**געגועים פסיכולוגיים: למה מתגעגעים פסיכולוגים ופסיכולוגיות?[[1]](#footnote-1)**

בפרק זה נתמקד בחקירת הקשרים שבין בחירת מקצוע לבין געגועים ונדון בשאלה אם הגעגוע יכול לשמש כמניע לבחירת מקצוע, בין אם באופן מודע ובין אם באופן בלתי מודע. במיוחד נתייחס לקשרים האפשריים שבין געגוע לבין בחירת פסיכולוגיה כמקצוע ובחירת מקום עבודתו של הפסיכולוג. נעמוד על הסוגים השונים של העיסוק הפסיכולוגי הן בהיבטים של בחירת העיסוק (כגון פסיכולוגיה תעסוקתית, תהליכי מיון בפסיכולוגיה, פסיכולוגיה קלינית) והן בהיבטים של בחירת מסגרת העבודה (כגון פסיכולוג באקדמיה, פסיכולוג בקליניקה, פסיכולוג בארגון).

**געגועי הפסיכולוג**

בגעגועים מתרחשים מספר תהליכים רגשיים: געגוע למקום שמספק נחת ושלווה; הגעגוע למקום שיש בו דפוסים מוכרים שאפשר לשחזר אותם שוב ושוב, בין אם הם טובים ובין אם לאו; געגוע ללגיטימיות של הגעגוע ולביטויו; געגוע לגירויים המרכיבים את הזיכרון – ריחות, טעמים, תחושות פיזיולוגיות, גירויים של תנועה, כאב, שמיעה, ראייה ומרכיבים מילוליים כמו דיבור ושירה.

תהליכי ההתפתחות של אדם והמעברים משלב התפתחותי אחד לשני הם ייחודיים, לפיכך יש אפשרות שהאדם זוכר שלב מסוים או אירועים בשלב מסוים כמספקים, מעשירים וחשובים במיוחד, ולכן ישאף לחזור אליהם ועליהם כדי לתת מענה לגעגועים לסיפוקים אלו.

בספרות הפסיכולוגית יש דגש רב על יכולתו של הפסיכולוג להיות מקבל, סובלני, בעל מודעות עצמית גבוהה, בלתי משליך ובעל ציפיות ריאליות מעצמו ומאחרים. למה מתגעגע אדם שמטפח יכולות אלו כל חייו המקצועיים? ייתכן שהפסיכולוג מתגעגע למצבים אנושיים שבהם יש אמפתיה רבה שבנויה על הזדהות. באופן מולד לבני אדם יש יכולת להזדהות הן עם הבכי והכאב של האחר והן עם השמחה וההקלה. חוויות עבר שבהן התרחשו שיתוף ומפגש עם אדם אחר, ואלה אפשרו הקלה של הסבל או ייצור של שמחה, נזכרות בצורה דרמטית ויש רצון לשחזרן כדי ליהנות שוב מרגשי החום וההקלה שמתקיימים עם מטופל במצוקה. הבחירה בפסיכולוגיה כמקצוע מספקת מענה לגעגוע לאינטימיות ישירה עם מי שחווה כאב וסבל. בעבודתו נוגע הפסיכולוג באופן ישיר בכאב. היכולת לחוש את הכאב ולהפיג אותו מייצרת שמחה וסיפוק מקצועי גדולים. עבודה טיפולית מאפשרת להיפגש עם הכאב וגם להשתחרר ממנו. הקלת הכאב של אדם אחר עשויה להקל גם על כאבי הנפש של הפסיכולוג. בבחירת מקצוע טיפולי יש מענה לגעגוע, מפני שהמטפל יכול להיות במקום של הכאב אך יש לו היכולת להקל ולהרגיע.

הפסיכולוג חש געגוע למצב של קרבה ואינטימיות שמתקיים במפגש עם הפונה אליו. גם אם גילוי הלב אינו שווה באורח רשמי, המטופל לומד את המטפל ואת מצבו הרגשי, לא פחות מאשר המטפל את הפונה אליו. החום המידי, האכפתיות והקשר שנוצרים במפגש מהווים מענה לגעגוע לקרבה שחווה האדם במצבי חיים שונים בעבר, והוא שואף לחזור עליהם. הרצון לשחזר מצב זה נכון גם כאשר ההיכרות המרכזית היא עם קשייו של האחר ומצוקותיו – ולא רק השתתפות אינטימית בהצלחות ובסיפוקים. השיתוף האינטימי במצוקה מרמז על אמון בסיסי שנוצר בין המטפל למטופל. השערתנו היא שאדם שבוחר במקצוע הפסיכולוגיה רוצה לחזור שוב למצבים של אמון בסיסי, שבו גם אם אחד מהמשתתפים מופיע שלא במיטבו, הקשר ממשיך להתקיים.

אחד המרכיבים בקשר האינטימי הוא הכוליות או התפיסה ההוליסטית של עצמי ושל האחר שבצידה הביטוי הכולל של רגשות, מחשבות ועשייה, ללא צורך לדכא אחד או יותר ממרכיבים אלו. הגעגוע לכוליות הוא געגוע חזק אצל בני אדם, שבמצבי חיים רבים מתפקדים באופן ייחודי, מוגדר, ללא מתן לגיטימציה לביטוי רגשות או מחשבות מיוחדים להקשר מסוים. במרבית מקומות העבודה מצפים מהעובד להיות מודע לרגשותיו ולמחשבותיו מצד אחד, אך דורשים ממנו גם לוותר על ביטוי אישי של רגשות אלו מצד אחר. ויתור על ביטוי רגשי זה תורם לגעגוע לקשרים שבהם הקשר האנושי היה כולי והוליסטי.

