

תוכן העניינים

יא	פתח דבר למהדורה העברית
טו	ספרים שתורגמו לעברית הנזכרים ומצוטטים בספר זה
יז	תודות
1	פרק 1 / הקדמה
	תרפיה אקזיסטנציאלית: פסיכותרפיה דינמית 3
	האוריינטציה האקזיסטנציאלית: חדשה אך גם מוכרת 8
	שדה הפסיכותרפיה האקזיסטנציאלית 10
	תרפיה אקזיסטנציאלית והקהילייה האקדמית 16
	חלק ראשון / מוות 23
25	פרק 2 / חיים, מוות וחרדה
	התלות ההדדית בין החיים למוות 25
	מוות וחרדה 35
	התעלמות מהמוות בתאוריות ובטיפול הפסיכולוגי 47
	פרויד: חרדה ללא מוות 51
64	פרק 3 / מושג המוות אצל ילדים
	חלחול פחד מפני המוות אצל ילדים 65
	מושג המוות: שלבים התפתחותיים 66
	חרדת מוות והתפתחות פסיכופתולוגיה 88
	חינוך הילדים למוות 91
94	פרק 4 / מוות ופסיכופתולוגיה
	חרדת מוות: פרדיגמה של פסיכופתולוגיה 96
	מיוחדות 100
	המושע האולטימטיבי 110
	לקראת ראייה אינטגרטיבית של פסיכופתולוגיה 120

סכיוזופרניה והפחד מפני המוות 125
פרדיגמה אקזיסטנציאלית של פסיכופתולוגיה: עדות מחקרית 129

135 פרק 5 / מוות ופסיכותרפיה

מוות כמצב גבול 135
מוות כמקור ראשוני לחרדה 158
בעיות בפסיכותרפיה 171
סיפוק בחיים וחרדת המוות: נקודת אחיזה טיפולית 174
דה-סנסיטיזציה של המוות 177

חלק שני / חופש 181

183 פרק 6 / אחריות

אחריות כדאגה קיומית 183
הימנעות מאחריות: ביטויים קליניים 186
קבלת אחריות ופסיכותרפיה 193
מודעות לקבלת אחריות בסגנון אמריקני – או, כיצד להיות אדון לחייך,
לתפוס שליטה על חייך, לחשוב בראש ובראשונה על עצמך, ולהצליח 212
אחריות ופסיכותרפיה: עדות מחקרית 220
מגבלות האחריות 225
אחריות ואשמה קיומית 232

241 פרק 7 / רצון

אחריות, רצון ופעולה 241
לקראת הבנה קלינית של הרצון: ראנק, פארבר, מיי 247
הרצון והמעשה הטיפולי 253
משאלה 255
החלטה – בחירה 264
העבר לעומת העתיד בטיפול הנפשי 290

חלק שלישי / בידוד 295

297 פרק 8 / בידוד קיומי

מהו בידוד קיומי? 298
בידוד ומערכות יחסים 305
בידוד קיומי ופסיכופתולוגיה בין-אישית 314

330 פרק 9 / בידוד קיומי ופסיכותרפיה
מדריך להבנת יחסים בין-אישיים 330
עימות המטופל עם הבידוד 334
בידוד והמפגש בין המטפל למטופל 337

351 חלק רביעי / חוסר משמעות

353 פרק 10 / חוסר משמעות
בעיית המשמעות 355
משמעויות החיים 356
אבדן משמעות: משמעויות קליניות 376
מחקר קליני 383

388 פרק 11 / חוסר משמעות ופסיכותרפיה
לשם מה אנחנו זקוקים למשמעות? 389
אסטרטגיות טיפוליות 395

407 סוף דבר

409 הערות

449 מפתח

פתח דבר למהדורה העברית

ארווין יאלום הוא אחד המטפלים האמריקנים החדשניים והמקוריים ביותר בשלהי המאה העשרים. פעילותו הקלינית המעשית, התאורטית והספרותית התנהלה בשלושה מישורים: הטיפול הקבוצתי, הטיפול האקזיסטנציאלי, ומאוחר יותר פיתוח והעשרה של סוגה ספרותית מקצועית – סיפורים קצרים ורומנים המבוססים על סיפורי טיפולים נפשיים – סוגה שזכתה לפופולריות רבה מאוד הן בקרב ציבור הקוראים הן בקרב אנשי המקצוע.

במסגרת המאמצים לתרגם לעברית טקסטים מכוננים של ארווין יאלום במקצועות הטיפוליים, יצאו לאור עד כה בתחום הטיפול הקבוצתי הספר "טיפול קבוצתי – תיאוריה ומעשה", שנכתב ועודכן מחדש במהדורתו החמישית יחד עם מולין לשץ', ו"הריפוי של שופנאואר", שהוא מעין שילוב של הדגמת טיפול קבוצתי ודיון פילוסופי במשמעות המוות וההתמודדות עמו. בסדרת ספרי הפרוזה ראו אור בתרגום לעברית קובצי הסיפורים הקצרים "תליין האהבה", "מתנת התרפיה" ו"להביט בשמש", המתמודד אף הוא עם התגברות על אימת המוות ו"אמא ומשמעות החיים", והרומנים "כשניטשה בכה" ו"על הספה", ספר שמשמש גם להוראת אתיקה מקצועית.

הפסיכותרפיה האקזיסטנציאלית התפתחה בכמה מוקדים באירופה בשנות הארבעים והחמישים של המאה העשרים. הפסיכואנליטיקן לודוויג בינסוונגר הסביר את מקור הצורך ברעיונות אקזיסטנציאליים בתסכול מן הכלים הרעיוניים והמעשיים של התאוריות הפסיכואנליטיות וההתנהגותיות להבנת מצוקות נפש האדם ותחלואיה. הדחפים הפרוידיאניים, ההתניות ההתנהגותיות והארכיטיפים היונגיאניים היו לדעתו מושגים בעלי חשיבות, אבל הוא תהה, ובעקבותיו אחרים, היכן הוא מושג האנוש, האדם שמושגים אלה הגדירוהו והשפיעו עליו?

מלחמת העולם השנייה על זוועותיה האנושיות עוררה אצל פסיכולוגים, פסיכיאטרים ופילוסופים רבים צורך להעמיק בהבנת מקורות הרוע האנושי מחד גיסא, וצפונות התמודדותם של בני אנוש עם הסבל מאידך גיסא. כך למשל, ספרו של ויקטור פרנקל, "לוגותרפיה", הוא עיון מעמיק במצוקות נפשיות וקיומיות שהדגיש את כוחות הנפש המתגלים באופן כמעט אינסופי מתוך המשמעות שהאדם ואירועי חייו יוצרים.

בספרו "פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית" פורש יאלום את המסד הפילוסופי, התאורטי והקליני של שיטת הטיפול שהייתה מהפכנית בזמנה. בעת הופעתה הבלטיה והדגישה גישה טיפולית זו את החשיבות שיש לאחריות, לרצון, לקיום, לאי הקיום, לעולם, למשמעות הדברים עבור היחיד, למוות, לכליון ולבדידות בהתמודדות עם החיים,

השפיות והחולי הנפשי. זאת בניגוד קוטבי לתפיסה הפסיכודינמית הפסיכואנליטית שגרסה כי מהות הנפשיות היא בתוך האדם, בנפשו פנימה, בדחפיו, ביצריו ובמניעיו, כשהאני הוא הייצוג הפנימי המתמודד עם המציאות והעולם ולא לה אין השפעה רבה על הנפשיות.

ארווין יאלום, רולו מיי, ג'יימס בוגנטל ואחרים התבססו על הפילוסופיה האקזיסטנציאלית מבית מדרשם של קירקגור, הוסרל, היידגר, קאמי, ומאוחר יותר זו של בובר, לוינס ואחרים. דומה שהללו, ויאלום במיוחד, הדגישו מאוד את ההיבטים הפילוסופיים של שיטת הטיפול האקזיסטנציאלית על מנת לבססה ולעגן אותה כנגד המסד התאורטי והפילוסופי העמוק של הגישה הפסיכואנליטית. משום כך בכתביה על הפסיכותרפיה האקזיסטנציאלית הוענק משקל רב ליסודותיה הפילוסופיים והם: יצירה ומתן משמעות (בדרך כלל חדשה) למרכיבים בחיי האדם שבטיפול, אפיונים ייחודיים של המפגש הבין-אישי בין המטפל והמטופל תוך הדגשת התהליך המתרחש ביניהם, והדגשת הסובייקטיביות כבסיס ראשוני בטיפול הנפשי. הניגודים המהותיים בין גישה זו לבין הגישה הפסיכואנליטית הפרוידיאנית והקליינאנית, שבחנה את הנפשיות ואת השינויים הטיפוליים בה באמות מידה אובייקטיביות, בסוג מפגש שבראשיתו נתפס כמבוסס על פסיכולוגיה של אדם אחד כשהמטפל אינו שותף אלא צופה-פועל – ניכרים לעין כול. הפסיכותרפיה האקזיסטנציאלית הייתה מעין אינטרלוד בין הגישות הפסיכואנליטיות הקלאסיות לבין הגישות הפסיכואנליטיות המודרניות שהחלו להופיע ולהתפרסם באותם ימים.

יאלום, כותב חרוץ ויצירתי, חידש אפוא מהבחינה התאורטית והקלינית בשני תחומים: תחום הטיפול הקבוצתי ותחום הטיפול האקזיסטנציאלי. מעניינת העובדה כי בעוד שאת ספרו המונומנטלי "הטיפול הקבוצתי – תיאוריה ומעשה" הוא עדיין במהלך 38 שנים והוציאו לאור בחמש מהדורות, על אף שהתאוריה של הטיפול קבוצתי לא השתנתה במהותה. עיקר העדכון של יאלום ולשץ' במהדורה החמישית, זו שתורגמה לעברית, הוא בהצגת הבסיס המחקרי האמפירי של רבים מממצאיו הקליניים האינטואיטיביים של יאלום. בכך הוא הפך מספר לימוד קליני-עיוני לספר עיון מקיף הכולל את היסודות התאורטיים, הקליניים והמחקריים כבסיס לעבודה הקבוצתית הטיפולית הייעוצית. ואולם את הספר "הטיפול האקזיסטנציאלי" יאלום לא עדיין, לא בהתפתחויות תאורטיות וגם לא בתימוכין מחקריות. נשאלת השאלה מדוע?

אני מעריך כי הסיבה העיקרית לכך נעוצה בעובדה שהטיפול האקזיסטנציאלי כגישה החורגת מהטיפול הפסיכודינמי נעצרה ביאלום, או בכמה מטפלים אחריו, עקב התפתחויות חדשות בעולם הפסיכואנליטי. שנים ספורות לפני הופעתו של ספר זה החלו כתביו של הפסיכואנליטיקאי היינץ קוהוט להשפיע על העולם הפסיכואנליטי. קוהוט הדגיש בעבודותיו ובהגותו את העצמיות ואת החווייתיות המהווה כלב לבו של הטיפול האנליטי, ומעל לכול את חשיבותו הלא ניתנת לערעור של הסובייקט, לעומת הגישה הפרוידיאנית הפוזיטיביסטית בעיקרה, המדגישה את הדחפים ואת התמודדות האני והאני העליון עם קיומם וביטוייהם. בהמשך לרעיונות של קוהוט ושל חברי

קבוצת ההגות בפסיכולוגיית העצמי בשיקגו, הצטרפו לזירת הרעיונות הפסיכולוגיים הפוסט-מודרניים ההתייחסותיים סטיבן מיטשל וג'יי גרינברג, וגם הפסיכואנליטיקאים האינטר-סובייקטיביים לואיס ארון, ננסי צ'ודורו וג'סיקה בנג'מין, שראו בסובייקט חלק מהעולם הסובב, וההתייחסות לבני האדם (ולא רק לעולמם הפנימי) הפכה להיות זירת תמורות מרכזית בתהליך הטיפול. מצב עניינים כזה, שהתרחש כולו תחת הכותרת פסיכואנליזה, רוקן לדעתי במידה רבה מאוד את הצורך הדחוף בפסיכותרפיה האקזיסטנציאלית להתקיים כגישה שונה מהפסיכואנליזה. הדיונים על הסובייקטיביות, על הדיאלוג האנושי, על השפעות הסביבה על הטיפול, על ההתמודדות של העצמיות האינדיווידואלית עם הדרישות האוניברסליות והחברתיות, על התמודדות עם הבדידות ועם המוות, ובעיקר – על הענקת משמעות לאירועים באמצעות החוויה והשיח במציאות ובדמיון, היו לנושאים שבלב השיח הפסיכואנליטי. כיוון שכך היו פני הדברים, לא נותר מרחב רב לפסיכותרפיה האקזיסטנציאלית כזרם עצמאי. זמן קצר לאחר מכן החלו הכותבים האינטר-סובייקטיביים והתייחסותיים להיות מזוהים כזרם נאו-אנליטי. מהות הקשר הטיפולי וחשיבותו השתנתה לאור גישות אלה, וכך גם הטכניקה וההיבטים התאורטיים הקשורים בריפוי. גם המציאות ומרכיביה חדרו לטיפול באורח משמעותי רב יותר. במציאות זו לא היה עוד צורך בהדגשת ההיבטים הפילוסופיים האקזיסטנציאליים כבסיס לשונות או לאחרות טיפולית, כפי שהיה בראשית הדרך.

