Journal of Business and Psychology*, 12, pp. 269-282.

Orlich, D. C., Harder, R. J., Callahan, R.C., & Gibson, H. W. (2001) **Teaching Strategies** (6<sup>th</sup> ed.). Boston: Houghton Mifflin.

Sonnentag, S. (1998). Expertise in professional software design: A process study. *Journal of Applied Psychology*, 83, pp. 703-715.

Van der Linden, D., Sonnentag, S., Frese, M., & Van Dyck, C. (2001). Exploration strategies, performance, and error consequences when learning a complex computer task. *Behavior and Information Technology*, 20, pp. 189-198.

Wilson, B.A., Baddeley, A., & Evans, J. (1994). Errorless learning in the rehabilitation of memory impaired people. *Neuropsychological Rehabilitation*, 4, pp. 307-326.

## סופיות הטיפול כ"שלישי" דינמיקה: מטפל-מטופל-מציאות

■ **הדסה לכמן / מ.א.** פסיכולוגית קלינית בכירה, בוגרת לימודי תעודה בפסיכותרפיה, החוג לפסיכולוגיה, אוניברסיטת חיפה

במאמר זה ברצוני להתייחס לסופיות הטיפול. לא כשלב בטיפול המתייחס לפרק הסיום – כמקובל בטיפול דינמי-פסיכואנליטי קלאסי, ולא כשיטת טיפול – כמקובל בטיפול דינמי קצר מועד, אלא כעובדה קיומית. במילים אחרות: נוכחות "שלישי" מתמדת, הקיימת לכל אורך הטיפול במשולש מטפל-מטופל-מציאות, בדומה אולי למשולש ההתפתחותי אם-ילד-אב.

### סיום טיפול כשלב בטיפול הפסיכואנליטי הקלאסי

סיום טיפול הוא נושא שבו עסקה הפסיכואנליזה מתחילת דרכה (גריןסון, 1967) כשלב חשוב בטיפול – השלב האחרון. מה שמייחד שלב זה הוא עוצמת הסבל הנלווית אליו, הקשורה לפרידה: החל בפרידה מאובייקטים ראשוניים, דרך פתרון עיוותי הטרנספרנס, וכלה בפרידה מהמטפל כאובייקט ריאלי. בשלב זה, יש בדרך-כלל חזרה זמנית של סימפטומים, חרדות, הגנות וקונפליקטים שהופיעו במהלך הטיפול, שכעת מקבלים עיבוד משמעותי נוסף. פתרון הטרנספרנס בשלב הסיום אמור לחזק את תפיסת המציאות של המטופל הן לגבי חייו, על האיומים והמגבלות שלהם, והן לגבי המטפל כאדם (קוץ', 1999). עיבודו המוצלח של פרק אחרון זה בטיפול, כך נטען, הוא המפתח העיקרי לייצוב הישגי הטיפול גם לאחר שהסתיים.

בעידן שלאחר פרויד גבר עניינה של הפסיכואנליזה גם בשלבים הפרה-אדיפליים (גישת יחסי-אובייקט ופסיכולוגיית העצמי). בהתאמה, חלו הרחבות בטכניקה הטיפולית, כך שתתאים גם לטיפול בהפרעות אישיות. אלה התבטאו בהישגים נוספים שנדרש לבסס בשלב סיום הטיפול: לא רק פתרון קונפליקטים נורטיים, אלא גם קידום האינטגרציה והספריציה-אינדיבידואלית (קרנברג, 1976), הפנמת חוויות החזקה של "אם-מספיק-טובה" (ויניקוט, 1974) וחזקת הקוהרנטיות של העצמי (קוהוט, 1971). שלב סיום הטיפול לא הוכתר תמיד בהצלחה, וגם בתחום זה עסקה הפסיכואנליזה לא מעט.

פרויד עצמו כבר החל לדון בנושא בכתביו המאוחרים (פרויד, 1937). הוא, ובייחוד גרינסון אחריו (1967), ראו את עיקר הקושי בחוסר עיבוד מספיק של הטרנספרנס השלילי. הכוונה לאגרסיה ולזעם הקשורים לפיקסציות פרה-אדיפיות. אלה עשויים להופיע בגלוי או בסמוי – במסווה של אידיאליזציה (בטי ג'וזף, 1975; רוזנפלד, 1987; ואחרים). בולס (2000) מדגיש אספקט אחר בנוגע לקשיים בשלב הסיום: הוא דן בנושא דווקא בהקשר של הפרעת אישיות היסטרי. לדבריו, במקרים אלה המטופל רואה בטרנספרנס מטרה בפני עצמה ולא אמצעי להתפתחות. לפיכך, שלב הסיום כלל אינו מגיע באופן טבעי מהמטופל, כמצופה מההתקדמות בטיפול. מבוי סתום זה, לדברי בולס, נובע ממשאלתו הלא מודעת של המטופל להישאר בדיאדה אם-תינוק, לבטל את נוכחות האב ובעצם את המציאות. במצב זה, הוא מציע למטפל לחרוג מהמקובל בטיפול הפסיכואנליטי ולקבוע חד-צדדית את מועד סיום הטיפול. בכך, לדעתו, המטפל מביא את נוכחות האב למרחב האנליטי ואיתה את המציאות וסופיות החיים. רק כך, הוא סבור, יהיה אפשר בכל זאת להגיע לעיבוד אותן תביעות טרנספרנס אומניפוטנטיות.

בולס מצייין, כי לעתים המטפל משתף פעולה, באופן לא מודע, עם קשיי המטופל. לדעתו, מצב זה נובע לא רק מקשיי המטופל עם פרידה, אלא גם מקשייו של המטפל ומהאופן שבו התמודד הוא-עצמו עם סיום האנליזה שלו.

חשוב לציין, כי עם כל הגיוון הקיים כיום בתיאוריות הפסיכואנליטיות, בכולן הטיפול הפסיכואנליטי הקלאסי עדיין אינו מוגבל בזמן. עיתוי מועד הסיום אינו מוגדר מראש אלא מתפתח בהדרגה, בהתאם לקצב עיבוד תהליכי העברה והעברה נגדית. כאשר המטפל והמטופל חשים כי הטיפול השיג את רוב מטרותיו, הם מגדירים יחד את מועד הסיום ואז מתחיל שלב סיום הטיפול. המתרחש בשלב זה הוא אומנם קריטי להצלחת הטיפול, אך עדיין הדגש הוא על שלב הטיפול, השלב האחרון.

### סיום טיפול כהגדרה בטיפול דינמי קצר מועד

בשונה מהפסיכואנליזה הקלאסית, יש גישות טיפול אחרות, ביניהן כאלה שנגזרו מהתיאוריה הפסיכואנליטית, העוסקות מתחילת הטיפול במועד סיומו. אחת הבולטות בתחום זה היא אסכולת טיפול דינמי-קצר מועד של מאן (מאן, 1973; שפיר, 1990). מאן, שהגיע מתחום הפסיכואנליזה, הכיר במשמעות הקריטית שיש לתהליכים האינטנסיביים המתרחשים בסיום הטיפול. לכן, תחילה בעקבות אילוצים טכניים של מטופלים ואחר-כך כאופציה טיפולית בפני עצמה, הוא ניסח תיאוריה קלינית של טיפול-דינמי-קצר מועד.

בגישה של מאן, עצם הטיפול הוא למעשה סיומו. מאן התייחס לסיום הטיפול כציר מרכזי המגדיר את הטיפול. הוא ראה בו את המנוף העיקרי להנעה אינטנסיבית בזמן קצר של תהליכי עיבוד ושינוי. כלומר: דווקא הגבלת זמן הטיפול מראש היא זו המייצרת את התהליכים המשמעותיים המובילים לשינוי. על-פי הגישה של מאן, לפני תחילת הטיפול גופו מוקדשים שני מפגשים לניסוח הסוגיה המרכזית שבה יעסוק הטיפול. לאחר מכן הטיפול מוגבל ל-12 פגישות בלבד, כל אחת בת 50 דקות. הטיפול עצמו כולל שלושה שלבים: "ירח דבש", "השלב האמביוולנטי" ו"פרידה". חשוב לציין, כי בגישה זו ניתנת תשומת לב רבה לבחירת המטופלים שעשויים להתאים לסוג זה של טיפול ולהגדרה ממוקדת של נושא הטיפול.

**"בגישה של מאן, עצם הטיפול הוא למעשה סיומו. מאן התייחס לסיום הטיפול כציר מרכזי המגדיר את הטיפול. הוא ראה בו את המנוף העיקרי להנעה אינטנסיבית בזמן קצר של תהליכי עיבוד ושינוי. כלומר: דווקא הגבלת זמן הטיפול מראש היא זו המייצרת את התהליכים המשמעותיים המובילים לשינוי"**

## מושג ה"שלישי" בספרות הפסיכואנליטית

חשיבות יחסית המשולש ידעה לא מעט תנועות בחשיבה הפסיכואנליטית. פרויד (1923, 1924) התייחס למשולש האדיפלי כשלב קריטי בהתפתחות המיניות הילדית. הוא ראה את תחילת הקונפליקט האדיפלי סביב גיל שלוש, כאשר הילד / ילדה מתחילים לקלוט את ההבדל בין המינים ונהיים מודעים לקשר הליבידינלי האקסקלוסיבי הקיים רק בין ההורים. הילד / ילדה מקנאים ורוצים בלעדיות זו לעצמם, ומשאלה זו מעמידה אותם בתחרות, חרדות (חרדת סירוס) ואשמה כלפי ההורה מאותו המין. לדעת פרויד, הפתרון של הקונפליקט האדיפלי הוא ויתור על המשאלה להיות בן הזוג של ההורה מהמין השני. זו עוברת הדחקה ומוחלפת בהזדהות עם ההורה מאותו מין. אובייקט התשוקה (מהמין השני) עובר התקה עתידית מחוץ למשפחה. עבור שני המינים, השלב האדיפלי משמעותי ביותר לגבי המשך ההתפתחות. עם זאת, פרויד מציין כי הבן והבת אינם עוברים תהליך זהה.

סיומו המוצלח של הקונפליקט האדיפלי מאפשר את התפתחות הסופר-אגו. על-פי פרויד, לאב תפקיד קריטי בשלב זה: הוא זה שעומד בין האם לילד ובכך משנה את ההשקעה הליבידינלית ביניהם. ניתן לראות כי פרויד ראה בתסביך האדיפלי וביחסי המשולש את גרעין הנוירוזות. לאחר מותו של פרויד עבר המוקד התיאורטי-פסיכואנליטי בהדרגה מיחסי משולש לחקר השלבים הפרה-אדיפליים. היחסים הדיאדיים תפסו כעת את מרכז העניין התיאורטי והקליני ודמות האב היטשטשה. ויניקוט (1960, 1968) ממייצגיה הבולטים של עמדה זו, ראה את תפקיד האב בינקות המוקדמת כמסייע בלבד. המודל הפרה-אדיפלי שלו מתרכז בתפקידה היסודי של האם כ "good enough mother". לפיכך, תפקיד האב הוא בעיקר לתמוך בה כדי שתוכל למלא את תפקידיה החשובים: "אם סביבה" ולאחר מכן "אם כאובייקט". רק כאשר מסתיים השלב של התלות האבסולוטית ומתקדמת ההפרדה האמוציונלית מאם, הפעוט מסוגל לעבור ממערכת יחסים דיאדית למערכת יחסים של משולש. בשלב זה (החופף את השלב האדיפלי), הפעוט בשל להפיק מהאב כאובייקט בפני עצמו. לתפיסתו של ויניקוט, האב הופך משמעותי כאובייקט רק לקראת השלב האדיפלי ובייחוד במהלך גיל ההתבגרות (1968).

מאהר (1955), שהתמקדה אף היא בשלבים הפרה-אדיפליים, הוסיפה משמעות "יחודיות לתפקיד האב כבר בשלבים אלה. היא ראתה בו גורם חשוב בהצלחת שלב הספרציה-אינדיבידואציה: הן בתת-שלב של ה-"practicing" כמעודד גישה חקרנית וסקרנית, ובייחוד בתת-שלב ה-"rapprochement" כמשחרר את האגו של הפעוט מפני משיכה גרסיבית לסימביוזה. לתפיסתה, תרומה חיונית זו של האב תשפיע רבות על בריאותו הנפשית של הילד בעתיד.

חזרת פונקציית האב (יחסי המשולש) למרכז הדיון התיאורטי שייכת ללא ספק לזרם הפסיכואנליטי הצרפתי ובייחוד ללאקאן (לכטנברג, 1989; לאקאן, 1964). בשונה מפרויד, לאקאן לא התמקד ביחסי המשולש רק במקרים נורטיים; הוא ראה בפונקציית האב ("האחר הגדול" ו"בשם האב") מושג יסודי הרלוונטי לכל תחומי הפתולוגיה. לאקאן התייחס לתסביך האדיפלי ולחרדת הסירוס כסימבול, כמבנה-על מכונן: מהות בסיסית שאינה מתמקדת רק בתסביך האדיפלי של המיניות הילדית, אלא מבנה הנמצא בבסיס התפתחות החברה האנושית. על-פי לאקאן, סימבול הסירוס מאפשר את היפרדות הילד מהאם ואת התפתחות חווית עצמו כסובייקט נפרד, העומד בפני עצמו (ולא כחלק מהאם) ונמצא במציאות מורכבת של משולש משפחתי בעל היררכיה קבועה. התפתחות מבנית זו, לדעת לאקאן, היא המפתח לקבלת ההיררכיה של חוקי השפה, ובהתאמה של חוקי החברה ולפיכך גם לבריאות נפשית. הרכישה של "חוק האב" אינה תלויה בהכרח בנוכחות של אב אמיתי במציאות; הקשר של האם לאב הסימבולי שבתוכה (אביה) עשוי להיות משמעותי באותה מידה.

גרין (2005), בהשפעת "מטפורת האב" של לאקאן, ראה ביחסי המשולש מושג מהותי: מושג סטרוקטורלי-אוניברסלי שאינו שייך רק לשלב האדיפלי. לתפיסתו, מבנה המשולש קיים מתחילת ההתפתחות, אפילו כחלק מהדיאדה הראשונית אם-ילד. שם הוא אומנם לא בתפקיד אובייקט נפרד, אך עם זאת קיים כנוכחות משמעותית ומובחנת בעולמה הפנימי של האם. נוכחות זו מורכבת מכל הייצוגים הגבריים בחייה (אביה, בעלה ולעיתים גם אחיה). גרין אף הרחיב את היריעה והדגיש את חשיבות ה"שלישי" בהתפתחות, בלי הכרח לראותו תמיד כנגזרת של הפונקציה האבהית. לדבריו, יחסים דיאדיים, בלי שיינתן מקום לאחר מהאובייקט, נידונים למעגליות ולכן מובילים למבוי סתום. מכאן מביע גרין ביקורת על אסכולות פסיכואנליטיות, בעיקר קלינאיות, הרואות משמעות טיפולית רק בפירושי טרנספרנס של יחסי מטפל-מטופל כאן ועכשיו. לדעתו, ה"שלישי" מהווה פונקציה דינמית מהותית שאין לה תחליף מבחינה התפתחותית. הוא אומנם מדגיש את חשיבות מתן פירושים במהלך תהליך הטרנספרנס, אך אלה אינם חייבים להגביל את עצמם רק ליחסים הדיאדיים מטפל-מטופל כאן ועכשיו.

בעקבות לאקאן חזר עניין מחודש במשמעות האב בהתפתחות המוקדמת, לא רק בפסיכואנליזה הצרפתית אלא גם בזרם הפסיכואנליטי הבריטי. שם ההתמקדות היא לא בהכרח באב הסימבולי, אלא דווקא בחשיבות האב האקטואלי (אצ'נגוויין, 2002; פונגי ואחרים, 2002).



ד"ר לאקאן

**"לאקאן התייחס לתסביך האדיפלי ולחרדת הסירוס, כסימבול, כמבנה-על מכונן: מהות בסיסית שאינה מתמקדת רק בתסביך האדיפלי של המיניות הילדית, אלא מבנה הנמצא בבסיס התפתחות החברה האנושית. על-פי לאקאן, סימבול הסירוס מאפשר את היפרדות הילד מהאם"**



## סופיות הטיפול כמטפורה ל"שלישי" בטיפול

כדי להתמקד ב"שלישי" כמושג כללי בפני עצמו, שלא בהכרח קשור לתפקיד הספציפי של האב, בחרתי להיעזר בהרחבה של גרין (2005) למטפורה "בשם האב" של לאקאן, כפי שתוארה קודם לכן. כאמור, גרין סבור, כי עצם קיום ה"שלישי" באשר הוא מהווה ממד מבני החיוני להתפתחות. בהמשך לתפיסתו של גרין, במאמר זה אני מציעה לראות את נושא סופיות הטיפול כנגזרת נוספת למטפורה ה"שלישי", דהיינו "שלישי" במשולש מטפל-מטופל-מציאות, הקיים בגלוי ובסמוי לכל אורך הטיפול ולא רק בסיום.

את "שלישי" זה מסמלת בעובדת סופיות הטיפול. אין מדובר כאן רק בשלב המסיים, אלא בנוכחות "שלישית" מתמדת, שתאפשר עם הזמן את הפרידה, תוך חיזוק בוחן המציאות, את האינדיבידואליזם ואת האוטונומיה. נוכחות "שלישי" זה בטיפול מופיעה לעתים בסמוי, כרקע, ולעתים כאובייקט להתייחסות ישירה.

### א. סופיות הטיפול כ"נוכחות רקע".

נוכחות זו מאפיינת בעיקר את תחילת הטיפול ואמצעותו. בזמנים אלה, הידיעה לגבי סופיות הטיפול אינה ניצבת במרכז. יש לה בעיקר נוכחות רקע בעולמו הפנימי של המטפל, ובמידה זו או אחרת גם בעולמו הפנימי של המטופל. אצל כל אחד מהם היא בנויה ממכלול הייצוגים הקשורים אצלם לנושא זה. בשלב זה של הטיפול, חשוב שהמטפל ו/או המטופל לא יקדמו את נושא הסיום למרכז הדיון. כל זאת כדי לא להפריע להיווצרות הדיאדה מטפל-מטופל, דיאדה שתאפשר את הברית הטיפולית ואת התנאים ההכרחיים להיווצרות תהליך הטרנספרנס. יחד עם זאת, נוכחות "שלישי" זה עדיין קיימת ברקע של הדיאדה המתפתחת. יש לה גם נגזרות עקיפות, כאשר הבולטת שבהן היא סיום השעה הטיפולית. ממד "שלישי" זה, גם בעיצומו של תהליך ההתקשרות הסובייקטיבי, שומר על מידה של מציאות ונפרדות. בכך הוא מסייע הן בבלימת תהליכים רגרסיביים פסיכויים (בייחוד בהפרעות ראשוניות) והן ביצירת תנאים למרחב התבוננות משותף (אוגדן, 1994). עם זאת, לעובדת סופיות-הטיפול כ"נוכחות רקע" תיתכנה שתי הפרעות:

1. המטופל מעלה באינטנסיביות נושא זה כבר מתחילת הטיפול. מצב זה, שבדרך-כלל קשור לפחדים עמוקים של המטופל מפני תלות, מקשה על תהליך ההתקשרות.
2. המטופל מתעלם ומכחיש כל ייצוג, ולו עקיף, לסופיות הטיפול. התעלמות זו קשורה בדרך-כלל לקושי בסיסי בפרידה ובנפרדות. דוגמה שכיחה לכך היא התעלמות מגבולות הזמן של השעה.

### ב. סופיות הטיפול כאובייקט.

ככל שהתהליך הטיפולי מתקדם, סופיות הטיפול הופכת נושא בפני עצמו, דהיינו "סופיות הטיפול כאובייקט". תהליך זה אמור להביא בסיומו המוצלח לחיזוק תחושת המציאות של המטופל, לביסוס האוטונומיה וליכולת גבוהה יותר ביצירת קשרים בן-אישיים משמעותיים. גם לממד סופיות הטיפול כאובייקט תיתכנה שתי מכשלות, כאשר שתיהן קשורות לקושי בפרידה:

1. acting-out של סיום טיפול קודם זמנו, ללא שלב סיום.
2. התנגדות לעצם סיום הטיפול. זו יכולה לבוא לידי ביטוי במוצהר (ראיית הטיפול כחלק בלתי נפרד מהעתיד), או בסמוי (דרך גרסיה שיטתית לאחר כל התקדמות, שמא יעלה בדעתו של המטפל לסיים אותו). לעתים התנגדות זו באה לידי ביטוי גם דרך קבלה כביכול של עובדת הסיום, כאשר למעשה לא מתרחשים כלל תהליכי אבל ואובדן אותנטיים, הנלווים להכלת עובדה רגשית זו (בולס, 2000).

## דוגמאות

בדוגמאות להופעת נושא סופיות הטיפול הן כ"נוכחות רקע" והן כ"נוכחות אובייקט" ברצוני להתמקד באספקטים ספציפיים, המתייחסים לממד "שלישי" זה. קיים שוני בין המטופלות ביחס ל"שלישי" הזה בדיאלוג הטיפולי. במקרה הראשון, סופיות הטיפול נתפסה כנוכחות "שלישי" טבעית, עם תנודות כ"רקע" וכ"אובייקט" בהתאם לשלביו השונים של הטיפול. במקרה השני, סופיות הטיפול נתפסה כנוכחות זרה ועוינת, שהוכחשה ולמעשה נדחתה מהשיח הטיפולי. שוני זה נובע, בין היתר, מהכלים האישיותיים שעמדו לרשות כל אחת מהמטופלות. בכל מקרה, המקום השונה שניתן לסופיות הטיפול השפיע משמעותית על האפקטיביות של הטיפול.

### דוגמה ראשונה:

ת', אישה בשנות החמישים, בעלת משפחה ועובדת במקצוע חופשי, היתה בטיפול במשך שלוש שנים וחצי. היא הגיעה לטיפול עקב משבר, לאחר שאובחנה אצל אחד מבניה מחלה פרוגרסיבית. הפניה לטיפול נעשתה לאחר שהטיפול הרפואי בבן הוסדר ומצבו התייצב. המציאות החיצונית אומנם נכנסה לשגרה, אך ת' החלה לסבול מחרדות קשות, הפרעות שינה ומצב רוח ירוד. בעקבות סימפטומים אלה הגיעה לטיפול.

מבחינת הרקע, ת' התייתמה מאביה בגיל עשר והיתה לעזר רב לאמה. יש לה אחות הצעירה ממנה בחמש שנים. ת' תיארה עצמה כאשה עצמאית מאוד ופרקטית, שהיתה תמיד מקור תמיכה לבעלה ולילדיה. היא סיפרה כי מעולם לא אהבה להישען על אחרים ולא "שירחמו עליה". היא פנתה לטיפול, כי חשה שהמשבר אינו חולף מעצמו.



בשלב הראשון של הטיפול נושא סיום הטיפול הופיע באינטנסיביות כ"נוכחות אובייקט", מה שאיים לקטוע את הטיפול לפני שממש התחיל. אצל ת' החשש מתלות היה גבוה במיוחד בגלל אובדן האב בגיל צעיר. ת' אמרה כי "אני יודעת שהטיפול יסתיים פעם, ואני לא רוצה להרגיש שלא אסתדר בלעדיו". רק עיבוד החששות מאפשרות של תלות החזיר את סופיות הטיפול ל"נוכחות רקע", מה שאפשר את התחזקות הברית הטיפולית והיכולת להתמסר לתהליך. לאחר שלב ראשוני זה, נושא הסיום כמעט לא עלה. עסקנו בעיבוד הטרנספרנס ובחוויות טראומטיות מהעבר, שם היתה צריכה להתבגר בגיל צעיר ותמיכת הוריה נקטעה לפני שמוצתה. ת' יכלה לראות בהדרגה עד כמה מחלת בנה התקשרה לה לאובדנים טראומטיים מהעבר. לעתים, כשהגיעה מוצפת מאוד לפגישות ויצאה אופטימית ומאורגנת יותר, אמרה: "אם זה כל כך עוזר, אז איך יודעים מתי אפשר לסיים?". עם זאת, נושא הסיום לא עלה עדיין כ"אובייקט". לקראת סוף השנה השלישית מצבה של ת' השתפר מאוד. היא חדלה מהגנת יתר חונקת ביחסה לבנה ושוב היתה פנויה יותר להשקיע בקידום הקריירה המקצועית שלה. כתוצאה מהשיפור, נושא הסיום עלה באופן טבעי על סדר היום הטיפולי: ביוזמתה כ"נוכחות אובייקט", אך גם אני סברתי כי בשלו התנאים לסיום. במהלך עיבוד סיום הטיפול, הופיעו יותר ויותר התייחסויות של ת' אליו כאדם: גם הכרת תודה על השיפור שחל בחייה, וגם געגועים שיהיו לאחר שהטיפול יסתיים. באחת הפגישות האחרונות אמרה: "היום בדרך לכאן חשבתי, כמה זה מוזר שהיום אני באה פשוט כדי לראות אותך, שהרי לא נשאר לנו עוד הרבה זמן. אין לי כבר דברים בוערים לדבר עליהם כמו שהיה פעם, שלא יכלתי להפסיד אף פגישה, עכשיו זה סתם ממקום של כף". בטיפול זה ניתן לראות, כי נושא סופיות הטיפול כ"שלישי" היה נוכח לכל אורך התהליך ללא הפרעה חריגה. תחילה כ"נוכחות רקע" ובהדרגה לקראת הסוף כ"נוכחות אובייקט". הוא תרם הן ליכולת של ת' להתבונן ולהפיק מפירושים, והן בחיזוק תהליכי ההפנמה והאוטונומיה לקראת הפרידה.

