

הפסיכואנליזה והמפה הנפשית - סוגיות יסוד

3. הנפש

באחד המוספים של הארץ מהשנה הקודמת (21.9.12) התבקשו שלושה אנשי מקצוע מדיסציפלינות שונות - חוקר מוח, פילוסוף ופסיכולוג - להביע את דעתם ביחס לשאלה 'מהי הנפש?'. חוקר המוח משוכנע שהנפש נמצאת בתאי העצב ובפעילות החשמלית שלהם. הראיה - כאשר מגרים את תאי עצב יש ביטויים של פעילות נפשית (זיכרונות, דימויים וכדומה). מדבריו לא ברור האם האינטראקציה בין המוח לנפש היא הדדית והנפש מפעילה מצידה את המוח ולא רק המוח את הנפש. בשונה מחוקרים רבים של המוח והמחשוב העצבי הוא מניח, שמחקר המוח לבדו אין בו די כדי לגבש מודל מקיף של הנפש והוא מצפה שהמחקר הפסיכולוגי יוביל להמשגות כאלה (הבעיה היא - וזה לא נאמר בכתבה - שהמחקר הפסיכולוגי טובע בתוך הממצאים שלו ולא מצליח להציע שום תמונה משמעותית של הנפש).

הפילוסוף מדבר על הנפש כמושג שגרתי למדי, כפועל שאומר לחבר "תעשה לי נס". לא כל כך ברור מה שגרתי בניסים ובטח לא איך אמירה זו מסבירה משהו על הנפש. חוץ מזה לא נאמר על-ידו שום דבר שאפשר להבין ממנו משהו על הנפש כמכלול.

הפסיכולוג התמקד בטיפול וטען שבעשרות השנים האחרונות יש הבנה גוברת והולכת של המנגנונים הנפשיים, אבל גם הוא לא אמר דבר על הנפש כמכלול. לא ברור איך אפשר לדעת משהו על מנגנונים נפשיים אם לא ברור בתוך איזה מכלול הם פועלים ואיך הם משולבים בו.

נראה שמאז אריסטו, שאמר על הנפש שהיא 'צורת הצורות', לא קרה הרבה בכל הקשור לידע אודות הנפש כמכלול ומהם מרכיביה. מה שנאמר על-ידי אנשי המקצוע שרואינו לעיתון משקף היטב את מצב הדברים ביחס לידע הקיים. הבעיה היא שלמעט חוקר המוח לא נראה שמישהו מוטרד מכך שאין מי שיגיד על הנפש אפילו משפט ברור אחד.

הפסיכואנליזה, כתיאוריה וכשיטת טיפול, מהווה את הניסיון המשמעותי והמקיף ביותר להבנת הנפש האנושית והטיפול בה. עם זאת, מושא העיון והטיפול שלה - הנפש - אינו ברור ומוגדר גם בשבילה וכמעט שאין למצוא בכתבים הפסיכואנליטיים דיון על הנפש כמכלול. כך למשל, בלקסיקון הפסיכואנליטי של לאפלנשה ופונטליס הנושא מופיע בקצרה (פחות מעמוד) תחת הכותרת 'מנגנון נפשי' או באנגלית Psychological (or Psyche or Mental) Apparatus (לאפלנשה ופונטאליס 2011). ממה שנאמר שם מתקבל הרושם שהנפש היא סוג של פיקציה או 'בועה חיה' שבמסגרתה פועלת הפסיכואנליזה. כביכול הפסיכואנליזה היא הדבר האמיתי והנפש היא סוג של בדיה. אם זה מצב הדברים במה בדיוק מטפלת הפסיכואנליזה?

אי היכולת לדון בנפש כמכלול אינה ייחודית לפסיכואנליזה וגם בדיסציפלינות אחרות קשה למצוא דיונים שניתן להבין מהם משהו. למעשה אין אפילו הסכמה אם הנפש קיימת בכלל או שהיא סוג של פיקציה. הנטייה בחקר המוח המודרני היא לזהות את הנפש עם המוח ואת החוויה שלנו אותה כסוג של ארטיפקט.

