

## אמנות הטיפול הנפשי - (במתח) בין פסיכולוגיה לאנתרופוסופיה



”זוהי החכמה הדוברת מן האדם, כאשר הוא בין אלוהים ובין הטבע, ומאפשרת לישות האנושית שבנו, לדבר על זה הקורן עלינו מלמעלה ועל זה המושלך עלינו מלמטה.”

רודולף שטיינר (54)

טיפול נפשי הנובע מן הפסיכולוגיה והאנתרופוסופיה כאחת - עשוי לשלב את איכויות שתי הגישות וחשוף למכשלות שבשתיהן.

הפסיכולוגיה של פרויד מוליכה את האדם לעיסוק ביצריו ובפחדיו. ממשיכו של פרויד התמקדו בהבנת יחסי מטופל ומטפל כהשתקפות יחסי האדם עם סביבתו, בעיקר בהקשר של יחסיו המוקדמים של המטופל עם דמויות הוריות בשנות ינקותו.

הטיפול האנתרופוסופי רואה תמונת אדם גבוהה ומקיפה, אך עלול לאבד את הנשימה הרגשית-אינטואיטיבית בין מטפל למטופל - נשימה שבלעדיה הטיפול איננו טיפול. פרק זה מבקש לשרטט מתווה לטיפול הנע בין "הגבוה" ו"הנמוך", טיפול שיש בו תנועה אמנותית.

אמן, בהיותו אדם יוצר, נע במרחב שהוא בחלקו בלתי ידוע. עם כל הידע שאותו רכש האמן בתהליך היצירה החוזר ונשנה, כל יצירה חדשה מחייבת אותו להיחשף, ולהביא מתוך פנימיותו את המעשה האמנותי ההולך ונרקם. אותו רגע של עמידה מול הבלתי ידוע עלול להיות מאיים ומתסכל, אך מתוכו יכולה גם להתגלות איכות חדשה ולא מוכרת.

התנועה בין הידוע ללא ידוע היא ההופכת את המעשה הטיפולי למעשה אמנותי, והיא העשויה להפוך את המטפל לאמן.

## פרויד וממשיכיו

ד"ר זיגמונד פרויד<sup>3</sup> הוא נציגה של תקופה שבה המסך המסתיר את עולם הרוח מפני האדם היה אטום במיוחד. בתקופה זו הלך והתרחב הנתק התודעתי מתמונת האדם כישות בעלת מרכיבים נעלים, ישות הנושאת בחובה צלם אלוהים ומהווה לכשעצמה יקום בזעיר אנפין. פרויד ושותפיו, בעקבות צ'רלס דרווין<sup>4</sup>, ראו באדם "חיה אנושית". עם זאת, תרומתו של פרויד לאנושות היא מכרעת ומתבטאת בגילוי רובד הלא מודע הרוחש מתחת לחיינו המודעים, ובהבנת חשיבותן המכרעת של שנות הינקות והילדות לעיצוב אישיות האדם. פרויד החל את מחקריו בנפש האדם כתלמידו של ד"ר יוזף ברויאר, רופא וינאי שחקר תופעות של שיתוק היסטרי אצל נשים. בעקבות ברויאר החל פרויד ליישם "תרפיה בדיבור" עם מטופליו. באלפי שעות שיחה גילה פרויד כי מטופליו חזרו שוב ושוב אל אירועים מפחידים ומכאיבים שחוו בילדותם. חלק מחוויות הכאב היו קשורות למשאלות מתקופת הילדות שהיו אסורות בהקשר התרבותי של אותה תקופה. בנוסף להכרה בחשיבותן של שנות הילדות לביסוס הבריאות, ולחילופין החולי הנפשי, גילה פרויד כי זיכרונות ומחשבות "מסוכנים ואסורים" נעלמו מהתודעה וכי העלאתם מחדש הביאה הקלה בתסמיני הפרעות נפשיות<sup>(8)</sup>.