### דוגמה שנייה:

ח', צעירה בסוף שנות העשרים, טרם יצרה זוגיות יציבה, ולמרות השכלתה האקדמית מעולם לא עבדה באופן קבוע. היא בת יחידה ומתגוררת בבית הוריה, ביחידת מגורים נפרדת. בצבא שירתה בבסיס קרוב לבית. ח' הגיעה לטיפול בעקבות התלבטויות בתחום המקצועי, לאחר שהחליפה כמה עבודות. הטיפול נמשך כשש שנים וחצי. בתחילת הטיפול בלט אצל ח' צורך לבטל כל ייצוג, ולו עקיף, לעובדת סופיות הטיפול. הופיע קושי משמעותי לסיים פגישה – ח' חשה תמיד כי נחוץ לה עוד זמן. כאשר העליתי את תדירות הפגישות לפעמיים בשבוע, התסכול אומנם פחת, אך עדיין בלט קושי עם גבולות בתחומים אחרים. בדיעבד, ייתכן שמה שהקל על ח' כשעברנו לשתי פגישות בשבוע לא היה בהכרח חוויה של החזקה טובה יותר, אלא פנטזיה אומניפוטנטית כי ניתן להזיז את מגבלות הזמן. הברית הטיפולית התחזקה, אך יכולתה של ח' להתבונן בצורה דינמית על קשייה ועל הקשר ביניה ידעה לא מעט תנודות. מדי פעם הופיעה מצידה של ח' התייחסות לסופיות הטיפול, אך רק כהפרעה טכנית, כזו שניתן בקלות לשנותה. הנושא עלה סביב התשלום על הטיפול: מכיוון שח' לא עבדה באופן סדיר, הוריה מימנו עבורה את הטיפול. היא ציינה, כי כאשר אמה כועסת עליה על כך שאינה עובדת, היא מטיחה בה שלא תשלם את הטיפול לנצח. ח' ציינה כי איום זה אינו מפחיד אותה, כי תוכל תמיד לבוא לטיפול מהחסכונות הרבים שיש לה בבנק. לדבריה, "אוכל לבוא כמה שאני רוצה". באמירה זו שלה ראיתי אז ביטוי לאמון המתחזק בעבודה הטיפולית. במבט לאחור, ניתן היה לראות באמירה גם סוג של ביטול ה"שלישי" (המציאות) בדיאדה הטיפולית. עם הזמן חל אצל ח' שיפור משמעותי בחוויה ובתפקוד. היא מצאה עבודה, ולמרות קשייה עם מסגרת, הצליחה להתמיד. בקשריה הבין-אישיים הופיעה יותר המשכיות וסבלנות ביחס לתסכולים. הטיפול עסק בתכני טרנספרנס ובתכנים מעברה, ונדמה היה שהתהליך מתקדם. לקראת השנה הרביעית חשתי כי ההישגים (עם עליות ומורדות) מתחילים להתייבב, ותהיתי ביני לביני מתי יעלה נושא סיום הטיפול. במבט לאחור, ח' כנראה חשה בכך. משלב זה החלה למעשה רגרסיה, למרות שסיום הטיפול טרם הספיק לעלות כ"נוכחות אובייקט". היא התפטרה מעבודתה, עקב סכסוכים עם הבוס, וחזרה לקבל תמיכה כלכלית מהוריה. גם בקשריה החברתיים חלה נסיגה וחזרו אצלה מחשבות כי האחרים מנסים לנצל אותה. ניסיון ביחד להבין את הגורמים לנסיגה זו, שאני פירשתי כתגובה למשבר שהיה לה במקום העבודה. רק עם הזמן, כאשר לאחר כל התקדמות הופיעה נסיגה, הלך והתברר כי מדובר בדפוס הקשור כנראה לאפשרות של סיום הטיפול. כאשר ניסיתי להביא למודעותה את הפחד מפני סיום הטיפול, היא הציעה שנפסיק לדבר, ובמקום זאת נאזין למוזיקה ואולי אף נלך לקונצרטים ביחד (ח' ניגנה שנים בכינור). היה זה עוד ניסיון של ח' למחוק את הטיפול כטיפול וכך גם את הצורך לסיימו. לקח לי זמן להיפרד מהפנטזיה שאני זו שאצליח לגדל "ילדה מקסימה וטראומטית זו", ולהבין כי "ילדה" מקסימה זו כלל אינה רוצה לגדול. מרגע שנוצר לי מרחב חופשי יותר להתבוננות, יכלתי לראות עד כמה הפכה ח' את הקשר הטיפולי למטרה ולא לאמצעי התפתחותי. לפיכך, במקרה זה היה חשוב במיוחד לשמור על הקיום המציאותי של ממד סופיות הטיפול.

לאחר שלא הסכמתי לשינוי מסגרת הטיפול כפי שהציעה, החליטה ח' באופן פתאומי לקחת הפסקה של שנה מהטיפול. התברר כי המלה "הפסקה" שבה בחרה ולא "סיום" לא היתה מקרית. כאשר שוחחנו על הנושא, ח' כעסה שאני קוראת לזה "סיום", שכן "אנחנו בטוח נמשיך בעתיד, אני רק צריכה קצת זמן לבד". בשלב זה כבר הבנתי כי ח' רואה בעצם הסופיות כ"רקע" או כ"אובייקט" סכנה שיש להימנע ממנה בכל מחיר. אצל ח' בלטה במודע ושלא במודע המשאלה ללכת אחורה בזמן ולעולם לא לגדול ולהיפרד (בולס, 2000). לכן התעקשתי שלא יהיה לטיפול סיום אימפולסיבי, אלא תהליך

מסודר עם תאריך סיום, לגעת בכל זאת באבל הפרידה. קיוויתי, שאולי למרות הקושי, נגיע בעזרת הברית הטיפולית שבנינו לעיבוד נושא הספרציה, נושא שח' סירבה עד אז לעסוק בו: לא לגבי הקשר עם הורה, לא לגבי השנים שעוברות וגילה שמתקדם, ולא לגבי סיום הטיפול והפרידה ממני. בשלב הסיום, ח' אומנם התייחסה למספר הפגישות שנותרו, אך יותר מתוך צייתנות לגבולות חיצוניים של זמן ופחות כחזר לעיבוד תהליכי אבל ופרידה. לקראת הסוף, החלה טיפול אלטרנטיבי אצל מטפלת רוחנית, ונראה היה שהיא מנסה למחוק את הפרידה על-ידי המשך הדיאדה עם דמות חלופית. לצד התנהגות זו, הופיעה אצלה גם תובנה חדשה, לעתים עצובה, לגבי הקושי הבסיסי שלה עם גדילה. במלים שלה: "כדי להתקדם, אני אצטרך כנראה בסוף לוותר על משהו, אבל בינתיים אני רוצה להשאיר את כל האופציות פתוחות". ראיתי בכך תרומה מסוימת של שלב הסיום. ציר הזמן, הסופיות, עלה בכל זאת כנושא על סדר יומה, יותר מאי פעם בעבר. בדוגמה זו, שלא כמו בקודמת, בלטה לכל אורך התהליך ההתנגדות של ח' לנוכחות ה"שלישי" – המציאות של סופיות הטיפול – אפילו במחיר הכבד של חוסר גדילה וחוסר יכולת לממש חיים בוגרים, עצמאיים ומשמעותיים. בשלב מסוים, הקושי של ח' להיפרד מהדיאדה בא באינטראקציה אינטרסובייקטיבית עם קושי שלי להיפרד מהפנטזיה של "אם נהדרת, המגדלת ילדה נהדרת". ברגע שנקודה עיוורת זו התבררה לי יכולתי לקדם את נושא סיום הטיפול.

## סיכום

בדוגמאות שהובאו לעיל ניתן לראות תנודות בהתייחסות לעובדת סופיות הטיפול. בשתייהן, נוכחות "שלישי" זה בדיאלוג הטיפולי (כרקע וכאובייקט) השפיעה משמעותית הן על התהליך והן על תוצאותיו. ניתן, אם כן, לראות בסופיות הטיפול לא רק שלב סיום, אלא מהות פונקציונלית בפני עצמה, בדומה למטפורת ה"אחר הגדול" של לאקאן (1964). סופיות הטיפול כ"שלישי", הקיים בסמוי ובגלוי לאורך כל הטיפול, ממלאת למעשה שני תפקידים:

1. סופיות התהליך מסמלת את זמניותו של הטיפול, ולפיכך את היותו של הקשר הטיפולי אמצעי ולא מטרה. במובן, זה סופיות הטיפול יוצרת בתוך הדיאדה מטפל-מטופל את מידת המרחק שיאפשר את מרחב ההתבוננות. במונחים של אוגדן (1994): "The Analytic Third".
2. בשלב הפרידה יש לסופיות הטיפול תרומה מיוחדת. היא מהווה זרז משמעותי לחיזוק בוחן המציאות ולקידום תהליכי הפנמה, אינדידואציה ואוטונומיה.

הקשבת המטפל לדיאלוג המתרחש במשולש מטפל-מטופל-סופיות הטיפול יכולה לתרום רבות להבנת התהליך. הדיאלוג יכול להיות סמוי או גלוי, מודע ולא מודע. בכל מקרה, הוא מספר רבות הן על התקדמות התהליך הטיפולי והן על המכשלות העלולות לחסום את תרומתו. מכשלות אלה עלולות לבוא מתוך קשייו של המטופל, מתוך קשייו של המטפל, ולעתים – כדברי בולס (2000) – מהאינטראקציה האינטר-סובייקטיבית ביניהם.

## ביבליוגרפיה

- אטינגר ליכטנברג, ב. (1989). מבוא לעיון בכתבי ז'אק לאקאן ושאלת "מיהו אנאליטיקאי" – חלק ג'. *שיחות*, כרך ד', חוברת 1, עמודים: 44-53.
- אטינגר ליכטנברג, ב. (1989). פתח דבר והקדמה לאחר הגדול. *שיחות*, כרך ד', חוברת 1, עמודים: 54-59.
- שפיר, ג. (1990). טיפול דינמי קצר מועד בשיטת ג'יימס מאן: מושגי יסוד ומודל טיפולי. *שיחות*, כרך ד', חוברת 3, עמודים: 181-182.

Bollas, C. (2000). **Hysteria**. Routledge, pp. 127-145.

Couch, A.S. (1999). Therapeutic Functions of the Real Relationship in psychoanalysis. *Psychoanalytic Study of the Child*, vol. 54, pp. 130-168.

Etchegoyen, A. (2002). **Psychoanalytic Ideas about Fathers**. In J. Trowell and A. Etchegoyen (eds). *The Importance of Fathers*. Brunner-Routledge, pp. 20-41.

Freud, S. (1923). The Infantile Genital Organization. In J. Strachey (ed), **The Standard Edition of the Complete Works of Sigmund Freud**. London: Hogarth Prss, vol. 19, pp. 141-145.

Freud, S. (1924). The Dissolution of the Oedipus Complex, In J. Strachey (ed), **The Standard Edition of the Complete Works of Sigmund Freud**. London: Hogarth Prss, vol. 19, pp. 173-179.

Freud, S. (1937). Analysis Terminable and Interminable, In J. Strachey (ed), **The Standard Edition of the Complete Works of Sigmund Freud**. London: Hogarth Prss, vol. 23, pp. 209-253.

- Green, A. (2005). **Key Ideas for a Contemporary Psychoanalysis**. Routledge, pp. 187-211.
- Greenson, R. R (1967). **The technique and practice of psychoanalysis**. International Universities press, Inc., vol 1, pp. 151-357.
- Joseph, B. ( (1957) 1989). **Psychic Equilibrium and Psychic change: Selected Papers of Betty Joseph**. Tavistock/Routledge, pp. 75-87.
- Kernberg, O. (1976). **Object Relations Theory and Clinical psychoanalysis**. Jason Aronson, inc.
- Kohut, H. (1971). **The analysis of the self**. International Universities press Inc. ch.: 2,4,5,7.
- Lacan, J. ( (1964) 1978). **The four Fundamental Concepts of Psychoanalysis**. New York : Norton.
- Mahler, M.S. and Gosliner, B.J. (1955). On Symbiotic Child Psychosis :Genetic, Dynamic and Restitutive Aspects. *Psychoanalytic Study of The Child*, 10, pp. 195-212.
- Mann, j. (1973). **Time Limited Psychotherapy**. Cambridge, Mass., Harvard University Press.
- Ogden, T. H. (1994). **Subjects of analysis**. Jason Aronson inc, pp. 61-95.
- Rosenfeld, H. (1987). **Impasse and Interpretation**. Tavistock Publications, pp. 85-104.
- Target, M. and Fonagy, P. (2002). Fathers in Modern Psychoanalysis. In J. Trowell and A. Etchegoyen (eds). **The Importance of Fathers**. Brunner-Routledge, pp. 45-66.
- Winnicott, D. W. ( (1960) 1990). The theory of Infant-Parent Relationship. In **The Maturation Process and the Facilitating Environment**. London: Karnac Books and the Institute of Psychoanalysis, pp. 37-55.
- Winnicott, D. W. ( (1968) 1991). Contemporary Concepts of Adolescent Development and Their Implication for higher Education. In **Playing and Reality** (4 th edn), London: Routledge, pp. 148-150.
- Winnicott, D. W. (1974). Fear of Breakdown. *International Review of Psychoanalysis*, 1.

## אוניברסיטת תל-אביב



הפקולטה למדעי החברה ע"ש גרשון גורדון • החוג לפסיכולוגיה

### תכנית ההשלמה לפסיכולוגיה קלינית

נפתחת ההרשמה למחזור ה'

התכנית הקלינית כוללת הכשרה בתחומי הפסיכופתולוגיה, הפסיכותרפיה, הפסיכודיאגנוסטיקה והראיון הקליני, בהתאם להנחיות הועדה המקצועית לפסיכולוגיה קלינית במשרד הבריאות.

#### משך התכנית: שנתיים אקדמיות

בשנה הראשונה: יום לימודים אחד בשבוע

בשנה השנייה: יום אחד באוניברסיטה

ושני ימי פרקטיקום במסגרות קליניות חיצוניות

המסיימים רשאים להתחיל בתהליך התמחות קלינית

#### תנאי הקבלה והליך המיון:

יתקבלו רק פסיכולוגים בעלי תואר שני הרשומים בפנקס הפסיכולוגים

המיון ייעשה על פי הקריטריונים המקובלים במגמות הקליניות

התשלום עבור תהליך הקבלה והמיון הינו 500 ₪

לתשומת לבכם: ההרשמה לתכנית תסתיים ב-15 למרץ, 2007

פרטים וטפסי הרשמה בכתובת: <http://freud.tau.ac.il/hashlama>

לבירורים נוספים ניתן לפנות לשמירת קדם, רכזת אדמיניסטרטיבית, טלפון: 03-6407353

פקס: 03-6409547, דואר אלקטרוני: [shim@post.tau.ac.il](mailto:shim@post.tau.ac.il)



[events.tau.ac.il](http://events.tau.ac.il)

# לחיות עם שני כובעים\*

■ חמוטל גרייף-ירון, פסיכולוגית קלינית ואמא ל"ילד מיוחד".

## חלק ראשון: אישי

### מהירות החושך

זה שמו של ספר מדע בדיוני, שמייצג את הקירבה הגדולה בין מציאות למדע בדיוני בכל המדובר בחוויה של אנשים מהספקטרום האוטיסטי ובני משפחתם. הופעתו המהירה של החושך, שמכסה לפתע את קו האופק הפרטי באירוע כל כך מרגש, משמח ורב תקוות כמו הצטרפותו של תינוק חדש למשפחה, מעניינת לא פחות ממהירות האור, ומדגימה את האפשרות שהחושך מהיר ביותר.

ביני לבין עצמי התלבטתי וחשבתי על אופן הצגת הנושא. אני לא רוצה להציג תיאוריות או את יישומן לפני קהל, שאמון על המקצועיות באבחון ובטיפול. התכוונתי לדבר מלב אל לב אפילו בלי להכין לעצמי ראשי פרקים כתובים, אבל נעצרתי, בעיקר בגלל הפחד לחשוף את האישי והכואב ואת אופציית הדמעות, כשאני לבושה במדי איש מקצוע. אבל ממילא, כשנולד לך ילד פגוע, האדם שבך מאבד בעצם את הזכות לפרטיות. לכן אני מדברת, לפחות בהתחלה, בצמידות לדף שהכנתי. צמידות קצת נוקשה, שמגוננת עלי מפני הכאב מהמבוכה. אולי בהמשך אשתחרר וארפה מהדף לטובת הלב. בבקשה קבלו את זה בחיך; לא קל הדיבור הזה.

### אובדן הפרטיות

זו אולי החוויה הקשה ביותר שעברתי במהלך שנים ארוכות של אבחונים וטיפולים וועדות אצל פנים בירוקרטיות ופנים ידידותיות ורגישות.

אני לא בטוחה עד כמה אנחנו ערים לכך במהלך עבודתנו המקצועית. חלק מעבודתנו כרוך בלתשאל, לחקור, לבדוק, לחשוב להסיק מסקנות, ולא תמיד לשתף את מושא העניין במחשבות שלנו. ב-20 השנים שחלפו מאז נולד ארנון, לא נשארה כמעט פיסה פרטית בחיי. בהתחלה היה קשה. ביקור הבית הראשון שעשו אצלי עורר בי התנגדות ותחושת חדירות גדולה. אחר כך התרגלתי.

עצמו לרגע את העיניים ונסו לדמיין את הסיטואציה אצלכם על הספה בסלון: ביקורי בית של הרווחה, ביקורי פתע של ביטוח לאומי, כמעט בלי התראה מוקדמת, שמאלצים אתכם לפרוש את כל מארג היחסים בתוך המשפחה בערך פעם בשנתיים... קשה... אבל מתרגלים. בעיקר כי אין ברירה. מתרגלים, עד שכמעט זה טבע שני לשתף אנשים אחרים בחוויות, ברגשות ובפרטי החיים. ועוד משהו: אם כבר העיניים עצומות ואתם מדמיינים, חשבו איך כל מילה שלכם עוברת דרך מסננת פרשנית אצל אנשי מקצוע ברמת מיומנות שונה – פעמים גבוהה ופעמים פחות מוצלחת. דמיינו את התסכול שבלהרגיש לא מובנים בגלל מיומנות נמוכה או חוסר ניסיון של הצד המקצועי, בעיקר כשאתם מזיהים את זה – בהרבה חוסר אונים – מהזווית המקצועית, שמשותפת גם לכם. בניסיון לנסח כמה כללים גם להרצאה הזו: צריך לשמור על איפוק כלפי המערכת, על איפוק רגשי כלפי עצמי, כלפי חיי, וכלפי תחושת הפגיעות שנכנסה לחיי עם תינוק שילדתי באהבה והשתוקקות. ואולי לא צריך ואולי זו רק אני? קשה להיות גם פסיכולוגית וגם אמא של ילד אוטיסט.

ארנון שלי נולד ב-1986. ארנון נולד כמו השמש: עור בהיר, שיער זוהר בצהוב ועיניים ירוקות, בסיומו של הריון מעיק, רב-בעיות ולא מנותק מחדות, בתום לידה מתמשכת שייחלתי לסיומה. הוא היה תינוק מתוק. אכל, ישן והתפתח בצורה נעימה. באופן מקביל – וכמעט מוזר – תחושות החרדה המשיכו ללוות אותי גם לאחר הלידה: עננה שלא נעלמה, רק התרחקה לשוליים. הייתי אז בשנת ההתמחות האחרונה במחלקה הפסיכיאטרית בבית חולים במרכז, וחזרתי לעבודתי בתום שלושת חודשי חופשת הלידה.

כשמלאו לארנון תשעה חודשים, הופיעו הסימנים המדאיגים הראשונים: נסיגה ביכולת ליצור קשר עין, וצעקות מחרשות אוזניים וקורעות לב של ילד, שהמערכת הנוירולוגית שלו מוצפת והוא חסר יכולת לסנן את הגירויים, שמציפים אותו בעוצמות שאדם רגיל אינו יכול אפילו לנחש. בגיל עשרה חודשים החלו להופיע לראשונה תנועות מוזרות, מעין ריטואלים סיבוביים שמטרתם הרגעה עצמית. ארנון הלך והתכנס בעולמו הפנימי, שקוע בצורך שלו להרגיע את עצמו, להיאטם ולחסום את הרעש הקוסמי שהציף אותו. ואני, אמו, לא יכולתי לגעת בו, לקחת אותו בזרועותי, לחבק אותו, לעטוף אותו. לא שלא רציתי – ניסיתי, אבל זה לא עזר. אי אפשר להרגיע ילד, שבליט ברירה החל לטפל בעצמו בדרך היחידה האפשרית עבורו: הסתגרות. אז פנינו לפה, והיינו שם, ועשינו את כל הבידיקות האפשריות, ופנינו והתייעצנו עם דרג מקצועי בכיר יותר. האבחנה הייתה ברורה, הכתובת היתה על הקיר, הילד והמצוקה היו שלי, ואני הייתי מבוהלת לא פחות ממנו ומסוגרת בצערי הכבד. כשלקחנו אותו להתייעצות נוספת, האבחנה הוטחה בפני ללא גינונים: PDD זעק מהקירות בצבע שחור, החדר התערפל והנוכחים בו סבבו במעגל. כל הדרך בחזרה

"אני לא רוצה להציג תיאוריות או את יישומן לפני קהל, שאמון על המקצועיות באבחון ובטיפול. התכוונתי לדבר מלב אל לב אפילו בלי להכין לעצמי ראשי פרקים כתובים, אבל נעצרתי, בעיקר בגלל הפחד לחשוף את האישי והכואב ואת אופציית הדמעות, כשאני לבושה במדי איש מקצוע"

\*מתוך פאנל "לחיות עם שני כובעים", שהתקיים במסגרת כנס בנושא אבחנה מبدלת במלון "הר כרמל" בחיפה ב-06/12/07.

מירושלים למרכז ישבתי במכונית, מחבכת את ארנון בן השנתיים ובוכה. אני לא בטוחה שאני יודעת איך לתאר מה מרגישה אמא, שהתינוק שלה צועק והיא אינה יכולה להרגיע אותו; שהוא אינו יוצר איתה קשר עין, למרות שכדי לאלץ אותו לחוות את קיומה החיצוני לו, היא חוזרת הביתה מהעבודה, לובשת מגיני ברכיים, ויורדת – פיזית – לגובה קומתו, כדי שיהיה מוכרח לראות שהיא קיימת שם; שהיא קיימת בגובה שלו, ובתוך העיגול הדמויני שסוגר עליו ועל העולם הפנימי שלו. עולם פנימי, שהולך ומקים חומות מתגבהות ומחסומים לסביבה. אפילו כאדם שאמון על מילים ושמקצועו שיחה, אני לא בטוחה שקיימות ברפרטואר הלשוני שלי מילים שיכולות לתאר את החרדה, את האימה, את הבעתה ואת היגון; את הדאגה העמוקה לגורלו, לגורלי, לגורל המשפחה, לגורל בתי הבכורה; את רגשי האשמה והחיפוש המתמיד אחר נקודת השגיאה, שבה אם רק הייתי מתנהגת אחרת, אולי כל זה לא היה קורה.

ההתקדמות הייתה אטית. בגיל שנתיים ארנון נכנס לגן האבחוני בתל השומר, ואני קיבלתי ליווי מסור מהצוות, בגיל שלוש עבר לגן אקו"ם, כשהוא נתון בבלבול פנימי וחרדות, שאותן ניסה להפחית באמצעות פעילויות מרגיעות של סדר. התחלנו בטיפול תרופתי, ועדיין: הדרך העיקרית בשבילו לסנן את מגוון הגירויים המציף ולאפשר לו תחושה של הבנה מעשית את האופן שבו העולם פועל, היתה באמצעות לקיחה קפדנית של תפקיד השומר. מבחינתו, כל הפעולות של כולם היו צריכות להתנהל בסדר מסוים, תמיד באותו סדר נוקשה. במילים לא היתה אפשרות של מגוון או משחק, הג'סטות היו מצומצמות, והפעילות המוטורית מוגברת – כנראה כדי לאפשר לו שקט פנימי.

השנים חלפו בקצב מנומנם של השקעה וקציר פירות ההתקדמות. בגיל שנתיים וקצת הוא למד – בהפתעה לכולנו לקרוא בכוחות עצמו, וכך פתח צוהר לתקשורת מילולית. זה עזר מאוד להקנות לו שמץ של הבנה על אופן ההתנהלות של העולם שסביבו ולהרגיע אותו במעט. ולמרות זאת, חלפו עוד שנים רבות, עד שבגיל תשע החל לדבר במילים בודדות. ושנה אחר כך כבר היה ארנון מסוגל לבנות משפטים. כיום קל לראות אצלו את אותות תהליכי החשיבה, שמתבטאים במלל קולני, ולראות בקלות שיש יכולת חשיבה, שיש אינטליגנציה – בחלקה פגועה ובמקומות מסוימים נוגעת בגאונות. עדיין קשה עד בלתי אפשרי להרגיע אותו כשהוא נתקף בסחרור פנימי, אבל היכולת שלו להרגיע את עצמו משתפרת, והוא יכול – כשלב ביניים לפני ההתפוצצות-התפרצות – לבטא את מצוקותיו בפתקים קטנים ומקסימים שהוא כותב לי, עם נופך של רשמיות וברכות פורמליות. הוא תמיד פותח באופן שבלוני: "לאמא חמוטל היקרה..." . מכאן הוא שוטח את טענותיו, ומסיים ב"שלך, ארנון". תמיד אותה נוסחה, שמצליחה לרגש ויחד עם זאת לא מצליחה להראות משהו שמעבר לנוסחתיות. כאילו אני לא אמא שלו, המשתוקקת עדיין להרגיע אותו בחיבוק ובאהבה.

ארנון כיום בן עשרים וחצי ונמצא במסגרת אבחונית פנימית לקראת השמה בהוסטל. השנים האחרונות עברו עליו בצורה לא קלה, עם אתגרים ומשימות של השתלבות ושילוב, שהיו קשים לו וערערו מחדש בכל פעם את הסטטוס-קוו הנוירולוגי והרגשי שלו. גם אני נגררתי למקומות עצובים ורבי קושי, בלי לוותר לעצמי או לו. ממקום של עקשנות גדולה, כוחות ולצידם שבירות עצומה, מצאתי את עצמי יותר ויותר נשאבת לתוך העולם שלו, עם כאב גדול על הוויתור שאני עושה על העולם שלי. מהמקום הזה התקבלה אצלי ההחלטה להשמה במסגרת חוץ-ביתית. אנחנו מקיימים מערכות חיים נפרדות כבר חודש, 30 יום שאפשרו לי לחזור ולהשתלב בטעמי החיים ה"רגילים" ואוששו אותי במהירות שהפתיעה גם אותי. אני מניחה שמילת הקסם כאן היא הבשלה.

