

מיניות, פתיינות ותשוקה בראי

האקזיסטנציאליזם:

מיניות כחזון הוויה האנושית של

המטופל

שם המגישה: מאי קרני

שם המנחה: ד"ר גדעון מנדה

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 וכחינה על ידי מוסד חינוך. * * * All rights reserved to the author *

תוכן עניינים

3.....	הקדמה
4-6.....	הגישה אקזיסטנציאליסטית
4-5.....	התפתחות הגישה והוגים אקזיסטנציאליסטים מרכזיים.....
6.....	ייחודה של הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית.....
7.....	פתיינות מיניות ותשוקה במרחב הטיפולי
7-8.....	על העברה ארוטית והעברה ארוטית נגדית: מנקודת מבטה של הפסיכואנליזה
8.....	על העברה ארוטית והעברה ארוטית נגדית: מבט אקזיסטנציאליסטי.....
9.....	היות-האדם-בעולם (Being-In-The- World).....
10-12.....	גילוי חזון ההוויה האנושית כתוצאה מחוסר האונים הקיומי.....
13-14.....	התמודדות הלכה למעשה.....
15-16.....	על הגישה האקזיסטנציאליסטית ותוכנית הלימודים מנקודת מבט אישית..
17.....	סיכום
18.....	ביבליוגרפיה

הקדמה

עבודה זו מאפשרת לי לשלב בין הגישה האקזיסטנציאליסטית לבין הטיפול האקזיסטנציאליסטי הלכה למעשה.

בעבודה זו, ביקשתי לדון בהרחבה בנושא המיניות במרחב הטיפולי ולבחון את ההתייחסות לנושא המיניות בין הגישות הקלאסיות לגישה האקזיסטנציאליסטית.

מטרתה של עבודה זו, מעבר לחיבור בין התיאוריה לפרקטיקה, היא לנצל את ההזדמנות לדון בנושא, שאף שהוא טבעי מעצם היותנו בני אנוש, נדמה שמטפלים מתקשים להתמודד אתו. עבודה זו נכתבה מתוך רצון להביא אל המודעות של המטפלים את הנושא באור שונה מעט ולראות את המיניות בטיפול, כמרכיב חשוב של חיוניות ואופטימיות בתשתית הווייתו של המטופל היכולה להביא עמה לצמיחה ושינוי. את המיניות במרחב הטיפולי, אפשר לראות לא עוד רק כמאבק אדיפלי, תכנים מודחקים והתנגדות אלא כהשתקפות החזון של פוטנציאל הוויה האנושית של המטופל הנע בציר הזמן.

מטפלים, ובוודאי מטפלים מתחילים כמוני, יכולים לחוש אימה אמיתית כאשר המיניות והתשוקה נכנסות למרחב הטיפולי, אך חשוב לי להדגיש בעבודה זו את הצורך "לעבור דרך" התחושה המאיימת ולראות את המיניות כמופע של ההוויה האנושית של המטופל באופן שבו הוא נפגש עם העולם ובכך, במפגש שלו עם הזולת.

הגישה אקזיסטנציאליסטית

התפתחות הגישה והוגים אקזיסטנציאליסטים מרכזיים

מחציתה השנייה של המאה התשע-עשרה התאפיינה בהתפוררות רגשית פסיכולוגית ורוחנית בתרבות וביחיד (מיי 1985). המהפכה התעשייתית והמודרניזם הביאו להתפוררות בתחומים שונים, והם שהחלו לייצר את תחושת הניכור במסגרות המוכרות שהיו עד תקופה זו. הפרדת הדת מחיי היום יום והפיכתו לאירוע של יום ראשון, הדגישה את תחושת הייאוש והבדידות של האדם שעד כה היה מורגל במסגרות מאורגנות. באירופה החלה להתפשט תחושת ניכור, ומתוך כך צמחו רעיונות אקזיסטנציאליסטים.

הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית, עוסקת במפגש של האדם עם עובדות הקיום האנושי. בשונה מגישות אחרות, המדגישות קונפליקט של כוחות מודחקים, הגישה מדגישה את הקונפליקט הנובע מהעימות בין אדם לבין עובדות הקיום ומזמינה חקירה של עולמו הפנימי של האדם כסובייקט אשר פועל בתבניות ייחודיות משלו המגדירות את דרכו בעולם, ללא הנחות יסוד המעוותות את ההבנה של דרכו בעולם של המטופל.

סרן קירקגור (1813-1855) מי שנחשב ל"אבי אקזיסטנציאליזם" ויש מי שטוענים שהיה לפילוסוף האקזיסטנציאליסט הראשון, היה זה שפרש תשתית רעיונית לפילוסופים רבים שעוד יבואו אחריו וטבע את המונחים כגון: "חרדה", "קפיצת אמונה". לעת זקנה, מצא עצמו קירקגור תוהה איזה חותם השאיר בעולם ועוסק בשאלה מה הפירוש להיות קיים? וכשהוא מדבר על קיום, הוא מדבר על קיום במובן של הגשמה ומשמעות.

קירקגור טען, שההנחה שכל בני האדם נמצאים באותו עולם אובייקטיבי היא שגויה מיסודה. האמת האובייקטיבית, כפי שהיא נתפסת בעיני האדם, היא הסתכלות ייחודית של הסובייקט על העולם. האדם בוחר את אופן הסתכלותו על העולם דרך חוויות פנימיות שהתפתחו ועל סמך קרקע הקיום אליה נולד. הוא עסק ברצון החופשי של האדם לבחור את אופן קיומו וטען שהאדם הינו קיים בכך שהוא יוצר אותה בפעולת הבחירה מבין האפשרויות העומדות לפניו.

לדבריו, אדם יכול להתקיים בשני אופנים: **המעגל האסתטי**- בה אדם חי למען עצמו, בפסיביות ובתחושה של חוסר שליטה, תוך שהוא נשען על נסיבות חיצוניות ואין בה חופש. או **במעגל האתי**- בו אדם בורא את עצמו מתוך בחירותיו שלו עצמו.

