

מבגש

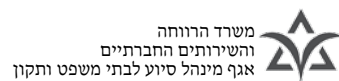
לעבודה חינוכית-סוציאלית

כרך כ"ד • גיליון 44
טבת תשע"ז – דצמבר 2016

יוצא לאור על ידי:



בשיתוף עם:



חתיירה אל העצמי: הפסיכותרפיה ההומאניסטית של קרל רוג'רס

מאת: ד"ר ארנון לויטן

רחובות: אדוואנס הוצאה לאור, 2016 (240 עמודים)

נורית לוי

ספרו של ד"ר ארנון לויטן על אודות מורשתו של קארל רוג'רס לא יכול היה לראות אור במועד נכון יותר: השיח הציבורי עסוק היום בנושאים הקשורים בחינוך, הוראה ולמידה, כגון: שיטות הערכה של טיב ההוראה, התנאים האופטימליים הנחוצים ללמידה פורייה בכלל – וכאלה המותאמים אישית לצורכי כל לומד, הרלוונטיות של תוכני הלימוד, משמעותם ונחיצותם של מקצועות המוגדרים כ"ליבה" וזכות קיומן של מסגרות חלופיות מגוונות, לעומת מסגרות ממסדיות ואחידות. מספרו של רוג'רס ניתן לגזור מספר ניכר של תשובות להתלבטויות אלה.

המאבקים העקרים בין דיסציפלינות ואסכולות טיפוליות שונות יכולים גם הם כולם להפיק תועלת וללמוד משהו מהתזכורת שרוג'רס בוודאי היה מנדב: "כשאני מביט על העולם – אני מרגיש פסימי, אך כשאני מביט על בני האדם – אני מרגיש אופטימי"...

העיתוי נראה לי מתאים גם לנוכח האקלים החברתי-פוליטי במדינה, שיכולה הייתה להיתרם רבות מתורתו של רוג'רס, אשר עיקריה הם יושרה והגינות, אחריות אישית, סולידריות, קבלתו של השונה וכבוד לאדם באשר הוא – עקרונות בסיסיים לכאורה, שעליהם אנחנו נאלצים להיאבק כמעט בכל מישור.

הספר מביא את קולו של רוג'רס באומר ובצבע (קולאז') ואת תורתו ומקורותיה ההיסטוריים והפילוסופיים, כמו גם משהו ממקורות השראתו הפרטיים (תולדות חייו ולימודיו) והסביבתיים (דמויות משפיעות שפעלו לצדו ובסביבתו).

הספר מתחלק לארבעה חלקים, ובכל אחד מהם פרקים אחדים:

בפתח דבריו, במבוא, הציג לויטן את הפילוסופיה הרוג'ריאנית "האדם במרכז" כחוליה בשרשרת שראשיתה בפילוסופים היוונים אריסטו, אפלטון וסוקרטס. הוגי הדעות הקדמונים האלו הנחילו לנו עקרונות ראשונים של אתיקה ומוסר, כמו גם כלי ניתוח ומסגרות חשיבה ביקורתית שיטתית, שעיקרם ותכליתם הוא חיפוש בלתי נלאה אחר ידע והבנה של הקיום האנושי ושל היקום.

בהמשך, בחלקו הראשון של הספר (פרק 1) ישנם אזכורים קצרים של אוגוסטינוס הקדוש ותומס אקווינס, נציגי הפילוסופיה של ימי הביניים – האחד בן המאה הרביעית לספירה, והשני בן המאה השלוש עשרה, שעסקו אף הם, כל אחד על פי דרכו ואמונתו, ביחסי הגומלין שבין האדם – יצור רציונלי, סקרן ואוהב דעת – לבין היקום ובוראו הבלתי נתפס, ומטבע הדברים עסקו גם בשאלות של דת, מוסר ומדע.

חלקו הראשון של פרק 2 מתייחס אל "הפילוסופיה המודרנית", זו של המאה העשרים, או ליתר דיוק לשני זרמים מרכזיים בה: התאוריה הפנומנולוגית והאקזיסטנציאליזם. בקיצור נמרץ מוזכרים דקארט וקאנט כנציגי המודרנה, ומשם המשיך המחבר ישירות אל הוסלר, קירקגור, קאמי וסארטר, שעבודתם מביאה אותנו, על פי ליתן, ישירות אל משנתו של רוג'רס.