ולקינוח ההצגה האישית, אני מגניבה קצת שיתוף עם גאווה אימהית מפני הטף. לפני כחודש, כשסיימתי לעזור לארנון להתרחץ והוא היה יפה ומתוק וריחני, לבי גאה מאהבה וגאווה למה שהוא, ואמרתי לו שאני אוהבת אותו מאוד. והוא, שבדרך כלל אינו מגיב למילות החיבוב שלי, פתאום ענה להפתעתי: גם אני. רציתי לשמוע עוד קצת וניסיתי לסחוט ממנו הצהרת אהבה יותר ברורה כלפיי. שאלתי אותו: גם אתה מה? והוא הפתיע והצחיק אותי עד דמעות, כשאמר לי: גם אני אוהב אותי. הילד שלי בן 20 ובעצם בן חמש.

## חלק שני

### על הצוות המאבחן והמטפל: על היכולת להבין ובעיקר על מידת הצניעות

בתוקף היותי נושאת שני כובעים, חבריי למסע – הורים לילדים פגועים – חולקים אותי שאלות, כאבים וכעסים. בעקבות הניסיון שלי ושלם גיבשתי תמצית של מחשבות, שברצוני לסקור כאן.

מתוך וידאו-ארט של רומי אחיטוב: "גשם של מילים":

כמו גשם עקר, הניתך על ראשי האנשים המסתופפים בעולם, שמתקיים אי שם בין הריאלי לדיגיטלי. כמו מראות, המכפילות אלו באלו עד אינסוף אותיות-מילים-משפטים; משפטי-חלום סדורים להפליא ועם זאת חתרניים וחופשיים כמו כלבי רחוב. האנשים הנעים ונדים באזורי הגבול שבין הממשי לאשלייתי, מחפשים דבר מה להיאחז בו, נחמה להיתלות בה, אלא שהשפות שלהם מחלחלות זו מבעד לזו ומשם והלאה, מבעד לנוסחאות הדקדוק המתוכננות.

יצירתו של רומי אחיטוב היא בלשנות בעידן של מנועי חיפוש, כמין מגדל בבל של המאה ה-21, שבה, לכאורה, הותר בליל השפות וניתן לפרש את הלשונות כולן בלחיצת מקש, אלא שהמשמעות הפנימית, הליבה הרגשית, התרבות והמנהגים המקופלים בשפה והנשמעים בה, אובדים במעבר הדיגיטלי משפה לשפה. אחיטוב חורג מהמרת השפה הכתובה להמרות

**"עצמו לרגע את העיניים ונסו לדמיין את הסיטואציה אצלכם על הספה בסלון: ביקורי בית של הרווחה, ביקורי פתע של ביטוח לאומי, כמעט בלי התראה מוקדמת, שמאלצים אתכם לפרוש את כל מארג היחסים בתוך המשפחה בערך פעם בשנתיים"**

**"כמו גשם  
עקר, הניתך על  
ראשי האנשים  
המסתופפים בעולם,  
שמתקיים אי שם  
בין הריאלי לדיגיטלי.  
כמו מראות,  
המכפילות אלו באלו  
עד אינסוף אותיות-  
מילים-משפטים;  
משפטי-חלום  
סדורים להפליא  
ועם זאת חתרניים  
וחופשיים כמו כלבי  
רחוב"**

של אורחות חיים, של קודים חברתיים ותרבותיים העוטפים את השפה, מסביבתם הטבעית לסביבה זרה. בהעברה זו הוא משמר במתכוון את הניכור, ההזרה, שנוצרים ממנה ובה.

כשאני לוקחת על עצמי לייצג את הקשיים של ההורים מול הצוות הטיפולי לסוגי, אני מחלקת אותם לכמה סוגים:

1. קוצר הקשבה שמוביל לתיג לא ספציפי, לסכמות מתוך ספרי הלימוד, לסכמטיות מובנית מראש של הילד ושל בני משפחתו. ההכללות עלולות להיות קריטיות.
2. קוצר הקשבה שמוביל לכשל אמפטי, לקושי אמיתי לדמיין מה מרגיש ואיך חי ההורה שמביא את הילד, לשיפוטיות יתר ולעמדה של יהירות מקצועית מנוכרת.
3. הזדהות יתר עם תכתיבי המערכת (למשל: תקציבים מקוצצים) וחוסר נכונות להיאבק למען מטרות חשובות וחיוניות שההורים מייצגים, ואפילו לחסום את דרכם.

נדמה לי שניתן לנסח כאן כמה עקרונות חשובים:

1. קשה להבין אפילו כשחושבים שמבינים.
2. באיזון הזוגי שבין המקצועיות של הצוות לקירבה הרגשית של ההורים, צריך תמיד לזכור: אצל מי נשארת בסופו של דבר האחריות לתמיד ומי רק מלווה כברת דרך, שבסופה הוא שב לעולמו.

## חלק שלישי:

**נקודת המבט של האוטיסט: מאחורי כל זה מסתתר כאב גדול, או: מה בעצם אנחנו יכולים להבין ממי שמתקשה לדבר אפילו עם עצמו?**

בעבודת הצילום של סוזי ג'וזפסון נראה אדם צעיר יושב על המדרגות, כשהוא מכונס בתוך עצמו, מצוץ לתנוחה עוברית, מתגונן מפני העולם החיצוני. במנעד הרגשי שלו מסתתרים הרבה מאוד כאב, פחד ופגיעות. הכוח הגדול של הצילום הוא בניגוד החריף שבין הקשיחות של הראש המגולח, הבגדים הנוקשים ונעלי הצבא לבין העובדה שבתוכם מסתתר נער פגיע מאוד.

אני מכירה את הכאב הזה. אני מגדלת נער בן 20, ואני יודעת שכל שהוא מסתגר בתוך עצמו, קשה להגיע אליו ולגעת בכאב שלו. אי היכולת להגיע לכאב שלו היא מקור הכאב הגדול ביותר שלי.

הכאב והתסכול שבחוסר היכולת להגיע אל הילד שלך הם מהנושאים המרכזיים בספר "המקרה המוזר של הכלב בשעת לילה". כריסטופר בון הוא נער בן 15 הלוקה בתסמונת אספרגר, שהופכת את התקשורת הרגשית איתו, בעיקר בשביל שני האנשים הקרובים לו ביותר – הוריו – למשימה כמעט בלתי אפשרית. אני חושבת שהספר הזה הצליח לגעת בכל כך הרבה אנשים, מפני שדרך מוחו ותפיסת עולמו של כריסטופר אנחנו לומדים משהו גם על המוח ועל התודעה שלנו, כאנשים "נורמליים": עד כמה התפיסות שלנו הן לעתים קרובות שרירותיות ולא מבוססות, עד כמה הגבול בין "נורמלי" ו"חריג" הוא מטושטש, וגם עד כמה הצורך שלנו כבני אנוש באהבה ובביטויים הפיזיים שלה – חיבוק, נשיקה, חום גוף, מגע – הוא צורך קיומי בסיסי, בדיוק כמו צרכים פיזיים כמו אוכל ושתייה.

חשבתי על אביו של כריסטופר כשהוא בא לשחרר את בנו מן המעצר:

"...יצאתי מהתא. אבא עמד במסדרון. הוא הרים את יד ימין ופרש את האצבעות כמו מניפה. הרמתי את יד שמאל ופרשתי את האצבעות כמו מניפה והצמדנו את קצות האצבעות והאגודלים. אנחנו עושים את זה, כי לפעמים אבא רוצה לחבק אותי, אבל אני לא אוהב להתחבק. אז אנחנו עושים את זה במקום החיבוק, וזה אומר שהוא אוהב אותי..."

(מתוך: "המקרה המוזר של הכלב בשעת לילה", מארק האדון. תרגום: אהוד תגרי, הוצאת מחברות לספרות)

פיסקה אחת אחרונה על ההבנה שלי לגבי מה שקורה לארנון בפנים: קטונתי. קטונו. אפשר רק לנחש על-פי המראות הקליניים שבאים לידי ביטוי חיצוני. אני רוצה להשתמש בספר "מהירות החושך", בו מתוארת העמדה של הפגועים המשולבים בחברה, שבהם עוסק ספר זה. הספר מתאר את ההבנה החברתית העמוקה והאמפתית של היכולות שלהם לצד הקשיים, ומתאר כיצד השכילה החברה לעשות בהם שימוש כדי שיוכלו להשתלב בצורה הטובה ביותר. הם עובדים בתפקידי מיון וסיווג ופיצוח של קודים: עבודה ראווה, המכבדת ותורמת לרבים מהילדים שלוקים במוטציה הניורולוגית הזו לסוגיה. אני לא משלה את עצמי להגע, שאני מסוגלת להבין בדיוק מה מרגיש ארנון ומה הוא חושב, אבל לפעמים נדמה לי שאני מבינה אותו הכי טוב, כשאני מפצחת את הקוד הפנימי שלו, שמנסה לפצח את הקוד של העולם. לכן אסיים את דבריי בציטוט של גיבור "מהירות החושך", שמתאר את אופן ההבנה שלו לגבי העולם שלא מבין אותו.

"...שאלות, תמיד שאלות. הם אפילו לא חיכו לתשובות. הם רצו קדימה, העמיסו שאלות על גבי שאלות, כיסו כל רגע בשאלות, חסמו כל תחושה למעט הדקירות העוקצניות של השאלון. אם הם לא מתכוונים להקשיב, מה הטעם לדבר? אני מספיק חכם כדי לא להגיד את זה בקול רם. את כל מה שחשוב לי בחיים השגתי במחיר של לא להגיד מה שאני חושב באמת וכן להגיד מה שהם רוצים שאני אגיד. במשרד הזה, המקום שבו מעריכים אותי ומייצעים לי ארבע פעמים





בשנה, הפסיכיאטרית בטוחה בקו המפריד בינינו לא פחות מכפי שכל האחרים היו בטוחים בו. כואב להסתכל על הביטחון שלה, ולכן אני מנסה להסתכל עליה כמה שפחות. גם זה מסוכן: היא חושבת שאני צריך ליצור יותר קשר עין. אני מציץ בה עכשיו. ד"ר פורנום, נמרצת ומקצועית, זוקרת גבה ונדה בראשה ניד לא ממש זעיר. אנשים אוטיסטים לא מבינים את הסימנים האלה; זה מה שכתוב בספר. קראתי את הספר הזה, ולכן אני יודע מה אני לא מבין.

"מה שעדיין לא הצלחתי לברר הוא טווח הדברים שהם לא מבינים. הנורמלים. האמיתיים. אלה שיש להם תוארים והם יושבים מאחורי שולחנות כתיבה. אני יודע כמה מהדברים שהיא לא יודעת. היא לא יודעת שאני יכול לקרוא. היא חושבת שאני חוזר על המילים כמו תוכי. ההבדל בין מה שהיא קוראת לו לחזור כמו תוכי לבין מה שהיא עושה כשהיא קוראת בלתי נתפס בעיניי. היא לא יודעת שיש לי אוצר מילים גדול.

"אני עוד כועס, כמו בכל רבעון. לכן, כשאני חוזר לעבודה, אני חולף על פני השולחן שלי והולך לחדר הכושר הקטן. קפיצות יעזרו לי. קפיצות תמיד עוזרות. אין כאן אף אחד, אז אני תולה על הדלת את השלט ומפעיל בקול רם מוסיקת קפיצות טובה. "אף אחד לא מפריע לי כשאני קופץ; הדחיפות החזקות של הטרמפולינה ואחריהן הריחוף חסר המשקל גורמים לי להרגיש עצום וקליל. אני מרגיש איך המוח שלי מתרחב, נרגע, למרות שאני שומר על תיאום מושלם עם המוסיקה. כשאני מרגיש שהריכוז חוזר והסקרנות מדרבנת אותי שוב לחזור למשימה שלי, אני מאט את הקפיצות לקפיצות תינוק קטנטנות ויורד מהטרמפולינה. עכשיו אני מוכן לעבודה. "הסמלים שאני עובד עליהם חסרי משמעות ומבלבלים בעיני רוב האנשים. קשה להסביר מה אני עושה. בעיקרון, אני מחפש דפוסים. לכמה מהדפוסים יש שמות מנופחים ואנשים אחרים מתקשים לראות אותם, אבל לי זה תמיד היה קל. הדבר היחיד שהייתי צריך לעשות היה ללמוד איך לתאר אותם, כדי שאנשים אחרים יוכלו להבין את מה שאני חושב. אני מרכיב אוזניות ובוחר מוסיקה. שוברט הוא עסיסי מדי בשביל הפרויקט שאני עובד עליו עכשיו. באך מושלם בשבילו, והדפוסים המורכבים משקפים את הדפוס שאני צריך. אני מניח למקום, שמוצא ומחולל את הדפוסים במוח שלי, לשקוע בתוך הפרויקט. מאותו רגע ואילך זה כמו להסתכל איך גבישי קרח צומחים על פני מים עומדים: בזה אחר זה קווי הקרח מתארכים, מסתעפים, מסתעפים שוב, נשזרים... כל מה שאני צריך לעשות הוא לשים לב ולוודא שהדפוס נשאר סימטרי או א-סימטרי. כשהקצוות מיטשטשים, אני מתנער ונשען לאחור. חלפו חמש שעות בלי ששמתי לב. כל העצבנות מד"ר פורנום נעלמה..."

(מתוך: "מהירות החושך", אליזבת מון, תרגום: יעל סלע-שפירו, הוצאת גרף)

"...שאלות, תמיד  
שאלות. הם אפילו  
לא חיכו לתשובות.  
הם רצו קדימה,  
העמיסו שאלות על  
גבי שאלות, כיסו  
כל רגע בשאלות,  
חסמו כל תחושה  
למעט הדקירות  
העוקצניות של  
השאלון. אם הם לא  
מתכוונים להקשיב,  
מה הטעם לדבר?"

מתוך: "מהירות החושך"

# טיפול פסיכולוגי מגובה מחקר ורגיש לאמונה, תרבות ומוסר: לשוב למודל הרפואי, הגישה הביופסיכוסוציאלית, "מטפל למשפחה"

## ■ יששכר עשת

יששכר  
פסיכולוג קליני, מדרך  
בטיפול משפחתי ומנחה  
בתוכנית של ד"ר יאיר  
כספי – פסיכולוגיה  
ביהדות. עשת הוא יהודי  
מאמין, שמוצא ומאבד  
את דרכו בעולם הרחני,  
המגובה בהלכה יהודית  
שמציעה מערכת חובות  
כתורת חיים. חוקר, לומד,  
מלמד ומטפל, בין השאר,  
גם באמצעות החיבור בין  
פסיכולוגיה למדע מגובה  
מחקר ואמונות, תרבות  
וערכי מוסר.

## מבוא

שני נושאים תופסים יותר ויותר מקום בעולם הטיפול הפסיכולוגי: התייחסות לטיפול מגובה מחקר והתייחסות לאמונות דתיות, רוחניות וערכי מוסר. ינר (1), במאמרו, מזמין את הפסיכולוגים המטפלים לאחד בין הגישה הרפואית המדעית לבין הגישה הפסיכולוגית ההומניסטית. מאמר זה, הכולל ארבעה פרקים, הוא דרך אפשרית אחת לחיבור בין העולמות האלה.

הפרק הראשון במאמר מזמין את המטפלים לשוב למודל הרפואי ובעיקר לגישה הביו-פסיכוסוציאלית רוחנית. שנים רבות אני עובד בהוראה והדרכה של מתמחים ומומחים ברפואת משפחה (2). במהלך השנים הוטמעו בגישה הטיפולית הלכית הרוח של רפואת המשפחה, שבבסיסה הגישה הביו-פסיכוסוציאלית רוחנית והרפואה מגובת המחקר (EBM) Evidence Based Medicine. הפרק השני מכוון את המטפלים למגמת ההתייחסות לאמונות דתיות ורוחניות ולערכי המוסר של המטפלים והמטופלים כאחד. זה שנים אחדות שאני נמצא במסע אישי, משפחתי וקהילתי על-פי תורת החיים היהודית (3). על פי האמונה, תורה זו ניתנה לאדם על-ידי אלוהים. משחר ההיסטוריה של חלק זה של העולם, היא מפורשת בדרכים שונות על-ידי יהודים, נוצרים ומוסלמים, במטרה לפענח את צפונותיה. דרך מסע זה אני נחשף לעומקם של הלכי רוח אמוניים ומוסריים, המשפיעים על עולמו של כל אדם. המפגשים הרבים עם אנשים מחפשי דרך אמונית מוסרית וקריאה רבה בתחום משפיעים גם על עבודתי המקצועית.

הפרק השלישי עוסק בטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי ככלי שהוא גם מגובה מחקר, וכן מתייחס לאמונות המטפלים, המטופלים, משפחותיהם והחברה שסביבם. בשנים האחרונות אני מרבה לחקור, לטפל וללמד את דרך הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי. כלי זה מהווה בשבילי שפה מתווכת לתקשורת עם אנשי מקצוע מעולם המחקר מצד אחד ועם אנשי מקצוע מהעולם האמוני מצד אחר (4).

הפרק הרביעי מביא דוגמה טיפולית פיוטית הלוקחה מחדר הטיפול של המחבר. דוגמה זו היא חלק ממכלול דוגמאות שהמחבר משתמש בהם בעבודה הטיפולית ובייעוץ והנחיית הפורום "פסיכותרפיה ורפיון ברוח יהודית" באתר "פסיכולוגיה עברית" (5, 6).

עולמות תוכן אלה מיוצגים בקוד האתי של הסתדרות הפסיכולוגים בישראל (7). עיקרון א' מלמד אותנו כי "...עליהם להקפיד על התעדכנות בידע מדעי או מקצועי רלוונטי הקשור לשירות שאותו הם מעניקים, לעשות שימוש נאות במשאבים מדעיים ומקצועיים ולהכיר בצורך בלימוד מתמיד. עיקרון ד' מורה ש "על הפסיכולוגים להיות מודעים להבדלים אישיים ותרבותיים-חברתיים בין בני אדם, הבדלים כגון גיל, מין, מוצא אתני או לאומי, גזע, אמונה דתית או אידיאולוגית, ערכים, עמדה פוליטית, תרבות, נטייה מינית, נכות, שפה ומצב סוציו-אקונומי וכד'. על הפסיכולוגים לנסות לבטל את ההשפעה האפשרית על עבודתם של דעות קדומות הנובעות מהבדלים אלה..."

## 1. לשוב למודל הרפואי, הגישה הביו-פסיכוסוציאלית

ב-20 השנים האחרונות מתנהלת מהפכה שקטה ברפואת המשפחה. הוגי דעות, ובעקבותיהם מחלקות לרפואת משפחה ברחבי העולם, מפתחים תוכניות לחינוך רופאים לעבודה לאור הגישה הביו-פסיכוסוציאלית רוחנית (8).

בשביל הפסיכולוגים זו הזדמנות לשוב ולבחון את המודל הרפואי, שעובר שינוי, הרחבה והתאמה לכיוון גישה כוללת שיש לנו הרבה מה ללמוד ממנה. מודל זה עובר שינוי גם בעקבות חוקי זכויות החולים בארץ ובעולם (9). חוקי זכויות החולה מעמידים בבסיס יחסי רופא-חולה את השקיפות הטיפולית, הכוללת גם מידע על יעילות הטיפול ותופעות הלוואי שלו, יחס חיובי לחולה ושותפות שלו בקבלת ההחלטות על דרך הטיפול.

הגישה הביו-פסיכוסוציאלית רוחנית מציעה לרופא המשפחה להיות קשוב בו-זמנית לחמישה ערוצי מידע עיקריים: 1. הסומטי 2. הנפשי, רגשי, קוגניטיבי 3. המשפחתי-חברתי 4. אמונות-רוחני 5. להיות קשוב גם לעצמו, לערכיו ולרגשותיו.

סבל החולה ומשפחתו, כפי שהוא משתקף בתלונותיו, הוא מטרת הפנייה של החולה לרופא. הפיזיקרסט והרמב"ם נשבעים כל אחד בדרכו לסייע לסובל באופן מקצועי והגון. רופא המשפחה אמון על המודל הרפואי, כדרך להגיע לאבחנה כוללת ולהציע טיפול מגובה מחקר גם למחלה עצמה וגם להשלכותיה הפסיכו-סוציאליות רוחניות. בתחום בריאות הנפש, האבחנה הרפואית מתבצעת באמצעות מודל ה-DSM-4 (1): 1. זיהוי ההפרעה הקלינית. 2. הערכת מבנה האישיות, ההתפתחות והפרעות. 3. המחלות והמצבים הפיזיים המשפיעים על הנפש ומושפעים ממנה. 4. חומרת גורמי הדחק המשפחתי-חברתי: משפחה, עבודה, כלכלה, לימודים, דיור, חוק וכו'. 5. רמת התפקוד וההסתגלות בשנה שלפני פרוץ המחלה מבחינה חברתית, משפחתית ותעסוקתית בהשוואה לרמת התפקוד ברגע הפנייה לרופא.

כשהוא מצויד בהשערות אבחנותיות כוללתיות, ולא אחת גם באבחנה ברורה, הרופא מנסה להגיע להסכמה ולכריתת ברית

**"בספרו אתיקה  
ורפואה מניח הד, כי  
חברה כמו גם אדם  
פרטי משתייתם  
את חייהם, זהותם  
וקיומם על נורמות,  
ערכים, אמונות,  
השקפות עולם  
וכללי התנהגות,  
שמארגנים את  
החיים החברתיים  
והאישיים בתורה  
שהופכת את החיים  
לנסבלים"**

**"מטפל פועל,  
בין השאר, גם  
משיקולים ערכיים  
מוסריים ולא  
רק משיקולים  
מקצועיים או  
עסקיים, וכאשר  
אינו מודע להם הוא  
עלול לכפות אותם  
על המטופל"**

עם המטופל ועם משפחתו, ברית שתוביל את השניים לגיבוש הצעת חבילת טיפול שמבוססת על אפשרויות וגם מגבלות והסתייגויות החולה ומשפחתו. חבילת הטיפול כוללת טיפולים פיזיים ותרופות וכן מרשמים התנהגותיים והמלצות לאורח חיים בריא כטיפול מונע. בדרך-כלל, הטיפול מתקיים באמצעות סדרת פגישות שבהן החולה מקבל תמיכה וסיוע בקבלת החלטות חשובות, התמודדות עם קשיים רגשיים וכו'. הרופא משתף בטיפול גם בני משפחה ונעזר בגורמים סביבתיים ובבעלי מקצוע נוספים לטיפולים ספציפיים.

על בסיס מודל זה ניתן לראות גם את הפסיכולוג כעובד מיומן, המתבסס על אבחנות מקובלות בעולם הרפואה ומציע טיפול וייעוץ מגובים מחקר. הספרות המחקרית מציעה יותר ויותר המלצות וקווים מנחים לטיפול בבעיות שכיחות (10,11,12). כמו במודל שהוצג, על-פי סיפורו של הפונה, תלונותיו, הערכת סבלו וכלי הערכה נוספים, המטפל יציע אבחון כוללני ויכרות ברית על בסיס האבחון במטרה להציע חבילת טיפול מגובת מחקר. המטפל אמור להיות מיומן במגוון רחב של בעיות, בהן למד לטפל באופן ספציפי. דוגמאות לטיפולים אפשריים בדרך זו הם טיפולים בחרדה, דיכאון, טראומות וסומטיזציה, טיפולים במגוון קשיי תפקוד (כמו הרטבה, אנקופרזיס, ליקויי למידה וקשיי קשב וריכוז), טיפולים במצוקות חיים ואובדנים (גירושים, פיטורים, תאונות דרכים, מחלות כרוניות, אלימות במשפחה, מוות), טיפולים לחיזוק מיומנויות חברתיות ומיומנויות תקשורת והקשבה, סיוע בבניית אורח חיים בריא, במציאת משמעות בחיים ועוד. טיפולים בדרך זו מעודדים אנשים לעשייה יעילה ויסודית למען בריאותם. קבלת כלים מגובי מחקר עם ניסיון חיובי בשימוש בבעיות ספציפיות מאפשרת לחלק מהמטופלים והמשפחות להשתחרר מהמצוקה הממוקדת שאיתה הגיעו. אלה ימשיכו את דרכם הלאה בלעדינו. אחרים יזדקקו לטיפול המשכי מורכב וממושך יותר.

## 2. טיפול רגיש לאמונות דתיות ורוחניות וערכי מוסר

בשנים האחרונות נאסף חומר רב בסוגיית שילוב אמונות דתיות ורוחניות וערכי מוסר בטיפול הפסיכולוגי. בספרו "אתיקה ורפואה" מניח הד (13), כי חברה כמו גם אדם פרטי משתייתם את חייהם, זהותם וקיומם על נורמות, ערכים, אמונות, השקפות עולם וכללי התנהגות, שמארגנים את החיים החברתיים והאישיים בתורה שהופכת את החיים לנסבלים. כל חריגה המהווה איום מסוים מקבלת אבחנה של פתולוגיה, כמו למשל חולה נפש או עבריי. פועל יוצא מכך הוא שאמונה דתית, רוחניות וערכי מוסר הם ממדים חשובים בטיפול הנפשי.

ונדל (14) מסכם במאמרו גישות שונות המשלבות אמונות דתיות ורוחניות בטיפול. לדבריו, במשך שנים רבות אמונה דתית בטיפול נחשבה או לפתולוגיה או לנושא שכדאי להשאיר מחוץ לטיפול, אולם כיום הולכות ומתפתחות דרכי התערבות שנועדו לאפשר לאמונה דתית ולרוחניות להיות חלק מהטיפול הפסיכולוגי הרגשי-התנהגותי. במאמרו הוא מביא ספרות עדכנית הדנה בחשיבות ומרכזיות הרוחניות והאמונה הדתית כחלק מהתהליך הטיפולי.