פרידריך ניטשה (1844-1900), כמו קירקגור, טען שעובדות אינן קיימות אלא רק פרשנות אישית של הסובייקט. בנוסף, ניטשה סבר שלא האמת היא קדושה אלא החיפוש של האדם אחר האמת שלו, ולכן קרא לחקירה עצמית מתוך שאיפה לחתירה לאותנטיות. הוא סלד מתורות (כמו הדת) אשר יוצרות מוסר מוחלט של טוב ורע והטביע את המונח "על אדם" כהתגברות עצמית על כל אמת וערך. הוא האמין שה"על-אדם" בורא משמעויות וערכים ולכל אדם החירות לבחור להיות על-אדם בכל רגע. לשם כך, "על-אדם" נדרש לקנות שליטה על הבעד ועל הנגד של ערכיו ואמונותיו, ללמוד לתלוש אותם מציריהם ולהשיבם. ניטשה שהטביע את המונח "*רצון לעוצמה*" מתאר זאת כמצב בסיסי של ההוויה, כביטוי להגשמה עצמית על האדם. הוא סבר, שבמהלכה של ההתבוננות העצמית, יוכל האדם לזהות את רצונותיו באופן שיביאו להגשמתו.

קירקגור וניטשה סברו שעלינו לחקור לא רק את החוויה בה אדם מתנסה אלא לחקור יותר את האדם החווה את ההתנסות. דהיינו, הגישה, בניגוד לפילוסופיות אחרות, חוקרת "מה משמעות הדבר עבורי?" ולא רק מה משמעות הדבר באופן כללי.

הגישה האקזיסטנציאליסטית היא אונטולוגית ובכך היא מזמינה את האדם לבחון את הדרך בה הוא מנהל דיאלוג אל מול אותם אתגרי קיום שמשותפים לכולנו. הגישה מצטרפת לגישה הפנומנולוגית הסבורה כי התודעה של הסובייקט היא כבר מכוונת לעולם ומתעצבת תוך יחסי גומלין עם העולם ויש לחקור את החוויה עצמה, כפי שחווה אותה הסובייקט.

מרטין היידגר (1889-1976) טען כי ההוויה האנושית משמעה להיות בתוך עולם, במצב של התכוונות תמידית. עבודתו של היידגר היוותה לפסיכיאטרים ופסיכולוגים רבים, וביניהם לודוויג בינסוונגר, פסיכיאטר שעמד בתנועת האנליזה האקזיסטנציאליסטית, בסיס רחב לחקירת הווייתו של האדם עצמו ולא על ידי שיוך האדם לתיאוריות של אסכולה פסיכותרפוטית כזו או אחרת.

היידגר קרא לחקירת ההוויה האנושית מתוך הבנה שהיא לעולם תהא באופן שהסובייקט אינו נפרד מהאובייקט. הוא מתאר את האדם כהוויה שכבר נמצאת בתוך העולם, ועל כן החקירה לעולם תתבצע בתנועה שבין הרמה האונטולוגית אל הרמה האונטית.

היידגר עסק בחשיפת ההוויה האנושית כיעוד של הקיום האנושי. לדבריו ייעודו של האדם היא להתהוות ללא הרף, מתוך שפע האפשרויות הקיימות. כמו קירקגור, אף הוא סבר שלאדם יש שני אופנים: חיים במצב של *שכחת ההוויה*, בו האדם נסחף אל זרם חיי היום יום ולטרדות השגרה או במצב של *עוררות ההוויה*, בו האדם יוכל לתהות ולעצור אל מול תופעות הקיום. חיים בעוררות ההוויה יש בה לכדי להזמין את האדם לחיים אותנטיים שכן הם מאפשרים לו לאדם לבחור מבין אפשרויותיו אך יש בה גם לעורר את החרדה לנוכח האפשרויות הרבות של חופש הבחירה.

ייחודה של הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית

"האקזיסטנציאליזם הוא המאמץ להבין את האדם על ידי חדירה מתחת לפיצול שבין סובייקט ואובייקט." רולו מיי (1985) מתמצת במשפט אחד את ייחודה של הגישה האקזיסטנציאליסטית. בינסוונגר כינה פיצול זה "הסרטן של כל הפסיכולוגיה".

פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית היא גישת טיפול דינמית העוסקת במדע ההוויה (Ex-sistere) ובקונפליקט של הסובייקט אל מול אותן עובדות אונטולוגיות שמשותפות לכולנו:

המוות; כל אדם יודע שיגיע הרגע בו יצטרך לעמוד נכוחה פנים אל פנים עם אותו סוף ידוע מראש, בעתיד שאינו ידוע מתי יתממש. עצם הווייתנו מתגבשת אל מול ציר הזמן שהולך ומצטמצם. **הבדידות**; ההכרה של כל אדם בכך שהוא נפרד מהאחר, יוצרת את תחושת הסדק ואת תחושת הבידוד הקיומי. **החופש ואחריות**; החופש, שהוא בסיס הווייתנו להיות ולבחור, כופה עלינו לפרקים את אותה תחושה מכבידה של שפע האפשרויות שכן, כל בחירה מקפלת בחובה את האחריות ואת האחריות לבחירות שלא נעשו. **המשמעות**; שאלת הטעם שבקיום, שבשגרת חיי היום יום, ובקיומו של הסבל האינסופי של הקיום, מציבה אותנו אל מול אותו ריק קיומי שגורם לנו לתהות פעמים רבות: מה הטעם?

האנושות מוטרדת מעובדות קיומיות ושאלות שמחד, היא אינה יכולה להתעלם מהן ומאיך אין היא יכולה אף להשיב עליהן. "ככל שהאדם מודע יותר, ייאושו גדול יותר" אמר קירקגור (יאלום 2011).

