

במה פתוחה - הפסיכואנליזה והמפה הנפשית

פרק 8 - הרציונל של הטיפול הפסיכואנליטי: אבולוציוני, היסטורי והתפתחותי

עקרונות שיטת הטיפול הפסיכואנליטית, כפי שנוסחו על-ידי פרויד בסוף המאה ה-19, לא השתנו במהותם והם בנויים על ארבעה צעדים עוקבים: 1. ביטוי חופשי ככל האפשר של מה שמעסיק את המטופל, קשיון, היבטים שונים של חייו וכדומה. בתחילת דרכה של הפסיכואנליזה היה ערוץ הביטוי המרכזי שלה הדיבור וחופש הביטוי שלו הושג באמצעות אסוציאציות חופשיות. בהמשך נוספו אמצעי-ביטוי נוספים כמו משחק, ציור, כתיבה, תנועה ועוד. דרגות חופש הביטוי קשורות היום יותר לאישיות המטופל והרקע שלו, מאשר למגבלה מובנית מראש. 2. מתוך מכלול המידע המועבר למטפל הוא בוחר את קטעי המידע שמעידים להערכתו על חווית החיים הפנימיים של המטופל ואליהם הוא מגיב. 3. כאז כן היום ההתערבות הטיפולית המרכזית והמשמעותית ביותר היא הפרשנות (אינטרפרטציה): המטפל, על פי הבנתו, מיידיע את המטופל ביחס למה שמתרחש במציאות הפנימית שלו. במהלך השנים נוספו אומנם עוד צורות התערבות אך בעיקרו של דבר כולן מכוונות לאותו אפקט: ליצור מגע עם המציאות הפנימית של המטופל ולהשפיע עליה. 4. מוקד הטיפול הוא התגובה של המטופל להתערבות, שנכון יותר לקרוא לה 'תגובה אסוציאטיבית'. תגובה זו יכולה ללבוש צורות רבות מאוד: אישור לתובנות של המטפל, שלילתן, זיכרונות או אסוציאציות לנושאים שונים, התעלמות, הסתת הנושא ועוד. התגובה האסוציאטיבית היא גם עדות לאופי התנועה הנפשית של המטופל וגם ביטוי נפשי נוסף/אחר, שיכול להוות תשתית מידע (שמתוכו בוחר המטפל עדויות נוספות לחיים הפנימיים שינחו אותו להתערבות נוספת).

העקרונות המרכיבים את תשתית השיטה הפסיכואנליטית מראשיתה ועד היום, אינם דומים לשום אינטראקציה אנושית מוכרת מחיי היום יום. עובדה זו אינה מונעת מפרויד להעיר, שכדי להשיג את שיתוף הפעולה של המטופל יכול המטפל לפנות אליו כמורה, ככומר וידוי, כמסביר ובכל דרך אחרת ובכל מידת הסימפטיה שניתן לגייס (ברואיר ופרויד 1895, עמ' 319). משמעות הערה זו היא, ששום צורת אינטראקציה אינה זרה לפסיכואנליזה - בתנאי שהיא משרתת את עקרונות השיטה. כולן הן בבחינת אמצעי עזר, המגויסים בכדי להביא את המטופל להתבטא באופן חופשי ופתוח ככל האפשר, על מנת שהמטפל יוכל ליצור מגע עם חייו הפנימיים (או מה שפרויד כינה 'אינטליגנציה אחרת', 'אישיות שנייה' 'הגרעין הזר', 'הלא מודע' ועוד שמות ודימויים רבים אחרים). הדימויים והשמות הרבים שניתנו במהלך השנים לאותו מרחב נפשי אליו פונה המטפל, הם רק דוגמה אחת לשינויים שהתחוללו ומתחוללים בשדה הפסיכואנליטי בכל הקשר שהוא - פרט לעקרונות היסוד של השיטה הטיפולית.