פרויד זיהה וחקר את המערכת הנפשית של הפרט, וממשיכיו הלכו והתמקדו בקשר שבין התינוק לדמויות המשמעותיות בחייו ובעיקר האם. חוקרים בולטים כבולבי, מאהלר, ויניקוט וקוהוט הדגישו את חשיבותו של טיפול אימהי הולם ועסקו בהשפעותיהם של כשלים אימהיים, ובאינטראקציות אם-תינוק בעייתיות. בהתאם לגישה זו, הטיפול הנפשי נתפס כשיחזור הסיטואציה הינקותית לצורך תיקון החוויה המקורית, והמטפל נתפס כדמות הורית מיטיבה, ולעיתים מתסכלת. המרחב הטיפולי הושאל לצורך בירור השלכות מסוגים שונים שמשליך המטופל על המטפל, המסמל עבורו "אחר משמעותי".

3 זיגמונד פרויד 1856-1939 נורולוג אוסטרי יהודי. אבי הפסיכואנליזה.

4 צ'רלס דרווין - (1809-1889) - מגדולי חוקרי הטבע, פיתח וניסח את עקרונות תורת האבולוציה.

עם התפתחות הפסיכותרפיה החלו גם הרגשות המתעוררים אצל המטפל כלפי המטופל לקבל מקום מרכזי בשיח הטיפולי. בתחילת התפתחות התחום היה על המטפל להיות מודע לרגשות אלה, לשלוט בהם ולווסתם. כיום, נחשבת יכולתו להשתמש בדקויות רגשותיו לצורך התהליך הטיפולי - כלי מרכזי בעבודתו. גישות עכשוויות בפסיכותרפיה רואות במרחב הקשר בין מטפל למטופל את עיקרו של הטיפול. הן שואפות להשתמש בדקויות הקשר והתקשורת בין המטפל למטופל כדי לעורר את מודעותו של המטופל לדפוסי הקשר שלו, למען יאמץ דפוסי קשר מפותחים יותר.

ניתן אפוא לראות כי הפסיכותרפיה נעה הלאה מפרויד אל תחום יחסי המטופל והזולת, אל הבנת הפרט כחלק ממכלול (משפחתי למשל) ואל תחומים נוספים. אך למרות שבשדה זה הלכה השפעתו של פרויד והתמתנה, הרי השפעת הגישה הפרוידיאנית כיום - על השיח התרבותי, התודעה העצמית של הפרט בחברה המערבית, האמנות, התקשורת, החינוך ותחומים אחרים - גדולה לאין ערוך ממשקלה בתחום הפסיכותרפיה. השיח התרבותי-חברתי נותר בחלקו כלא במרכיבים מן התפיסה הפרוידיאנית, הרואים את האדם בחלקיו החייתיים, ומבקשים לחשוף יצרים, דחפים ועיוותים כדרך המובילה כביכול ל"אמת".

עבור תפיסה זו, המרכיבים הנעלים באדם - כמיהתו ליופי, לאמת ולטוב, יצירתו הנובעת מהבנות רוחיות, יכולת חשיבה מעמיקה, ואפילו יכולת האדם להתבוננות ולהבנה עצמית - נחשבים כעין סרח עודף הנלווה ל"דבר האמיתי".

גישות פסיכולוגיות המכירות בגדולת נפש האדם, למשל גישתו של ויקטור פרנקל<sup>5</sup>, (29), הוגה ה"לוגותרפיה" (טיפול המתמקד בחיפוש משמעות) נותרו שוליות. פרויד ביקש, והצלח - להותיר את חותמו על התודעה האנושית.