פרק 3 מאזכר בתמציתיות את עמיתו של רוג'רס, בני דורו, אלה שעבודתם השפיעה ישירות על התפתחות חשיבתו. בפרק זה מוזכרים כמה מהרעיונות המרכזיים של אסכולת **הפסיכולוגיה ההומניסטית** שהחלה לפרוח בשלהי המחצית השנייה של המאה העשרים, ומוציגים בכמה פסקאות חברי תנועת "**הכוח השלישי**", שרוג'רס נמנה עליה. אלה ביקרו הן את הפסיכואנליזה והן את חסידי התאוריה הקוגניטיבית-התנהגותית שפרחה בארצות הברית בצד הפסיכואנליטיקאים בני הדור השני והשלישי, ומתוכם צמחה תרומתו המרכזית של רוג'רס – הפסיכולוגיה ששמה את **האדם במרכז**.

חלקו השני של הספר מתחיל בתולדות חייו של רוג'רס ומקשר בין חוויותיו כילד לבין התפתחות השקפת עולמו, במיוחד בכל הנוגע לתהליך ההתפתחות התקינה והצמיחה של ילדים. בפרקים הבאים נסקרים מונחים עיקריים שאותם טבע רוג'רס (כגון: "עצמי" [self], "אני מותנה", "מימוש עצמי", "אדם המתפקד במלואו" [fully functioning person] ו"קבוצת תמיכה"), המקובלים היום בשיח המקצועי כאילו היו שם מעולם. ועוד בהמשך – העקרונות התאורטיים של תורתו – החדשנית לזמנה – כגון: האבחנה בין "being" ו-"doing", הגישה הבלתי מכוונת (non-directive approach), "שיקוף", "אמפתיה", קבלה ללא תנאים (un-conditioning acceptance). לאלו נוספת כמובן המרתו של המונח "המטופל" במונח "פונה" כמייצג את השינוי הכללי בגישה, שאינה נשענת עוד על המודל הרפואי ואינה מתמקדת בחולי, בנכות ובחולשה, אלא רואה את פוטנציאל השינוי והצמיחה הנטוע בכל אדם, בכל גיל ובכל מצב, מנקודת מבט אופטימית.

בחלק השלישי מוצגות דרכי יישומם של עקרונות הגישה בשדה הטיפול ומובאות בו גם דוגמאות קצרות מגוונות מתוך חדר הטיפול, המשקפות את ניסיונו הקליני של המחבר. אלה מובאות כציטוטים (ורבטים) המשחזרים ככתבם וכלשונם רגעים אמתיים שבהם השתמש המטפל באופן מודע בעיקרון או בכלי רוג'ריאניים, והוא מנתח ומסביר את התהליך.

החלק הרביעי מוקדש לסוגיות הנובעות מתוך חידושו של רוג'רס, כגון דיון במקומו של ההומור בטיפול, ובו גילוי מפתיע משהו עבורי בעניין עמדתו של רוג'רס כלפי הומור במפגש הטיפולי (למרבה הפלא, הוא סבר כי מקומו לא יכירנו בטיפול ואף נזף בבו שחיה שאתו התדיין בעניין, כי ראה בו סטייה מן ההתעמקות הרצינית הנדרשת והימנעות מדיבור ישיר וכן).

פרק מיוחד בחלק זה מוקדש לדיאלוג בן כשעתיים שניהלו רוג'רס ומרטין בובר בשנת 1957 במישיגן. ליתן הביא ציטוטים נבחרים מתוך ההקלטה והדגים באמצעותם את הדמיון והשוני בדרך שבה השניים תפסו את הטיפול. (יש לזכור כמובן שבובר היה פילוסוף, ולא מטפל, אך הגותו ההומניסטית העוסקת באיכותם הייחודית של יחסי

אנוש, יצרה זיקה בינו לבין הפסיכולוגיה המודרנית, הרואה בקונטקט הטיפולי הנוצר בין "אני" ו"אתה" (I-Thou) את הגורם המשמעותי ביותר בטיפול.