שתי שאלות גדולות מתבקשות כאן: 1. איך יתכן שגישות שונות מאוד אחת מהשנייה, המסבירות את עצמן במונחים שונים (ולכל אחת מהן רציונל שונה ביחס לאופי הקשיים הנפשיים), נשענות על אותם עקרונות, שנוסחו לפני למעלה ממאה שנה? 2. אם כה הרבה גישות נשענות על אותם עקרונות, איך נדע

מי מהן מיישמת אותם נכון (אם בכלל!)? עקרונות הטיפול הפסיכואנליטי מבוססים על ידע כפול של המטפל: יכולת לזהות עדויות לחיים הפנימיים ויכולת ליצור איתם מגע. לתשובות אפשריות יש ערך מעשי, משום שליכולת של התיאוריות השונות להציע מידע כזה יש השלכות מרחיקות לכת על הקליניקה. לכן חשוב לדעת שבמצב הנוכחי של הפסיכואנליזה אין שום דרך להעריך, אילו מהתיאוריות והגישות הטיפוליות הקיימות נמצאת בעמדה טובה יותר ביחס לידע הנחוץ למטפל.

על מנת לנסות ולהבהיר איך קרה ששיטה אחת נמצאת בבסיס הרבה תפיסות תיאורטיות שונות, יש צורך לעגן את ההיגיון שלה בשני הקשרים מקיפים יותר. הראשון הוא עיקרון-העל המאחד את כל השדה הפסיכואנליטי והפסיכו דינאמי, והשני אבולוציוני-היסטורי.

עיקרון-העל של השיטה האנליטית - השחזור

תפקידם המעשי של ארבעת הצעדים שהוזכרו הוא ליצור את עיקרון-העל שעליו מבוססת השיטה כולה: **שחזור מקורות הקשיים הנפשיים עד ל'תחנה הראשונה'**; עלייה אומר פרויד שהיא 'ההישג הגדול ביותר של השחזור - העלאת מחשבות שהחולה מעולם לא היה מוכן להכיר בהן כמחשבותיו, שאינן זוכרות אותן, אף על פי שהוא מודה שהן מתבקשות באורח בלתי נמנע מן ההקשר, והוא משתכנע שדווקא הדימויים הללו מביאים עימם את סיומ האנליזה ואת הפסקת הסימפטומים' (ברויאר ופריד 1895, עמ. 308). במהלך ההיסטוריה של הפסיכואנליזה השתנו מושאי השחזור שלה פעמים רבות (קשיים מודחקים הקשורים לחיי האהבה והמיניות בחיים הבוגרים, טראומות מיניות בילדות, פנטזיות מיניות ילדותיות ועוד). אך פעולת השחזור עצמה ועקרונותיה ממשיכים להוות את עמוד השדרה של שיטת הטיפול הפסיכואנליטית והפסיכודינאמית. ספק אם יש תחום פעילות אנושי כלשהו שקיים בו משהו דומה: שיטות פעולה הן חלק מובנה בתיאוריות הנוגעות לחיים המעשיים וכאשר הן משתנות, משתנות איתן גם השיטות¹. בפסיכואנליזה התיאוריות משתנות אך פרקטיקת הפעולה לא. נראה אם כן שמדובר בשיטה שאינה מעוגנת עדיין ברציונל הראוי לה.

מסיבות לא ברורות כמעט ולא ניתן למצוא עבודות המתמקדות בנושא השחזור כשלעצמו. גם אלו הקיימות אינן מתמודדות עם שאלות כמו 'איך להסביר את העובדה ששיטה אחת משרתת תיאוריות שונות?' או 'מדוע דווקא פעולת השחזור היא שעומדת ביסוד השיטה?' (Blum 1994). בשדה הטיפול הנפשי פעולות גם תפיסות אחרות, שאינן מתבססות על שחזור (כמו זו המניחה שהקשיים הנפשיים הם סוג של סיפור, שאפשר להחליפו בסיפור מוצלח יותר, דמיון מודרך, טיפול התנהגותי, קוגניטיבי ועוד). לכן יש טעם לברר, למה מתעקשת השיטה הפסיכואנליטית להעמיד בבסיסה את פעולת השחזור. כדי להסביר את עקרונות שיטת הטיפול הפסיכואנליטית - ולהגן על עיקרון-העל שלה - יש צורך לחזור לרבדים עמוקים יותר של השיטה, ולעגן אותם בתחומי ידע רחבים יותר.

