

מפגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

כרך כא • גיליון 37

תמוז תשע"ג – יוני 2013

יוצא לאור על ידי:

אנאר

"אפשר" – עמותה לפיתוח שירותי רווחה וחינוך

בשיתוף עם:

המכללה האקדמית בית ברל
בית הספר לחינוך
החוג לקידום נוער



משרד הרווחה
והשירותים החברתיים
האגף לנוער צעירים ושירותי תקון



האלכימיה של הפסיכותרפיה: להפוך אי-נחת לכוח

ניסים אבישר

"החרמת הפוליטי, ההעדפה ושימור הערך של הפנימי על פני החיצוני, עשויים, ככל שאנו מתנדדים בתוך העשור הראשון של האלף החדש, להוות בעצמם פרקטיקה קלינית רעה. מנקודת המבט של היום, ייתכן שאני רוצה או צריך לעשות איזושהי מידה של עבודה רעה כשאני משנה את הפרקטיקה שלי. אלו שאינם רוצים או שאינם יכולים לשנות את הפרקטיקה שלהם עלולים, מנקודת המבט של מחר, להיות אלו האשמים בביצוע עבודה קלינית רעה" (Samuels, 2006, p. 16).

תקציר

מאמר זה מבקש לברר תנאים ועקרונות בסיסיים של טיפול רגיש פוליטי, המאפשר להפוך אי-נחת, אישית או פוליטית, לכוח. התפיסה המוצגת בו מושתתת על ראייה משולבת פסיכולוגית-פוליטית, המדגישה את חשיבותם של כוחות פוליטיים רחבים בעיצוב זהותו של הפרט. על כן, בירורן של מערכות הכוח, הכלליות והטיפוליות, שבתוכן ומתוכן פועל הפרט, מהווה תנאי להתפתחות אישית. כמו כן, המאמר טוען בזכות שמירת ההבחנה האנליטית שבין ציר ההתפתחות התוך-אישית לבין זה הבין-אישית. עוד נטען כי על השיח הטיפולי לכלול התייחסות גם להקשר הפוליטי ולהקשר התרבותי של חיי המטופלים, לצד תשומת לב למרכיבים תוך-אישיים. המתח הדיאלקטי שבין ההיבטים האישי והפוליטי מאפשר לראות בפרט שותף באחריות על חייו, ולא קרבן של נסיבות. זאת, מבלי להזניח את חשיבותם של כוחות חיצוניים ולהוביל בלא דעת ל"האשמת הקרבן".

מילות מפתח: חברה, טיפול רגיש פוליטי, פסיכותרפיה, פסיכואנליזה, פוליטיקה, תרבות

טיפול רגיש פוליטי (politically sensitive therapy) מדגיש את השפעתה של המציאות החיצונית על רווחתו של האדם ומקיים קשרים הדוקים עם הסביבה הפוליטית-חברתית. עמדה טיפולית זו מושתתת על ראיית האדם כחלק ממערכות חברתיות-תרבותיות שמעצבות במידה רבה את זהותו ואת חייו, או עמדה אקולוגית (Bronfenbrenner, 1979). במקביל, הזהות האישית אינה נתפסת כאן כמסגרת סגורה, אלא כמערכת רב-ממדית, הכוללת מרכיבים פוליטיים, חברתיים, תרבותיים והיסטוריים (Arredondo et al., 1996). מתוך כך עשויה להתנסח הגדרה שונה של

הפסיכותרפיה ושל תפקידה, שכן גם את הפרקטיקה הטיפולית יש להבין בתוך הקשר נתון. לפסיכותרפיה כ"מוסד" חברתי-תרבותי ישנו כוח שניתן לה על ידי החברה, או "מנדט" חברתי. כוחה תלוי ביכולתה להיות מועילה ובעלת ערך לחברה ולפרטים בה. משום כך, יעדיה עשויים להשתנות מעת לעת, בהתאם לצורכי הזמן והמקום, גם אם מטרתיה הכלליות נותרות קבועות. השאלות הנשאלות הן, מה משמעות קידום ביטחון פיזי וביטחון רגשי במציאות העכשווית? וכיצד ניתן לתרגם את המטרה של קידום הרווחה הנפשית ליעדים טיפוליים ברורים בישראל של תחילת האלף השלישי? שאלות ממין זה מצויות במרכז תשומת הלב של מטפלים מודעים פוליטי, אך לא רק הן. טיפול המביא בחשבון עמדה זו יבקש לברר את הכוחות המשחקים תפקיד במציאות (כולל אלה שפועלים עליו) ולמקם עצמו במרחב, תוך בחינה מתמדת של פעולותיו והשלכותיהן.

הדברים נכונים ביתר שאת בהקשר של המציאות העכשווית בישראל. החברה הישראלית מתמודדת עם אתגרים משמעותיים, פנימיים וחיצוניים. ביניהם ניתן לציין את הקונפליקט המתמשך עם הפלסטינים ועם מדינות ערב, הפערים הכלכליים, אלימות ביחס לקבוצות שוליים ובחברה בכלל, מתחים בין קבוצות על רקע עדתי, דתי, נטיות מיניות, השקפה פוליטית ועוד. נושאים אלה אינם זרים לעצמי, אלא מהווים את ההיבט הפוליטי – זה הקשור ביחסי כוח – בהווה האישי. מכאן שהם רלוונטיים בכל יחסי סיוע, ובפסיכותרפיה בכלל זה. ואכן, במחקר שערכתי ובחן היבטים פוליטיים שונים של העבודה הטיפולית אצל פסיכולוגים קליניים בישראל, דיווחו למעלה ממחצית המשתתפים כי תכנים בעלי אופי פוליטי רחב עולים בשיחות הטיפוליות "מדי פעם" או "לעתים קרובות". בין התכנים שהוזכרו כעולים בשיחות הופיעו (לפי מידת התדירות, מהשיכי לשכיח פחות): נושאים עדתיים, נושאים מגדריים, פינוי יישובים, מלחמת לבנון השנייה (שפרצה במהלך איסוף הנתונים), יחסי דתיים-חילונים, יחסי יהודים-ערבים והסכסוך היהודי-פלסטיני ועוד. עוד נמצא, כי רבים מבין הפסיכולוגים הקליניים חשו מידה של אי-נוחות למול תכנים מסוג זה, וכי למעלה ממחצית המשתתפים נמנעו מדיון בנושאים פוליטיים. ממצא נוסף קשור להיעדרם של נושאים פוליטיים רחבים מתכניות הלימוד וההכשרה. חוסר זה מוביל לתחושת זרות וניתוק של מטפלים ביחס לתכנים פוליטיים רחבים, הנתפסים לא פעם כבלתי רלוונטיים לטיפול ואף לחוסר אונים מולם (Avisar, 2009).

אולם נראה כי בעידן הנוכחי ובמציאות הישראלית העכשווית הכחשת הפוליטי אינה אפשרית עוד. ליתר דיוק, היא עודנה אפשרית, אך נזקה הולכים ומתבהרים. נדמה לי כי לכך כיוון סמואלס במילים "עבודה קלינית רעה" בציטוט הפותח וכן לצורך הדוחק להרחיב את גבולות השיח והפרקטיקה הטיפוליים, צורך המחייב העזה ונטילת סיכונים. יש להבהיר כי ההיבט הפוליטי בטיפול אינו מוגבל לדיבור על תכנים המתוגים כ"פוליטיים". לפני כן, הוא קשור למודעות ביקורתית ולהכרה במטען הפוליטי של הפרקטיקה המקצועית. לפי טוטון, "כאשר אנו פונים לדון ב'פסיכותרפיה' עצמה [...] אנו מוצאים שהגדרת המושג עצמו מהווה פעולה פוליטית, המעלה שאלות פוליטיות נרחבות" (Totton, 2000, p. 2). למשל, מהי מטרת הטיפול

הנפשי? מהם האמצעים המשמשים להשגת המטרה? מיהו קהל היעד, וכיצד הוא מוגדר? מי מופקד על תהליך השינוי, ומה הופך אותו לכה? ועוד שאלות רבות, המשפיעות על השדה הפוליטי ומושפעות ממנו. לעמדה פסיכו-פוליטית כזו מסורת ארוכה של שיח טיפולי (פסיכואנליטי, אקזיסטנציאליסטי, לאקאניאני, פמיניסטי ועוד), שהתבסס על ההנחה שהסביבה החברתית-פוליטית משפיעה באופן ניכר על התפתחותו ועל בריאותו הנפשית של הפרט (אבישר, 2005). במהלך השנים, ובייחוד משנות החמישים של המאה העשרים, מסורת זו נדחקה מחוץ לשיח הטיפולי המרכזי, וחלקה הגדול הפך לא מוכר (Jacoby, 1983). החל משנות השמונים של המאה העשרים, זכה הקשר בין הפסיכותרפיה והפוליטיקה במובנה הרחב לתשומת לב הולכת וגדלה בספרות המקצועית העולמית (אבישר, 2011א). בשנים האחרונות נראה כי מגמה זו מתעצמת ומחלחלת לשיח הפסיכותרפויטי המרכזי (למשל; Aldarondo, 2007; Harris & Botticelli, 2010; Layton, Hollander & Gutwill, 2006). בתוך כך מודגשת חשיבותו של ההקשר הפוליטי (חברתי, תרבותי, כלכלי, מגדרי וכיוצא באלה) להבנת הפרט, בייחוד בתוך סביבה טראומטוגנית או מדכאת.

במאמר זה אנסה לנסח אמירה תאורטית כללית הקושרת בין התמודדות עם הפוליטי לבין תהליכי העצמה וטיפול. המחשבה כי אי-נחת פוליטית עשויה להתרגם לכוח התנסחה אצלי לראשונה כשקראתי את דבריה של עמיתה, שכתבה בדוא"ל על אירוע שהתרחש בטיפול שאליו היא הולכת.¹ הנה הדברים (שבמקור נכתבו באנגלית):

לפני כשעה נכנסתי ל"וויכוח" (או ריב...) שהיה מכאיב מאוד עבורי, בטיפול שלי, עם המטפל שלי. זה קרה כיוון שאני חשה יותר ויותר בצורך לדבר על הדברים שאני שומעת שמתרחשים בשטחים הכבושים. מה שהצבא עושה. מה שאני מרגישה ביחס לזה. לדיבור שלי יש מן איכות של "יש לי מסר להעביר", שמעצבנת אנשים. אני יכולה להבין זאת, אבל לא יודעת איך לעשות זאת טוב יותר... אני חשה שהכיבוש יושב בלב הלא-מודע הישראלי, ושהדיבור על ה"חומר הלא-מודע" הזה הוא מגונה ותוקפני, ושל אנשים יש דרכים רבות להגן על עצמם מפניו.

דבריה נגעו בי, והשבתי לה כך:

מדוע את חושבת שעלייך להתנצל על איכות ה"יש לי מסר להעביר" שבדברייך? עבורי, כך מרגיש דיבור על נושאים ערכיים או פוליטיים, כיוון שנושאים אלה ניצבים בלבו של מה שמגדיר כל אחד מאתנו כבן אנוש ייחודי. במילים אחרות, זה (הפוליטי) אישי מאוד, זה מגדיר מה חשוב לנו, מה אנו מעריכים, את מה שאנו הננו בעצם. לכן, מצאתי את הקישור שלך בין הכיבוש לבין הלא-מודע כה מרתק. באופן דומה, ניתן לדבר על הכיבוש במונחים של ה"צל" (היונגיאני) של החברה הישראלית בכללה כמו גם של ישראלים כפרטים. אני מרגיש שאת אי-הנחת

ניתן להפוך לכוח, שהוא אישי ופוליטי כאחד. אחד מהמקומות המוצלחים ביותר לעשות תהליך טרנספורמציה זה (של אי-נחת לכוח) הוא פסיכותרפיה.