יאלום, וכותבים אחרים בפסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית, לא היו פורצי דרך לגישות הפוסט-מודרניות בפסיכואנליזה, שכן אלה התפתחו ללא קשר לעבודותיהם. עם זאת הם היו סנוניות המבשרות עידן חדש. אי-אפשר להתעלם מהדמיון בין ההיבטים המעשים של עבודה הטיפולית ובין התשתית הפילוסופית וההגותית של גישות אלה. יתר על כן, חלק מהוגי הדעות – הפילוסופים היידגר, הוסרל, לוינס, בובר ואחרים – שימשו ומשמשים עד היום מסד הגותי ורעיוני למתווי הדרך לגישות הפסיכואנליטיות החדשניות.

יאלום היה חדשן בכיוון נוסף. הוא היה בין המטפלים והתאורטיקנים הראשונים שהבינו כי למחקר אמפירי בפסיכותרפיה יש חשיבות רבה. על אף שיאלום לא נודע כחוקר עצמאי, יש לו הערכה רבה למחקר אמפירי בפסיכותרפיה והוא מרבה לצטט מקורות מחקריים ולחנך קלינאים לאור ביסוס מחקרי. אני מזכיר זאת כדי להצביע על מקומו המרכזי בחזית מודרנית יותר של טיפולים מעוגני מחקר, שכן הוא היה בין הפסיכותרפיסטים הלא-חוקרים הראשונים שתמכו בגישה מהותית זו.

ארווין יאלום לא עדכן את מהדורת 1980 של ספר זה, על אף שהיא הודפסה באין ספור הדפסות בנוסח הראשון שבו ראתה אור. בעת התרגום התעוררה במלא עוזה שאלת העדכון בעיקר בתחום האמפירי. יאלום מרבה לצטט ממחקרים שנעשו עד לפירסום ספרו על מנת לתמוך ברעיונותיו באורח אמפירי. בשלושים השנים שחלפו מאז הוצאת הספר לאור התפתח המחקר בפסיכותרפיה לבלי הכר. אלה השנים שניתן לקרוא להן שנות המהפכה המחקרית בפסיכותרפיה. התלבטנו אפוא אם לעדכן בעצמנו את ההיבטים המחקריים המצוטטים בספר, אך סוגיה זו העלתה את השאלה מה לעשות בעניין נושאים

שנחקרו אחרי 1980 שיאלום לא התייחס אליהם בהיבט מחקרי בכלל? משמעות הדבר הייתה לא רק לתרגם את הספר, אלא לערוך מחדש במתכנות דומה לזו של העבודה העצומה שנערכה ל"הטיפול הקבוצתי – תאוריה ומעשה". למאמץ מסוג זה לא יכולנו להתגייס והחלטנו להשאיר את הדברים כלשונם.

על אף חסרון העדכון, שהיה מוסיף ללא ספק עוצמה וחוזק לטענות הטיפוליות התאורטיות המוצגות בספר זה והמבססות את גישתו, נראה לנו כי יש חשיבות לימודית והיסטורית להשאר את הדברים כלשונם וכרוחם. כך יכולים הקוראים להתוודע אל היחסים ששררו בין הטיפול והמחקר כבר בשנות השבעים והשמונים של המאה הקודמת, והספר מצייד אותם במראי מקום רבים לתחומים שבהם המחקר נמשך והתפתח. כתבי העת *Journal of Consulting and Clinical Psychology* ו-*Psychotherapy Research*, יחד עם ספרו המרכזי של מייקל למברט (M.J. Lambert) *Bergin and Garfield, Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* על מהדורותיו המתחדשות מידי ארבע או חמש שנים, הם מקור בלתי נדלה להשלמת התמונה המחקרית העדכנית בנושאים טיפוליים מגוונים, לרבות אלה העולים בספר הזה.

ספרו של ארווין יאלום, על ריבוי דוגמאות הקליניות העשירות והתבונה הטיפולית והאנושית שבו, בתרגום לעברית, הוא נדבך נוסף במסד הספרות העולמית בתחום הפסיכותרפיה המתורגמת לעברית. אני בטוח כי רבים יגלו בעבודתם יסודות ומרכיבים מתוך ההגות האקזיסטנציאלית המאפיינת מאוד את המאה העשרים ואת זו שלנו.

פרופ' גבי שפלר, ירושלים

הקדמה

לפני שנים אחדות נרשמנו חבריי ואני לקורס בישול, שמוריו היו גברת ממוצא ארמני ועוזרה הקשיש. מכיוון שהם לא דיברו אנגלית ואנחנו לא ידענו מילה בארמנית, התקשורת לא הייתה קלה. היא בעיקר הדגימה, ואנחנו התבוננו בה וניסינו לחשב את כמויות המצרכים כאשר הכינה מגוון של מנות מרהיבות מבשר טלה וחצילים. אבל המתכונים שלנו לקו בחסר, וחרף מאמצינו לא הצלחנו לשחזר את תבשיליה. "מה היה אותו מרכיב שהעניק לבישול שלה את המגע הייחודי?" תהיתי. את התשובה לשאלה זו גיליתי יום אחד, כאשר עקבתי בתשומת לב אחר המתרחש במטבח וראיתי את מורתנו מכינה מנה ברוב אצילות ובמלוא הכוונה. היא הושיטה את המנה לעוזרה הנאמן, והוא, ללא אומר, נשא אותה בראת כבוד אל התנור, ובתוך כך פיזר עליה קומץ תבלינים עלומים. אני משוכנע שאותם מרכיבים סודיים שהוגנבו אל המנה בדרכה לתנור הבישול הם אלה שייחדו את התבשיל.

אני נזכר בשיעורי הבישול הללו כשאני חושב על טיפול נפשי, ובעיקר על המרכיבים החיוניים של טיפול מוצלח. טקסטים פורמליים, מאמרים מדעיים והרצאות מציגים את הטיפול הפסיכולוגי כתהליך מדויק ושיטתי הכולל שלבים שתוכננו בקפידה, התערבויות טכניות אסטרטגיות, פיתוח שיטתי של תהליך העברה (transference) ופתרונו, ניתוח יחסי אובייקט, ותכנית זהירה ורציונלית של פירושים המאפשרים תובנות. עם זאת, אני משוכנע שכשאישי אינו מביט, גם המטפל זורק לתבשיל את "המרכיבים הסודיים" שלו – את "הדבר האמיתי".

מהם ה"מרכיבים הסודיים" הללו, אותן "תוספות בלתי נראות"? הם מתקיימים מחוץ לתאוריה הרשמית, איש אינו כותב עליהם, ואיש אינו מלמד אותם בצורה מפורשת. מטפלים לא תמיד מודעים להם; אך כל מטפל ומטפלת יודעים שלא תמיד הם מסוגלים להסביר מדוע מצבו של מטופל זה או אחר השתפר. קשה לתאר את המרכיבים החיוניים, וקשה עוד יותר להגדירם. האם אפשר להגדיר וללמד תכונות כמו חמלה, "נוכחות", מוכנות לעשות כל מאמץ כדי לעזור, היכולת לגעת במטופל ברמה העמוקה יותר, או – המונח החמקני מכולם – "תבונה"?

אחד המקרים הראשונים המתועדים בפסיכותרפיה המודרנית מדגים בצורה טובה כיצד מטפלים בוחרים לא לייחס חשיבות לתוספות הללו.¹ (תיאורים מאוחרים יותר של טיפול יעילים פחות במובן זה, מכיוון שהפסיכותרפיה הפכה להיות תאורטית ומובנית כל כך לגבי ההתנהלות הנכונה בטיפול, שתמרונים ואלתורים שלא לפרוטוקול הושטמו

לחלוטין מתיאורי המקרה). ב-1892 טיפל זיגמונד פרויד בהצלחה בעלמה אליזבת פון ר', אישה צעירה שסבלה מקשיים בהליכה שלא נמצאה להם סיבה גופנית. פרויד תלה את הצלחת הטיפול באופן מוחלט בשימוש בטכניקה של פרקון (abreaction) – שחרור משאלות ומחשבות רעילות מודחקות. אולם כשבוחנים את הערותיו של פרויד, קשה שלא להתרשם משפע הפעילויות הטיפוליות הנוספות שנקט במקרה זה. לדוגמה, הוא שלח את אליזבת לעלות לקבר אחותה, ולפני כן לבקר בחור צעיר שהיה בעיניה יפה תואר. הוא הפגין עניין ידידותי במצבה בהווה,² ואף התערב אצל משפחתה כדי לסייע לה: הוא ראיין את אמה של המטופלת והפציר בה לפתוח ערוצי תקשורת עם בתה ולאפשר לה מדי פעם לשפוך את לבה בפניה. לאחר שהבין מהאם שאליזבת לא תוכל להתחתן עם גיסה, בעלה של אחותה המנוחה, הוא העביר מידע זה למטופלת שלו. פרויד סייע גם בפתרון סבך הבעיות הכלכליות הקשות של המשפחה. בפעם אחרת הפציר באליזבת לקבל בהכנה את העובדה שהעתיד איננו בטוח ואיננו ידוע לאיש. הוא חזר וחיזק אותה בציינו בפניה שוב ושוב שהיא איננה אחראית למחשבותיה השליליות, והראה לה שתחושות החרטה והאשמה שלה על רגשות אלו הן הוכחה ניצחת לאופייה המוסרי. בתום הטיפול, כששמע פרויד שאליזבת מתכוונת ללכת למסיבת ריקודים פרטית, השיג לעצמו הזמנה לאותה מסיבה כדי שיוכל להתבונן בה "פוצחת בריקוד מסחרר". קשה שלא לתמוה מה באמת הפך את הטיפול בעלמה אליזבת להצלחה. אין לי ספק שה"תוספות" של פרויד היו בבחינת התערבות בעלת משקל רב; סילוקן מהתאוריה הוא טעות מצערת.

בספר זה אני מתכוון להציע ולהבהיר גישה לפסיכותרפיה – מבנה תאורטי ושורה של טכניקות הנובעות ממבנה זה – שתשמש מסגרת לתוספות הרבות הללו בטיפול הנפשי. שמה של גישה זו, "פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית", אינו מייצג נאמנה את מהותה, מכיוון שיסודות האוריינטציה האקזיסטנציאלית אינם ניסויים אלא אינטואיטיביים לחלוטין. אתחיל בהצעת הגדרה רשמית, ובהמשך אבהיר את ההגדרה הזאת: פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית היא גישת טיפול דינמית המתמקדת בדאגות המושרשות בקיומו של הפרט. אני מאמין שרוב המטפלים המנוסים, גם אם הם דוגלים באסכולה טיפולית אחרת, משתמשים בתובנות אקזיסטנציאליות רבות, שיתוארו בהמשך. רוב המטפלים מבינים, לדוגמה, שקבלה של סופיות החיים יכולה לזרז שינוי פנימי חשוב בזווית הראייה, שמערכת יחסים יכולה להשתפר, שמטופלים מתחבטים בתהליכי בחירה וסובלים מהם, שהמטפל צריך לזרז את "רצון" המטופל לפעול, ושרוב המטופלים מבולבלים וסובלים בגלל חוסר משמעות בחייהם.