¹ כך למשל לרפואה יש מודלים שונים של הסבר לאופי הפגיעה ומאפייניה, ובהתאם לכך לכל מודל הסברי מותאמת שיטת פעולה משלו: כימית, כירורגית ועוד. ברפואה המסורתית לכל תפיסה טיפולית יש שיטת התערבות שונה.

הנפש מרפאת את עצמה

הדברים של פרויד אולי אינם מנוסחים בבירור, אך כפי שהוא מתאר את מטרת פעולת השחזור, מתבקש שמאחורי תפיסתו הטיפולית נמצאת הנחה שהנפש מרפאת את עצמה. שחזור 'התחנה הראשונה' אמור להפעיל באופן כלשהו את הדינאמיקות הנפשיות כך שיובילו לדעיכת הסימפטומים ולסיום הטיפול. במילים אחרות, התערבות המטפל מכוונת אומנם לקדם את השחזור, אך כאשר הוא מגיע לתחנה שממנה התחילו השיבושים, די בכך בכדי לשנות את דפוסי הפעולה של הנפש ולהעלותם על מסלולים נכונים יותר.

הפסיכיאטר המנוח יהודה פריד היה חוזר בהרצאותיו לשתי תפיסות עולם שונות הפועלות ברפואה מאז יוון העתיקה: האחת הניחה זהות בין מחולל המחלה לבין המחלה והמליצה על פגיעה במחולל כדי לרפא את המחלה (גישה זו מזוהה עם האי היווני קניד)². השנייה (המזוהה עם האי קוס והיפוקרטס) טוענת שהמחלה אינה רק ביטוי לפגיעה בבריאות אלא גם ניסיון להיאבק במחולל ותפקיד הרופא הוא לעזור לגוף לרפא את עצמו (פריד 1978). בין במודע ובין אם לא פעלה הפסיכואנליזה באופן ברור וחד משמעי על פי התפיסה ההיפוקרטיטית (ללא קשר לשינויים תכופים בתיאוריות): יחד עם המטפל חותר המטפל לשחזר את מקורות הקשיים, ובירור זה פועל גם כתהליך של חקירת הבעיה ובו-בזמן גם כתהליך התיקון/ריפוי שלה.

מכיוון שאין דרך להעריך את האפקטיביות של השיטה הפסיכואנליטית ויישומה המעשי בקליניקה מתבקשת כאן שאלה: איך יתכן שעקרונות של שיטה טיפולית ממשיכים להתקיים כמעט ללא שינוי משמעותי מאז נוסחו לראשונה, למרות שאין מאחוריה תיאוריה בהירה ועקבית, אין דרך להעריך את אופן היישום שלה ואין דרך להעריך את האפקטיביות שלה? האם יתכן שהשיטה עצמה משחזרת תהליך נפשי בסיסי וראשוני יותר, שאינו מותנה בתיאוריות הפסיכואנליטיות? אחת התובנות המרכזיות של 'המפה הנפשית' היא, שבלא יודעין יוצרים עקרונות השיטה הפסיכואנליטית שחזור לאחור של התמיינות הנפש האנושית והתפתחותה בשני מישורים: אבולוציוני-אונטוגני והיסטורי-תרבותי.

המישור האבולוציוני-אונטוגני³ של התמיינות הנפש האנושית

אחת ההנחות המרכזיות של 'המפה הנפשית' היא, שבדומה לגוף גם הנפש מתפתחת/מתמיינת מגרעין ראשוני פשוט ועל פי סדר צעדים מוכתב מראש. אין שום סיבה להניח שביחס לנפש יצרה האבולוציה מודל התפתחותי שונה מזה שפע ופועל כבר בכל צורות החיים המורכבות שמעבר לחד-תאים (או רב-תאים פרימיטיביים מאוד)⁴. ההבדל המכריע בין התהליך הגופני לנפשי הוא, שהתמיינות איברי הגוף ומערכותיו מתרחשת ברובה ברחם או בתנאים דומים לו (כמו בחיות כיס) ואילו ההתפתחות הנפשית מתחילה רק אחר הלידה. תהליך ההתמיינות של הגוף מתנהל אומנם על-פי סדר צעדים מוכתב מראש, אך

² היפנוזה, דמיון מודרך, גישות התנהגותיות וקוגניטיביות הם דוגמא ליישום תפיסה זו בשדה של הטיפול הנפשי.