הגישה מאפשרת לאדם להתמודד עם שאלות אלו ולבחון את חייו ואת דרכו בעולם ברמה האונטולוגית ובחזרה אל הרמה האונטית-בו מתרגמות דאגות קיומיות אלו בחייו למצוקות אישיות.

ייחודה של הגישה, אינה בשאיפה להבין אדם מתוך תיאוריות שנוצרו אלא בשאיפה ללמוד יחד עם המטופל את דרכו הייחודית שברא בהתמודדות עם דאגות הקיום. בניגוד לגישות אחרות העוסקות בכוחות פנימיים מודעים ולא מודעים, הגישה האקזיסטנציאליסטית שואפת לגלות את רצונותיו ואת האופן שבו האדם מבצע את בחירותיו בתוך קרקע הקיום בה הוא חי, מתוך הנחה שלאדם יש רצונות רבים המניעים אותו לפעולה או לחילופין מונעים ממנו לנוע.

ייחודה של הגישה היא בכך שהיא מאפשרת לאדם להרחיב את התבוננותו אל מול שפע האפשרויות העומדות בפניו ולאפשר לו להתנהל מתוך בחירה ולא מתוך התנהלות אוטומטית. כל בחירה שאדם בוחר, טומנת בחובה מערך של אמונות וערכים שניתן להתבונן בהם ולבחון אותם.

כל בחירה נושאת עמה את האחריות, ולו רק מעצם אי הבחירה באפשרויות אחרות. מצב זה, מביא את האדם לחוש לפרקים את החרדה הקיומית שבעול יצירת סיפור חייו.

פתיחות מיניות ותשוקה במרחב הטיפולי

על העברה ארוטית והעברה ארוטית נגדית: מנקודת מבטה של הפסיכואנליזה

רגשות מיניים תמיד היו קיימים במרחב הטיפולי. בין המטפל למטופל מתפתחת אינטימיות יוצאת דופן המהווה בסיס להתפתחותם של רגשות של אהבה ומשיכה מינית.

מיניות ופתיחות במרחב הטיפולי הינו נושא, שלמרות היותו נוכח כמעט בכל מפגש בחדר הטיפולים, הוא זוכה להתעלמות במקרה הטוב, וליחס של חשש והסתרה במקרה הרע. לרוב, המנגנון ההגנתי בציבור לגבי נושא זה הוא מנגנון של הכחשה.

העמדה המסורתית של הפסיכולוגיה האנליטית מכוונת אותנו אל המאבק האדיפלי של המטופל כשבתחילה, ההתאהבות בטיפול לא נראתה כחלק ייחודי לסיטואציה הטיפולית אלא רגשות שמופנים למטפל בגלל חוסר באהבה מתאימה בחיים הרגילים. אך בהמשך, במאמרו המפורסם "הערות על אהבת-העברה" (1915), פרויד הכיר מקרים נוספים שבהם התרחשה התאהבות בין מטפל ומטופל. רגשות אהבת-העברה של המטופל מובנים על-ידי פרויד בו זמנית כביטוי של התנגדות וכביטוי של תכנים מודחקים משמעותיים שמעסיקים את המטופל.

במהלך השנים חלה תנועה באסכולות שונות באופן בו מפרשים את המיניות העולה בחדר הטיפולים. יותר ויותר אסכולות מאמינות כי פרויד, למרותו גאונותו, מציע עמדה קפואה והגנתית, והחלה פרשנות שונה באופן שלא מפרש את הסיטואציה רק במונחים של מאבקים וניצחונות ודרמות אדיפליות. ג'סיקה בנג'מין (1994) לדוגמא טוענת שהעברה ארוטית היא שינוי, שבו המטפל מתחיל להיות בעל אופי של מלאך מנקודת מבטו של המטופל. כאשר הברית הטיפולית מתחזקת, המטופל רואה במטפל כהוויה בעלת כוח מושלם, שמכיר אותו ומגלם עבורו את השלמות. התחושה שנוצרת אצל המטופל היא, שלא כמו המטפל, הוא (המטופל) לא הגיע אל אותה שלמות- מה שמייצר אצל המטופל כמיהה למיזוג. השאיפה של המטופל הוא לכבוש את המטפל באופן שהאחרון יתמזג וישלים אותו.

ההיבט של העברה ארוטית מאפשר למטופל קשר למטפל באופן כזה שמעניק לו הכרה. המשמעות של להיות מוכר היא לחוות את הכוח של האחר. המטפל הופך להיות זה שיכול לתת או לא לתת הכרה. לטענתה, בבסיסה של העברה ארוטית קיימת משאלה לבטא את התחושות של

העצמי האמיתי או הפחד מלבטא זאת. הפתיחות והמיניות אותה מפגין המטופל הינה דרכו של המטופל לחוות את המיזוג עם האחר האידיאלי על מנת לייצר שינוי.

בנימין (1994) טוענת שהעברה הארוטית מורכבת מהזדהות של המטופל עם השליטה העצמית של המטפל. המטופל, החש קבור או בכאוס, נהפך להיות מוחזק ומוכל על ידי המטפל, אותו "אחר אידיאלי, המגן עליו נגד הריק המפחיד או מהתפרקות עצמית". המטופל שואף להתמזג עם המטפל ובכך לחלוק את השליטה העצמית של המטפל, כאשר אותה "שליטה עצמית נהפכת לבסיס לחופש של המטופל" המתעורר לחוויה של **האפשרויות הפוטנציאליות** (=החופש) **הטמונות בתוכו**. מכאן ניתן לראות, שהעברה ארוטית הינה הצצה אל חזונו של המטופל ולאפשרויות של מה שהוא יכול להיות, תוך שההזדהות עם אחר אידיאלי מגינה עליו מפני הריק הקיומי.

