

בחינת דרכה של המטופלת בעולם,

ליצירת איזון

בין ובתוך כל אחד מארבעת מימדי הקיום

כתבה: מירי רוזנבוים

2016

זכויות היוצרים שמורות למחברים

אין לעשות כל שימוש ביצירה המוגנת בזכות יוצרים אלא בכפוף להוראות החוק. על פי דיני זכויות יוצרים, אין להעתיק את היצירה המוגנת ללא רשות בעל זכות היוצרים, למעט טיפול הוגן ביצירה למטרות כגון אלה: לימוד עצמי, מחקר, ביקורת, סקירה, דיווח עיתונאי, הבאת מובאות, או הוראה ובחינה על ידי מוסד חינוך. * * * All rights reserved to the author *

הלאה, מצבר לטוב ולרע, יש עדה.

אפוא אתק עס.

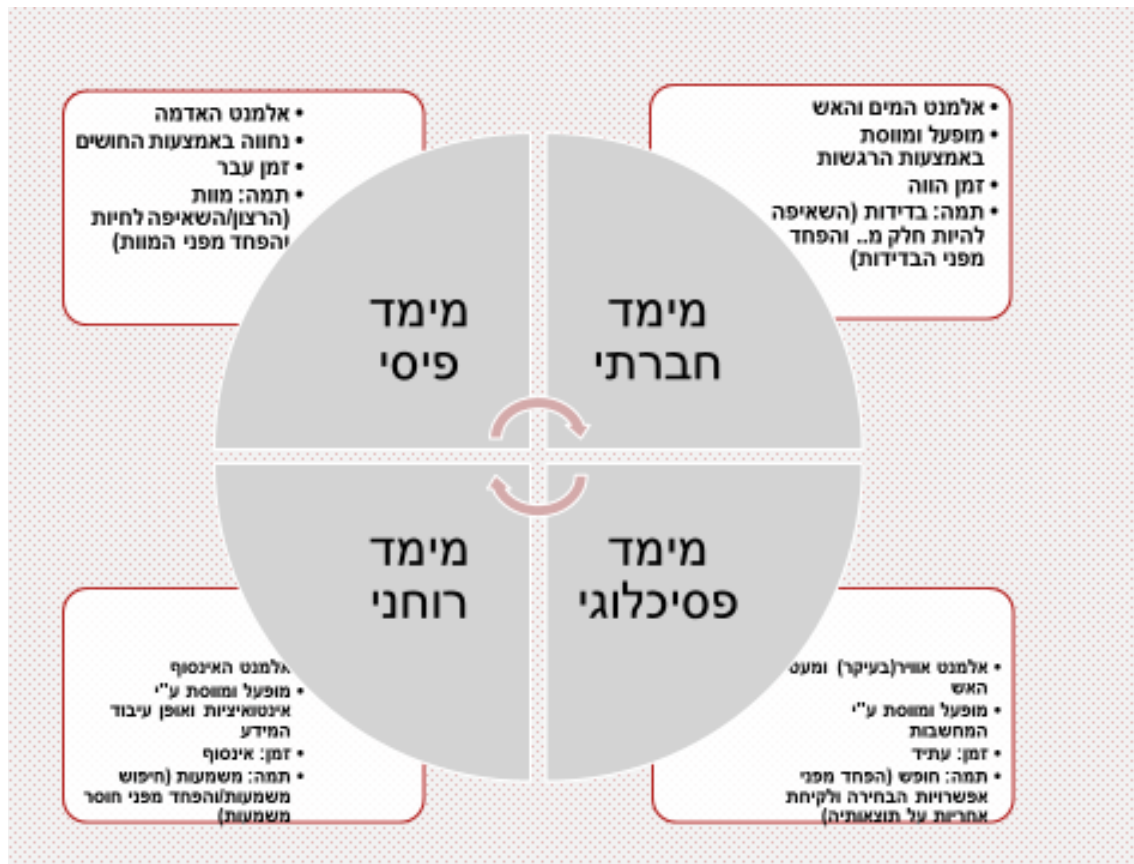
ג'לאל א-דין רומי

רקע תיאורטי

האדם פוגש את העולם בארבעה מימדים (רמות) שונים של חוויות הקיום. Deurzen (2010) תארה את 4 מימדי הקיום בהם אנו חיים/פועלים: המימד הפיסי (Umwelt) – "העולם שמסביב" שנחוה באמצעות החושים, מימד חברתי (Mitwelt) – "העולם עם" שנחוה באמצעות הרגש, מימד פסיכולוגי - (Eigwelt) "העולם של עצמי" שנחוה באמצעות השכל, ומימד רוחני - (Uberwelt) "העולם שמעל" שנחוה באמצעות האינטואיציה. בכל אחד מהמימדים, האדם מעצב את גישתו לעצמו ולעולם מתוך תפישתו האישית של חווית אותו מימד. ארבעת המימדים שזורים אלה באלה ויוצרים את תפישתו, גישתו, עולמו ומציאותו של האדם. בכל מימד יש קטבים מנוגדים המובילים לפרדוקס קיומי המשקף את הדיכוטומיה בין ה"קוטב החיובי", לבין "קוטבו השלילי". כלומר, האדם נטוי בכל מימד בין קוטב חיובי שהיא שאיפתו באותו מימד, לבין קוטב שלילי שהיא פחדו באותו מימד. המימדים משתלבים ומשפיעים זה על זה. יחד, מהווים ארבעת המימדים שדה כוח (forcefield) המניע את האדם בעולם. כל מימדי הקיום שווים בחשיבותם, והחלוקה נעשית בעיקר כדי להבין לעומק את הפרדוקסים, המתחים והאתגרים בכל רמה קיומית של האדם. עודף או חוסר מיקוד באחד המימדים יוצר פתולוגיות ופסיכופתולוגיות האפייניות למימד (Deurzen, 2010).

