

במה פתוחה - הפסיכואנליזה והמפה הנפשית

4. עקרונות הטיפול הפסיכואנליטי

רקע

לסביבה יש אמצעים ודרכים רבות להשפיע על הנפש: לימוד, הדרכה, חינוך, כפייה, הכוונה, חיקוי, אימון, חמלה, פיקוח, ביקורת, הזדהות, הכתבה, סמים, תרופות אמפטיה ועוד. במקביל יש לנפש דרכים רבות לבטא את עצמה: דיבור, כתיבה, ציור, משחק, תנועה, מוזיקה, ריקוד ועוד. בכל הקשור לאופי המפגש בין הסביבה לבין הנפש המתודה שפרויד פיתח בהדרגה במהלך השנים הראשונות של עבודתו שונה מכל מה שהייה קיים עד אליו: היא יצרה ואפשרה מפגש ייחודי בין מנעד רחב של ביטויי הנפש לבין התגובה וההתייחסות אליהם מצד "הסביבה" (המטפל). אלא שפרויד עצמו ואלה שבאו אחריו, לא באמת הצליחו לנסח לעצמם בצורה ברורה את עקרונות היסוד של התפיסה העומדת בסיס הטיפול הנפשי. במהלך הזמן 'השיטה הפסיכואנליטית' התפצלה ונפרמה לכל כך הרבה כיוונים והדגשים שונים, שכבר לא ברור מה משותף לכל השיטות והגישות המשותפות למרחב הפסיכואנליטי. לכן יש טעם לחזור להתחלה ולשחזר איך ועל איזה רקע נוצרה שיטת הטיפול של הפסיכואנליזה.

התהוותה של שיטה

צעד ראשון

בתחילת דרכו (ובהתאם למסורת הרפואית שעל ברכיה התחנך) פעל פרויד לפי כללי הרפואה גם ביחס לבעיות הנפש: איסוף מידע (סימפטומים וסימנים) והפעלת אופרציות טיפוליות, שמטרתן לתת מענה לאופי הקשיים. בעיות נפשיות נתפסו אז כסוג של הפרעה בפעילות התקינה של מערכת העצבים והטיפול כוון בעיקר להרגעה והחזרתה לאיזון: מנוחה, מסאז'ים, אמבטיות וכדומה (Freud 1886).

צעד שני

בהשפעת העבודות של שארקו וברנהיים נוטה פרויד להתייחס יותר למימד הנפשי של הקשיים ופחות למימד הגופני-נירולוגי. הטיפול מכוון לביטול השפעתם של קשיים נפשיים באמצעות היפנוזה סוגסטיבית. בשיטה זו בוחר המטפל (כשהמטפל נמצא תחת השפעה היפנוטית) את הסוגסטיות הניתנות לו על סמך תלונותיו וזיהוי בעיותיו. מטרת הסוגסטיות היא לבטל את כוחם והשפעתם של הקשיים והבעיות שבעטיים ביקש המטפל עזרה. בעקרון השיטה אמורה לפעול בדומה להשפעת תרופות על הגוף והסוגסטיות הן מעין 'תרופות לנפש'. כך למשל, למטופלת שעל אף רצונה לא הצליחה להניק, נתן פרויד סוגסטיות כמו: "את אימא טובה", "אין לך מה לדאוג", "התינוק שלך יגדל" וכן הלאה (Freud 1892). אלא שהסתבר לפרויד שהתוצאות היו חלקיות וזמניות.