מכאן ניתן להבין את תרומתה ומכשלתה של הפסיכולוגיה עבור אמנות הטיפול הנפשי. תרומתה היא האפשרות המיוחדת לקשר בין מטפל למטופל, קשר המאפשר למטופל לחשוף ולעבד מחשבות, רגשות, פחדים, כמיהות וחוויות טראומטיות בסביבה בין אישית מכילה ובטוחה. מכשלתה עלולה להיות חוסר

יכולת לראות את תמונת הגורל העמוקה של המטופל - את נסיבות חייו כנגזרות משליחות שעליו למלא, וחוסר הבנה לגבי תהליכי התמרה ספציפיים שעומים על המטופל להתמודד כדי לשאת באופן שלם את גורלו.

הפסיכולוגיה התמקדה במאה השנים שחלפו מאז לידתה, בעיקר במחלותיו ובבעיותיו של האדם. נקודת המוצא שלה להבנת האדם היתה האדם החולה והפגוע. ככזו, היא עצמה כתחום ידע, נמצאת בסכנת התנתקות מן האפשרות לזהות ולהבין את תמונת האדם הבריא. תמונת האדם הבריא כוללת בהכרח את היסודות הנעלים, הגבוהים והמתפתחים באדם - ועוסקת בהם בבהירות ובפירוט שאינם פחותים מן העיסוק ביסודות הפגועים.

### פסיכוסופיה - חכמת הנפש

רודולף שטיינר, הוגה דעות ופילוסוף אוסטרי, מייסד האנתרופוסופיה (מדע הרוח), הניח יסודות לפסיכולוגיה אחרת, הרואה באדם ישות של גוף, נפש ורוח המכירה באפשרות של התפתחות נפשית ורוחנית לאורך החיים. בסדרת הרצאות המבססת הבנה פסיכולוגית חדשה בשם "פסיכוסופיה" הוא מתאר את נפש האדם כ"שדה קרב דרמטי, בו הפכים נאבקים בהתמדה [...] ותחושות המועברות דרך חושינו, עולות וממלאות את הנפש כמו גלים." (שם)

תיאורו את הנפש מעלה תמונה חיה ודינמית שאין ללכוד אותה בהגדרות נוקשות.

תמונת האדם האנתרופוסופית כוללת גם הבנה מעמיקה של שלבי התפתחות ספציפיים לאורך החיים, מבני גוף-נפש-רוח והיחסים ביניהם ועוד. דווקא משום עומקה ועושרה, עלולה תמונה זו להציב מכשול בפני המטפל הנעזר בה. כותבים המתייחסים לתמונת אדם זו מזהירים מפני סכנה של תפיסת המרחב הנפשי באופן מקובע ו"יבש": רוברט סרדלו, פסיכולוג אמריקאי העוסק בטיפול רוחני-נפשי, מציין כי "תיאורו של שטיינר עולה מתודעת נפש, ולתודעה זו עלינו להיכנס כדי לעסוק בפסיכולוגיה. אם לא כן, איננו עוסקים כלל בפסיכולוגיה

אלא רק מדברים על פסיכולוגיה מתוך התודעה הרגילה והבטוחה שלנו. (דיבור על הנפש מבחוץ, מתוך התודעה הרגילה, מאפיין, לדבריו, את רוב האסכולות בפסיכולוגיה המודרנית) (54). סרדלו רואה פסיכולוגיה רוחנית כ"אופן תודעה יותר מאשר תיאוריה... כאשר ישום רעיונות אנתרופוסופיים ללא היכולת לגלות את טבעם הנפשי, להיות נוכחים במציאויות הנפשיות מבפנים... הופך לאכיפת רעיונות אלה על אחרים." (58)

אפשר לתאר תודעת נפש - כחויית ההווייה הנפשית רוחנית מבפנים - באופן שהיא יכולה להיות הווייה נעה, חיה ויצירתית. הדיבור על הנפש מבחוץ הופך אותה לחפץ, לאובייקט הנתון לחקירה ועל כן הופך את חקירתה למתה. גם מרג'ורי ספוק, אנתרופוסופית אמריקאית שעסקה בטיפול מתארת אפשרות של "הלך רוח של קשב על-טבעי, ושאיפה להיכנס לעולם של מחשבות חיות." (27)

בהמשך נראה כיצד ניתן להיעזר בהערות אלה כקווים מנחים ל"אמנות הטיפול הנפשי".