שני הפרקים הבאים דנים בעצם במורשתו של רוג'רס: הראשון מציג עד היכן מגיעה השפעתו גם כיום, והשני מציב תת-כותרת, השואלת "האומנם דון קישוט?" שאלה זו אינה אלא שאלה רטורית, שכן התשובה לה ממשיכה את הפרק הקודם ומציינת מספר גישות טיפוליות שהתפתחו מתוך תרומתו של רוג'רס, כגון: לוגותרפיה, תרפיה חווייתית, פסיכולוגיה חיובית, תרפיה יצירתית, קבוצות תמיכה וגם פיזיותרפיה, על פיתוחיה המודרניים. בסופו של הספר מילון מונחים רלוונטיים וגם מפתח עניינים ושמורת.

ליתן העיד על עצמו שזכה ללמוד באחד המרכזים שבהם לימדו והחיו את תורתו של רוג'רס. השנים הרבות בעשייה חינוכית-טיפולית בתוך מסגרות ומוסדות זימנו לו אפשרות ליישם וגם ללמד לאחרים את מה שהקסים אותו מלכתחילה בגישה זו. גם הספר נועד כדבריו, "להבין ולהעמיק בגישת האדם במרכז לטובתם של כל מטפל, מסייע או מחנך שעוסקים בעזרה לאדם הנזקק". ואכן החלק הראשון מציב את רוג'רס כאחד מענקי הרוח, חוליה בשרשרת ארוכה של הוגי דעות, שתחילתה ביוון העתיקה, והיא עוברת ומגיעה עד לימינו אנו.

מטבע הדברים, הסקירה ההיסטורית היא תמציתית ביותר, ולדעתי אולי מיותרת, וזאת משתי סיבות: האחת – כי אינה עושה צדק אף עם אחד מהמקורות הנזכרים בה ברפרוף ובעצם מתעלמת מרבים אחרים, שהשפיעו על התפתחות הגישה לא פחות, ובכך היא יוצרת תחושת החמצה וגם עיוות מסוים. ברור כי בספר שמבקש להעמיק בגישה תאורטית מסוימת אין מקום להתעמק בתאוריות אחרות. אין גם צורך להרחיב ולפרט את ייחודו של כל אחד ממקורות השראתו של רוג'רס, שכן את אלה ניתן למצוא במקורות אחרים. אך הדילוג מימי הביניים אל הפילוסופיה המודרנית, שנציגיה הם דקארט וקאנט, בני המאות החמש עשרה והשש עשרה, לבדם, מעוררת אי-נוחות; זאת כיוון שקשה לראות בהם את מבשרי המודרנה היחידים ולהתעלם משורה של ענקים אחרים שמשנתם מעצבת את העיסוק הפילוסופי בנפש האדם ובמניעיו בעת החדשה, כמו: שפינוזה, ניטשה, רוסו, דרידה ולווינס למשל, שלא לומר פוקו, שעסק ישירות בעולם בריאות הנפש.

לטעמי, סקירה רוחבית, שהייתה מציבה את רוג'רס ופועלו בתוך הקשר סביבתי-תרבותי, הייתה מבססת עוד יותר את מעמדו, שכן רוג'רס הוא תבנית נוף תקופתו: באירופה של שנות החמישים עדיין לא התאוששו מהלם האכזבה מהדת החדשה – הפסיכואנליזה, ובארצות הברית חיפשו את החלופה ומצאו תורה דטרמיניסטית לא פחות, תובענית ורציונלית במידה דומה (הביהיורזים), שחסר לה רק הוד הראשוניות והגאונות של פרויד.

בעקבות המשבר התהומי שחוללה מלחמת העולם השנייה התערערו הרבה הנחות יסוד, ומבין הסדקים שנבעו בעולם הישן החלו לבצבץ תאוריות נועזות, מרדניות, שקראו תיגר על התאוריות המסורתיות ונאלצו ברובן להיאבק על מקומן, לנוכח ההתנגדויות שנתקלו בהן מצד הממסד השמרני. משני עברי האוקיינוס חיפשו

אנשי מקצוע אחראים ושפתנים את השיטה האולטימטיבית לטיפול אפקטיבי וחזרו ומצאו אותה "מתחת לפנס" – באיכותו של הקשר (contact) הבין-אישי הנרקם בין המטפל למטופל.

