

Daseinsanalysis

קווי יסוד בפסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית

(פרקים מתוך עבודת גמר בתכנית לפסיכותרפיה וייעוץ אקזיסטנציאליסטי)

כתב: שי אפשטיין

מכללת סמינר הקיבוצים, 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 וכחינה על ידי מוסד חינוך. * * * All rights reserved to the author *

תוכן עניינים

עמ' 2	1. מבוא
עמ' 2-7	2. חלק א': הגישה האקזיסטנציאליסטית
עמ' 7-14	3. חלק ב': daseinsanalysis - האנליזה האקזיסטנציאליסטית
עמ' 15	4. סיכום
עמ' 16	5. ביבליוגרפיה

כולנו זקוקים להסבר, למשענת בקיום זמני, הפכפך ומבלבל. לא בחרנו היכן להיוולד ולאילו הורים או אחים. כולנו יודעים שלא נוכל לחיות לנצח ואף לא לחזות במדויק את יום מותנו, אולם לכל אחד ואחת מאתנו שמורה תגובה שונה לאספקטים קיומיים אלו, מה שהופך כל אחד מאתנו לבן אנוש חד-פעמי, יחיד ומיוחד, האחראי לגורלו. לאורך חייו נדרש האדם לבחור. הוא תר אחר קשר אנושי, צמא למשמעות, פשר והגנה מפני שברירות החיים. דת, מדע, אמנות ושלל תחומים נוספים משמשים עבורו ברובד נפשי ותרבותי עמוק כמסכה מתעתעת, אשליית מוגנות זמנית בדרך לא מסומנת, שנעה מעבר חתום וסגור אל עתיד פתוח חסר וודאות. הפילוסוף מרטין היידגר שאל "מהי ההוויה ומה פרוש להתקיים"¹? ואולי זו תמצית עיסוקה של הגישה האקזיסטנציאליסטית, הרואה בחירות האנושית לבחור, לעצב את חייו, לנוכח חווית האבסורד שנובעת מזמניות החיים והחרדה הכרוכה בכך, כרכיב מרכזי ומהותי בהיותנו בני אנוש.

בפרק הראשון של עבודה זו אשרטט את לבה של הגישה האקזיסטנציאליסטית, מקורותיה הפילוסופיים, הרעיונות המרכזיים שהיא מציגה וייחודה ומקוריותה כגישה טיפולית. בפרק השני אתמקד ברקע התיאורטי וביישום המעשי של ה-daseinsanalysis, גישה טיפולית אקזיסטנציאליסטית-פנומנולוגית שהחלה לפרוח החל מן המחצית הראשונה של המאה ה-20 ואשר היוותה למעשה את הבסיס המוצק עליה התפתחה הגישה באירופה ובארה"ב. בפרק השלישי של העבודה אציג בקצרה תיאור מקרה באמצעותו אמחיש את יישום הגישה בטיפול ובפרק הרביעי ארשום את הקשר האישי שלי לגישה ואתאר את התהליך שעברתי במהלך שלוש שנות הלימודים.

הגישה האקזיסטנציאליסטית

"אחרי השבעה, נכנסתי לדירה של אבא, התחלתי ממש להשתגע. עליתי על המיטה שלו, צרחתי, הכיתי בכרית, התחלתי לבכות: אבא תראה מה עשית, למה שיקרת לי. אמרת שלא תמות"².

הגישה האקזיסטנציאליסטית מתבוננת בקיומו של האדם. היא עוסקת בקונפליקט הנובע מעימות בין האדם לבין עובדות הקיום ומנסה להבין בסקרנות את דרכו של האדם בעולמו. היא מציגה מספר תמות קיומיות הנגזרות מן ההוויה האנושית כאשר המרכזית שבהן היא חרדת המוות. על פי הפילוסוף הגרמני מרטין היידגר המוות הוא עובדת קיום מרכזית בהווייתו של האדם, עובדה שאי אפשר להימלט ממנה. כמו שכתבה המשוררת רחל "רק המתים לא ימותו"³. האדם חרד לא רק ממותו שלו אלא גם ממותם הצפוי של יקיריו ולכן יקדיש חלק נכבד מחייו להכחשת המוות. לא פלא אם כן שברכת יום ההולדת הנפוצה היא "עד מאה ועשרים", הנגזרת באופן מובלע מתוך ההבנה

¹ Cohn, p.11

² ציטטה מתוך טיפול עם נופר (שם בדוי), צעירה בגיל 19, בת יחידה שאיבדה במפתיע את אביה.

³ יגורי, עמ' 82

שכולנו נמות במוקדם או במאוחר ונאלץ להיפרד מהיקר לנו בטרם נגיע לגיל זה.⁴ התייחסות למוות באופן שאינו אותנטי, תוך ניסיונות להתעלם מעובדה קיומית בסיסית זו, על ידי מגוון הגנות פסיכולוגיות, עיסוקים וחלומות, דינה להיכשל ולעורר חרדה קיומית באדם. עם זאת טוענת הגישה, שעצם המפגש עם רעיון המוות והאימה ממנו, הוא בעל חשיבות גדולה ויכול לשנות את נקודת מבטו של האדם על החיים ולעודד אותו לחיות באופן אותנטי יותר.⁵

החרדה הקיומית היא ביטוי לתחושת חוסר האונים, חוסר הוודאות והיעדר השליטה המוחלט המלווים את הקיום של בני האדם בעולם.⁶ החרדה היא אינדיקציה לרמות מודעותו של האדם, תזכורת להיותנו יצור חי ובעל חופש בחירה. אפשר להעלים את החרדה רק באופן זמני, על ידי חיים שבלונים לכאורה בטוחים. ובלשונו של אריך פרום, "מנוס מחופש" תוך ציות עיוור לכללים וסמכות עליונה. אולם האקזיסטנציאליסטים אינם רואים בחרדה הקיומית כאספקט שלילי, אלא חלק בלתי נפרד מהקיום האנושי ובה טמון גם הפוטנציאל לחיות את חיינו בצורה אותנטית יותר. לחרדה יש תפקיד מרכזי בפסיכותרפיה ולא פעם המניע מאחורי הפסיכופתולוגיה אותה חווה המטופל הוא תוצאה של חרדות והגנות נירוטיות הנטועות באופיו של האדם שמנסה למגר את אותן חרדות.⁷ האדם האותנטי נושא בחרדה, מפני חוסר הוודאות של העתיד, מפני חוסר המשמעות של הקיום ואת החרדה הנובעת מהבדידות הכפויה עליו מהיותו ער לבדידותו הקיומית.