הסיטואציה שתוארה לעיל מדגימה את הקושי והבלבול שעשויים להתעורר סביב התייחסות לתכנים פוליטיים בטיפול, ואת הרגשות שעלולים לעלות מתוך כך. למרבה השמחה, במקרה הספציפי הזה, הדיאלוג הטיפולי נמשך תוך שהוא כולל התמודדות עם תכנים פוליטיים מובהקים ועם הסכמות ואי-הסכמות, באופן שאפשר התפתחות ושינוי. אני משער שנתיב זה התאפשר הן הודות לתהליכים רפלקסיביים בשיח הטיפולי והן הודות לגמישות ולמידה מתונה של חרדה מפני התוכן הפוליטי אצל המטפל, שאפשרו לו להגיב עליו. למרבה הצער, אני מכיר דוגמאות מוצלחות פחות, שבהן ניתן ביטוי לאי-נחת דומה (אם כי בהקשרים פוליטיים שונים), אך זה עבר תרגום מידי למונחים אינטרה-פסיכיים והוביל לחוויה פוגענית של האשמת המטופל ואף לעזיבתו את הטיפול בתחושה של מפח נפש. שני הקטבים הללו מדגימים את ההשלכות האפשריות של כניסת תכנים פוליטיים לשיח הטיפולי: הפוטנציאל המערער מחד גיסא, ולעומתו הפוטנציאל להעצמה אישית ופוליטית. יש להדגיש כי לא כל התייחסות מכבדת ומציאותית לתוכן פוליטי תוביל בהכרח לשינוי חיובי. כמו במקרה של עיסוק בתכנים אישיים וטיפוליים אחרים, גם כאן קיים סיכון. בעצם, כל פרקטיקה בעלת כוח השפעה עשויה להועיל או להזיק. עם זאת, המאמץ להימנע מהפעלת כוח מדכא, הרפלקסיביות הביקורתית, השכל הישר והרגישות האנושית צפויים לצמצם סיכון זה. אלו, אולי יותר מכל הגדרה אחרת, מאפיינים את הטיפול הרגיש פוליטית.

התפתחות אישית – המשגה דו-צירית

כעת אבקש להבין את התהליך הטיפולי הרגיש פוליטי כמפגש ייחודי בין פנים וחוץ. המשגה שאותה אני מבקש להציע מתבססת על החלוקה האנליטית הברורה של השקעת האנרגייה בפנים ובחוץ. זוהי הבחנה אנליטית במובן זה שבמציאות הדברים אינם נפרדים, אלא כל אחד מהם משפיע על האחר או מעצב אותו. למשל, מובן שההשקעה באובייקטים (חוץ) משפיעה על ההשקעה בעצמי (פנים), כך שהפנים מתעצב מתוך הקשר עם החוץ. מכאן נובעת ההבנה שהודגשה קודם כי האישי הוא פוליטי. אבל מכאן אין להסיק כי ציר ההשקעה בחוץ זהה לציר ההשקעה בפנים. אדרבה, בחוויה העצמית המקובלת, מדובר בשני עולמות נפרדים. לעתים, החיץ בין פנים וחוץ הוא חד ומתאפיין בפער ניכר בין מה שגלוי לעיני כול לבין מה שסמוי מן העין. זהו מצב שיוצר בדרך כלל תחושות בדידות ופגימות ועשוי להיגרם כתוצאה מחוויות טראומטיות או ממפגש כואב במיוחד עם החוץ, שמובילים למגננה והסתגרות. הקוטב המנוגד לזה (והדומה לו מבחינות שונות) כולל חוויה של חוסר הבחנה מספקת בין פנים וחוץ, שעשויה להתבטא באופנים מגוונים. בתוך כך, רלוונטיות יותר לעניינינו חוויות של רגישות יתר או תחושה שהפרט חשוף מדי. אז צפויה להתפתח מידה של חוסר אונים, הנגזרת מהחוויה שאדם הנו מושא פסיבי פחות או יותר לפעולתם של כוחות סביבתיים-חיצוניים; כאן פנים וחוץ משמשים בערבוביה. במקרים אחרים

ועדיפים, קיימת גמישות רבה יותר בביטוי העצמי, המאפשרת לאדם לבחור מה לומר או לעשות ומתי. אז ההבחנה בין פנים וחוץ תהיה ברורה יותר; האדם יהיה קשוב לפנים ולחוץ במקביל ויבחר לבטא עצמו בהתאם למאפייני הסביבה החיצונית ולהעדפותיו הפנימיות. ההבחנה הגמישה בין השניים מאפשרת יצירת קשר בטוח עם החוץ. במצב זה ניתן לדבר על זהות מגובשת, שתאפשר לאדם להבחין בין מקורות סבל חיצוניים ופנימיים ולפעול מתוך תחושת חופש פנימי רבה יותר. זהו תחום הביניים, המאפשר תחושת שליטה מחד גיסא וקשר עם העולם מאידך גיסא. במילים אחרות, במסגרת ההגדרה המקובלת והרצויה של הזהות האישית נשמרת הבחנה בין הפנים והחוץ. חשוב להדגיש כי ההגדרה "מקובלת ורצויה" היא תלוית זמן ומקום מסוימים. מדובר בעמדה ערכית ההולמת את התרבות המערבית בעידן הנוכחי, ולא בקביעה מוחלטת.

אני סבור כי קיים ערך רב בתפיסה המבחינה (שוב, באופן אנליטי בלבד) בין שני הצירים. מדובר בערך טיפולי, העשוי לשמש מטפלים בבואם לסייע למטופלים שונים, ובפרט בהתמודדותם עם נושאים "פוליטיים". נדמה לי כי במרבית ההמשגות הפסיכו-דינמיות המקובלות הבחנה זו היטשטשה מעבר לרצוי. "בלבול השפות" הרלוונטי יוצר כאוס, אי-הבנות, קונפליקטים ופיגועות בלתי נמנעות. פעמים רבות, הייחוס (הפנימי או החיצוני) של מצוקת המטופל ייקבע בסופו של דבר לפי העדפותיו של המטפל, באופן שעשוי להלום או שלא להלום את נקודת המבט של המטופל. אבל השאלות הנשאלות הן, מהי כוונת המטופל או מהי חווייתו. הניסיון ליצור הבחנה בסיסית ובלתי נוקשה בין השניים יוכל לעשות סדר בתכנים השונים ולייחס להם משמעות מתאימה. ניקח למשל את ההתייחסות המקובלת ל"אובייקטים מופנמים" בתאוריות יחסי אובייקט. מדובר במושג בסיסי, המתייחס לגרסאות המופנמות של האחרים המשמעותיים. תאוריית יחסי אובייקט תיארה את מרחב החפיפה ואת השפעות הגומלין בין השניים. התאוריה מנסחת תפיסה מעניינת ורבת חשיבות מבחינות רבות הקשורות להתפתחות האישיות, אבל בשימוש הפשטני והרווח בה קיים בלבול מושגי. דיבור על "אובייקטים מופנמים", שאינו מבהיר די צורכו (למטפל או למטופל) את יחסי הגומלין בין פנים וחוץ שהובילו לכינונם, מהווה סתירה פנימית מבלבלת. שכן, לא ברור על מי או על מה מדברים – על העצמי (זהות אישית, מניעים, ערכים וכו') או על אובייקטים (חוץ, מציאות). ההתייחסות המשולבת ל"אובייקטים מופנמים" עלולה בקלות להתפרש כתרגום של החוץ למושגים פנימיים וערבוב מין בשאינו מינו.

לעומת זאת, ניתן לטעון כי שני הצירים – השקעה בעצמי והשקעה באובייקטים החיצוניים – מתמשכים לאורך החיים וכאמור, משפיעים זה על זה. לכן, שינוי בציר היחסים עם העולם צפוי להשפיע על ציר ההשקעה בעצמי (על הערכה עצמית למשל), ממש כמו הכיוון ההפוך והקלסי של השפעה על ציר הפנים, שצפוי להשפיע על היחסים עם העולם. עצם האפשרות להעלות על הדעת שילובים יצירתיים בין שני הצירים, כמו זה הגלום במושג האובייקט המופנם, תלויה בשמירת ההבחנה הבסיסית בין השניים. אחרת, כאמור, אין משמעות להבחנה בין המושגים או

לשילוב ביניהם, והשיח הרלוונטי הופך מעורפל או אף חסר מובן. אגב, ניתן לטעון כי החלוקה המוצעת יוצרת חציצה בין הפנים והחוץ ומקדמת עמדה אינדיווידואליסטית, המנוכרת לסביבה. אני איני סבור כך. בעיניי, יצירת ההבחנה מהווה תנאי לחיבור למציאות, ממש כשם שזהות מגובשת מהווה תנאי לקשר מספק עם הזולת. ויניקוט כנראה הבין היטב את חשיבותה של ההבחנה בין השניים, הבחנה שמקדמת את ההבנה של פנים וחוץ כאחד ואת ההתפתחות הנפשית. בנוכחותו ובמסריו חשוב היה לו להדגים עמדה זו. אולי מסיבה זו, במהלך התכנסות של החברה הפסיכואנליטית הבריטית בזמן מלחמת העולם השנייה ותוך כדי התקפות הבליון על לונדון, מצא ויניקוט לנכון לקום ולציין בפני הנוכחים כי בחוץ מתחוללת הפצצה. קם, אמר וחזר לשבת. הערתו לא נועדה להביא להפסקת הדיונים או לצמצום מרחב היצירה והחשיבה. נהפוך הוא, עבורו התייחסות למציאות הפוליטית החיצונית במסגרת של דיון הממוקד בחוויה הפנימית, הייתה תוספת מפרה. לכן, מתן ביטוי להפצצה המתרחשת מחוץ למקלט הסגור והמוגן שבו התקיים המפגש, היה עבורו אופן של פתיחת מרחב פוטנציאלי פורה (Grosskurth, 1986).

שיח כזה, המשלב בין הפנימי והחיצוני, הוא ייחודי (אף כי אינו בלעדי) לדיאלוג הטיפולי. לפיכך, זו עשויה להיות תרומתם הייחודית של אנשי מקצועות בריאות הנפש לשיח הפוליטי ולחברה בכלל. היכולת לקיים שיח כזה, המפגיש בין פנים וחוץ, מחייבת נכונות ליטול סיכונים וכן עמדה של פתיחות ביחס לפוליטי. נדמה לי כי הדברים נכונים ביתר שאת כשמדובר בהקשר הישראלי. הצעד הטיפולי-פוליטי של ויניקוט רלוונטי במיוחד למציאות האלימה שבה אנו חיים. בהקשר חיים כזה, דיבור מנותק מהקשר, שאינו מביא בחשבון את המרחב הפוליטי, הוא דיון חסר, גם מנקודת המבט של ההתפתחות האישית. "שתיקת הפסיכולוגים" (בר-און, 1999; ברמן, 1988) בכל מה שנוגע למציאות הפוליטית-חברתית בישראל, מבטאת על כן תרבות מקצועית מסוגרת ומנוכרת למציאות. במצב זה מרחב החופש והיצירה מצומצם, ואת מקומו תופסים ניתוק וקיעוון. כך במעגל הטיפולי וכך במעגל החברתי הרחב. פרקטיקה כזו בעידן הנוכחי היא בלתי רלוונטית, וסופה לעבור מן העולם.

התייחסות לפוליטי בפסיכותרפיה פרטנית

ההתייחסות לפוליטי מסמנת את עמדתו של הפרט ביחס למציאות החיצונית או את יחסיו עם העולם. לכן היא נזנחה על ידי הגישות התוך-אישיות. בעצם, ההתייחסות לפוליטי מסמנת את אופייה של השקעת האנרגייה בחוץ. היא עשויה לסמן מוטיבציה שאינה ממומשת (מסיבות פנימיות), שיכולה להוביל לתסכול או אף לזעם. מנגד, היא עשויה לסמן מוטיבציה שאינה בת-מימוש, כלומר כזו הנתפסת כלא ממומשת מסיבות חיצוניות. מצב כזה צפוי להוביל להחלשת הפרט, למשל להגברת תחושת של חוסר אונים עד כדי ייאוש, ליצירת חוויה של ניכור וחוסר משמעות ולהתפתחותה של עמדה של חוסר עניין בחוץ או להתפתחות עניין יתר בחוץ ובו-זמנית – הזנחת העצמי. בכל אחד מהמקרים קיימת הפרעה בקשר עם העולם, וזו קשורה ביחסי גומלין אל

הקשר עם העצמי, כלומר משפיעה עליו ומושפעת ממנו. יוצא מכך כי אל המטרה של העצמה והגברת הרווחה ניתן להגיע משני הכיוונים, בהתאם לאופן שבו הם עולים על ידי המטופל. כשהמטופל מביא את הפוליטי לטיפול, הוא מסמן מוקד, נקודת פתיחה. תהייה אלו טעות וכפייה להדגיש את ההיבט הפוליטי עם מטופלים שמסמנים מוקד ראשוני פנימי. באותה מידה, תהיה זו טעות לכפות את המוקד האישי על מטופלים שמסמנים מוקד או נקודת פתיחה חיצוניים. שינויים ושלובים עשויים וצפויים להתרחש עם התפתחות השיח הטיפולי, והמטפל צריך להיות רגיש לאופן שבו מסרים שונים, מילוליים ובלתי מילוליים, מסמנים את מוקד הקושי בנקודת זמן מסוימת. בסופו של דבר, הייחוס (חיצוני או פנימי) קשור לאופן שבו נחוה הקונפליקט על ידי המטופל. קרי הידע נמצא אצל המטופל. יש לשאול, לברר, לעודד עמדה ספקנית ולהעלות אפשרויות שונות של הבנה ופעולה.