הבנת המטופל את הפרדוקס הקיומי שבו הוא חי, היא תנאי ליכולתו לחיות באיזון עם "העולם שמסביב" (המימד הפיסי), עם "העולם עם" (המימד החברתי), עם "העולם של עצמי" (המימד הפסיכולוגי) ועם "העולם שמעל" (המימד הרוחני). או במלים אחרות: הבנת המטופל את הפרדוקס הקיומי שבו הוא חי, היא תנאי ליכולתו לחיות באיזון עם מה שהוא קולט מהעולם באמצעות חושיו, עם עולם הרגש שלו, עם מחשבותיו ותפישתו את זהותו ועם האינטואיציה שלו ויכולתו לחיות חיים אותנטיים. יכולתו להכיל את הפרדוקס בכל אחד מהמימדים מאפשרת לו לצאת מהמצב הפתולוגי שבו הוא היה שרוי.

בבסיס הגישה האקזיסטנציאליסטית עומדת ההנחה שצרכי כל אדם משיקים לחרדות הקשורות לארבע תמות עיקריות: בדידות, חופש, מוות ומשמעות (יאלום, 2011). כל אחת מתמות אלו, מאפיינת בעיקר מימד מסויים. את הקשר בין התמות למימדים ניתן לראות באיור מספר 1.



איור 1: ארבעת מימדי הקיום והקשר שלהם לארבעת התמות האקזיסטנציאליסטיות

המימד הפיסי מקושר עם אלמנט האדמה, ויצר ההישרדות וההתרבות הוא הכוח המניע שלו. האדמה מסמלת יציבות, אחד מהדברים הבטוחים ביותר בחיים שלנו היא האדמה שעליה אנו דורכים. למעשה, האדמה היא במקרה זה מטאפורה לכל העולם החומרי שמסביב (בית, כסף, אוכל, בגדים, רכוש). אנו חווים את העולם באמצעות החושים והמערכת המוטורית שלנו (Deurzen, 2010). ג'ודית והרברט קול (1985) היטיבו לתאר את הקליטה באמצעות החושים בכלל עולם החי, ובאמצעותן את יצירת העולם בהתאם לחושים. את המילה Umwelt המציא Uexkull (בתוך: קול, 1985) כדי לתאר את העולם המקיף יצור חי כלשהו. משמעותו היא נסיון-חיים מאורגן שאינו משותף לכל היצורים כולם, כמו גם לא לבני האדם כולם, אלא הוא מיוחד לכל יצור ויצור ולכל אדם ואדם. מבחינת זמן, מסמל את העבר. התמה המייצגת מימד זה: מוות. או ליתר דיוק התמודדות עם חיים/מוות.