מטופלת סיפרה בכאב כי לאורך חייה הקדישה את עצמה לגידול הילדים ושימשה בסיס בטוח וחוף מבטחים לבעלה שיצא למסעות עסקים בעולם. כעת, משהגיעה למחצית חייה ואיבדה את הוריה כתוצאה מחולי זקנה היא חווה תחושת חוסר משמעות איומה ובדידות מייסרת. "אני מוקפת חברות טובות שמספקות אוזן קשבת אבל כל אחד עסוק בחייו. אני מרגישה שאין אדם אחד שממש יכול להבין אותי". על-פי יאלום, חווית הבדידות, או הבידוד הקיומי, מתייחסת לקרע שאינו ניתן לאיחוי בין האדם לבין אדם אחר.⁸ איננו יכולים להיכנס מתחת לעורו של האחר, ללבו ולנימי נפשו ולחוות באופן מדויק את שהוא חווה. ידיעה זו מעוררת חרדה ומחדדת את התחושה שכולנו למעשה נפרדים וכל אחד נושא במובן זה את האחריות המלאה והבלעדית לבחירותיו, לדרך שבה הוא מעצב את חייו. כדי להבין ובעיקר לקבל את חווית הנפרדות על האדם לוותר על האמונה שיש מישהו אחר שיוצר אותו ושומר עליו. היידגר שחקר את הווייתו של האדם ראה בחוויה קיומית תוצאה של מה שכינה "מושלכות". רוצה לומר שכולנו הושלכנו לעולם עשוי ומתובנת מבלי שבחרנו בכך ואנו נאצלים לפלס בו את דרכנו באומץ, באותנטיות. רגשותינו, מחשבותינו והפעולות שאנחנו עושים בעולם הם בחזקת נגזרת פרטית, אישית של ידיעות קיומית בלתי נמנעות אלה. לדוגמה, אחת הדרכים להתמודד עם הבידוד הקיומי היא להתמזג עם אדם אחר במערכת יחסים סימביוטית. זו אמנם אינה יכולה לפטור את האדם מבידודו הקיומי אך היא עלולה להביא לטשטוש והקהיית החרדה של האינדיבידואל ושיעבוד רצונותיו לטובת משפחתו או בן זוגו.

⁴ Holzhey-Kunz, p.47

⁵ יאלום, עמ' 158

⁶ מתוך חומרי הקורס "פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית". סמינר הקיבוצים. מרצה ד"ר גדעון מנדה.

⁷ יאלום, עמ' 36

⁸ יאלום, עמ' 298

הפילוסוף והמחנך מרטין בובר ראה בזיקה האנושית, במערכת יחסים שכונה "אני-אתה", כמזור לחוויית הבידוד האנושי. בובר האמין כי מפגש כזה המבוסס על חיבור כן ואמיתי, הוא למעשה תכלית הקיום האנושי ומימוש הניצוץ האלוהי הטמון בכל אחד מאתנו. בניגוד לכך, יחסי "אני-לז" המצויים בקרב בני האדם מהווים מערכת יחסים תועלתנית הרואה באחר, בין אם זה אדם או חפץ, כאמצעי להשגת מטרה אחרת כלשהי. קשר המגביר את חוויית הבידוד ויוצר פירוד על פני חיבור.

בובר היה אחד מתוך קבוצה גדולה ומגוונת של פילוסופים, שמהווים את מקורותיה של הגישה האקזיסטנציאליסטית. סרן קירקגור ביקש במחצית הראשונה של המאה-19 לממש עצמו כאינדיבידואל ולמצוא אמת סובייקטיבית, ש"למענה ירצה לחיות או למות" ובכך הפך לאביה הרוחני וההיסטורי של ההגות האקזיסטנציאליסטית באירופה. קירקגור, נוצרי מאמין, האמין כי על האדם לחפש אמת, שאינה אוניברסאלית, אלא אישית. להבין את האמת פירושו ליישם ולהפנים אותה עמוק בתוך המערך הפנימי של האישיות הפרטית. לדידו, להתקיים אין פירושו לדעת, אלא לעשות. תרומתו של קירקגור לפסיכותרפיה באבחנה במאבק הקיומי כאינהרנטי ומובנה בקיום האנושי ובקבלה של מאבק זה כליבת הקיום.⁹ בהגותו טען כי עמידה חדורת אמונה מול הסתירות והפרדוקסים הקיומיים, ולא החמיקה מהם, משחררת מן הזמניות. קירקגור הגה רבות בנושא החרדה הקיומית אשר נובעת מהכרתו של האדם בחירותו, בבחירות הרבות העומדות בפניו ובחרטה המלווה אותם. הכרה אמיצה בספק וחרדה שמתעוררת מסמלת שלב ראשון ומכריע בבריאת אינדיבידואל אותנטי, החי בחיבור כנה עם עצמו.

פרידריך ניטשה, גם הוא בן המאה ה-19, דגל בביסוסה של עוצמה אישית מוסרית כנגד כל נחמה מטאפיזית. הוגה חשוב זה סימן עבור האדם תחילתו של עידן חדש - מדבר רוחני ניהיליסטי מאיים בו הוא נידון לברוא את עצמו ואת משמעות חייו מחדש. הצהרתו על "מות אלוהים" סימלה את שיאה של תקופה שהתאפיינה בהתפרקות הקהילתיות והאמונה הדתית המסורתית ואת עלייתם של הניכור וההזרה של בני האדם בחברה המודרנית המתועשת. בסגנונו הנמרץ תבע ניטשה מבני האדם קיום ספונטאני שמעבר להשקפות ומוסכמות חברתיות.¹⁰ הוא ראה בחירות האדם וביכולתו לבחור כרכיב מרכזי בהווייתו וחתר לבריאת על-אדם מוסרי בעל עוצמה וישרה פנימית שפועל באומץ על פי נטיית לבו ולא כורע תחת נטל הגנות מזויפות. הוא תבע שחרור על ידי התגברות עצמית וחשיפת היסוד האותנטי שבאדם, יצירתה של אישיות חופשית ויצירתית, המגבשת בעצמה את ערכיה ופועלת מתוקף עצמה להשגתם.

קירקגור וניטשה ביקשו להבין, לגלות ולהראות את הקיום האנושי, דרך הבנת האמת כמתקיימת בזיקה לאינדיבידואל. הם ביקשו למצוא מציאות שמונחת ביסודן של האובייקטיביות והסובייקטיביות כאחד.¹¹ הם סברו שעלינו לחקור לא רק את התנסותו של אדם ככזו, אלא שעלינו לחקור את האדם החווה את ההתנסות, את זה אשר מתנסה. הם עמדו על כך שמציאות או קיום אינם הנושא של

⁹ Van Deurzen, p.10

¹⁰ גולומב, עמ' 110

¹¹ מאי, עמ' 46

התנסות קוגניטיבית, אלא הם הוויה, מציאות כפי שהיא נחוות במידיות, כשהדגש הוא על האופי האישי, הפנימי של חווייתו המידית של האדם.

כאמור, אחד ההוגים המרכזיים שהשפיע באופן דרמטי ועמוק על הבנת ההוויה היה מרטין היידגר, שחקר ושרטט בכלים פנומנולוגיים את קווי המתאר שלה. לעבודתו הראשונית "הוויה וזמן" הייתה חשיבות מהפכנית בכך שנתנה לפסיכיאטרים ופסיכולוגים את הבסיס הרחב והעמוק אשר ביקשו להבנת היצור האנושי. מה בדיוק מתכוון היידגר לומר כשהוא מדבר על הוויה? לדרכו של אדם בעולם, לאופן המיוחד והספציפי שבו מתקיים אדם בעולם, מעצב את עולמו ובורא תבניות משמעות מתוך ניסיון עברו. בחוויית ממד הזמן, כלוא האדם מחד בתוך ההיסטוריה אליה הוא משתייך ומגד מתקיים בפתיחות אינסופית כלפי העתיד. לטענתו טבעו הבסיסי של האדם, הנתון באופן בלתי נמנע בחוויית זמן לינארית, הוא לממש את מה שעוד לא מומש, להתקיים כפרויקט, בתנועה מתמשכת. ברובד אחד, הרובד האונטי, מופיע העולם במשמעותו היומיומית הסגורה, וברובד השני, האונטולוגי, כזה שנמצא באופן מהותי בפתיחות לקראת האפשרויות שעומדות בפניו ובכך מאפשר בחירה חופשית.¹² האדם המודע לרובד האונטולוגי של קיומו, כגון זמניותו, נוטה בשל החרדה שכרוכה בכך לא לבוא במגע עמו ביומיום ומתייחס להווייתו ברובד האונטי היומיומי. הגישה האקזיסטנציאליסטית מוצאת כי בהימנעות זו מאמיתות הקיום טמונים רבים מהקשיים איתם מתמודד האדם. קשיים והפרעות איתם הוא מגיע עמם לטיפול.