אולם הגישה האקזיסטנציאלית היא יותר מאשר דגש עדין או מזווית ראייה מרומזת שבהם משתמשים המטפלים. בשנים האחרונות, בהרצאותי בפני מטפלים, שאלתי אותם: "מי מבינים סבור שהוא בעל אוריינטציה אקזיסטנציאלית?", רבים מן הקהל, בדרך כלל 50 אחוז ויותר, ענו בחיוב. אבל אותם מטפלים התקשו להשיב לשאלה "מהי הגישה האקזיסטנציאלית". השפה שבה משתמשים מטפלים כדי לתאר גישות טיפוליות מעולם לא הצטיינה בחדות ובבהירות; אך מכולן, אוצר המילים האקזיסטנציאלי הוא העמום והמבלבל ביותר. מטפלים מקשרים את הגישה האקזיסטנציאלית למונחים בלתי

רלוונטיים ולא מדויקים כגון, "אותנטיות", "מפגש", "אחריות", "בחירה", "הומניסטי", "מימוש עצמי", "התמקדות", "סארטריאני" ו"היידגריאני". רבים מן העוסקים בבריאות הנפש התייחסו לאוריינטציה זו כאל "רכה", לא רציונלית ורומנטית, ולא ראו בה גישה כי אם היתר למטפלים לא ממושגעים ולא ברורים דיים לאלתר ולעשות ככל העולה על רוחם. אני מקווה שאצליח להמחיש שמסקנות אלו אינן מבוססות, שהגישה האקזיסטנציאלית היא פרדיגמה טיפולית מצליחה, יעילה, בעלת ערך, הגיונית, קוהרנטית ושיטתית, לא פחות מכל הגישות הטיפוליות האחרות.

תרפיה אקזיסטנציאלית: פסיכותרפיה דינמית

פסיכותרפיה אקזיסטנציאלית היא צורה של טיפול נפשי דינמי. "דינמי" הוא מונח שמשמשים בו תכופות בתחום הנפש – כמו במונח "פסיכודינמיקה" (psychodynamics); וכדי להבין את התכונות הבסיסיות של הגישה האקזיסטנציאלית, חייבים להבין את מהותו של הטיפול הדינמי. למונח "דינמי" יש משמעות טכנית-מקצועית וגם משמעות פשוטה ועממית. במובן הלא מקצועי, המילה דינמי נגזרה מהמילה היוונית *dunasthi*, שפירושה: להיות חזק או בעל כוח. במשמעות זו, המילה מעוררת תחושה של אנרגיה ושל תנועה (שחקן כדורגל דינמי או פוליטיקאי דינמי, דינמו, דינמיט) אך זו איננה המשמעות המקצועית של המילה, שהרי לו זה היה משמעה, שום מטפל שאינו דינמי לא היה רוצה להיחשב לעצלן, אטי, אדיש וקופא על שמריו. המשמעות הטכנית-מקצועית של המילה קשורה ל"כוח". תרומתו הגדולה ביותר של פרויד להבנת האדם היא המודל הדינמי שלו לתפקוד הנפש – מודל המניח שבתוך כל אחד מאתנו מצויים כוחות הנתונים בקונפליקט, והמחשבה, הרגש וההתנהגות – הן המסתגלות הן הפסיכופתולוגיות – הן תוצאות של כוחות אלו, המצויים במצב של קונפליקט מתמיד. יתר על כן, וחשוב לא פחות – הכוחות הללו קיימים ברמות משתנות של מודעות; אחדים לחלוטין לא מודעים, לפיכך, הפסיכודינמיקה של הפרט כוללת את הכוחות המודעים והלא מודעים, את המניעים, ואת הפחדים הפועלים בתוכו. הטיפולים הדינמיים מבוססים על המודל הדינמי של התפקוד הנפשי.

עד כאן הכול ברור. הטיפול האקזיסטנציאלי, כפי שאתאר אותו, מתאים לקטגוריה זו של טיפולים דינמיים. אך השאלה היא אילו כוחות (ופחדים ומניעים) נתונים בקונפליקט? מהו תוכנו של קונפליקט מודע ולא מודע? בצומת זה, הטיפול הדינמי האקזיסטנציאלי נפרד מטיפולי הנפש הדינמיים האחרים. הטיפול האקזיסטנציאלי מבוסס על ראייה שונה לחלוטין של אותם כוחות, מניעים ופחדים הנתונים במצב של קונפליקט בכל אדם.

לא קל לזהות את טבעם המדויק של קונפליקטים פנימיים אלו. המטפל העובד עם מטופל הסובל מבעיה נפשית כלשהי, מסוגל רק לעתים נדירות לבחון את הקונפליקטים הראשוניים בצורתם הטהורה. למטופל יש מערכת מורכבת מאוד של דאגות: הדאגות הראשוניות קבורות עמוק, מכוסות בשכבות רבות של הדחקה, הכחשה, התקה והסמלה.

המטפלים חייבים לעבוד בדרך כלל עם תמונה קלינית כה סבוכה שקשה להתיר בה את החוטים. כדי לזהות את הקונפליקטים הראשוניים חייבים להשתמש בדרכי גישה רבות – הרהורים עמוקים, חלומות, סיוטים, הבזקים של ניסיון ותובנה, מלמולים פסיכויטיים ובמחקר על ילדים. אבחן את דרכי הגישה הללו בשלב מאוחר יותר, ולעת עתה אסתפק בהצגה סכמטית זו. בעזרת סקירה קצרה של שלוש גישות שונות לקונפליקט התוך-נפשי הטיפוסי – הפרוידיאנית, הנאו-פרוידיאנית והאקזיסטנציאלית – אנסה להדגים, דרך השוואת הגישות הללו, את הראייה האקזיסטנציאלית של הפסיכודינמיקה.

פסיכודינמיקה פרוידיאנית

על פי פרויד, הילד נשלט על ידי כוחות אינסטינקטואליים מולדים, וכמו שָׂרָךּ הוא נפתח אט-אט באמצעות המחזור ההתפתחותי הפסיכו-סקסואלי. הקונפליקטים מתנהלים בכמה חזיתות: אינסטינקטים דואליים (אינסטינקטים של האגו לעומת האינסטינקטים של הליבידו, או בתאוריה האחרת ארוס כנגד טנטוס) מנוגדים זה לזה; האינסטינקטים מתנגשים עם דרישות הסביבה, ומאוחר יותר עם הסביבה המופנמת – הסופר-אגו; הילד נדרש לבחור בין הלחץ הפנימי לסיפוק מידי לבין עקרון המציאות הדורש את עיכוב הסיפוק. הפרט המונע על ידי האינסטינקטים נמצא במאבק עם העולם המונע סיפוק של רצונותיו האלימים המולדים ומאווייו המיניים.

פסיכודינמיקה נאו-פרוידיאנית (בין-אישית)

הנאו-פרוידיאנים, ובמיוחד הארי סטאק סאליבן (Sullivan), קארן הורני (Horney) ואריך פרום (Fromm), מציעים ראייה אחרת לקונפליקט הבסיסי של הפרט. הילד אינו מונע ומתוכנת על ידי האינסטינקטים, אלא הוא ישות המעוצבת במלואה על ידי הסביבה הבין-אישית תרבותית, למעט תכונותיו הניטרליות המולדות, כמו מזג ורמות פעילות. הצורך הבסיסי של הילד או הילדה בביטחון – בהסכמה ובקבלה בין-אישית – ואיכות האינטראקציה שלהם עם מבוגרים משמעותיים המעניקים להם את הביטחון הדרוש יקבעו את מבנה אופיים.* אף על פי שהילד אינו מונע על ידי אינסטינקטים, יש לו אנרגיה גדולה מולדת, סקרנות רבה, תמימות בכל הנוגע לגוף, פוטנציאל הטבוע בו לצמיחה, ורצון לבעלות בלעדית על המבוגרים שהוא אוהב. תכונות אלו אינן תואמות תמיד לדרישות של המבוגרים המשמעותיים בסביבה, ולכן הקונפליקט המרכזי הוא בין נטיות טבעיות אלו של הילד המתפתח, לבין הצורך שלו בביטחון ובקבלה. אם, לרוע מזלו, יש לילד הורים הלכודים במאבקהם הניוירויטיים, והם אינם מסוגלים לספק לו ביטחון ולעודד את צמיחתו האוטונומית, מתעורר אצלו קונפליקט חמור. במאבק כזה, הצמיחה נדחקת תמיד מפני הצורך בביטחון.

* בספר זה ניסיתי להימנע מלשון מיננית. מכיוון שהמוסכמות הלשוניות מפגרות מעט לעומת השינויים החברתיים, לא תמיד הוכתרו ניסיונותי בהצלחה.

פסיכודינמיקה אקזיסטנציאלית

הגישה האקזיסטנציאלית מדגישה סוג אחר של קונפליקט בסיסי: אין מדובר בהתנגשות עם אינסטינקטים מודחקים וגם לא עם מבוגרים משמעותיים שהפרט הפנים, אלא בקונפליקט הנובע מהעימות בין האדם לבין עובדות הקיום. ב"עובדות" הקיום אני כולל דאגות מסוימות, מאפיינים תוכיים מסוימים, שהם חלק בלתי נפרד מקיומו של האדם בעולם.

כיצד אפשר לגלות את טבען של עובדות קיום אלו? במובן מסוים אין זו מלאכה קשה כל כך. אפשר לעשות זאת באמצעות הרהור אישי עמוק. התנאים הם פשוטים: התבודדות, שקט, זמן, והתנתקות מהפרעות היום-יום הממלאות את חוויות קיומנו. אם נצליח להתרחק מעט או לבודד את עולם היום-יום, אם נוכל לחשוב בצורה מעמיקה על "מצבנו" בעולם, על קיומנו, על הגבולות שלנו ועל האפשרויות העומדות בפנינו, אם נגיע לשורש הדברים, נוכל להתעמת עם עובדות הקיום, עם "המבנים העמוקים", שאותן אכנה מעתה: "דאגות יסוד". תהליך זה של הרהור פנימי עמוק מואץ לעתים קרובות על ידי חוויות מיידיות מסוימות. "מצבי גבול" אלו, כפי שלעיתים קרובות מתייחסים אליהם, כוללים חוויות כמו התמודדות עם המוות, החלטה גורלית לא-הפיכה, או התמוטטות של סכמה נפשית יסודית המעניקה משמעות.

ספר זה דן בארבע דאגות יסוד קיומיות: מוות, חופש, בדידות, וחוסר משמעות. התמודדותו של הפרט עם כל אחת מעובדות החיים הללו עומדת בלב לבו של הקונפליקט הדינמי-אקזיסטנציאלי.

מוות. הדאגה הקיומית שכולם חרדים ממנה היא המוות. אנחנו קיימים עכשיו, אך יום אחד נחדל להתקיים. המוות יגיע, ואין כל דרך להימלט מפניו. זוהי אמת איומה ואנחנו מגיבים לה בחד תהומי. כדברי שפינוזה, "כל דבר מנסה להתמיד בעצם קיומו"³. וקונפליקט קיומי מרכזי הוא המתח בין המודעות למוות הבלתי נמנע לבין הרצון להמשיך לחיות.

חופש. דאגת יסוד נוספת, נגישה הרבה פחות, היא הדאגה מפני החופש. על פי רוב אנחנו תופסים את החופש כמושג חיובי. במהלך ההיסטוריה השתוקקו כל בני האדם לחופש ונאבקו להשיגו. אולם, במהותו הקיומית החופש מאיים. במובנו הקיומי, "חופש" מתייחס להיעדר תבנית חיצונית. בניגוד לחוויית היום-יום, בני אדם אינם מגיעים לעולם מאורגן היטב בעל תבנית קבועה הטבועה בו, וגם אינם עוזבים עולם כזה במותם. במציאות, האדם אחראי במישרין לעולמו – הוא זה שיוצר אותו, את תבנית חייו, את בחירותיו ואת פעולותיו. ל"חופש" במובן זה יש משמעות מפחידה למדי: פירושה שאין קרקע יציבה תחת רגלינו, אלא ריק – תהום פעורה. ומשום כך, הקונפליקט שלנו עם הריק הזה והכמיהה שלנו למצוא קרקע מוצקה הוא קונפליקט קיומי-דינמי.

בידוד קיומי. דאגת יסוד שלישית היא מפני בידוד – לא בידוד בין-אישי והבדידות המתלווה אליו, או בידוד תוך-אישי (intrapersonal), בידוד מחלקים שונים של האדם),

אלא בידוד בסיסי מבני אדם ומהעולם, בידוד יסודי וקיומי. גם כשאנחנו קרובים מאוד לאחרים, תמיד נשאר פער שאינו ניתן לגישור; כל אחד מאתנו מגיע לעולם לבדו ויוצא ממנו לבדו. הקונפליקט הקיומי לפיכך הוא המתח בין המודעות שלנו לבידודנו המוחלט לבין הרצון שלנו לקשר, להגנה, הרצון שלנו להיות חלק מתוך שלם גדול יותר.