מרכיב ייחודי נוסף לעבודת הפסיכולוג הוא העיסוק בסודות של אנשים. ביטויים כמו "מחטטי הנפש" או "אנשי סוד" עשויים לשקף את עמדת הפסיכולוג ביחס לסוד. הדיבור על הסוד במפגש הטיפולי וחשיפת הסוד עשויים להיות רגע דרמטי. תהליך חשיפתו של הסוד והתחושות המתלוות אליו מספקות צורכי געגוע בקרב פסיכולוגים. הכרת דבר-מה שהיה סוד היא חוויה מרגשת. חקירת הסוד של מישהו אחר כמו גם תחושת הבעלות על סוד מעניקה כוח, אחריות וסמכות למטפל שעשויה לענות על צרכים אישיים של הפסיכולוג ולספק מענה לגעגועים מעברו. הפסיכולוג ממשיך לשמור בסוד חלקים חשובים מזהותו, רגשותיו ומחשבותיו, והוא חושף סודות אלה במידה מדודה בפני המטפל שלו או בהדרכה.

ההליכה הטיפולית אל חשיפת הסוד מציגה געגוע לאותנטיות. חלק משמעותי מהעיסוק של הפסיכולוג עם הפונה אליו הוא בחיפוש האמת, ברגשות, במחשבות, בזיכרונות, בעיסוק ב"אמיתי" בניגוד למה ש"מזויף". בשיטות פסיכולוגיות שונות יש עיסוק אינטנסיבי בדרכים המגוונות של הסתרת האותנטיות והסיבות לזיופים של האמת. הפסיכואנליזה, שפיתחה את ההבנה אודות מנגנוני הכחשה, הדחקה, היפוך תגובה והתקה, מנתחת את תהליכי בניית "העצמי האמיתי" מול "העצמי המזויף" באמצעות ניתוח התנהגויות שיש בהן פחות ניסיון לזיוף כדרך לשליטה במציאות, כמו חלימה, יצירה אמנותית, שפת גוף ועוד. איתור דרכי הזיוף וחקירת התכנים שאותם מנסה האדם לזייף מאפשר להגיע לאמת החבויה, ללמוד לקבל אותה ולחיות אתה בסובלנות פנימית. שיטות פסיכולוגיות מסוימות אף ניסו לראות ב"לא אותנטי" אמת חשובה לא פחות שהאדם מבטא על עצמו, מאשר זיהוי הצרכים ודפוסי התנהלות "אמיתיים" שמאחוריהם.

התהליכים המתקשרים אצל פסיכולוגים רבים עם אותנטיות הם הקלה בצורך לזייף, להשגיח, לעמוד על המשמר ולדכא כל גילוי של אמת מזיקה. הקלה זו מביאה לשחרור ממתח, נוסף לתחושה של מפגש אנושי מעייף פחות, היות שאיתור מתמיד של "חורים" והפעלה מתמדת של גלאי האמת שאפשר לראות דרכם הם תהליכים מתישים. אם נוסיף לכך את אלמנט ההדדיות שתהליך של ביטויי אמת מזמין (אולי ההדדיות אינה מצדו של הפסיכולוג, אך היא בהחלט עשויה להיות מצד שותפי חיים אחרים), הרי שלימוד מחודש של ביטוי אותנטי הוא נושא לגעגוע מתמיד. השלב ההתפתחותי שבו היו יותר ביטוי אותנטי ופחות מעשי זיוף הוא הילדות המוקדמת. בשלב זה מתקיימת זהות רבה בין המתרחש בנפש פנימה לבין התבטאויות כלפי חוץ. הכניסה לבית הספר מסמנת את הפרידה ההדרגתית מביטוי אותנטי ואת המעבר לביטוים מזויפים של "מקובל", "יפה" ו"רצוי" לעומת "ייחודי", "אישי" ולעתים "מפריע".

בהקשר זה עולה השאלה איזה מענה יש לגעגוע של המטפל לאותנטיות? המטפל אמור לספר על עצמו ולבטא את עצמו בלי זיופים, אך למעשה הוא אינו מבטא חלק גדול מרגשותיו באופן אותנטי. התהליך שבעזרתו נוצרת האותנטיות והאינטימיות הוא תהליך שבו למטפל יש הרשאה ועידוד לבטא את סקרנותו באשר למטופל, את התעניינותו במטופל ואת רצונו להכיר את המטופל לפני ולפנים. במרבית המצבים הבוגרים אין אפשרות שכזו. אנשים שמותר להיות סקרניים באשר אליהם הם בני הזוג שלנו וילדינו, וגם כאן – עד גבול ידוע. המצב שבו יש התקרבות, התעניינות והתבוננות מעבר לגבול המקובל, מעבר להגנות, מהווה מרכיב חשוב בסיפוק התעסוקתי של המטפל – הסיפוק של הצורך של המטפל באותנטיות. תהליך ההיכרות הוא לא רק התוצאה הסופית של המפגש הטיפולי, אלא ההיכרות היא גם הדרך שבה הולכים כדי להגיע לתוצאה הסופית. אחד המרכיבים המרכזיים של אינטימיות הוא ההיכרות העמוקה, ותחושת הנראוּת בצורה המדויקת ביותר, מה שמאפשר כוליות. מכאן שהפסיכולוג עשוי להתגעגע ל"עבודה הבלשית" – לרשות להכיר, לחקור, להתבונן, מבלי שהוא חש צורך שיכירו אותו.

