

תוכן העניינים

| | |
|-----|---|
| ז | רשימת תיאורי המקרה |
| ט | מבוא – מאת סנדרה הלוי |
| 1 | פתח דבר |
| 5 | תודות מקרב לב |
| 7 | פרק ראשון: לרקוד את הנפש, לדעת את הגוף |
| 7 | תנועת הגוף בחשיבה הפסיכואנליטית |
| 17 | על דברים לא ידועים שזכורים בגוף |
| 24 | שילוב תנועה ושיח בטיפול בנפש |
| 36 | תפקיד המראה בינקות ובטיפול בתנועה |
| 46 | פרק שני: פסיכותרפיה זוגית בתנועה ומחול |
| 46 | הידע הסמוי ביחסים |
| 60 | ביטוייה של אמפתיה פרימיטיבית |
| 66 | משמעות ההתאמה בצורה של התנועה |
| 77 | פרק שלישי: על תשוקה והתענגות |
| 77 | גוף, אובייקט אהבה ראשון ואובייקט העברה |
| 81 | רוחות בחדר המיטות |
| 94 | פרק רביעי: חרדות והגנות ביחסים וביטויים בגוף |
| 94 | קינסטטיקה והזדהות השלכתית |
| 108 | מבעים של עמדה אוטיסטית-מגעית |

| | |
|-----|---|
| 118 | פרק חמישי: הטכניקה האנליטית |
| 118 | אינטק או הפגישה הראשונה עם הפסיכו־סומה בזוג |
| 132 | פרוטוקול התערבות לטיפול קצר מועד ממוקד |
| 144 | לנוע בין התנועה למילה: שיקופים ופרשנויות |
| 163 | רשימת מקורות |
| 185 | מפתחות |

מבוא

סנדרה הלוי

בספרו בגוף אני מבינה דויד גרוסמן מספר על מפגש בין בת לאמה הנוטה למות בבית החולים. האם, שהייתה מורה ליוגה, נוגעת תוך כדי השיחה בפניה של בתה. וכך גרוסמן כותב בספרו: "היא שולחת יד, אני מקרבת אליה את פני. היא מעבירה אצבע על המצח שלי, על העיניים, על האף שלי, על הפה... בשארית הכוח היא לוחצת על המקומות הפועמים והכואבים שלי. אפילו עכשיו האצבע שלה חכמה יותר מכל השכל שלי". בגוף ובתנועת הגוף טמונה חוכמה גולמית ועמוקה. היא לא תמיד קיבלה את מקומה הראוי בתפיסה הפילוסופית המערבית, שחלחלה גם לחשיבה הפסיכואנליטית. הדיכטומיה הקרטזיאנית ("אני חושב משמע אני קיים") ראתה את הנפש והתודעה כגבוהות ומפותחות, ואילו הגוף ונוכחותו הממשית והחיונית נדחקו הצידה.

הריקוד המשותף של טיפול בתנועה ובמחול עם החשיבה הפסיכואנליטית, המוצג בספר זה, הוא מפגש מבורך ובעל פוטנציאל מפרה לכל הצדדים. מטפלים בתנועה שיקראו בספר ייהנו מהחיבור להמשגה הפסיכואנליטית המעשירה. מטפלים זוגיים ייהנו מהחיבור החדשני בין טיפול זוגי לטיפול בתנועה. אנליטיקאים יחשפו לתובנות מעמיקות אשר להתגלמות הגוף וממד התנועה בסיטואציה הטיפולית במלוא עוצמתם הראשונית.

להלן רשימה חלקית ביותר של היסטוריית הדיאלוג בין המטפלים בתנועה, שחיפשו את החיבור לשפה האנליטית, לבין האנליטיקאים, "המטפלים בדיבור", שחיפשו את המפגש עם חוויית הגוף הממשית האינטרוסבייקטיבית בחדרי הטיפולים: אוגדן, 1989 (2001); מילנר, Ferenczi, 1932; Winnicott, 1970; Harris, 1998; ;(2006) 1987 .Lombardy, 2002; Ferrari, 2004; Aron & Anderson, 2015

כפי שמחברת ספר זה מתארת, המטפלות הראשונות בתנועה הגיעו מתחום המחול ונטו לראות בתנועה עצמה את הביטוי, העיבוד והריפוי בתוך המרחב הטיפולי (עמ' 24). הן נמנעו משיח מילולי כדי לעודד קשב לחומרים חווייתיים ורגשיים המבוטאים בגוף חיפשו שפה גולמית ואותנטית מעבר לדיבור המודע. זיגמונד פרויד, האנליטיקאי הראשון, עשה תנועה הפוכה כשעבר מהגוף למילה ולדיבור.