צעד שלישי

בשיטה הבאה - הקטרטית (שברויאר יצר יחד עם אנה או.) נוצרה לראשונה תפיסה טיפולית שונה לחלוטין: המטופל מטפל בעצמו תוך כדי שהוא מדבר, אלא שזהו דיבור שונה מזה היומיומי. בהשפעת ההיפנוזה והנחיות המטפל נהייה הדיבור אסוציאטיבי וחופשי ממעצורים. תפקיד הרופא הצטמצם ליצירת התנאים בהם מרגיש המטופל בטוח, נטול עכבות ומוזמן לדבר ככל העולה על רוחו. ההנחה ביסוד גישה טיפולית זו היא, שבעיות נפשיות הן מעין 'רעלים' שהצטברו בנפש ועל-ידי הדיבור היא מתנקה מהם (אנה או. קראה לשיטה "ניקוי ארובות"). פרוצדורה טיפולית זו התבררה כבעייתית ובשני המקרים, שברויאר ופרויד הציגו בספרם המשותף 'מחקרים בהיסטריה' (אנה או. ואמי), הופסק הטיפול לפני שהושג שיפור יציב. (ברויאר ופרויד 1895). נראה שדיבור לשם דיבור (אפילו כשהוא משוחרר) אינו מרפא והיה צורך להוסיף לו מימד נוסף.

צעד רביעי

הצעד הבא היה מקורי של פרויד והציב אותו על הדרך ליצירת גישה ששינתה לחלוטין את התפיסה הטיפולית ביחס לנפש¹. בדומה למתודה הקטרטית, נתן פרויד למטופלות שלו לדבר באופן חופשי, משוחרר ונטול עכבות ככל האפשר - אך הפעם ללא עזרה היפנוטית (המקרים של אליזבט, לואי וקתרין המוצגים ב'מחקרים בהיסטריה'). בהבדל מהמתודה הקטרטית, איתר פרויד בדיבורן רמזים, שאפשרו לו להתערב ולתת אינטרפרטציה. הפרשנות כוונה למה שלדעתו היו מוקדי הקשיים, שפעלו מתחת לסף המודעות שלהן. אצל כולן התכנים הלא מודעים היו קשורים לאהבה ומיניות: אצל לואי - קונפליקט בין אהבה נכזבת למעבידה לבין מחויבות קודמת שנתנה לאשתו שנפטרה להמשיך ולטפל בילדיו. אצל קתרין ניסיון של אביה השיכור לשכב עמה בילדותה ואצל אליזבט - קונפליקט מוסרי (בעל הדים אדיפאליים) לתפוס בלב גיסה את מקום אחותה שנפטרה (ברויאר ופרויד 1895). לדעת פרויד התנסויות ותכנים אלה סולקו מהתודעה, כיוון שהנפש המודעת לא הייתה יכולה להכילם והם המשיכו לפעול כמוקדי כוח ברמה לא-מודעת. ההתערבות הטיפולית העלתה אותם למודעות והביאה עמה הקלה והעלמות של הסימפטומים. די מהר התברר לפרויד שמודעות בלבד אינה מספיקה, אבל יסודות השיטה כבר הונחו: תפקיד המטפל הוא לעזור לנפש לתקן את עצמה. את כל מהלכה של הפסיכואנליזה, מאז ועד היום, אפשר לתאר סביב גילוי זה של פרויד: איזה מין ידע צריך להיות למטפל ואיך הוא צריך להתמקם ביחס למטפל כדי לעזור לו לתקן את עצמו מתוך עצמו.

יסודות והנחות של השיטה הפסיכואנליטית

העיקרון הבסיסי ביותר של הפסיכואנליזה הוא המפגש בין הביטויים נפשיים (הגלויים והסמויים) של המטופל לבין ההתערבות או המענה של המטפל. ההנחה העומדת מאחורי עיקרון זה היא, שהמטופל אינו

¹ מבחינת פרויד הפסיכואנליזה היא גם שיטה טיפולית וגם מתודת מחקר. אלא שבכל הקשור למחקר, הפסיכואנליזה לא באמת הצליחה ליישם את היכולות של גישתה ולהעמיד מתודה מחקרית חדשה, אפילו שההנחות העומדות מאחוריה תקפות ונכונות (הנושא של מתודות המחקר הנפשי יידון בנפרד במהלך הפרויקט של 'במה פתוחה').