חוסר משמעות. דאגת יסוד רביעית או עובדת קיום רביעית היא חוסר המשמעות. אם אנחנו חייבים למות, אם אנחנו יוצרים את העולם שלנו, אם כל אחד מאתנו הוא בסופו של דבר בודד ולכד בעולם אדיש לקיומו, איזו משמעות יש לחיים שלנו בעולם הזה? מדוע אנחנו חיים? כיצד עלינו לחיות? אם אין סדר או תכנית מוכתבת המיועדת לנו, הרי שכל אחד מאתנו חייב להעניק לחייו גם משמעות. עם זאת, האם משמעות שאנחנו יוצרים יכולה להיות עמידה ויציבה דיה כדי לתמוך בחיינו? קונפליקט קיומי-דינמי זה נובע מהדילמה של יצור מחפש משמעות הנזרק ליקום שאין בו משמעות.

פסיכודינמיקה אקזיסטנציאלית: אפיונים כלליים

"פסיכודינמיקה אקזיסטנציאלית" מתייחסת לפיכך לארבע עובדות קיום אלו, ארבע דאגות היסוד הללו, ולפחדים ולמניעים המודעים והלא מודעים הנובעים מכל אחת ואחת מהן. הגישה האקזיסטנציאלית הדינמית שומרת על המבנה הדינמי הבסיסי שתיאר פרויד, אך משנה באופן קיצוני את תוכנו. הנוסחה הישנה:

דחף ----- חרדה ----- מנגנון הגנה*

מוחלפת בנוסחה חדשה:

מודעות לדאגה בסיסית ----- חרדה ----- מנגנון הגנה**

שתי הנוסחאות מניחות שהחרדה היא הדלק המזין את המצבים הפסיכופתולוגיים; שפעולות נפשיות, חלקן מודעות וחלקן לא מודעות, נוצרות כדי להתמודד עם חרדות; שפעולות נפשיות אלו (מנגנוני הגנה) הן היוצרות את הפסיכופתולוגיה; ושאר שמנגנוני

* כשהחרדה היא סימן של סכנה – דהיינו, אם נותנים דרוור לדחפים האינסטיקטואליים, האורגניזם מועמד בסכנה מכיוון שהאני מוכרע, והעונש על כך (סירוס-נטישה) הוא בלתי נמנע; ומנגנוני ההגנה מגבילים את סיפוקם הישיר של הדחפים, אך מאפשרים לבטא אותם באופן לא ישיר – דרך התקה, עידון (סובלימציה) או הסמלה.

** החרדה נובעת מפחד מפני המוות, תלישות, בידוד וחוסר משמעות, ומנגנוני ההגנה הם משני סוגים: (1) מנגנונים קונוונציונליים של הגנה שתוארו ביסודיות על ידי פרויד, אנה פרויד⁴ וסאליבן⁵, ואשר מגנים על האדם מפני חרדה, ללא קשר למקורה; ו-2) הגנות ספציפיות, שאליהן אתייחס בהמשך, אשר נוצרות כדי לשרת את התפקיד המסוים של התמודדות עם כל אחד מהפחדים הקיומיים הראשוניים.

ההגנה מעניקים ביטחון, הם מגבילים את הצמיחה ואת ההתנסות האישית. הבדל משמעותי בין שתי הגישות הללו הוא שהרצף של פרויד מתחיל ב"דחף", ואילו הגישה האקזיסטנציאלית מתחילה במודעות ובפחד. כפי שידע כבר אוטו ראנק (Rank),⁶ למטפל יש השפעה ממריצה רבה יותר אם הוא רואה באדם בראש ובראשונה ישות חוששת וסובלת ולא ישות המונעת על ידי אינסטינקטים.

ארבע דאגות היסוד הללו – מוות, חופש, בידוד וחוסר משמעות – הן לב לבה של הפסיכודינמיקה האקזיסטנציאלית. יש להן תפקיד יוצא דופן בחשיבותן בכל התארגנות נפשית, ויש להן רלוונטיות עצומה לטיפול הפסיכולוגי. הן גם מעניקות לנו עיקרון מארגן מרכזי; ארבעת החלקים של ספר זה יתמקדו בכל אחת מדאגות היסוד הללו ויבחנו את המשמעויות הפילוסופיות, הפסיכולוגיות והטיפוליות של כל אחת מהן.

פסיכודינמיקה אקזיסטנציאלית: שאלת העומק

הבדל נוסף עיקרי בין הדינמיקה האקזיסטנציאלית לבין הדינמיקה הפרוידיאנית והנאו-פרוידיאנית נוגע להגדרת ה"עומק". אצל פרויד, בדיקה התפרשה תמיד כחפירה לעומק. פרויד, שחפר לעומק במכוונות ובסבלנות של ארכאולוג, גירד את השכבות הרבות של הנפש עד שהגיע לקרקעית, לשכבת הקונפליקטים הבסיסיים ביותר, שהיו שיירי הנפש של מאורעות מוקדמים בחייו של הפרט. קונפליקטים מוקדמים יותר היו הקונפליקטים העמוקים יותר. לפיכך, הפסיכודינמיקה של פרויד מבוססת על התפתחות, ובדברים "הבסיסיים" או "הראשוניים" יש לטפל באופן כרונולוגי: כל אחד מהם אקווילנטי ל"ראשון". בהתאמה, לדוגמה, המקורות הבסיסיים לחרדה הן הפורענויות (calamities) הפסיכוסקסואליות המוקדמות ביותר: היפרדות וסירוס.

הדינמיקה האקזיסטנציאלית איננה משתלבת במודל ההתפתחותי. אין סיבה מחייבת להניח ש"סודי" (דהיינו, הבסיסי, החשוב) ו"ראשוני" (מה שהיה ראשון מבחינה כרונולוגית) הם מונחים זהים. לחקור לעומק מן ההיבט האקזיסטנציאלי איננו מחייב לחקור את עברו של המטופל; פירושו לסלק את טרדות היום-יום ולחשוב בצורה מעמיקה על המצב הקיומי של האדם; לחשוב מחוץ לטווח הזמן, לחשוב על היחסים בינינו לבין הקרקע שאנו ניצבים עליה, בין המודע שלנו למרחב שמסביבנו; לא לחשוב על האופן שבו הפכנו להיות מי שאנחנו, אלא על מי אנחנו באמת. העבר – או הזיכרון שלנו על העבר – חשוב רק אם הוא חלק מן הקיום היום-יומי ותורם לאופן שבו אנחנו מתמודדים עם הדאגות הקיומיות שלנו; אולם, כפי שאדון בכך בהמשך, העבר איננו התחום הטוב ביותר למיקוד המאמצים הטיפוליים. "העתיד-ההופך-להווה" הוא הזמן העיקרי העומד במוקד הטיפול האקזיסטנציאלי. אין זה אומר שאי-אפשר לחקור גורמים קיומיים במסגרת התפתחותית (למעשה, פרק 3 בוחן לעומק את התפתחות מושג המוות אצל ילדים); הכוונה היא שנושאים הקשורים בהתפתחות אינם רלוונטיים בהכרח כשאדם שואל, "ברגע זה, ברמה העמוקה ביותר של קיומי, מהם המקורות הבסיסיים ביותר של פחדיי?" החוויות וההתנסויות הראשוניות של האדם, אף על פי שאיש אינו חולק על חשיבותן לחייו, אינן מספקות

את התשובה לשאלה יסודית זו. למעשה, שיירי החיים המוקדמים ביותר יוצרים הפרעה ביולוגית שעלולה לשבש את התשובה. התשובה לשאלה זו היא מעבר לאישי. זוהי תשובה שהיא מעבר להיסטוריה האישית של חיי האדם. זוהי תשובה שיכולה להתאים לחייו של כל אחד. היא שייכת למצבו של הפרט בעולם.

ההבחנה בין המודל ההתפתחותי, הדינמי, האנליטי לבין המודל המידי, הלא היסטורי, הקיומי, איננה רק בעלת עניין תאורטי: כפי שאדון בפרקים הבאים, יש לה השלכות חשובות ורבות על הטכניקות של המטפל.

האוריינטציה האקזיסטנציאלית: חדשה אך גם מוכרת

רוב החומר שאני מציג כאן על דאגות היסוד ייראה לְמטפל חדש, אך במידה רבה ואולי מוזרה – גם מוכר. החומר ייראה מוזר משום שהגישה האקזיסטנציאלית מתייחסת לקטגוריות מוכרות ומאגדת התרשמויות טיפוליות באופן חדש. יתר על כן, גם המינוח שהיא משתמשת בו שונה. גם אם אמנע מעגת הפילוסופים ואשתמש בהיגיון פשוט כדי לתאר את התפיסות האקזיסטנציאליות, עדיין עבור המטפל תהיה הלשון זרה. באיזה לקסיקון טיפולי נוכל למצוא מונחים כמו, "בחירה", "אחריות", "חופש", "בידוד קיומי", "תמותה", "מטרה בחיים", "רצונות"? בחיפושיו אחר ספרות מקצועית בתחומים אלו לא הניבו מחשבי הספרייה הרפואית דבר.

עם זאת, המטפל ימצא במושגים הללו גם דברים רבים מוכרים. אני מניח שהמטפל המנוסה עובד לעתים קרובות בתוך מסגרת קיומית: הוא מבין ומרגיש ב"עצמותיו" את דאגות המטופל, ומגיב בהתאם. תגובתו זו עולה בקנה אחד עם מה שקודם לכן כינתי "התוספות" של כל אחד מהמטפלים. אחת המטרות של ספר זה היא להתיק את המיקוד של המטפל, כך שיוכל להתמקד בדאגות קיומיות אלו ובתופעות הטיפוליות המתרחשות בשולי הטיפול הפורמלי, ולמקם אותן במקומן הראוי – במרכז הזירה הטיפולית.

דבר ידוע נוסף הוא שהדאגות הקיומיות העיקריות הוכרו ונדונו משחר ההיסטוריה הכתובה, ופילוסופים, אנשי דת ומשוררים בכל התקופות הכירו בחשיבותן. עובדה זו יכולה אולי להטיל דופי בגאוותנו במודרניזם, בתחושה שלנו שתהליך הקדמה איננו נעצר לרגע; אך מנקודת מבט אחרת אנחנו גם חשים ביטחון כשאנחנו פוסעים בנתיב שרבים ונבונים כל כך כבשוהו ברגליהם.

גם מקורות הפחד הקיומי ידועים, מכיוון שהמטפל מתנסה בהם לא פחות מכל אחד אחר; ואין ספק שאין הם נחלתם של הסובלים מבעיות נפשיות בלבד. אחזור ואדגיש כאן עד כמה פחדים אלו הם חלק מהקיום האנושי ומההוויה האנושית. כיצד, אם כן, יכולה תאוריה של פסיכופתולוגיה* להתבסס על גורמים שכל אחד חווה? התשובה, כמובן, היא שכל אדם חווה את המצוקות בדרך שונה ואישית מאוד. במובן זה, המודל האקזיסטנציאלי אינו שונה בהרבה מכל תאוריה מתחרה אחרת. כל אדם עובר בחייו

* בדיון זה או בכל מקום אחר בטקסט אני מתייחס להפרעות שמקורן פסיכולוגי ולא לפסיכוזות העיקריות שמקורן בתהליכים ביוכימיים.

שלבם התפתחותיים, ולכל שלב החרדה האופיינית לו. כל אחד מתנסה בקונפליקט האדיפלי, בצמיחת רגשות מיניים ותוקפניים, בחרדת הסירוס (לפחות הגברים שבינינו), בכאבי האינדיוידואציה וההיפרדות, ובעוד אתגרים התפתחותיים רבים אחרים. המודל הפסיכופתולוגי היחיד שאיננו מתבסס על גורמים חווייתיים אוניברסליים הוא המודל המבוסס על טראומה חריפה. עם זאת, נזירות טראומטיות הן נדירות. רוב המטופלים סובלים מעקה אשר ברמות שונות היא חלק מחווייתו של כל אחד מאתנו.