בשונה מהעברה ארוטית, ספרות מקצועית על העברה ארוטית נגדית כמעט ואינה קיימת. אולי משום שנדמה שמטפלים חוששים לחשוף את תחושותיהם, שכן, חשיפה שכזו מביאה אותם לחוש שהם מהלכים על קרקע לא בטוחה. הכיזד ייתכן שכמטפלים אנו מסוגלים להכיל, לפרש ולקבל חלקים של תוקפנות וקנאה ולראותם כרגשות טבעיים ואנושיים בהוויה האנושית ואילו תשוקה ומיניות מעוררת בנו תחושות של בושה ואשמה ?

כמטפלים אנו מוצאים את עצמנו חוששים לחוש את האנרגיה המינית. ייתכן שהחשש מהעיסוק בנושא נובע מההשוואה ל"גילוי עריות" בין הורה לילד. בחדר הטיפולים, המטפל משמש פעמים רבות כמעין הורה, והמטופל נמצא בתפקיד הילד. כמו תפקידו של ההורה האחראי, על המטפל (שנמצא בתפקיד ההורה) מוטלת האחריות על שמירת הגבולות, ועל היותו הבוגר האחראי בעוד שלמטופל שמורה הזכות להביא לידי ביטוי את החלקים הילדיים שבו. תחושות של מיניות ותשוקה בחדר הטיפולים מציבה אותנו חשופים ופגיעים. המחשבה שמטפל, שאמור להיות ההורה האחראי, יחוש באנרגיה המינית, גורמת לנו אי נוחות שגוררת הדחקה והתנתקות מעצמנו ולו רק כדי להיות במצב "מבלבל עד כדי מקדם שגעון".

על העברה ארוטית והעברה ארוטית נגדית: מנקודת מבט אקזיסטנציאליסטי

קודם שנוכל להתייחס למיניות במרחב הטיפולי מנקודת מבטה של הגישה האקזיסטנציאליסטית, אנו נדרשים להבין את ההבדל בהתייחסות למושג 'העברה' בגישה זו:

פרויד האמין, שהמונח 'העברה' היא תופעה שבו המטופל מביא למרחב הטיפולי את קשריו הקודמים או העכשוויים עם דמיות הוריות של המטופל באופן שהם חיים בו. רולו מיי (1985) לעומתו, מאמין שהמונח 'העברה' לוקה בחסר באופן שהוא מפספס ומעוות את המפגש שנוצר בין

שני אנשים. מיי טוען, שעל מנת שיווצר מפגש, המטופל חורג ממרכז עצמו אל עבר מרחב ביניים כדי להשתתף במפגש עם המטפל וכך עושה גם האחרון. בתוך תוכנו, מתחולל מאבק ביציאה אל המפגש שכן היא תמיד כרוכה בסיכון. במרחב הביניים, מתחיל תנועה של מפגש, מעין ריקוד של שניים, מפגש הכולל רמות שונות של: שיכון הבדידות, הערכה, אחווה, וכמובן רמה של ארוטיות. בכל אותן הרמות, נחשפת הווייתו של המטופל באופן שמאפשרת לנו לחוות את המפגש בהווייתנו ולא במסווה של תיאוריות או תחת מעטה של הגנות. לפי הגישה האקזיסטנציאליסטית, המטופל אינו מעביר את עברו הרגשי אל המטפל, אלא את דרכו של המטופל בה התנסה עם דמויות מעברו, והיא זו שחודרת אל האופן בו הוא מתנסה עם המטפל (Cohn. 1997). מכאן שלפי הגישה האקזיסטנציאליסטית, 'העברה' כוללת את העבר, כמו גם את העתיד שעוד יבוא, כפי שהם נוכחים בהווה (על כך אפרט בהמשך).

הגישה האקזיסטנציאליסטית כמעט ואינה עוסקת במיניות במרחב הטיפולי כנושא בפני עצמו, וגם כאשר נמצא ספרות היא אינה עוסקת במיניות באופן המבטא התנגדות או העברה אלא עוסקת במיניות במרחב הטיפולי כמפגש בו המטופל חושף את אופן הווייתו כחלק **מהיותו-בתוך-העולם**.

היות-האדם-בעולם (Being-In-The- World)

לפי היידגר, היעוד של הקיום האנושי הוא לחשוף את ההווה של האדם. אופייה המיוחד של ההווה האנושית הוא Da-sein = היות שם (Da = שם/כאן; Sein = הווה) ומתייחס למבנה הבסיסי המיוחד של האדם באופן כזה, שההווה של האדם כבר נמצאת שם; מקדימה אותו. כלומר, האדם כיצור פועל הוא תמיד שם מעבר לעצמו בין אובייקטים.

המהות של ה-Dasein היא פשוט להיות (פועל). כלומר, כל ייעודו של האדם היא להתהוות, כאשר ההתהוות כוללת את העבר והעתיד תוך שהיא מתכוונת אל העתיד אל מעבר להווה האנושית. **"אנו יכולים להבין יצור אנושי אחר רק כאשר אנו רואים לקראת מה הוא מתקדם, למה הוא מתהווה"** (מיי 1985).

ה-Dasein (האדם) הינה ישות שפתוחה לעתיד, שאינה זהה לעצמה אף פעם משום שהיא כל הזמן נעה לעבר ה"שם" (ה-Da), תוך שהיא מוגדרת בצורה הבסיסית ביותר על ידי הזמן או ליתר דיוק, הזמניות שלנו. כלומר, ה-Dasein מצויה תמיד ביחס דיאלקטי (התפתחות מתוך קונפליקט) עם המוות. אם יש זהות עצמית היא תיקבע, באופן פרדוקסלי, רק ברגע שהחיים יסתיימו (זהו הרגע שתסתיים תנועת ההתהוות). הייחודיות של הווה האנושית היא בכך שהיא רפלקסיבית וסקרנית כלפי עצמה והיא אינה יכולה לכלול את כל אופני הווייתה בצורה אחדותית.