המימד החברתי מקושר עם אלמנט המים והאש, והוא מופעל ומווסת ע"י הרגשות שלנו. האדם יצור חברתי ולכן הדבר החשוב ביותר עבורו הוא לקבל הכרה על קיומו (ערך עצמי), ואחר כך להיות חלק ממשהו (הרגשת שייכות). רגשות הן במידה רבה הברומטר ליחסים שאנו מנהלים עם אחרים. תקשורת היא התוצר הראשי של רגשות אלו. נקודת ההתייחסות במימד זה היא נוכחותם של אחרים בעולם הכללי/ציבורי. האגו או העצמי החברתי שלי הם נקודת המגע ביני לאחרים. משמעות במימד זה מושגת בשאיפה למיסוד של ערכים. אהבה היא הדוגמא היותר טובה של ערך משותף במימד. היות והמימד הפיסי קשור למימד החברתי, היכולת שלנו להכיל את הרגש תלויה

במימד הפיסי שלנו. מבחינת זמן, מסמל את ההווה (Deurzen, 2010). התמה המייצגת מימד זה: בדידות. או ליתר דיוק בדידות/חברתיות.

המימד הפסיכולוגי מקושר עם אלמנט האוויר ומעט עם אלמנט האש, הכוח המניע שלו הוא המחשבה. המימד מווסת ע"י מחשבות, במובן הרחב ביותר, מילוליות או לא מילוליות. במימד זה האדם עסוק בעיקר ביצירת מרכז המאפשר לו תחושת יציבות, אינטגרציה ועצמיות. משמעות במימד זה נוצרת ע"י גיבוש זהות ועצמאות והאומץ להיות אותנטי. הפחד הגדול הוא בלבול, בעיקר בלבול בזהות העצמית של האדם. מבחינת זמן, מסמל את העתיד (Deurzen, 2010). התמה המייצגת מימד זה: חופש/בחירה/אחריות.

המימד הרוחני הוא עולם הנשמה, והוא מקושר לאלמנט האינוסוף. מימד זה מווסת ע"י מה שמתייחסים אליו כאינטואיציה, אופן של עיבוד מידע. התוצר הוא קשר לרשת רחבה של תחושת שייכות לתבניות של דברים. האתגר במימד זה הוא המשמעות, והפחד הוא מחוסר המשמעות. מבחינת זמן, מסמל את האינוסוף (Deurzen, 2010). התמה המייצגת מימד זה היא משמעות.

Deurzen (2009) כותבת על משברים שכל אדם חווה שחיי כהזדמנות ו/או מבחן שבו "נבחנת" יכולתו של האדם להתמודד. היא רואה במשברים הזדמנות המאפשרת לאדם לעצור לשאול שאלות קיומיות על חייו ולבחון שוב את דרכו בעולם. מבחינתה, להתגבר על טראומה ו/או משבר פרושו לעבור טרספורמציה. אדם צריך להתגבר על צרותיו ואף להפיק מהם את המיטב עבורו, ולהיות אדם טוב יותר. או במלים אחרות: האדם הסובל צריך למצוא את הדרך להפיק מהסבל "שעור" טוב עבורו, שעור שיגרום לו להתפתח ולהיות מסוגל לראות דברים שהוא לא ראה קודם. האדם הסובל ו/או האדם שעבר טראומה הוא היחיד שיכול להגדיר לעצמו את השעור שעליו ללמוד מן החוויה שעבר. המטפל יכול להנחות ולכוון אך בשום מקרה לא יכול להיות זה שיש לו פתרונות או הצעות (Deurzen, 2009). מאמרו של Kiser (2004) יכול לשמש הזדמנות מצוינת להיחשף בפני סובייקטיביות אותנטית שאינה מוטה מדעותיו/השפעותיו של המטפל על האדם הפסיכוטי. כותב המאמר חווה התמוטטויות פסיכוטיות שעליהן כתב במאמר. הוא זכר שבמהלך ההתמוטטות הראשונה שחוה, הוא נדר נדר שבו הוא אמר לעצמו שלא משנה כמה כאב יחוש, הוא לא יתאבד. כמו כן הוא בחר ללמוד מהכאב ולגדול ממנו במקום להתכחש לו ולהתעלם ממנו. על פי עדותו: הסבל ריפא אותו (מהפסיכזה), ומתוך המודעות לכך קרה הריפוי. לדבריו, אם לא היה מודע לכך הסבל היה הורס אותו.