מבין לא את משמעות הסימפטומים שלו ולא את הקשר שלהם לביטויים נפשיים אחרים (אסוציאציות, חלומות, דפוסי התנהגות וחשיבה וצורות רבות אחרות). תפקיד המטפל הוא לפרש אותם: לקשור אותם להיבטים שונים של החיים והקשיים הנפשיים של המטופל ובאופן כזה להפוך אותם לבעלי משמעות בשבילו. מנקודת מבט זו אין שום הכרח שהביטוי הנפשי של המטופל יהיה מילולי והוא יכול להיות גם באמצעות ציור, תנועה, צלילים וקולות, משחק וכל צורת ביטוי שאפשר לעלות על הדעת. הפסיכואנליזה התחילה את דרכה כ'טיפול בדיבור' אבל המילים הן רק אחד מערוצי הביטוי של הנפש. מה שמייחד את השיטה של הפסיכואנליזה מכל שקדם לה בנוי משני צעדים משלימים: 1. מתן לגטימציה לביטוי נפשי משוחרר וחופשי ככל הניתן - מילולי ולא מילולי. 2. ההתערבות והמענה של המטפל מכוונים לעזור למטופל לחוות ולהבין את מה שהנפש שלו מבטאת ואיך ביטויים אלה קשורים לחייו ולקשיים שלו.

מאחורי השיטה הפסיכואנליטית נמצאת ההנחה (שלא נוסחה בבהירות מספיקה) שהנפש אינה מצליחה להבין בכוחות עצמה מה לא בסדר איתה ומה מקור הקשיים שלה. הנפש צריכה שיעזרו לה להבין את עצמה ואת מצבה - את היתר היא תעשה בכוחות עצמה. בשונה מכל תפיסה אחרת מאחורי שיטת הטיפול הפסיכואנליטית נמצאת ההנחה שהעזרה הנכונה ביותר לנפש היא זו הנוצרת בתוכה עצמה. אבל בשביל לדעת איך לפעול הנפש צריכה לזהות את מקור קשייה ולצורך זה עליה לקבל עזרה מבחוץ. את הזיהוי היא לא יכולה לעשות בכוחות עצמה אבל השינוי עצמו יכול להיעשות רק על-ידה. לכאורה בנויה התפיסה הטיפולית של הפסיכואנליזה על שתי הנחות סותרות: מצד אחד המטפל אמור לדעת טוב יותר מהמטופל מה מתרחש ומה לא בסדר בנפשו. מצד שני התיקון הוא באחריות הנפש של המטופל ורק היא תדע לעשות אותו נכון. אך הסתירה היא רק לכאורה ומאחוריה יש היגיון שהוא אומנם שונה מכל מה שאנו מכירים באמצעות התיאוריות הקיימות, אבל הוא עקבי ותואם את סוג ההיגיון הפועל בתהליכים ביולוגיים אחרים. אפשר יהיה להציג אותו רק בהדרגה והוא יתפרש על כמה וכמה טקסטים. כאן אתמקד רק בצד של המטפל - 'איך אמור המטפל לדעת לפרש את משמעות ביטויי הנפש של המטופל (הגלויים והסמויים) יותר ממה שהמטופל יכול לעשות?'

מנקודת מבט של הפסיכואנליזה המפתח לעזור לנפש (למטופל) היא לדעת עליה יותר ממה שהיא יודעת (ומודעת) על עצמה ומובן לה מתוך עצמה. הידע עצמו נמצא בביטוייה של הנפש ותפקיד המטפל הוא לזהות ולהכיר לה את מה שנמצא בה וזר או לא מוכר לה. פרויד הניח שהנפש אינה מצליחה לזהות את קשייה ולהבין את משמעותם משום שהיא נמנעת מהידיעה אודותם - היא הדחיקה אותם. הוא האמין שידע מסוג מסוים, בעיקר בעל אופי מיני, נחוה כמאיים מדי ולכן הנפש מצאה דרכים לסלקו מהמודעות. אותו ידע ממשיך לפעול בשכבות שאינן נגישות למודעות, והוא שעומד מאחורי הקשיים הנפשיים והסימפטומים (שיכולים להיות גם פיזיים-גופניים). כבר מתקופת פרויד ועוד יותר אחריו נוספו הסברים רבים ביחס לשאלת אי יכולתה של הנפש לדעת את עצמה, אבל כאן חשוב להבחין בין הנחות היסוד של השיטה הפסיכואנליטית לבין ההסברים אפשריים לאי-יכולתה של הנפש לזהות את הקשיים של עצמה.