אין חיים ללא מוסר, אך יש חיים ללא מסגרת מוסרית ברורה ומודעת, מכריז דוהרטי (15). לדעתו, המטפל פועל, בין השאר, גם משיקולים ערכיים מוסריים ולא רק משיקולים מקצועיים או עסקיים, וכאשר אינו מודע להם הוא עלול לכפות אותם על המטופל. לכן על המטפל לקחת בחשבון באופן גלוי ערכי מוסר. גם הולמס (16) מצביע על העובדה שמטפלים נוטים להתעלם מערכי מוסר. לטענתו, ממצאים מצביעים על כך שתוצאות טובות בטיפול קשורות, בין השאר, גם להתאמה בין ערכי מטפל ומטופל. הוא מציע לבחון את "ההעברה הנגדית הערכית" ולהיות ערני להשפעת ערכי מוסר המטפל על הטיפול.

בחומר המחקרי שהולך ונאסף מוצע למטפלים להיות מודעים לערכים ואמונות של עצמם ושל המטופלים, ולהציע טיפול רגיש המסתייע בערכים של המטופל ומשפחתו. שיקולים של רגישות לאמונות ולמוסר (17) ואפילו טיפול חוצה תרבות, שנעזר באמונות ומוסר המטופלים (18), נכנסים לתהליכי הטיפול. המטפל אמור לא רק לטפל ולפתור בעיות פסיכולוגיות, אלא גם לסייע לחיות בתוך אמונות, תרבות וערכי מוסר. המטפל אמור להתאים את שיטות הטיפול לתרבות המטופלים, לאמונות ולערכי המוסר, משום שכל גישה טיפולית היא גם טענות אמונות וערכי מוסר.

## 3. טיפול קוגניטיבי-התנהגותי, מצוות עשה מתוך אמונות מתואמות למציאות

הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי זוכה לגיבוי מחקרי רב במגוון של מצוקות (18). גישה טיפולית זו עוסקת בארבעה תחומים:

1. שינוי התנהגותי, שמטרתו לסייע למטופל לרכוש באופן הדרגתי ועל-פי עקרונות הלמידה הרגילים נכונים בתחום הקושי שאיתו בא המטופל. לדוגמה: הרטבת לילה מציקה, פחד מגביל מכלבים, חשש מאיים בזמן בחינות ועוד.
2. סיוע למטופלים בעיבוד האמונות שלהם לכלל אמונות סתגלניות יותר, קיצוניות פחות ולפיכך מותאמות וגמישות יותר.
3. שליטה על מחשבות שליליות ונבואות שחורות באמצעות החלפתן במחשבות חיוביות, מתונות ומציאותיות יותר.
4. הדרכה בטכניקות של הרפיה והורדת מתחים.

על-פי תיאור זה, הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי עוסק בהתערבויות התנהגותיות מגובות מחקר, שמבוססות בעצם על המודל הרפואי של הגדרת מטרה טיפולית ומתן מרשמים. במקרה שלנו, אלה הם מרשמים התנהגותיים, מצוות עשה ולא תעשה של המטפל, שלפעמים גם מגובות בתרופות ובהמלצות לאורח חיים בריא – פעילות גופנית או חברתית, למשל על-פי מודל ה-SPEAK (20).

הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי עוסק גם בסיוע בבירור אמונותי הנובע מהתרבות וערכי המוסר של המטופלים. המטרה היא לסייע למטופלים מתוך עולמם התרבותי-אמוני לנהל אורח חיים מסתגל (21).  
על-פי תיאור הגישה, נראה כי מדובר בכלים טיפוליים שנותנים מענה יעיל לחיבור בין התנהגות בריאה על-פי המחקר הרפואי לבין תרבות המטופל, המכילה מרכיבים של אמונות רוחניות וערכי מוסר.

#### 4. מימוש פנטזיות הומוסקסואליות של גבר נשוי

להלן דוגמה טיפולית הממחישה את השילוב בין המרכיבים השונים שהובאו בעבודה זו. מפאת צנעת הפרט, הפרטים האישיים פה שונים בתכלית מהמציאות.

גבר בשנות החמישים לחייו נכנס למשרדי. מבויש מעט התיישב, מבטו מושפל. "אני נשוי עם שלושה ילדים, אני מורה, טוב לי בחיי, טוב לי עם אשתי, טוב לי בחברה שבה אני חי. אני שמח. אבל יש לי הרבה פנטזיות מיניות... על גברים. פיית האהבה קצת מבולבלת בעניינים הללו. הרבה הומוסקסואלים עסוקים בלהוכיח משהו למישהו, במקום לנהל חיים משמעותיים, חיי אהבה, חיי יחד קבועים עם בן זוג לחיים. המפגשים שלי עם גברים ונשים הומוסקסואלים מוקדשים בעיקר לסיוע לראות את ה"אין הבדל", ולסייע באהבה הגונה, חיי משפחה, גידול ילדים ופרנסה עם בן זוג מאותו מין. רב המשותף בינינו על השונה; הדאגות לאובדן השייכות, הפחד מבדידות, הצורך במשמעות בחיים והפחד ממחלה ומוות משותפים לכולנו, כזאת אמרו כבר הפסיכולוגים האקזיסטנציאליסטים כמו ארווין יאלום ואחרים. גישה זו מגובה בשנים האחרונות במחקר העוסק בסיכון שבניסיון להציע טיפול לשינוי ההעדפה המינית של המטופל. "חלק מן האוננות שלי מוקדש להתחברות לגברים שאהבתי", המשיך הפציינט. "טוב לי גם עם אשתי, בחיי המין ובכלל, אבל הם קוראים לי אליהם, רק שאני לא מעז ללכת. ואז יום אחד פגשתי מישהו. בחור שלא גר בארץ. בלונדיני, צנוע, נאה ומושך. התאהבנו. אנחנו לא נוגעים, מדברים רק ברמזים. עכשיו הוא מחכה לי. הדמיון שלי עובד שעות נוספות, אני שמח מאוד... ועצבני. אני רוצה לדעת אם להיפגש איתו. מה אתה מציע?", סיים במפתיע.

אני מבטי במורה המבויש, הנסער, המבולבל. ברגע זה אני נקרא לתת בידיו כלים לקבל החלטה חשובה מבחינתו. אני שוקל את המציאות ומחליט שהסיכון לא כדאי, פועל בכיוון של לא לממש את ההזדמנות. אם הוא שואל אותי ומשלם לי, האם עלי לתת בידיו כלים להחליט לבד? האם להשיב לו מתוך שיקולים מקצועיים-ערכיים שלי? אין לי שום דבר נגד הומוסקסואלים, אבל יש לי לא מעט נגד חיים חסרי משמעות ושייכות. המחקר הפסיכולוגי בשנים האחרונות מתחיל לגבות התנהגות פרו-חברתית כהתנהגות שמגבירה ביטחון, מסייעת בהתמודדות עם מצוקות החיים ואפילו מונעת מחלות. "מה הבעיה?", אני שואל בתמימות מעושה, כי אני הרי כבר פועל מתוך החלטה שהחלטתי, אך עדיין מהסס. "אני לא רוצה להפסיד הזדמנות, אבל מפחד להיתפס... כל החיים שלי עלולים להיהרס אם יגלו את נטיותי... אתה לא מתאר לך איזה שמחה אני מרגיש ביומיום".

"אם כך, נראה שברור מה עליך לעשות. אני מסכים איתך שיש כאן סיכון שלא שווה לקחת אותו", אני משיב בהקלת מה. אנחנו ביחד באותו הכיוון.

"גם אני חושב כך, אבל העניין לא נותן לי מנוח". הוא לא מוותר בקלות. אחרת לא היה מגיע אליי.  
אני מבין שנסתובב בשיחתנו סחור-סחור ונשוב לאותה הנקודה. אני שואל אותו ומפתיע גם את עצמי: "אתה רוצה לבגוד באשתך?"

"בחיים לא!" הוא עונה בפליאה ובתרעומת. "אני נאמן לאשתי".

"ובכן, למה אתה מתכנן לבגוד בה כעת?"

הוא מבטי בי תוהה ושואל לאט: "רגע... זו בגידה?"

אני שותק, הוא מבטי בי באופן עמוק ביותר.. צר היה לי עליו, אני מתפלל עבורו שחיינו ישובו לשגרה הטובה והמשמעותית. אני יודע שהוא נתון ברגע קשה, שבו ההיגיון מתקשה להשתלט על השמחה, אולי על האהבה. אני חווה את בדידותו המכאיבה בתוך השייכות המשפחתית המספקת.

חלפו שנים ולא שמעתי ממנו. לא ידעתי מה החליט לעשות. יום אחד התקשר אליי כדי לקבוע פגישת התייעצות לגבי בנו. הוא גם ביקש לשתף אותי: "אתה יודע? אני כועס עליך מאוד. כשיצאתי מהחדר, היה לי ברור שהסיפור נגמר. לפתע, באופן משונה, המשיכה היתה נסבלת. חזרתי לדמיונות. הפגישה איתך מנעה ממני להגשים חלום של שמחה עילאית. אולי לא יזדמן לי עוד".

אני מקשיב במתח רב מלווה באשמה קלה, והוא ממשיך: "אני כועס על שמנעת ממני בדרך לא מובנת להשתיק את לחץ השמחה". אינני מגיב לכך. אני מתעניין בחייו.

"החיים טובים, אין תלונות. אני שוקל פרישה מוקדמת כדי ללמוד הלאה. השחיקה של המורים... בתי בהריון ואנו מצפים לנכדנו הראשון. הם מודים לך על כך בלי שהם יודעים זאת".

עכשיו תורי לשמוח. "והבלונדיני? מה יהא עליו?"

"אינני מכיר אותו. צר לי עליו ונותר לי רק להתפלל שחיינו יקבלו יציבות, שייכות, בריאות ומשמעות".

## ביבליוגרפיה:

1. יונר זאב, פסיכולוגיה ופסיכיאטריה, פשר הקשר. **פסיכואקטואליה**, אפריל 2006, עמ' 40-42.
2. מרגלית א., עשת י., **"האדם שברופא הרופא שבאדם"**. שפת עם: שילוב פסיכותרפיה עם מרפא. הוצאת היילגר 1997.
3. עשת י., "מתנה של רפיו לבני האדם", **מקור ראשון**, מוסף שבת, 28.7.06, עמוד 10.
4. אושר מ. עשת י., הילכו שניהם יחדיו, אחר שזעקת הכאב של Acting Out מן העבר עלתה? **נפש**, 11, יוני, 58-66, 2002.
5. עשת י., "שומר משכן הנשמה." **מקור ראשון**, מוסף שבת 10.11.2006 עמ' 6.
6. עשת י., פורום "פסיכותרפיה ורפיו ברוח יהודית" באתר פסיכולוגיה עברית. <http://www.hebpsy.net/forum/asp?id=25>
7. **קוד האתיקה המקצועית של הסתדרות הפסיכולוגים בישראל**, הפ"י 1998
8. מעוז ב., רבין ס., כץ ח., מטלון א., **החולה הרופא ומה שבניהם**, רמות, 2004.
9. **חוק זכויות החולה**.
10. Task Force on Promotion and Dissemination of Psychological Procedures. (1995). Training in and dissemination of empirically-validated psychological treatments: Report and recommendations. *The Clinical Psychologist*, 48, 3-23.
11. Task Force on Psychological Intervention Guidelines. (1995). **Template for developing guidelines: Interventions for mental disorders and psychosocial aspects of physical disorders**. Washington, DC: American Psychological Association
12. Defining Empirically Supported Therapies Dianne L. Chambless, Department of Psychology University of North Carolina at Chapel Hill Steven D. Hollon Department of Psychology Vanderbilt University, *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1998 by the American Psychological Association February 1998 Vol. 66, No. 1, 7-18.
13. **אתיקה ורפואה**, אוניברסיטה משודרת גלי צה"ל, תל אביב, משרד ביטחון הוצאה לאור, 1989.
14. Wendel R., Lived religion and family therapy: What does spirituality have to do with it? *Family Process*, Spring, 2003. Vol. 42, Iss. 1; pg. 165, 15 pgs
15. Doherty W., Soul Searching: **Why Psychotherapy Must Promot Moral Responsibility**, N.Y., Basic Books, 1995.
16. Holmes J., Values in psychotherapy *American Journal of Psychotherapy*, 50 (3), 259-273, 1996.
17. Heilman. S.H., Witztum E., Value-sensitive therapy: Learning from ultra-Orthodox patients *American Journal of Psychotherapy*, New York; Fall 1997;; v.51 n 4 p 522-541
18. Duairy M. A., **Cross Cultural Counseling- The Arab Palestinian Case**, N.Y., Haworth Press, 1998.
19. מרום צ., זרקור על טיפול התנהגותי קוגנטיבי, 16-20 **פסיכואקטואליה**, אוגוסט 2002.
20. Feldman M. D. Christensen J F., **Behavioral Medicine in Primary Care**. appleton & Lang U.S.A 1997.
21. דריידן ו., **"טיפול התנהגותי רציונאלי אמוטיבי"** הוצאת אח, 2006.

# מבוא לתרפיה פמיניסטית

■ ג'נט באומגולד-לנד/ עובדת סוציאלית קלינית, מרכז ייעוץ לאשה  
■ הילרי מילגרומ/ MSW, מרכז ייעוץ לאשה  
■ ד"ר דינה וישגורוד

## רקע: פסיכולוגיה של נשים מנקודת מבט פמיניסטית

האם הבעיות של אנשים משקפות רק את הסוגיות הפרטיות, הייחודיות להם? המטפלות הפמיניסטיות היו משיבות על כך בשלילה. ההקשר החברתי-פוליטי-היסטורי והערכים המיוחדים של כל חברה משחקים תפקיד חשוב בקביעה מתי תיחשב התנהגות "נורמלית" לעומת "בעייתית", וכיצד יש לנהוג או לטפל בה. ייתכן שתפיסה זו אינה נחשבת עוד לרדיקלית, לאור העובדה שעברו יותר מ-30 שנים מאז תחילת הגל האחרון של הפמיניזם ושל התנועות החברתיות-פוליטיות האחרות של שנות ה-60 וה-70 של המאה הקודמת. ואולם, עד לפני זמן לא רב הוגדרה בריאות הנפש על-פי ערכים מסורתיים, בדרך-כלל פטריארכליים. למעשה, ערכים אלה ממשיכים להשפיע על מגזרים רחבים בחברה שלנו כיום, הן בקרב בעלי מקצוע והן בקהל הרחב.

## השקפות פסיכו-דינמיות מסורתיות לגבי התפתחות תקינה

לתרפיה הפמיניסטית קדם המודל הפסיכואנליטי, שהיה מודל-על בפסיכופתולוגיה ובפסיכותרפיה והוא שימש בסיס להבנת ההתפתחות הפסיכולוגית של נשים וגברים כאחד. על-פי מודל פאלו-צנטרלי זה, הגברים נחשבו לנורמה והנשים לחריגה מהנורמה. מטפלים בעלי אוריינטציה פסיכו-דינמית מסורתית היו שותפים לציפיות הברורות – והשונות מאוד – שרווחו בציבור ביחס לגברים ולנשים. מגברים ציפו שייצאו לעולם הגדול – יעבדו, יפעלו ויעשו דברים. מנשים ציפו שיתחננו, יגדלו ילדים, יטפלו במשפחה ברגישות ויאפשרו לגברים לצאת לעולם הגדול. בשנת 1970 ביקש צוות המחקר של ברוברמן מ-79 מטפלים קליניים לבדוק רשימה של 122 מאפייני אישיות והתנהגות ולקבוע אילו מהמאפיינים הללו הם מצפים למצוא בקרב גברים, נשים ואנשים בוגרים בעלי הסתגלות נאותה לחיים בחברה.

גברים בריאים אופיינו כמנהיגים, אסרטיביים, רציונליים, כאלה שמסוגלים להפריד בין רגשות למחשבות, וכמי שבוכים רק לעתים נדירות. נשים בריאות נתפסו כרגשניות, סתגלניות, נוטות לבכי ונפגעות בקלות. בהתחשב בסטריאוטיפים שרווחו באותה עת, הממצאים הללו אינם מפתיעים. עם זאת, יש משהו מטריד בקביעה שהמאפיינים שיוחסו לבוגרים בריאים היו אותם מאפיינים שיוחסו לגברים בריאים, והם היו שונים מאלה שיוחסו לנשים בריאות. המשמעות היתה שנשים, הן בתרפיה והן בכל מצב אחר, נאלצו לבחור בחירה בלתי אפשרית בין התנהגות נשית לבין התנהגות כאדם בוגר. מטרידה ביותר היתה העובדה שגם מטפלים בעלי כוונה טובה המשיכו לדבוק בדעות הללו, הן בארצות הברית והן בישראל, אפילו בשלהי המאה ה-20 (Broverman and Broverman 1970; in Brenner, 1983).

בשנת 1990 גילו החוקרים, שעל אף העובדה שהרעיונות הפמיניסטיים החלישו את השפעתן של הדעות השמרניות המוטות שרווחו בקרב המטפלים, גברים ונשים שחרגו באופן ניכר מנורמות ההתנהגות המקובלות לבני מינם עדיין נתפסו כמי שסבלו ממחלת נפש (Goleman, 1990). כך, למשל, מחקר על מושגי חשיבה של מטפלים העלה, כי גבר שנשאר בבית עם הילדים בזמן שאשתו עבדה כמהנדסת נתפס בטעות כמי שסבל מדיכאון. הטיה נפוצה אחרת היתה לראות בכעס של אשה סימפטום נשי במקום תגובה מובנת למצב קשה, כמו התעללות שבה היתה נתונה. ההשלכות של גישות אלה על הפסיכותרפיה היו אדירות. מכיוון שסטיות מהנורמה נחשבו לסימפטום פתולוגי, אנשים שלא התאימו לתבנית שנקבעה קיבלו תווית של "חולים". אשה, שלא היתה נשואה, שלא רצתה ילדים, או שהיתה אשה חזקה במיוחד, נחשבה לאשה עם בעיה פסיכולוגית. גבר שנתפס כאדם רגיש המביע את רגשותיו היה צפוי להתייחסות דומה. למעשה, מצבו היה אפילו חמור יותר, מאחר שהוא ויתר על מאפיינים "גבריים" בעלי ערך גבוה כמו עוצמה ושלטה. הטיפול נועד לעזור לאנשים כאלה לעבוד על אי ההתאמה הנפשית שלהם, כדי שיוכלו למלא את התפקידים הנורמטיביים הנכונים להם.

## ערכים, לא אמיתות

המטפלות הפמיניסטיות תרמו רבות להבנה, שמושגים רבים בדבר ההתנהגות הנאותה לגברים ולנשים הם למעשה תבניות חברתיות, שהן ערכים ולא אמיתות מוחלטות. הבנתנו את נפש האדם התעשרה לאין ערוך מתרומתם של פרויד ותלמידיו בכל הנוגע לתפקיד הלא מודע ולמקום המרכזי שתופסת המיניות. עם זאת, עלינו לזכור שהתיאוריות שלהם, כמו כל תיאוריה אחרת, התפתחו מתוך הקשר חברתי מסוים עם מערכת ערכית משלו. הבורגנות הווינאית בתקופתו של פרויד היתה פטריארכלית מטבעה, ולכן גם התיאוריה של פרויד, שהתפתחה על מצע רעיוני זה, היתה פטריארכלית. מה שנחשב לפתולוגיה היה במקרים רבים תוצאה של תגובה אנושית לנורמות חברתיות של דיכוי.

העולם איננו  
סימטרי. על אף  
השינויים במדינות  
הרבות בשנים  
האחרונות, רוב  
החברות עדיין  
פטריארכליות,  
מוגבלות ומגבילות.  
אין זה מספיק  
לנהוג ללא משוא  
פנים בטיפול  
או בחיים בכלל.  
עמדה כזאת  
מרמזת שלכולם  
יש הזדמנות שווה,  
ואין הדבר נכון



**לתרפיה  
הפמיניסטית  
קדם המודל  
הפסיכואנליטי,  
שהיה מודל-על  
בפסיכותרפיה  
ובפסיכותרפיה,  
ושימש בסיס  
להבנת ההתפתחות  
הפסיכולוגית של  
נשים וגברים כאחד.  
על-פי מודל פאלו-  
צנטרלי זה, הגברים  
נחשבו לנורמה  
והנשים לחריגה  
מהנורמה**



**קרול גיליגן**

**קרול גיליגן  
מצאה שעד  
לתקופה שלפני  
גיל ההתבגרות  
יש לבנות  
תחושה ברורה  
של העצמי, אבל  
כאשר הן מגיעות  
לגיל ההתבגרות  
והופכות לנשים,  
קולן נאלם דום.  
הן לומדות להיכנע  
ללחץ החברתי,  
ולדבר ולפעול  
לפי הציפיות של  
החברה מהן**

אילו היתה הכרה מפורשת בכך, ייתכן שהמצב לא היה כה בעייתי, כי הרי אי אפשר להיות נטול ערכים. כל שיטה טיפולית נובעת מערכים מסוימים המשפיעים על ההחלטות הבסיסיות ביותר, כמו מה עומד במרכז הטיפול – ילדותו המוקדמת של המטופל, הזוגיות, המשפחה, מצבו הנוכחי או סיפורו האישי. התרפיה הפסיכו-דינמית המסורתית התיימרה להיות נקייה מביטוי ערכי: המטפלים הוכשרו להציג פנים חתומות בפני המטולים ולשמור לעצמם את הערכים וההטיות שבהם דגלו. ואולם, התיאורטיקניות הפמיניסטיות הצביעו על כך שהערכים המופנמים של המטפל/ת, שלעיתים קרובות אינו מודע להם, נכנסים תמיד למרחב הטיפולי ומועברים, ביוזמין או שלא ביוזמין, אל המטופל.

במשך תקופה ארוכה חיזקו המטפלים באופן בלתי מודע ערכים מסורתיים, בייחוד סטריאוטיפים מגדריים, ותמכו בהנחה שהגברים אמורים לצאת אל העולם הגדול ולהרוויח את לחמם, והנשים אמורות להיות רעיות ואמהות. סטריאוטיפים מגדריים אלה לא נחשבו לערכים, אלא פשוט לדרכו של העולם. הבעיה נעוצה בבלבול שבין ערכים לאמיתות מדעיות.

## רוחות חדשות: שנות ה-60

בשנות ה-60 של המאה ה-20 החל דפוס זה להשתנות. הפסיכותרפיה נעשתה פתוחה יותר, ממוקדת יותר במטופל ומקובלת יותר בחברה; לא עוד נחלתם של הלוקים בהפרעות קשות או של העשירים המופלגים. התפתחו דגמים חדשים לחיפוש עצמי, כגון קבוצות אימון (T groups), קבוצות למשוב בין-אישי (Encounter Groups) וקבוצות מודעות (Sensitivity Groups), שבהן החלו אנשים לקרוא תגר על התפיסות שרווחו באותה עת.

החשובות מבין קבוצות אלה היו אולי הקבוצות להעלאת מודעות, שהופיעו בעקבות צמיחתה של התנועה לשחרור האשה. הקבוצות הללו מילאו תפקיד חשוב בכך שסייעו לנשים להבין את הגורמים לשלילת עוצמתן, והיתה להן חשיבות רבה בעיצוב הזהות של הנשים שהשתתפו בהן. עם זאת, קבוצות אלה לא תמיד גרמו לשינויים בהערכה העצמית ובהתנהגות, אותם רצו הנשים להשיג. כדי לגשר על הפער הזה, הופיע הטיפול הפמיניסטי. נשים החלו להיפגש ולשוחח, ותוך כדי כך החלו להבין שסוגיות שנראו להן תמיד ייחודיות להן, ואשר לדברי מטפליהן נבעו מפתולוגיות אישיות שלהן, היו למעשה משותפות גם לנשים אחרות. הן החלו לבקר את הטיפול שקיבלו ואת המטפלים שהתיימרו להכיר אותן טוב יותר מאשר הן הכירו את עצמן. לעיתים קרובות הופעל על האשה לחץ של ממש ללכת בתלם, וחריגתה מהמוסכמות אובחנה כסימפטום, כמגננה או כהתנגדות.

עם אלה שהטילו ספק בתפיסות של התרפיה המסורתית נמנו נשים שעבדו בתחום בריאות הנפש, ואשר הן עצמן הוכשרו במסגרת המערכת הקיימת. הן הפכו להיות מודעות יותר לכך שאפילו המטפלים תמכו בהנחות הקבועות בדבר ההתנהגות הנאותה לגברים ולנשים, כפי שהציגו ברורמן ואחרים. הן החלו לראות בבירור את המחיר הגבוה שמשלמים אנשים המנסים לחיות בתחום הגבולות הצרים, שהוכתבו להם על-ידי הציפיות החברתיות. הסיכון בחריגה מהנורמות היה שאדם ייחשב ל"חולה"; התאמה לנורמות היתה עלולה להתבטא בדיכוי הנפש. הבחירה לא יכלה להיות אופטימלית בשום מקרה. כל בחירה גבתה מחיר כבד.

## השקפות פמיניסטיות בדבר ההתפתחות הפסיכולוגית

פסיכותרפיות ותיאורטיקניות פמיניסטיות החלו לבחון מחדש את התפיסה הפאלו-צנטרלית המסורתית של הפסיכותרפיה, לפיה ההתפתחות הגברית היא הנורמה וההתפתחות הנשית נחותה ממנה מכוח היותה שונה. בנות ונשים, המהוות את מחצית הגזע האנושי, הורדו לדרגה משנית.