הפילוסוף ז'אן פול סארטר טען שהקיום קודם למהות. סארטר שהושפע מכתביו של היידגר ראה בפתיחות האינסופית לעולם כמאפיין מרכזי בהווייתו של האדם. אם לאדם אין מהות שקובעת ומכוננת אותו אפירורית, אז מה שמכונן את האדם הן הבחירות שלו בחיים שכוללים את הרגעים בהם הוא "מוותר על הבחירה" ונותן לאחרים לבחור עבורו. עמדה זו מייצגת את אחת ההנחות המרכזיות בגישה האקזיסטנציאליסטית והיא שהאדם נידון לחירות. האדם הינו יצור חופשי וכזה הוא בורא את חייו, תוך התחשבות בקרקע הקיום¹³ אליה "הושלך" ובהתאם לנסיבות חייו המשתנות. חופש הנושא עמו תחושת אחריות כבדה ורגשות אשמה לנוכח חובת הוויתור על אפשרויות ובחירות שלכאורה הוחמצו. בחירה, אחריות וחופש הם מושגים שמשתקפים ומשקפים את דרכנו בעולם. הבחירות שלנו מעצבות את חינו, הקטנות והגדולות.¹⁴ מושג נוסף שהגה סארטר הוא "אמונה רעה"; "זהו הפחד מפני לחיות עבור עצמך".¹⁵ זוהי בחירה חופשית ופרדוקסלית של האדם למנוע מעצמו את חופש הבחירה. זהו המצב שבו האדם מצמצם את חרותו, מסתיר מפני עצמו את האמת על עצמו".¹⁶

ההוגים האקזיסטנציאליסטים טוענים כי העולם הוא אבסורדי, מכיוון שלא נוכל להגיע לעולם להסבר רציונלי וסופי לקיום שהוא שרירותי ועיוור ולא נוכל למצוא תשובה לשאלה הבסיסית ביותר "מדוע הדברים הם כך ולא אחרת".¹⁷ בעולם נטול אלוהים, עולם מדעי שאין הסבר או הצדקה אובייקטיבית

¹² פרל, עמ' 8

¹³ מושג שהוצג על ידי הפסיכיאטר השוויצרי לודוויג בינסוונגר, אותו אסקור בפרק הבא.

¹⁴ מתוך חומרי הקורס "פילוסופיה אקזיסטנציאליסטית". סמינר הקיבוצים. מרצה מרב אלמוג.

¹⁵ Holzhey-Kunz, p.117

¹⁶ שפירא, עמ' 48

¹⁷ גולומב, עמ' 45

לכוחות הפועלים בו ולחיים בכלל, האדם חווה את האבסורדיות של קיומו, בתחושת בחילה, בלשונו של סארטר ואף בייאוש וחרדה. זהו קיום כואב ואך טבעי לרצות לגרש את הכאב ולהיפטר ממנו. קיום אבסורדי דוחה את הנחמות, את המוסר, את כל העקרונות המרגיעים.¹⁸ הקללה של יצור חולף ומחפש משמעות שהוא חייב לחיות בעולם חסר משמעות. המצב האבסורדי מתקיים במתח בין השאיפה למערכת משמעות האנושית לבין אדישות העולם. בספרו "המיתוס של סזיפוס" קורא קאמי למרד באדישות העולם תוך חיים בניהיליזם הרואי. מרד שמקנה לחיים את ערכם. תמת המשמעות הינה רכיב מרכזי בגישה האקזיסטנציאליסטית. קאמי וסארטר מבינים שכל אדם חייב להמציא את המשמעות שלו ואחר מכן להתחייב להגשים משמעות זו.

הפסיכיאטר היהודי וניצול השואה ויקטור פרנקל התמקד במיוחד בתפקיד המשמעות במחלות הנפש והטיפול בהן. לתהליך שהגה על מנת לסייע למטופלים למצוא משמעות בחייהם קרא לוגותרפיה, במרכזה התפיסה שהשאיפה למצוא משמעות בחיים היא הכוח המניע הראשוני של האדם. פרנקל חילק את המשמעויות הללו לשלוש קטגוריות כלליות: מה אני נותן לעולם, מה אני נוטל מהעולם והיחס שלי לסבל שאני חווה, כלומר, איזו עמדה אני נוקט כלפי מצוקות הגורל.¹⁹ תפיסה הדומה במובן רב לעמדתו של סארטר ביחס לחירות האדם ולבחירה העומדת בפניו. להבנתו גם העבד שאינו יכול להשתחרר מעמדתו כמשועבד יכול לנקוט בעמדה אקטיבית מלאת משמעות ולא בתחושה קורבנית המלווה בתחושות ייאוש וחוסר תוחלת.

העוסקים בגישה האקזיסטנציאליסטית מבחינים בארבע אופנויות של העולם ומציעים להתבונן באדם מבעד ארבעה ממדי קיום באמצעותם הוא מעצב את עולמו: פיזי, חברתי, פסיכולוגי ורוחני.²⁰ הממד הפיזי, ה-Umwelt פירושו "העולם שסביב", זוהי הסביבה או העולם הביולוגי.²¹ בטיפול, נשים דגש על היחס שלנו לגוף ועל הקשר בין הגוף לבין העולם.²² הממד הרגשי-חברתי, ה-Mitwelt, פירושו המילולי "העולם עם". העולם בו אנחנו פועלים בעולם של אחרים, מעורבים בקשר על-ידי שיתוף פעולה, או שליטה. ממד המופעל ומווסת על ידי הרגשות שלנו. הממד הפסיכולוגי, ה-Eigenwelt, "עולם העצמי", ממד אישי פרטי, באמצעותו אנחנו מתקשרים דרך חוויות עצמנו לעולמנו הפנימי שנוצר מתוך חוויות בשני הממדים הקודמים. איימי ואן-דרזן הוסיפה ממד רביעי רוחני, ה-Uberwelt.²³ "העולם שמעל" משמעו מסגרת של משמעות דרכה האדם חווה את העולם ומנסה להבינו, באמצעות רעיונות, אמונות ותחושת תכלית.

תמצית ייחודה של הגישה האקזיסטנציאליסטית היא העמדה האופטימית לגבי הקיום, בדמות חתירה למימושה של עוצמה פנימית, באמצעותה האדם יכול לנווט בביטחון בסערות חייו, כשפניו אל העתיד ולעצב את גורלו וגורלם של אחרים הנקשרים בחזונו ופועלו. רבים טוענים כי הגישה האקזיסטנציאליסטית, מציגה דווקא את פניו הקודרים של הקיום, את הייאוש, חוסר המשמעות

¹⁸ יגורי, עמ' 103

¹⁹ שם, עמ' 77

²⁰ Van Deurzen, p.129

²¹ מיי, עמ' 108

²² מתוך איימי אן דרזן בתרגום: יהלי שר-שלום, מתוך: חומרי הקורס "ארבעת ממדי הקיום". סמינר הקיבוצים.