³ באונטוגנזה הכוונה היא למהלך התפתחותו של אורגניזם יחיד מגרעינו.

⁴ במינים הפרימיטיביים ביותר אין הבחנה בין התרבות והתפתחות והם מתנהלים כמהלך אחד - התחלקות.

כל צעד מצריך הז מרקמות אחרות כדי להמשיך לצעד הבא. מכאן שההתמיינות יכולה להתקיים רק כאינטראקציה חוזרת ונשנית בין הגרעין המתפתח (הסובייקט) לבין רקמות וחומרים אחרים הנמצאים בסביבתו. בדומה לכך גם תהליך ההתמיינות הנפשי מתחיל כגרעין נפשי פשוט, שכל צעד שלו מצריך הז מסביבתו הקרובה. ברמה הנפשית התינוק האנושי נולד כצורר תחושות מבלי יכולת להבחין ביניהן. רק דרך האינטראקציה עם הסביבה הוא לומד לזהות מתי הוא רעב, עייף, סובל מכאב, קור, אי-נוחות, לא מוגן וכדומה. ככל שהוא גדל כך מתווספים עוד ועוד נושאים ותחומי חיים שאליהם הוא נחשף, וזקוק להז והדרכה מהסביבה כדי להבחין בין אובייקטים שונים, בין מותר ואסור, בין בטוח למסוכן, בין אמוציות שונות ועוד. דפוס התמיינות/התפתחות נפשי זה אינו ייחודי למין האנושי וקל לזהות אותו אצל מיני יונקים רבים. ככל שהמין גבוה יותר בסולם האבולוציוני, כך תהליך ההתמיינות/התפתחות שלו מורכב יותר, מצריך יותר צעדים, תשומת לב והז מהסביבה המגדלת. בדומה לתהליך ההתמיינות הפיזיולוגי-גופני של העובר, אפשר לתאר את תהליך ההתמיינות הנפשית גם כתהליך היווצרותם של תפקודים, מיומנויות, יכולות וכישורים גבוהים יותר מהגרעין הראשוני וגם כרשת הולכת ומסתעפת של אינטראקציות וקישורים ביניהם: קישור בין תחושה לאירועים פיזיים בגוף, בין תחושה לפעולת איברים שונים, בין ריגוש (אמוציה) להבעות פנים ופוזיציות גופניות, בין אובייקטים למילים ועוד. קישורים אלה הם היוצרים את התשתית למה שנהוג לכנות 'מציאות פנימית'.

מה שמייחד את עקרונות השיטה הפסיכואנליטית משיטות אחרות הוא, שהם יוצרים שחזור לאחור של תהליך התמיינות הנפש. תהליך ההתמיינות מתחיל מהגרעין הנפשי ונפרש על-פי סדר מוכתב מראש עד לכישורים הגבוהים ביותר. לעומתו מתחילה השיטה האנליטית מהרמות הגבוהות של הפרישה ומנסה למפלס את דרכה לאחור עד למקור הקשיים. כפי שהפסיכואנליזה למדה, מקורות הקשיים הנפשיים נמצאים ברמות הארגון הראשונות - המזוהות עם הילדות המוקדמת - קרוב לגרעין שממנו מתחיל תהליך ההתמיינות. מסיבות רבות (שחלקן נידונו בפרקים קודמים), תהליך ההתמיינות הנפשית משתבש כבר בתחילתו ומטרת הטיפול היא לחזור לאחור כדי לאפשר לו לתקן את עצמו. לא מדובר בחזרה מטפורית או תיאורטית אלא מעשית לחלוטין. עקרונות השיטה פועלים על-פי הדגם של תהליך ההתמיינות אך בסדר הפוך: ביטויים נפשיים של המטופל (המעידים על דפוסי קישורים של המציאות הפנימית) מקבלים הז מהמטפל, שאמור להוביל הלאה לביטויים נפשיים נוספים החושפים דפוסי קישורים ראשוניים יותר וכן הלאה. זהו בדיוק אותו דפוס אינטראקציה שפועל בתהליך ההתמיינות. ההבדל נעוץ בכך, שתהליך ההתמיינות בונה את הקישורים הפנימיים ואילו הטיפול מנסה לשחזר אותם לאחור. ככל שהשחזור מצליח לעקוב במדויק יותר אחר דפוסי השיבושים בתהליך ההתמיינות, כך הוא מאפשר לתהליך לתקן את עצמו נכון יותר. תהליך ההתמיינות הוא הכוח המרכזי והחזק ביותר הפועל ודוחף לשינויים נפשיים, והנפש כמעט שאינה מוותרת אף פעם על הניסיונות לתקן את מה שהשתבש במהלכו. במרבית המצבים היא אינה מסוגלת לעשות זאת בכוחות עצמה והיא זקוקה לעזרה מבחוץ - זהו תפקידה של השיטה האנליטית.