ההוויה האנושית, היא רק שלי ולא יכולה להיות לי אחרת (היא אינה יכולה להיות לא שלי), בניגוד למחשבות, אמונות או חפצים. את ההוויה אי אפשר להחליף, זהו הקיום של האדם, אלה הם החיים שבו. ה-Dasein עסוק בצורה יומיומית בעולמו שלו; בכל פעולותיו השוטפות נמצאת הדאגה לעצמו, לחיים שלו (הרמה האונטית). לצד זה, ההוויה נעה אל הרמה האונטולוגית אל עבר מודעות של הקיום עצמו על כל מאפייניו הלא משתנים כגון: סופיות החיים. ההוויה האנושית של האדם, היא אינה סטטית אלא בתנועה מתמדת אל עבר העתיד.

ה-Dasein הוא בעצם **האפשרות המתמדת (!)** משום שלהוויה האנושית יש אופק של אפשרויות (לא תיאורטיות) שיקבעו מה הווייה זו תהיה בהמשכה. במילים אחרות, ה-Dasein הוא **פוטנציאל האפשרויות** העומדות לרשותו של האדם. הווייה זו, היא כל מה שהאדם כבר עשה וכל מה שעוד יעשה. דהיינו; האדם, כהוויה אנושית הוא ה-חופש. כאשר חופש זה, הוא חופש שאינו עומד לבדו אלא קיים בתוך העולם. הסובייקטיביות אינה קיימת בנפרד ליחסיות ולשייכות בעולם ולא ניתן להבין את האדם באופן שהוא מבודד מהעולם. היידגר מתאר את האדם **כהיות-בתוך-העולם**; האדם תמיד נמצא **בתוך-העולם**; ההוויה האנושית לא עומדת לבדה אלא היא כל הזמן חלק מתוך משהו.

הנס כהן (1997) מסביר, שמתוך ההבנה **שהיות-האדם-בתוך-העולם** נגזרת בהכרח העובדה של **היות-האדם-עם-אחרים**, שכן האחרים אף הם נמצאים בתוך העולם ואינם נפרדים ממנו. כמו כן, **היות-בתוך-העולם** משמע, **היות-בתוך-העולם-לקראת-המוות** מאחר שעובדה קיומית בסיסית במונח 'עולם' היא העובדה שאנו צועדים לקראת המוות. הוא ממשיך ומסביר, שמתוך ההבנה **שהיות-האדם-בתוך-העולם** נגזרת בהכרח גם העובדה של **היות-האדם-בתוך-גוף**. ומכאן אפשר להבין שגם העובדה **שהיות-האדם-יצור מיני** הינה נגזרת של **היות-האדם-בתוך-העולם**. דהיינו, כולנו הוויה מינית, והמיניות שלנו היא עובדה קיומית בדיוק כמו המוות. המיניות, אם כך, היא אחד המופעים (מיני רבים) של ההוויה האנושית.

גילוי חזון ההוויה האנושית כתוצאה מחוסר האונים הקיומי

בבואנו להסביר את המונח היות-האדם-בתוך-העולם, עלינו לתאר את 'העולם' ומכרח כך את העובדות הקיומיות שנמצאות בבסיסו ושאינם נמצאת ההוויה האנושית בקונפליקט:

המוות, הדאגה הקיומית, ואם כל החרדות, המרחפת מעל ראש של האדם, והעובדה הידועה המטילה אימה ופחד. **החופש** שמאפשר לנו באופן חיובי להתהוות לפי בחירתנו אך יחד עם זאת,

טומן בחובו את האחריות לכל בחירה שהאדם עושה, ומעניק לאדם אחריות כבדה על בחירותיו כמו גם ההשלכות של בחירותיו. **הבידוד הקיומי**, העובדה שבתוך תוכו האדם מכיר בכך שהינו יצור נפרד מהאחרים, לא משנה כמה מספקים יהיו חיי החברה שלו. הבידוד הקיומי הינו תחושה המלווה את הידיעה שקיים פער, גם אם קטן, בין אדם לחברו. זהו פער שאינו ניתן לגישור. גם כאשר אדם מקיף עצמו בבני משפחה וחברים ומקיים את הקשרים החברתיים, המשפחתיים, הזוגיים הקרובים ביותר, עדיין נשאר סדק קטן שאינו ניתן לאיחוי. **וחוסר המשמעות**, שמעורר באדם שאלות של: מה הטעם? מה עשיתי עד כה? איזו משמעות יש לחיינו? כאשר תשובות שאינן מספקות- מותירות ריק קיומי.

כל אלו הן עובדות קיומיות שאינן ניתנות לשינוי או שליטה, והן מעוררות בנו קונפליקטים וחרדה מפני חוסר הוודאות ממה שיביא את העתיד; חיים בעולם בו אין לנו את היכולת לדעת מה יוליד המחר כמו גם, אין לנו שליטה או יכולת לדעת אם הבחירות שלנו יתבררו כנכונות. כל אלו יוצרים לפרקים תחושת חרדה, ריקנות, וחוסר אונים קיומי.