אחת הבעיות שקשורות בעניין האותנטיות היא שלעתים חלק מרגשות המטפל כלפי המטופלים אינם רק חמים ומקבלים. התגובות של המטופל, כולל ההשלכות שלו על המטפל, עשויות לעורר כעס ותוקפנות. הפסיכולוגיה כמקצוע מציעה פתרונות מוגדרים לניהול התוקפנות של המטפל. יש איסור מוחלט של ביטויי רגשות שליליים (כעס, אכזבה, עלבון, זעם וכד') כלפי המטופל, יש כתובות לגיטימיות שבהן מותר לבטא את התוקפנות – הדרכה, טיפול אישי של הפסיכולוג ומפגשים וכנסים מקצועיים שבהם יש מפגש עם עמיתים. לעתים הגעגוע של האדם הוא להגדרה המדויקת למרחבים שבהם מותר לו לבטא תוקפנות ולמרחבים שבהם הדבר אסור. יש אנשים שכלפיהם אפשר לבטא תוקפנות ויש אנשים שכלפיהם ביטויי תוקפנות אסורים.

מניע לבחירה בפסיכולוגיה כמקצוע הוא הגעגוע להדדיות ההתקשרות. במחקרי ההתקשרות, מיקוד תשומת לבם של החוקרים היה ברגשותיו ובהתנהגותו של הילד ונאסף פחות מידע על רגשותיה של האם המרוחקת מהילד. לעתים החוויה החיובית שנשארת לאדם ושעליה הוא מבקש לחזור היא חוויית ההדדיות שברצון לקיצור המרחק בין שני האנשים ובעשייה הסימטרית של קיצור מרחק זה. עיקר עבודתו של הפסיכולוג נעשית במפגשים קבועים, שבהם שני הצדדים מעוניינים במפגש ומנסים לקיים אותו תוך עשייה סימטרית של פינוי זמן להתקרבות כזו. גם אם תכני ההתקרבות אינם סימטריים, והפסיכולוג פעיל פחות בחשיפת רגשותיו וענייניו האישיים, הרצון בהתקרבות ובמפגש הטיפולי הוא הדדי. הרצון מתבטא, בין השאר, בקביעת מועד מוגדר למפגש וכך הוא נעשה בטוח. אחד הדברים הייחודיים בעבודתו של הפסיכולוג הוא שמפגש אינטימי המערב מעורבות רגשית גבוהה, נקבע למעשה מראש. זהו אחד המצבים הבודדים שבהם המפגש המחודש (ה-reunion) עם אדם אחר קבוע ביומן. אחד התהליכים שמשפיעים על בחירת מקצוע הפסיכולוגיה הוא הרצון לייצר מענים ברורים ובטוחים למצבים של געגוע להתקרבות. ייתכן שבעברו של הפסיכולוג היו קשרים יציבים וקבועים שכאלו אשר אפשרו התרחקות ופרידות תוך שמירה על אפשרות מציאותית להתקרבות ומפגש, כלומר הגעגוע הוא לניהול געגועים מוצלח. תהליך זה מאפיין, כנראה, דפוסי התקשרות בטוחה שיש בהם גם הדדיות של הרצון להתקרבות וגם אפשרות מעשית לשוב ולהתקרב.

את הקרבה בין המטפל לבין המטופל מאפיינים ממדים חד-סטריים, בדומה לקרבה בין הורה לבין ילדו. ההורה יודע תמיד יותר על הילד מאשר הילד יודע על ההורה. כך גם ביחסים הטיפוליים – המטפל יודע יותר על המטופל מאשר להפך. דינמיקה זו מביאה להתנהלות נוספת שהיא חיונית לסוג כזה של אינטימיות – התהליך של אחריות ומחויבות. כשאדם פונה לפסיכולוג, יש לו אחריות כלפיו: אחריות הפסיכולוג לשמור על סודיות, אחריות לגבי תוצאות המפגשים, מחויבות לכך שהקשר הטיפולי לא יימשך לנצח, התאמת ההצעות הטיפוליות ליכולותיו ולגילו של הפונה, אחריות על התנהלות המפגשים ואחריות לגבי קביעת דרכים ההתנהלות והנורמות (setting) ובהם גבולות הזמן והמקום.

גם אם הבחירה במה שמתרחש במפגש טיפולי מתקיימת תוך שיתוף פעולה בין המטופל למטפל, המטופל קודם למטפל באשר לביטויי קושי, מצוקה והתלבטות. ייתכן שהפסיכולוג מתגעגע לחזור למצבים שבהם האדם מולו הוא זה שמתחשבים בו ובצרכיו. בדיקת "עמדת הוויתור" של הבוחרים במקצוע הפסיכולוגיה עשויה להעלות תמונת עבר שבו האדם רווה נחת בעקבות יכולתו לוותר, לא להיות "בעל הזכות" העיקרי, אלא להיות התומך בבעל הצרות ונותן לו מכוחו, מיכולותיו, משליטתו העצמית ועוד כהנה וכהנה מידות טובות שמצפים מהפסיכולוג בעבודתו. געגוע לחוויות חיוביות אלו אינו מקבל לפרקים מספיק מענה בקשרים אינטימיים של הפסיכולוג והמפגש המקצועי עשוי להיות מענה לכך, תוך קבלת ביטויי הערכה מהמטופלים (מעט) וממדריכים וקולגות בצורה שוטפת.