עקרונות השיטה הפסיכואנליטית לא השתנו למרות השינויים התכופים בתיאוריות ובמושגים, משום שהם משחזרים תהליכים נפשיים בסיסיים. כאלה שאינם תלויים בתיאוריה פסיכולוגית כלשהי והתקיימו כבר מאות אלפי שנים לפני שהשיטה הפסיכואנליטית למדה לשחזר אותם (ובכך לעזור לנפש לתקן אותם).

הרבה שאלות מתבקשות כאן אך מהן נדון רק בשתיים: 1. אם תהליך ההתמיינות הנפשית מתקיים כבר מאות אלפי שנים, איך ניתן להסביר את העובדה שעקרונות התיקון נוסחו כה מאוחר בהיסטוריה האנושית? 2. מדוע גם היום רק חלק מהאנושות יכול להיעזר בהן והשיטה אינה פועלת בחברות מסורתיות?

את התשובות לשאלות יש לחפש במישור אחר של החיים הנפשיים: ההיסטורי-תרבותי

המישור ההיסטורי-תרבותי בהתמיינות הנפש האנושית

כשם שהתפקודים הבסיסיים של הגוף קיימים מיליוני שנים כך גם התפקודים הנפשיים. גם בהקשר הגופני וגם בהקשר הנפשי השוני בין עמים וגזעים הוא בפרופורציות ובדפוסי דינאמיקות הפנימיות ולא בתפקודים עצמם. אין לדעת בוודאות מתי הושלם תהליך היווצרותם של התפקודים הנפשיים אך יש סימנים רבים המעידים על כך, שהנפש האנושית יצרה ויוצרת את תהליך ההתמיינות של עצמה. ההיסטוריה האנושית היא למעשה תיעוד של תהליך התמיינות של הנפש האנושית: היא מתחילה מדומינאנטיות של רמות הארגון הראשוניות (תחושות ואמוציות) ובהדרגה מביאה לידי ביטוי רמות ארגון גבוהות יותר ויותר ('יצירת הכתב', 'יצירתן של תרבויות', אמונות דתיות, פילוסופיות מקיפות ועוד). מכאן, שבתהליך ההתמיינות שלה יוצרת הנפש האנושית את המציאות (התרבות האנושית ומהלך השתנותה בהיסטוריה). התרבות מצידה, על הישגיה ובעיותיה, מהווה הד שמנחה את התהליך הלאה. זהו תהליך לא-מודע לחלוטין המתנהל בכמה מסלולים מקבילים (היסטוריות תרבותיות שונות) והוא נדחף על-ידי ניסיון חוזר ונשנה למצוא את המסלול הנכון, גם כדי להביא לידי ביטוי את מלוא יכולתם של התפקודים הנפשיים וגם כדי ליצור סוג של איזון יציב. כך למשל, הרמה הגבוהה ביותר עד כה (שזוהתה על-ידי 'המפה הנפשית') היא החשיבה האובייקטיבית, שהמדע הוא המייצג שלה. רמה זו מתחילה לבוא לידי ביטוי מסודר ושיטתי רק במאות השנים האחרונות ורק בחלק מהחברות האנושיות⁵. זו הסיבה שהפסיכואנליזה מופיעה כה מאוחר בהיסטוריה האנושית. על הנפש היה להגיע לרמה גבוהה של מודעות וחשיבה אובייקטיבית כדי להתחיל לבנות לעצמה כלים, שמשחזרים את תהליך ההתמיינות שלה - גם ברמת הפרט וגם ברמת המין האנושי בכללו. תהליך זה עדיין רחוק מלהשלים את עצמו, ונראה שככל שהנפש מודעת ועוסקת יותר בעצמה, כך מואץ קצב השינויים שלה. נראה גם שיש קשר עמוק בין חשיבה אובייקטיבית, מודעות לחיים נפשיים פנימיים, היווצרות תנאים לביטוי הרובד האישי של החיים הנפשיים