מרצה יהלי שר-שלום.

²³ Van Deurzen, p.168

והאבסורד הבלתי נמנע הנובעים מן הזקנה, החולי והמוות, את ההתמודדות עם מציאות חייו של אדם שלעיתים בלי ניתן לשנותה. אולם בחזונה הפילוסופי הגישה מציגה עמדה אתית אמיצה ונועזת המבקשת לפרוץ את גבולות רוחו של האדם, לפתותו לעוצמה פנימית בפאתוס ניטשאני, להכיר באחריותו המלאה להווייתו המתעצבת ולקרוא תיגר על חוסר המשמעות וחווית הבידוד המובנים בקיום. בניגוד לגישות הפסיכואנליטיות המתייגות את נפשו של האדם בהתאם לתיאוריה כזו או אחרת, ומבקשות לפצח את המסתורין האנושי באמצעות כלים לכאורה מדעיים המספקים נוסחאות ושבלונות מתודולוגיות גזורות מראש, בוחרת הגישה באמצעים פנומנולוגיים – כלל התיאור, האפוקה, קורא למטפל להניח בצד השערות מוקדמות, דעות קדומות, הנחות עבר וציפיות. כלל התיאור מבקש לתת מקום של כבוד לחוויה התיאורית של המטופל ולא להזדרז לתת הסברים מהירים. הכלל השלישי, השוויון, מבקש להתאזר בסבלנות, מתוך הבנה כי לפעמים מה שנראה פחות ערך בשלבים הראשונים עשוי להתגלות כמשמעותי בטיפול לכן יש להתייחס לכל המידע שנאסף באופן שווה.

הגישה האקזיסטנציאליסטית מנסה בסקרנות ואמפתיה להבין את דרכו של האדם בממדי הקיום השונים ולהתחבר לעולמו החויתי והערכי, על מנת להבין את ההיגיון ממנו הוא פועל. ניתן לומר בהכללה כמובן כי בשונה מן המטפל הדינמי הקלאסי המבקש במהלך השיחות לקשור ולפרש את חוויות העבר של המטופל לאישיותו ולסימפטומים מהם הוא סובל, מבקש המטפל האקזיסטנציאליסטי להיות עם מה שעולה ב"כאן ועכשיו", מתוך הנחת יסוד כי העבר הוא אמנם החומר מתוכו ובו עוצבה נפשו של המטופל, אולם רק ברגע ההווה המתהווה ניתן להבין לאשורו כיצד המכלול האנושי השלם מתקיים, מרגיש, חושב ופועל ביחס לחירותו ולאפשרויות העומדות בפניו. כיצד הוא מתקיים על הסקאלה שבין חוויות סגורות, גזירת גורל, שיעבוד וקורבנות, לבין חוויות פתיחות, עוצמה פנימית, בחירה ואותנטיות.²⁴

daseinsanalysis

ה-daseinsanalysis, האנליזה האקזיסטנציאליסטית, מבוססת על הגותו האונטולוגית של מרטין היידגר ומתמקדת ביכולתו של המטופל להיפתח אל הווייתו הקיומית על שלל מרכיביה. הפסיכיאטר השוויצרי לודוויג בינסוונגר (1881-1966) שהיה חבר קרוב של פרויד, חש שניסיונותיו לנסח את נפש האדם ותחלואיה באמצעות כלים מדעיים, רידדו את עומק החוויה ושרטטו באופן סכמתי את נפש האדם כאוסף של מכניזמים ומנגנונים. בינסוונגר שנחשב גם כמייסד אסכולת ה-daseinsanalysis, טען כי התיאוריה הפסיכואנליטית למעשה פיצלה את האדם מעולמו.²⁵ במטרה לגבש הבנה יותר הוליסטית של הקיום האנושי, פנה בינסוונגר אל ההגות הפילוסופית, בדגש על עבודותיהם של הוסרל, בובר והיידגר וניסח את ה-daseinsanalysis, שכונתה הפנומנולוגיה האנתרופולוגית. באמצעות אסכולה זו על מרכיביה השונים הוא תיאר את עולמו הפסיכולוגי של האדם כצומח, נובע, מושפע וגם סובל מהווייתו הבלתי נפרדת מהעולם. מהיותו בעולם, בקיום בלתי אותנטי. במקום

²⁴ יאלום, עמ' 196
²⁵ Cooper, p.35

להישען את התיאוריה הפסיכואנליטית שניתחה את מבנה הנפש, התבונן בינסוונגר באופן שבו האדם מעצב את עולמו. בינסוונגר מכנה את העולם המסוים אליו מושלך האדם - 'קרקע-הקיום'. קרקע זו שמציבה גבולות מסוימים לתוכם "הושלך האדם", מאפשרת לאדם להתפתח בכיוונים שונים. בכל קרקע-קיום יש חופש בחירה. חופש הנובע מתוך השלמה עם מגבלות המציאות. מידת החופש היא מידת הפתיחות לאפשרויות הגלומות באותה מציאות.

מי שהפך לימים להיות דמות המפתח בגישת ה-daseinsanalysis היה מדרד בוס, גם הוא פסיכיאטר שוויצרי, אשר בדומה לבינסוונגר אף הוא היה מיווד עם פרויד ואף עבר אצלו אנליזה אישית בתחילת שנות העשרים לחייו.²⁶ בוס הכיר והעריך את עבודתו של בינסוונגר, שכללה ביקורת חריפה על עמדתה המדעית דטרמיניסטית של הגישה הפסיכואנליטית. בעוד האחרון שם דגש על הבנת הפסיכופתולוגיה האנושית בפרספקטיבה אקזיסטנציאליסטית פנומנולוגית, בדגש על סכיזופרניה והפרעות בי-פולריות, יישם בוס את המחשבה ההיידגראינית בשטח הטיפול הפסיכותרפי, וחקר את הנוירוזה והחלומות. במהלך פורה שארך כמעט כעשור העבירו בוס והיידגר סמינרים מקצועיים שהניבו ספרות הגותית רבה ועשירה²⁷. בשנות השבעים שהיו מעין שיא בפריחתה של הגישה, ייסד בוס את מרכז ההכשרה הראשון בגישת ה-daseinsanalysis בציריך, שוויץ, תחת שרביטו של המנהל הראשון גיון קונדראו שעשה רבות לפיתוח והפצת האסכולה, שרבים מכתביה לא תורגמו מעולם לאנגלית.²⁸

ה-daseinsanalysis מבקשת למעשה לחקור ולהבין את ה-dasein, ההוויה האנושית המכונה "היות-שם"²⁹. הוויה תודעתית המתקיימת ברגע ההווה, מתוך פתיחות אל העתיד. הוויה זו קשורה בקשר בל-ינתק לעולמה ובמהותה הבסיסית מתאפיינת בפתיחות פוטנציאלית אינסופית לכל הנקרה בדרכה.³⁰ בוס, שצמח מתוך הפסיכואנליזה הקלאסית ואף הושפע מכתביו של יונג בשנות השלושים, הביא לגישת ה-daseinsanalysis אספקטים פרקטיים שאימץ מתוך הגישה המסורתית. האנליזה התקיימה מספר פעמים בשבוע, על ספה בעוד המטופלים הונחו להעלות אסוציאציות חופשיות. אולם באופן שונה לחלוטין ושלא כמו בגישה הפסיכואנליטית, הושם דגש על הבנת הקיום האנושי השוטף, האקטואלי, החי בכל רגע נתון. המטפל אינו מתמקד בביטויים של מנגנוני הגנה של המטופל, או מנסה לפרש מתוך הנחות תיאורטיות מוקדמות הנובעות מתהליכים נפשיים וממאבקי כוחות דינמיים, אלא נמצא עם המטופל בחווייתו כפי שהוא מתאר אותה. בפסקאות הבאות אנסה להציג בקצרה את המתודולוגיה בבסיס הגישה.