המטפלות הפמיניסטיות החלו להגיב לסימני שאלה קליניים שנבעו מתיאוריות אחרות של התפתחות נשית, לא רק מהמודל "הסטנדרטי". הן טענו, שכאשר מתייחסים לנשים כבני אדם בזכות עצמם, מוצאים אצלן את נקודת המבט הייחודית להן, שהיא אכן שונה מזו של בנים וגברים אך גם תקפה באותה מידה. כך, לדוגמה, ההנחה הפסיכואנליטית המסורתית, שההתפתחות הנשית מתרכזת בהיעדר הפין, קיבלה פרשנות חדשה מקרן הורני, לפיה מדובר במטפורה שלא במקומה לקנאה הנשית בכוח הגברי. תיאורטיקניות אחרות הציעו לבחון את השפעת "קנאת הרחם" על גברים, כלומר הקנאה ביכולת ההולדה, בדיוק כפי שבוחנים את השפעת "קנאת הפין" על נשים.

היו גם פסיכואנליטיות פמיניסטיות שהתמקדו בתהליך ההתפתחות שבו נרכשת הזהות המגדרית ומופנמים הסטריאוטיפים של התפקידים המיניים. לואיז אייכנבאום וסוזי אורבך טענו, שבתהליך החיברות (סוציאליזציה) הנשים מפנימות באופן בלתי מודע נורמות פטריארכליות, לומדות לוותר לאחרים ולהיות קשובות בעיקר לצרכים של האחרים. כתוצאה מכך, תחושת הכרת הערך של האשה תלויה במידה לא מבוטלת באישור או בדחייה שהיא ומעשיה מקבלים מהאנשים הסובבים אותה (Eichenbaum & Orbach, 1983). קרול גיליגן מצאה שעד לתקופה שלפני גיל ההתבגרות יש לבנות תחושה ברורה של העצמי, אבל כאשר הן מגיעות לגיל ההתבגרות והופכות לנשים, קולן נאלם דום. הן לומדות להיכנע ללחץ החברתי, ולדבר ולפעול לפי הציפיות של החברה מהן (Gilligan, 1982).



ג'ין בייקר מילר: 2006-1927

**“ג'ין בייקר מילר  
ערערה על הפיחות  
במעמד של הערכים  
הנשיים. היא  
הדגישה שתכונות  
שנחשבות לנשיות,  
כמו רכות, שיתוף  
פעולה ויכולת  
טיפול, לא זו בלבד  
שהן מקור כוח ולא  
חולשה, אלא שיש  
בהן גם יתרונות  
עצומים למין  
האנושי”**

## הערכה מחודשת של חשיבות מערכות יחסים

תיאורטיקניות מודרניות של הפסיכואנליזה הפמיניסטית בחנו מחדש את נושא המקום המרכזי אשר מערכות יחסים תופסות בעיצוב העצמי. שורשיו של מודל “העצמי בקשר” (self-in-relation model) נעוצים בהמשגה המחודשת של הפסיכואנליזה במסגרת הבין-אישית שפיתח הארי סטאק סאליבן. בשנות ה-70, התיאורטיקניות והקלינאיות הפמיניסטיות במרכז סטון (מרכז חלוצי ללימודי נשים בוולסלי קולג' בארה”ב) ביצעו הערכה מחודשת של החשיבות של מערכות יחסים בעיני הנשים ודנו בדרך שבה מושפע העצמי מיחסי אם-בת.

ג'ין בייקר מילר ערערה על הפיחות במעמד של הערכים הנשיים. היא הדגישה שתכונות שנחשבות לנשיות, כמו רכות, שיתוף פעולה ויכולת טיפול, לא זו בלבד שהן מקור כוח ולא חולשה, אלא שיש בהן גם יתרונות עצומים למין האנושי. קרול גיליגן עודדה מטפלים לראות במערכות יחסים ובתלות הדדית מקורות להעצמה, שהם שווי ערך לאוטונומיה ולעצמאות. ננסי חודורו, תיאורטיקנית פמיניסטית של יחסי אובייקט, הצביעה על ההבדלים שבין המשימות ההתפתחותיות של בנים ובנות ביחס לאם הממלאת את תפקיד ההורה הדומיננטי בחברה שלנו: את הבנים מעודדים להתנתק מההזדהות הראשונית שלהם עם האם, בעוד שאת הבנות מעודדים לשמר את היחסים האלה. כתוצאה מכך, הבנים לומדים לראות את עצמם כנפרדים, שונים מהאם, ואילו הבנות רואות קשר וקווי דמיון עם האם ולומדות להגדיר את עצמן יותר בדרך של קשרים עם אחרים (Chodorow, 1978).

## התרפיה הפמיניסטית כהשקפה

התרפיה הפמיניסטית היא השקפה ולא שיטה. היא מאופיינת במודעות גבוהה להשפעה שיש להתנסויות השונות בחיים ולציפיות החברתיות על ההתפתחות והרווחה של גברים ונשים כאחד. הטיפול כרוך במחויבות לבדיקת המצב הקיים, כדי לקבוע אילו ערכים מקדמים או עוצרים את ההתפתחות הרגשית והאישית של בני אדם. המטפלות הפמיניסטיות לומדות הן גישות מסורתיות והן גישות מודרניות בטיפול, והן משתמשות בהן לפי ראות עיניהן, תוך ביצוע התאמות במקרה של ניגודים בין תפיסות. המטפלות משלבות ערכים אנושיים ופמיניסטיים בעבודתן, מתמקדות ב”עולם הפנימי” של המטופלת ומעודדות את המטופלות להבין עצמן טוב יותר. הייחוד בגישתן הוא הערעור השיטתי על תבניות מגדריות בלתי שוויוניות, שהן מנהיגות בטיפול. התרפיה הפמיניסטית מבחירה שערכיה מתמקדים בנשים ובסוגיות של נשים, בייחוד במגדר ובכוח.

## סוגיות מגדריות של נשים

קונפליקטים שמבוססים על מגדר מתעוררים אצל נשים מגיל צעיר מאוד. במסגרת הטיפולית אנו פוגשות מטופלות רבות שסבורות שלהיות אשה זה דבר קשה, במקרה הטוב. כילדות, הן נהנו תכופות לרוץ, לקפוץ ולטפס על עצים, אולי נחשבו לשובבות “כמו בנים”, וייתכן שהביעו משאלה להיות מדעניות או נהגות משאית כשיגדלו. אולם בשלב מסוים הן הבינו שכמה מדרכי ההתנהגות האלה מתקבלות כלגיטימיות לגבי בנים, אך לא לגבי בנות. מכיוון שהדברים שעשו בצורה טבעית נתפסו כדבר רע, הן הסיקו שהן עצמן רעות. כך התחיל להתפתח פיצול בין העצמי האמיתי והטבעי שלהן, שעכשיו קיבל תווית של “רע”, לבין העצמי שהתחילו להציג כלפי העולם: הילדה שיושבת בשקט ובצורה מסודרת, שלא רצה או מטפסת על עצים, שלא נשרטת בברכיים. אין פלא שילדות רבות פיתחו רגשות שליליים לגבי האפשרות שיתפתחו ויעברו לתפקיד של אשה בוגרת.

דימויים עצמיים שליליים כאלה מתחזקים כשנשים מגיעות לבגרות ומתחבטות בשאלות כמו אם להינשא או לא, או אם להביא ילדים לעולם. שאלות אלה נוגעות למרכז הזהות שלהן כנשים. באופן מסורתי, ההנחה הרווחת היתה שכל אשה רוצה להינשא. הנישואים הן היעד הסופי שלה. אשה לא נשואה, או אשה שאינה נשואה באושר, עלולה להתמקד אך ורק בשאלה מה לא בסדר איתה, במקום לחשוב על גורמים קשורים אחרים.

המטפלת הפמיניסטית תקבל את העובדה שאשה מסוימת רוצה להינשא. אולם בנוסף לכך שתעזור למטופלת להבין מדוע היא רוצה להינשא, סביר להניח שהיא גם תעזור לה לבדוק את הסיבות שבגללן אולי לא תרצה להינשא. היא גם תעודד אותה לחשוב על סוג הנישואים שהיא מחפשת. המטרה של המטפלת אינה לדחוף אותה לכיוון זה או אחר, אלא לעזור לתת תוקף לסיבות שלה ולהעניק להן לגיטימציה. בדיקה רחבה כזו של הערכים והציפיות שלה מומלצת ביותר. אף שאנו יודעות שנישואים לעיתים קרובות אינם אידיאליים, נשים מתעקשות תכופות לחפש מקסם שווא, והן מצפות מהנישואים לתת מענה לכל בעיותיהן.

המטפלות הפמיניסטיות עשויות להצביע על הניגוד שבין נישואים כאידיאל לעומת המציאות היומיומית של חיי הנישואים. נשים רבות מרגישות, שעם נישואיהן הן איבדו את זהותן יחד עם שם משפחתן. הארייט גולדהור לרנר מציינת בספרה “Women in Therapy”, שלא פעם האשה נדרשת לבחור בין מערכת יחסים לבין העצמי שלה. היא עשויה להירתע ממחויבות למערכת יחסים, בשל הפחד שתיאלץ לבחור בין צרכיה והאוטונומיה שלה לבין התפקיד שבעלה והחברה מצפים ממנה למלא (Lerner, 1988).

הטיפול הפמיניסטי מכון לעזור למטופלת להיות מודעת לאפשרויות הרבות הקיימות בין שני הקטבים הללו. לדוגמה, ייתכן שהיא תוכל להיות אסרטיבית יותר בקשר לצרכים שלה בתוך מערכת היחסים, וכך תהפוך אותם לשוויוניים יותר.

## ההשקפה הפמיניסטית לגבי תקיפה מינית

כשבוחנים את ההיסטוריה של תקיפה מינית, אונס ואלימות כלפי נשים, מגלים שהאינטראקציה בין ההיבט האישי לבין ההקשר החברתי / הפוליטי / ההיסטורי היא קריטית ביותר.

בספרה החשוב "Trauma and Recovery" מצביעה ג'ודית הרמן על כך, שמבחינה היסטורית התנאים בחברה הם הקובעים במידה מכרעת אם תהיה התייחסות רצינית לסבל הטראומטי של אנשים. הטראומות הגרועות ביותר הן כה מחרידות, שפעמים רבות הן פשוט נמחקות מהתודעה של הקורבן וגם של החברה (\*Herman, 1992). כדי שטראומה פסיכולוגית תעלה לתודעה הציבורית ותיחקר ברצינות, עליה להיות קשורה לתנועה חברתית-פוליטית מסוימת. הרמן זיהתה שלוש צורות כאלה של טראומה קשה:

המקרה הראשון שנדון היה היסטוריה – ההפרעה הארכיטיפית של נשים. פרויד נדהם לגלות מקרים רבים של התעללות מינית בתקופת הילדות בקרב המטופלות שלו, בנות המעמד הבינוני. בתחילה הוא הניח שיש זיקה ישירה בין תסמינים של היסטוריה לבין טראומה מינית. משנתו גרמה לסערת רוחות: אם אומנם היו מקרים כה רבים של התעללות מינית, הרי שזהו כתב אישום נגד החברה כולה. הלעג וההתנגדות שבהם נתקל גרמו לפרויד לחזור בו ולהגיע למסקנה החלופית, לפיה הנשים הללו כנראה דמיינו את ההתעללות. במשך שנים רבות לאחר מכן התמקד הטיפול בפנטזיות במקום במתן אמון בדברי הקורבנות. על-פי הרמן, הנשים החלו לגלות עד כמה נפוצה ואמיתית היתה ההתעללות המינית, רק כשהחלו להפיל את חומת השתיקה ולדבר על המקרים האלה בקבוצות להגברת המודעות, שנתמכו על-ידי התנועה הפמיניסטית.

צורת הטראומה השנייה שחזרה למודעות הציבורית היתה הלם קרב. האמונה שרווחה עד אז היתה שחיילים "אמיתיים", חיילים גיבורים, אינם מפתחים תסמינים כאלה. חיילים שפיתחו אותם היו, מן הסתם, חלשים מלכתחילה, עוד לפני שהגיעו לקרב. אולם המספר הרב של מקרי הלם בקרב חיילים ותיקי מלחמה וייטנאם, בצירוף להט התנועה האנטי-מלחמתית המתחזקת, גרמו לכך שהפסיכיאטריה תעריך מחדש את גישתה לתופעה. המסקנה היתה שגם אנשים בריאים יכולים לפתח תסמינים מחלישים אלה אך ורק כתוצאה מאירועים טראומטיים שעברו. הפרעה חדשה, תסמונת פוסט-טראומטית (post-traumatic stress disorder – PTSD) זכתה להכרה.

למרבה האירוניה, רוב העוסקים בבריאות הנפש, שיישמו את האבחנה החדשה לגבי ותיקי מלחמה קרביים, לא ראו את קווי הדמיון בין סבלם לבין תסמיני הנשים שסבלו מטראומה מינית. אולם הלחץ הבלתי פוסק, שהופעל על-ידי התנועה הפמיניסטית, הוביל למודעות הולכת וגוברת לצורה העיקרית השלישית של טראומה: אלימות נגד נשים וילדים על כל צורותיה השונות, שכיום מגיעה לממדים של מגפה.

## האמונות והסטריאוטיפים של המטפלת

נקודת המבט הפמיניסטית כוללת מחויבות תמידית לבדוק את ההטיות והאמונות שלנו. אנו רואות את עצמנו כנשים "משוחררות" מערכים מסורתיים, או מחשיבות עצמנו לפוסט-פמיניסטיות, להומניטריות או לליברליות. ובכל זאת, אנו עשויות להיווכח, שגם אם אנחנו משוכנעות שהתנערנו מדרך חשיבה סטריאוטיפית, עדיין אנו נתקלות בעבודתנו ובחינו הפרטיים במצבים שמערערים אמונה זו. אף שאנו סבורות שהצלחנו למחוק את הסטריאוטיפים הקשורים בנטיות מיניות או באתניות, אנו עשויות לגלות שהם קיימים במצבים שונים שבהם אנו נתקלות. לדוגמה: איך אנו מרגישות כשההופעה החיצונית של מטופלת קוראת תגר על נורמות חברתיות טעונות, כמו למשל אם היא שמנה מאוד או לבושה ברישול? האם נכון לבחון מטופלת על פי קריטריון של טיפוח, כלומר אם היא מסודרת ומאופרת, כסימן לכך שהיא מתפקדת כראוי, כפי שהדבר נעשה במרכזים מסוימים לבריאות הנפש בישראל? האם יש לנו אותן ציפיות ממטופל? בדומה לכך, אנחנו יכולות להאמין שלא צריך להיות איסור על התנהגויות מגדריות, ו"היפוכי תפקידים" מגדריים אינם פתולוגיים, אבל ייתכן שהרגשות שלנו לא יעלו בקנה אחד עם אמונות אלה, כשהבן שלנו בגיל העשרה יספר לנו שהוא רוצה להיות רקדן בלט, או כשבתנו המתבגרת תחשוב על קריירה של אסטרופיסיקאית.

הפמיניסטיות מאמינות שצריכה להיות אפשרות לגברים לפתח את צידם ה"נשי" ולנשים את צידן ה"גברי". נשים יכולות להיות אסרטיביות ואוטונומיות, וגברים יכולים להיות עדינים ולבטא רגשות. צריך לעודד כל אחד למצוא את האזון שמתאים לו, כדי להיות אדם אינטגרטיבי וממומש.

## אסרטיביות: מודל לאינטגרציה גברית-נשית

המטפלות הפמיניסטיות משלבות בעבודתן הקלינית לא פעם אימון באסרטיביות, הן בהיגיון העומד מאחוריה והן בדרך עצמה. מעבר לגישה המסורתית יותר של מתן עזרה למטופלת והקשבה לרגשותיה, מטפלות פמיניסטיות עשויות לעודד מטופלות לנקוט בצעדים מעשיים כדי להביע את הרצונות ואת הצרכים שלהן.

גם לאחר שנים רבות שבהן הופנתה תשומת הלב לנושא האסרטיביות, עדיין מתקשות רבות מאיתנו להיות אסרטיביות, משום שכולנו עדיין נושאות בקרבנו את השפעות הדרך שבה גידלו אותנו. הדבר נכון גם לגבי הפמיניסטיות, שחשה תכופות בעומס כפול: היא מרגישה שעליה להיות אסרטיבית, וכאשר היא מתקשה להיות כזו, היא חשה רגשי אשם באופן מיוחד. כך, למשל, היא עשויה ללכת לגניקולוג/ית שלה ולהרגיש קושי לשאול את השאלות שהיא עצמה מעודדת נשים לשאול.

ייתכן גם שמטפלות יזדקקו לתמיכה כדי להיות אסרטיביות. לדוגמה, הן עלולות להרגיש קושי בהצבת גבולות למטופלות, מחשש

שייראו לא אכפתיות, לא מסייעות או נמנעות מלעזור. אולם התהליך הטיפולי אינו אמור להתאפיין בנתינה בלתי מוגבלת; המטפלת עלולה להרגיש מנוצלת, או המטופלת עלולה להרגיש שלא עוצרים אותה מספיק. הצבת גבולות ברורים ויחס ברור כלפי המטופלת לא רק יפחיתו לחצים על המטפלת, אלא גם ישמשו מודל בריא עבור מטופלות המתמודדות עם הצבת גבולות בחייהן.

## העצמה בטיפול

התפיסה שלפיה האשה היא המומחית למציאות שלה מביעה את המחויבות של הטיפול הפמיניסטי להעצמת נשים. תפיסה זו משתקפת גם בטיפוח יחסים נטולי היררכיה בין המטפלת למטופלת. לא שהיחסים ביניהן זהים או סימטריים; אחרי הכל, המטפלת מספקת מומחיות מקצועית והמטופלת באה אליה כדי לקבל עזרה. אולם מטפלות פמיניסטיות מודעות מאוד לרצף הקיים שבין מטפלת למטופלת, לעובדה שלכל הנשים יש הרבה מן המשותף, ושזה לא "אנחנו", המטפלות הבריאות, לעומת "הן", המטופלות החולות, אלא כולן מהוות חלק מ"אנחנו". הסוגיות שמעלה המטופלת מהדהדות במטפלת, בין בנושאים של כוח, מין או יחסים עם האם, יחסים עם השותף / שותפה לחיים או הילדים. כך, למשל, בתיאור הציפייה המיסרת לצלצול הטלפון על-ידי מטופלת רווקה יישמע משהו מוכר גם למטפלת, והיא תוכל להתייחס לתיאור, לפחות בחלקו, כאל משהו שאינו פתולוגי, ויחד עם זאת לזהות את הסוגיות שעליהן יש לתת את הדעת.

## ביבליותרפיה

מטפלות פמיניסטיות מחליפות לא פעם עם המטופלות שלהן מידע, ספרים ואמצעים אחרים, כדרך לעזור למטופלות להרחיב את המידע ואת כושר ההתמודדות שלהן. ביבליותרפיה – מתן ספר או קלטת למטופלת – אולי לא נתפסת היום כפעולה רדיקלית, אבל בהשוואה לטיפול הפסיכו-דינמי המסורתי יש בכך שינוי דרמטי. הטיפול המסורתי טמן בחובו את ההנחה שלמטופלת יש בעיה, והוא מחזק את התפיסה שספר יכול להרחיב את הדעת, לתת לגיטימציה לחוויות ולרגשות ולהיות שווה ערך לשעות טיפוליות רבות. הספר יכול להפוך את המטופלת לשותפה פעילה בתהליך הרפוי, שממנו יכולה גם המטפלת ללמוד.

## המלכודת בשימוש בתוויות אבחון

מטפלות פמיניסטיות מתייחסות בחשדנות לדרכים המסורתיות שבהן דנים בכנסים במקרים של מטופלות, ובייחוד לשימוש בתוויות באבחון. אף שתוויות כאלה עשויות, בשימוש שקול, להוות אמצעי תקשורת יעיל בין בעלי מקצוע, הן עלולות גם להטיל סטיגמה על המטופלת, ואולי אף להטות את המטפלים נגד מטופלים מסוימים. לדוגמה, מטפלים רבים נמנעים מלטפל באנשים המוגדרים "גבוליים". אחוז ניכר מאלה המכונים "גבוליים" הם נפגעי התעללות בילדותם. כאשר מסירים את התוויות ורואים את האדם שסבל, אפשר להזהרות איתו ועם נסיון החיים שלו ביתר קלות. שנית, ההצהרה שאשה "רק מעמידה פני חולה" או שהיא "מניפולטיבית" ממקמת את הבעיה באשה פנימה. במקום לראות בתסמינים של אשה משהו רע שיש לעקור מן השורש, מעדיפות המטפלות הפמיניסטיות לפרש אותם כמסר, כביטוי עקיף למה שטעון שינוי. נשים, כמו משוללי זכויות אחרים בחברה, משתמשות תכופות באמצעים עקיפים לשם הפעלת כוח, כגון "נדנוד" ו"מניפולציה", מכיוון שהן מרגישות בדרך-כלל חלשות. אנשים בעלי עוצמה והשפעה אינם צריכים להיות מניפולטיביים. הם פשוט אומרים, "אני רוצה שתעשה את זה". אנשים חסרי כוח עלולים להביע את תחושת חוסר האונים שלהם גם בצורה של חרדה, זעם ודיכאון.

בניגוד אירוני לסטריאוטיפ המסורתי של נשים כמין החלש, נשים נושאות לא פעם בעול האדיר הכרוך במילוי שניים-שלושה תפקידים, או יותר בו-זמנית: עקרת בית, אם ועובדת מחוץ לבית. הן עשויות גם לטפל בהורים קשישים. פעמים רבות נשים נותנות 200 אחוז מעצמן, אך אין זה נדיר שירגישו באותו זמן שערך נמוך מ-100 אחוז. דיכאון של אשה יכול להיות דרך "בטוחה יותר" לחוות את חוסר שביעות הרצון שלה מההקשר החברתי או המשפחתי שלה, מאשר לעמוד על דעתה או לערער על המצב הקיים.

## סיכום הגישה הפמיניסטית

דרך אחת לסכם את הגישה הפמיניסטית לטיפול היא לראות אותה כגישה הנובעת משתי הנחות מנגדות, אך משלימות זו את זו. ההנחה הראשונה היא שנשים שונות מגברים. אנו שואפות לאשש את ייחודן של הנשים, את העושר של החוויה הפנימית שלהן ואת יכולת ההתקשרות שלהן. ההנחה השנייה מדגישה את הצדדים הדומים של שני המינים, את טבעם האנדרוגני, ומסבירה שההבדלים בין גבר לאשה אינם אוניברסליים, דרמטיים או קבועים, כפי שסברו בעבר. לפיכך, גם לנשים יש את היכולת והזכות להגיע להישגים בעולם הגדול ולעמוד על הצרכים שלהן כשוות ערך במשפחה.

## טיפול במרכז ייעוץ לאשה

בקרב המטפלים ברחבי העולם, שאימצו את הדעות הפמיניסטיות, אפשר למצוא מגוון רחב של סגנונות. המצב דומה גם במרכז ייעוץ לאשה. אף שאנו אמונות על החשיבה הפמיניסטית, ההכשרה הקודמת שלנו שונה ומגוונת, ויש לנו ניסיון בכמה גישות פסיכולוגיות. בנוסף, אנו לוקחות בחשבון את העובדה שהמטופלות שלנו באות מרקע דתי ואתני שונה – יהודי (מחילוני ועד לחרדי), נוצרי ומוסלמי.

אנו מודעות לכך שהמטופלות שלנו מגיעות כדי לקבל טיפול ושיש להן תפיסת עולם משלהן. אף שהן עשויות להיפתח לתובנות חדשות בתהליך, מטרתנו אינה לכפות עליהן את הערכים שלנו. יש מטופלות שבשבילן הריפוי הוא עניין אישי מאוד, ואחרות עשויות להחליט שאחת הדרכים לתת משמעות לניסיון החיים שלהן היא להיות מעורבת באופן פעיל במתן עזרה לאחרות ולעבוד למען שינוי חברתי.

### טיפול פמיניסטי בעתיד

העולם איננו סימטרי. על אף השינויים במדינות הרבות בשנים האחרונות, רוב החברות עדיין פטריארכליות, מוגבלות ומגבילות. אין זה מספיק לנהוג ללא משוא פנים בטיפול או בחיים בכלל. עמדה כזאת מרמזת שלכולם יש הזדמנות שווה, ואין הדבר נכון. אנו שואפות לחשוב בדרך יצירתית, להמשיך להציב אתגרים לאמונות שלנו ועל עצמנו: האם אומנם כך אמורים להיות פני הדברים? מדוע? כיצד אנחנו נצמדות עדיין לדרכים שבהן גידלו אותנו? כיצד הדברים שלמדנו מונעים מאיתנו לצמוח ולהגיע לכל מה שאנו יכולות להיות? אנחנו ממשיכות להרחיב את גבולות החינוך שלנו ולדחוק את ההגבלות שהצבנו לעצמנו, כדי שנוכל לבחור את מטרותינו ולאפשר למטופלות שלנו להגדיר את דרכן וללכת בה.

### ביבליוגרפיה:

Brenner, Joyce Rosman (1983). Israeli social workers and sex roles: A study on values and attitudes toward sex roles and their impact upon practice. Doctoral Dissertation. Ann Arbor: University Microfilms International.

Broverman, I., Broverman, D.M., Clarkson, I.E., Rosenkrantz, P.S., & Vogel, S.R. (1970). Sex role stereotypes and clinical judgments of mental health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 34 (1-7).

Brownmiller, Susan (1975). *Against our will: Men, women and rape*. New York: Simon and Schuster.

Chodorow, Nancy (1978). *The reproduction of mothering*. Berkeley: University of California Press.

Eichenbaum, Louise and Orbach, Susie (1983). *Understanding Women: A Feminist Psychoanalytic Approach*. New York: Basic Books.

Gilligan, Carol (1982)\*. *In a different voice*. Cambridge: Harvard University Press.

Goleman, Daniel (1990). Stereotypes of the sexes persisting in therapy. *The New York Times*, April 10.

Herman, Judith (1992)\*. *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.

Lerner, Harriet Goldhor (1988). *Women in therapy*. New York: Jason Aronson Inc.