אף על פי שבהשוואה למטופל, הפסיכולוג מנדב פחות מידע אודות עצמו, חלק מהמידע שיש למטופל על המטפל עובר בתקשורת א-מילולית. שפת הגוף, הבעות הפנים וטון הדיבור של הפסיכולוג מעבירים אל המטופל עמדות, רגשות וערכים. האופן שבו פסיכולוגים מתמודדים עם העובדה שהתקשורת היא הדדית ולא רק מהמטופל למטפל היא באמצעות שהייה באופן מתמיד וארוך טווח בהדרכה ובטיפול לצורך שיפור העבודה והעשרת היכולת של המטפל להתבונן על עצמו מבחוץ. מטרת הטיפול שמקבל הפסיכולוג אינה בהתמודדות עם מצוקות עמוקות, אלא ברצון לשפר את העבודה הטיפולית כך שהמטפל יהיה מודע יותר לעצמו ופנוי יותר באופן רגשי למטופליו בעת עבודתו. פנייתו של הפסיכולוג לטיפול למעשה הופכת את התפקידים. המטופל אינו מכיר את הפסיכולוג בשלמותו ובכוליותו, ועל כן הפסיכולוג פונה למטפל או למדריך שיכיר אותו וייתן לו את התחושות שהוא מעניק למטופל. בתהליכי הדרכה רבים, הקשיים בין מודרך לבין מדריך הם אותם הקשיים בין המטפל, שהוא כעת המודרך, לבין המטופלים שלו. כך גם הפסיכולוג יושב בכיסא של האדם שיש לו זכות לאותנטיות. המערך המקצועי שבו יש אינטימיות סימטרית היא קבוצת העמיתים, שבה מתקיימת סימטריה יחסית ויש סיכוי לאינטימיות הדדית.

פעמים רבות, בקשרים בין בני אדם, כאשר יש קושי, אי-הבנה או חוסר יכולת לתקשר, אנשים נפרדים וכל אחד הולך לדרכו. במפגש בין פסיכולוג לבין מטופל יש זכות וחובה לחקור את הקשיים. אופי זה של הטיפול מייצר את ההבנה והתחושה שאפשר לשנות את הקשיים בקשר בין אנשים באמצעות יצירת אינטימיות. המרכיב החשוב ביצירת השינוי הוא היכולת לחקור מה מקור הקושי. חקירת הקושי תוך כדי שמירה על קבלה, היכרות, התעניינות וקרבה היא כלי העבודה של הפסיכולוג. בבסיס תהליך זה מונח הדבר שאליו אנשים מתגעגעים בעוצמות החזקות ביותר – הלגיטימיות לבטא קושי. התחושה ש"זה נורמלי", "אנושי", "בסדר", "זה לא פסיכי", מאפשרת קבלה והתגברות על ההיתקעויות ועל אי-ההבנות. הלגיטימציה לטעות ולבטא את הקושי צריכה להיות גם של המטפל ולא רק של המטופל. כך, מתבצעת חקירה הדדית של הטעות במקום גינוייה. בהדרכה שמקבל הפסיכולוג מתרחשים שני התהליכים – גם הלגיטימציה לטעות וגם חקירת הקושי והטעות.

געגוע שתורם לאינטימיות ולאותנטיות הוא הגעגוע לספונטניות. ספונטניות מאפשרת חירות מבלי לתכנן את ההתנהגות מראש באופן מדוקדק. הספונטניות היא היכולת להיות במצבים שיש בהם הפתעות ומתרחשים אירועים לא צפויים. בין פסיכולוגים ישנה שונות בין-אישית בדפוסי הספונטניות הקשורה לתהליכי התפתחות מילדות. כך, למשל, יש פסיכולוגים העוסקים בהעברת מבחנים, והם פועלים מתוך התנהלות מובנית וקבועה, לעומת זאת יש פסיכולוגים הפועלים במצבים פתוחים לחלוטין של עבודה שהיא פנומנולוגית טהורה ואין בה שום תכנון. הבחירה של פסיכולוג בשיטה זו או אחרת קשורה בהבדלים אישיותיים.

ייתכן שהפסיכולוג בוחר במקצוע שעיקרו מימוש האופטימיזם עקב געגועים לעולם שבו עדיין יש חופש בחירה וחופש ויתור, ולא רק אפשרויות להמשכיות וחזרתיות על דפוסים קבועים. משמעו של חופש הבחירה הוא גם התנסות בחדש, בלא ידוע, במפתיע, והוא עשוי לענות על צורכי חיים שיש בהם סקרנות וחקירה לא רק של דפוסים קיימים אלא גם של כיוונים חדשים. חיים שיש בהם אירועים חדשים ומסקרנים עשויים להיות מספקים ומעוררי געגוע. אם בעברו היו לאדם חוויות של חידושים שהיו חיוביות ומספקות, הוא ינסה לחזור עליהן שוב בבגרותו ואף במסגרת עבודתו. חופש הבחירה הוא גם הכרה בגבולותיו של חופש זה, וקבלה של מידת ההצלחה או הכישלון לבחור באפשרויות חדשות ולממש אותן.

תהליך בחירה וחופש בחירה הם מונחים מרכזיים במקצוע הפסיכולוגיה. בחירה נכונה וקבלת אחריות על תהליך הבחירה כוללות אחריות על ההתלבטות והקונפליקטים שהבחירה מעוררת; אחריות על צער הוויתור; על תוצאות הבחירה; על חרטה ונטישת הבחירה שנבחרה; על חיפוש אפשרויות חדשות. במקצוע הפסיכולוגיה תהליך הבחירה חשוב לגורמים שונים ולסיטואציות מגוונות – לטיפול ולייעוץ הפסיכולוגים; למטופל שבוחר בעזרה; למטופל שבוחר לעתים את האדם שעליו הוא נשען; לפסיכולוג שבוחר בין מטופלים שונים או בוחר על פי מידת המידיות והדחיפות של ענייניהם; הפסיכולוג בוחר מי אלה שיבואו לטיפול – פרטני, זוגי, משפחתי, ארגוני או קבוצתי; המטפל והמטופל בוחרים את זמן המפגש; הפסיכולוג בוחר את תדירות המפגשים; הפסיכולוג והמטופל בוחרים בתכנים שבהם יעסקו בפגישה, בוחנים את תהליכי הבחירה של המטופל ובוחרים חלופות בשיתוף; הם בוחרים איך וכיצד להפסיק לבחור בחירות קודמות וכן איך ומתי לסיים את הקשר הטיפולי – באופן זמני או סופי; הם בוחרים יחד איך להתנהל לאחר הפרידה, כלומר מה המטופל בוחר לקחת מתהליך העבודה לחייו, ומה הפסיכולוג ישמור מהמפגש האנושי המתמשך עם המטופל.