הנפש והמפה הנפשית

- כדי לתת מענה מקיף לשאלת קיום הנפש יש צורך להתמודד עם ארבע שאלות גדולות: 1. איפה נמצאת הנפש? 2. איך למקם אותה ביחס לגוף? 3. ממה היא עשויה? 4. מהם המרכיבים שלה? המענה לשלוש השאלות הראשונות מצריך רוויזיה עמוקה של תפיסות רבות השולטות היום בתחומי ידע נרחבים של המדע: חקר המוח, אבולוציה של החיים בכלל והנפש בפרט ועוד (שאלות אלה נידונות בהרחבה באתר שלי תחת השם – 'התפתחות מתקדמת'). כאן אתייחס אליהן רק בקצרה.
1. הנפש היא חלק מהגוף והיא מהווה את רמת הארגון העליונה שלו (כולל המוח).
 2. באמצעות המוח וההורמונים תומך הגוף באפשרות הפעולה של הנפש ובלעדיהם היא לא מסוגלת לפעול. כרמת הארגון העליונה של הגוף מפעילה הנפש, באמצעות המוח, פונקציות גופניות כמו תנועתיות, יכולת להתערב בפעילות של מערכות פנימיות ועוד.
 3. הנפש היא חלק מהמוח אבל אינה היא זהה עימו: היא נמצאת בפעילות שלו אך לא בחומרים שמהם עשויה מערכת העצבים המרכזית.
 4. כדי להבין את היחס בין הנפש לגוף יש צורך ברוויזיה של כל הידע הפיזיקאלי שלנו ביחס לזיקות שבין גוף חומרי כלשהו לבין הפעילות המתרחשת בו.
 5. התודעה זהה לנפש כמכלול והיא מהווה מעין מרקע שעליו נרשמות כל הפעולות הנפשיות החלקיות יותר (תחושות, דימויים, מחשבות, רצונות ועוד).
 6. הנפש האנושית נוצרה מתוך הנפש של בעלי-חיים קודמים לה בסולם האבולוציוני ותפקודים שונים של הנפש האנימלית ממשיכים להתקיים בה ולהיות חלק חיוני שלה.
 7. הנפש היא הישות המשוכללת ביותר ביקום המוכר לנו וככזו היא שונה מכל דבר אחר.

כל מי שרוצה להעמיק בנושאים אלה מוזמן לפנות לאתר.

הספר 'אנטומיה התפתחותית של הנפש' (הקיבוץ המאוחד 2011) מציע מענה מפורט ונרחב לשאלה ביחס למרכיבי הנפש. כאן אביא את תמצית הדברים בכדי לשרטט קווים ראשוניים, שיכולים לתת מושג על הנפש ועל מרכיביה. את הדיון אחלק לכמה נקודות מבט.

הנפש כתופעה

מושג ראשוני למשקל המכריע שיש לנפש בניהול החיים אפשר לקבל ללא מאמץ רב. השינה (לא בזמן החלום) היא דוגמה למצב בו הנפש נמצאת כמעט באפס פעילות. מה שהגוף מבצע בזמן השינה יכול ללמד אותנו על אפשרות קיומו ללא הפעילות הנפשית: בזמן השינה מתקיימות כמה פעילויות של מערכות

חיוניות לחיים (נשימה, לב, וויסות חום הגוף ועוד) אך לא מעבר לכך. אין לגוף שום אפשרות לדאוג לעצמו ללא הנפש. יכולתה של הנפש 'להיעלם' ולהתכנס לתוך עצמה, או לתוך הגוף, במצב השינה ולפרוש את עצמה כל פעם מחדש בהתעוררות אינה מוכרת לנו מהתנהגויות של גופים חיים אחרים. הקלות בה הנפש מתכנסת ונפתחת יכולה ללמד אותנו, שהיא נוטה לפעול כיחידה אחת שלמה ולא פשוט לבודד את מרכיביה. זו אחת הסיבות שעשרות שנים של ניסיונות להכניס את הנפש למעבדה ולהפעיל עליה שיטות מחקר שהועתקו ממתודולוגיות של מדעי הטבע, לא הביאו לתוצאות של ממש.