²⁶ Holzhey-Kunz, p.17

²⁷ *Phenomenology and psychotherapy*, Chon, H, W. p.43 in Journal of the society for Existential Analysis

8.1, Ed: H, W. Cohn, S, D, Plock. January 1996

²⁸ <http://www.daseinsanalyse.com/ifda/daseinsanalysis.html>

²⁹ Holzhey-Kunz, p.40

³⁰ בהקשר לכך השפעה נוספת על הגותו של בוס הגיעה מצידו האחר של העולם, דרך הוראתם של מורים ונזירים מזרח-אסייתיים. בוס דגל בסינתזה בין הגותו של היידגר לבין התפיסה הזנית בודהיסטית של "תודעה פתוחה לעולם".

מהנפש אל "היות בעולם"

ה-daseinsanalysis דוחה בבסיסה את התיאורטיזציה הפסיכואנליטית העוסקת בנפש, כקפסולה סגורה, מרובדת, בעלת מבנים וחלקים אינטרה פסיכיים המתקיימים במאבק בלתי פוסק של קונפליקטים. לשיטתה הקיום אינו "משהו" שנחווה או נתפס כמו צליל, שולחן או מחשבה אלא כחוויה מתמשכת שיוצרת את עצמה, חווה את עצמה, מתבוננת בעצמה באופן שהוא בלתי נפרד מהעולם אליו הושלכה ובו מתהווה ללא הרף בחברת אנשים נוספים.

השינוי המושגי מ"הנפש" אל הבנת "היות בעולם" הוא דרמטי ומניב השלכות רבות להבנת הקשיים והאתגרים הפסיכולוגיים איתם מתמודדים בני האדם. להיות בעולם, לפי היידגר, פירושו להיות מעורב בעולמך, לשכון בעולמך כמו בבית... אדם הוא עולמו והעולם מקבל על עצמו את אופן הקיום של האדם שמתקיים בו.³¹ ה-daseinsanalysis מדגישה את האופן הייחודי, האישי והסובייקטיבי, שכל אדם חווה, מבין, מפרש ומגיב לעולמו. במצבה "הבריא" התודעה האנושית חווה את החיים במגוון רב של אפשרויות התייחסות, בין אם ברגש, במחשבה או בפעולה. בדומה לאדם שמתיישב במכונית. הוא אינו סגור בקופסת מתכת אלא יכול פתאום להגיע למקומות שלא היה בהם קודם. מנגד, קשיי האדם מובנים למעשה כמעין מהלך של סגירות לעולם, או הסתגרות לאספקטים מסוימים המאפיינים את ממדי הקיום האנושי. וכך כפועל יוצא הנוירוזיה וכמובן מחלת הנפש הן למעשה חסימה, מניעה או מגבלה של אפשרויות החיים הקיימות, של הפוטנציאלים הטמונים בכל אחד מאתנו.³² לדוגמה, אדם המתקשה לתת אמון בחברו לא יישפט או ינותח על פי מערכות יחסים מוקדמות שחווה בילדותו, אלא יבן מתוך חווית הסגירות לאכפתיות והדאגה של אותו חבר. באופן מטאפורי ניתן לומר שהמצוקה שחווה אותו אדם היא כאלומת אור מצומצמת המאירה רק חלק צר מחווייתו הפוטנציאלית במערכת יחסים הנושאת בחובה אפשרויות התייחסות נוספות כאמון, חיבה ואהבה. על פי הבנה זו, בריאות נפשית היא היכולת של האדם לאפשר לעצמו לחוות את עולמו בפתיחות, בגמישות, בסקרנות תוך הסתגלות מקסימלית למצבים המשתנים, על עושרם ומורכבותם.

בדגש על היות בעולם, בינסוונגר חקר פנומנולוגית את ההיבט האונטי-אישי בהוויה האנושית, עיצוב העולם (world design) בארבעת אופני הקיום: הפיזי, החברתי והפסיכולוגי.³³ אותם אופנים בהם מתעצבת נפשו של אדם באופן ייחודי ובלתי נמנע. החקירה שהציג אינה עוסקת בהיסטוריה או בחוויות העבר של המטופל כתנאי להבנתו, אלא מנסה להבין את מה שיש, שמוצג ומתקיים לאור אותם אופנים.³⁴ בוס, בשונה מבינסוונגר, הציג גישה אקזיסטנציאליסטית והתעניין בממד האונטולוגי הנרחב יותר של הקיום, ביחסו של האדם לרכיבים קיומיים (אקזיסטנציאלים) בהם ומתוכם הווייתו צומחת, כגון חלל, ממד זמן וגוף. בוס התמקד בממד הפתיחות של האדם לעולמו (realm of openness) במסגרת התייחסות רחבה יותר וראה בקשיים להיפתח אל העולם ככאלו המצביעים על

³¹ אביבי, עמ' 31-30, מתוך מוסף "הארץ"

³² Holzhey-Kunz, p.150

³³ פירוט אודות ממדי הקיום ניתן למצוא בפרק הקודם.

³⁴ איימי ואן-דרזן הרחיבה והוסיפה ממד רביעי, רוחני, בהשראת כתביהם של בובר, יאספרס וטיליך. כמו כן, בספרה Existential Counselling in Practice היא מקדישה פרק העוסק בארבעת אופני הקיום ובחשיבותם בעיצוב עולמו של המטופל. עמ' 75.

כשלים בהתפתחות המוקדמת של המטופל. להבנתו ההפרעה בהיבט האונטי מצביעה על קושי ודאגה בהיבטים האונטולוגיים הרחבים יותר של הקיום.³⁵ להבנתו, מצוקה נפשית כקלאוסטרופוביה למשל מהווה למעשה כשל בתפיסת החלל של אדם, המאיים על ידי חוויה של חלל או מרחב צר מדי. קושי שכזה בחוויה אינו תוצאה של קונפליקט תוך נפשי אלא קיים כחלק מיחסי הגומלין שמנהל האדם עם עולמו.³⁶

דחיית רעיון התת-מודע

ה-daseinsanalysis דוחה את התפיסה המבנית של חיי הנפש ובמרכזה רעיון התת-מודע. לשיטתה, גם אם נעשה מאמץ גדול לא נוכל להוכיח את קיומו והוא למעשה מתקיים בגדר השערה תיאורטית ואינו יכול להחוות פנומנולוגית. למעשה על פי גישה זו אין כלל מקום לתפיסה תיאורטית אפרורית של תת-מודע כיוון שהקיום נתפס כהתייחסותיות נוכחית בין האדם לעולמו.³⁷

בוס תפס דיכאון כסגירות ליזי ולשמחה שמציע הקיום ולא דווקא כתוצר של מאבקים כוח פנימיים המתקיימים במעין קופסה חשכה הטמונה במרתפי הנפש. כקושי של התודעה להאיר אספקטים בקיום ולא כפעולתה של ישות נפשית סמויה המייצרת אגרסיות שמופנות כלפי הנפש עצמה.³⁸ בטיפול יובן הדיכאון באופן חוויתי-תיאורי כמגבלה או קושי של המטופל להיפתח לאספקטים רבים בעולמו הוא; בהתמקדותו במה שלכאורה חסר משמעות, מאכזב, ומייאש.