תהליך זה של שיקום וטיפוח חופש הבחירה תוך שיתוף הוא ייחודי. אנו מניחים שהפסיכולוג מתגעגע אל התהליך הזה כאשר הוא בוחר במקצוע ובתחום התמחות בתוך המקצוע. עצם הניסיון של הפסיכולוגיה לטפל בחריגויות מכל הסוגים – חריגויות התפתחותיות, קשיים לימודיים חריפים, קשיים בהקמת משפחה – מלמד על האמונה שחלק מהסיבות לקושי בהווה נשען על בחירות שגויות שהאדם עשה בעברו. אחת מהנחות היסוד של הפסיכולוגיה היא שניתן לזהות בחירות שגויות ולבחור באחרות. הנחת היסוד היא שיש חופש לבחור בעולם שבו הדטרמיניזם אינו סופי, ויש מקום לשיפור תהליכי הקיום על אף עברו של האדם וסיפור חייו עד עתה.

עד עתה לא הזכרנו, ונראה כי לא במקרה, את הצורך בשכר. התשלום בעד עבודתם של פסיכולוגים הוא שונה – אם הם עובדים במסגרת פרטית או מסגרת ארגונית – יש צורך לדבר על צרכים שונים בעניין השכר. חלק מהפסיכולוגים מעוניינים בביטחון, אחרים מעוניינים בתשלום עבור השירות שהם מעניקים, ועל כן קשה להכליל בעניין זה. התשלום עבור עבודתו של הפסיכולוג מדגיש את העובדה שעל אף האינטימיות הנוצרת בין מטפל לבין מטופל יש א-סימטריה ביחסים ביניהם. היחסים אינם יחסי חברות, אלא יחסי עבודה. עבודתו של הפסיכולוג היא יצירת קשר אינטימי וקרוב עם אדם תמורת תשלום. על איזה צורך של הפסיכולוג עונה קשר זה? ייתכן שהפסיכולוג מתגעגע לא רק לחופש ולספונטניות כפי שהוצגו להלן אלא גם לחוקים סדורים, לאיסורים, להיתרים ולגבולות. הצבת הגבולות מסמנת איסורים, אבל היא גם חוויה חיובית שבמסגרתה ניתנת הגנה, הובהר המצב וסומנו גבולות המותר והאסור.

זווית נוספת בהקשר לגעגועיו של הפסיכולוג עוסקת בשיווי המשקל בתהליך הטיפולי בין שיכוך כאב ויצירת שמחת חיים. אחת הדרכים לעסוק בכך היא ביצירת תוכניות והגשמתן. געגועים לתכנון תוכניות והגשמתן עשויים להוות מניע חזק לבחירה במקצוע הפסיכולוגיה. בחירה בתחום של טיפול משפחתי, ייעוץ ארגוני, טיפול זוגי או פתרון משברים אישיים – הם כולם דוגמאות לצורך בהגשמת תוכניות ואיתור גורמים לעזרה בתהליך ההגשמה. אם אדם זוכר חוויות של מימוש תוכניות מעברו החל משלב הרעיון ועד לשלב ההגשמה, עשוי זיכרון חיובי זה של סיפוק להיות כוח מניע חזק לעבוד עם אנשים לא רק על מודעות לחלופות אלא גם לעבודה על הצרכים שלהם ועל המימוש של בחירות חדשות. הפסיכולוג חש את הסיפוק שבהגשמת תוכנית שינוי יחד עם המטופל שלו.

דוגמה לעניין זה היא עבודה טיפולית של אחת מהכותבות שנעשתה עם גבר בשנות הארבעים לחייו. גבר ממושמע, מסודר, בעל חיים תקינים, שהתלונן על שעמום כרוני בעבודתו. תוך כדי בירור כיצד בחר במקצועו הוא סיפר שלמד רוקחות מפני שלמשפחתו היה בית מרקחת והוריו הפעילו עליו לחץ כבד לרשת את העסק המשפחתי ולהמשיך אותו, וכך, התגלגל ללימודי הרוקחות. בזמן הטיפול עבד בבית חרושת שעסק בייצור ובמחקר של תרופות ולדבריו, תחום הרוקחות שעמם אותו מאוד. בתהליך הטיפול נחקרה התנהלותו בעניין בחירת המקצוע בילדותו. לשאלה מה רצה להיות כשיהיה גדול ענה בספונטניות ובמהירות: "ג'יימס בונד". הוא סיפר שבילדותו קרא את כל ספרי ג'יימס בונד ונהג לנתח עם חבריו את סיפורי הריגול. חלום חייו היה להיות מרגל. הצדדים הסקסיים של בונד פחות משכו אותו. מה שעניין אותו היה איסוף מידע אסור. התכנית שאליה הגיעו המטפלת והמטופל בסוף הטיפול היה לעסוק בריגול תעשייתי. האיש עבר לקריירה זו בענף הרוקחות. חלק חשוב מתפקידו היה לנסוע לכנסים מקצועיים של יצרני תרופות ולאסוף מידע מותר, כמו גם מידע אסור על התרופות, כדי שיהיה אפשר להשתמש במידע זה לייצור תרופות בארץ.