הפילוסוף הגרמני היידיגר, תרם רבות לביסוס הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית. במרכז הפילוסופיה שלו ניצב האדם הפרטי, הבודד. היידיגר טוען, שכל אדם פרטי משול לאלוהים מכיוון שהוא זה הבורא את עולמו. על פי קביעה זו קיימת זהות מוחלטת בין האדם והעולם, וכל אדם פרטי הוא בעצם עולם ומלואו. האדם נותן משמעות לעולמו בעזרת השימושיות לתועלתו. מספר פסיכיאטרים וביניהם, בינסוונגר לדוויג, בוס מדרד ומאי רולו פיתחו את הרעיונות הפילוסופיים הללו לטיפול. בינסוונגר ביסס מונח מרכזי ומשמעותי בעבודה האקזיסטנציאליסטית שהינו "דרכו של אדם בעולם". מונח זה מתאר את אופן ההוויה של אדם בעולם. זהו האופן שבו האדם תופס את עולמו או נוהג בו. דרכו של אדם בעולם מורכבת מתבניות עולמו. תבנית העולם קובעת כיצד יגיב אדם על מצבים מסויימים ואילו קווי אופי יפתח. ככל שתבנית העולם רחבה יותר – כך האדם פתוח יותר ונתון פחות ללחצים. בדרך כלל, הדרך בה נוהגים אנשים בתחום אחד של החיים באה לידי ביטוי גם בתחומים אחרים של חייהם (להב, צ' & פוך, ח'. 1992). גם Deurzen

(2002) דוגלת בכך שהטיפול האקזיסטנציאליסטי תלוי בהבנת דרכו של האדם בעולם. הבנת תפקידו של המטפל בליווי המטופל במסע הריפוי שלו חשובה ביותר. היא ממליצה על שלושה דברים עיקריים אליהם המטפל חייב להתייחס:

- בחינת ההנחות של המטופל על העולם בכל ארבעת המימדים. יש להכיר בהנחות אלו, להגדירם ולשאול שאלות לגביהם. ההנחות בד"כ מגדירות את תפישתו של האדם על דברים כ"אמיתיים" או "לא אמיתיים". בהירות לגבי הנחות אלו יגביר את תחושת המציאות של האדם.
- יש להכיר ו/או להגדיר ערכים, במטרה לבסס אכפתיות/דאגה בסיסית, שיהפכו את החיים לכדאיים ומשמעותיים.
- להכיר בכשרונות האישיים, להגדיר אותם, היות והם המקור למה שהופך את החיים של האדם לאפשריים ואקטואליים.

במהלך בחינת ההנחות של המטופל על העולם בכל ארבעת המימדים, עליו לקחת אחריות על התנהגותו ומעשיו. בהמשך עליו לגלות את הרצון שלו, וממנו למימוש הרצון לפעולה. לפיכך, אביא להלן מעט דברים על אחריות, רצון ופעולה.

לגבי אחריות, הרי שגישתו ודבריו של סארטר יכולים לשמש רקע תיאורטי מתאים. "האדם אינו אלא מה שהוא עושה מעצמו." (סארטר, 1990). גם יאלום (2011) כותב על אחריות במשמעות שסארטר ייחס למילה כשכתב כי להיות אחראי פירושו להיות היוצר הבלעדי של ארוע או דבר. האדם על פי גישה זו הוא היוצר הבלעדי של עצמו, של גורלו, של אסונו, של רגשותיו וגם של הסבל והייסורים שלו.

מבחינת סארטר רק אצל האדם הקיום קודם למהות. כלומר: האדם קודם כל קיים ורק אח"כ ממלא את קיומו במשמעות. מכיוון שכך הרי שמהות האדם ומשמעותו הינה תוצאה ישירה וברורה של הבחירות שלו. אין אדם כפוף לנסיבות הולדתו. הוא נולד והוא קיים ומרגע זה הבחירה בידו מה תהיה מהות חייו. הפעולות שבהן נוקט האדם, הווה אומר: המעשים שהוא עושה הם אלה שיקבעו את מהות חייו. מכאן, האדם הוא אדון לעצמו ומכלול האחריות הקיומית מוטל על כתפיו בלבד (סארטר, 1990). המשמעות היא שאדם יכול וחופשי לבחור איזו מהות ירצה להעניק לקיומו. גורל, כח עליון או מזל אינם שייכים למהות שכן המהות היא יצירה שמעבר להם. אדם הוא תוצר ותוצאה של האחריות שהוא לוקח, הבחירות שעושה והפעולות שנוקט. אלו מעניקים לאדם את המהות לקיומו. לפיכך, סארטר מאמין שכל אדם באשר הוא, בלא קשר לנסיבות חייו ולמקום הולדתו, יכול להיות חפשי ולבחור את חייו לפי ראות עיניו. בעניין הבחירה סארטר מבחין בין: החופש מ....-כאשר האדם הוא תגובה לנסיבות, לבין החופש ל....- שזוהי הבחירה האוטנטית, שבאמצעותה ניתן להגיע למהות האמיתית של האדם. באמצעותה האדם יכול ליצור את עצמו מחדש בכל פעם (Cannon, 1991).