קוהוט הדגיש את הציר הנרקסיסטי בהתפתחות, זה של ההשקעה בעצמי (Kohut, 1971). לדגש זה היה ערך **מדומה** בשיח הטיפולי שהדגיש את ציר ההשקעה באובייקטים. ערך מדומה, משום ששני הצירים גם יחד מסמנים התייחסות לפנים. אם על ידי השקעה אנרגטית נרקסיסטית (כלומר בעצמי) ואם על ידי השקעה כזו דרך ההשקעה בגרסאות המופנמות של האובייקטים החיצוניים. נשמע מבלבל? אכן כן. נראה כי ההתפלגות העודפת על אודות חוץ שהוא פנים ופנים שהוא חוץ בשיח הפסיכואנליטי השכיחה את ההבחנה הבסיסית בין פנים וחוץ. על כן לא ניתן לדבר על אותו מתח דיאלקטי שמתוכו מתעצבת הסובייקטיביות. כאמור, אני סבור כי רק על בסיס הבחנה ברורה ניתן לפתח חשיבה מורכבת הדנה בזיקות שונות ובהבנות מחדש של האחד המסמן את האחר. בלעדי בסיס סמנטי מוסכם, הדיאלוג הטיפולי יתקיים על בסיס רעוע ויסתכן בהובלה לאי-הבנות ולבלבול. עם זאת חשוב להדגיש כי אין מדובר באמירה גורפת ביחס לתאוריות ולהמשגות הפסיכואנליטיות, אלא בהתייחסות לפרשנות רווחת של התובנות הללו. במקרים רבים מדובר בקריאה פשטנית, המתעלמת מהמטען הפוליטי (ולעתים הרדיקלי) הטמון בהן. במקרים אחרים, ההמשגות התאורטיות עצמן תרמו להדחקת הפוליטי ו"חטאו" בבלבול בין פנים וחוץ.

נחזור לקוהוט, שבפסיכולוגיית העצמי שלו מדגיש את חשיבותה של האמפתיה בתהליך שיקום העצמי (Kohut, 1977). הבנה אמפתית של מטפל את מטופליו תאפשר לו לאתר את צורכיהם הבסיסיים, והוא יבקש לתת לצרכים אלו מענה כמיטב יכולתו, מה שיסייע לעצמי להוסיף להתפתח. בלשונו של קוהוט, המטרה המרכזית של המטפל היא להוות "זולתעצמי"² מספק עבור המטופל. להיות חוץ שהוא פנים. גם במקרה זה, מנקודת המבט הפוליטית, החידוש של קוהוט מקדם בלבול מושגי. אם המטפל הוא כביכול פנים, כלומר נטול מאפיינים של נפרדות, הוא אינו יכול לסמן את החוץ. זהו טיפול אינטר-פסיכי, מה שמכונה "פסיכותרפיה של אדם אחד" (המטופל). ממצב זה אמפתיה לא תתאפשר, שכן אמפתיה משמעה היכולת לראות את המציאות מנקודת מבטו של האחר. אמפתיה מחייבת שניים. דיאלוג הוא קשר בין פנים וחוץ ומערב את

שניהם ואת השפעות הגומלין ביניהם. עם זאת, אם המטפל הוא גם זולת, אין הוא יכול עוד להתכחש לסובייקטיביות שלו. קוהוט מבקש "לרקוד על שתי החתונות" – לקחת את הטוב משני הקטבים ולהימנע מעיסוק בבעייתיות הנגזרת מכל אחד מהם. מחד גיסא, היות פנים מקשה על התמודדות עם כוחות חיצוניים ועל התפתחותו של משחק כוחות דיאלקטי שמתוכו מתגבשת זהות (שכאמור, לעולם אינה נבנית מתוך דיאלוג פנימי או למול מראה). עמדה כזו תתקשה להוביל ליצירת דיאלוג מורכב, או משא ומתן, הכולל התייחסות של המטופל לסביבה הטיפולית ולסובייקטיביות של המטפל. דיאלוג כזה הוא בהכרח חלקי. הוא כמובן עשוי להיות בעל ערך, אך אם מדובר במגבלה מובנית, יכולתו לאפשר התמודדות ישירה עם החוץ תהיה מוגבלת. מאידך גיסא, היות חוץ מחייב התמודדות עם נושאים של יחסי כוח והשפעה, דמיון ונפרדות ועוד. הוא מחייב מעבר לתפיסה של "פסיכותרפיה של שני אנשים". קוהוט לא עשה את המעבר הזה. הוא מיעט לעסוק בנושאים הקשורים ביחסי כוח בטיפול, ושימר את היומרה הפוזיטיביסטית-מדעית בפרקטיקה הטיפולית. בעמדה זו טמון סיכון כפול – לפטרונות ודיכוי בטיפול וליצירת שיח מקצועי סגור ומתנשא במרחב התרבותי. כלומר בכוחו של בלבול בין פנים וחוץ להשפיע הן על היחסים הטיפוליים (הפוליטיקה הפנימית) והן על אופיו של השיח המקצועי (הפוליטיקה הפרופסיונלית) וכמובן על המרחב הפוליטי-חברתי הכללי.

טיפול רגיש פוליטי מתמקד בציר המשלים לזה הפנימי ומבקש להביא לשיקום הקשר עם העולם. כיוון שכאן מדובר בהשקעה בחוץ, גם הטיפול מקבל בדרך כלל אופי "מוחצן" יותר וכולל מרכיבים של פעילות ויזמה, אם בתוך ההקשר הטיפולי ואם מחוצה לו. עם זאת, כיוון שמדובר בעמדה טיפולית הרגישה להפעלת כוח מדכא, אין בה כל כוונה לכפות פרשנות או טעינות פוליטית על מטופלים. במקרים מסוימים (יש שיאמרו רבים), מוקד הקושי המרכזי המובא לטיפול הוא פנימי. כמו שנאמר קודם, גם במקרה זה תהינה למצב זה השפעות על הקשר של האדם עם העולם. אולם במקרה הזה לא יהיה זה נכון להתמקד בקשר עם החוץ, לפחות לא בשלב ראשון. כשם שדיבור על היחסים בין אדם לבין עצמו עשוי להוביל לעיסוק ביחסיו עם סביבתו, כך גם עיסוק בקשר שבין האדם והעולם (המישור הפוליטי) עשוי לפתוח פתח לבירור אינטרה-פסיכי. על כן יש לשוב ולהדגיש כי אין מדובר בחלופה מוציאה או בדיכוטומיה, אלא בתוספת נשכחת לציר הדומיננטי-הפנימי. היכולת להכיר בהשפעתם של שני הצירים – החיצוני והפנימי – על חוויית האדם ורווחתו, משמעה מידה רבה יותר של חופש. זהו מרחב הביניים שעליו דיבר ויניקוט, המרחב שבין המציאות (הפוליטית) והדמיון (האישי). בלעדיו ייווצר שיח סגור, שאינו מאפשר יצירה ושינוי.

אזכרתי שתי גישות פסיכולוגיות רבות השפעה – של יחסי אובייקט ושל העצמי. בשתייהן ניסיתי להדגים את הבעייתיות הכרוכה בבלבול בין פנים וחוץ, או בין אדם וסביבה, שמשמעותה בדרך כלל הכחשת המרחב החיצוני-פוליטי בהבנת האדם. מעניין כי מתוך שתי עמדות אלה התפתחו תפיסות עכשוויות שהשפעתן על השיח הטיפולי העכשווי עצומה. מדובר בשתי תפיסות דומות – הבין-סובייקטיבית (intersubjective)

וההתייחסותית (relational)³ – אשר הכניסו את הפוליטיקה לטיפול. הדגש הראשוני בשני המקרים היה על הפוליטיקה הפנימית, או על יחסי הכוח. במקום המשגות דיכוטומיות של מטפל-סובייקט (בעל חופש בחירה ויכולת שיפוט, הכוח הפועל ומי שאחראי לשינוי בתהליך הטיפול) הפוגש מטופל-אובייקט (מושא להתבוננות, סביל ונתון להשפעתם של כוחות חיצוניים ונעדר חופש בחירה), הציעו תפיסות אלה ראייה שוויונית יותר של השותפים וראייה הדדית יותר של הקשר הטיפולי. מנקודת מבט זו, גם המטופל הנו סובייקט, בעל כושר שיפוט ויזמה, וגם הוא מתבונן ומפרש. לעומתו, המטפל, כמו המטופל, גם הוא סובייקט, במובן נתין, או מי שכפוף למגבלות שונות – גם החופש שלו מוגבל, גם הוא מונע לעתים על ידי כוחות (לא מודעים או פוליטיים) ועוד. תפיסות אלה מתבססות על תפיסה רלטיביסטית, המדגישה את יחסיות נקודות המבט האישיות ואת המפגש ביניהן, אשר מוליד מציאות משותפת ייחודית ("השלישי הבין-סובייקטיבי"). מתוך ראייה זו, שמודעת למגבלות עצמה ואינה מתיימרת לבעלות על האמת, הסבירות להפעלת כוח מדכא מצטמצמת. מידת המעורבות ומידת החשיפה העצמית של המטפל הופכות גם הן את המפגש לשוויוני יותר, שכן בו גם המטפל חשוף ונוטל סיכונים. העיסוק ביחסי הכוח ובניסיון להבחין בין חלקו של המטפל לבין זה של המטופל הופך את התפיסות הללו לפוליטיות יותר. עד לאחרונה, הזניחו גם הן במידה רבה את המרחב הפוליטי החיצוני והתמקדו בפוליטיקה הפנימית (Altman, Benjamin, Jacobs & Wachtel, 2006). בשנים האחרונות, וככל הנראה בעקבות אירועי ה-11 בספטמבר 2001 והמלחמות בעיראק ובאפגניסטן שבאו מיד לאחריהם, קיבל שיח טיפולי זה גוון פוליטי מובהק יותר. לדוגמה, במהדורה החדשה והמעודכנת לספרו, *The analyst in the inner city*, ניל אלטמן כלל שני פרקים חדשים הרלוונטיים למציאות הישראלית העכשווית: האחד עוסק במעורבותם של פסיכולוגים בעיניים של שבויי מלחמה ובמאבק לשינוי הקוד האתי בהסתדרות הפסיכולוגים האמריקנית, ואילו השני בוחן את סוגיית פיגועי ההתאבדות (בישראל ובכלל) (Altman, 2010). המבט הבוחן הוא של מטפל פסיכואנליטי-התייחסותי, והסוגיות הן פוליטיות צרות ולכן שנויות במחלוקת.

פסיכותרפיה – בין האישי לפוליטי

התפיסה שהוצגה לעיל מניחה קשר מובנה ובלתי נמנע בין הפסיכולוגי והפוליטי, הן מהבחינה של השפעתם של כוחות פוליטיים – כלכליים, חברתיים ותרבותיים, מקומיים וכלל-עולמיים – על הפרט, זהותו ורווחתו, והן במישור הרעיוני ובכל הנוגע לרלוונטיות של החשיבה הפוליטית לעיסוק הפסיכולוגי-טיפולי. בכל זאת, נשאלות השאלות, מה טיבו של קשר זה, וכיצד ניתן להמשיגו באופן שיבהיר הן את ההבחנות בין התחומים והן את הזיקות ומרחבי החפיפה ביניהם. במטרה ליצור בסיס תאורטי

3 מדובר בצמד גישות עכשוויות ורבות השפעה, אשר מדגישות את הדמיון העקרוני בין המטפל והמטופל, לצד ההבדלים במישור החווייה הסובייקטיבית, קרי באופן התפיסה והפירוש של המציאות. על בסיס זה הן מאפשרות מידה רבה יותר של הדדיות בקשר הטיפולי, שאינו סימטרי, והכרה בתהליכי השפעה דו-סטריים בקשר הטיפולי.

לדיון וכדי לפתוח אפשרויות בכל הנוגע להמשגות טיפוליות-פוליטיות, אני מבקש להציג שני ספרים, שנכתבו על ידי פסיכולוגים-מטפלים ועבור מטפלים, ועוסקים בקשר בין הפוליטי והאישי. המדובר בספרו של אנדרו סמואלס, *The political psyche*, (Samuels, 1993), ובספרו של פיליפ קושמן, *Constructing the self, constructing America* (Cushman, 1995).