**הבחירה בהתמחויות ובמסגרת העבודה**

הבחירה בגיל המטופלים כבסיס להתמחות מלמדת על געגועים מסוגים שונים. הגיל הרך לפסיכולוגיה התפתחותית, גיל בית הספר לפסיכולוג החינוכי, ייעוץ תעסוקתי לאדם הבוגר שזקוק לייעוץ והכוונה בבחירת קריירה, בתהליכי הסבה, בתהליכי בחירת קריירה שנייה, לאחר פיטורים ובתהליכים של שיקום מקצועי, ייעוץ ארגוני לאדם העובד ולמעסיקיו או פסיכוגריאטריה לזקן – כולם יכולים להיות ביטוי לגעגוע למפגש מספק עם אנשים בני גילים שונים או לחוויות אישיות שהאדם חווה בהיותו בשלבים התפתחותיים אלה. בחירה בהתמחות קלינית זו או אחרת מלמדת על געגוע לאדם שהיה במצבים דומים ונרפא, או למצב שבו חופש הבחירה מוגבל עקב חריפות הקושי שחווה הפונה. אולם עדיין בתוך קושי כזה מוצא איש המקצוע נקודות, ולו גם שוליות, שבאמצעותן ניתן להקל על המצוקה. זיכרונות אישיים של הקלה כזו בתפקיד הסובל או זה של המקל על הסבל הם בסיס למשאלה לחזור עליהם שוב ושוב. בכל התמחות מקצועית מתרחשים תהליכים מקצועיים, שכיחים יותר או פחות, שאליהם האדם מתגעגע ורוצה לחזור.

טיפול באוכלוסיות שונות מאפשר מענים שונים לצורך באינטימיות, באותנטיות ובספונטניות. לדוגמה, פסיכולוג העובד עם ילדים ופעוטות חשוף במצבים רבים של קרבה פיזית ונפשית אותנטית וספונטנית. לעומת זאת הפסיכולוג הארגוני או הפסיכולוג התעסוקתי נמצאים במצב של חשיפה רגשית מוגבלת ושל אינטימיות מוגבלת מצד אחד, ושל הרבה עיסוק בחופש הבחירה מצד אחר. מכאן שגעגועים מסוגים שונים עומדים בבסיס בחירות באוכלוסיות שבהן בוחר הפסיכולוג לטפל.

תהליכי מיון, תהליכי הכשרה, מחקר, תהליכי תמיכה, טיפול בקשיים, עזרה ביצירת הסתגלות לקשיים שאין עליהם מענה – כל אחד מהתהליכים הללו מהווה גורם מושך יותר או פחות. ייתכן שהם קשורים בחוויות עבר חיוביות שאליהן מתגעגע הפסיכולוג. תהליך המיון קיים בכמה התמחויות פסיכולוגיות באמצעות שימוש בשיטות מיון שונות. הפסיכולוג משמש במצבי המיון כשומר הסף המחליט מה המקום המתאים ביותר לאדם המתמיין בתוך ארגון זה או אחר או מחוצה לו (ואם מחוצה לו – לאיזה ארגון הוא מתאים יותר). תפקיד זה של שומר סף שנעזר בכלים מגוונים שיש בהם עוצמה סמויה, עשוי לבטא געגועים לכוח שהאדם חווה בעברו ושאליהם הוא רוצה לחזור, לא רק כי בהווה אין לו מספיק כוח, אלא גם כי הצורך בכוח מתקיים באופן קבוע ולעתים ממכר. במילים אחרות, אנשים שואפים ליותר כוח בכל פעם שהם חווים את חוויית הזכות להחליט ולבחור במקום האדם או במקום הארגון שהאדם משתייך אליו, כמו משפחה, גן, בית ספר, מקום עבודה או מסגרת צבאית. במצבים אלו הפסיכולוג מקבל את עיקר חופש הבחירה, ו"הפונה" חסר למעשה חופש כזה. ביחסים שבין הפסיכולוג לבין הפונה אליו יש תמיד ממד של כוח. חלק גדול מהתהליכים הכרוכים במפגש בין פסיכולוג לפונה קשורים בשליטה על הכוח הזה ובהבטחה שלא ייעשה בו שימוש לרעה. הכוח נובע קודם כול מעצם כך שהפונה שרוי במצוקה בעוד הפסיכולוג פטור ממנה. העובדה שהפסיכולוג אינו שרוי במצוקה, מאפשרת לו נקודת ראות שונה של איסוף מידע, בחינת חלופות באופן ברור יותר וחופש חשיבה גמיש יותר, מכיוון שהחשיבה מושפעת פחות מתהליכים רגשיים, לכן יש לו יותר כוח במערכת היחסים הטיפולית. הפונה לפסיכולוג חש חוסר אונים וחוסר תקווה והוא פונה לטיפול בתקווה להשיג הקלה ושחרור מכאב וממצוקה. תחושות אלו מעניקות למטפל כוח במפגש. כאשר הפסיכולוג מתמחה בתהליכי ארגון, מיון וסיווג, כוחו מתעצם אף יותר היות שיש ביכולתו להשפיע השפעה ישירה על מסלול חייו של הפונה אליו.

סיפור המדגים את עמדת ההשפעה של הפסיכולוג והקשר שלה לתהליכים מוקדמים הוא סיפורה של פסיכולוגית תעסוקתית שסיפרה שאחד הדברים שהיא אוהבת בעבודתה ביותר הוא "כשאנשים מדברים, ואני מרגישה באינטואיציה שאני יודעת על מה הם ידברו". כשנשאלה אם היו לה אחים או אחיות, ענתה שיש לה אח שצעיר ממנה בשש שנים וחצי. הפסיכולוגית סיפרה על הקשר שלה עם אחיה, שאותו הגדירה "פרא אדם", שהיו לו כל מיני רעיונות מסוכנים ומסכנים. הוריה מינו אותה להשגיח עליו בהזדמנויות שונות ורבות. היא סיפרה בהתלהבות כיצד סיפוק גדול שלה כמשגיחה על אחיה השובב והבלתי ניתן לריסון היה לנחש מראש מה הוא מתכנן לעשות ולמנוע ממנו את העשייה הזו כדי שלא יסתכן בפעילויות ובהתנהגויות העשויות להסתיים באסון. היה עליה להציל אותו מהסתבכויות קשות. דפוס זה מלווה אותה הן בבחירת המקצוע שלה והן בבחירות האקטואליות עם האנשים שהיא מספקת להם את השירות המקצועי.