לתפיסתי, ניתן להבחין שמופע מיני של ההוויה האנושית מתעורר, כדרך התמודדות עם החוסר האונים הקיומי. הפתיחות המינית יש בה כדי להצביע על מאבק של ההוויה האנושית עם אותן דאגות קיומיות שאין בידינו לשנות, וכי **המאבק הוא על תחושת השליטה** בתוך חוסר האונים הקיומי:

- **פתיחות המטופל כדרך ליצור קירבה אל עולמו של המטפל** - משמשת את המטופל לקרב את המטפל אליו באופן מוחלט, באופן בו לא יחוש את הפער הקיים בבידוד הקיומי ומתוך פנטזיה של סימביוזה מוחלטת. פנטזיה מינית, יש בה כדי לחפות על הבידוד הקיומי, תחושה המלווה פעמים רבות ברגשות של עצב, דכדוך. המיניות לעומת זאת, מאופיינת פעמים רבות אצל האדם בתחושות של שמחה, אנרגטיות, תחושת יחד, והדדיות.
- **מיניות כשאיפה למפגש משמעותי** - מיניות במרחב הטיפולי, יש בה כקריאה זועקת של כמיהה למפגש משמעותי. מרטין בובר מדבר על שתי דרכים שבאמצעותן אנשים יכולים לפגוש את העולם, את האחר:

"אני-אובייקט"; מפגש בו אנו פוגשים את העולם מתוך חוויה מנוכרת יותר ובעלת אינטרסים שבו יש מאבק להבין את המורכבות של האדם העומד מולנו. לעומת המפגש אליו אנו כמהים הוא מפגש "אני-אתה" (B-Love); מפגש אמיתי, בו מתקיימת פתיחות כנה וסקרנות מלאה. במפגש "אני-אתה" מתרחשת החוויה שהיא מעבר למילים, בה ניתן

לחלוק את המרחב עם האחר ולחוש את הניצוץ שקיים אצל האדם שמולנו. בובר מסביר כי רצונו של כל אדם הוא לקבלת אישור למה שהוא הינו ואף למה שהוא עוד יכול להיות.

רזנהיים (1990) טוען ש"המשאלה להיות מוכר באופן אינטימי מצויה ביסודה של הכמיהה לאהבה... הכמיהה להישמע על ידי אחרים אינה מסתפקת בקליטה סבילה של קולנו על ידה; היא שואפת להזמנה משכנעת על ידי האחר, שהוא מעוניין באמת ובתמים לשמוע, ושהזמנתו תישאר בתוקפה גם אם מה שישמע לא יהא תואם תמיד את השקפותיו ועמדותיו-הוא."

- **פתינות המטופל כדרך להתמודד עם ציר הזמן**- אחת האמיתות הברורות ביותר היא שכל דבר דועך, שאנחנו פוחדים מפני תהליך הדעיכה ואף על פי כן, אנו חייבים להמשיך לחיות. בהקשר זה למשל, ניתן לשער ששימוש בתכנים מיניים בטיפול עשוי להעניק מזור, גם אם רגעי, לפחד הקיים באדם מכליה ומוות (מוות נפשי או פיסי) וזאת מכיוון שיצר המין, לעומת המוות, מבטא תחושות של התרגשות, של פעלתנות, של עשייה, של סקרנות, ושל חיים.
- **מיניות כדרך ליצירת משמעות**- תחושת הריק הקיומי היא קשה ואילו הפנטזיות המיניות והתחושות המתעוררות, יכולות לצבוע את היומיום בתחושה של משמעות ובצבעים בוהקים.

אם כן, המיניות יש בה כדי לייצר תחושה של שליטה אצל המטופל; שליטה ברמה הקירבה אל המטפל, שליטה באופן שיהיה מוכר ומיוחד משאר המטופלים, שליטה על הזמן שחולף ומכרסם בגופנו.

כדי להבין את המושג שליטה עלינו להכיר את מצבי ההווה האנושית; ניטשה מתייחס לחרדה, בדידות, רצון, ייאוש ואשמה כמצבים של ההווה. אלו לא דברים ש"יש" לאדם אלא משהו שהוא הווה. כשניטשה מתייחס לרצון כמצב בסיסי של ההווה הוא מדבר על "הרצון לעוצמה". לדבריו, בסיס קיומנו מצוי בכוח, שכן האדם אינו יכול להגשים את הווייתו אלא אם הוא רוצה בכך בהתמודדותיו, כאשר המושג שליטה, הוא ביטוי חליפי לכח. "בכל מקום שמצאתי חיים שם מצאתי את הרצון לעוצמה" הוא כתב. מושג "הרצון לעוצמה" כולל הגשמה עצמית של אדם במלוא מובן המילה הדורש מהאדם מימוש אמיץ של אפשרויותיו. מכאן, שמטופל אשר מביא אל חדר הטיפולים מופע מיני במטרה לייצר תחושת שליטה מביע בעצם מופע זה, את הרצון לעוצמה הקיים בו. הרצון להתגבר על חוסר האונים הקיומי.

יותר מכך, לפי תפיסתי, פתיחות מינית העולה במרחב הטיפולי היא מופע אחד של ההוויה האנושית המעניק חשיפה אל הפוטנציאל החבוי בה, באופן שהופעת אופנים אחרים של ההוויה לא מאפשרים זאת: התנועה של הוויה האנושית של המטופל, מכורח היותה אנרגיה חיובית וחינונית, **מאפשרת למטפל לחוות (באופן פיזי וממשי) אף הוא את הרצון לעוצמה של המטופל** (בניגוד לדוגמא: לאשמה או בידוד).

מופע זה של ההוויה הינה כמפת דרכים, הבאה לידי ביטוי בחוויה פיזית, המצוירת את פוטנציאל החזון של ההוויה האנושית של המטופל. מופע זה מאפשר למטפל לחוות באופן ממשי את העוצמה בשאיפותיה והתכוונותה של הוויה האנושית של המטופל. מופע זה של ההוויה האנושית מאפשר למטפל, מיפוי ממשי של המשאבים, העוצמות והכוחות הקיימים במטופל ומלמד אותנו גם על חיוניותה של ההוויה האנושית של המטופל.

התמודדות הלכה למעשה

העברה ארוטית היא דרכו העוקפת של המטופל מלעסוק בתכנים קשים או מורכבים מבחינתו. באמצעות כך, הזרקור בפגישה הטיפולית מוסט מ"הדבר האמיתי" לנושא קליל וזמין מבחינתו של המטופל. העברה ארוטית (כמו גם העברה נגדית ארוטית) הינה חלק בלתי נפרד מהטיפול, מעצם אופייה של מערכת היחסים הנרקמת בין המטפל למטופל, וגם אם הן יוצרות קושי, יש לתחושות אלו חלק חשוב ומשמעותי להתפתחות המטופל. ההתבוננות בהעברה ארוטית, מאפשרת הצצה משמעותית אל עולמו של המטופל בדרכו בעולם.