מה שחשוב להבין הוא, שאין קשר מחייב בין השיטה הטיפולית שפרויד יצר לבין ההנחות שלו (ושל אחרים) ביחס למקור הקשיים הנפשיים ולמה שהנפש לא יודעת על עצמה. בבסיס שיטת הטיפול הפסיכואנליטית נמצאת הנחה המחייבת ידע והבנה עמוקה של המטפל על מבנה הנפש ועל התהליכים הפועלים בה כדי להיות יכול לתת לנפש המטופל מענה למה שהיא שאינו בהיר לה ביחס לעצמה. עם זאת אי-הידיעה של הנפש את עצמה אינה קשורה בהכרח לנושאים מיניים, להדחקה והיבטים אחרים של התיאוריה הפרוידיאנית. הבעיה הגדולה של הפסיכואנליזה על גישותיה השונות היא, שאף אחת מהן לא הצליחה לגבש לעצמה תפיסה כוללת, מקיפה ובהירה של הנפש: מהם מרכיביה, איך הם מאורגנים, מה הכוחות הפועלים בה ומה הסיבות לכך שרבים רבים הפועלים בה אינם מובנים למטופל ולא למטפלים. הפסיכואנליזה על גישותיה השונות צברה תובנות רבות על מקור הקשיים הנפשיים ועל היבטים רבים אחרים של הנפש, אבל לא הצליחה ליצור לעצמה תמונה ברורה של מכלול הנפש כולו ושל הארגון שלו. ללא תמונה ברורה, עקבית ובהירה "צפות" התובנות של הפסיכואנליזה ללא אחיזה של ממש והידע העומד לרשות המטפל מקוטע, לא מאורגן וללא דרך לברור בין מה שחשוב לבין השולי ולבין מה אינו נכון. ללא מקורות ידע מאורגנים ומסודרים המטפל אינו יכול לתת מענה עקבי ומדויק למה שהמטופל אינו יודע על עצמו. פרויד הניח את היסודות לשיטה הנכונה לעזור לנפש אך שיטה שאינה יודעת מספיק על מרחב הפעולה שלה (שהוא הנפש) אינה יכולה למצות את ייעודה.

מה שמייחד את הטיפול הפסיכואנליטי מכל האמצעים והשיטות האחרות היא ההנחה (המובלעת), שלנפש יש יכולות וכלים לנהל את עצמה. תפקיד הטיפול הוא לעזור לה להכיר את המכשולים, שאינם מאפשרים לה להיות עצמאית ואחראית על עצמה. כדי לעזור למטופליו על המטפל להכיר את המכשולים המונעים מהנפש לנהל את עצמה בצורה נכונה. בלי הכרות כזו פועל המטפל כעיוור למחצה וצריך להישען בעיקר על הניסיון, האינטואיציה ואוסף בלתי נגמר ולא ממוין של תובנות ואמירות תיאורטיות ומעשיות - ואלה אינם מספיקים. הנפש היא המערכת המשוכללת והמורכבת ביותר ביקום המוכר לנו וכזו היא מדויקת בכל פעולותיה - גם בקשיים, בשיבושים ובעיוותים שלה. יש מעט מאוד סתמיות וחוסר הגיון בהתנהלות של הנפש, אבל רק הכרות עמוקה שלה יכולה להוביל למענה מספיק מדויק כדי שהנפש תדע איך להשתמש בו. כאמור לעיל יש דרכים רבות ושונות להשפיע על הנפש אבל טווח האפשרויות למענה שיהיה מספיק מדויק כדי שיעזור לנפש ללמוד לנהל את עצמה הוא מועט. לטעות אפשר באין ספור דרכים, אך רק מקצתן יובילו לתגובה נכונה של המטפל.