למעשה, האוניברסליות של סבל האדם יכולה להסביר את התפיסה המקובלת שהזדקקות לטיפול נפשי רווחת מאוד. בהקשר זה, אנדרה מאלרו (Malraux) שאל פעם כומר שהאזין לווידיים במשך חמישים שנה, מה הוא למד על בני אדם. הכומר ענה, "ראשית, אנשים הרבה פחות מאושרים ממה שאנחנו חושבים... והעובדה הבסיסית ביותר היא שאין דבר כזה אדם בוגר".⁷ לעתים קרובות נסיבות חיצוניות כמו משאבים כספיים, נגישותם של מטפלים, גישות אישיות ותרבותיות לטיפול הנפשי, או הבחירה במקצוע (רוב הפסיכולוגים הופכים בעצמם למטופלים), קובעות מי ילך לטיפול ומי לא. העובדה שהעקות הן אוניברסליות היא אחת הסיבות העיקריות לכך שחוקרים נתקלים בקשיים רבים כשהם מנסים להגדיר ולתאר נורמליות: ההבדל בין נורמליות לבין פתולוגיה הוא כמותי ולא איכותי.

מודל בן זמננו התואם לעובדה זו מקביל למודל ברפואה הטוען שמחלה זיהומית איננה נגרמת רק על ידי חיידק או נגיף שתקף את הגוף חסר ההגנה. המחלה היא תוצאה של חוסר איזון בין הגורם המזיק לבין עמידות הגוף הקולט אותו. במילים אחרות, גורמים מזיקים כאלה ואחרים נמצאים בגוף כל הזמן – בדיוק כמו שעקה היא חלק בלתי נפרד מחיי כל אחד. עמידותו של הגוף (מצב המערכת החיסונית שלו, התזונה והעייפות) היא זו הקובעת אם אדם מסוים יחלה בעקבות חדירת הגורם המזיק: כשהעמידות פוחתת מתפתחות מחלות, גם אם חוזקו ורעילותו של הגורם המזיק לא השתנו. לפיכך, אפשר לומר שכל בני האדם נמצאים במצב של אי-ודאות, אך יש כאלה שאינם מסוגלים להתמודד אתה: פסיכופתולוגיה תלויה לא רק בקיומן או בהיעדרן של עקות, אלא גם ביחסים בין העקה הרווחת לבין מנגנוני ההגנה של האדם.

הטענה שדאגות הקיום היסודיות לעולם אינן מתעוררות בטיפול, היא לחלוטין פונקציה של חוסר מודעותו הסלקטיבית של המטפל: אדם שמקשיב ומחובר לערוצים המתאימים ימצא חומר רב וברור ביותר. עם זאת, המטפל עשוי לבחור לא לטפל בדאגות היסוד הקיומיות דווקא מכיוון שאלה הן חוויות אוניברסליות, ולכן בחינתן והעיסוק בהן לא יניב בהכרח תוצאות טובות. לעתים קרובות הבחנתי בעבודתי הקלינית שכאשר דאגות היסוד הקיומיות עולות, גם המטפל וגם המטופל מתלהבים מכך לזמן קצר, ואולם עד מהרה השיחה נעשית פחות עקיבה ושיטתית, ונדמה ששניהם, המטפל והמטופל אומרים, "טוב, אין מה לעשות, אלה החיים! בוא נמשיך למשהו נזירות יותר, משהו שאנחנו יכולים לטפל בו באמת!".

מטפלים אחרים משתדלים לא לעסוק בדאגות היסוד הקיומיות, לא רק מפני שדאגות אלו הן אוניברסליות אלא מפני שהן קשות להתמודדות. והרי, ברור מאליו שלמטופלים נזירותיים (וגם למטפלים) יש דאגות די והותר גם בלי שיצטרכו לעסוק בנושאים קשים

כל כך כמו מוות וחוסר משמעות. מטפלים אלו מאמינים שכדאי להתעלם מנושאים קיומיים, מכיוון שיש רק שתי דרכים לטפל בעובדות החיים הקשות – התמודדות עם האמת הכואבת, או הכחשה – ושתי הדרכים קשות מאוד לעיכול ולביצוע. סרוונטס ביטא בעיה זו בדבריו של דון קישוט, גיבורו האלמותי: "מה אתה מעדיף, שיגעון נבון או שפיות מטופשת?".

בפרקים הבאים, אנסה להראות ששיטת הטיפול האקזיסטנציאלית דוחה את הדילמה הזאת. תבונה אינה בהכרח מובילה לשיגעון, וההכחשה אינה מבטיחה שפיות: ההתמודדות עם עובדות קיום כואבת, אך בסופו של דבר היא גם מרפאה. עבודה טיפולית טובה תבחן תמיד את המציאות ותחפש הארה אישית; המטפל שמחליט שיש להימנע מהיבטים מסוימים של המציאות ושל האמת צועד על קרקע לא בטוחה. הערתו של תומס הארדי (Hardy), "לו הייתה דרך לטוב יותר, היא הייתה מחייבת מבט מעמיק בגרוע יותר"⁸, יכולה לשמש מסגרת טובה לגישה הטיפולית שאתאר בהמשך.

שדה הפסיכותרפיה האקזיסטנציאלית

הפסיכותרפיה האקזיסטנציאלית היא במידה רבה תחום חסר בית. האמת היא שהיא אינה "משתייכת" לשום מקום. אין לה נחלה, אין לה אסכולה רשמית או מוסד תומך; היא איננה זוכה לקבלת פנים חמה באקדמיות האקדמיות הטובות. אין לה חברה פורמלית, וגם לא כתב עת משפיע ומוערך (היו כמה ניסיונות כושלים שגוועו לפני שבשלו), אין לה משפחה יציבה, ואין לה אב קדמון. עם זאת, יש לה אילן יוחסין, כמה בני דודים מפוזרים, וחברים של המשפחה, כמה מהם במולדת הישנה וכמה באמריקה.

הפילוסופיה האקזיסטנציאלית: בית ההורים המייסדים

"קשה להגדיר אקזיסטנציאליזם". כך מתחיל הדיון בפילוסופיה האקזיסטנציאלית באנציקלופדיות העיקריות בנות זמננו.⁹ גם מקורות נוספים מתחילים בצורה דומה, ומדגישים את העובדה ששני פילוסופים המוגדרים כאקזיסטנציאליים עשויים לחלוק זה על זה כמעט בכל נקודה חשובה (למעט אולי הסלידה של שניהם מתייגם כאקזיסטנציאליים). רוב הטקסטים הפילוסופיים פותרים את בעיית ההגדרה בציון כמה נושאים המתייחסים לקיום (לדוגמה, הוויה, בחירה, חופש, מוות, בידוד, גיחוך) ובהצהרה שפילוסוף אקזיסטנציאלי הוא מי שמקדיש את עבודתו לבחינת הנושאים הללו (זוהי כמובן גם האסטרטגיה שאני נוקט כדי לזהות את תחום הפסיכותרפיה האקזיסטנציאלית).

ישנה "מסורת" אקזיסטנציאלית בפילוסופיה, ו"אסכולה" אקזיסטנציאלית פילוסופית רשמית. מובן שהמסורת האקזיסטנציאלית היא חסרת גיל, שהרי אין כמעט הוגה דעות גדול שלא הקדיש מחשבה, הן בחייו הפרטיים הן בעבודתו, לנושאים כמו חיים ומוות. עם זאת, לאסכולה הפורמלית של הפילוסופיה האקזיסטנציאלית יש התחלה מוגדרת

ותחומה. יש הטוענים שתחילתה ביום ראשון אחד בשנת 1834, כאשר בחור דני צעיר ישב בבית קפה, עישן סיגר וחשב על כך שהנה הוא מזדקן ועדיין לא הטביע את רישומו על העולם. הוא חשב על חבריו הרבים שהצליחו:

תורמים חשובים שידעו כיצד לגמול לאנושות על ידי הפיכת החיים לקלים יותר, אם על ידי המצאת הרכבת, או האוטובוסים הגדולים, אניות הקיטור והטלגרף, כאלה שהיטיבו לסכם ולכתוב על כל הדברים שראוי שנדע, ולבסוף, המיטיבים הגדולים והאמיתיים של התקופה, אשר בכוח חשיבתם הפכו בשיטתיות את הקיום הרוחני לקל יותר.¹⁰

הסיגר שלו כבה. הדני הצעיר, סרן קירקגור, הדליק סיגר נוסף והמשיך בהרהוריו. ולפתע הבזיקה במוחו מחשבה:

אתה חייב לעשות משהו, אך בגלל יכולותיך המוגבלות, קרוב לוודאי שלא תצליח לעשות דבר כלשהו לקל מכפי שהוא, ולכן באותה התלהבות הומניטרית שיש לאחרים, עליך לקבל על עצמך את המשימה להפוך משהו לקשה יותר.¹¹

הוא תירץ את מחשבותיו בכך שאם כולם יאחדו כוחות כדי להפוך את הכול לקל יותר, הכול יהיה קל מדי. ולכן, אולי משהו צריך להפוך את הדברים דווקא לקשים יותר. והוא הבין שייתכן מאוד שהוא גילה את ייעודו: הוא יחפש את הקשיים – ויהיה מעין סוקרטס חדש.¹² אילו קשיים יחפש? את אלה לא קשה למצוא. כל שעליו לעשות הוא לחשוב על מצב קיומו, על פחדיו, על בחירותיו, על אפשרויותיו ומגבלותיו.

קירקגור הקדיש את שארית חייו הקצרים לבחינת מצבו הקיומי, ובשנות הארבעים של המאה התשע עשרה פרסם כמה וכמה מסות אקזיסטנציאליות. במשך שנים רבות לא תורגמו עבודותיו, ולכן השפעתו לא ניכרה עד לאחר מלחמת העולם הראשונה, כשמרטין היידגר וקרל יאספרס אימצו אותה.

הזיקה בין הפסיכותרפיה האקזיסטנציאלית לבין האסכולה הפילוסופית האקזיסטנציאלית דומה לזיקה בין הטיפול בתרופות לבין המחקר הביוכימי, ולכן אתייחס בהמשך לעבודות פילוסופיות שונות כדי להנהיר, לאשש או להדגים כמה מן הנושאים הקליניים; אולם אין לי כל כוונה (לא במסגרת הידע שלי) לדון באופן מקיף בעבודותיו של פילוסוף כלשהו או בעקרונות המרכזיים של הפילוסופיה האקזיסטנציאלית. ספר זה נועד למטפלים, ואני מעוניין שתהיה לו תועלת קלינית. ולכן ההתייחסויות הפילוסופיות שלי יהיו קצרות ותכליתיות; אגביל את עצמי רק לאותם תחומים שיכולים לתרום לעבודה הקלינית. לא אוכל להאשים את הפילוסוף שיִדמה אותי לשודד ויקינגי שגנב את האבנים היקרות והשאיר מאחור את התכשיטים המורכבים והיקרים שבהם שובצו. מאחר שבהכשרתם האקדמית של הפסיכולוגים הקליניים יש התייחסות מועטה או אין התייחסות כלל לפילוסופיה, אינני מצפה שלקוראי יהיה רקע פילוסופי כלשהו. כשאצטט מטקסטים פילוסופיים או אתייחס אליהם, אעשה זאת בדרך ישירה וקלה ללא שימוש בעגה מדעית פילוסופית – עבודה קשה למדי, מכיוון שהפילוסופים האקזיסטנציאליים עולים על הפסיכולוגים האקזיסטנציאליים בשימוש בשפה עמומה

ונפתלת. הטקסט הפילוסופי היחיד החשוב בתחום זה, ספרו של היידגר "הוויה וזמן", נחשב למורכב מבחינה לשונית ולפחות ברור מבין החיבורים הפילוסופיים, יכול ללא ספק לקבל את התואר אלוף הערפול הלשוני.

מעולם לא הבנתי את הסיבה לשימוש בשפה כל כך לא מובנת. המושגים הבסיסיים האקזיסטנציאליים אינם מסובכים, אין כל צורך לפענח אותם ולנתח אותם באופן מדוקדק אלא יש לחשוף ולגלות אותם. כל בן אדם, בשלב זה או אחר בחייו נמצא בשלב של התעמקות מחשבתית ומתחבט בדאגות יסוד קיומיות. במקרה כזה אין כל צורך בהסבר פורמלי: המטלה של הפילוסוף, וגם של הפסיכולוג, היא לחשוף, לאפשר לאדם להתוודע מחדש למשהו שהוא הכיר בעבר הרחוק והדחיק אותו. וזאת בדיוק הסיבה לכך שרבים מהוגי הדעות האקזיסטנציאליים (כמו, ז'אן פול סארטר, אלבר קאמי, מיגל דה-אונמונו (De Unamuno), מרטין בובר) מעדיפים את החשיפה הספרותית על הטיעון הפילוסופי. מעל לכול, הפילוסוף והפסיכולוג חייבים לעודד את הפרט להתבונן בעצמו פנימה ולטפל במצבו הקיומי.