לחילופי המושגים בין תת-מודע לסגירות לעולם יש כמובן השלכות טיפוליות רבות. לדוגמה, מטופל שמאחר לכל פגישה בכעשר דקות בטענה שהוא ממש גרוע בזמנים ותמיד מאחר. מטפל דינמי יעודד את המטופל להרהר במניע לאיחורים. האם היא כועסת על המטפל, או שאולי משליכה את כעסה על אביה שלה עליו. באופן שונה לחלוטין, מטפל שמתבונן מבעד פרספקטיבה של פתיחות וסגירות לחוויית המטופל, לדרכו בעולם, יעודד את המטופל להתבונן בחווייתו האקטואלית, למשל איך מרגיש המטופל כאשר הוא מגיע באיחור לפגישות, או אף יציין את האתגר שאתו מתמודד המטופל; במקרה זה, שמירה על מסגרות זמן מוסכמות או מוכתבות מראש. המטרה כאמור אינה לאתר מוטיבציות נסתרות או כוחות סמויים שמכתיבים התנהגות מסוימות, אלא לעורר מודעות לחוויה שמתרחשת ורוחשת ב"כאן ועכשיו". בהתייחס למודעות שנתפסת בגישה זו באופן מטאפורי כקרן אור המאירה את עולמו של אדם, ניתן לסכם זה כך:

1. מודעות אינה מייצגת התייחסות למשהו קונקרטי בתוך הנפש בנו, אלא ביטוי מופשט לערנות, לפתיחות או לתשומת הלב לכל מה שמופיע ומתקיים בעולם, יהיה זה חפץ או אדם, על שלל השפעותיו.

³⁵ Cohn, p.16-18

³⁶ Cohn, p.80

³⁷ Holzhey-Kunz, p.115

2. איכות המגע עם מה שמופיע בעולם היא שקובעת את רמת המודעות. אם איננו ערים למה שמתקיים מולנו, אין זה אומר שהחומר הודחק אל מבנה מיועד לאחסון בנפש, ממנו הוא עשוי לשוב ברגע כזה או אחר, אלא שהמודעות למעשה חוותה דיסוציאציה, נדדה מאותו מופע והתנתקה.
3. קורה לא פעם שאדם מבקש להימנע לבוא במגע עם חומרי חיים עמם הוא נפגש בעל-כורחו. חוויות עבר הביאו לצמצום והצרה של רמת הפתיחות. חרדה מפני הלא-מוכר, היצמדות ותלות לכל מה שמספק וודאות ופחד מאיון וממוות מביאים להכחשה והסתגרות בפניי מה שמתגלה בפנינו.³⁹

מהעברה לקשר אנושי

בוס התנגד לרעיון הפסיכואנליטי המסורתי שתחושות, רגשות ומחשבות מועברות במהלך הטיפול מהמטופל אל המטפל על בסיס יחסיו המוקדמים של המטופל עם דמויות מפתח בחייו. עם זאת הנחה זו אינה סותרת את התעניינותו העמוקה של המטפל באופן הייחודי שבו המטופל מקיים ותופס את הקשר ביניהם וברמזים שיש לתפיסות וההתנהגויות אלו שהוא מציג כדי להצביע על דרכו הרחבה יותר של המטופל בעולם. כלומר, במקום לנסות ולאתר שחזורים בהווה של מערכות יחסים מוקדמות, מתבונן המטפל בחוויה המתרחשת, ולומד מכך על האופנים בהם המטופל מביע סגירות או פתיחות באינטראקציות שלו עם אנשים אחרים. לדוגמה, אם המטופל תופס את המטפל כעריץ אכזר וחסר רחמים, יתהה המטפל האם המטופל נוטה להיפתח ביחסיו עם האחר לאספקטים של נחיתות מול כוחניות ולא לאפשרות של רכות לנוכח חולשה ופגיעות אנושית. אמירה טיפולית שעשויה להיגזר מהנחה זו יכולה להיות: "נראה שקשה לך להכיר בך שאין לי את כל התשובות לשאלותייך ואני תוהה אם חוסר וודאות הוא משהו שקשה לך לחיות אתו".⁴⁰

בנוגע לניטרליות המטפל, גישת ה-daseinsanalysis תופסת את הקשר הטיפולי כקשר אנושי ייחודי, מורכב והדדי שלעולם לא יוכל להתאפיין בניטרליות.⁴¹ "הטיפול מתקיים בהקשר בין-אישי, אין דבר כזה אי הידברות. גם שתיקה היא התנהגות למעשה. אין אפשרות לטעון שהשתיקה עדיפה, שהיא ניטרלית... היא בהחלט יכולה להיחוות ככל דבר בטווח שמחוסר אנושיות אכזרית ועד לדאגה רגישה".⁴² על פי גישה זו, לא רק שניסיונותיו של המטפל לשמור על עמדת "מראה ניטרלית" חסרי ערך, אלא שהם למעשה משקפים עבור המטופל היבט בדרכו של המטפל בעולם ולכן זוכים להתייחסות ופרשנות מתאימה מצדו, בהתאם לדרכו בעולם. בוס האמין כי על המטפל להיות חם, תומך, מעודד את המטופלים אל עבר פתיחות בחוויה, שתאפשר מציאת דרך באמצעותה המטופל יתייבב מול אותם היבטים של עצמו ושל חייו שגורמים לקשיים איתם הוא מתמודד. לדוגמה בטיפול אמפתי שכזה, מטופלת שמביעה שנאה עזה לחבריה לעבודה תוכל להביע את סלידתה המייסרת

³⁹ Cohn, p.81

⁴⁰ Cooper, p.41

⁴¹ *Phenomenology and psychotherapy*, Chon,H,W. p.44. in Journal of the society for Existential

Analysis 8.1, Ed: H,W. Cohn, S,D, Plock. January 1996

⁴² וכטל, עמ' 78

ובהדרגה להיפתח לכל מה שהיא מוצאת בחווייתה כדוחה ומתועב בחברת בני האדם. הטיפול למעשה הוא כר ניסוי מוגן בו המטופל יוכל להיפתח להיבטים בקיומו ובחוייתו; אספקטים ייחודיים המניבים סגירות והסתגרות, מצמצמים את דרגות החופש, הבחירה וחוסמים אפשרויות התייחסות נוספות.