הנחות היסוד של 'המפה הנפשית'

הדרך היחידה להבין את ארגון התפקודים של הנפש היא בהקשר התפתחותי: בדומה להתפתחות העובר ברחם, גם הנפש מתפתחת בסדרת צעדים מוכתבים מראש - אלא שהם מתחילים לפעול רק אחרי הלידה. בדומה להתמיינות המערכות בהתפתחות העובר, סדר ההתמיינות של מרכיבי הנפש יוצר הירארכיה של רמות ארגון בנפש. לכל אחת מרמות הארגון יש תפקיד לאורך כל החיים: הראשוניות אחראיות לצורכי הקיום (הגוף, התמצאות בסביבה ועוד) והגבוהות יותר על היכולת להעריך מידע מורכב, קביעת סדרי עדיפויות, חשיבה, שפה ועוד. כל צעד בסדר ההתמיינות של הנפש זקוק למענה מתאים מהסביבה הקרובה (הורים, בני משפחה, מורים וכדומה). בדומה לתגובת העובר למענה סביבתי לא נכון, גם ביחס לנפש מענה לא תואם יגרום לפגמים בתהליך ההתמיינות.

הגרעין הראשוני של הנפש

את הגרעין הראשוני של הנפש מרכיבות התחושות הגופניות, שתפקידן לזהות ולתת פרשנות לאירועים גופניים (פיזיולוגיים וכימיים), והן נחוות כרעב, אי-נוחות, עייפות, כאב ועוד. אצל התינוק בחודשי חייו הראשונים הן מהוות מרכיב נפשי יחיד הפועל במעגל דמוי-רפלקס: הפרת איזון/מצוקה גופנית גורמת לפעילות מוטורית כמו צרחות/בכי, העוויות ותנועות גוף. לחוש המישוש יש תפקיד כפול: גם כתחושה המאפשרת לתינוק להבחין במתאר הגוף של עצמו וגם כתחושה המאפשרת לו להבחין בין הגוף של עצמו לגופים חיצוניים לו. מתוך גרעין נפשי ראשוני זה יתמיינו ויתפתחו בהדרגה כל התפקודים הנפשיים הגבוהים יותר ויתארגנו כרמות שונות המרכיבות את הנפש. מכלול התפקודים הנפשיים, רמות הארגון שלהם ודפוסי הקשרים ביניהם יוצרים יחדיו את המבנה (הסטרוקטורה) של הנפש.

הנפש כסטרוקטורה

בפסיכואנליזה הסטרוקטורה המוכרת ביותר היא של פרויד, שהבחין בין שלוש רמות בנפש: הסתמי, האני והאני עליון (פרויד 1968). פרויד ניחש נכון, שהנפש מורכבת גם מרמות שונות וגם שלכל רמה יש סוג של תפיסה או חווית עולם שונה, שהנפש כמכלול מתקשה לעשות אינטגרציה שלהם. אלא שהתיאור שלו את הארגון הנפשי הוא גם כוללני מדי וגם מוטעה בהיבטים רבים שלו: שום אורגניזם (לא רק האדם) אינו יכול להתקיים עם סוג של מימד נפשי כמו הסתמי, שדוחף לסיפוק ללא התחשבות בנסיבות. לרמות הארגון

הראשוניות של הנפש יש אומנם חווית עולם שונה מזו של הגבוהות יותר, אבל גם הן מיועדות ומכוונות לתפקד במציאות - כפי שהיא נתפסת על-ידי בעלי-חיים רבים ושל הפעוט עד לרכישת הדיבור. לפי המפה הנפשית, סדר ההתמיינות של תפקודי הנפש מכתוב גם את רמות הארגון שלה. אציג אותם כאן רק בראשי פרקים.