האנליטיקאים האקזיסטנציאליים: קרובים מהמולדת הישנה

כמה פסיכיאטרים אירופאים לא הסכימו עם רבים מהעקרונות הבסיסיים בגישתו הפסיכואנליטית של פרויד. הם התנגדו למודל התפקוד הנפשי שלו, למאמציו להבין את נפש האדם באמצעות תרשים שימור האנרגיה שהוא שאל מהפיזיקה, וטענו שגישה זו הובילה למעשה לראייה לא נכונה של נפש האדם. לטענתם, כשמשתמשים בסכמה אחת כדי להסביר את כל בני האדם, מן הסתם מחמיצים את החוויות הייחודיות של הפרט. הם התנגדו לרדוקציוניזם של פרויד (הסבר ההתנהגות האנושית על פי כמה דחפים [drives] בסיסיים) למטריאליזם שלו (הסבר תהליכים גבוהים באמצעות תהליכים נמוכים יותר) ולדטרמיניזם שלו (האמונה שכל התפקוד הנפשי הוא תוצר של גורמים קיימים הניתנים לזיהוי).

האנליטיקאים האקזיסטנציאליים השונים הסכימו על נקודה נוהלית בסיסית: המטפל חייב להתייחס למטופל באופן פנומנולוגי; דהיינו, הוא חייב להיכנס לעולמו החווייתי של המטופל ולהקשיב לתופעות בעולם זה ללא כל הנחות יסוד העלולות לעוות את ההבנה. כפי שלודוויג בינסוונגר (Binswanger), אחד האנליטיקאים האקזיסטנציאליים הידועים, טען, "אין רק חלל אחד וזמן אחד, יש חללים רבים וזמנים רבים כמספר הסובייקטים"¹³.

נוסף על התנגדותם למודל הנפש המכניסטי והדטרמיניסטי של פרויד ולהחלטתם לאמץ את הגישה הפנומנולוגית בטיפול, אין לאנליטיקאים האקזיסטנציאליים הרבה מן המשותף, והם לא נחשבו מעולם לאסכולה מלוכדת מבחינה אידאולוגית. הוגי דעות אלו – ובכללם, לודוויג בינסוונגר, מלרד בוס (Boss), יוג'ין מינקובסקי (Minkowsky), ו"א פון גבסאטל (Gebattel), רולנד קוהן (Kuhn), ג' קרוסו (Caruso), פ"ט בויטנדיק (Buytendijk), ג' באלי (Bally) וויקטור פֶרְנְקֶל (Frankl) – לא היו מוכרים לקהיליית המטפלים האמריקנית עד 1958, כאשר יצא לאור ספרו החשוב והמשפיע של רולו

מיי (May), *Existence*, ובמיוחד בזכות ההקדמה לספר זה,¹⁴ אשר הציגה לראשונה את עבודתם בארצות הברית.

הפסיכולוגים ההומניסטים – בני דודים ראוותנים

המגמה האקזיסטנציאלית האירופית נבעה משני דברים: מן הרצון ליישם תפיסות פילוסופיות במחקר הקליני של האדם, וגם כתגובה למודל האדם של פרויד. בארצות הברית, בשנות החמישים המאוחרות של המאה העשרים, החלה להתפתח תנועה מקבילה, היא התחזקה והתגבשה בשנות השישים ודהרה בסערה לכל הכיוונים בבת אחת בשנות השבעים.

עד לשנות החמישים שלטו בפסיכולוגיה האקדמית שתי אסכולות עיקריות. הראשונה – ששלטה זמן רב יותר מבין השתיים – הייתה האסכולה ההתנהגותית, אסכולה שהיא פוזיטיביסטית ומדעית, והשנייה הייתה האסכולה הפסיכואנליטית של פרויד. קול שולי שנשמע לראשונה בסוף שנות השלושים ובתחילת שנות הארבעים היה קולם של הפסיכולוגים החברתיים ואלה העוסקים במצבים פסיכופתולוגיים. פסיכולוגים אלו לא חשו בנוח במבצריהם של הפסיכולוגים הניסויים. בהדרגה, התאורטיקנים של האישיות, כמו גורדון אלפורט (Allport), הנרי מאריי (Murray) וגרדנר מרפי (Murphy), ומאוחר יותר גם ג'ורג' קלי (Kelly), אברהם מאסלו (Maslow), קרל רוג'רס (Rogers) ורולו מיי, החלו לחוש שלא בנוח עם ההגבלות של שתי האסכולות, ההתנהגותית והפסיכואנליטית. הם חשו ששתי הגישות האידאולוגיות הללו אינן מתייחסות כלל לכמה מהתכונות החשובות העושות את האדם לאנושי – כמו בחירה, ערכים, אהבה, יצירתיות, מודעות עצמית ופוטנציאל. בשנות החמישים הם ייסדו באופן רשמי אסכולה אידאולוגית חדשה, וכינוה "הפסיכולוגיה ההומניסטית". הפסיכולוגיה ההומניסטית, שההתייחסות אליה הייתה לעתים כאל "הכוח השלישי" בפסיכולוגיה (אחרי הגישה ההתנהגותית והגישה הפסיכואנליטית של פרויד), הפכה לארגון חזק, שמספר חבריו עלה בהתמדה ובכינסיו השנתיים נכחו אלפי מטפלים ואנשי בריאות הנפש. ב-1961 החליטה האגודה האמריקנית לפסיכולוגיה ההומניסטית על הוצאה לאור של כתב-העת *Journal of Humanistic Psychology*, שעם צוות עורכיו נמנו דמויות מוכרות מאוד כמו קרל רוג'רס, רולו מיי, לואיס ממפורד (Mumford), קורט גולדשטיין (Goldstein), שרלוט בוהלר (Buhler), אברהם מאסלו, אלדוס האקסלי (Huxley) וג'יימס בוגנטל (Bugental).

הארגון שזה עתה נולד עשה כמה ניסיונות קודמים להגדיר את עצמו. ב-1962 הוכרז באופן רשמי:

הפסיכולוגיה ההומניסטית עוסקת בעיקר באותן תכונות אנושיות ויכולות שיש אליהן התייחסות שיטתית מועטה או אין אליהן כל התייחסות בתאוריה הפוזיטיביסטית או ההתנהגותית, וגם לא בתאוריה הפסיכואנליטית הקלסית: ואלה הן, אהבה, יצירתיות, עצמי (self), צמיחה, אורגניזם, סיפוק עצמי בסיסי, מימוש עצמי, ערכים מוסריים, ישות (being), היכולת להיעשות למשהו אחר (becoming), ספונטניות, משחק,

הומור, חיבה, טבעיות, חום, טרנסצנדנטיות של האני, אובייקטיביות, אוטונומיה, אחריות, משמעות, משחק הוגן, ניסיון טרנסצנדנטלי, בריאות נפשית ומושגים נוספים המתייחסים לאלה.¹⁵

ב-1963 הציע נשיא האגודה, ג'יימס בוגנטל, חמש הנחות יסוד:

1. האדם כישות שלמה עולה על סך כל מרכיביו (דהיינו, אי-אפשר להבין את מהות האדם ממחקר על חלקיו או תפקודיו).
2. ישותו של האדם מתבטאת בהקשר האנושי (דהיינו, אי-אפשר להבין את האדם על פי חלקיו או תפקודיו מכיוון שאלה מתעלמים מן החוויה הבין-אישית).
3. האדם הוא ישות מודעת (ולכן, פסיכולוגיה שאיננה מצליחה להכיר במודעותו העצמית רבת השכבות של האדם איננה יכולה להסביר את מהותו).
4. לאדם יש אפשרויות בחירה (האדם איננו עומד מן הצד ומביט על קיומו; הוא יוצר את חוויותיו).
5. לאדם יש כוונות* (האדם מכוון לעתיד; יש לו מטרה, ערכים ומשמעות).¹⁶

רבים מהנושאים שהוצגו במנשרים מוקדמים אלו כגון, אנטי-דטרמיניזם, הדגש על חופש, בחירה, מטרות, ערכים, אחריות, המחויבות להעריך את העולם ההתנסותי והייחודי של כל אדם, הם בעלי חשיבות רבה במסגרת ההתייחסות האקזיסטנציאלית שאני מציג בספר זה. אבל אין להסיק מכך בשום אופן שהפסיכולוגיה ההומניסטית האמריקנית זהה, או שווה, למסורת האקזיסטנציאלית האירופאית; השוני העיקרי הוא בדגשים. המסורת האקזיסטנציאלית באירופה הדגישה מאז ומתמיד את המגבלות האנושיות ואת הממדים הטרגיים של הקיום האנושי. ייתכן שהסיבה לכך הייתה שהאירופים חוו יותר מגבלות גיאוגרפיות ואתניות, התנסו יותר במלחמות, במוות ובקיום לא בטוח. ארצות הברית (והפסיכולוגיה ההומניסטית שצמחה בה) הושפעו מרוח התקופה, שהדגישה התרחבות, אופטימיזם, אופק רחב ובלתי מוגבל ופרגמטיות. לפיכך, הצורה המיובאת של החשיבה האקזיסטנציאלית שונתה והותאמה לרוח זו. לכל אחד מהעקרונות הצטרף דגש מיוחד וייחודי של העולם החדש. האירופאים הדגישו את המגבלות, ואת ההתמודדות עם חרדת אי-הביטחון והיעדר הקיום. לעומתם, הפסיכולוגים ההומניסטים מדברים פחות על מגבלות ועל אי-ודאות ומרבים לדבר על פיתוח הפוטנציאל, הם מדברים פחות על קבלה ויותר על מודעות, פחות על חרדות ויותר על חוויות שיא וייחודיות, פחות על חוסר משמעות ויותר על הגשמה עצמית, פחות על התבודדות ובידוד קיומי ויותר על "אני-אתה" ומפגש עם אחרים.

בשנות השישים של המאה העשרים ההתנגדות לממסד התרבותי והתופעות החברתיות שנלוו לה – כמו התנועה למען חופש הדיבור, ילדי הפרחים, תרבות הסמים, האדרת הפוטנציאל האנושי, המהפכה המינית – חלחלו גם לתנועת הפסיכולוגיה

* להבדיל מהשימוש הטכני-פילוסופי בהתכוונות (intentionality), המתייחס לתופעה שהמודעות מכוונת תמיד לעבר אובייקט כלשהו: דהיינו, מודעות היא תמיד מודעות למשהו.

ההומניסטית. כינוסי האגודה נראו יותר כמו קרנבל מאשר כסימפוזיון מקצועי רציני. האוהל הגדול של הפסיכולוגיה ההומניסטית היה רחב מאוד ואירח בצל קורתו מספר רב ביותר של אסכולות שבקושי הצליחו לתקשר זו עם זו אפילו באספרנטו אקזיסטנציאלי. תרפיית הגשטלט, תרפיה טרנס-פרסונלית, קבוצות טיפוליות, רפואה הוליסטית, פסיכוסיתתזה, סופי ושיטות אחרות דילגו אל תוך זירת ההתרחשויות. למגמות החדשות הייתה אוריינטציה ערכית שהיו לה השתמעויות חשובות לפסיכותרפיה. הודגש בהן הדוניזם ("אם זה גורם לך הנאה – עשה זאת"), אנטי-אינטלקטואליות (התייחסות לכל גישה קוגניטיבית כאל "זיון שכל", "בלבול מוח"), הגשמה עצמית ("עשה מה שטוב לך" – "תחווה שיאים"), ומימוש עצמי (אמונה במושלמות האנושית משותפת לכל הפסיכולוגים ההומניסטים, למעט רולו מיי, שגישתו קרובה יותר למסורת הפילוסופית האקזיסטנציאלית).