"הנפש הפוליטית" של סמואלס

בספרו רחב היריעה, *The political psyche*, סמואלס (אנליטיקאי יוגיאני שעסק גם בייעוץ פוליטי) ניסה לקשור בין פסיכולוגיית המעמקים (depth psychology) לבין הפוליטיקה. מדובר אולי בטקסט המקיף ביותר שבמסגרתו נערך ניסיון ליצור תפיסה כוללת של יחסי הגומלין בין שני התחומים. סמואלס הגדיר פוליטיקה בשני אופנים: ראשית, כיחסי כוח בתוך גופים שונים (מוסדות, חברה מסוימת) או ביניהם (בין מדינות), במטרה להוביל לשינוי הסדר הקיים, על פי רוב מתוך כוונה להרחיב את מידת השליטה של גוף מסוים. פוליטיקה במובן זה עוסקת באופני החזקת וחלוקת הכוח על ידי גורמים חברתיים שונים, אם לצורך הישרדות, כדי להכתיב התנהגות או לשלוט באחרים ואם לשם שיפור תנאי החיים ואיכותם; המובן השני הוא אישי יותר וקשור במאבק על עצמאות ועל חופש הבחירה – האם לפעול במצב מסוים, וכיצד. סמואלס התייחס למובן שני זה כפוליטיקה שהיא במישור הרגש או החוויה העצמית. לדידו, פוליטיקה מתייחסת גם ליחסי הגומלין בין שני הממדים הללו, כולל אלו שבמבנה המשפחה, יחסים מגדריים ואתניים, תפיסות וערכים (דתיים, אמנותיים) ועוד. יתר על כן, לטענתו, סובייקטיביות ומפגש בין סובייקטים אינם "פנימיים" כפי שהם נראים, אלא שיש להם מקורות פוליטיים. מכאן, ש"היכן שהציבורי והפרטי, הפוליטי והאישי מצטלבים או אף מתערבבים, יש תפקיד מיוחד לפסיכולוגיית המעמקים ביחס לשינוי פוליטי ולטרנספורמציה" (עמ' 4).

עבור סמואלס, החוליה המקשרת בין שני ה"תחומים" קשורה (כמו אצל יונג) בדימויים, שהם אישיים וקולקטיביים בה בעת, ומקבלים ביטוי במרחב הקליני ובמרחב הפוליטי. לטענתו, עולם הדימויים שלנו נוצר במסגרת יחסינו עם הזולת, כלומר בתוך הקשר בין-אישי. לכן, הוא כולל מאפיינים שהם אישיים וחברתיים. בתהליך זה מתקיימים יחסי גומלין מקבילים בין הפרט והסביבה. מחד גיסא, עולם הדימויים האישי (או: הסובייקטיביות) מושפע מטיב היחסים אשר בתוכם הוא נוצר, ומשקף אותם. ככה, הוא פוליטי. מאידך גיסא, בכוחו להשפיע על יחסים בין-אישיים, קרי הוא שותף ביצירת עולם הדימויים המשותף, או אם תרצו – בהבניית המציאות. ככה, הוא כולל גם מרכיבים של סוכנות ויחודיות; כלומר עולם הדימויים האישי משפיע על יחסים בין-אישיים ומושפע מהם, והוא המקשר בין האישי והחברתי וכן בין הקליני והפוליטי. דינמיקה זו אינה ייחודית לקשרים טיפוליים. למעשה, כל קשר חברתי יכול לעורר לחיים את עולם הדימויים שלנו. זהו בסיס התקשורת הלא-מודעת בין פרטים: "הלא-מודע מתמיד כבר היה בעולם כמו בתוך הפרט. עצם הרעיון של השפעה לא-מודעת על הפעולה יש בו כדי לטעון כי הלא-מודע עצמו משפיע על היחסים בין הפרט ובין העולם"

(עמ' 7). בדיוק בקו התפר הזה, לפסיכולוגיית המעמקים עשוי להיות תפקיד ייחודי, שאינו יכול להתקיים בקשרים יום-יומיים (זאת, בזכות מאפייניה הייחודיים, שבהם אעסוק בהמשך). לדבריו, זהו תפקידה המרכזי של הפסיכותרפיה הדינמית – לחקור את החוויה הסובייקטיבית של הפרט בעולם ולמול המסגרות החברתיות-תרבותיות באופן שיאפשר שינוי לטובה או היחלצות ממעגל קסמים שבין הפרט והסביבה.

בניסיון להמשיג את הקשר בין הפוליטי והטיפול, אני מבקש להתמקד בהיבט אחד של היחסים בין השניים – זה הנוגע לתפקידה של ההעברה הנגדית. הנחת היסוד כאן היא כי ההעברה הנגדית היא סוג של תקשורת בין-אישית, המערבת תהליכים של השלכה והפנמה, מה שהופך אותה לתופעה פסיכו-סוציאלית. מדובר בנושא שהוא עדיין שנוי במחלוקת במידת-מה, וכפי שציין סמואלס, מעורר לא פעם חרדה במטפלים. הוא התייחס להעברה הנגדית כאל "סוג של מעלה מיוחדת, שהם עצמם [המטפלים] אינם מודעים לה" (עמ' 27). הכוונה כאן היא ליכולת להתבוננות ולבחינה עצמית ולשימוש בסובייקטיביות של המטפל לצורך חקירת המציאות הנפשית של המטופל. זוהי תכונה, או איכות, שהיא ייחודית לקשרים טיפוליים, אך נתפסת בדרך כלל כאישית מאוד, ייחודית למטפל כזה או אחר, ומכאן אפוליטית כביכול. אבל כפי שכבר ראינו, לא ניתן להבין את האישי (הזהות, הסובייקטיביות) במנותק מהפוליטי. כך גם אצל המטפל – הלא-מודע שלו נוצר בתוך הקשר תרבותי-פוליטי ומשקף אותו. בהתאם, הכוונה המוצהרת של סמואלס היא לעשות פוליטיזציה להעברה הנגדית ולהראות כיצד הפוליטיקה "נכנסת" לקליניקה ו"חודרת" לקשרים הייחודיים בין מטפלים לבין מטופלים. אגב, השימוש במרכאות בא לסמן שהפוליטיקה הייתה שם מאז ומעולם, אלא שלא זכתה להתייחסות. כלומר ההעברה הנגדית עשויה לסמן עמדות ותפיסות פוליטיות מופנמות, שהן גם אישיות (וקשורות לעולם הפנימי ולחוויה האישית של המטפל) וגם פוליטיות (וקשורות למאפייני המרחב הפוליטי שבו הוא חי). הפוליטיזציה של ההעברה הנגדית משמעה למעשה פוליטיזציה של הפרקטיקה הטיפולית, והיא מאפשרת לסמן נקודת השקה או קשר בין פסיכולוגיית המעמקים לבין החברה. כך, ניתן לברר באופן מעמיק יותר את הקשר בין המציאות הנפשית לזו החברתית ולקיים משא ומתן ביניהם. מדובר בדיון שהוא בה בעת פוליטי (וקשור מציאות החיצונית) ואישי מאוד, ועשוי להיות בעל ערך בשני ההיבטים של ההווה: הפרטי והקולקטיבי, האישי והפוליטי. במישור הפוליטי, השיח הטיפול עשוי לשמש כגשר לדיון, להבנה ולביטוי של תכנים (ומחלוקות) פוליטיים באופן שונה מזה הרגיל, המתקיים במרחב הציבורי. בתוך מסגרת בטוחה, שבה מתאפשר תהליך של בחינה עצמית ביקורתית מתמדת, ניתן לשאול שאלות בסיסיות ולערער על מבני הכוח הקיימים, כלומר על הסטטוס קוו. במילים אחרות: "מה שמטפלים ואנליטיקאים חושבים על ההעברה הנגדית ועושים עמה מספק לנו דרך רעננה להצגת המרכיב הסובייקטיבי לשיח הפוליטי, להפיכת האישי לפוליטי" (עמ' 29). זו עשויה להיות תרומה של הפסיכולוגיה לשיח הפוליטי.

אבל זהו רק צד אחד במשוואה, כזה שבדרך כלל מעניין פחות פסיכותרפיסטים, ובפרט את אלו הממוקדים ברמה התוך-נפשית של ההווה. אם האישי והפוליטי הם שני היבטים של נושא אחד, אזי ניתן יהיה לזהות השלכות של שינוי העמדה גם ברמת

התהליך הפרטני. זהו כיוון התנועה המשלים בגשר שבין הטיפולי והפוליטי, זה שקשור בתרומה של הפוליטי לפסיכולוגי, או בקריאה פוליטית של הסובייקטיביות ושל ההעברה הנגדית. אפשרות זו מחייבת המשגה מחדש של הנפשי והפוליטי, המשגה שאין בה פיצול בין השניים. ניתן לטעון כי הבסיס המאפשר את החוויה הפסיכולוגית של ההעברה הנגדית הוא פוליטי. כלומר שעצם האפשרות לחוות תגובה של העברה נגדית בקשר עם מטופלים באופן שעשוי להיות בעל ערך כתהליך של תקשורת, תלוי בהשתתפות במרחב תרבותי מסוים או בחברות בסדר פוליטי כלשהו. ואמנם מטפלים ומטופלים כפופים לאותם כוחות מדכאים שלמולם התעצבה הסובייקטיביות שלהם. מתח זה מכונן רמה פוליטית של הנפש שהיא פרטית אבל גם משותפת, אישית וגם פוליטית. על כן, לפי תפיסה זו: "אין אישי מחוץ לפוליטי; הפוליטי כשלעצמו הוא תנאי מוקדם לסובייקטיביות. זוהי אולי הסיבה שיש כל כך הרבה פוליטיקה בפסיכולוגיית המעמקים, המקצוע של הסובייקטיבי" (עמ' 50). לפי קריאה זו, לניתוח (אנליזה) של הפוליטי צפוי להיות ערך טיפולי, שכן הוא עשוי להאיר את התהליך הקליני. חשוב לשוב ולהדגיש – מדובר בקריאה מקבילה, שאינה משמשת תחליף לזו האישית, אלא מאפשרת ראייה משולבת ומורכבת של שני הממדים (האישי והפוליטי), **שאינם זהים**. ואמנם קיימת בעייתיות אפשרית במעבר מממד אחד למשנהו, כשם שיש בעייתיות בגישה מצמצמת הרואה בכול פוליטי או פסיכולוגי. אבל בזכות האפשרות להשתמש בסובייקטיביות של המטפל כדי לבחון את המרחב המשותף ואת הסובייקטיביות של המטופל, ניתן לבוא במגע עם שני הממדים במסגרת השיח הטיפולי. כך היכולת להבחין בין ההיבטים האישיים של הדימויים לאלו התרבותיים, להצביע על השפעות גומלין בין היחיד והחברה ולהוביל לשינוי במערך הפסיכו-חברתי הקיים (הן ברמת הפרט והן ברמת החברה) גדלה עד מאוד.

כשסמואלס דיבר על "ניתוח פוליטי", הוא התכוון לתהליך הדומה במבנהו לאנליזה הקלינית. בשני המקרים האנליטיקאי מרשה לעצמו להיכנס לתהליכי ההעברה – העברה נגדית עם הבעיה שעל הפרק ולהיות מושפע על ידם. האנליטיקאי הפוליטי, כמו מקבילו הקליני, עשוי לנסות להבין את הבעיה שעל הפרק דרך בירור מקורותיה ההיסטוריים, כולל הפנטזיות והמיתוסים הקולקטיביים שנקשרו בה. הוא צפוי לנסות ולהעלות את רמת המודעות ביחס לבעיה, במטרה להגביר את הידע והשליטה עליה. בכל מקרה, על האנליטיקאי להכיר בהעברה הנגדית המתעוררת בו למול הבעיה, כלומר בטבעה הסובייקטיבי של החוויה. בגישה זו, שבבסיסה השימוש בהעברה הנגדית במטרה להבין תופעה אישית-פוליטית כלשהי, ייעשה שימוש במרכיבים סובייקטיביים ורגשיים.⁴ מרכיבים חווייתיים אלה אינם נתפסים כחיצוניים או זרים לבעיה, אלא רלוונטיים ומועילים לצורך הניתוח הפוליטי וההבנה של הבעיה הנדונה: "בדרך זו, האישי והפוליטי מקורבים זה לזה. מנקודת מבט זו, ייתכן שכל בירור

4 כפי שמציין סמואלס, אין מדובר בגישה שמעודדת הסתמכות על תגובה רגשית מידית, על בסיס הרגשת המטפל. מצד שני, הכוונה היא להשתמש במתודה של פסיכולוגיית המעמקים בבואנו לבחון בעיות פוליטיות. קרי לעשות שימוש באותם היבטים של החוויה העצמית, שהם הרלוונטיים לחוויית המטופל (שכן האנליטיקאי הפוליטי והבעיה הפוליטית, שניהם נוטלים חלק באותו עולם דימויים שלו שותף המטופל).