Miller, Jean Baker (1976)\*. *Toward a new psychology of women*. Boston: Beacon Press.

Pipher, Mary (1994). *Reviving Ophelia: Saving the selves of adolescent girls*. New York: G.P. Putnam and Sons.

Sparks, C.H., Bar-On, B-A (1985). A social change approach to the prevention of sexual violence toward women. *Work in Progress No. 83-08*, The Stone Center for Developmental Services and Studies, Wellesley College, Massachusetts.

שדולת הנשים בישראל וקול האשה – מרכז לנשים (1997, 1999), – פירסום על נתוני אלימות כלפי נשים.

### ביבליוגרפיה:

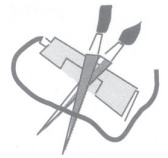
Enns, Carolyn Zerbe (1997). *Feminist theories and feminist psychotherapies*. New York: Haworth Press.

Griffin, Susan (1979). *Rape: The power of consciousness*. New York: Harper & Row.

Hare-Mustin, Rachel, and Maracek, Jeanne (1988). The meaning of difference: Gender theory, postmodernism, and psychology. *American Psychologist*, June.

Jordan, Judith V., Kaplan, Alexandra G., Miller, Jean Baker, Stiver, Irene and Surrey, Janet L. (1991). *Women's growth in connection*. New York: Guilford Press





## ראיון עם דבורה מילר פלורסהיים

בעקבות שתי תערוכות מיצירותיה: "מוטציה יקרה" \* ו"מלחמה על החיים, חיים במלחמה" \*\*

### ■ ראינה וערכה: צילה טנא

קיבלתי הזמנה לתערוכתה של דבורה במכללת בית-ברל. כך היה כתוב בהזמנה:

"החיים האישיים והקולקטיביים בארץ הזו זימנו לי, כמו לרבים מאיתנו, התמודדויות רבות-פנים עם מחלה, מלחמה, אימת מוות ואובדן. בתערוכה יוצגו סדרת עבודות מן השנה האחרונה, שנושאן יומן אסטתי של מחלה, מלחמה והתמרות (טרנספורמציות). בצד התערוכה יתקיים שיח-גלריה על התהליך ועל התוצר. במרכזו של השיח עומד הרצון לשתף את העוסקים בעבודה טיפולית במהות ההתמרה ולהפוך את הסמוי לגלוי, את הבלתי נסבל לנסבל ואת הייאוש לתקווה שנולדת מתוך הרגעים האסתטיים."

הגעתי כדי לראות ולשמוע. לראות את מה שטרם הכרתי אצל דבורה – עבודות אמנות אישיות ואקספרסיביות ביותר פרי יצירתה – ולשמוע את אשר הכרתי מאז ומתמיד: הרצאה מרתקת, רוויה בהבנות פסיכולוגיות מעמיקות, שמגיעות ממקום אישי מאוד, אמפתי ומקרב. השילוב בין השניים – היצירה עצמה וההגיגים על אודותיה – היה עוצמתי ביותר, וגרם לי לרצות לשתף את כל קוראי החוברת בחוויה המיוחדת, אותה מעבירה דבורה בצורה כה מרתקת – כואבת ואופטימית כאחד.

### טראומה

לפני כעשר שנים חלתה דבורה לראשונה בסרטן. את חוויותיה והתמודדותיה בשנות המחלה ביטאה בתערוכה, שלה קראה "מוטציה יקרה". לא פחות מהמלחמה הפרטית, דבורה עוסקת בשאלות הנוגעות לטראומטיזציה הקולקטיבית, שגם היא, כמו המחלה, חזרה השנה. חוויות אלה נספו לתערוכה השנייה. וכך כותבת דבורה:

"יום אחד אדם קם ומגלה

\* הוצגה בכנס הפסיכולוגים בגינוסר

\*\* הוצגה במדרשה לאמנות בבית ברל

– שמשהו עלול היה לקרות לאחד מילדיי. והרי הדברים הללו קורים בחיים, בייחוד בארצנו הטורפת בני עשרים.

"בשנה האחרונה חזר הסרטן בשלישית, ובקיץ האחרון חזרה המלחמה הקולקטיבית. עשור של מחלה הוא גם עשור של מלחמות. כך הצטרף לכאב הפיזי והנפשי כאב מטפיזי, לכלל מקום שמילים אינן יכולות לו עוד.

"שנים אלה ציינו את תחילתו של מסע – מסע של סבל גופני אך לא פחות מסע רגשי ומנטלי. האימה מאובדן השליטה, בעיקר סביב מחלה שחידתה עדיין לא פוענחה, מפעילה חיפוש קדחתני אחרי כל – אבל כל מה או מי שיכול לעזור. יש שעושים דיאטות שונות ומשונות, חותמים על כל ירחוני הבריאות, מתמכרים לצ'יקונג, טאי-צ'י, יוגה, דמיון מודרך, בודהיזם, עבודה רוחנית ומה לא. מרים אנגלברג, אמנית ניו יורקית, כתבה את יומן ההתמודדות שלה עם סרטן בצורת קומיקס. כן, יש גם הומור שחור. למדתי שדרשים זמן והרבה עבודה פנימית, כדי שאקלוט שאיני הולכת למות מסרטן כל כך מהר, אלא שאני הולכת לחיות איתו. המחלה מאיימת לא רק לקטוע את החיים בסופניותה, אלא בתהליך כרוני ומומושך היא פוצעת, מסרסת, מחלישה, מכבה, פולשת, כובשת בכל פעם אזורים חדשים, מתקיפה את החיבורים ופוגעת בתחושת הרציפות של העצמי. ההתמודדות עם מחלת הסרטן מעמידה את החולה מול אימה ללא שם, אי ודאות, כאוס, אובדן שליטה, ייאוש, אין אונים, אין מילים ובדידות.

"להיות חולה סרטן פירושו להיות מסומן. מסומן כנושא

בתוכו מוות. חדרת

המוות היא החרדה

הנוראה מכולן.

החולה הופך להיות

אנדרטה מהלכת

לאימת המוות, מה

גם שמחלה נתפסת

בחברה שלנו ככשל,

ומכאן גם כבושה

וחשש מחשיפה.

כתגובה, החולה חווה

גם היעלמות ואילמות.

אני יכולה לזהות את

המקום הזה. גם אני

הרגשתי כך לא פעם.

גם אני מרגישה, שאם

אינני יכולה להתבטא

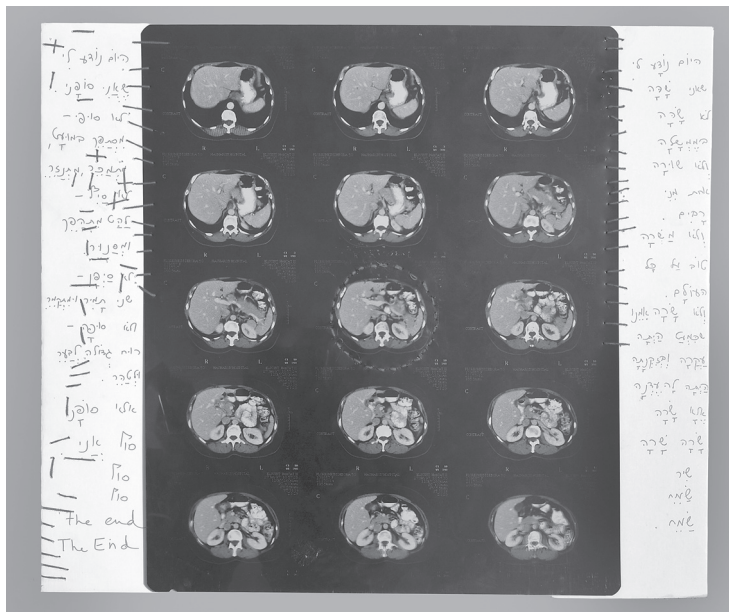
בחופשיות ולבטא את

עצמיותי בטבעיות,

אני שוב נשארת עם מין צל, שאנשים – ובכלל זה אנשי

מקצוע – מסרבים להתייחס אליו כעובדה. עובדת חיים

שנוכחת, בסופו של דבר, בחיי כולנו."



act I, cut, act 2

שמה שפחד ממנו יותר מכל – אובדן מוחלט, שרירותי ובלתי צפוי של עצם ה'אני' – עומד להתרחש. זה הרי הרבה פחות גרוע, אני מנסה לומר לעצמי, מאותה מחשבה ש'אי אפשר לחשוב אותה'



## תקווה

אבל אפילו ברגעי המשבר הקשים ביותר לא אבדה לדבורה התקווה. היא ממשיכה וכותבת ביומן המחלה:

"באופן פרדוקסלי, ואולי לא, המפגש הכפול עם אימת המאכלת, הפרטית והקולקטיבית, היווה נקודת מפנה. ככל שגברה האימה, התגבר החיפוש שלי אחר מקורות אסתטיים של ארוס, תקווה ומשמעות. כשאני מאמצת את הגישה האקזיסטנציאלית, למדתי דווקא כי ידיעת האדם כי איננו בן אלמוות יכולה להיות גורם לפחד ולסימפטומטולוגיה נפשית, אך גם עשויה להפוך מקור והשראה לחיים עשירים, עמוקים ויצירתיים יותר. אחת ההשלכות של עמדה הומניסטית כזאת תהיה הצורך שלנו (למשל בתהליך טיפולי) לתור אחר האוטנטיות ולא אחר האמת.

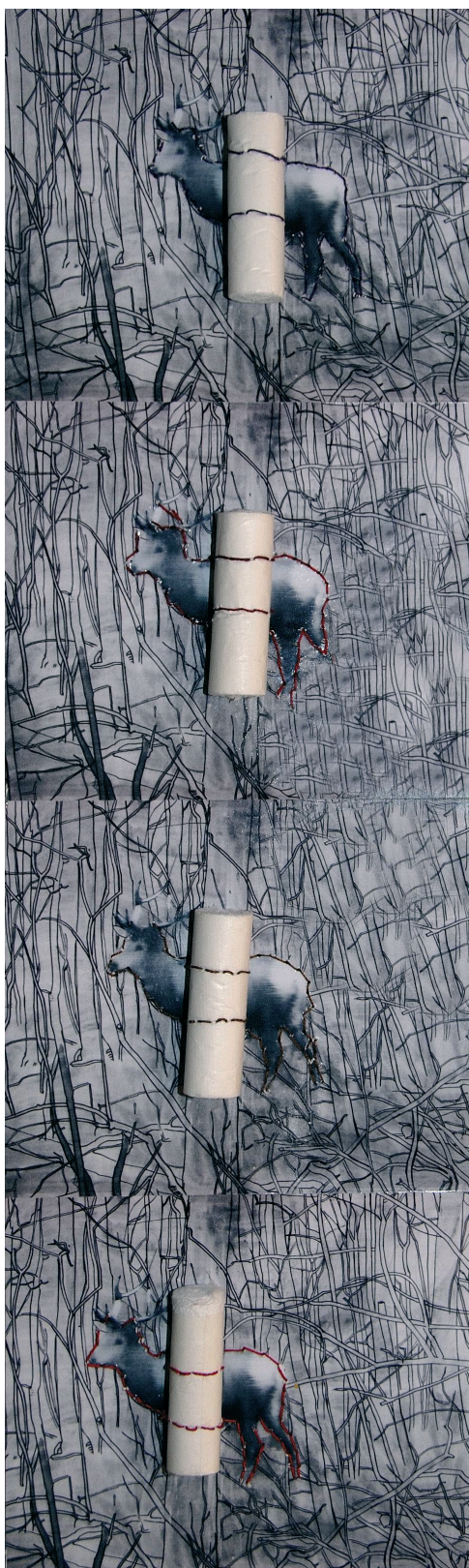
"ואכן, היה ויש למחלה גם צד אחר: פן ממלא אנרגיה, מעשיר, שמחדד את הקשב למטופלים שלי, כמו גם לגבי עצמי; תפיסה של עצמי כאמיצה ובעלת חוסן רגשי, תפיסה שאפשר לחוות את המשבר כהזדמנות לאינטימיות; וחיי גוף ורוח חדשים נוכח הפרספקטיבה שהתהפכה, כאילו מעניק החולי המאיים זכויות חדשות במחוזות הרוח, האנושיות והמקצוע. ואולי מעולם לא הייתי בריאה כל כך, ובעיקר חופשייה כל כך, מההתחשבות המוקפדת להיות מותאמת.

"החיפוש שלי אחר סדר חדש, נקודת אחיזה, תקווה, מנוחה והכלה עבר כמה גלגולים, חלקם מקבילים. היה צורך לתת מובן לכאוס, להתמודד עם שאלות טיפוליות עמוקות ומשמעותיות ולתקשר את מה שאני חווה ולומדת. במישור אחד, מצאתי עצמי פונה לאמצעים המוכרים לי: קריאה וכתביה על 'מחלת המטפל', פיתוח רעיונות על החשיבות של 'רגעי האשליה', שהמרחב הטיפולי מספק למטפל ולמטופל תוך כדי מציאות טראומטית, מחשבות על 'הכלה ודליפה' ופיתוח רעיונות משלי על 'מהות התקווה'. 'במקביל, היה גם חיפוש אחר 'הכוח האחר' (כשם ספרה של יהודית הנדל) בעבודה אמנותית.

"דווקא הפסיכולוגיה, ובעיקר זו הפסיכואנליטית, התמהמהה עד השנים האחרונות בהתייחסות לנושא התקווה, לחיבור שלה לארוס ולהשפעתה החיובית על תפקודם של בני האדם. העבודות השונות בנושא החלו בעקבות דיווחים על אנשים שניצלו מחוויות קשות ושרדו הודות לכוח רצון, אם במלחמות ובמחנות ריכוז, אם באסונות טבע ואם בהתמודדות עם נכות ומחלות קשות. ייתכן שהזנחת המושג הושפעה מעמדתו הפסימית של פרויד, שזיהה את התקווה כפנטזיה, כאשליה רגרסיבית וכהפרעה לחוויות בוגרות ומספקות. היה זה ויניקוט, שסימן פריצת דרך באפשרות לחבר את התקווה עם חיפוש אחר מרחב פסיכולוגי, שבו תשוקה אמיתית נעשית אפשרית ובו העצמי יכול למצוא 'התחלה חדשה'.

"אני מאמינה כי תקווה היא צורה של חוויה, גישה או מצב

תודעה. זהו תהליך נפשי, המתעורר בתגובה לאיום ולכאב במגמה להתמודד איתו; התקווה היא המתנה לדבר טוב שיבוא, אמונה בסיכוי שיתגשם, חלק כמעט בלתי נפרד מן הייאוש והפחד, זאת בשונה מהכחשה; התקווה היא תופעת גישור פוטנציאלית ללא גבולות של זמן ומקום; יש לה אופי פרדוקסלי – היא מזמינה עמדה לא פסיבית מוחלטת, אך גם לא מימוש בכוח ואפילו לא תמיד בפעולה; התקווה היא חוויה אסתטית, המפיחה חיים וחיות, נכונות פנימית וכוח רצון, שיוצרים התמרה, ארוס וקסם שיש בו כוח ליבידואלי, שחיוניים כדי לאחוז בחיים נגד ההתייבבות ההכרתית שמול המצב האנושי. בהיותה חווית גישור, המתקיימת במרחב המוגן והמשחקי, היא מאפשרת חשיפה הדרגתית למציאות: התקווה נתפסת כתחושה שהכאב אינו מוחלט, שתיקון אפשרי ואין עובדה מוגמרת. "עם זאת, חשוב ביותר להדגיש, שבעיני התקווה אינה מהות סטטית אלא תנועה: היא נבנית ונעלמת ושוב נבנית; לרגע מהבהב האור, ושוב משתררר חשכה".



תחבובת אישית

## הביטוי המילולי מול הביטוי האמנותי

דבורה פנתה לטיפול באמנות כדרך להתמודד עם המחלה. הגוף והנפש חיפשו מרפא ומצאו אותו ביצירה. היא ממשיכה וכותבת ביומן תחת הכותרת: "אסתטיקה ויזואלית באין מילים".

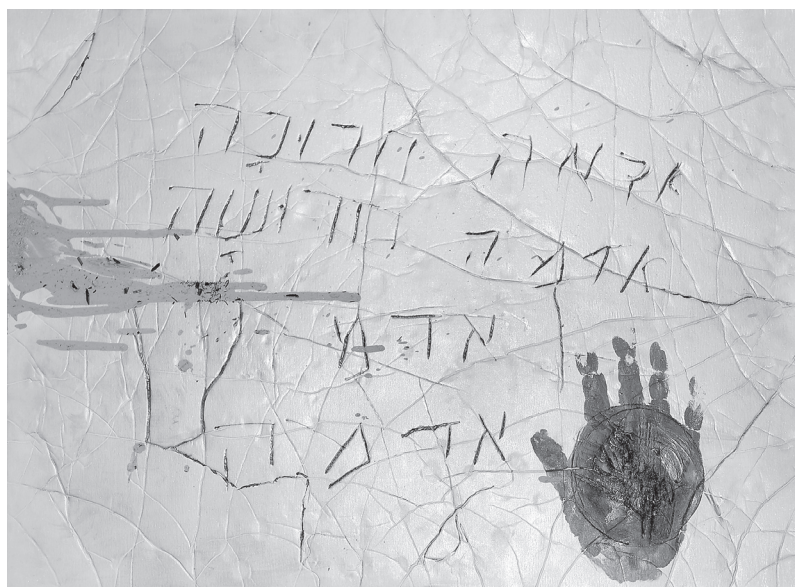
"בפרק האחרון של מאמרי על התקווה אני מתייחסת ל'מקום שאין בו מילים'. האם, שאלתי את עצמי, אוכל לממש את תקוותי על התקווה במרחב המעברי של הסטודיו, במסגרת טיפול באמנות? ביטוי דרך אמצעים חזותיים היה חדש לי. בדיעבד, אפשר לומר שהיה לי צורך לא רק במה שהוא מעבר למילים, אלא גם במשהו שמחזיק באופן מהודק את החיבור גוף-נפש. משהו חומרי, משהו תנועתי. ואולי היה גם צורך בתוצרים ממשיים, כאלה שאפשר להחזיקם כ'אובייקטי מעבר', כאלה שאפשר לחזור ולהתבונן בהם, בעצמי שמושלך על הדף, ולהפנימו כל

פעם מחדש במקום שבו ההפניות כמו הפונקציות האחרות, נעשות מחוררות. היה צורך באותה התרגשות, חיות, אסתטיקה ואולי חוויה של גילוי רבדים נוספים של העצמי. גיליתי, שהטיפול באמצעות אמנות מיזג עברי את הילדותי עם הבוגר, את האסתטי עם האתי, את היצרי עם הרחני, את הסובייקטיבי עם האובייקטיבי, את החושני עם

**"קריסטבה טבעה את המושג 'זכות' במובן של מאוס, בזוי, מושג שמתייחס לגוף כמערכת סמלית של פנים וחוץ, המנוהלת על-ידי משטר של איסורים המכונים סדר סמלי של נקי / מלוכלך, תקין / בזוי, מאושר / דחוי, טהור / טמא, נשאר במערכת / מופרש ומנודה ממנה"**

"בתהליך העבודה הופעלו כוח, חדירה, פלישה, חיתוך וקילוף, שאפשרו גילוי והצצה לחלקים הפנימיים, לשכבות העמוקות, למקומות הנסתרים של הגוף והנפש. לעתים העבודות ניגרו החוצה – כמו הגוף החולה שאינו מסוגל להכיל את עצמו יותר; לעתים העבודות נשרטו – כמו גוף פגוע שלעולם נשאר מצולק. תקופת המלחמה הניבה, בין השאר, עבודות של איילים 'מסומנים' בסבך הנושאים על גבם תחבושת אישית, ילד-חייל 'עייף-מת', ואם עם שד טוב שמנסה להגן על ילדה מפני שדים. בסופו של דבר, פצע ואסתטיקה דרים בעבודות בכפיפה אחת. שני המרכיבים – זה האלים וזה המגלה והנוגע – נמצאים ביאלקטיקה עד לטרנספורמציה ולתיקון. כך, למשל, התאפשרה התמרה מקורבן למקרבן, ממי שניטלה הבחירה למתכננת ומוציאה לפועל, וממקום של קרע לתפירה, רקמה ואיחוי. "בסופו של תהליך, אי אפשר אומנם להתעלם מן החומרים

הקשים (חזותית ורגשית), אולם אני מקווה כי בוקע מתוכם גם מסר אופטימי. ויסלבה שימבורסקה, אחת המשוררות הנפלאות בעיניי, כתבה: 'קוהלת לא צדק, כשאמר שאין חדש תחת השמש'. משפט זה, שהתנגן בראשי, היה נקודת מוצא לאחת העבודות. הרי בכל רגע יש חדש תחת השמש. אור רך מעיר את



אדמה חרוכה

הבוקר, הירוק שטוף ורענן אחרי שבוע גשום. מה ששמעתי במקרה ברדיו מפי קרדילוג הפך אף הוא בעבודה אחרת לרגע פואטי: 'דפיקות לב מואצות – אין בהן סימן לסכנת חיים. זהו בעצם מצב שהאדם שומע את הולם הדופק של עצמו, מה שבתנאים רגילים לא קורה'. מעניין לציין, כי בסופו של דבר עברו גם המילים התמרה והשתלבו כחלק אינטגרלי מהעבודות החזותיות".

## התערוכה – חשיפה עצמית

הרגע הזה, שבו החומרים מהטיפול תבעו את זכותם כיצירה לכל דבר, הוא ייחודי וחד-פעמי, בעיקר נוכח החשיפה העצמית הכרוכה בהצגתם. דבורה מתייחסת באומץ גם לשאלה הזאת וכותבת:

האינטלקטואלי, את הפרטי עם הפוליטי, את הטרומ-מילולי והלא מילולי עם המילולי, את הקונקרטי עם המופשט, את הגופני עם הנפשי, את הרגשי עם השכלתני. "תוך כדי התהליך נוצרו עבודות, שהן כעין יומן אסתטי של איום ומחלה וההתמודדות איתם. באמצעותן נעשתה התכתבות פנימית ישירה וחומרית עם מה שבלתי ניתן להשגה, עם הטירוף המוטטיבי, עם הטיפולים הרפואיים האגרסיביים, עם האימה, הכעס, הבידודות ושאר רגשות. היה זה ניסיון להשתמש בתהליך ובתוצרים האסתטיים ככוח מתקן, מרפא, מתמיר ומחייה, כוח שמטרתו להפוך את הסמוי לגלוי, את הבלתי נסבל לנסבל ואת הייאוש לתקווה: כמו היו העבודות זיכרון מסוגן של חוויות הנגיעה במוות וחזרה לחיים שלמים.



"מטבע הדברים, בהיות העבודות מעין יומן מחלה, הן כרוכות בחשיפה עצמית רבה. כיום ניתנת לגיטימיות מחודשת לבחינה ביוגרפית ואוטוביוגרפית באמנות. בפסיכותרפיה ניתן מקום נכבד לדיון בשאלת היותו של המטפל סובייקט ובשאלת החשיפה העצמית. יחד עם זאת, פסיכולוגים – ולא פחות מכך אמנים – חוששים מאוד מזיהויים עם מחלה. במהלך שנות מחלתי נעשיתי מודעת במיוחד לדיאלקטיקה, שבין הצורך לביטוי אותנטי, הכרוך בחשיפה, לבין הצורך לסמן את הגבולות בין פרטיות לסודיות; בין שמירה עצמית לבין הימנעות שיוצרת חיץ מהאנשים הקרובים; בין תשומת לב למה שהסביבה יכולה לשאת לבין מה שאני רוצה להפקיד אצל הסביבה; בין הצורך

להגיד את עצמי לבין היגיעה לספר שוב ושוב והקושי להשתחרר מהספק לגבי התועלת שבסיפור ולמי. ובדואי לכל בחירה שכזאת יש מחיר.

"אני מניחה שיש בי הצורך לשבור שתיקה, ואולי להפנות את תשומת הלב לזהירות שבה אנו נוקטים בעניינים הנוגעים לגוף, למיניות, לבריאות הפיזית והנפשית של כולנו ושל פסיכותרפיסטים בפרט. לשאלת החשיפה והמבט הישיר יש גם היבטים קולקטיביים ופוליטיים. התיאורטיקנית הפמיניסטית ג'וליה קריסטבה טבעה את המושג 'כזות' (abjection) במובן של מאוס, בזוי, מושג שמתייחס לגוף כמערכת סמלית של פנים וחוץ, המנוהלת על-ידי משטר של איסורים המכוננים סדר סמלי של נקי / מלוכלך, תקין / בזוי, מאושר / דחוי, טהור / טמא, נשאר

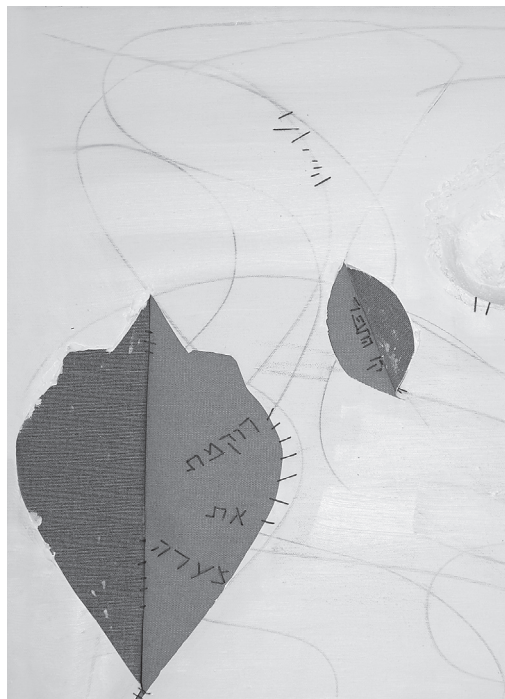
במערכת / מופרש ומנוודה ממנה. הלכלוך והמחלה נתפסים כהפרעה בתוך הסדר וכהפרת השלמות. הגוף הוא שדה מערכת שיש להיאבק עליו. בתזה לדוקטורט ובמחקר חזותי, שערך בועז טל, הוא מצא כי מעבר לפחד המיסטי מפני המחלה ומפני מה שקשור בה אחר כריתת שד, יש גם פגיעה פסיכולוגית. בחברה המערבית השדיים נתפסות כביטוי הנשיות. אשה העוברת כריתת שד מתביישת בחוסר השלמות של גופה, בשל הפגיעה בזהותה האישית, בדימויה העצמי ובמיניותה. כל המערכת המשפחתית נפגעת ועוברת שינוי. כל הנשים שהצטלמו לסדרת התצלומים שהציג עשו זאת מתוך תחושת שליחות. מבחינתן, החשיפה במרחב הציבורי היתה צעד אמיץ לשינוי יחס החברה למחלה ולעצמן. בועז טל מאמין, כי באמצעות תצלומיו הוא משנה

את יחס החברה אל הנשים הללו ואת יחסן אל עצמן, וזה כוחה ותפקידה של האמנות. אריאלה שביד, כרותת שד, מעמידה מול האשה האידיאלית-וירטואלית את הדמות האנושית הממשית של האשה כרותת השד כאפשרות אחרת של יחס האדם כלפי עצמו ויחס החברה כלפיו. זהו מבט אמיץ אל יישותה של האשה, שגופה אומנם השתנה בעקבות מחלתה, אך נשיות ואנושיות ממשיכים להתקיים בה. "בסופו של דבר, עבודות אלה הן בשבילי פעולה אמנותית של מרפא ומעין מורשת של משהו חיובי, שאפשר להציע לאחרים מתוך המאבק".