מגמות רווחות אלו, במיוחד המגמה האנטי-אינטלקטואלית, גרמו במהרה לנתק בין הפסיכולוגיה ההומניסטית לבין הקהילייה האקדמית. פסיכולוגים הומניסטים בעמדות אקדמיות ממוסדות חשו גם הם לא נוח, ובהדרגה התנתקו מעמיתיהם. פריץ פרלס (Perls) בעצמו, שהיה רחוק מלתמוך במשמעת, הביע דאגה גדולה לנוכח גישת ריבוי ה"גירויים", "הכול הולך", "המודעות החושית המידית"¹⁷ ובסופו של דבר, גם שלוש הדמויות אשר הפכו למנהיגי הפסיכולוגיה ההומניסטית – מיי, רוג'רס ומאסלו – החלו להביע אמביוולנטיות לנוכח המגמות הלא הגיוניות הללו, ובהדרגה צמצמו את תמיכתם בתנועה.

לפיכך, אפשר לומר שהיחסים בין הפסיכותרפיה האקזיסטנציאלית לפסיכולוגיה ההומניסטית מעורפלים למדי. עם זאת, הגישות הללו נשענות על עקרונות משותפים רבים, ורבים מהפסיכולוגים ההומניסטים הם בעלי אוריינטציה אקזיסטנציאלית. ביניהם מאסלו, פרלס, בוגנטל, בוהלר ובמיוחד רולו מיי, שארבה לצטט בספר זה.

פסיכואנליטיקאים הומניסטים: חברי המשפחה

קבוצת הקרובים האחרונה שאזכיר כאן הם "הפסיכואנליטיקאים ההומניסטים", והם אלה שנפרדו מהר מענפי אילן היוחסין שתואר לעיל. אף על פי שמעולם לא ראו עצמם כשבט, יש הקבלה גדולה בעבודתם. הקולות העיקריים בקבוצה זו הם אוטו ראנק, קארן הורני, אריך פרום והלמוט קייזר, כולם חניכי המסורת הפסיכואנליטית של פרויד אך היגרו לאמריקה, וכולם, למעט ראנק, תרמו את תרומתם הגדולה לאחר שנקלטו בקהילייה האינטלקטואלית האמריקנית. כולם התנגדו למודל של פרויד שלפיו ההתנהגות האנושית מונעת על ידי אינסטינקטים, וכל אחד מהם הציע תיקונים בעלי חשיבות למודל הזה. עבודתו של כל אחד מהם הייתה רחבה ומקיפה, וכל אחד מהם הפנה את תשומת לבו במהלך תקופה מסוימת לטיפול האקזיסטנציאלי. ראנק, שתרומתו הורחבה בצורה מזהירה על ידי מפרשו הצעיר יותר, המדען ארנסט בקר, הדגיש את חשיבות הרצון ואת חרדת המוות, הורני הדגישה את התפקיד המרכזי של העתיד בעיצוב

ההתנהגות (האדם מונע על ידי מטרה, אידאלים ויעדים ואינו מעוצב על ידי מאורעות עבר); פרום האיר בצורה מבריקה את תפקיד החופש בהתנהגות ואת החשש מפניו, ואילו קייזר דיבר בעיקר על אחריות ועל בידוד.

נוסף על הענפים המרכזיים האלה של פילוסופים, פסיכולוגים הומניסטים ופסיכואנליטיקאים בעלי אוריינטציה הומניסטית, אילן היוחסין של הטיפול האקזיסטנציאלי מכיל מרכיב אחד נוסף חשוב – הסופרים הגדולים, אשר לא פחות מאחיהם המקצוענים חקרו ובהירו נושאים קיומיים. לפיכך, קולותיהם של דוסטויבסקי, טולסטוי, קפקא, סארטר וקאמי, ורבים וגדולים נוספים יישמעו לעתים תכופות בספר זה. הספרות הדגולה היא נצחית, מכיוון שכפי שטען פרויד בדיון על הטרנדיה של סופוקלס, "אדיפוס המלך"¹⁸ משהו שטבוע בקורא משתוקק אל האמת ויוצא לחבקה. האמת של הדמויות הבדיוניות נוגעת לנו ומרגשת אותנו מכיוון שהיא גם האמת שלנו. יתרה מכך, יצירות ספרות גדולות מלמדות אותנו על עצמנו מכיוון שהן כנות, ולעתים כנות אף יותר מהנתונים הקליניים: הסופר הדגול, גם אם אישיותו מתפצלת בין דמויות רבות, מתגלה לעינינו במלוא גדולתו. תורנטון וילדר (Wilder) כתב פעם, "לו המלכה אליזבת או פרידריך הגדול או ארנסט המינגווי היו יכולים לקרוא את הביוגרפיות שלהם, הם היו אומרים: 'הסוד שלי עדיין לא התגלה!'". אך לו נטשה רוסטוב הייתה יכולה לקרוא את 'מלחמה ושלו' היא הייתה ודאי מליטה את פניה בידיה וזועקת, 'איך הוא ידע? איך הוא ידע?'¹⁹.

תרפיה אקזיסטנציאלית והקהילייה האקדמית

קודם דימיתי את הטיפול האקזיסטנציאלי לחסר בית שלא הורשה להיכנס לשכונות האקדמיות הטובות יותר. חוסר התמיכה של הפסיכיאטריה והפסיכולוגיה האקדמית השפיע במידה רבה על תחום הטיפול האקזיסטנציאלי, מכיוון שמוסדות הנשלטים על ידי האקדמיה שולטים על התשתיות החיוניות והמשמעותיות המשפיעות על התפתחות הדיסציפלינות הטיפוליות: הכשרת המטפלים ואנשי האקדמיה והמחקר בתחומים אלו, תקציבי המחקר, הענקת רישיונות העבודה והפרסום האקדמי והעיתונאי.

כדאי לבחון מדוע הגישה האקזיסטנציאלית בודדה כל כך על ידי הממסד האקדמי. התשובה מתמקדת בעיקר בסוגיית מקורות הידע – דהיינו, כיצד אנחנו יודעים את מה שאנחנו יודעים? הפסיכיאטריה והפסיכולוגיה האקדמית שמקורן במסורת הפוזיטיביסטית מוקירות מחקר אמפירי כשיטה לתיקוף הידע.

אם ניקח לדוגמה את הקריירה הטיפוסית של איש האקדמיה (ואינני מסתמך רק על הבחנות, אלא על ניסיוני שלי במערכת האקדמית): המרצה הצעיר או המרצה מן השורה מתקבל לעבודה מכיוון שהוא מוכיח מיומנות ויכולות יחד עם עניין ורצון לעסוק במחקר מדעי; ובשלבם מאוחרים יותר הוא מקבל גמול או מקודם מכיוון שביצע מחקרים כנדרש. ההחלטה על הענקת קביעות במוסד האקדמי נעשית על בסיס מספר

המחקרים האמפיריים שפרסם המרצה בכתבי-העת המדעיים הנחשבים. גורמים אחרים, כגון כישורי הוראה, או כתיבת ספרים שאינם אמפיריים, פרקים בספרים של אחרים ומאמרים, נחשבים לבעלי חשיבות משנית.

קשה ביותר למדען לפתח קריירה המבוססת על מחקר אמפירי של נושאים קיומיים. עיקרי הטיפול האקזיסטנציאלי אינם מתאימים תמיד לגישות מחקריות אמפיריות ואינם מאפשרים ליישמן. לדוגמה, המחקר האמפירי דורש שהחוקר יבחן אורגניזם מורכב על ידי חלוקתו לחלקיו הבסיסיים ביותר, כך שכל חלק יהיה פשוט דיו כדי שאפשר יהיה לחקור אותו באופן אמפירי. עם זאת, עיקרון זה נוגד לחלוטין עיקרון אקזיסטנציאלי בסיסי. סיפור שסיפר ויקטור פרנקל ממחיש נקודה זו:²⁰

שני שכנים רבו. שכן א' טען שהחתול של שכן ב' אכל את החמאה שלו, ולכן ביקש משכנו לפצותו. מכיוון שהם לא הצליחו להגיע להסכמה, לקחו את החתול והלכו לשאול בעצתו של זקן הכפר. החכם שאל את התובע, "כמה חמאה אכל החתול?", "4.5 ק"ג!" הייתה התשובה. החכם הציב את החתול על המאזניים, וראה זה פלא, הוא שקל בדיוק 4.5 ק"ג. "הפלא ופלא!" קרא הזקן החכם. "מצאנו את החמאה, אבל היכן החתול?"

היכן באמת החתול? חיבור מחדש של כל החלקים אינו יוצר מחדש את היצור. אמונה הומניסטית מקובלת היא ש"האדם השלם הוא יותר מסכום כל חלקיו". גם אם ניטיב להבין את החלקים המרכיבים את נפש האדם – את המודע, ואת הלא-מודע, את האני העליון, האני, והסתם [הסתמי] (Id) – עדיין לא נוכל לתפוס את הישות החיה – האדם שאלה הם חלקי הנפש שלו. יתרה מזו, הגישה האמפירית מעולם לא עזרה לאדם להבין מהי המשמעות של מבנה הנפש שלו. אי-אפשר להגיע למשמעות ממחקר של המרכיבים, מכיוון שהמשמעות איננה נגרמת; היא נוצרת על ידי האדם, שהוא מעל לסך כל חלקיו.

בגישה האקזיסטנציאלית יש למחקר האמפירי בעיה שהיא בסיסית אף יותר מהשאלה "איפה החתול?". רולו מיי רמז לבעיה זו כשהגדיר את האקזיסטנציאליזם כ"ניסיון להבין את האדם על ידי הבנה עמוקה יותר של ההפרדה בין הסובייקט לאובייקט, הפרדה שהעסיקה את החשיבה המערבית מאז ימי הרנסנס"²¹. ננסה לבחון את "ההפרדה בין הסובייקט לאובייקט" קצת יותר לעומק. הגישה האקזיסטנציאלית קוראת תיגר על הגישה הקרטזיאנית שראתה את העולם כמלא באובייקטים, ובסובייקטים הקולטים את האובייקטים הללו. ברור מאליו שזוהי ההנחה הראשונית של שהשיטה המדעית המחקרית: ישנם אובייקטים בעלי תכונות מוגדרות שאפשר להביןם בעזרת מחקר אובייקטיבי ומדעי. הגישה האקזיסטנציאלית מנסה להגיע עמוק יותר, מתחת לפני השטח של הפרדה זו בין הסובייקט לאובייקטים, ואינה רואה באדם סובייקט שיכול, בנסיבות המתאימות, לתפוס את המציאות החיצונית, אלא רואה בו מודעות המשתתפת בבניית המציאות.

הגישה האקזיסטנציאלית מנסה להגיע עמוק יותר, מתחת לפני השטח של הפרדה זו בין הסובייקט לאובייקטים, ואינה רואה באדם סובייקט שיכול, בנסיבות המתאימות, לתפוס את המציאות החיצונית, אלא רואה בו מודעות המשתתפת בבניית המציאות. כדי

להדגיש נקודה זו, היידגר התייחס אל בני אדם תמיד כאל "dasein", הַיֹּשֶׁם * Da ("שם") מתייחס לעובדה שהאדם נמצא "שם", דהיינו, שהוא אובייקט מכונן (constituted) ("אגו אמפירי"), אך בו בזמן הוא גם מכונן ברוחו את העולם (constitutes) (ולכן הוא גם "אני נעלה – אגו טרנסצנדנטלי").** Dasein הוא בעת ובעונה אחת מעניק המשמעות אך גם הידוע. לפיכך כל dasein יוצר את עולמו שלו עצמו. לבחון את כל בני האדם באמצעות כלי סטנדרטי כלשהו, ולהניח שכולם נמצאים באותו עולם אובייקטיבי – פירושו לגרום לטעות עצומה בהבחנותינו שלנו.

חשוב לזכור עם זאת, שהמגבלות של המחקר הפסיכותרפי האמפירי אינן מתבטאות רק בגישה האקזיסטנציאלית בטיפול; הן פשוט מודגשות ובולטות יותר בטיפול האקזיסטנציאלי. מכיוון שהטיפול הנפשי הוא חוויה אנושית אישית ועמוקה מאוד, במחקר האמפירי של טיפול בכל אסכולה שהיא יהיו טעויות וערכו יהיה מוגבל. ברור לכול שהמחקר הפסיכותרפי, בשלושים השנים לקיומו, השפיע רק במעט על הפרקטיקה של הטיפול הנפשי. למעשה, קרל רוג'רס, אבי המחקר הפסיכותרפי, ציין בעצב שאפילו החוקרים של הטיפול הנפשי אינם מתייחסים לממצאיהם ברצינות הדרושה כדי לשנות את הגישה המקובלת לפסיכותרפיה.²²

ידוע גם כי רובם המכריע של המטפלים מפסיקים לעסוק במחקר אמפירי לאחר שהם מגישים את התזה שלהם לעבודת הדוקטור או לאחר שהם מקבלים את הקביעות במוסדות האקדמיים אם המחקר האמפירי הוא חיפוש אמיתי אחר האמת, מדוע מפסיקים הפסיכולוגים והפסיכיאטרים לעסוק בו לאחר שעמדו בדרישות האקדמיות? אני מאמין שכלל שהפסיכולוג צובר ניסיון בעבודתו, הוא מתחיל בהדרגה להעריך נכונה את הבעיות החמורות הקיימות במחקר האמפירי של חקר הפסיכותרפיה.