מפרשנות לתיאור

בני האדם מבקשים להבין את הסיבות לתופעות בהם הם נתקלים. השאלה "למה" היא נפוצה וטריוויאלית ונובעת מההנחה הבסיסית שאירועי חיים נובעים מסיבה מסוימת. בבסיס הטיפול המסורתי מניח המטפל שקשיו של המטופל נובעים מסיבה מסוימת, בין אם רגשית, מחשביתית או התנהגותית. אולם התשובה לרוב, התשובה לשאלה "למה" חושפת רק את פני השטח הרציונליים שמאחורי ההתנהגות ולא נוגעת בשורש העניין-חרדתו של המטופל מאספקטים מסוימים בקיומו, שמביאים בהתאמה לסגירות חוייתית בממדי הקיום השונים. לשאלה "למה" לרוב יש תשובה מוכנה מראש ומתווספת לה גם קונוטציה שיפוטית ערכית, כלומר למה זה ולא אחר. ה-daseinsanalysis להבדיל דוגלת בהתבוננות במה שנראה ולא בהסברים. בגישה הדינמית לא פעם מנסים לפצח את החידה למה אדם מרגיש באופן שהוא מרגיש, או מתנהג בתבנית חזרתית מסוימת שרק מעצים את סבלו, בין אם כתוצאה מדחפים או כתוצאה מחסך רגשי שנובע מחוויית עבר מייסרות. בגישה ה-daseinsanalysis יסייע המטפל למטופל לצייר תמונה מורכבת ככל הניתן של דרכו בעולם, על מנת שיוכל להרחיב את חוייתו. במקום לתהות מדוע מטופל מרגיש או מתנהג, יתהה המטפל כיצד חווה המטופל את עולמו. בהתאם לתפיסה זו המטפל לא ייפרש או יסביר ממקום שהוא רחוק חוויה, אלא בשאלותיו יסייע למטופל להרחיב את היכולת שלו להתבונן בדרכו בעולם ובכך ישהה את מחשבותיו התיאורטיות והפרשנויות הנגזרות מהן.

בנוסף לרתיעה מהסברים מוכנים, בוס גם מתריע מפני פרשנות יתר של ביטויים בפעולה. מציאת סיבה להתנהגויות מסוימות כולא את המטופל בתקוות שואו שאם תמצא תשובה להתנהגותם כל בעיותיהן תיפתרנה. מצג שואו גם לנוכח אתגרי קיום הנתונים מתוך קרקע הקיום. היכולת לאפשר למטופל לבטא את עצמו בפעולה, בהתנהגות בסצנה טיפולית מבוקרת מאפשרת למטופל להתבונן ולגעת באספקטים של עצמו מבלי "להרוס או להיהרס בעצמו" בלשונו של וויניקוט. רק על ידי חוויה משותפת יוכל בהדרגה המטופל להיפתח לאפשרויות תגובה נוספות. המטפל למעשה מספק סביבה נוחה ומוגנת עבור המטופל בו יוכל לבטא את עצמו ללא סכנה מבלי להתפתות לספק תשובות והסברים רחוקי חוויה ובכך להפחית מחירותו ואחריותו של המטופל ליצירת המצבים.

עם זאת, על אף ה-daseinsanalysis מציגה תפיסה פנומנולוגית מובהקת הנמנעת לכאורה מפרשנות, שמרחיקה לדברי בוס מ"הדברים לכשעצמם", טוענת הולצי-קונץ בעמדה ביקורתית במידה מה, כי

הגישה אימצה לעצמה באופן מובלע קו הרמנויטי מובהק לחקר הפרעות הנפש.⁴³ גישה פרשנית בדומה לפסיכואנליזה אך מבוססת לחלוטין על הגותו של בוס והיידגר. לטענתה, השיטה ההרמנויטית נדרשת כיוון שמאחורי הסימפטומים הנוירוטיים מסתתרת משמעות חבויה והם מתקיימים בקונטקסט להוויה. אותם סימפטומים הם למעשה אופני תגובה של המטופל לאותם היבטים אונטולוגיים מאתגרים בחייו ולא רק עובדות אונטיות קונקרטיות.⁴⁴ לטענתה אותם ביטויים בפעולה הם למעשה ביטוי של האדם למשאלות הכרוכות בתנאים באונטולוגיים במקום בו נכשל מלהבין ולפרש. מכאן שהאנליזה היא למעשה הבנת ביטוי הפעולה על בסיס עבודה פרשנית אקזיסטנציאליסטית. פעולה המביאה להתפקחות וחירות.

מסיבתיות אל חירות ובחירה

כאמור, בוס מזהיר מפרשנות פסיכואנליטית רחוקת חוויה, מאותם רציונליים שחוסמים וסוגרים אפשרות לגעת בנקודות כואבות ורגישות. הסברים "מוכנים ומחוממים" שעלולים להסיר את תחושת האחריות מן המטופל ולהעביר אותה אל עבר דמויות מטפלות משמעותיות או אירועי עבר טראומטיים שלא ניתן לשנותם. מה שמוביל אותי להדגשת נקודת מפתח מרכזית בה ה-daseinsanalysis מבדילה את עצמה מהתיאוריה הדינמית והיא דחיית התפיסה שמחשבות, רגשות והתנהגויות נגרמים או נקבעים בהכרח בשל אירועי העבר. ה-daseinsanalysis אינה מכוונת לחקירת נכחי הילדות במטרה לאתר את מקור המצוקה, אלא בחוויה החיה בכאן ועכשיו, באופן שבו המטופל מתייחס וחווה את עצמו, את האחר וסביבתו בעולמו הוא. עמדה זו אינה שוללת את השפעות העבר על עיצוב הנפש והתפתחות האישיות, אולם התפיסה שאירועי העבר הם יותר מעצבים (formative) מאשר חורצים גורלות (determinative). כלומר, אירועי עבר ביוגרפיים נתפסים בהקשרים מוטיבציוניים. אירועים אלה משפיעים את המוטיבציה והרצון של האדם באופן כזה שהאדם בוחר דרכי חשיבה ופעולה מסוימים, ספציפיים, וסוגר עצמו מדרכים אחרות. מוטיבציות פסיכופתולוגיות יביאו אדם מסוים להגביל את עצמו במידה ניכרת, להתעלם מאפשרויות חדשות ובכך להצר את דרכו בעולם, כפי שהיא באה לידי ביטוי בהווה, על צורות ביטוי השונות. לדוגמה, ייתכן שמטופל שאינו נותן אמון באיש בסביבתו התאכזב למעשה בילדותו פעמים רבות על ידי הוריו ולכן כמבוגר הוא מביע סגירות כלפיי מערכות יחסים וקשרים שעלולים רק להוביל לעוד כאב, פגיעה ואכזבה. במקרה זה, תפקידו של המטפל לספק סביבה חמה, אמפתית ומאפשרת בה השקפתו של המטופל זוכה להכרה, להתייחסות ראשונית, כדי שבהמשך יוכל הוא לחפש ולהבין את תרומתו שלו עצמו לחוויה שלו, כחלק מתהליך של נטילת אחריות למצבו הנוכחי. בתהליך מעבר זה מסיבתיות לחירות ואחריות יסייע המטפל למטופל לבחון את הבחירות שהוא עשה ועושה בחייו ואף להתבונן באפשרויות חשיבה ופעולה נוספות, חדשות. קונדראו (1998)⁴⁵ תופס את תמצית התהליך הפסיכותרפי על-פי גישה זו כעדכון ושיפור היכולות והאפשרויות, הן של המטפל והן של המטופל, זאת במטרה לשחרר את המטופל.