1. הרמה הראשונה מורכבת מתחושות גופניות ותפקידה לתת פרשנות לאירועים תוך-גופניים ולמגע ראשוני עם גופים חיצוניים (מהלידה עד גיל חצי שנה לערך).
2. הרמה השנייה מורכבת מתפקודים, שמטרתם להציע פרשנות לאירועים בסביבה הקרובה ואפשרות לפעול בה. היא מבוססת על פעילות החושים (טעם, ריח, ראייה, שמיעה) ועל פרשנות נפשית למה שנקלט באמצעותם: אמוציות, שיפוט, התמצאות, צורך ורצון ועוד (חצי שנה עד תחילת הדיבור). שתי הרמות הראשוניות הן קדם מילוליות ומשותפות למין האנושי ולצורות חיים נוספות והן מזוהות עם הגיל הרך עד תחילת הדיבור. כל הרמות הבאות קשורות בשפה וב'אני' כגורם המארגן והמוציא לפועל של יכולות הקשורות בשפה.
3. הרמה השלישית היא רמת הדיבור, שמאופיינת ביכולת של האני לייצג את הפרשנויות של הרמות הראשוניות על-ידי 'תרגומן' למילים (היא מזוהה עם גיל הגן).
4. הרמה הרביעית היא הכתיבה (וכל צורת ביטוי אחרת) 'המתרגמת' את הפרשנות של הרמות הקודמות לסימונים על חומרים אחרים (קלף, נייר, חריטה על אבן, מסך מחשב וכדומה). 'תרגום' הדיבור לכתיבה מעצב את סוג ההיגיון שבו עוסקת הלוגיקה (רמה זו מזוהה עם גיל בית הספר היסודי).
5. הרמה החמישית מתייחדת בארגון של הידע וביצירת עמדות, אמונות, אידיאולוגיות, פילוסופיות וכדומה ביחס לעולם ולעצמנו. צורות ארגון הידע של רמה זו הן מעין שקלול או סיכום חווית העולם של הרמות הקודמות. רמה זו מזוהה עם גיל הנעורים שבו מתגבשת האישיות על היכולות וקווי האופי שלה וגם ומתקבעות בו צורות ההתמודדות עם קשיים.
6. הרמה השישית היא ארגון הידע על העולם על סמך נתונים של המציאות בלבד, ללא תלות בצרכים, אמונות, משאלות, נטיות לב, מוסכמות וכדומה. שיטות העבודה וצורות ארגון הידע של המדע הם המייצגים של רמה זו (רמה זו מזוהה עם הבגרות הנפשית שמתחילה להתהוות מגיל 18 בערך). באופן כללי הרמות הראשונות של הנפש קרובות יותר לצרכים הקיומיים והמיידים שלה ושל הגוף ואילו הגבוהות יותר אחראיות לשיקולים ארוכי טווח שאינם תלויים בזמן ובמקום עכשוויים. צורת ההתנהלות של הנפש בעולם היא מעין שקלול של כל הרמות יחד. היא תלויה בדומינאנטיות היחסית שלהן אצל כל יחיד ובהתאם לזמן ולנסיבות (חווית העצמי היא פועל יוצא של שקלול המשקל השונה של כל אחת מהרמות). 'אני' יש מעמד מיוחד בנפש: הוא מייצג בפועל את הכישוריים הייחודיים למין האנושי (דיבור, כתיבה ושימוש בשפה בכלל) ויש לו נוכחות גם ברמות הקדם מילוליות (למרות שהוא מזוהה עם השפה).

הנפש כמערכת שדואגת לעצמה ('סביבה פנימית')

האורגניזם יצר לעצמו מעין 'סביבה פנימית' בכדי לייצב את עצמו ולשמר סוג של קביעות המשתנים המרכזיים עבורו ביחס לשינויים המתרחשים בסביבתו החיצונית. הרגולציה הפנימית של האורגניזם מוכרת היום תחת

השם 'הומיאוסטאזיס' (Canon 1939) אך הרעיון עצמו כבר הומשג 70 שנה קודם לכן על-ידי הפיזיולוג הצרפתי קלוד ברנארד תחת שם אחר – 'הסביבה הפנימית'. שמירת טמפרטורת הגוף בטווח נתון, וויסות לחץ-דם, שמירה על ערכי מלחים, סוכרים ועוד, הם אמצעים של הסביבה הפנימית לשמר לעצמה קביעות ויכולת פעולה בתנאי סביבה משתנים. ברנארד טען גם, ש'כל יצור חי מצויד בסוג של כוח-חי, המנהל את ביטויי החיים באופן שהם יותר ויותר בלתי תלויים בהשפעות חיצוניות' (Bernard [1865] 1999). לדעתו, הכוח שדוחף להיווצרותם והופעתם של מינים מורכבים ומשוכללים יותר ויותר במהלך האבולוציה, פועל בכדי להשיג יותר אוטונומיה ודרגות חופש לפעולה. תפיסה זו שונה מאוד מזו המקובלת כיום בעקבות דרווין. עם זאת חשוב להדגיש, שלמרות שהיא שונה באופן מושגי, אין היא מערערת על מקריות השינויים ברמה הגנטית, אלא על האופן בו הם מעצבים את האבולוציה.