אדגים נקודה זו בניסיון אישי. לפני כמה שנים, שניים מעמיתי ואני ערכנו פרויקט מחקרי גדול על תהליך העבודה בקבוצות טיפול ועל תוצאותיה. את התוצאות פרסמנו בספר *Encounter Groups: First Facts*,²³ ["קבוצות טיפוליות: עובדות ראשוניות"], אשר מצד אחד זכה לשבחים ונחשב לדוגמה לדיוק בעבודה הקלינית, אך מצד אחר גם הושמץ רבות על ידי הפסיכולוגים ההומניסטים. למעשה, גיליון שלם של כתב-העת שהזכרתי לעיל, *Journal of Humanistic Psychology*, הוקדש להתקפה רבתי על מחקר זה. שני עמיתי כתבו תשובות מנומקות ויעילות למבקרינו, אך אני סירבתי לעשות זאת. סיבה אחת לכך הייתה שהייתי כבר עסוק מאוד בכתיבת ספר זה. אך ברמה העמוקה

* הצירוף הַיֹּשֶׁם הוא נאולוגיזם לשוני בעברית המקביל לנאולוגיזם בגרמנית (הֵיוּ - מהשורש היות; שם - מקבילה ל-da הגרמני, שפירושו ציון מקום לא ספציפי, בעל קונוטציה פנומנולוגית. זה יכול להיות "כאן", אבל גם "שם"). תודתנו לד"ר דרור פימנטל על ההערות וההבהרות לדברי היידגר בספר כולו.

** זיהוי ההיושם של היידגר עם האגו הטרנסצנדנטלי של הוסרל, שמקורו בדקרט ובקאנט, אינו מדויק מבחינה פילוסופית. היידגר מכונן את האדם כהיושם בדיוק מול וכנגד האגו קוגיטו הקרטזיאני, המתגלגל באני הטרנסצנדנטלי של קאנט ובאגו הטרנסצנדנטלי של הוסרל. זהו החידוש של היידגר והפרדה שלו מהמסורת בכל הקשור לתפיסת האדם.

יותר, גם לי היו ספקות רבים לגבי המשמעויות של המחקר שלנו – לא מאותן סיבות שצוינו במתקפות עלינו, אלא מסיבה אחרת. לא חשבתי שהגישה הטכנית, הסטטיסטית והממוחשבת שנקטנו הצליחה לתאר במדויק את החוויה האמיתית של המשתתפים במחקר. אחד הממצאים שעמד במרכז העבודה המתודולוגית של הספר²⁴ הטריד אותי במיוחד: השתמשנו במגוון עצום של כלים פסיכולוגיים כדי לקבוע את מידת השינוי שחל בכל אחד מן המשתתפים בקבוצת הטיפול. התוצאות נבחנו מארבעה היבטים שונים: (1) מנקודת המבט של המשתתף עצמו; (2) מנקודת מבטו של מנחה הקבוצה; (3) מנקודת המבט של חברי הקבוצה; (4) מנקודת המבט של החברים בקבוצה החברתית של המשתתף. המתאם בין ארבע נקודות המבט הללו על השינוי שחל באיש היה אפס! במילים אחרות, אין כל הסכמה בין מקורות המידע השונים לגבי מי השתנה וכמה הוא השתנה.

מובן שיש דרכים סטטיסטיות "לטפל" בממצא זה, אך עדיין עובדה היא שהערכת התוצאה היא יחסית מאוד ותלויה במידה רבה במקור המידע. אין זו בעיה המוגבלת לפרויקט זה בלבד: בעיה זו מטרידה, והיא מתבטאת בכל מחקר תוצאה של טיפול. ככל שחוקר משתמש ביותר שיטות כדי להעריך תוצאה, כך הוא יהיה בטוח פחות לגבי התוצאות שהוא משיג!

כיצד מתמודדים החוקרים עם בעיה זו? שיטה אחת שיכולה להגביר את המהימנות היא לשאול פחות שאלות ולסמוך על מקור אחד של מידע. שיטה נפוצה אחרת היא להשתדל להתרחק מקריטריונים "רכים" או סובייקטיביים ולמדוד רק את הקריטריונים האובייקטיביים, כגון, כמות האלכוהול שהאיש צרך, מספר הפעמים שהרעיה או הבעל קוטעים את דברי בן או בת זוגו בזמן נתון, מספר הנגיסות שהנבדק נגס במזון, תגובת מוליכות של העור, או מידת הזקפה בשעה שהנבדק מתבונן בתמונות של צעירות ערומות. אך אוי לחוקר שמנסה למדוד גורמים חשובים, כגון היכולת לאהוב מישהו, התלהבות מהחיים, תכליתיות, נדיבות לב, אוטונומיה, ספונטניות, הומור, אומץ לב או מעורבות. שוב ושוב הוא ייתקל בעניין בסיסי במחקר הפסיכותרפוי: דיוק התוצאה נמצא ביחס ישיר למידת הפשטות של המשתנים הנחקרים. אכן מדע מוזר!

מהי החלופה? השיטה הנכונה להבין את עולמו הפנימי של אדם אחר היא השיטה הפנומנולוגית, דהיינו לחקור את התופעות עצמן, לפגוש את האדם ללא הכלים המתוקננים וההנחות המוקדמות. ככל שהדבר ניתן, על החוקר לתחום את נקודת הראות שלו ולהיכנס לעולם החווייתי של האחר. גישה מעין זו להכרת האדם האחר היא מעשית וניתנת לביצוע בפסיכותרפיה: כל מטפל טוב מנסה לתקשר עם המטופל שלו בדרך זו. זוהי המשמעות האמיתית של אמפתיה, של נוכחות, של הקשבה אמיתית, של קבלה לא שיפוטית או של גישה של "תמימות ממושמעת" – אם להשתמש בדבריו של מיי עצמו.²⁵ מטפלים אקזיסטנציאליים תמיד טענו שעדיף שהמטפל ינסה להבין את עולמו הפרטי של המטופל, במקום שיתמקד באופן שבו המטופל סטה מה"נורמות". אולם גישה פנומנולוגית זו, אשר מעצם הגדרתה איננה אמפירית, מעלה בעיות קשות ולא פתורות עדיין אצל חוקרים הנאבקים להגיע לסטנדרטים מדעיים גבוהים בעבודתם. חרף ההסתייגויות הללו, ההכשרה המקצועית שלי חייבה אותי להתחשב במחקר

הקיים על כל אחת מארבע הדאגות הקיומיות הבסיסיות – מוות, חופש, בידוד וחוסר משמעות. וכמובן, שמחקר זהיר וטוב יכול לשפוך אור על כמה וכמה תחומי בדיקה חשובים. לדוגמה, המחקר יכול לומר לנו באיזו תדירות מטופלים מוטרדים באופן מודע ובולט מבעיות קיומיות ובאיזו תדירות המטופלים מבחינים בטרדות אלו אצל מטופליהם. מכיוון שנושאים קיומיים רבים לא נחקרו באופן מפורש, בדקתי את המחקר בתחומים משיקים, אשר אולי יוכלו לשפוך אור על הנושאים הללו. לדוגמה, בפרק 6 אדון במחקר על "מוקדי שליטה", מכיוון שהוא רלוונטי לתחומים של אחריות ושל רצון.

נושאים אחרים אינם מאפשרים מחקר אמפירי מן הסיבות שכבר הזכרתי. לפיכך, חוקרים בחרו כמה בעיות חלקיות שנגישות יותר למחקר. לדוגמה, כפי שנראה בהמשך, יש הרבה סולמות למדידת "חרדת מוות" הבודקים את תופעת הפחד, אך הם כה שטחיים ותלויי נורמות שהם אינם מאפשרים לשפוך אור רב מדי על הנושא כולו. אני נזכר בסיפורו של האיש שחיפש בלילה מפתח שאיבד, לא בסמטה האפלה שבה הוא איבד אותו, אלא מתחת לעמוד התאורה שבו האור היה חזק יותר. גם אני מצטט מחקר כזה של בעיות חלקיות בליווי האזהרות המתבקשות.

יש עדיין תחומים אחרים שבהם הידע חייב להישאר אינטואיטיבי. ישנן אמיתות מסוימות באשר לקיום, שהן ברורות ובטוחות כל כך שאישוש באמצעות ויכוח לוגי או בעזרת מחקר אמפירי נראה מיותר לחלוטין. קרל לשלי (Lashley) הנורופסיכולוג אמר פעם, "אם מצליחים ללמד כלב מגזע ארדייל לנגן בכינור לא צריך רביעיית מיתרים כדי להוכיח זאת".

ניסיתי לכתוב ספר זה בסגנון בהיר ומשוחזר מעגה מקצועית כך שיוכלו לקרוא אותו גם קוראים מן השורה. אולם הספר מיועד בראש ובראשונה לסטודנטים ולמטפלים בתחום בריאות הנפש. חשוב עם זאת לציין שאף שאינני מצפה שקוראיי יהיו בעלי רקע פילוסופי, אני מצפה שיהיה להם רקע קליני מסוים. אינני מתכוון שספר זה יהיה טקסט פסיכותרפי מלא וראשוני, אך אני מצפה מהקורא להכיר את המערכות הקליניות הנדרשות. לפיכך, כשאתאר את התופעות הקליניות במסגרת התייחסות אקזיסטנציאלית, לא תמיד אספק הסברים לכל אחת ואחת מהן. המטלה שלי, כפי שאני מבין אותה, היא לתאר גישה טיפולית רציפה וברורה המבוססת על דאגות קיומיות, ולהסביר בצורה ברורה את התהליכים ואת השיטות הטיפוליות שרוב המטפלים משתמשים בהם.

אינני מתיימר לתאר את התורות, בהא הידיעה, של הפסיכופתולוגיה ושל הפסיכותרפיה. אני מציע פרדיגמה, מבנה פסיכולוגי, המציע למטפל שיטה של הסבר – שיטה המאפשרת לו להבין את המגוון העצום של הנתונים הקליניים ולנסח אסטרטגיית טיפול שיטתית. פרדיגמה זו מסבירה ומבהירה דברים, היא חסכנית מטבעה (דהיינו, מתבססת על הנחות יסוד מעטות יחסית), היא נגישה (דהיינו, ההנחות שבה מתבססת על ניסיון שכל אדם בעל יכולת אינטרוספקטיבית יבין). יתרה מכך, זוהי פרדיגמה הומניסטית התואמת את הטבע האנושי העמוק של הפסיכולוגיה הקלינית.

אולם זוהי פרדיגמה אחת ולא היחידה – יעילה למטופלים מסוימים, אך לא לכולם; מטפלים מסוימים משתמשים בה, אך היא איננה מתאימה לכל המטפלים. האוריינטציה האקזיסטנציאלית היא גישה קלינית אחת מיני רבות. היא מעצבת מחדש נתונים קליניים,

אולם בדומה לפרדיגמות אחרות אין לה שליטה בלעדית ואין היא מסוגלת להסביר את כל ההתנהגות האנושית. האדם הוא יצור מורכב מדי ולכן אין היא מסוגלת להסביר את כל מורכבויותיו.

הקיום הוא חופשי, ולפיכך לא תמיד בטוח. מוסדות תרבות ותבניות פסיכולוגיות לעתים מערפלים עובדה זו, אולם עימות עם המצב הקיומי של האדם מזכיר לו שהפרדיגמות הן פרי היצירה שלו עצמו, הן מחסומים דקים ועדינים מפני הכאב של חוסר הוודאות. המטפל הבוגר צריך – על פי גישת הטיפול האקזיסטנציאלי, וגם בגישות אחרות – להיות מסוגל להתמודד עם אי־הוודאות הבסיסית הזאת.