האנתרופוסופיה מביאה אל מרחב הטיפול הנפשי תמונת אדם מלאה, עמוקה, עשירה ודינמית. תמונת האדם כישות המגיעה אל האדמה מעולם הרוח ונושאת את נפתולי גורלה מתוך יעוד של התמרה עצמית והתפתחות מערכי הנפש. האדם מגיע אל האדמה כישות רוחית, אולם במהלך חייו הוא פוגש בתוך עצמו את המרכיבים היצריים והלא פתורים. כדי להתוודע מחדש ובאופן מודע אל הרוח, עליו להתמיר את המרכיבים הלא מפותחים שבתוכו.

לכך מצטרפת גישתו של פרנקל, אשר בעקבות שהות של שנים במחנה ריכוז, כתב בספרו "האדם מחפש משמעות": "יכול כל אדם, אף בנסיבות אלה, להכריע בעצמו, מה הוא יהיה - מן הבחינה הנפשית והרוחנית גם יחד. יכול הוא לקיים את הדרת כבוד האדם שלו גם במחנה ריכוז... הדרך שבה נשאו [חלק מהאסירים] את סבלם, היתה הישג נפשי אמיתי. חירות רוחנית זו - שאין לשלול אותה מן האדם - היא שנותנת משמעות ותכלית לחיים... מן ההכרח היה לתת איזה 'למה' - מטרה - לחייהם כדי לחזקם לעמוד ב'איך' הנורא של הווייתם. אוי לו למי ששוב לא ראה פשר בחייו." (שם)

## טיפול בגישה אנתרופוסופית

הצורך במטרה לחיים מביא אותנו להיבט נוסף בתמונת נפש האדם לפי שטיינר - הנפש כמונעת על ידי זרם הבא מן העבר וזרם הבא לקראתה מן העתיד. הזרם הנושא תשוקות, משאלות, עניין, אהבה ושנאה זורם אלינו מן העתיד, אותו עתיד שהוא שקוף עבורנו ועל כן אין ביכולתנו לראותו. על פי שטיינר, "דרך חיזוק ה"אני" כפי שהוא חי בעולם הפיזי, ניתן למשוך אלינו את זרם העתיד." (54)

אחת ההשלכות הטיפוליות מהיבט זה של נפש האדם היא התמקדות בהבנת העתיד - המשימות, היעדים והאתגרים העומדים לפני המטופל, לא פחות מהבנת עברו והאופן שבו טראומות העבר מעצבות אותו בהווה.

השלכה טיפולית נוספת היא האופן שבו הידע האנתרופוסופי עשוי לתרום לתחום הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי שהתפתח בשנות ה-60 של המאה ה-20. התחום עוסק בפיתוח שליטה וויסות של מחשבות; ויסות, הבנת רגשות וטיפולם, ודבון המטופל להתמודדות עם מצבים מעוררי חרדה והתגברות עליהם.

העבודה הקוגניטיבית התנהגותית נוטה לכיוון מכניסטי ומטפלת באדם "מבחוץ", מן ההיקף. העבודה על בסיס תרגול רוחי אנתרופוסופי, (תרגילי ההכנה לדוגמא, המפורטים יותר בפרק 11) המיועדת לחזק את שליטת ה"אני" במרכיבים האחרים, מטפלת באדם ממקום פנימי. על ידי כך מתאפשרת נטיעת העבודה הקוגניטיבית התנהגותית בקרקע עשירה. כאשר המטפל מבין את העבודה על שלושת כוחות הנפש של המטופל בהקשר של חיזוק ה"אני", המטופל יכול לתת לעבודתו משמעות עשירה יותר.

תחומים נוספים כגון שלבים בביוגרפיה, איבחון המטופל לפי מצב ה"גופים" השונים, הקשרים או הנתקים ביניהם, ועוד - יבחנו בפרקים הבאים.