### היצירה – "חיים לאחר המוות"

מעבר לאספקטים התרפויטיים שהיה תהליך היצירה בשבילי דבורה, וגם מעבר לצורך שהאחרים יראו, ידעו ויבינו, היה גם צורך נוסף, שאליו הובילה אותה אחת מעבודותיה. עבודה זו היא כינתה בשם "עדות" – הצורך בהשאת חותם. דבורה מסבירה זאת בהמשך דבריה:

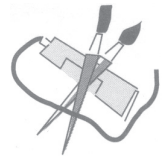
"אני מניחה שהמניע העיקרי ברצון להציג את התערוכה הוא תחושת הניצחון. ניצחון החיים במקום החשוף כל כך, הפגוע כל כך, כשאפשר להראות כל כך הרבה יופי. העבודה, שקראתי לה 'עדות', החלה כתגובה לעבודה של גרהרד ריכטר על 'אייל בסבך' (בדיעבד, התברר לי שהיא מהווה חלק מסדרה על מרטירים). הייתי מוטרדת מהפס שבמרכז הסבך,



קו התפר

ונראה לי שזה מה שנתן את הפרספקטיבה לציור. התבוננות נוספת עוררה את התחושה שהציור מצויר כך, כדי לתת מקום, ביטוי למתבונן. זה העלה אצלי את המשפט הבא: 'זהו המקום שבו עומד הצופה שאינו מרגיש לי כצייד אלא כמתבונן, כמלווה, כחומל, עד להיחלצות'. בזמן התהליך, ובייחוד כשהלך וגבר הרצון לתערוכה, נעשיתי מודעת שוב למשמעות המבט בתהליך ההתמרה. וכך כתב ארי דה לוקה בספרו 'הר אדוני': 'עכשיו היא כבר לא רוצה, מפני שאני ישנו. אני ישנו: בסך הכל אני נעשה חשוב. עד עכשיו הנוכחות שלי, שהיתה או לא היתה, לא הזיזה כלום. מריה אומרת שאני ישנו, והנה ככה גם אני מבחין שאני ישנו. אני שואל לבדי: לא יכולתי להבחין שאני ישנו בעצמי? נראה שלא. כנראה, יש צורך באדם אחר שמודיע'.

**"ויסלבה שיבורסקה, אחת המשוררות הנפלאות בעיניי, כתבה: 'קוהלת לא צדק, כשאמר שאין חדש תחת השמש'. משפט זה, שהתנגן בראשי, היה נקודת מוצא לאחת העבודות. הרי בכל רגע יש חדש תחת השמש. אור רק מעיר את הבוקר, הירוק שטוף ורענן אחרי שבוע גשום"**



מצאתי אצל מאיר שלו, בספרו 'יונה ונער', את המשפט היפהפה הזה: 'מה בן אדם צריך', הכריזה יום אחד, אחרי הכפית הראשונה של המנה האחרונה. 'לא הרבה: משהו מתוק לאכול, וסיפור לספר, זמן ומקום, וגלדילות באגרטל, ושני חברים, ושני ראשי הרים, על האחד לעמוד ועל השני להביט. ושתי עיניים לבדוק בהן את השמים ולחכות'. ברכה אטינגר, פסיכואנליטיקאית לאקאניאנית ואמנית, כותבת: 'בין האימה להתענגות מנסה הנפש לתמרן, על מנת להסב כלפיה, מן הזולת ומן החוץ, מבט מיטיב, מקסם ומוקסם. אנו נכספים אל המבט, אנו עורגים להיות מובטים על-ידי המבט הקדמוני, אך זה חומק מאיתנו. הצייר מתחכם למבט ולוכד אותו.' כך, במרחב הביניים שבין אתיקה לאסתטיקה, ההתמרה נהפכת למורגש, למוחש. מי שחובר, מוקשב או קשוב, מובט או מביט, הוא גם עד, גם הד וגם שותף בתהליכים של ממסר והתמרה. המביט הופך למתבונן, למעיד, למהדהד, וההתמרה יכולה להתרחש גם אצל המתבונן. כך נוצרת תיבת תהודה משותפת, אם כי

נבדלת, בתוך חוויה של יחד. "וישנו גם הצורך בהשארות חותם. מצד אחד, עבודת היצירה משחזרת את החוויה הראשונית האומניפוטנטית כמו זאת שנחווה עם האם, שמזמינה לבוא ולברוא את העולם, לבוא אל העולם באופן יצירתי, ומצד שני משקפת את המשאלה לגבור על המוות ועל הזמניות באמצעות הנצחיות, אשר מאפיינת כביכול את מעשה האמנות. גדעון גכטמן אומר בפה מלא: 'המשמעות של עשיית אמנות. המשמעות העליונה, מבחינתי ... אני משאיר אחריי משהו שישרוד אותי. זה סוג של חיים לאחר המוות'. מוטי מזרחי: 'זו מלחמה על התודעה של האנשים. כל החיים שלנו הם ניסיון לחרוט משהו. איזה סמל שישאר'."

דבריה של דבורה ב"יומן המחלה" מדברים בעד עצמם, ובשילוב עם עבודות האמנות שלה הם יוצרים מארג של מילים, צבע, תובנות ומחשבות, שיש בו כדי להאדיר את חוסנו, כבני אדם וכאנשי מקצוע, במפגש עם חוויות קשות.



## למען דור העתיד

### דרושים פסיכולוגים המוכנים לטפל במתמחים בתעריף מוזל

אחד המרכיבים החשובים ביותר בתהליך הכשרתנו כפסיכולוגים הוא היותו של המתמחה בתהליך הטיפול. ידוע לכולנו שכמתמחים אפשרויות הפרנסה הן דלות ומתמחים רבים הם חסרי אמצעים ומתקשים לשאת בהוצאות המימון המלאות של טיפול פסיכולוגי.

**אנו פונים אליכם, פסיכולוגיות ופסיכולוגים, המוכנים לטפל במתמחים בתעריף מוזל של 190 ₪ לשעת טיפול במטרה לסייע לדור העתיד של המקצוע שלנו.**

המעוניינים להצטרף למאגר של מטפלים בתעריף מוזל למתמחים יימלאו את הפרטים הבאים:

שם ושם משפחה: \_\_\_\_\_

אזור מגורים: \_\_\_\_\_

מספר טלפון \_\_\_\_\_

מומחיות, שיטות טיפול ובעיות שבהן את/ה מתמחה \_\_\_\_\_

ויעבירו אלינו בפקס: 03-5230763, או יכתבו לאי-מייל: psycho@zahav.net.il

בברכה,

אבי סוויסה

יו"ר החטיבה לפסיכולוגיה קלינית



## משולחנה של ועדת האתיקה

במטרה להמשיך ולשקוד על הנחלת אמות המידה האתיות-מקצועיות שלנו, ובמטרה לעורר שיח בתחומים אלו, בחרה הוועדה לפעול בדרכים שונות וביניהן להמשיך בפרסום שוטף ב"פסיכו-אקטואליה" על סוגיות עכשוויות המגיעות אל שולחנה של הוועדה.

הפעם בחרנו להביא תלונה שעסקה באבחון תלמידים במערכת החינוכית, תוך הדגשה כי האחריות המקצועית אינה חלה רק על תוצאות האבחון אלא בה במידה גם על תהליך האבחון.

עיקרה של התלונה עסק בהעברת כלי אבחון פסיכולוגיים על-ידי מי שאינו מוסמך לכך וחתמת הפסיכולוג/ית על תוצאות האבחון ללא פגישה עם המאובחנים.

ע"פ סעיף 7.6 בקוד האתיקה המקצועית של הפסיכולוגים בישראל-2004 – "הדרכת אנשים לא מוסמכים: פסיכולוגים ילמדו או יכשירו אנשים להשתמש במבחנים הפסיכולוגיים המקובלים, רק אם אלה הם פסיכולוגים, מתמחים או סטודנטים לפסיכולוגיה".

יש לציין שקיימים מצבים מיוחדים במקצוע הפסיכולוגיה שהחותם על תוצאות הבדיקה אינו חייב לראות את הנבדק כמו ביחסי מדריך מודרך – שהינו מתמחה או סטודנט לפסיכולוגיה. מצבים אלו ייחודיים למקצוענו ולא נגזר מהם שום היתר שבעלי מקצוע שאינם פסיכולוגים יעבירו את כלי האבחון הפסיכולוגיים. דו"ח האבחון חייב להיות חתום על-ידי פסיכולוג מומחה, ו/או מדריך במקרה בו מדובר בתהליך הכשרה להתמחות.

בנוסף על מהתלונות טענות על היעדר משוב לבדקים ולמזמיני האבחון.

ע"פ סעיף 7.4 א' בקוד האתיקה המקצועית של הפסיכולוגים בישראל-2004 – "פסיכולוגים העוסקים באבחון יבטיחו שיינתן הסבר מספק של תוצאות האבחון תוך שימוש בשפה מובנת באופן סביר לאדם המאובחן או לאדם אחר המוסמך (חוקית) בשם הלקוח". בתת-סעיף ב' של כלל זה נאמר שמעמדו של דו"ח סיכום האבחון הוא כשל רשומה פסיכולוגית כהגדרתה בחוק זכויות החולה. אחת מהמשמעויות של סעיף זה היא שהבעלות על הדו"ח היא של הלקוח, אשר רשאי לקבלו לידי (על דרך רישום הדו"ח תוך היענות לסעיף זה ראה "פסיכו-אקטואליה" אוקטובר 2006).

אנו מוצאים לנכון להדגיש שוב ושוב שאחריות הפסיכולוג/ית אינה חלה רק על תוצאות האבחון אלא על התהליך כולו אשר אמור להתנהל בהתאם לכללים המקצועיים.

כמו-כן אנו ערים לכך כי העברת כלי אבחון פסיכולוגיים על-ידי מי שאינם פסיכולוגיים ומכאן אף מתן הדרכה להם, מתבצעות בחלק מהמערכות העוסקות באבחון והערכה ונראה כי זו הזדמנות טובה לעורר שאלה על אודות המעמד המקצועי/אתי של הנקראים מאבחנות ומאבחנים.

הינכם מוזמנים להגיב ולתרום משלכם לשיח.

### ועדת האתיקה:

ד"ר רבקה רייכר-עטיר – יו"ר

גב' חנה בן ציון

ד"ר גבריאל וייל

גב' יהודית להט

גב' נוגה קופלביץ'

### הודעת הבהרה בנושא פרסום ביטוח פנסיוני של חברת "מבטחים החדשה מקבוצת מנורה"

ב-"פסיכו-אקטואליה" הקודם נשלחה אליכם הצעה לביטוח פנסיוני של "מבטחים החדשה מקבוצת מנורה". אנו מבקשים להבהיר לגבי הפסקה העוסקת בפסיכולוגים חברי הפ"י, שהם שכירים ועצמאיים גם יחד, וחלקם השכיר מבוטח המח"ר ב"מבטחים החדשה", כי השגנו בעבורם את האפשרות לצרף את החלק העצמאי של משכורתם לחלק השכיר ולהחיל עליו את ההסכם הייחודי של המח"ר.

בברכה,

אבי סוויסה

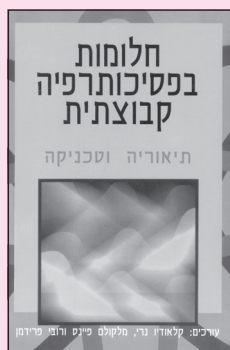
גזבר (יוצא) הפ"י



## ספרים רבות ספרים

לספר 18 פרקים, שכל אחד מהם עוסק בהיבט שונה של החלום, סיפור החלום בקבוצה ודרך השפעתו על הדינמיקה בטיפול הקבוצתי. רוב הפרקים כוללים תיאורי מקרים מעניינים, הממחישים את ההשפעה החיובית של עיבוד החלום בקבוצה.

שלושת עורכי הספר נושאים בתפקידים בכירים בתחום הטיפול: קלאודיו נרי הוא פרופסור באוניברסיטת לה ספיאנזה ברומא, מלקולם פיינס הבריטי הוא אנליטיקאי קבוצתי ולשעבר נשיא האגודה הבינלאומית לפסיכותרפיה קבוצתית, ורובי פרידמן הישראלי הוא "משלנו" – מרצה באוניברסיטת חיפה ומייסדי המכון לאנליזה קבוצתית בישראל. מעניין מאוד, כדאי לקרוא.



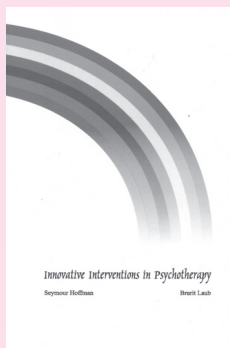
**Innovative Interventions in Psychotherapy / Seymour Hoffman & Brurit Laub Publishers / Boca Raton, USA**

לגישה הטיפולית יש גמישות כמעט אינסופית. זה המסר העומד בבסיסו של ספר זה. כלומר: כל עוד המטפל מיישם רציונל טיפולי סביר, תוך הגדרת המטרות הטיפוליות, אין כל צורך או סיבה לדבוק בטכניקות פורמליות או בפרוטוקולים נוקשים. להפך – אפשר ואף רצוי לאלתר.

כך למשל, אפשר לכלול בתהליך הטיפול כתיבת מכתבים

בפורמט של טיפול נרטיבי, לשלב הצפה ודה-סנטיזציה בטיפול בפוביות, או להשתמש ב"מטפל פנטום" בטכניקת קו-תרפיה. דוגמה נוספת שמציגים המחברים, הופמן ולאוב, היא שילוב של רב, כאשר מדובר במטופל שאמונתו הדתית נעזרת בסמכות הרבנית. ויש עוד רעיונות, כיד הדמיון הטובה על הופמן ולאוב, כמו שילוב של טיפול פרטני וקבוצתי, שילוב תנועה ומגע בטיפול, ואפילו טיפול תוך כדי משחק טניס.

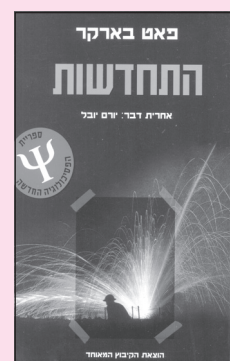
נשמע משעשע? לא מקצועי? מטורף? ואולי זה בכל זאת עובד? המחברים, בכל אופן, טוענים להצלחה. מי שמעז לנסות, שיקום!



ערימת הספרים, הנערמת לפני בין גליון לגליון, מורכבת תמיד מספרים הנשלחים אלי ומספרים שבחרתי באופן אישי. זו הסיבה שהמקבץ המוגש לכם איננו תמיד בעל מכנה משותף מוגדר. כשהכנתי את המדור הנוכחי, חשתי שהפעם הספרים מתפרשים על טווח רחב במיוחד של תחומי הפסיכולוגיה; שוב קיבלנו הוכחה עד כמה מגוון עולמנו המקצועי.

**התחדשות / פאט בארקר / הוצאת הקיבוץ המאוחד**

זיגפריד ששון, קצין יהודי-בריטי ומשורר, נשלח לחזית במלחמת העולם הראשונה. לאחר זמן מה הוא מגיע למסקנה כי המלחמה היא חסרת תוחלת וכותב מכתב גלוי למפקדיו, בו הוא דורש מהם "ללחוץ" על פתרון הבעיות בדרך של משא ומתן. המכתב מגיע לפרלמנט הבריטי ומעורר סערה ציבורית.



ששון מוגדר כלוקה ב"הלם פגזים" ומאושפז בבית חולים פסיכיאטרי בסקוטלנד, שם הוא מטופל על-ידי פסיכיאטר צבאי, ד"ר ריברס, שמטרתו להביא את מטופליו להחלמה כדי להחזירם לחזית. הספר מתאר ברובו את אווירת בית החולים הפסיכיאטרי הצבאי, ותוך כדי כך מעלה שאלות רבות, הרלוונטיות גם לנו. למשל: מהו "הלם פגזים" – מניפולציה נשלטת, מצב נפשי או ליקוי אורגני? מהי הגישה היעילה לטיפול ב"הלם פגזים" – דינמית או התנהגותית? מה קו הגבול בין פסיכותרפיה לבין דילמות מוסריות ונורמות חברתיות? ועוד שאלות.

מחברת הספר, פאט בארקר, היא היסטוריונית, ודבר זה ניכר: הספר הוא מבוסס על דמויות אמיתיות, והתיאורים מדהימים בפרטיהם ומרשימים בנאמנותם למציאות. את אחרית הדבר לספר כתב פרופ' יורם יובל, שדן בתופעות של הלם קרב ופוסט-טראומה מנקודת המבט של היום.

מרתק, אך אולי גם עצוב לגלות, עד כמה קיים דמיון בין עמינו, בייחוד לאחר מלחמת לבנון השנייה, לבין ימי האפלים של אירופה לפני 90 שנה: הטבע האנושי נשאר כשהיה, הפוליטיקה העכורה לא השתנתה, וההתחבטויות המקצועיות שלנו טרם זכו למענה ברור וראוי.

**חלומות בפסיכותרפיה קבוצתית, תיאוריה וטכניקה / עורכים: קלאודיו נרי, מלקולם פיינס ורובי פרידמן, הוצאת אח**

קבוצה של מטפלים התאחדה בספר זה כדי להציג גישה טיפולית, חדשנית וייחודית, העושה שימוש בסיפור החלום בתהליכים קבוצתיים.





חיים עמית, מהפזרים בכותרים שבינו, מאתגר את תפקיד ההורות החדש הוא מנסה לצקת אותו במתכונת אחרת, בסגנון חדש, שיש לו את כבודו האבוד.

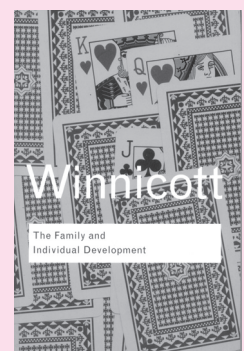
כפי שכתרת הספר מרמזת, השינוי ייווצר אם ההורה יראה עצמו ויגדיר את תפקידו במשפחה כמנהיג. שימו לב: לא מפקד, שכן הורים אינם צריכים לנהל משפחה כדיקטטורה.

מצד אחר, משפחה אינה דמוקרטיה אמיתית, ובני המשפחה אינם על תקן חברי כנסת. בלשונו הציונית של עמית, הורה הוא בין "נבט" ל"סמרטוט".

לדברי עמית, מושג המנהיג משלב את ההקשבה הדמוקרטית עם האחריות להוביל, שנותנת בידי המוביל גם את סמכות ההחלטה וקביעת החוקים. אי לכך, הורות מצריכה חשיבה אסטרטגית, קביעת חוקים ותגמולים של שחר ועונש, יצירת דיאלוג והעצמת הילדים.

הספר מתאר על-פני כ-400 עמודים, רצופי דוגמאות וטיפים, אפיזודות שונות של מצבי קונפליקט בהם נתקל ההורה ועצות כיצד להגיע לפתרון הטוב ביותר. האם זה עוזר? אשרי המאמין.

**The Family and Individual Development / D.W. Winnicott / Routledge, London and New-York**



אוסף מאמרים של ויניקוט הישן והטוב שיצא בהדפסה מחודשת. המאמרים, העוסקים בקשר שבין ההתפתחות האישית להתפתחות המשפחה, מתבססים על סדרת הרצאות שויניקוט נתן ופרסם בהקשרים שונים.

כראוי לקלאסיקה, חוט השני העובר במאמרים אלה משקף בנאמנות את משנתו הידועה של ויניקוט ואת התמות המוכרות לנו

זה מכבר. חלקו הראשון של הספר עוסק בחשיבותן של שנות החיים הראשונות, חשיבותו של הקשר אם-ילד, והשפעתה של פתולוגיה נפשית אצל ההורה על הילד.

החלק השני מתאר את הנחות היסוד של ענף הפסיכיאטריה של הילד ואת השפעתו על תחומי טיפול ממשקיים: מיילדות, מערכת החינוך ומערכות ציבוריות אחרות. תמיד כדאי וראוי לקרוא.

## כשאדיפוס גדל – הפסיכולוגיה במחצית השנייה של החיים / דניאל בקר / הוצאת אריה ניר



נדמה, שאדיפוס של פרויד גדל עד הגיעו לבגרות. ומה אחר-כך? אולי נשאר צעיר לנצח? ואולי פשוט לא התעניינו בו די כדי לבדוק מה עלה בגורלו ובגורל נפשו?

לא בדיוק. ברור לכולנו, אנשי המקצוע ואנשים "רגילים", שכלל שהחיים זורמים הלאה, ממשיכה ההשתנות, הנפשית כמו הפיזית. יש אפילו תיאוריות שמנסות לגעת בשינויים אלה מהיבט זה או

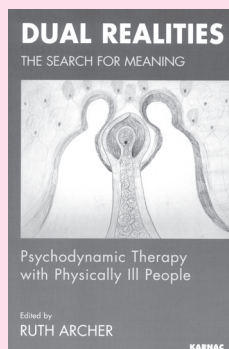
אחר, כמו התיאוריה של אריקסון, המנסה לתאר את שלבי החיים לכל אורך טווחם. ובכל זאת, אין ספק ש"אמצע החיים" והמשכם למחצית השנייה, הזיקנה, זכו לפחות תשומת לב, כתיבה ומחקר מאשר תחילתם. ד"ר דניאל בקר, פסיכיאטר ופסיכותרפיסט, מנסה בספר זה לתקן במעט עוול זה.

בקר אינו מגדיר שלב ברור במשמעות של תיאוריה התפתחותית, ולכן גם אינו מעמיק בתיאור מאפיינים מדויקים של "אמצע החיים" ומחציתם השנייה: אבני דרך, מטלות התפתחותיות וכו'. במקום זאת, הוא מתאר את התקופה בעיקר כמצב של "אינדיווידואציה", במשמעות היוגניאנית של המושג.

עוד מתאפיינת תקופה זו, על-פי בקר, בעיסוק בסופיות החיים, בהדגשים האיכותיים שלהם ובהיבטים הרגשיים.

לטעמי, הספר מעורר מחשבה ורגש, אך גם מעלה שאלות רבות שלא קיבלו מענה. אלו מצריכות דיון והתייחסות נוספים, ובעיקר המשגה תיאורטית מובנית יותר.

## Dual Realities, Psychodynamics Therapy with Physically Ill People / Ruth Archer (ed) / Karnac



ספר זה מייצג את תכניה ואת עולם עיסוקה של הפסיכולוגיה הרפואית: ענף צעיר במחוזותינו, שגם במחוזות אחרים אינו זוכה למלוא ההשקעה שלה הוא זקוק.

העיסוק בחולי הגוף יוצר מצבים נפשיים שונים מאלה שאנו פוגשים אצל חולי נפש, או במצבים של משברי חיים אחרים. בעיקר מדובר בסבל פיזי – נכות, חרדות של אי ודאות או חרדת

מוות, שאיתן יש להתמודד.

מצוקות אלה מצריכות התייחסות דינמית שונה וגישות טיפוליות שונות, הן מבחינה טכנית, כמו הצורך לנהל את



### לנצח את מפלצת הפחד / רינה גורן / הוצאת קוראים

וקינוח, משהו קצת שונה. זהו סיפורו של ילד, שצמחה בו מפלצת של פחד. המפלצת גורמת לו לפחדים, הפוגעים בשגרת פעילויותיו כילד. הספר כתוב כסיפור אישי, בגוף ראשון, בלשונם של ילדים, ומתאר את תהליך הטיפול הפסיכולוגי בפחד עד להחלמה. כדרכם של ספרי ילדים, הספר מאויר וקריא מאוד. אפשר להקריאו לילד או לתת לו אותו לקריאה עצמית. מסוג הספרים, שתמיד טוב שיהיו בארוננו.



המפגש הטיפולי עם החולה ליד מיטתו או בביתו, והן מבחינת התכנים העולים. בצד זאת, העומס הרגשי המוטל על המטפל, המזדהה עם הסבל וחרדת המוות, הוא קשה ביותר ויוצר אצלו מצוקות, המצריכות התייחסות תמיכתית אחרת. כל אלה עיצבו את שדה הפסיכולוגיה הרפואית, שרק חלק ממנו מוצג לנו כאן. פרקי הספר, הכתובים על-ידי מטפלים שונים, רובם אנשי צוות מבתי-חולים כלליים ומקליניקות ידועות בבריטניה, מתארים מצבים ודילמות שונות העולים מתוך מפגש עם אנשים החולים במחלות קשות: העימות עם ההודעה על סרטן, תמיכה בחולה כרוני הנזקק לטיפול 'ומיומי קשה' (כמו סוכרת או דיאליזה) והתמודדות עם המוות. כמו כן מתוארים כלים מקצועיים להערכת המטופל ולאיתור כוחות, וטכניקות לשיפור התמודדות החולה, כולל גישות רוחניות ודתיות. גם הטיפול במטפל לא נשכח. ספר קשה ומעצב, אך מקור מצוין לידע מקצועי.