מיי (1985) טוען, ש"אם אחד מהאנשים בקשר הטיפולי חש משיכה ארוטית פעילה, יחוש בה גם האדם האחר" וממשיך ומניח "שאי אפשר שיהיה לאדם אחר רגש מבלי שיהיה גם לאחר במידה מסוימת", ואילו המטפל חייב להכיר בכנות עם רגשותיו הארוטיים ולקבל את הדרך הארוטית כאחת מדרכי התקשורת. לכן, אם אנו מבקשים לקבל הצצה אמיתית אל עולמו של המטופל, עלינו להימנע מלהיות כלואים בתוך צמצום מרחב סימבולי, ולהבחין ולהבדיל בין מחשבות לבין מעשים.

על המטפל לאפשר לעצמו, לחשוב את המחשבות ולהכילם באופן שיאפשר אינטגרטיביות פנימית בתוכו. יאלום (2002) מסביר שמטפל הרוצה להיטיב להכיר את מטופליו חייב לאפשר לעצמו לחוות את התחושות הללו. נכונותו של המטפל לחוות את מטופליו דורשת פתיחות, כנות וחשיפה עצמית.

כאשר מטפל מוצא את עצמו מגורה מינית במפגש עם מטופל או מטופלת, מסביר יאלום (2002)- עצם הגירוי יכול להעיד על אישיותו של המטופל וחשוב שיעלו במסגרת הטיפול כחלק מהדיאלוג של כאן ועכשיו. הוא ממשיך ומציין שהוויתור על כוחו של המסתורין, הקסם והסמכות של המטפל

הוא שיאפשר את המפגש המשמעותי וזוהי כמיהתו של המטופל. זוהי הכמיהה למפגש האותנטי, אך כדי שזה יתבצע, אין מנוס מלחשוף את רגשותינו כלפי המטופל בהווה המידי כשחשיפה זו נדרשת שתתבצע מתוך כלל מנחה אחד: האם החשיפה היא לטובת המטופל? וכאשר התשובה לשאלה זו היא חיובית יש לבחור את הדרך המדויקת: הן בבחירת המילים והן בבחירת הטון, בדרך שתניע את המטופל לנוע קדימה ולא להתבצר בעמדתו או חלילה להיאטם לגמרי. יודגש, כי יש צורך שיווצר אמון מבוסס בין המטפל והמטופל, קודם יבחר המטפל לדבר על תחושותיו שלו במסגרת הטיפולית. שאם לא כן, המטופל עלול להתנגד ולמצוא את עצמו נזרק אל ריקנות איומה.

גינצבורג (2005) מתאר את הסוגיה ומדגיש "כאשר המטפלים מסירים את המסכות שלהם, מבטאים בכנות את רגשותיהם האמתיים, כאשר הם מאפשרים למטופלים שלהם להרגיש שמקבלים אותם ללא תנאים וכאשר הם חשים ומתבוננים ברגשות המטופלים שלהם באופן אמפטי, המטופלים עשויים לצמוח בהבנה עצמית ובקבלה העצמית שלהם. אם ישנה יכולת חופשית יחסית של המטפל להכיר בתכנים האלו, להכיל אותם ולהיות בשלווה מסוימת, פיכחון ורוגע - אזי המטופל יחוש שהוא יכול להעלות תכנים אלו שעולים אצלו במרחב הטיפולי אל מול המטפל".

על הגישה האקזיסטנציאליסטית ותוכנית הלימודים מנקודת מבט אישית

שנים רבות עסקתי בתמות האקזיסטנציאליסטיות עוד קודם שידעתי ולמדתי על קיומה של הפילוסופיה. מבחינתי, החיבור לתוכנית הלימודים הייתה טבעית והרגישה כמו "השיבה הביתה" בכל כך הרבה מובנים.

בטרם התחלתי את לימודיי, עברתי טיפול ממושך בגישה האקזיסטנציאליסטית, טיפול שהצלחתי להתמיד בו (בניגוד לטיפולים אחרים) ובסיומו חשתי שאני מכירה את עצמי, את גבולותי כמו גם את כוחותיי. היה נדמה שהתבגרתי, שאני חשה נוח בעולמי הפנימי ושאין לי רצון נוסף להשתנות. אך, מעצם טבעה של התוכנית, הלימודים האינטנסיביים דחפו אותי אל עבר חקירה פנימית שהלכה והתעצמה כאשר התחלתי לפגוש מטופלים.

פגשתי מדריכים מצוינים שליוו אותי, והציגו בפניי שאלות מדויקות שדרשו ממני להתבונן פנימה ולבחון שוב את יכולותיי, אמונותיי והגבולות שלי כאדם פרטי וכמטפלת. תהליך ההתבוננות הפנימית היא מסע מפרך שדורש יושר ואומץ רב שלעיתים נדמה היה שאינם נמצאים במשגת ידי. אך הליווי הצמוד של המדריכים היה כמעטפת חומלת להמשיך לנוע קדימה במסע, מתוך הבנה שהמסע הוא הכרחי ובלתי נמנע בהתפתחות ובצמיחה. כאבי הגדילה במהלך השלוש שנים האחרונות היו קשות יותר ממה שמילים לא יוכלו לתאר. ועדיין, כשאני מתבוננת אחורה בזמן, ישנה תחושת של סיפוק והתרוממות רוח.

תחושת הסיפוק היא אדירה כאשר הבחנתי בפירות שהניב הטיפול ובהתקדמותם של המטופלים בקליניקה ובחייהם. היה מפתיע עוד יותר לגלות שהיא נושאת פירות גם בתחומים שונים בחיי הפרטיים.