הרמן (2011) טוענת שגרעין הטראומה הנפשית הוא הנישול מכוח והניתוק מן הזולת, ולכן לדבריה ההחלמה מבוססת על העצמה של המטופל ועל יצירת קשרים חדשים. עקרון ההחלמה הראשון הוא העצמת נפגעי הטראומה. בהקשר זה מתאים לדעתי לחבר את המטופל לרצון לעוצמה של ניטשה. מתאימים לכאן גם דבריו של ניטשה בהקשר לרצון לעוצמה במפגש שנחוה פוגעני. ניטשה

(2010) מדבר על רצון לחשיפה לסבל שנגרם ע"י אחרים כדי להתחשל. מבחינת ניטשה גם מפגש שנראה פוגעני יכול להיות הזדמנות להתחזקות ועוצמה. הרצון לעוצמה הינו מושג מרכזי אצלו, היצר הבסיסי של כל חי, המניע לחיים. להתגבר על כל מצב קיים ולהגיע מעבר לו, חתירה ושאיפה, כדי לברוא ערכים חדשים חייבים להרוס קודמים. לדבריו, "בכל מקום בו מצאתי יצור חי, מצאתי רצון לעוצמה, ואפילו ברצונו של מי שמשרת מצאתי את הרצון להיות אדון". מבחינת ניטשה אין דבר כזה רצון לחיים, כיון שהאדם חי בכל מקרה, אז הרצון הוא רצון לעוצמה.

אם כוח הרצון הוא "הכוח המניע האחראי". ואם הטיפול הנפשי דורש פעולה ושינוי כדי להגיע לטרנספורמציה, הרי שברור שהמטפל, ללא השתייכותו לאסכולה זו או אחרת, חייב לנסות להשפיע על הרצון. אנשים המשתנים בעקבות טיפול אישי קצר מועד או בעקבות התנסות קצרה בקבוצה, משתנים לעתים קרובות כתוצאה מהפנייה לרצון המודע. אולם, כוח הרצון הוא רק שכבת היסוד הדקה של השאיפה לפעול. פנייה אל הרצון עשויה לעורר משהו אצל המטופל, אך לא די בה כדי להתחיל לחולל פעולה של ממש, ולכן המטפל מתחיל בעבודה הארוכה והחשובה של המשך הטיפול. המטפל אינו יכול ליצור או להחדיר במטופל רצון שאין לו. הוא יכול רק לשחרר את הרצון, להסיר את הקשיים שמחלישים את רצונו של המטופל ופוגעים בו (יאלוס, 2011).

רולו מיי (May, 1983) מכליל בפסיכולוגיית הרצון את המונח "משאלה" (wish). במשאלה, שמיי מגדיר כ"משחק דמיוני עם האפשרות שמצב מסוים או מעשה מסוים קורים", היא הצעד הראשון של תהליך הרצויה. רק לאחר שמופיעה המשאלה האדם יכול להפעיל את המאמץ ולממש את שארית מעשה הרצויה, המחויבות והבחירה, ששיאו נקיטת פעולה. ה"משאלה" מעניקה את החמימות, את התוכן, את הדמיון, את משחק הילד, את הרעננות ואת העושר ל"רצון". הרצון הוא נפרד בכל פעולה של שינוי. בשלב כלשהו, המטופל חייב להבין ולקבל את מה שהוא באמת רוצה, להיות מחויב לאופן פעולה כלשהו, לנקוט עמדה, לבחור לומר כן לדבר מסוים ולא לדבר אחר (יאלוס, 2011).

החלק הבא של המאמר ממחיש מקצת מן העבודה הטיפולית הנעזרת בארבעת מימדי הקיום האנושי.

בחינת הנחות המטופלת לגבי עצמה – בחינת דרכה בעולם

השלב הראשון בעבודה עם המטופלת היה לבחון את "דרכה בעולם" בעזרת בחינת ההנחות שלה לגבי עצמה. להלן אביא מספר דוגמאות:

בחינת הנחות במימד הפסיכולוגי - בתחילת הדרך הרבתה המטופלת לומר: "אני לא מוצלחת", "אני טיפשה" וכו'. גם כאשר התרחשו דברים "טובים" בחייה, היא לא הצליחה להשתחרר מתחושות אלו. זו תחושה עמוקה מאד שמאפילה על הכל. המטופלת, רווקה בתחילת שנות ה-30 לחייה, עזבה את בית הוריה בגיל צעיר, היתה עצמאית כל השנים, למדה לימודים אקדמיים וסיימה תואר ראשון. כל העשייה שלה אינה מצליחה "למלא" אותה ותחושת העוני, המסכנות והמעמד הנמוך שממנו הגיעה אינם מרפים ממנה. אם למשל מישהו העביר עליה

ביקורת, או שכך השתמע לה שהוא מעביר עליה ביקורת, היא מיד היתה "מאמצת" לעצמה את שנאמר על ידו: "אני לא שווה, אני לא יצירתית, אני לא יודעת כלום" וכו'. יחד עם זאת, התנהגותה כלפי "המעליבים" כללה במקרים רבים התפרצויות כעס לא נשלטות, שבדרך כלל גרמו לה להרגיש "לא בסדר". כשהתברר לה במהלך הטיפול שיש באפשרותה לבחור לקבל או שלא לקבל את שנאמר עליה – רווח לה. לאט לאט, החלה לאמץ זאת לחייה. לאחר שהפנימה את אפשרות חופש הבחירה שבידיה, למדה להגיב באופן ענייני ובלי כעסים מיותרים. כך, מצד אחד, החלה לחוות חוויות של "היות בסדר" עם עצמה, ומצד שני, אף השיגה את התוצאות הרצויות לה.

עם התקדמות הטיפול, החלה להתייחס לשאלות של זהות. מאחורי חיפוש הזהות מסתתר כאב קיומי. זה בא ממקום של אבדן וניתוק. ככל שהיא הבינה את הקושי שנוצר מהעדה ממנה היא באה, היא הצליחה, על פי עדותה, לקבל את עצמה, לאהוב את עצמה והערך העצמי שלה עלה. תחילה חוותה בלבול וחוסר בהירות לגבי זהותה שלעתיים היו קשים מנשוא עבורה, לאחר מכן הצליחה להגדיר את זהותה באופן אותנטי ומותאם למי שהיא היום.

בחינת הנחות במימד הרוחני – בתחילת הטיפול הרבתה לדבר בהקשרים שונים על "רע" ו"טוב". לגבי ה"טוב" – דיברה על חוסר היכולת שלה לקבל את הטוב, ולגבי ה"רע" היא אמרה ש"רע זה כוח", והיא מפחדת שהרע ישתלט עליה. בהזדמנויות רבות אמרה "אני רעה".

בחינת הנחותיה במימד החברתי (כפי שיפורט להלן) עזרה לה להבין את המקור גישתה לנושא ה"טוב" ו"הרע", ובהמשך אף לשנות את גישתה אליהם. כאן ניתן לראות את הקשר בין המימדים ואת השפעתם זה על זה.

בחינת הנחות במימד החברתי – לאחר מספר חדשים שבהם נבנתה ברית טיפולית יציבה בינינו, המטופלת חשפה בחדר הטיפולים טראומה אותה חוותה בעודה ילדה בכיתה ג': אונס על ידי קרוב משפחה מתבגר שלאחר מעשה איים עליה ש"לא תספרי" חשיפת המקרה יכלה להבהיר את הקשר שנוצר אצלה בין "רוע" לבין עצמה. גם כיום, כאדם בוגר, המטופלת כועסת על הילדה ש"שיתפה פעולה" עם קרוב המשפחה באונס. על פי ה"הגיון" שבו היא חיה, אם הילדה שיתפה פעולה, כלומר, היא ילדה רעה!!! ומי זאת הילדה הזו אם לא היא? ולכן, היא רעה!!! על פי Deurzen (2009), חשוב להראות באופן סיסטמטי, למטופל שעבר טראומה, כיצד יש בכוחו לבחון מחדש את התנסויותיו, תוך התמקדות בעצמו כמוקד של אותה התנסות. לדבריה, חשוב לעזור למטופל להסתכל על המצב מנקודת מבט אחרת, ולהתאימה לעצמו באופן חיובי. לפיכך, לאט לאט, היה חשוב לאפשר לה לגלות שלילדה לא היתה ברירה אחרת בסיטואציה שבה היתה – אלא לשתף פעולה. היא כלל לא הבינה וגם לא יכלה להבין את המתרחש, ואין לבוא אליה בטענות. לאט לאט, לאחר שהביעה את הכאב והצער העמוקים שלה, ולאחר שעברה גם חוויות סוערות של כעס על הוריה ואחרים, היא הצליחה לעשות את ההפרדה בין אחריותה לבין האחריות של קרוב המשפחה ושל המבוגרים הנוספים שהיו בסביבתה. היא החלה לדבר על כך שהיא סוף סוף מבחינה בין "טוב" ו"רע". היא נשמה לרווחה. תוך כדי העבודה הטיפולית היא גילתה את יכולתה להבהיר ולהגדיר את נקודת המבט שלה. דבר שהוביל לחיזוק הערך העצמי שלה. כשהיא חשה בכוח שלה, כל השאר נעשה מעצמו.