געגוע נוסף, המתקשר לדוגמה זו ועולה כמניע לבחירה במקצוע הפסיכולוגיה, הוא הגעגוע לתהליכי למידה וחשיבה מהילדות המוקדמת שנזנחו במהלך ההתבגרות והבגרות. מבוגרים מעודדים ילדים צעירים לחקור ולהסתקרן אבל בשלב מאוחר יותר מדכאים יצר זה ואז מתפתח געגוע לזמן שבו אפשר היה לעשות ניסויים – להפוך אבנים, לבצע פעולה ולבדוק את תוצאותיה, להתמודד עם מצבים חדשים, ללמוד באופן לא מתוכנן ומפתיע, לעמוד בפני דילמות ושאלות חדשות, להפליג בדמיון, להסיק מסקנות ולהפריכן וכו'. אם מתקיימת ההנחה שכל מטופל הוא חד-פעמי וייחודי, אין גבול לסקרנות, והמטפל מקבל מענה לגעגועיו. חלק מהלמידה של המטפל את המטופל ואת קשייו נעשה תוך "למידה אגבית". איסוף המידע נעשה בצורה לא מתוכננת, אך מעוגנת במציאות של המטופל. הגעגוע לסוג זה של למידה מקביל ללימוד שפת אֵם לעומת לימוד שפה בבית ספר לשפות. הלימוד של פסיכולוג את המטופל שלו מקבילה ללמידת שפת אֵם – המילים מקבלות את התכנים הנכונים תוך כדי עשייה ותוך כדי דיבור, מבלי ללמוד דקדוק, תחביר וניקוד כפי שלומדים שפה שנייה או שלישית. הלמידה הטבעית תוך כדי חיי היום-יום והקישור למצבים אמיתיים ולרגשות, דומה ללמידה המתבצעת בתהליכים פסיכולוגיים. הפסיכולוג אינו לומד את הדקדוק של המטופל, אלא את המשמעות של מילים ואירועים עבורו תוך כדי המפגש אתו.

בתהליך התפתחותי תקין לומד הפעוט מהם רגשותיו ומחשבותיו מתוך שיקופם של אלה על ידי הוריו. זו חוויה המאפשרת יכולת לחשוב על מחשבות ורגשות ולא רק להיות בהם. כך נוצרת גם היכולת לוויסות רגשי. ניתן להניח שהפסיכולוג מתגעגע לחוויות שבהן מהות הקשר הבין-אישי מתבססת על שיקוף וניסוח של תחושות, מחשבות, עמדות ואמונות. תהליכי התפתחות שלוו בחיזוק היכולת להבין מה מרגיש וחושב כל אחד ועד כמה רגשות אלה דומים או שונים, מאפשרים לפסיכולוג יצירת שפה, שהיא כמעט אוטומטית, של זיהוי והמשגת התודעה של העצמי ושל האחר וכן את היכולת לבטא אותם לעצמו ולזולתו. המפגש הטיפולי יוצר מרחב שבו מתאפשרת שוב ושוב ההתבוננות במשמעותן של התנהגויות, מחשבות ורגשות. בגישות טיפוליות רבות ההתבוננות המחברת בין תצפית בהתנהגות לבין מגע בלתי אמצעי עם מהות התודעה מהווה את המקור לשינוי, שהוא כשלעצמו מסב נחת.

פסיכולוג הבוחר בקריירה אקדמית, שבה הוא עסוק בעיקר במחקרים ובניסויים, מספק ככל הנראה את הגעגועים לתקופת חיים או לחוויות מהעבר שבהן הייתה חקירה סקרנית מיטיבה. אנו מניחים כי הגעגוע הוא לגיל הגן, גיל שבו מתבצע לימוד אינטנסיבי על העולם. קריירה אקדמית כרוכה גם בהוראה ובלימוד חומר. תהליכי הכשרה והדרכה מתקיימים גם בארגונים שונים (לא רק אוניברסיטאות ומכללות) שבהם הפסיכולוג מעביר ידע מקצועי לתלמידים, למודרכים או למדריכים של המודרכים. תהליכי הדרכה והכשרה מתאפיינים בשונות בכמות הידע ובחוסר סימטריה בין המדריך למודרך. בתהליך זה מתקיימת שאיפה משותפת להעביר למודרך ידע פסיכולוגי רב רלוונטי לענייניו, כדי שיתפקד בעתיד בצורה הטובה ביותר. יש בתהליך מרכיבים רבים הדומים לתהליכי הוראה ולמידה. ייתכן שהבחירה בעניין זה כנושא מרכזי בעבודה קשורה בזיכרונות חיוביים של הפסיכולוג ממפגשי למידה בעבר, הן כ"תלמיד" והן כ"מורה". אחד הסיפוקים החשובים בתהליך זה הוא של שותפות באמצעות הזדהות בהישגיו של התלמיד או המודרך – הצלחתו הושגה תודות לתרומת המדריך או הפסיכולוג שליווה את תהליך ההכשרה. געגוע לסיפוק כזה דומה ל"נחת מהילדים" והוא עשוי להיות מניע לבחירה בתפקודים כאלה.