⁴³ What defines the daseinanalytic process? Alice Holzhey-kunz, p.94 in Journal of the society for Existential Analysis 8.1, Ed: H,W. Cohn, S,D, Plock. January 1996

⁴⁴ Holzhey-Kunz, p.48

⁴⁵ Condrau, p.36

עמדה שתואמת את עמדתה המקורית של הגישה שגורסת כי על המטפל לסייע למטופל להיפתח לעולמו באופן מלא. כלומר, להיות חופשי, משמע, לאפשר למה שמופיע להתקיים במלואו, על כל גווניו וצורותיו, ללא גינוי או ריסון. לדוגמה, אינדיבידואל הרואה ללא הרף כוונת זדון במעשיהם של אחרים, כלוא בתבנית בין-אישית של חששנות, זהירות וחרדת רדיפה. במידה שאדם זה יוכל להיפתח לחווייתו המייסרת ולהתבונן בה נוכחה, אז יוכל בהדרגה לבחון אפשרויות חדשות ולחוות יחסים באופנים שונים משחווה בעבר.

עבודת החלום

בדומה לעבודה הפסיכואנליטית מבקשת ה-daseinsanalysis לסייע למטופלים לחקור ולהבין את חלומותיהם המסתוריים. אך כיוון שגישה זו שוללת את קיומו של מרחב תת-מודע היא שוללת גם את האפשרות שחלומות הם תוצרים סימבוליים של מאבקי פסיכו-דינמיים, על כל המשתמע מכך⁴⁶. ללא פרשנות, או תפיסה מוקדמת מתבונן המטפל במופע, בחומרי הנפש כפי שהם עולים ומוצגים, כחלק מפתיחותו או סגירותו של המטופל להיבטי הקיום. בוס האמין כי חלומות לא מייצגים משהו ספציפי אלא אספקט בקיומו של החולם. כלומר, החלומות אינם מסתירים אלא דווקא חושפים, מבקשים לספר. הם אינם פאזל או חידה אלא משהו להיפתח אליו.⁴⁷ לדוגמה, אישה שחולמת על הנאה מינית, כפי הנראה בטבעה האוטנטי פתוחה וכמהה להיבט זה של החיים. אדם החולם על איש זקן ונדיב, פתוח לאותם אספקטים של טוב לב ואכפתיות של העולם, או אדם שחולם על מרחב נטוש ומנותק מאדם ייצג סגירות אפשרית לקשר אינטימי חם עם אנשים נוספים.⁴⁸ בחלומות יתבונן המטפל באותם אספקטים שהמטופל סגור או פתוח אליהם בקיומו. כמו כן ישים לב המטפל לאובייקטים או מרחבים שמוצגים בחלום, כמו קופסה, כלוב או חווית כליאה או רדיפה המעידים על חוויות שונות של המטופל בעולמו המעידות על סגירות ומחנק ועל התחושה כי טרם השיג את חירותו הקיומית במלואה. במהלך עבודה זו המטופל מתבקש לפרט ככל הניתן את תוכן החלום ולהציג תיאור עשיר ומקיף. קונדראו מדגיש שלוש שאלות מרכזיות: "מה, איפה ואיך", כלומר היכן נמצא החולם בזמן החלום, מה הוא פוגש וחווה בדרכו וכיצד מרגישה החוויה. בהמשך בעבודה רגישה וסבלנית ינסה המטפל יחד עם המטופל לחבר אספקטים מהחלום עם חייו בפועל.

Holzhey-Kunz, p.123⁴⁶

Cohn, p.84⁴⁷

Cooper, p.45⁴⁸

סיכום

הגישה האקזיסטנציאליסטית-פנומנולוגית מבקשת להבין את החוויה הקיומית האנושית על שלל גווניה ומשרטטת את האופן שבו בורא האדם את עולמו והמשמעויות הנגזרות מחווייתו הסובייקטיבית. האקזיסטנציאליזם עוסק באונטולוגיה המתמקדת בחקירת אופני הקיום האנושי, כפי שהאדם חי וחווה אותם והפנומנולוגיה מספקת מתודה פילוסופית שיטתית וכלים לחקירה זו. מצויד בעמדה פילוסופית מובהקת, ידע פסיכולוגי וכלים מעשיים יוצר המטפל האקזיסטנציאליסט קשר אנושי בין-אישי ייחודי עם המטופל. כשותף למסע ביער סבוך הוא המציע למטופל לפגוש באומץ את מציאות חייו, את דרכו בעולם ומציע דרכים ואפשרויות חדשות להרחבת דרגות החופש והמשמעות בקיומו המטלטל.

שורשיה העמוקים של הגישה, העושר והגיוון הפילוסופיים והמעשיים דורשים מהמטפל האקזיסטנציאליסט לפגוש במטופל כאדם ולא כמנגנון נפשי מרובד. אך לא פחות מכך לפגוש בעצמו, את עצמו. בהתאמה לדבריו המהדהדים של מרטין בובר אשר האמין כי אין זו זכותו של המטפל לרצות לשנות אחרים, אם אינו פתוח בעצמו לאפשרות שגם הם ישנו בו משהו, לאפשר לעצמו להשתנות על ידי אחרים.

ביבליוגרפיה

- אביבי, י. להתראות דאגה, שלום קטסטרופה; בתוך: מוסף "הארץ", 29 באוגוסט, 2014.
- גולומב, י. (1990). מבוא לפילוסופית הקיום - אקזיסטנציאליזם; תל אביב: משרד הביטחון
- גינצבורג, ג. (2005). ריפוי באמצעות מפגש גישתו של מרטין בובר לפסיכותרפיה בשיחות; קרית ביאליק: אח
- וכטל, פ, ל. (1993). תקשורת טיפולית; קרית ביאליק: אח.
- יאלום, א. (2011). פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית; תל אביב: מאגנס.
- יגורי, ת. (2016). פתרון חידת המשמעות; ירושלים, כרמל.
- לאנג, ר, ד. (2008). האני החצוי; הקיבוץ המאוחד.
- מיי, ר. (1985) גילוי ההווה- על הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית; תל אביב: רשפים.
- פרל, י. (2006). ויניקוט, היידגר והמרחב השלישי - בין פסיכותרפיה לאונטולוגיה; בתוך: שיחות, כרך כ"א (1), נובמבר 2006, עמ' 4-12.
- שפירא, ח. (2013). מחשבות לעת לילה - קירקגור, שופנהאואר, ניטשה - פילוסופיה קיומית, מסע אישי; תל-אביב: כנרת זמורה-ביתן.
- אתר האינטרנט של הפדרציה העולמית של ה-Daseinsanalysis: <http://www.i-f-da.org>
- Cohn, H (1997). Existential Thought and Therapeutic Practice: London: Sage
- Cooper, Mick (2003). Existential Therapies; Sage: Los Angeles, California
- Condrau, G. (1998) Martin Heidegger's Impact on Psychotherapy: Mosaic, Vienna
- Psychotherapy for Freedom. The Daseinsanalytic Way in Psychology and Psychoanalysis. in: The Humanistic Psychologist, Vol. 16, Number 1, Spring 1988. Ed: Craig, E
- Holzhey-Kunz, Alice (2014). Daseinsanalysis; Great Britain; Free Association Books.
- Journal of the society for Existential Analysis 8.1, Ed: H,W. Cohn, S,D, Plock. January 1996.
- Van Deurzen, E. (1997). Everyday Mysteries; London: Routledge.