חברתי ופוליטי יכול להוות טיפול" (עמ' 32). הניתוח הפוליטי יש בו כדי לחשוף את הבסיס הפוליטי המשותף למטפל ולמטופל, שמתוכו ובתוכו מתקיימים המפגש הבין-סובייקטיבי והתקשורת הלא-מודעת. יתר על כן, ניתוח כזה עשוי לתרום להבנת יחסי הגומלין הייחודיים של הפרט עם עולמו, כלומר של הסובייקטיביות על שני מובניה – ככפיפות לכוחות פוליטיים מציאותיים וכביטוי לסוכנות ולחופש. לפיכך, הניתוח הפוליטי בהקשר הטיפולי מהווה ערוץ להעמקת ההבנה הן של העולם והן של הפרט, באופן שעשוי להוביל לשינוי בשני המישורים.

הפסיכותרפיה ההרמנויטית של קושמן

בעוד סמואלס, בקשרו בין פרט וחברה ופסיכולוגיה ופוליטיקה, נשען על המסורת היונגיאנית, פיליפ קושמן הסתמך על הפילוסופיה ההרמנויטית ועל הגותו של הנס גאורג גדמר (1900–2002) בפרט. הרמנויטיקה היא תורת הפרשנות. במקורו התייחס המונח לפרשנות של כתבי קודש ולניסיון להבין את מה שטמון בהם, את כוונות האל. משמעותו העכשווית רחבה הרבה יותר וכוללת פרשנות של כל טקסט שהוא, בניסיון להבין ולהתחקות אחר כוונת המחבר. בעידן הנוכחי ("פוסט-מודרני") יש הרואים בכל תופעה תרבותית מושא לפרשנות, כאילו הייתה טקסט שיש לפרשו ולהבין. בכלל זה, גם האדם נתפס כטקסט, או כנרטיב, שניתן לפרשו, אך בה במידה – כפרשן, או כ"צייד משמעות". מובן אחרון זה של המונח הרמנויטיקה הוא רלוונטי במיוחד לניתוח תהליכי גומלין בין-אישיים בכלל וטיפולים בפרט. ניתן לטעון כי כל מפגש בין-אישי כולל בתוכו ניסיונות הבנה הדדיים של הצדדים המעורבים. כל אחד מהם הוא "אובייקט" לפירוש, ובה בעת – "סובייקט" מפרש.

תורתו ההרמנויטית של גדמר, הנחשב לאחד הפילוסופים החשובים במאה העשרים, מדגישה את ההקשר ההיסטורי-תרבותי שבתוכו פרשנות או הבנת האחר מתרחשת. מדובר בהקשר היסטורי-תרבותי כפול: זה של ה"מחבר" וזה של הפרשן. עבור גדמר ההבנה היא פעילות, שבאופן בלתי נמנע מערבת את המטען שעמו מגיע הפרשן (המאזין, הקורא). כלומר איננו יכולים להבין את האחר באופן אובייקטיבי, שאינו תלוי ברקעו התרבותי, בידע המוקדם שלנו, בערכינו וכיוצא באלה. גדמר טען כי אנו מעורבים בפעולת הפרשנות, נרצה או לא נרצה. מובן, שגם ל"מחבר" יש המטען התרבותי שלו, שמתוכו הוא מדבר או כותב. הבנת כוונתו כרוכה בחשיפת המשמעויות והמניעים הייחודיים לו ולתרבות שבה הוא חי. אבל גם מטרה זו אינה ניתנת להשגה באופן "מדעי", אובייקטיבי ואמפירי, המנותק מהרקע של החוקר או הפרשן וממה שהם מבקשים למצוא בדברים, הווה אומר מהסובייקטיביות שלהם. כלומר ההבנה היא לעולם דיאלוג בין שני עולמות, או תהליך בין-סובייקטיבי.⁵ גדמר התייחס להבנה כמיזוג בין אופקים שונים. האופק, לטענתו, הוא כל מה שנראה מנקודת מבט מסוימת של המחבר או של הפרשן. האופק מראה לנו את העולם באופן מסוים – הוא מגלה תופעות או משמעויות ומסתיר אחרות; הוא מקור עצמה, שכן הוא פותח בפנינו

5 יש להדגיש כי מדובר בתהליך שאין לו נקודת סיום שבה מתגלה או נחשפת המשמעות האמתית, אלא בדיאלוג מתמיד שבמסגרתו נוצרות משמעויות משתנות.

אפשרויות מסוימות, אך במקביל הוא גורם מגביל, המונע גישה לאפשרויות אחרות (של תפיסה, פעולה וכו'). לכן פעולת הפרשנות מערבת בחינה עצמית, או התבוננות פנימית, והכרת האופק האישי, המניע אותנו. לפיכך הבנת האחר היא בהכרח גם הבנת העצמי. קושמן השתמש בדימוי של גדמר והתייחס לתהליך הטיפולי כתהליך הרמנויטי, תהליך של מיזוג אופקים.

בספרו, *Constructing the self constructing America* (Cushman, 1995), קושמן ניתח את ההיסטוריה התרבותית של הפסיכותרפיה באמריקה והתמקד בגלגולי מושג העצמי בתקופות השונות. למעשה הוא בחן את הפרקטיקה הפסיכותרפויטית בתוך הקשר תרבותי. כלומר הוא עשה פוליטיזציה לפסיכותרפיה האמריקנית. קושמן ביקש להבין את תפקידה של הפסיכותרפיה בתרבות ולזהות את השלכותיה במישור זה. הוא הגיע למסקנה מטרידה: הפסיכותרפיה שותפה בייצור אותם חוליים שבהם היא מתיימרת לטפל. זוהי האשמה חמורה, גם אם אין הכוונה לתהליך מכוון או מודע. לטענתו, הפסיכותרפיה שותפה בהבניית עצמי חלול, "המאופיין בתחושת ריקנות עצמית ומחויב לערכי השחרור העצמי באמצעות צריכה" (עמ' 6). באופן כללי יותר, טען קושמן, הפסיכותרפיה משקפת את המרחב התרבותי ומייצרת תאוריות שיהלמו את ערכי המרכזיים (למשל אינדיווידואליזם וצרכנות); כלומר היא משרתת בלא דעת את הסטטוס קוו הפוליטי.

קושמן יצא נגד תהליך הנטורליזציה של תהליכי ההתפתחות ושל הפסיכותרפיה והצגתם באופן שהוא מנותק מהקשר תרבותי-חברתי-היסטורי. הוא כתב: "קשה לפסיכותרפיסטים לבחון את התאוריות שלהם תוך מבט אל עבר המוסרי והפוליטי, כיוון שהם אינם חושבים על עבודתם באופן זה. פוליטיקה ומוסר הן מילים גסות בעולמנו בשלהי המאה העשרים" (עמ' 279). את הנתק הזה בין הפסיכותרפיה לבין גורמים פוליטיים ומוסריים, קושמן ייחס בין היתר למסורת המודרנית של הנאורות, שלפיה חופש מוגדר על פי היעדר מגבלות דתיות, חברתיות, ממשלתיות ואחרות. למעשה, כל השפעה חיצונית שהיא על הפרט נתפסת כמגבלה שיש להסירה על מנת להשיג את החופש המיוחל. הנאורות שימשה כרקע להתפתחות הטיפולים הנפשיים הפרטניים ולשגשוגם, לצמיחת התאוריות התוך-נפשיות ולתפיסת הפתולוגיה כנעוצה בחלקה הגדול בגורמים פנימיים. אבל הפסיכותרפיה הובילה בתורה להפצתה והשרתה של תפיסה זו בתרבות הפופולרית, באמצעות אותן תפיסות ותאוריות על הנפש ועל התפתחותה שמציבות במרכזן גרסה זו או אחרת של מושג העצמי. קושמן דן בהרחבה בהתפתחות המושג ובנגזרותיו, למשל בעצמי האמתי, המבטא לא יותר מאשר שיפוט ערכי לאור הערכים הרווחים: "בהצמידם תווית להתנהגויות ולתחושות מסוימות כ'אמתיות', מטפלים עושים מהלך פוליטי. הם טוענים שאותן התנהגויות ותחושות מוכרות כנכונות באופן שלא ניתן לוויכוח, בהגדרה. לפיכך, מטפלים שמשתמשים במושג העצמי האמתי נוטלים עמדה הכרתית מועדפת" (עמ' 298).

על מנת להימנע ממצב זה, קושמן אימץ גישה הרמנויטית. הוא עשה שימוש במטפורת האופקים הגדמריאנית, וכך הוא תיאר את הפרשנות שנתן לה לצורך עבודתו הטיפולית:

"בלידה כל אחד מאתנו מושלך אל תוך עולם מסוים. התבגרות הוא תהליך הלמידה של פעולות הרקע, ההבנות המשותפות, כללים, ומשמעויות של העולם הייחודי הזה [...]. עלינו להגיע למצב שבו אנו הופכים לחלק מהרקע הזה באופן כה מלא, כה שלם, שאנו מגלמים אותו – הוא משתקע בתוך גופינו. הוא מכונן אותנו" (עמ' 308–309). הטענה עד כאן היא שאדם הוא "תבנית נוף מולדתו" – אנו הופכים להיות השתקפות של עולמנו, עולם שאותו אנו מפנימים ועמו אנו מזדהים. כמו כן, אנו מייצרים מחדש את העולם באופן מתמשך, כל רגע מחדש, בהתאם לתנאים המסוימים של המצב ודרישותיו. כלומר אנו מבנים את העולם בהתאם למטען התרבותי שהופנם בנו. וכך הדבר נמשך:

אחרים עושים כמובן את אותו הדבר, וכתוצאה מפעולותינו החברתיות המשותפות אנו מבנים יחד ובאופן רציף עולם בר קיימא, בר הבנה ובר חיזוי [...]. אנו גם, וכאן מצוי החלק הקשה **ביותר**, מבנים את העולם הזה מבלי להיות מסוגלים להודות בכך או אף להיות מודעים לכך [...] כתוצאה מכך אין לנו שום שליטה מודעת על החלק שלנו בהבניית העולם כפי שאנו מכירים אותו באופן מידי בהיותנו חיים בו (עמ' 309).

זהו המטען שאותו אנו נושאים עמנו בבואנו להבין את האחר, זהו האופק שלנו. זה הלא-מודע התרבותי-פוליטי, שנותר בדרך כלל מחוץ לשיח על העצמי, בטיפול ובכלל.

קושמן השתמש בדימוי מטפורי של "קרחת יער תרבותית" (cultural clearing)⁶, כדי לציין את המרחב התרבותי המוכר. זה מרחב המחיה המסומן על ידי תרבות מסוימת כאפשרי ביער התרבותי הכללי. בעצם, זהו המבנה התרבותי המופנם בנו והמכוון את הכרתנו. כיוון שהוא מוכר לנו (מבפנים), קל לנו לזהותו או להכיר בו בעולם החיצוני. לכן זהו כוח מניע שיש בו ערך לאדם. הוא מאיר לנו אפשרויות מסוימות, שנתפסות כמועדפות בקרחת היער התרבותית הנתונה. אבל קרחת יער מוגדרת רק למול יער חיצוני שתוחם אותה, כשם שמקום מואר מוגדר רק לאור החשכה שמסביבו. על כן זהו גם מקום מגביל, שמקשה עלינו להכיר באפשרויות אחרות או אף להכיר באחר. בדרך כלל, קרחת היער נדמית לנו כאילו הייתה העולם היחיד האפשרי, כך שאיננו מודעים לה, היא מובנת מאליה. עם זאת, המודעות לקרחת היער התרבותית או לאופקים של ההבנה מאפשרת מעבר משיח על אמת מוחלטת לשיח יחסי על נקודות מבט, מתפיסה מפוצלת והיררכית לתפיסה שסובלנית לשונות, מעמדה פטרונית, שיודעת מה נכון, לעמדה אמפתית, שיש בה כדי לאפשר יצירת קשר של קרבה עם האחר (מיזוג אופקים), מקיבוען לעבר שינוי והרחבת מרחב המחיה והחוויה.