ממה אמור להיות מורכב הידע של המטפל?

לנפש יש הרבה מערוצים שדרכם היא מספרת על עצמה ועל מצבה. הניסיון האישי של פרויד הוביל אותו להדגיש בעיקר שלושה: אסוציאציות חופשיות, העברה (טרנספרנס) וחלומות. אבל יש עוד דרכים רבות נוספות לאסוף מידע על הנפש: מבחנים פסיכולוגיים ופסיכיאטרים, זיכרונות, כתב יד, כף יד, דפוסי התנהגות, מתח שרירים, דפוסי תנועה, ציור, קריאה בכוכבים (אסטרולוגיה) ועוד. חלק מצורות איסוף ידע אלו אולי לא נחשבות 'מדעיות' אך הן לא פחות מדויקות או אמינות מאלו המקובלות על האקדמיה.

ללא תמונה מקיפה וברורה של המושא עצמו - הנפש האנושית - אין שום דרך להעריך את המהימנות, האמינות והערך של אף אחת מדרכי איסוף המידע על הנפש. מה שהאקדמיה יודעת על הנפש האנושית הוא כה מועט, שמה שמקובל ומוסכם על-ידיה אינו מעיד בהכרח על ידע מאורגן ומובנה. ללא ידע של ממש על הנפש האנושית החותמת של 'מדעיות' היא ריקה מתוכן.

המידע הנחוץ למטפל בכדי לגבש את תגובותיו למטופליו נשען על שני מימדים: אישי וכללי. 1. את המידע האישי אוסף המטפל, בכל דרך שהיא מכל מטופל בנפרד וממנו עליו ללמד על מה שמתרחש בעולמו הפנימי. כשם שכל אדם בחיים הגלויים שלו הוא ייחודי ושונה מכל אדם אחר כך הוא גם ייחודי ושונה בחיים הפנימיים. 2. כיוון שהעולמות הפנימיים ייחודיים ושונים אחד מהשני, יש צורך בסוג של מידע כללי יותר, שיעזור למטפל להעריך ולהבין את המידע האישי. זהו סוג המידע שאמורות לספק התיאוריות הפסיכואנליטיות והפסיכולוגיות. הן אמורות להציע תמונה מסודרת, מקיפה, בהירה ועקבית על העולם הנפשי כישות בעלת מבנה שפועלים בו כוחות ותהליכים שונים. לרשות הרפואה עומד מידע כללי על הגוף (אנטומיה ופיזיולוגיה) למרות שאין בנמצא גוף ערטילאי. מידע מסוג כזה אמור לעמוד גם לרשות המטפלים בנפש. הפסיכואנליזה הייתה אמורה ליצור מידע כללי מסודר ומאורגן על הנפש והעולמות הפנימיים הפועלים בה ללא תלות בסובייקט כזה או אחר. אלא שהיא לא הצליחה ליצור מידע כזה וזהו שורש הקושי של התיאוריות הקיימות. הן לא הצליחו להעמיד תמונה מקיפה, בהירה ועקבית של מושא הדין שלהן ('הנפש') שאינה תלויה במי שיצר אותה.

מאז העבודות הראשוניות של פרויד נוצרו שיטות רבות נוספות מלבד 'הטיפול בדיבור', שמצאו דרכים שונות ליצור מגע עם העולם הפנימי² ולאסוף עליו מידע (תנועה, ציור, דרמה, משחק, מוזיקה ועוד) אבל זהו תמיד מידע אישי. הידע הכללי של תמונות הרקע שאמורות לעזור להעריך ולארגן את המידע האישי נשאר מעורפל, כללי, לא מדויק ואפילו מטעה. ללא ידע מאורגן יכולה התגובה הטיפולית להישען בעיקר על הניסיון האישי של המטפל וזה אינו מספיק. בין האישי של המטפל לבין האישי של המטופל יש צורך בתמונת רקע שאינה אישית. רק תמונת רקע של הנפש עצמה יכולה למלא את תפקיד 'השלישי', 'השלישי האנליטי', מודלים משולבים, אינטגרטיבים או כל מושג אחר שהפסיכואנליזה ניסתה להכניס כמרחב מתווך כדי שהבין-אישי (הבין-סובייקטיבי) לא יהפוך לערבוביה שלא ניתן להבחין בה בין האישי של המטופל לבין זה של המטפל. רק הנפש האנושית כישות שניתן להתייחס אליה כממשות קיימת שיש לה מבנה וארגון שאינו מותנה בדעה ובידע של יחיד כזה או אחר יכולה להוות תמונת רקע כללית מתוכת בין אישי אחד לאחר³. הנפש האנושית היא מושא הטיפול של הפסיכואנליזה וללא מושג עליה הפסיכואנליזה לא יכולה לדעת במה היא מטפלת.