מניעים אלה של שיתוף בידע אינם זהים לבוחרים בפסיכולוגיה כמקצוע. לעתים האדם בוחר שלא להשתתף בתהליכי הכשרה מפני שהוא מסרב לשתף ב"סודות" המקצועיים שצבר. בעלות על סוד נחווית כבסיס להערכה ולכוח. אחרים מנסים להתקרב אל בעל הסוד כדי לנסות לפצח את סודו, אך הוא שומר על הידע שצבר לעצמו בלבד. בחקירת המניעים לבחירה בפסיכולוגיה יש גם לחקור את הברירות שהבוחר פסל באופן ברור, כלומר לאילו תהליכים סירב, כיוון שהם עלולים לפגוע בסיפוקים.

בחירה של הפסיכולוג בתחומים של תמיכה במצבי מצוקה, כגון מומחיות בתסמונת פוסט-טראומטית, מומחי שכול ואבל, מומחי התמודדות עם מחלות קשות או ייעוץ למפוטרים – בחירה כזו עשויה להיות מקור של סיפוק לפסיכולוג שעסוק לא רק בחופש הבחירה אלא גם במצבים כפויים וקבועים שאין אפשרות להפעיל עליהם בחירה חופשית. יכולת זו לאתר את השטחים שבהם יש עדיין חופש ויש אפשרויות לבחור ולקיים אפשרויות כאלה, קשורה לעתים במצבי עבר שבהם חווה האדם את הסיפוק שבחופש הבחירה. זיכרון חיובי של אנשים שתמכו – בן משפחה שידע לתמוך, גננת מורה, אחות בבית החולים - עשוי להיות מניע לגעגועים הן לאנשים והן למצבים, ועל ידי כך לתת לאדם כיוון בחירה מקצועי, שמאפשר להתקרב אליהם, ולו גם באופן חלקי.

חלק מהפסיכולוגים בוחרים לעבוד באופן פרטי ולא להשתייך לשום ארגון. מעניין לבדוק למה מתגעגעים פסיכולוגים אלה. נראה שחלק מגעגועיו של אדם שבוחר לעבוד בארגון הם לארגון בעל תכונות מוגדרות או לארגון שמאפשר חזרה למצבים קודמים שהיה בהם סיפוק. במקרים שבהם אדם בוחר לעבוד במקום ובמצב שבו אין עליו סמכות מקצועית ברורה, ויש לו חופש לבחור את דמויות הסמכות שהוא נעזר בהן, הוא עשוי להתגעגע למצבים שבהם היה עצמאי, אחראי למעשיו ונתנו בו אמון מלא לבחור בחירות נבונות. ייתכן שזיכרונות חיוביים כאלו חשובים לא פחות מחוויות בעייתיות של קשר עם סמכות שמביאות לניסיונות חוזרים לפתור קושי כזה בתוך הארגון.

שאלה מעניינת בהקשר זה היא במה שונה הבחירה בארגון "פסיכולוגי" (תחנה לבריאות הנפש או ארגון שמגייס את הפסיכולוג לתפקיד יועץ, מדריך, ממיין וכו') לעומת ארגון ש"אינו פסיכולוגי" (צבא, מפעל). האם לארגון יש סמכות מקצועית על הפסיכולוג או האם הארגון משתמש בשירותיו כאשר הסמכות המקצועית עליו ממוקמת למעשה מחוץ לארגון? אבחנה שכזו חשובה היות שהיא משפיעה על מידת העצמאות שיש לפסיכולוג בתוך הארגון, ועשויה לתרום במצבים שבהם יש שחיקה או אי-שביעות רצון של הפסיכולוג מעבודתו. ייתכן בהקשר זה שזיכרון חיובי של מפגשים עם אנשים בעלי סמכות יכול לתרום לשביעות רצון של פסיכולוגים שמתפקדים בתוך ארגון "פסיכולוגי".

תהליכים נוספים בהבנת חשיבותו של הארגון קשורים בשאלה אם הארגון הוא "מוסד כוללני" (טוטלי). מוסד כוללני, כפי שתיארנו בפרק העוסק בגעגועיהם של אסירים, הוא מוסד שבו מסופקים צרכים רבים של האדם – צרכים פיזיים, רגשיים, חברתיים, קוגניטיביים ודרכי הגשמה עצמית באותה מערכת, תוך שיתוף פעולה עם אותם אנשים. ארגון כוללני מזכיר משפחה או בית. בחירה של הפסיכולוג לתפקד בתוך מוסד כוללני כמו יחידה צבאית, מערכת בטחונית סגורה, בית סוהר או בית חולים, קשורה בגעגועים גלויים וסמויים "הביתה".

בפרק זה העלינו עניינים אחדים שאליהם יכול הפסיכולוג להתגעגע כשהוא בוחר במקצועו – אינטימיות, קרבה, ספונטניות, היכרות מעמיקה, אמון, יכולת לשנות, להרחיב את חופש הבחירה, געגוע לחקירה וללמידה וגעגוע להשפעה על גורלו של אחר. עקרון הייחודיות של כל אדם והתהליכים האישיים שהוא חווה צריך לעבור כחוט השני בדיון על התהליכים שהביאו אותו לבחור בעבודתו. אנשים שונים זה מזה בהיסטוריה האישית שלהם, ברגשותיהם, בתחומים שאליהם הם מתגעגעים ומשתוקקים ובמידת הלגיטימציה של ביטויי הגעגוע.

1. פרק זה נכתב בשיתוף עם נורית אבני, פסיכולוגית ייעוצית תעסוקתית מומחית, ודר' אילן דיאמנט, פסיכולוג קליני מומחה. [↑](#footnote-ref-1)