לפני שהתחלתי לטפל, הרגשתי צורך עז לשמור על הגבולות שלי, להגדיר ביני לבין עצמי מהם הערכים בהם אני מאמינה מבלי רצון להשתנות. הצורך עורר פעמים רבות תגובות חדות ומשוננות כלפי אחרים שנדמה שחצו את הגבול. אך המפגש עם המטופלים אפשר לי בכל פעם לבחון את הגבולות של עצמי ולהתבונן מתי נוצר הגבול ואת מה הוא משרת. לפרקים מצאתי גבולות שנוצרו בתקופות מוקדמות מתוך מטרה להגן על עצמי, שכיום התבררו כלא נחוצים. העיסוק במיניות איפשר לי לדוגמא, לגלות שבמציאות הייתה בי פחות פתיחות ממה שחשבתי שתהיה לי אם אפגוש את הנושא.

המטופלים שלי, מפגישים אותי בכל פעם מחדש עם החולשות שלי, והקשר האנושי שנוצר בכל טיפול וטיפול מאפשר לי לנוע אל עבר של הרחבה ולמידה.

מבחינתי, הגישה האקזיסטנציאליסטית היא בבחינת בשורה שיש להפיצה ברבים. אין ספק, שעבורי היו אלו השלוש השנים האינטנסיביות, המורכבות והמצמיחות בכל שנתיי עד כה.

אני שואפת להמשיך ולהתפתח כמטפלת אקזיסטנציאליסטית מתוך הבנה שהמפגש עם מטופלים יאלץ אותי להמשיך לנוע ולהתפתח דרך תחושותיי וחוויותיי כאשר הן יהיו פחות נוחות ונעימות. שהרי כפי שאמר היידגר: מטרת הקיום של ההווה האנושית היא להמשיך להתהוות עד אשר נפגש עם סופנו הידוע מראש.

סיכום

בעבודה זו, ביקשתי לבחון את המיניות והפתיחות שעולה במרחב הטיפולי לא כמאבק אדיפלי או רק כדרכו של המטופל בעולם אלא מתוך זווית של הסתכלות של ההוויה האנושית.

האדם הינו הוויה אנושית שכל ייעודה הוא להתהוות והיא נעה תמיד אל עבר העתיד, מתוך היותנו-בתוך-העולם. מופע זה של הוויה האנושית מאיר את שאיפותיה של ההוויה האנושית אל עבר הפוטנציאל שהיא מבקשת לממש. תנועה זו של ההוויה, היא ייחודית באופן שבו היא מאפשרת לעצמה לנוע למרות, ואולי בגלל, חוסר האונים הקיומי שאנו חשים לפרקים. התנועה יכולה להתפרש כמנגנון של הכחשה או ניסיון לייצר תחושת שליטה בחוסר האונים הקיומי, אך אם מתבוננים על המופע המיוחד הזה של ההוויה האנושית אפשר לראות, שמופע זה הינו תנועה של ההוויה מתוך מרכיב של חיוניות וחיות.

עוד ביקשתי להציג, שהתחושות של אימה ומבוכה גדולה שמופיעים בנוכחותה של העברה ארוטית או העברה נגדית ארוטית היא טבעית ואנושית, ועלינו לזכור שאנו נדרשים לעבור דרך תחושות אלו ולא להדחיק אותם על מנת לאפשר למטופל את אותה תנועה.

עלינו לזכור כמטפלים, שעצם המחשבות והתחושות המתעוררים בנו אינם מעידים על מעשה אסור. מימוש המחשבות והרגשות במסגרת קשר טפולי, הוא זה שאסור ויכול לפגוע במטופל ובאתיקה שלנו כמטפלים.

ביבליוגרפיה

- גינצבורג, ג. ריפוי באמצעות מפגש גישתו של מרטין בובר לפסיכותרפיה בשיחות; (2005) קרית ביאליק: אח
- הרמן, ג'., (1995) טראומה והחלמה, עם עובד, תל-אביב
- ויצטום א., סרור ד. (1999) קשר מיני בין מטפל ומטופל, כתב עת רפואה ומשפט, גיליון מס' 20.
- ויצטום א., מרגולין י. (2010) פריצת גבולות המקצוע ע"י מטפלים בתחום בריאות הנפש, כתב עת שערי משפט ה' התש"ע.
- יאלום א. (2011) פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית, הוצאת כנרת
- יאלום א. (2002) מתנת התרפיה, הוצאת כנרת
- יאלום א. (2009) על הספה; תל אביב: עם עובד
- יונג ק. (1975) האני והלא מודע. הוצאת דביר, ירושלים.
- מיי ר. (1985) על הפסיכולוגיה האקזיסטנציאלית, הוצאת רשפים, תל אביב.
- סיגד, ר. (1975) אקסיסטנציאליזם, אחוה, ירושלים.
- פרויד, ז., (2002), "הערות על אהבה והעברה", בתוך הטיפול הפסיכואנליטי, תרגום, ערן רולניק, עורך ראשי, עמנואל ברגמן, תל-אביב, עם עובד
- פרנקל ו. (1982) הכמיהה הלא נשמעת למשמעות - הפסיכותרפיה וההומניזם; הוצאת דביר, ירושלים.
- פרום א. (1956), אומנות האהבה, הוצאת הדר.
- ראקר ה., (2010), העברה והעברה נגדית, תולעת ספרים, תל אביב
- רוזנהיים א. (1990) אדם נפגש עם עצמו; תל אביב: הוצאת שוקן
- Davies, J.D (1994) Love in the Afternoon: A Relational Reconsideration of Desire and Dread in the Countertransference. Psychoanalytic Dialogues, 4:153-170.
- Cohn H. (1997) Existential Thought & Therapeutic Practice, 89-103
- Rank, Will Therapy
- Benjamin J. (1994) What Angel Would Hear me? The Erotic Of Transference Psychoanalytic Inquiry