מהי, אם כן, המכשלה העלולה להיווצר מתוך טיפול באוריינטציה אנתרופוסופית?

המטפל, בהנחה כי הידע הרלוונטי מוכר לו היטב, עשוי להגיע לטיפול מתוך היכרות עם תמונת אדם רחבה ועמוקה. גם תמונת המטופל המסוים עשויה

להתבהר ולעמוד לפניו בבירור. מצב זה עלול ליצור סוג של מרחק בין המטפל למטופל. המטפל עשוי/עלול "לדעת" מיהו המטופל, לאבחן אותו באופן מעמיק ו"למקם" אותו על צירים שונים. אולם, הוא עלול לא לפגוש את הישות האנושית הדינמית והמשתנה תדיר של האדם העומד מולו. הוא עלול לומר מלים נבונות ומתאימות למטופל, אך בלי שתיווצר ביניהם דינמיקה של עבודה משותפת. דינמיקה זו היא במהותה עבודה נפשית-רגשית ואינה מתבססת רק על הבנה שכלית-רציונלית. המטפל עלול לתפוס עצמו (באופן מודע יותר או פחות) כנמצא "מעל" המטופל או "מחוץ" לטיפול. הוא עלול לזנוח את העבודה עם "מרחב האמצע" שלו - ליבו ורגשותיו - בקשר הטיפולי.

## עבודת הלב

עבודה אינטנסיבית עם "מרחב האמצע" היא, להבנתי, עצם מהותו של הטיפול. בעבודה זו הידע אינו מספיק. היא דורשת אינטואיציה וסוג של כנות, וקיים בה היבט מוסרי, שכן בטיפול המטפל אכן נמצא ב"עמדת כוח" מהיותו מאזין משתתף שאינו חושף את עצמו, מול מטופל החושף את עצמו. בעמדה זו קל להתעלם מרישומי רגש החולפים ללא מלים - רגשות כמו שעמום, סלידה, שמחה לאיד, כעס, קנאה ולחילופין משיכה והנאה. על המטפל להיות מסוגל לזהות את רגשותיו, ובמידת הצורך, כאשר הדבר משרת את המטופל, להודות ב"כשל אמפתי". זהו מצב שבו מטופל מאותת או אומר כי המטפל לא היה רגיש דיו כדי לקלוט ולהבין את רגשותיו. ההכרה בכשל אמפתי מעוררת את הטיפול לחיים. ללב הבנה משלו, השונה מהבנה שכלית. דרך תשומת לב עדינה, אינטואיטיבית - הצליל המיוחד של נפש המטופל יכול להדהד בנפש המטפל, ולהניעה.

כאן המקום לשוב אל דבריו של סרדלו (54), המצביע על העבודה הפסיכותרפויטית כבעלת פוטנציאל להוות "שביל חניכה מודרני... שהינו מאמץ רוחי פסיכולוגי... שבו עליך לעמוד בתוך חיי הנפש באופן מודע לפני שתוכל

לעשות פסיכולוגיה... והמחיר הוא להשאיר מאחורינו את זהות העצמי המוכרת שלנו" (שם). כלומר תפקיד המטפל בפסיכותרפיה לאור האנתרופוסופיה דורש מהמטפל מאמץ מתמשך לא רק ביחס לחולשותיו הנפשיות (כמו מטפל אחר), אלא גם ביחס להתפתחותו הרוחנית. הוא דורש פיתוח מרחב נפשי של פתיחות ואהבה יחד עם מחויבות לאמת ולאיינטואיציה מוסרית.

תפקיד זה דורש מהמטפל להיות נוכח בתוך שבין חוכמה עילאית לבין חולשות האדם ויצריו - להוות נוכחות הנעה בהתמדה מהידע והידוע אל הנסתר והשואף להתגלות. - זהו המוטיב האמנותי בעבודתו של המטפל כאמן יוצר.