במקרה זה ניתן לראות את ההשפעה בין המימדים. עבודה על המימד החברתי (הטראומה מוגדרת במימד החברתי) השפיעה גם על המימד הרוחני (הצליחה להבחין בין "טוב" ו"רע" – דבר שהעסיק אותה לא מעט), וגם על המימד הפסיכולוגי (שיפור בערך העצמי שלה והעצמתה).

May (1983) אמר (לגבי מקרים של טראומה או משבר) שהחלטות קודמות לידע ולתובנה, ולכן אנו חייבים לפעול עד שהמשבר מתפוגג, ואז מגיע הזמן להבין ולדעת מה קרה, זאת לאחר שהאדם שחוה את המשבר או הטראומה התמקם שמשלול חיים חדש ובטוח. במקרה של המטופלת, הילדה פעלה כפי שקרוב המשפחה דרש ממנה (לא סיפרה) וכן כפי שהאינטואיציות שלה הורו לה שלא לשתף את ההורים. הטראומה "נשכחה" או ליתר דיוק נדחקה והשפיעה באופן לא מודע על התנהגותה, על רגשותיה, על הדימוי העצמי שלה ועל יחסיה עם אחרים וביחוד עם בני זוג (לא הצליחה לקיים קשר זוגי מתמשך ומשמעותי). בטיפול הציגה המטופלת במשך כ-7 חדשים את "דרכה בעולם" שהתאפיינה בדימוי עצמי נמוך, הקצנת רגשות (ביחוד רגש כעס), התבודדות (תחושת בדידות קשה), אי יכולת ליצירת קשרים זוגיים, מלכוליה, חיים בתחושת קורבנות קשה ("אין לי" "חסר לי" וכו'). כפי שנכתב לעיל, רק לאחר 7 חדשים, יתכן בעקבות הרגשתה שהיא ב"מקום בטוח", הצליחה לשחרר מתוכה את השד הנורא של הטראומה שעברה. שחרור השד לווה בסערת רגשות, בהתנגדות (היה לה קשה לקבל שטראומה זו היא חלק מחייה) בכאב, כעס, צער, אכזבה (מעצמה כילדה שלא התנגדה למה שקרה, מהוריה שלא שמרו עליה ושהיא לא יכלה לבטוח בהם) ותסכול. המטופלת עדיין כועסת על קרוב המשפחה האנס, אך מתחילה להבין (ועדיין לא להפנים), שגם הוא עדיין היה מתבגר בשעת מעשה, ויתכן שאף הוא לא הבין את משמעות מעשיו (כפי שאדם מבוגר אמור להבין). היום, אמנם היא מצליחה לחמול על הילדה שהיתה, אך עדיין לא גילתה את ה"שעור לחיים" שהיא יכולה להפיק מחוויה זו. אני מאמינה שהיא בדרך הנכונה לגלות זאת.

סכום

לצורך הכנת המאמר חזרתי על סכומי המפגשים שלי עם המטופלת, ולהפתעתי גיליתי שכבר בפגישתנו השניה היא שיתפה אותי בחלום שביטא בתמציתיות את מצבה. בחלום היא פיה קטנה וחמודה שיכולה לעוף. יש לה ביד שרביט, וכאשר היא מניפה אותו ואומרת שני משפטים מסוימים, היא יכולה לעזוב את החדר בתעופה. כשהיא חוזרת לחדר, נמצאו בו 3 דמויות: שניים מהמשפחה והאחר לא. הדמות השלישית מנסה להשתלט על בני המשפחה שלה כאילו דרך עולם החלומות וגורמת להם להירדם. היא רוצה לעוף מהחדר אבל לא זוכרת את שני המשפטים שצריך להגיד כדי לעוף. זה מתסכל, והיא אומרת לבני המשפחה שלה "תתעוררו, תתעוררו – אל תרדמו פה". לאחר תאור החלום אמרה: "אני לא זוכרת את המשפט – משהו בי גורם לי לא להצליח. אני מונעת מעצמי מלממש את מה שיש בי". הפתיעה אותי ההבנה שלה את מצבה. פתגם יפני אומר: "לדעת ולא לפעול כמוהו כלא לדעת", מודעות לאחריות איננה שם נרדף לשינוי. המודעות לקבלת אחריות היא רק הצעד הראשון בתהליך השינוי. כדי להשתנות, אדם חייב תחילה לקבל על עצמו אחריות. הוא חייב להתחייב לפעולה כלשהי. שינוי הוא היעד של הטיפול, ושינוי טיפולי חייב