מתוך עמדה כללית זו נגזרת תפיסה פוליטית על אודות העצמי והתפתחותו. גם קושמן הגדיר את הפוליטיקה כהפעלה של כוח, אבל הוסיף כי מה שניצב ביסודו של כל מאבק על כוח (כלומר מאבק פוליטי) הוא הדיון המוסרי הנוגע לטבע האדם, כלומר הדיון

6 קושמן השתמש במונח זה בעקבות היידגר (מורו של גדמר), שהתייחס ל-lichtung (קרחת יער) כאל מקום פתוח ומואר שאותו יש באפשרותנו להכיר. מדובר במרחב שיש בו אפשרויות, אבל באופן בלתי נמנע גם במקום שיש בו מגבלה. גם אצל היידגר אנו איננו מודעים ל-lichtung, שנותר ברקע.

על העצמי ומשמעותו. העצמי משקף את הכוחות החברתיים, שבתוכם הוא נבנה ואשר בה בעת הוא גם משפיע עליהם. ככזה, הוא אינו ישות סטטית, אלא תהליך דינמי מתמיד. העצמי מבטא את התשובות המקובלות לשאלות, מהי המשמעות של הקיום האנושי, או, מה זה אומר להיות אדם, מהם המטרות והערכים הראויים וכו'. אלו שאלות פוליטיות, שמונעות בין היתר על ידי אינטרסים חברתיים, תרבותיים וכלכליים. בלעדי תפיסה ערכית כמו זו המיוצגת על ידי מושג העצמי, שום מאבק פוליטי אינו אפשרי. במילים אחרות, העצמי, בהיותו מושג פוליטי, משמש כבסיס לכל המאבקים הפוליטיים האחרים. יוצא מכך כי העצמי הוא תוצר של דיאלוג מוסרי, שבתוכו הוא מובנה ומתוכו הוא מתגלה. כך בשיח הפוליטי וכך בשיח הטיפולי. החלופה ההרמנויטית רואה בפסיכותרפיה דיאלוג מוסרי שבמרכזו ניסיון להנכחת היסודות ההיסטוריים-תרבותיים של השותפים. מכאן ששיח זה מגלה את יסודותיו הפוליטיים של העצמי. מתוך כך הוא מאפשר את הנעת האופק התרבותי, כדי לגלות נקודות מבט חדשות.

בדומה לתפיסה הבין-סובייקטיבית, גם קושמן ראה במפגש הטיפולי צומת המערב שלושה גורמים. הוא דיבר על "פסיכולוגיה של שלושה אנשים", שבה נוסף למטפל ולמטופל, יש לקחת בחשבון את השדה החברתי-תרבותי. מדובר בגורם נוסף שיש לו השפעה רבה על המפגש הטיפולי, ושהשפעתו עשויה להיות מקדמת או מעקבת, מקרבת או מנכרת. כיוון שמדובר בשחקן נוסף, יש טעם לבחון גם אותו. חקר הכוחות התרבותיים יאפשר את צמצום כוחם המגביל ואת הרחבת קרחת היער. במילים אחרות, הניסיון לפתח מודעות לאופקים של המטופל והמטפל צפוי לאפשר דיאלוג אישי וסובלני, שיקדם התפתחות. תהליך זה ייתכן, אם נחשוף את הרקע שבתוכו מתעוררים הרגשות, הדחפים, המשאלות, הפנטזיות והבעיות, מבלי לייחס אותם לפנים. כך נוכל לערער את האשליה ולמצוא שאנו שותפים בעיצוב עולמנו, או בלשונו של קושמן: "המשימה בפסיכותרפיה היא להתעמת עם עובדת היותנו מושלכים [אל תוך העולם], לגלות באופן חווייתי וקוגניטיבי כיצד אנו שותפים בהבניית העולם באופן המסוים שלנו, לחוות ביתר מלאות את ההשלכות של ההבניה הזו, לבחון האם אנו מעוניינים להמשיך להבנות אותו, להעלות על הדעת הבניות חלופיות, ואז לפתח דרכים כדי לאפשר לעולם חדש לנבוע" (עמ' 310).

לשם כך יש לחקור את ה"שלישי התרבותי" ולשלב אותו בדיאלוג הטיפולי. העמדה ההרמנויטית עשויה לסייע לנו בעניין זה, שכן "ההרמנויטיקה קוראת לנו לפתח דרכים להזזת נקודת המבט שלנו על חיינו באופן פרטי וקולקטיבי. היא עשויה לסייע לנו לפתח דרכים לחשוב יותר על העולם, לא כל כך כדי להפחית את חלקנו האישי בו, אלא כדי שנוכל למקם את חלקנו בו מנקודת מבט שונה" (עמ' 297). זאת ועוד, מוקד ההתעניינות והחקירה כאן הוא הקשר האנושי, ויש הכרה באופיים האינטראקטיבי של החיים האנושיים והיחסים הבין-אישיים בפרט. תכונות אלה מסיטות את נקודת המבט מהפנימי והאישי אל הכללתם של גורמים חברתיים-תרבותיים, כחלק מרכזי מהשיח הטיפולי. פסיכותרפיה מסוג זה תבקש לקדם קיום פעיל ומעורב בקהילה

ותפיסה עצמית תואמת של היות האדם סוכן פעיל ומשפיע, המקיים יחסי גומלין עם אחרים. זוהי פסיכותרפיה מודעת, שמבקשת מצד אחד להבין את מקומה ברצף ההיסטורי ובמרחב התרבותי, ומצד שני – להכיר בהשלכות הפוליטיות הנגזרות ממנה.

פגשנו אם כן שתי תפיסות פסיכולוגיות-טיפוליות שבמרכזן ראייה משולבת פסיכולוגית-פוליטית. כל אחת מהן מציעה המשגה שונה מעט לקשר בין שני התחומים, אולם שתיהן נשענות על ההכרה בכך שהאישי הוא פוליטי. במקביל, נדמה כי בניסיון להבין את הקשר בין השניים ניתן לטעון את אותה הטענה גם בכיוון ההפוך, קרי שהפוליטי הוא אישי. כמו בטענה המקורית, גם כאן אין הכוונה לערוך תרגום ישיר של האחד למשנהו, אלא לטעון במקרה זה שהפוליטי מייצג ערכים מובילים, שבתורם מנסחים תפיסת עולם רחבה המניעה את האדם ומעצבת את פעולותיו. מכאן, שהבירור של תכנים, שאיפות ומניעים פוליטיים עשוי לשמש ערוץ מרכזי (אך לא בלעדי) להבנת נקודת המבט הייחודית של הפרט על עולמו. נדמה כי ככל שמוסיפים להתבונן בקשר בין הפסיכולוגי והפוליטי (או האישי והקולקטיבי), כך הם מתגלים באחדותם, כשני היבטים של אותו הדבר. על כן, הנתיב לבירור החוויה הפרטית עשוי להיות דרך בחינת המציאות האישית-פסיכולוגית או הפוליטית-ציבורית, כשם שהנתיב להבנת הקולקטיב עשוי לעבור דרך בירור התפיסות הסובייקטיביות של פרטים או לעשות שימוש במדדים כמותניים-סטטיסטיים. תובנה זו רלוונטית אם כן הן לדיסציפלינות בתוך מדעי החברה הממוקדות בקולקטיב (למשל סוציולוגיה או פסיכולוגיה חברתית) והן לאלו הממוקדות בפרט, ובתוכן הטיפוליות. מבחינה זו העבודה הטיפולית דומה למחקר האיכותני של סיפורי חיים, המבקש להכיר תופעות תרבותיות-חברתיות מתוך תפיסות של פרטים החיים בתוכן. בעבודה מסוג זה העניין הוא אישי ופוליטי כל הזמן. היכולת לשמור על קשב מקביל גם במישור זה מאפשרת לשמר את המתח הדיאלקטי שבין הפרט והסביבה ואת השפעתם על ההתפתחות ועל החוויה העצמית. בהיעדר מתח זה, תתקבל תפיסה פסיכולוגית שהיא דטרמיניסטית ומכניסטית (מתן בלעדיות להיבט הקולקטיבי-פוליטי) או מנותקת מהקשר והיפר-אינדיווידואליסטית, שסופה להפוך את הפרט נכרי לסביבתו החברתית-קהילתית ולהחלישו (מתן בלעדיות להיבט האישי ולהיבט התוך-אישי). בשני הקטבים, מה שנעדר הוא מרחב ביניים שמתוכו מתאפשרים חופש ויצירתיות בקשר עם העולם.

דין

הפסיכותרפיה היא "מוסד חברתי" חדש יחסית, הקשור בתרבות המערבית המודרנית; ליתר דיוק, פסיכותרפיסטים בזמנים ובמקומות שונים לקחו על עצמם תפקידים חברתיים ההולמים את הנסיבות והצרכים הייחודיים לזמן ולמקום. למשל בתקופתו של פרויד, האתגר המרכזי היה להרחיב את טווח הביטוי העצמי (שהיה כפוף אז לאיסורים חמורים, כלומר נתון תחת דיכוי). המתודה הפסיכואנליטית נבנתה כדי לשרת מטרה זו, ואכן תרומתה לתרבות ולפרטים שחיו בה הייתה אדירה; באמריקה הלטינית, בחברות שחוו דיכוי ואלימות ממסדית, קיבלה הפסיכותרפיה צביון

אנטי-ממסדי ואף חתרני (Hollander, 2006). בכל מקרה, לעמדה הטיפולית מקורות והשלכות פוליטיות בלתי נמנעים. במקרים מסוימים פסיכותרפיסטים ראו את עצמם כנציגי המציאות, כמי שמבטאים את הערכים המקובלים, ואף הואשמו בקונפורמיות יתר (Frosh, 1999). הגדרה כזו תוביל לפרקטיקה המקדמת הסתגלות ולאסימטרייה ברורה ביחסי הכוח. לחלופין, ניתן לראות בפסיכותרפיה מסגרת של ביקורת חברתית (Totton, 2005). הגדרה כזו תקדם פרקטיקה המדגישה בירור ערכי ורגישות ליחסי כוח בחברה ובטיפול. מתח דומה בין תפיסות מקצועיות שונות ("מומחה לנפש" למול "חובה אתית") קיים גם בקהילה המקצועית הישראלית, משקף תפיסות מקצועיות-פוליטיות שונות ומוביל למאבקים פנימיים ולחילוקי דעות ביחס להשקפות ולערוצי פעילות מקצועיים (אבישר, 2011). טיפול רגיש פוליטית מכיר בטעינות הפוליטיות של הפונקצייה החברתית שאותה הוא משרת, ולכן מנסה להפעיל תהליכי ביקורת עצמית וחברתית מתמידים. עמדה זו מכירה בהשפעתה של המציאות על זהות הפרט ורווחתו, ולפיכך היא פתוחה לדון בגורמי הסבל החיצוניים, ביחסי כוח חברתיים, באפליה ובדיכוי ובהשפעתם של כל אלה על חיי הפרט.

כפי שציין סמואלס, דיון פוליטי המתקיים בתוך דיאלוג טיפולי הוא שונה מדיון פוליטי אחר. דיון כזה הוא בעל משמעות בכמה מישורים מקבילים: אישי, בין-אישי וקולקטיבי, וכמו שגרס קושמן, הוא בהכרח מערב שלושה גורמים: מטופל, מטפל ותרבות. אני סבור כי מדיאלוג כזה מתעצבת זהות (פנימית, אישית וקולקטיבית), תמיד אל מול זולת ומציאות חיצונית. בתוך כך, דיון ערכי-פוליטי רלוונטי במיוחד למול תכנים שבהם קיימת אינטראקצייה, וממילא – יחסי כוח. טוטון הציע לראות בסוגיית הכוח והמאבק עליו נושא מרכזי בטיפול, תוך הדגשת המאבק בין המטפל והלקוח על הגדרת המציאות (Totton, 2006). הטיפול, לפי עמדה זו, עשוי להיות מובן כזירה בטוחה שבתוכה מתחולל דיאלוג בין זהויות⁷ וכל אחת מהן מבטאת תפיסת עולם שונה, העדפות שונות וערכים שונים. בירור ההתלבטויות האישיות והמאבקים הבין-אישיים שעולים עשוי להתגלות כבעל ערך מיוחד; זאת, משום שדילמות מסמנות על פי רוב מקומות שאינם בהירים דיים או מוקדי קונפליקט פנימיים. אבל בשונה מהתייחסות לקונפליקט פנימי לא-מודע, כאן הקונפליקט נוצר ומתגלה בתוך הקשר של יחסים (חברתיים או טיפוליים או שניהם גם יחד) שגם אותו יש לברר, שכן עמדה ערכית נוצרת ומתגלה תמיד למול מציאות כלשהי.