על רקע זה יש להבין את מקומו של רוג'רס כאחד מפורצי הדרך האמיצים והמקוריים של תקופתו, אך לא היחיד; הארי סטק סליבן ניסה לגשר בין הפסיכואנליזה לבין הבנת התהליכים הבין-אישיים הנרקמים בין מטפל למטופל וטבע את המונח "פסיכואנליזה בין-אישית", שגלגוליה הנוכחיים – פסיכותרפיה התייחסותית, פסיכותרפיה טרנס-פרסונלית או פסיכותרפיה בין-אישית – הם זרמים מוכרים וזוכים להוקרה בימינו. בשנה שבה פרסם רוג'רס את ספרו *Client centered therapy* פרסם גרגורי בייטסון את **תאוריית הקומוניקציה**, המתייחסת למשמעותם של ערוצי תקשורת בין בני משפחה, ונתן אקרמן בניו יורק ומורי בואן במרילנד התחילו את מחקריהם, שיוכתרו מאוחר יותר כחלוצי ה**טיפול המשפחתי**, אך התקבלו בביקורת ובהתנגדות גורפת על פריצת האינטימיות המקודשת של חדר הטיפול; פריץ פרלס פרסם את ספרו הראשון *Ego, hunger and aggression* שהניח את התשתית לתרפיית הגשטאלט, לאחר תקופת עבודה ומחקר ממושכים יחד עם קרן הורני, פול גודמן וראלף הפרלין, וזכה מפי פרויד, שסירב בעקיבות לפגשו, לכינוי "שרלטן", על שפיתח גישה שונה להבנת תרומתו של החלום... וילהלם רייך חקר את ה**אורגון** – אנרגיית החיים – מתוך ניסיון להבין את התהליכים האנרגטיים של הגוף, והניח בכך את היסודות לכל מה שאנו יודעים כיום על הקשר בין גוף לנפש, לגישת הביו-אנרגיה, שמתוכה התפתחה בין השאר גם שיטת ה-EMDR. רייך נפטר בכלא, לאחר שמתנגדיו האשימו אות בביצוע ניסויים בבני אדם בעת שחקר את מסתרי האורגניזם האנושי; יעקב זורקה מורנו "המציאו" את ה**פסיכו-דרמה והסוציומטריה** וטבעו ב-1937 את המונח "**תרפיה קבוצתית**"; ב-1948 פרסם קורט לוין לראשונה את מאמריו על אודות "**תאוריית השדה**" ובהם דיווח על מחקריו על תהליכי שינוי בארגונים. כל חברי "הכוח השלישי" המוזכרים בספר (עמ' 18 ואילך) והמעגלים האינטלקטואליים שפעלו סביבם הצטיינו כולם ביצירתיות, סקרנות, שאפתנות ורצון עז להמציא את העולם מחדש, לאחר שהמלחמה כמעט הרסה אותו. רוג'רס הוא ללא ספק אחד מהקולות המקוריים והמרשימים שבחבורה זו, ששינתה את שדה הפסיכולוגיה והפסיכותרפיה באותן שנים.

הסיבה השנייה, העניינית יותר, היא שרוג'רס איננו שם זר לקורא הישראלי. ספריו המרכזיים, "חופש ללמוד" (1937) ו"להיות בני זוג: נישואין ותחליפיהם" (1979), תורגמו לעברית לפני שנים רבות, מאמריו הרבים מצוטטים בהרחבה ובתכיפות בכל פרסום העוסק בתחומים אלה, ודורות של מטפלים גדלו עליהם. תורתו נלמדת באקדמיה ובכל מוסד המכשיר עובדי חינוך, הדרכה, הנחיה, טיפול, ייעוץ, סיעוד ועוד. העקרונות שהתווה באים לכלל ביטוי גם מחוץ למקצועות העזרה והחינוך, כמו בעת ראיונות עבודה ומיון, בשיחות הערכה ומשוב, בישיבות צוות, ולמעשה בכל אירוע שבו המפגש עצמו הוא כלי לקידום מטרה. בכל אלו נעשה