⁵ בחשיבה אובייקטיבית הכוונה היא לצורת איסוף נתונים וגיבוש עמדה ביחס למציאות (החיצונית והפנימית), שאינה מותנה במשאלות, העדפות, אמונות וכדומה.

ואפשרות לבוא לידי ביטוי אישי בעולם הריאלי. כול אלה מתחילים להשפיע ולעצב את החיים האנושיים בערך באותה תקופת זמן ובאותן תרבויות (ראו גם פרק שיש).

הנפש האנושית כפופה לעקרונות התפתחות אבולוציוניים-ביולוגיים, המיישמים את עצמם בהדרגה גם בשינויים תכופים בארגון הנפשי הפנימי וגם בשינויים במציאות הריאלית-היסטורית. להנחה זו יש השלכות רבות וכאן אתמקד רק במה שנוגע ישירות להבנת הביטויים הנפשיים שאיתם מתמודדת שיטת הטיפול האנליטית.

הכוחות המעצבים של ההתנהלות הנפשית

הכוחות המרכזיים המעצבים את ההתנהלות הנפשית הם מצד אחד ניסיונותיה לאזן ולייצב את עצמה, ומצד שני ניסיונותיה לסמן ולחפש דרך לתקן את השיבושים במהלך ההתמיינות שלה. כל הנושאים הגדולים שהקליניקה עוסקת בהם קשורים ומושפעים מהם: סימפטומים, קשיים, דפוסי האינטראקציה עם הסביבה, דפוסי התמודדות, הגנות ועוד. לא ניתן לנתק את יכולתו של המטפל לזהות דפוסי התמודדות של המטופל בקשייו וחיו, ללא הכרות עמוקה עם הכוחות המעצבים את התנהלותו הנפשית. השחזור לאחור, שהוא מהות הקליניקה הפסיכואנליטית, מחייב להכיר גם את המישור האבולוציוני-אונטוגני וגם את ההיסטורי-תרבותי. המתודה היא אותה מתודה אך מנקודת-מבט של המפה הנפשית 'התחנה הראשונה' (והאחרונה לפי פרויד) היא רק סימן, שהרובד האישי השיג מספיק דרגות חופש כדי להתחיל ולתקן חלק מהשיבושים שעיוותו את מהלך ההתמיינות שלו. מנקודת מבט של 'המפה הנפשית' מה שנותן לנפש תחושת 'בריאות' הן דרגות החופש שיש לה לנהל את עצמה. בהווה הנפשית בריאות = חופש פנימי והקליניקה היא רק נקודת ההתחלה למסעה של הנפש ליותר חופש פנימי.

נושאים אלה יידונו בהדרגה במהלך הפרקים הבאים, אך לפני שאפשר יהיה להעמיק בנושאים הקליניים יש צורך לחזור ולבחון מחדש את ארגז הכלים הפסיכואנליטי. הפרק הבא יעסוק במצבו הנוכחי ובאופן של הפסיכואנליזה בכלל, ומנקודת מבט של הקשר העמוק בין השיבושים במהלכי ההתמיינות של הנפש, אמצעי הביטוי העומדים לרשות הנפש כדי לסמן את מצבה ובמתודה המתקנת שלהם.

מקורות

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

פריד, י. (1978) פסיכופתולוגיה - פגישה ראשונה, האוניברסיטה המשודרת של גלי צה"ל, משרד הבטחון - הוצאה לאור, עמ. 46-52.

Blum, H.P. (1994), *Reconstruction in Psychoanalysis: Childhood Revisited and Recreated*, Madison, Conn.