להתבטא בפעולה, ולא רק בידע, בכוונה או בחלום (יאלום, 2011). נראה לי שבעזרת הטיפול המטופלת מצאה את הדרך לפעול על מנת להשתנות.

סכום אישי

לא משנה כמה נתכונן לטיפול, ונלמד, ונתרגל ונשגן: עדיין 'רגע האמת' תמיד אחר ומפתיע. מי שקובע מה יקרה בחדר הטיפולים – הוא המטופל, וכיוון שאף פעם איננו מכירים את המטופל, הרי שמבחינתנו הכל מפתיע. אף פעם איננו יודעים מה הוא יביא? לאן נגיע בטיפול עם מה שהוא יביא? איך נגיב? מבחינתי היופי בטיפול הוא אותו 'רגע האמת' שבו באים לידי ביטוי כל מה שאנחנו יודעים, בהקשר הספציפי למטופל שיושב לפנינו ולבעיה הספציפית שהוא מעלה. בעזרת מטופלי צעדתי את צעדי הראשונים, לפעמים הכושלים, הרבה פעמים המהססים, לפעמים הבטוחים, בעולם הטיפול. מבחינתי, זוהי חוויה משמעותית, שבה לנשואי החוויה (המטופלים) שאינם מודעים לתפקידם זה, כנראה לא אוכל לעולם לומר תודה על חלקם במסע שעברתי ואני עוברת.

המטופלים שלי, כל אחד בדרכו, הפגישו אותי עם הכחשות שלי ועם נקודות חולשה שלי, וכך הכריחו אותי לבחון מחדש את "דרכי בעולם". מפגש זה לא היה קל, ועל מנת להתמודד אתו כראוי השתתפתי בפגישות הדרכה סדירות. חקירותי על "דרכי בעולם" הובילו אותי לשינויים בכל המימדים. גם אצלי, עיקר העבודה נעשתה על המימד החברתי, אך ללא ספק השינוי במימד זה השפיע גם על המימדים האחרים. לא כאן המקום לתאר את דרך ההתפתחות האישית שעברתי. לסכום אומר רק שלא יכולתי לאחל לעצמי מתנה טובה יותר מאשר מטופלת זו.

רשימת מקורות

- הרמן, ג', ל'. (2011). טראומה והחלמה. ספרית אופקים, הוצאת עם עובד. 343 עמ'.
- יאלום, א'. (2011). פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית. כנרת בית הוצאה לאור. 469 עמ'.
- להב, צ. & פוך, ח'. (1992). אישיות: תיאוריה ומחקר. יחידה 4 – תיאוריות אקזיסטנציאליסטיות והומניסטיות. תל-אביב: האוניברסיטה הפתוחה.
- ניטשה, פ'. (2010). כה אמר זרתוסטרה: ספר לכל אחד ולאף אחד. (תרגום מגרמנית: אילנה המרמן). תל אביב. עם עובד.
- סארטר, ג'.פ'. (1990). האקזיסטנציאליזם הוא הומניזם. תרגום, ערך והוסיף אחרית דבר יעקב גולומב. כרמל, ירושלים. 72 עמ'.
- קול, ג', וה'. (1985). המראה מעץ האלון. אדם, מוציא לאור.

Cannon, B. (1991). Sartre and Psychoanalysis. An Existentialist Challenge to Clinical Metatheory. University Press of Kansas. 397 pp.

Deurzen, E. (2002). Existential Counselling & Psychotherapy in Practice. Second edition. Sage. pp. 224.

Deurzen, E. (2009). Psychotherapy and the quest for Happiness. Sage. 182 pp.

Deurzen, E. (2010). Everyday Mysteries – A Handbook of Existential Psychotherapy. Second edition. Routledge Taylor & Francis Group. 370 pp.

Kiser, S. (2004). An existential case study of madness: Encounters with divine affliction. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol.44, (4), pp. 431-454.

May, R. (1983). The Discovery of Being. New York: Norton and Co.