² בפרקים הבאים המונח 'עולם פנימי' יתואר, יוגדר ויקבל משמעות מובחנת הרבה יותר.
³ במובן זה ומבלי להפחית בערך ההישגים התובנות שלהם, גם 'פרויד אמר', 'יונג אמר', 'לאקאן אמר' ו'ויניקוט אמר' וכן הלאה שייך יותר למימד האישי מאשר לכללי. תובנות שאינן מצטרפות לתמונה עקבית, בהירה, ובלתי תלויה במקור האמירה, ממקמת גם את התבונות החשובות ביותר במימד האישי.

ללא זיהוי החיבור בין הנפש לגוף נפש נמצאת הנפש בשום מקום (ראה פרק ראשון). ללא שפה מתאימה הדיבור על הנפש גולש לא-בהירות וסתמיות (ראה פרק שני). ללא יכולת לדון בנפש כישות מובחנת שיש לה ארגון ומבנה הידע על הנפש הוא לא יותר מאוסף של קרעים ורסיסים שאינם מתחברים אחד לשני (ראה פרק שלישי). הידע של המטפל אמור לעזור למטופל ליצור חיבור וסדר במה שנחוה על-ידו כביטויים לא מובנים של עצמו אך כדי לעזור למטופליו לעשות סדר בתוך עצמם המטפל זקוק למידע מאורגן ומסודר על הנפש שאינו תלוי רק בניסיון ובידע שמקורו במטופל כזה או אחר. הקליניקה מורכבת מפרטים בכל הקשר שאפשר להעלות על הדעת: החיים הפנימיים (העכשוויים ובתקופות שונות שלהם) - פנטזיות, חלומות, זיכרונות, התנסויות משמעותיות וכן הלאה. פרשנות משמעה לקשור את הפרטים ולהציע סוג של סדר. קישור הפרטים אחד לשני הוא שיוצר את המשמעות. כדי לקשר נכון המטפל צריך שתהייה לו ידיעה מקיפה, מפורטת ובהירה של התפקודים, הכוחות והתהליכים המרכיבים את הנפש ופועלים בה. במצבה הנוכחי הפסיכואנליזה אינה מצליחה להעמיד לרשות המטפל את הידע הנחוץ לו.

ייעודה של המפה הנפשית הוא להציע מפת רקע כללית של הנפש האנושית כמכלול: על תפקודיה, רמות הארגון שלה והתהליכים הפועלים בה - ללא תלות באישי ובמי ששרטט אותה. באופן כזה היא מהווה תמונת רקע ומרחב-מתווך בין המטפל למטופל.

מבלי שפריד ידע על כך הרבה הוא יצר שיטה טיפולית שמתאימה לתיקון השיבושים והעיוותים הבסיסיים והראשוניים ביותר של הנפש. אלה אותם שיבושים העומדים מאחורי מרבית הקשיים הנפשיים. בנושאים אלה יעסקו הפרקים הבאים.

מקורות

ברויאר, י. פרויד, ז. [1895] (2004), *מחקרים בהיסטריה*, ספרים הוצאה לאור, צפת

Freud, S. (1886), *Report on my studies in Paris and Berlin*. S.E. 1:5-15

Freud, S. (1892), *A case of successful treatment by Hypnotism*, S.E. 1:117-128