האבולוציה של המינים מלמדת, שהגורם המשמעותי ביותר לעיצובה של סביבה פנימית בעלת דרגות חופש רבות, היא היכולת לעיבוד מידע. היווצרות מערכת העצבים, המוח, הנפש האנימלית ולבסוף הנפש האנושית העניקו תאוצה עצומה לעיבוד מידע. הנפש האנושית היא ללא ספק הוכחה מרשימה ביותר לעובדה שיכולת זו היא הצורה המוצלחת ביותר להתמודד עם הסביבה החיצונית, להשיג אוטונומיה ביחס אליה ודרגות חופש לפעול בה. בשונה מכל צורת חיים מוכרת לנו, הנפש עדיין רחוקה מלמצות את היכולות הטמונות במבנה ובתפקודים הקיימים שלה. תהליך ההתמיינות/התפתחות של הנפש אצל האדם הוא למעשה תהליך הרחבת האוטונומיה שלה ויכולת לפעול ולהתמצא בעולם. כרמת הארגון העליונה של הגוף וכישות המשוכללת ביותר הקיימת, פועלת הנפש באופן עקבי ורצוף כדי לאזן את הגוף, את עצמה ואת המכלול גוף-נפש. כתת-מערכת של הגוף יש להתייחס אל הנפש כמערכת בעלת אוטונומיה יחסית לגוף ומכאן הצורך לחקור אותה בפני עצמה.

הקיום הכפול של הנפש

ברמת דיון אחת הנפש היא מושא לדיון ומחקר כמו כל מושא אחר. בין המושאים השונים יש כאלה שהם בלתי תלויים בה ובקיומה (כמו כוכבים וגופים אחרים, אנרגיות, חומרים ועוד) ויש כאלה שהם תוצאות הפעילות שלה שהיא התרבות כולה: טכנולוגיות שונות, רפואה, אמנות, מדע, ההיסטוריה האנושית ועוד. ברמת דיון שונה לחלוטין הנפש היא אמצעי הידיעה היחיד העומד לרשותנו. היא מעבר לקטגוריות של נושא או נושא. אין לנו שום ידיעה על העולם - כולל הגוף והנפש של עצמנו - אלא רק באמצעות הנפש. מה שהחושים השונים קולטים ומעבירים למוח עדיין אינו ידע. הנפש היא המערכת שיוצרת פרשנות למה שנקלט על-ידי החושים. רק העיבוד של מה שנקלט על-ידם הוא שהופך לידע. חלק מידע זה מופנה לעיסוק של הנפש בעצמה ולא ידוע לנו על שום מערכת אחרת שמסוגלת לעסוק באופן כל כך מקיף בעצמה כפי שעושה זאת הנפש. ולו גם מסיבה זו צריך שלחקר הנפש יהיה מעמד מיוחד. הנפש היא אומנם חלק מהגוף אבל היכולות והמורכבות שלה מאפשרות לחקור אותה כישות נפרדת. ככל שנכיר יותר לעומק את המבנה את היכולות, את המגבלות ובעיקר את הקשיים של הנפש לתת לנו תמונה נכונה של

העולם, כך נוכל להבין טוב יותר את הנפש כישות ממשית וריאלית, ואת העולם כמציאות שהנפש מכירה לנו את מה שמחוץ לעצמה ומנחה את ההתמצאות ואת הפעולות שלנו בו.

להיבט ההתפתחותי/התמינותי של הנפש, למבנה שלה המורכב מכמה רמות ארגון, לניסיונות החוזרים ונשנים שלה לאזן את עצמה ולהיבטים נוספים שלה, יש השלכות מרחיקות לכת על הבנת הבעיות והקשיים שלה ועל הטיפול בהם. אלה ידונו בהדרגה בטכסטים הבאים.

מקורות

- לאפלנשה, ז'. ופונטאליס, ז'-ב. (2011), *אוצר המילים של הפסיכואנליזה*, תולעת ספרים, תל אביב
- פרויד, ז. [1923] (1968), *האני והסתם*, כתבי זיגמונד פרויד, כרך רביעי, דביר, תל-אביב.
- Bernard, C. [1865] (1999), *Experimental Medicine*, Transaction Pub., London.
- Cannon, W.B. (1939) *The Wisdom of the Body*, New York
- Darwin, C. [1872] (1965), *The Expression of the Emotion in Man and Animals*, University of Chicago press, Chicago & London..