לעתים דילמות ערכיות-פוליטיות אינן מכריזות על עצמן ככאלו. נבחן דוגמה: שאול, מטופל בן 42, חוזר בשאלה, נשוי ואב לשלושה, שהוא ורעייתו התפרנסו בקושי, פנה לייעוץ משפטי עקב מחלוקת עם מקום עבודתו ותחושתו כי קופח וכי מגיע לו סכום של כמה אלפי שקלים. דובר בסכום שאינו מבוטל במצב הכלכלי שבו הוא ומשפחתו היו נתונים. במסגרת הייעוץ הוצע לו פתרון מהיר, שלא הלם את אופן ההתנהלות

7 "דיאלוג בין זהויות" הוא גם כותרתו של ספר (חלבי, 2000) הבוחן את מפגשי הנוער היהודי והערבי בבית הספר לשלום בנווה שלום. מדובר בפעילות פסיכו-פוליטית מובהקת, שניתן לחלץ ממנה תובנות משמעותיות גם לתחום הפסיכותרפיה הפרטנית.

המשפטית המקובלת במקרים מסוג זה. המטופל ציין כי חש במצב זה "קצת לא נוח, אבל בסדר". הדברים נאמרו בתחילת השיחה ובצורה אגבית, תוך כדי תיאורו את מה שעבר עליו במהלך השבוע. משום מה הזמנתי אותו להתעכב על אי-הנוחות הקלה שאותה נראה כי המטופל ביטל בקלות. ציינתי בפניו שלא ברור לי לאן יוביל הברור ואת האפשרות להימנע ממנו, אם יבחר בכך, אך שאול נענה להזמנתי. בירתתי מה היה במציאות, ובמקביל – מהם השיקולים שהניעו אותו. מתוך כך התפתח דיון מוסרי, דיון שהיה בו סיכון. בקלות יחסית הוא היה עלול להיתפס כאמירה מוסרנית שלי, ואני, בהיותי מודע לסכנה, השתדלתי להישמר מפניה. שאול התייחס לאי-הנחת מה"קומבינה המפוקפקת", שהייתה מוכרת לו גם ממצבים אחרים. הוא סיפק דוגמאות נוספות, ועד מהרה עלו קשרים נוספים להיבטים שונים של חייו בעבר ובהווה. נכנסנו לשיחה ארוכה על ערכים הקשורים לעולם הדתי שאותו עזב, ואשר חש בחסרונם. לתחושתו, דובר ברע בלתי נמנע. זו הגלולה המרה שהיה עליו לבלוע כחלק מהמעבר שאותו בחר לעשות, שהוא בסך הכול כדאי. דיברנו על השלכות אפשריות של ההתעלמות מן זה בזהותו בטווח הארוך. השתמשתי בדימוי הגלולה המרה, שעשויה להותיר משקעים ובהמשך לגרום לכאב. הטיפול, מבחינה זו, היווה הזדמנות לעצור ולחשוב על האופן שבו הוא רצה לחיות את חייו ועל הערכים שהיה מעוניין שיעמדו בבסיסם. בהדרגה התבהר הצורך שלו בתחושות שותפות ושייכות במסגרת חייו בעולם החילוני, הצורך במקום שבו יש עזרה הדדית ודאגה לאחר. בהמשך השיחה התייחסתי לפוליטיקה של נפשו ולמערך הדמוקרטי בה ("במובן הכי רע של המילה", הוספתי, והוא הרים גבה). הסברתי את ההבדל בין דמוקרטיה, שבה חל עקרון הכרעת הרוב, לבין "דמוקרטיה עמוקה"⁸, פלורליסטית, שבה כל הקולות זוכים ליחס מכבד. באפשרות השנייה, גם המיעוט נשמע ומשפיע. כך בפוליטיקה הכללית, ובדומה – בזו האישית. אחרת נאגרים טינה, התמרמרות וכו'. במקביל, התייחסנו לאפשרות לבחור אחרת ולפעול מתוך שיקולים שאינם ערכיים, כלומר גם לאפשרות הבחירה "לעגל פינות" במישור הערכי. לקראת סופה של השיחה התחושה המשותפת הייתה כי מה שנדמה היה כ"רשרוש צדדי" היווה חלק מרכזי ומגדיר בזהותו.

במקרים אחרים עשוי התוכן הפוליטי להיות צר ומפורש יותר. אמירות פוליטיות של מטופלים עשויות להלום את תפיסת עולמנו הערכית כמטפלים ובכלל, לבטא תפיסה שונה או אף להיות מנוגדות לזו שלנו. הן עשויות לכלול התייחסות לקבוצות באוכלוסייה, אם כביטוי להערכה ואם כביטוי להפחתת ערך (ובמקרים הקיצוניים אמירות גזעניות, סקסיסטיות וכדומה), התייחסות לפעילות פוליטית או חברתית של המטופל, שעשויה להיות בעלת אופי מחאתי, הבעת צער וכאב בעקבות אירועים מסוימים, על פי רוב אסונות, התייחסות לוויכוחים פוליטיים שבהם היה המטופל מעורב ועוד. המקרים שמעוררים קושי רב יותר הם אלו שבהם קיים פער עד כדי ניגוד בין העמדות של המטופל ושל המטפל או בין המטרות הטיפוליות האישיות לבין

8 מדובר במושג שאול מהפסיכולוגיה התהליכית של ארנולד מינדל ומאותו חלק שבה המתמקד ב"ריפוי גלובלי" ונקרא "worldwork". תפיסה זו יושמה גם בארץ ובהקשרים של הסכסוך היהודי-פלסטיני (Reiss, 2004).

האינטרס הקולקטיבי, כפי שהוא נתפס על ידי המטפל. דוגמה קיצונית למתח ערכי כזה עלתה מתיאור של עמית, שסיפר על מטופל צעיר, שהמצב הנפשי הקשה שהיה שרוי בו הובילו לפתח מידה רבה של פסיביות ואין-אונים. אחת המטרות הבסיסיות של הטיפול הייתה אם כן לעודד ביטויים של יזמה ועשייה בחיי היום יום שלו. במקרה זה דובר במטופל שדעותיו היו ימניות קיצוניות, והוא אף היה בעברו חבר בקבוצה פוליטית לוחמנית. המטפל נקלע למלכוד – ככל שהטיפול העצים את המטופל, כך הוא שב לפעילותו זו, פעילות שהמטפל התנגד לה בכל מאודו והייתה כרוכה בפגיעה פוטנציאלית באחרים.

אבל גם מקרים שבהם קיימת הלימה בין הערכים עשויים לעורר דילמה טיפולית. דוגמה מרתקת למצב ממין זה מוצגת בספרו של רוברט לינדנר, "השעה בת חמישים הדקות" (לינדנר, 2007). הספר כולל אסופה של סיפורים טיפוליים אמתיים, באוריינטציה פסיכואנליטית, שהתקיימו בארצות הברית בתחילת שנות החמישים של המאה הקודמת. אחד מהם הוא סיפורו של מאק. לינדנר סיפר: "במשך שנים רבות הייתי פעיל פוליטי בקנה מידה קטן, מתוך ההכרה שהפסיכואנליטיקאי הוא חלק מן העולם, מבני האדם, ועליו לקחת חלק בחיי קהילתו" (לינדנר, 2007, עמ' 91). בתוך כך, לינדנר היה חבר גם בתנועות שכונו "רדיקליות", כלומר ניצבו בשולי השיח הפוליטי המקובל. המפגש הראשון עם מאק, שבעצמו היה אקטיביסט פוליטי וקומוניסט בתקופת המקרתזם בארצות הברית, התרחש בכנס פוליטי, שאותו הנחה לינדנר. הקשר הטיפולי החל חודשים ספורים אחר כך, בעקבות פנייה של מאק, שהתעקש לפגוש רק אותו. מאק טרח להדגיש כבר בשיחה הראשונה כי אין בכוונתו לעזוב את המפלגה, לדבריו, "משום שהמפלגה היא חיי [...]. מפני שהמפלגה צודקת. מפני שהמפלגה היא הדרך היחידה לבנות עולם חדש" (לינדנר, 2007, עמ' 99). יתר על כן, הוא ציין שאם הטיפול כרוך בעזיבת המפלגה או יוביל לכך, הוא אינו מעוניין בו. מבלי להיכנס לפרטי התיאור הטיפולי המרתק, אציין כי בעייתו של מאק נגעה בין היתר לתפקודו המיני ולקושי להגיע לזקפה, ושלינדנר קישר קושי זה לחברותו במפלגה הקומוניסטית. מכאן עשויה הייתה לנבוע דילמה, האם לפעול כדי לרפאו, בניגוד למטרות ולסייגים שהציב באופן ברור בתחילת הטיפול, או לחלופין, לקבל את אורח חייו וערכיו המוצהרים. לינדנר לא התלבט. מרגע שקיבל את הסכמתו של מאק להיות בטיפול, למרות הסיכון שתהליך זה יוביל לעזיבתו את המפלגה (מאק לא ראה בכך סיכון רֵאלי עבורו), הדרך לריפוי נפתחה. ריפוי ממה? מחברותו במפלגה, שכן לטענתו "המפלגה הייתה הנירוזה שלו" (לינדנר, 2007, עמ' 126).

שימו לב אגב, לקישור המרומז בין אקטיביזם ובין פתולוגיה נפשית. כפי שהראתה מוכמל (2009), קישורים כאלה ניתן למצוא גם במקומות אחרים, כולל בשיח הפסיכולוגי הישראלי-עכשווי. בשונה ממה שמקובל בתפיסות הקלסיות, ניתן לראות באקטיביזם במובן הרחב מצב קיומי-פסיכולוגי רצוי, המהווה ביטוי לביטחון ולעצמה, ולא לפתולוגיה, כלומר מצב שבו האדם לוקח אחריות על חייו ועל עולמו (ללא הזנחת העצמי). מחקר שבחן את הקשר בין אקטיביזם ורווחה, תמך בתפיסה זו

(Klar & Kasser, 2009). במחקר נמצא כי אקטיביסטים מאושרים יותר מאלה שאינם אקטיביסטים וכן כי השתלבות בפעילות אקטיביסטית עשויה להוביל להגברת הרווחה והאושר של פרטים. עבודה פסיכולוגית עם אקטיביסטים (בהגדרה רחבה) עשויה לסייע להתמודד עם גורמי הסבל המציאותיים, כלומר עם קונפליקט חיצוני מציאותי, ולא עם קונפליקט פנימי. העברת המוקד למישור הפנים-נפשי תיצור תסכול ותערער את הקשר הטיפולי או תוביל לערעורו, עד כדי סיומו. זהו ביטוי בולט ושכיח בקרב קהילת מטופלים זו לכוחנות המזיקה העלולה להתרחש בטיפול פסיכולוגי שמבלבל בין פנים וחוץ (או למעשה מייחס חשיבות עודפת לכוחות המדכאים הפנימיים).

הקשב הטיפולי-פוליטי שאותו אני מבקש להציע מושתת כאמור על תפיסה כי התכנים הפוליטיים עשויים ללמד על כוח מניע עמוק, המבטא את דאגתו של האדם ביחס לעולם שבו הוא חי. במקרה של אקטיביזם, אין מדובר ב"נורוזה" או בביטוי מוחצן באמצעות פעילות (acting out) לבעיה נפשית. לכל הפחות, יש לברר את הערך והמשמעות של פעילות זו למטופל ולקהילה שבה הוא חי, מנקודת מבטו. לעתים קיים פער בין דאגות או מסרים שונים, כלומר בין ערכים שונים. במקרה כזה, ניתן לדבר על דיסוננס קוגניטיבי או על מאבק (קונפליקט) פנימי. בכל מקרה, מצב שכזה צפוי להוביל למתח פנימי ולסבל. השיח הטיפולי עשוי לסייע ליישב ניגודים פנימיים אלה. נבחן דוגמה נוספת: רייצ'ל, מטופלת יהודייה שלא נולדה בישראל וחיה לסירוגין בארץ ובחו"ל (והגיעה אליי לטיפול כשהייתה בארץ), התייחסה באחת השיחות לפער בין "כאן" לבין "שם". הפער התבטא בנוכחותה הפוליטית וביחסה למדיניות הישראלית. כשהיא "שם", לדבריה, היא מוצאת עצמה "פטרויטית" יותר ומאמצת עמדות נציות כדי להצדיק פעולות שבמחלוקת ולהתמודד עם ביקורת מבחוץ. כשהיא "כאן" היא מוצאת עצמה "שמאלנית" יותר, באופן שהולם יותר את הערכים שעמם היא מזדהה במוצהר. העניין הפוליטי עשוי כמובן לשקף את היותה קרועה בין "כאן" ו"שם" ואת הזרות שהיא חשה בשני המקומות גם יחד. לכן, במישור הסמלי, אפשר שמדובר בדילמה של זהות ושייכות, שצפויה להיות נוכחת גם בהקשרים בין-אישיים אחרים. התייחסות בלעדית כזו תסרס את המטען הפוליטי הבולט בתוכן שאותו בחרה המטופלת להביא. התייחסות שלמה יותר תבחן גם את הממד המוחשי-פוליטי. ואמנם בדיון הטיפולי שהתפתח נפרשה ההיסטוריה הפוליטית של המטופלת, שהתאפיינה במעברים בין עמדות ובין תקופות של פעילות אידאליסטית נמרצת לבין תקופות של עייפות ונסיגה. שרטוט הנרטיב הפוליטי האיר בבירור תהליכים אישיים שהיו קשורים בגיבוש הזהות, אך זאת, מבלי לתרגם את התוכן הפוליטי למינוחים תוך-נפשיים ולהסיט את הדיון מעולם התוכן שאותו הביאה המטופלת.