בית בהאונא

## סבל ושחרור מסבל בראיה בודהיסטית

השפעת תפיסת-העולם הבודהיסטית היא תופעה הניכרת כיום בתחומי הטיפול השונים. זו אינה תיאוריה מופשטת או דוקטרינה דתית, אלא תפיסת עולם המתמקדת בהבנת טבע האדם והמניעים להתנהגותו, ומציעה הבנה מעמיקה של הסבל האנושי, הסיבות לסבל, האפשרות להשתחרר ממנו, והדרך המוליכה לשחרור.

"בית בהאונא" מציע קורסים המאחדים עיון ואימון מעשי ומתמקדים בלימוד מדיטציה, הבנת תפיסת-העולם הבודהיסטית ופיתוח גישה מדיטיבית בחיי היום-יום, כינון תשומת לב נכונה, והבנה בהירה של עולם התופעות, כל זאת כדי לבסס חיים של תבונה, חמלה וחופש פנימי.

המקום פועל ללא כוונת רווח ומתבסס על תרומתם (דאנא) של המשתתפים.

מייסדי הבית:

ד"ר תור גונן, תלמידת דרך האמצע, מרצה, חוקרת וכותבת בתחום חינוך לערכים ואסתטיקה. ד"ר איתמר בשן, תלמיד דרך האמצע, פסיכולוג קליני מומחה, מדריך בפסיכותרפיה.

למידע ולהרשמה - טל. 03-6025429 [www.bhavanahouse.org](http://www.bhavanahouse.org)

## משרד הבריאות לשכת הפסיכולוגית הארצית

חברה יקרה

### בוחרים בחיים - התאבדות אפשר למנוע

כהכנה לשבוע המודעות למניעת התאבדות שיתקיים במסגרת שבוע בריאות הנפש הבינלאומי (מרץ 2007) אנו מבקשים להפנות שימת לבך לאתרי האינטרנט הבאים המכילים חומר עדכני על :

1. סטטיסטיקה של אבדנות בארץ ובעולם
2. סימני זיהוי לאבדנות
3. סיבות עיקריות להתאבדות
4. דרכי התמודדות
5. ממצאי מחקרים עדכניים המצביעים על מניעה יעילה
6. איסטרטגיות מניעה שיעילותן הוכחה

<http://path-to-life.org>

[www.health.gov.il](http://www.health.gov.il)

[www.sahar.org.il](http://www.sahar.org.il)

<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi>

קיים צורך רב לפעולה רבת עוצמה ומתואמת על מנת למנוע התאבדות בהקשרים הרבים בהם היא מתרחשת. כיום, רב ביותר האתגר בתחומים הבאים:

- **שיפור הטיפול באנשים הסובלים מקשיים פסיכיאטריים** או מהתמכרות לסמים באמצעות פיתוח תוכניות מתואמות כולל מעקב, תרופות חדשות ויעילות יותר ודרכי טיפול וייעוץ.
- **פיתוח מודעות לסימנים ולסימפטומים של התנהגות אובדנית** ולמקומות בהם ניתן להשיג עזרה.
- **הגבלת הגישה לאמצעי התאבדות** (לדוגמה עזרה בשינוי צורת צינור מפלט הגז של המכונית ויצירת מכניזם בו המנוע כבה באופן אוטומטי לאחר שהושבת למשך זמן מסוים).
- **הפחתת הגודל המקסימלי של המרשמים** של תרופות קטלניות, אריזת תרופות באריזות פלסטיק מיוחדות.
- **כמו כן, אכיפת חוקי שליטה קפדנים יותר על כלי הנשק** וחייב בעלי הנשקים לאחסן את הנשק באופן בטוח יותר.

#### הצורך בתכנית לאומית

המאמצים למניעת התאבדות יהיו יעילים פחות אם לא יאורגנו במסגרת תוכניות בקנה מידה רחב המפותחות על-ידי צוותים רב-תחומיים, הכוללים פקידי ממשל, מתכנני מדיניות הבריאות אנשי תחום הבריאות, וכן חוקרים ומטפלים ממגוון דיסציפלינות ותחומים. מניעת התאבדות יעילה מצריכה גם התערבות של גורמי חוץ לתחום הבריאות וקוראת ליישום גישה חדשנית, מקיפה, רב-תחומית, הכוללת את מערכות החינוך, העבודה, המשטרה, החוק והדת, וכן הפוליטיקאים והתקשורת. ההשקעה הרבה נדרשת הן בפעילות מחקרית והן בפעילות מניעתית.

קיים צורך מיידי **בקבלת מימון כספי ממשלתי לשם בניית והפעלת תכנית מניעה לאומית**. תוכנית מניעה לאומית תוכל להביא לצמצום ומניעה של התאבדויות בישראל. תוכנית רחבה שכזו, אשר תפעל במספר מישורים ותרכז פעילויות רבות הקיימות זה מכבר בשילוב עם פעילויות מניעה חדשות ומגוונות נוספות, תהווה מנוף משמעותי למימוש חזון העמותה להפחתת מספר ההתאבדויות וניסיונות ההתאבדות בישראל.

**נא התייחסו לאתרים והעבירו גם לעמיתים ממקצועות בריאות הנפש.**



## הזכות למות בכבוד – חוק החולה הנוטה למות

כשיר מבחינה הכרתית, שכלית ונפשית לקבל החלטות בקשר לטיפול הרפואי בו, מתוך הבנה, שיקול דעת ורצון חופשי. הוצאה מחזקת הכשרות נעשית בהחלטה רפואית מנומקת ומתועדת של הרופא האחראי (כהגדרתו בחוק), לאחר שקיים התייעצות עם המטפלים בחולה הנוטה למות ועם רופאים רלוונטיים או מומחים לפי העניין, ובמידת האפשר עם רופאו האישי.

למצבו הנפשי של האדם יש משקל רב בקביעת כשרותו. גורם מרכזי בכך הוא כשרותו מבחינה הכרתית, שכלית ונפשית. אמנם, קביעת החזקה שבחוק דורשת ביצוע פעולות מסוימות כדי שייקבע אחרת, אולם כדי לבסס חזקה זו ולמנוע מצבים שבהם ייטען כי המצווה לא היה בעל כשרות ביום החתימה על ההוראות, רצוי לצרף להנחיות חוות דעת פסיכולוגית הקובעת את כשרותו של המצווה מבחינה הכרתית, שכלית ונפשית. חוות דעת זו יכולה להיכתב על-ידי פסיכולוג, לאחר בדיקת המצווה ובטרם חתימתו על ההנחיות.

קיימת חשיבות רבה לכך שהמסמך יעמוד בתנאים הקבועים בחוק: הנחיות שאינן ברורות, או שלא ניתן לקבוע לפיהן בצורה מדויקת את רצונו של החולה, יהיה צורך להביא לביורר בפני ועדה, וקיים חשש שלא יקוימו. לפיכך, רצוי מאוד שהמסמך יערך על-ידי מי שבקיא בדבר ולאחר בירור ועמידה בתנאי החוק.

ההנחיות המקדימות תקבענה ותגדרנה מראש מה רצונו של המצווה לגבי הטיפול הרפואי שיינתן לו – או שלא יינתן לו – במצבים מוגדרים מראש (כמו היזקקות למתן מזון באמצעים מלאכותיים, מצבי שטיון, שיתוק בכל ארבעת הגפיים) או לגבי פעולות שאותן הוא מבקש שלא לבצע או לקבל במצב שבו הוא מוגדר כחולה הנוטה למות (כגון ביצוע החייאה או חיבור למכשירי הנשמה מלאכותית).

ההנחיות יכולות להתייחס למצב ספציפי או לשילוב מצבים, הכל לפי רצונו החופשי של נותן ההנחיות. כך יכול האדם לשלוט על גורלו ולהביא לידי כך שלא ייווצר מצב, שבו תיכפה עליו הארכת חיים מלאכותית, ללא תוחלת, הפוגעת בכבודו ובצלם האנוש שלו, ומסבה לו ולסובבים אותו סבל ועוגמת נפש.

ב-15.12.2006 נכנס לתוקפו חוק החולה הנוטה למות. חוק זה קובע את הכללים לכיבוד רצונו של החולה הסופני לא לחברו למכשירים ולקבל טיפול המאריך את חייו באופן מלאכותי, מבלי שתהיה כל תקווה לשינוי לטובה במצבו ולחזרתו למצב שבו יוכל לתפקד ולחוות איכות חיים סבירה. חולה כזה מוגדר כ"חולה הנוטה למות".

הבעיות המוסריות, האתיות, הרפואיות, ההלכתיות והמשפטיות, הקשורות לטיפול בחולה הנוטה למות או בחולה הסופני, הן מהקשות ביותר בתחום הרפואה המודרנית. הן נוגעות באופן אישי וישיר כמעט לכל אדם, בין אם הדבר נוגע להחלטות בסוף חייו, או להחלטות בסוף חייהם של מי מיקריו. בעיקר קשה סוגיה זו בשל העובדה, שמדובר בהחלטות גורליות של חיים ומוות, פרידה ושכול.

כאשר האדם מצוי במצב פיזי או נפשי שבו הוא אינו מסוגל להביע את דעתו ואת רצונו, וגם כאשר נראה כי טוב מותו מחייב בסבל וייסורים, הרופאים אינם רשאים להפסיק את מתן הטיפול הרפואי, זאת בשל החשש שיואשמו בגרימת מוות וייחשפו להליכים פליליים.

מעתה, חוק החולה הנוטה למות יאפשר לאדם לתת הנחיות רפואיות מקדימות, המפרטות את רצונו לגבי טיפול רפואי עתידי, אם ייקבע כי הוא חולה הנוטה למות שאינו בעל כשרות. החוק גם יאפשר לקבוע מראש מי יהיה מיופה הכוח שיוכל להחליט בעניין זה, אם ייקלע המצווה למצב זה.

המשמעות היא, שעתה ניתן מבעוד מועד לערוך באמצעות עורך דין מסמך משפטי מחייב, הנותן ביטוי לרצון החופשי בצורה ברורה, חד-משמעית ומפורטת. החוק קובע את הדרך והצורה למתן ההנחיות ודרך תיעודן והוא מגביל את תוקפן לחמש שנים. קיימת אפשרות להאריך לתקופות נוספות בנות חמש שנים בדרך המפורטת בחוק.

תנאי יסודי לקיומה של אפשרות למתן הוראות מקדימות הוא קביעה, כי מדובר באדם שהוא בעל כשרות. "בעל כשרות" מוגדר בחוק כמי שהתקיימו בו ארבעה תנאים מצטברים: מלאו לו 17 שנים, הוא מסוגל להביע את רצונו, הוא לא הוכרז כפסול דין, והוא לא הוצא מחזקת הכשרות. חזקת הכשרות קובעת, כי חזקה על אדם שמלאו לו 17 שנים ושלא הוכרז כפסול דין, שהוא

אסוציאציות חופשיות.....ת

**"המוות אינו אחד ממאורעות החיים.**

**את המוות אין אנו חווים.**

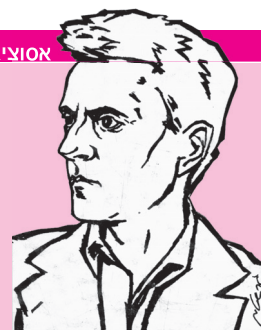
**אם נבין את הנצח לא כמשך-זמן אינסופי אלא כאי-זמניות,**

**הרי מי שחי בהווה חי בנצח.**

**חיינו הם ללא קץ**

**ממש כמו שדה הראיה שלנו, שהוא ללא-גבולות"**

לודוויג ויטגנשטיין





## הגדלת גובה תקרת "ההכנסה המזכה" לעמית עצמאי המפקיד בקופות גמל

בחודש דצמבר 2006 אישרה הכנסת תיקון נוסף בתקנות קופות הגמל, אשר מהווה צעד משלים לתיקונים שחוקקו בתחילת שנת 2006. התיקון החדש מגדיל את תקרת ההפקדה המותרת לקופות הגמל לעמית עצמאי, לצורך קבלת הניכוי והזיכוי מהמס, מ-122,400 שקלים ל-175,200 שקלים. המטרה היא לעודד את החסכון הפנסיוני וההפקדות המוגדלות למטרת קצבה ולהבטחת פנסיה בגיל פרישה. החוק מגדיר כ"עצמאי מוטב" את מי שהפקיד את הסכום המינימלי (בשנת 2006 – 11,914 שקלים) לקופת גמל לקצבה, לא היתה לו הכנסה, שבשלה שילם בשבילו מעביד כספים לקופות גמל או קצבה, והוא אינו נמצא בהסדר של פנסיה תקציבית.

להלן תקרות ההפקדה החדשות המותרות:

	סכום ההפקדה	סוג קופה	תקרה לניכוי	תקרה לזיכוי (הסכום הכולל שבשלו ייתן זיכוי)	הערות
1	עד 11,914 ש"ח ( $16\% * 85\% * 87,600$ )	קצבה	9636 ש"ח ( $11\% * 87,600$ )	4380 ש"ח ( $5\% * 87,600$ )	הפקדה בסך 2102 שקלים (ההפרש בין הסכום הכולל להטבות מס לבין הפקדה של 11,914 שקלים) – ניתן לנצל לניכוי / זיכוי אם הופקדה לקצבה בלבד
2	מעל 11,914 (ניתן להפקיד לתגמולים או לקצבה)	תגמולים	6132 ש"ח ( $7\% * 87,600$ )	4380 ש"ח ( $5\% * 87,600$ )	הטבות מס יינתנו רק בגין סכומים שלא קיבלו הטבות מס כאמור בסך 1 לעיל
		קצבה	6132 ש"ח ( $7\% * 87,600$ )	4380 ש"ח ( $5\% * 87,600$ )	על הפקדה נוספת לקצבה מעבר לסעיף 1. ההפקדה עד 12% מההכנסה הנוספת (87,600 שקלים) – ניתן לקבל עד ניכוי נוסף של 4% (סה"כ: עד 11% ניכוי).

לסיכום:

אף כי התיקון אושר באיחור ורובנו לא ניצלנו את הגדלת התקרות עוד בשנת 2006, המלצתי לשנת 2007 היא להתאים את ההפקדות באופן שנהנה מהטבת המס בצורה האופטימלית מבחינת שיקולי המס, וכמובן בתיאום עם יועץ פנסיוני.

יש לכם הודעות, שאלות, בקשות ורעיונות – אתם מוזמנים לפורום הפתוח

[www.psychology.org.il](http://www.psychology.org.il)

# לזכרם של חברים רחל חדד

רחל,

היכרותנו החלה שנים אחדות לפני תחילת עבודתנו המשותפת בשירות הפסיכולוגי של ת"א-יפו, מהעת בה היינו חברים בוועדה להכרת מוסדות להתמחות.

כבר אז ניכרו סגולותייך, שבאו לידי ביטוי בשיפוט הוגן ומקצועי, בישירות וביושר. היית עקבית בתרבות שיח שהתאפיינה בדיבור שקט, בסבר פנים נעים ובחיוך הנסוך כמעט תמיד. מאחורי השקט והנעימות, עמדו לא אחת נחישות הדעת ותקיפות העמדה.

נדרכת והתקוממת בתוקף בכל מקרה של פגיעה במישהו ובכל מיקרה שנתקלת בהתייחסות מקצועית לא הולמת. "כבוד האדם וחירותו" היו עבורך לא עיקרים משפטיים שיש לקיימם אלא יסודות ערכיים בהם האמנת ושעליהם ביססת את התנהלותך.

כפסיכולוגית היה לך חשוב להשתית את העשייה על יסודות מקצועיים מוצקים ככל הניתן, כך דרשת מעצמך וכך מאחרים. אהדה וקירבה מיוחדת היתה בליבך לקהילה של יפו, הרב תרבותית, המגוונת והמרתקת באתגרים שהעמידה, לה הקדשת את מיטב פועלך המקצועי.

כמנהלת היית לאנשי צוותך אנושית, רגישה, סבלנית ומתחשבת, אבל גם דרשנית בכל הקשור למוסר עבודה ובילתי מתפשרת בכל הנוגע למתן שרות מקצועי, איכותי ואתי.

בהכירך את התובענות הייחודית מהעובדים ביפו השקעת בטיפוח אקלים צוותי חם, ואכן, התחנה ביפו היא מקום חם לעובדים, המקיימים יחסים תומכים ומפרגנים.

מיום היוודע דבר ההחרפה במחלתך, שאילצה אותך לצאת למאבק על המשך החיים, תוגה עמוקה נפלה על אנשי הצוות, שכה אוהבים ומעריכים את מנהיגותך.

ידעת זאת, וידעת עוד דבר כי כולם כאחד שינסו מותניים ולא אפשרו לעצב ולדאגה לפגוע במילוי המשימות, עליהן הם מופקדים. אני יודע עד כמה התנהגותם זו הסבה לך נחת וגאווה, כך, ראית אותם עומדים בהצלחה במבחן הקשה שנדרשת להעמיד בפניהם.

לנו, חבריך לשולחן המנהלים בשרות, תחסרי מאוד.

נתגעגע לאישיותך המיוחדת, לאופיך הנוח, לדיבורך התמציתי והענייני, למילותיך המדודות, לדבריך הנבונים, לרוחב ידיעותיך ומעל הכל ליחסך החברי הטוב.

אישית, אחסר גם את רגשי האמפטיה שהעברת לי לא אחת, כאשר מצאתיני ברגעים של התחבטות נפש.

אחסר מאוד את הפינה האישית הנעימה, שהתקיימה בינינו בכל פגישת עבודה.

הדיבור על בני המשפחה, על השמחה מההישגים של הילדים ועל הדאגה ההורית המשותפת.

אני בטוח כי אני מפתיע את בני המשפחה היקרים שלך רחל, אם אגלה כי באותם קטעי שיחה דיברת בהערכה ובאהבה על מנשה אישך וידידנו הטוב, על הבחירות החכמות והבריאות שהוא עושה לאיכות חיו, ועד כמה שהילדים מסבים לך סיפוק ממידת העצמאות ושיקול הדעת שלהם בעיצוב חייהם.

יציאתך מעימנו הייתה מפתיעה, כפויה על כולנו, נאלצת להפסיק את העבודה בלא התראה, אך אמרת לי: "לא כך רציתי לסיים את העבודה". כדרכך, רצית לתכנן יציאה מסודרת, כאשר כל אחד יקבל את שראוי לו,

עפ"י הכתוב בפנקסך הקטן. בצניעותך הרבה ביקשת להימנע מאירועים וזקקים לפרשה.

בחודשים האחרונים סבלת. מחלתך התגברה, אבל נאבקת באומץ, בעקשנות אבל גם בפיכחון רב, כמיטב שיפוטרך הבריא.

בשיחותינו המעטת בהבעת מצוקות וסבל, לבל תכבידי חלילה, אבל תמיד זכרת להתעניין ולהודות. צר לי רחל שרצונך לחיות עוד, לטייל עוד, להמשיך ולעשות וליהנות מבני המשפחה והחברים נגדע. הפעם, לדאבון הלב, האופטימיות שלך לא הספיקה.

נתגעגע אלייך עמיתה אצילה. יהי זכרך ברוך.

יהושע אלישע  
מנהל שפ"ח תל-אביב





## תגובות מכתבים למערכת

ד"ר אבישי אנטונובסקי

### שלום רב,

אני מקווה שתואתו לפרסם את מכתבי בגיליון של פסיכואקטואליה, הגם שאינני כבר חבר בהפ"י. יש בו ביקורת נוקבת, אך גם אכפתיות וקריאה לשינוי.

כמדי שנה, מאז הפסקתי את חברתי בהסתדרות הפסיכולוגים, אני שואל את עצמי מה התחדש ביחסה של הפ"י אל הפנ האקדמי של העיסוק בפסיכולוגיה. חליפת מכתבים שקיימתי בשנים האחרונות עם גורמים שונים בהפ"י, כולל היו"ר הקודם, לא סיפקה תשובה. עם קריאת גיליון פסיכואקטואליה האחרון (יולי 2006), התאכזבתי שוב. איך ייתכן, שגוף שאמור לייצג את ציבור הפסיכולוגים בישראל, והעיתון היוצא לאור על-ידי גוף זה, מתעלמים לחלוטין מכל מה שנעשה באקדמיה? איך ייתכן, שבטופס לתשלום דמי החבר יש הנחה למתמחים, אבל לא לסטודנטים לתוארים מתקדמים (כאשר הייתי סטודנט כזה, שילמתי דמי חבר בסך 26 דולר ל-APA, שכללו מניו על כתב העת המוביל בתחום התמחותי)?

איך ייתכן שבהפ"י אין גוף סטודנטיאלי, כמו שיש ב-APA? איך ייתכן, שבפסיכואקטואליה אין שום אזכור של תוכניות לימודים חדשות בפסיכולוגיה, של פרויקטים מחקרניים במחלקות לפסיכולוגיה באוניברסיטאות, של עבודות דוקטורט שפורסמו באחרונה, של מינויים חדשים?

כמדי שנה, פנו אליי טלפונית בשאלה אם בכוונתי לחדש את חברתי בהפ"י. כמדי שנה, אני מתכוון לעשות כך, עד שאני קורא מסמך כלשהו (כמו "מידע על פעילויות ועל שירותים

של הפ"י", שצורף לפסיכואקטואליה), המזכיר לי שהסתדרות הפסיכולוגים בישראל איננה מייצגת את כלל הפסיכולוגים בישראל, אלא היא גוף מקצועי (מכובד, על זה אין לי תלונה) המאגד קטגוריה מסוימת של פסיכולוגים, ומחדד את ההבחנה המלאכותית-משהו בין השטח לבין האקדמיה; הבחנה אבסורדית בין אלה שהם פסיכולוגים מדריכים-מומחים בעלי תואר שני לבין אלה שהם פרופסורים מן המניין לפסיכולוגיה אך מעולם לא עשו התמחות...

בכנס השנתי של הפ"י, שהתקיים ב-1997 באוניברסיטת תל אביב, היתה התלהטות יצרים רבתי. מאז למעשה הבנתי, שאותי ושכמותי ההסתדרות איננה מייצגת. הרבה נעשה מאז, ובשנים האחרונות ניכר שהפ"י עברה מהפכה מבורכת בארגון ובעשייה. אך מדיניותה בשאלה את מי היא מייצגת לא השתנתה. גם אם אביט רק בפנ ה"מקצועי", יתחוויר לי שבתחום התמחותי, פסיכולוגיה משפטית (תחום מוכר ונפוץ, חטיבה 41 ב-APA) אין הכרה בישראל. חבל.

בברכת עשייה פורייה ומוצלחת ובאיחולים לשקט בכל מחוזותינו,

ד"ר אבישי אנטונובסקי

המחלקה לחינוך ולפסיכולוגיה

האוניברסיטה הפתוחה

## לוח המודעות

### דושים:

- לביה"ח בני-ציון (רוטשילד) בחיפה – דרוש פסיכולוג/ית רפואי/ת (רצוי מדריך/ה) בהיקף של ¼ משרה (10 ש"ש). לפרטים נא לפנות לרינה מייזלס – פסיכולוגית אחראית בטלפונים: 04-8359661, 04-8359042
- למכון הרפואי של משרד הבריאות בת"א – נדרש/ת פסיכולוג/ית מומחה בהיקף של משרה מלאה. עיקר העבודה הינה באבחון נהגים המבקשים לקבל רישיון נהיגה על רכב ציבורי. אבחונים אישיותיים הקשורים להתאמה לנהיגה זהירה וכיו"ב. על המועמד/ת להיות בעל/ת מומחיות בתחום האבחון. נא לפנות לימימה גולדברג, פסיכולוגית ארצית במשרד הבריאות, בפקס: 03-5151180, טל' 03-5151166, או בדוא"ל: yemima.goldberg@mkyaf.gov.il
- למרכז מיח"א בתל-אביב, חטיבה קדם-יסודית – דרוש/ה פסיכולוג/ית חינוכי/ת מומחה/ית בהיקף של משרה חלקית, לטיפול בילדים עם לקויי שמיעה בגילאי 3-7 ומשפחותיהם. ניתן לשלוח קו"ח לידי ד"ר שרה אינגבר לדוא"ל: sara@michta.org.il, או לפקס: 03-6993942

### קליניקות להשכרה:

- בצפון-תל-אביב – מיקום שקט, קליניקה מטופחת מאוד למטפל פרטני במבוגרים. זמינה בימים ראשון ושני בשעות 08:00 – 15:00. לפרטים ניתן לפנות למיכל בטל' 09-7442173
- מתפנה חדר בקליניקה הסמוכה למרכז הכרמל בחיפה. חניה. קומת קרקע. לפרטים נא לפנות לד"ר דיאנה ארנברג בטל': 052-3743996
- להשכרה – חדרים מפוארים ומרווחים בבית הרופאים, ריינס 18, תל-אביב. ניתן גם לטיים-שרינג. לפרטים נא לפנות בטלפונים: 054-4544004, 03-5239215
- בהרצליה, חדר להשכרה בקליניקה חדשה ומושקעת, על בסיס חצי יומי. "אופק" – מרכז לשירותים פסיכולוגיים (רוני או אורית). טל: 09-9587565, דוא"ל ofekpsy@012.net.il



## הסתדרות הפסיכולוגים בישראל

רח' פרישמן 74 א' תל-אביב 64375 טל: 03-5239884, 03-5239393, פקס: 03-5230763

מען למכתבים: ת.ד. 11497 ת"א 61114

E-mail: [psycho@zahav.net.il](mailto:psycho@zahav.net.il)

\*עמותה רשומה