שימוש בעקרונות שנלמדו ממנו, עם ייחוס לתרומתו או בלעדיו... במילים אחרות, אף שרוג'רס היה חלוץ-מהפכן לתקופתו, הוא זכה לכך שתורתו תהיה בבחינת מובנת מאליה. ספר זה, הסוקר את תורתו מתוך אמונה בכוחה ואהבה לעקרונותיה, יכול היה להביא עמו חידוש עצום לו היה פורש בפני הקורא נקודת מבט מעשית ומפורטת ומציע כיצד ניתן להנחיל את התורה כלימודי ליבה מחייבים בכל מערכת העוסקת בחינוך ובטיפול, ובמיוחד באלה המופקדים על עבודה עם ילדים בכל הגילים.

לא רק אמנות ההקשבה, הקבלה הבלתי מותנית, האחריות האישית והמימוש העצמי הם ערכים שחשוב לטפח במקומותינו. צא וחשוב איזה שינוי עשוי היה להתחולל במרחב השירות הציבורי לו יושם בו הרעיון של קבוצות תמיכה כשיטה לפיתוח מודעות ואחריות אישית, לאורור ולתמיכה הדדית, ללמידה מעמיתים ולליבון דילמות מקצועיות-עקרוניות. קשה להגזים בתיאור התרומה הפוטנציאלית שמפגשים כאלה היו מביאים למערכת החינוך, על כל רבדיה, למערכת הבריאות (החל בסגל הרפואי וכלה בסגל המנהלי הסייעודי והשירותי, בכל מחלקות בית החולים, המרפאות, המעבדות והמכונים), למוסדות שזכות קיומם היא בשמירה על אנשים הנזקקים להשגחה, למערכת אכיפת החוק, על מרכיבי השונים, ובעצם לכל מערכת שתפקידה לשרת את הציבור, אך נסיבות אקראיות גורמות למפגש האנושי בה להיות מנוכר ולעורר תסכול ותוקפנות.

הפוטנציאל הטמון בתורתו של רוג'רס עוד רחוק ממיצוי. ממרום שנות ניסיונו המקצועי העתיר ומתוקף מעמדו המשפיע בשדה העשייה החינוכית-טיפולית – על פי עדותו שלו בגב הספר – טוב היה לו ליתן הרשה לעצמו להשתמש בקול שנטל לעצמו כדי להיאבק, לשכנע ולהתוות תכניות פעולה ודוגמאות למיזמים, ליחידות לימוד ולהכשרה. לטעמי, עדיף היה שירחיב משמעותית את פרק 20 ו-21 ויקדיש אותם לחזון הנחלת תורתו של רוג'רס ולאופן העמקת יריעתה היישומית במערכות הרלוונטיות של ישראל 2017.

הספר כתוב בלשון ובסגנון אישיים וחופשיים מאוד. גם הארגון המבני וגם הארגון הלשוני מבטאים את הזדהותו של המחבר עם רוג'רס ועם תורתו. גם אם סגנון הכתיבה מסורבל לעתים, הוא מבטא נאמנה את ה"חתירה אל העצמי", את זרם החשיבה הייחודי המשוחרר של הכותב, הבקיא בחומר ואשר ידע בדיוק מה הוא מבקש לבטא.

וכמה מילים על האסתטיקה של הספר: הספר מלווה בקולאז'ים צבעוניים פרי עבודתו של לויטן, שמדגישים גם הם את הזדהותו עם התורה ואת אהבתו אליה. הספר מודפס על נייר עבה ומשובח, בעיצוב מאיר עיניים, ידידותי מאוד לקורא, מה שאיננו דבר של מה בכך בימים אלו של חיסכון.

נראה לי, שכמו השפה האישית מאוד, כך גם עיצובו של הספר הוא עד להשקעה רגשית ולהגשמה – ערכים שהם בעיניי למעלה מכל ביקורת.