סיכום

כאמור, החברה הישראלית מתמודדת עם אתגרים ומתחים חברתיים-פוליטיים רבים. נסיבות ייחודיות אלו כוללות היבטים ביטחוניים, חברתיים-כלכליים, תרבותיים ועוד. לצד כוחות רחבים אלה ניתן לפרט שורה ארוכה של קבוצות מוחלשות, שקולן

כמעט ואינו נשמע בשיח הציבורי, ושל תהליכי דיכוי ואפליה סמויים. למיטב הכרתי ושיפוטי, אי-שוויון על רקע עדתי ומגדרי הוא עדיין גורם רב השפעה על רווחתם של רבים ועל אפשרותם להתפתח (כולל בכל הקשור להטרדות מיניות ולאפליה בקבלה לעבודה ובקידום ותגמול בה). דעות קדומות, נידוי ותקיפה של פרטים וקבוצות על רקע העדפות מיניות, זהות דתית-לאומית (כולל מהגרים ופליטים) או תפיסות עולם אידאולוגיות מקשים על פרטים אלה לחוות ביטחון, שייכות וערך. אפליה על רקע צרכים מיוחדים או מוגבלויות (כולל נפגעי הנפש) וכן על רקע גיל (בשני קצות הציר – ילדים וקשישים) משקפת חוסר רגישות ביחס למקומו של החלש ולחשיבותה של סולידריות חברתית. למותר לציין כי הרשימה חלקית מאוד. אני סבור כי כיום קשה לחלוק על הקביעה שלפיה למציאות החיים הממשית השפעה רבה על מידת הרווחה הנפשית, וכי חלק ניכר מהסבל האנושי (או כולו) נגרם כתוצאה מחשיפה לסביבה מדכאת או פוגענית.

פסיכותרפיה מהווה הזדמנות ייחודית להשתמש באי-הנחת ואף בסבל האנושי כמקור כוח אפשרי. על מנת לאפשר לתהליך כזה להתרחש נדרשת מודעות להיבטים הפוליטיים של החיים ושל הטיפול, או רגישות פוליטית. בתוך כך ניתן להבחין בין שני צירי התפתחות מקבילים, המחייבים שני ערוצי קשב טיפולי – חיצוני ופנימי. אף שברור כי אין מדובר בשני תחומים נפרדים או בדיכוטומיה, אני סבור שיש טעם להבחין ביניהם. הניסיון לברר את יחסי הגומלין בין השניים ולהבחין בין השפעתם של כוחות חיצוניים לבין אחריותו של הפרט על מעשיו והשלכותיהם משמעו פיתוח מודעות וגיבוש זהות. תהליך כזה, המערב את המטפל כנציג של מציאות חיצונית עבור המטופל, משמעו פיתוח כושר ההתמודדות עם הסביבה. על כן, אין מדובר כאן במסגרת סגורה המשמשת מרחב לביטוי ולדיון בתכנים הנתפסים כפנימיים-אידיוסינקרטיים. בטיפול מודע פוליטי, המרחב הטיפולי מקיים קשרים הדוקים עם המציאות החוץ-טיפולית. תכנים פוליטיים מהווים בו הזדמנות להעמקת ההבנה העצמית, ובמקביל – הזמנה להבנת המרחב שבו אנו חיים.

עמדה טיפולית רגישה פוליטית נשענת על כמה עקרונות בסיסיים: ראשית כול – רפלקסיביות ביקורתית. דומני כי זו התורה כולה על רגל אחת. מכאן נובעת עמדה פלורליסטית סובלנית לשונות, המדגישה את יחסיותן של נקודות המבט הייחודיות של המטפל, המטופל ואחרים; העיקרון השני הוא התייחסות להקשר – הבנת האדם (על פעולותיו, רגשותיו ודבריו) בתוך ההקשר שבו הוא חי ופועל, כולל זה הטיפולי. כלומר מדובר בעמדה אקולוגית, המביאה בחשבון כוחות חברתיים, כלכליים, תרבותיים ואחרים ומקדמת שיתוף פעולה בין פרטים. מכאן נגזרים קשב להיבט החברתי של הקיום הפרטי וניסיון לעודד השתלבות בקהילות או לייסד כאלה. התייחסות להקשר מחייבת גם הרחבת אופקים, כולל לתחומי ידע שאינם נכללים בתשומת הלב הטיפולית המסורתית, ולפני הכול – פתיחות להיכרות עם החיים המציאותיים של המטופל ולהכרה בהם כגורם בעל השפעה. קשר אל החיים הממשיים משמעו גם פתיחות למקורות מגוונים של ידע תאורטי ומעשי ולוויתור מרצון על כוח. כלומר ויתור על ידע

מועדף או על הפעלת כוח סמלי (בורדייה, 2007) מכל סוג שהוא. אני סבור כי קירוב ושילוב בין גישות שונות יקדמו את האפשרות לסייע לבני אדם המצויים במצוקה, וכי הם הולמים יותר את המרחב התרבותי שבו אנו חיים. בפרט, הכללתן של חשיבה סוציולוגית רחבה ושל כלים מעשיים להתמודדות עם נסיבות ומצבי חיים המייצרים סבל תקדם עבודה טיפולית מאוזנת יותר ורגישה פוליטית. עבודה כזו תכלול לעתים קרובות יותר מרכיבים של עשייה ממשית במרחב הציבורי ותהווה מודל להתמודדות פרו-אקטיבית עם כוחות ואילוצים פוליטיים. ביטויים של מודעות חברתית-פוליטית ושל אקטיביזם ייתפסו במסגרת כזו על פי רוב כביטויים פוטנציאליים של כוח בונה שאותם יש לטפח. כלומר זוהי עמדה שנוקטת עמדה, שמכירה בבסיס הערכי המסוים שעליו היא מושתתת, אך פועלת מתוכו באופן שמנסה לצמצם את השפעתם של כוחות דיכוי או כפייה בטיפול ומחוצה לו. בעידן של מהפכות מידע, שמוביל לפלורליזם ולקריסת בסיס הביטחון הקיומי המודרני-הישן, זהו צו השעה.

מקורות

- אבישר, נ' (2005). קהילה בקונפליקט: מטפלים מגיבים למצב. **אנליזה ארגונית**, 9, 25–41.
- אבישר, נ' (2011). התפתחות הנרטיב הפוליטי בפסיכולוגיה – משנות השמונים המאוחרות ועד ימינו. **שיחות**, 25(2), 118–127.
- אבישר, נ' (2011). בין "מומחה לנפש" לבין "חובה אתית": פסיכולוגים קליניים בדילמה מקצועית-ערכית. בתוך ט' ליטבק-הירש וג' צ'ייטין (עורכות), **דרכים מצטלבות: דרכי התבוננות פסיכולוגיות-חברתיות על החברה הישראלית בעקבות דן באר-און**. באר שבע: אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.
- בורדייה, פ' (2007). **סקיצה לאנליזה עצמית**. תל אביב: הקיבוץ המאוחד.
- בר-און ד' (1999). שתיקת הפסיכולוגים, או – למה אין פסיכולוגיה ישראלית "חדשה". **שיחות**, יג, 172–175.
- ברמן ע' (1988). שתיקת הפסיכולוגים. **פוליטיקה**, 19, 23–25.
- חלבי ר' (עורך) (2000). **דיאלוג בין זהויות: מפגשי ערבים ויהודים בנוה שלום**. תל אביב: הקיבוץ המאוחד.
- לינדנר ר' (2007). **השעה בת ה-50 דקות: קובץ סיפורים פסיכואנליטיים אמיתיים**. תל אביב: תולעת ספרים.
- מוכמל מ' (יולי, 2009). **המפגש הפסיכואנליטי עם הפעיל/ה הפוליטי/ת**. הרצאה במסגרת יום העיון המדעי של הפ"י (הסתדרות הפסיכולוגים הישראלית), בפאנל "פסיכולוגיה ואקטיביזם פוליטי", אוניברסיטת תל-אביב.
- Aldarondo, E. (Ed.) (2007). *Advancing social justice through clinical practice*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Altman, N. (2010). *The analyst in the inner city: Race, class, and culture through a psychoanalytic lens* (2nd edition). Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Altman, N., Benjamin, J., Jacobs, T., & Wachtel, P. (2006). Is politics the last taboo in psychoanalysis? (A roundtable discussion, Moderated by A. Hirsch Geffner.) In L. Layton, N. C. Hollander & S. Gutwill (Eds.), *Psychoanalysis, class and politics: Encounters in the clinical setting* (pp. 166–194). New York: Routledge.

- Arredondo, P., Toporek, M. S., Brown, S., Jones, J., Locke, D. C., Sanchez, J., et al. (1996). Operationalization of the multicultural counseling competencies. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 24(1), 42–78.
- Avissar, N. (2009). Clinical psychologists do politics: Attitudes and reaction of Israeli psychologists toward the political. *Psychotherapy and Politics International*, 7(3), 174–189.
- Bronfenbrenner, U. (1979). Ecological system theory. *Annals of Child Development*, 6, 187–249.
- Cushman, P. (1995). *Constructing the self, constructing America*. Cambridge, MA: Perseus Publishing.
- Frosh, S. (1999). *The politics of psychoanalysis: An introduction to Freudian and post-Freudian theory* (2nd edition). New York: New York University press.
- Grosskurth, P. (1986). *Melanie Klein: Her world and her work*. New York: Random House.
- Harris, A., & Botticelli, S. (2010). *First do no harm: The paradoxical encounter of psychoanalysis, warmaking and resistance*. New York: Routledge.
- Hollander, N. (2006). Psychoanalysis and the problem of bystander in times of terror. In L. Layton, N. C. Hollander & S. Gutwill (Eds.), *Psychoanalysis, class and politics: Encounters in the clinical setting* (pp. 154–165). New York: Routledge.
- Jacoby, R. (1983). *The repression of psychoanalysis: Otto Fenichel and the political Freudians*. Chicago, IL: The university of Chicago press.
- Klar, M., & Kasser, T. (2009). Some benefits of being an activist: Measuring activism and its role in psychological well-being. *Political Psychology*, 30(5), 755–777.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. New York: International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International Universities Press.
- Layton, L., Hollander, N. C., & Gutwill, S. (Eds.) (2006). *Psychoanalysis, class and politics: Encounters in the clinical setting*. New York: Routledge.
- Reiss, G. (2004). *Beyond war and peace in the Arab Israeli conflict*. Eugene, OR: Changing Worlds Publications.
- Samuels, A. (1993). *The political psyche*. New York: Routledge.
- Samuels, A. (2006). Working directly with political, social, and cultural material in the therapy session. In L. Layton, N. C. Hollander & S. Gutwill (Eds.), *Psychoanalysis, class and politics: Encounters in the clinical setting* (pp. 11–28). New York: Routledge.
- Totton, N. (2000). *Psychotherapy and politics*. London: Sage publications.
- Totton, N. (2005). Can psychotherapy help make a better future? *Psychotherapy and Politics International*, 3(2), 83–95.
- Totton, N. (2006). Power in the therapeutic relationship. In idem (Ed.), *The politics of psychotherapy: New perspectives* (pp. 83–93). Maidenhead, UK: Open University Press.