הפסיכואנליזה החלה את דרכה ללא הפרדה בין טיפול נפשי לטיפול פיזי. הסימפטומים ההיסטריים של ראשית המחקר האנליטי נמצאו מעצם הגדרתם במפגש גוף-נפש. בהמשך פיתח פרויד את הפרדיגמה הבסיסית של ריפוי בדיבור: שיחה אסוציאטיבית, הקשבה, פירוש וריפוי. הייתה זו טכניקה רדיקלית ביותר לזמנה, אחת היחידות ללא מגע פיזי, שנועדה ליצור מרחב אנליטי רפלקטיבי להתפתחות שפה ותרבות סימבוליות בחדר הטיפולים.

האנליטיקאי האיטלקי ארמנדו פרי (Ferrari), בספרו **מעמעות הגוף להפצעת המחשבה** (2004), התמקד בתהליך המנטליזציה המתרחם בין הקונקרטיות של הגוף לאבסטרקציה של המחשבה. עמעות הגוף הוא תהליך הכרחי המאפשר את הכלת ההצפה הכאוטית של התחושות ואת התפתחות החשיבה הסימבולית. לדבריו, תהליך העמעות אינו מגיע לידי מיצוי מוחלט. הרבדים הראשוניים אינם מוותרים על האיכות האינטנסיבית והבלתי צפויה שלהם. הכלתם והתמרתם יהיו תמיד מפרכים כמו "העברת גמל דרך קוף של מחט", דימוי ששאל מפרויד (1893) ואחזור אליו בהמשך.

אך האם צריך "לעמעם" את הגוף או לחלופין את התודעה? האם צריך סוג של "כולת שלילית" (ביון, 2017) בתחומים מסוימים כדי להפנות קשב פתוח לרבדים אחרים, נפשיים או גופניים? מחברת ספר זה מתייצבת בנקודה זו בניסיון משמעותי לחיבור ותנועה בין השפות והגישות. הספר מתבונן על ממדים של תנועה וגוף מתוך חשיבה אנליטית ומציע תובנות חדשניות ברמה של תיאוריה, מחקר ויישומים קליניים.

המחברת חוקרת בספר זה מושגים פסיכואנליטיים וממשיכה לפתח אותם לשפת הגוף והתנועה. אסוציאציות חופשיות ו"אסוציאציות תנועה חופשיות" מובילות ללא מודע ו"לא מודע גופני", תהליכי

העברה והעברה נגדית מומשגים כ"העברה גופנית" ו"העברה נגדית גופנית", שלישי אנליטי מומשג כ"שלישי גופני". המושג אמפתיה מורחב למושג המרתק והחשוב "אמפתיה קינסטטית". המושג פיגורביליות נפשית (בוטלה ובוטלה, 2005) מקבל הדהוד נוסף דרך הפעולה הפיזית מוטורית תחושתית ומתפתח למושג "פיגורביליות גופנית" (עמ' 20).

הקשב שמציע הספר לממדי הגוף והתנועה כנתונים אנליטיים מספק זווית ראייה מעניינת ומפתיעה לקוראיו. החשיבה הפסיכואנליטית ניהלה יחסים אמביוולנטיים למדי עם ממדים אלו במהלך השנים (הלוי, 2006), אף שהיו כאמור גם קולות אחרים. גם כיום קיימת לעיתים הפרדה מובנית מדי בין טיפול בדיבור ובין טיפול בתנועה. הספר הנוכחי מציע תנועה יותר חופשית בין השפות הטיפוליות, בלי לטשטש את זהותה הייחודית של כל אחת מהן.

הסטינג (setting) הפסיכואנליטי מוגבל אמנם בפיזיות ובתנועה אך גם בתוכו מתרחשות כל העת התגלמויות משמעותיות של גוף ותנועה שאפשר לכלול בתוך חקר החוויה. הארכיטקטורה של החדר, "שאלת הקרבה" בין המושבים (עמ' 12), אופן הישיבה, אופן השכיבה, ריחות, צלילים, מגע העין, שאריות טישיו לחות במאפרה, מהלכי הכניסה והפרידה ועוד. עולמות חוויה שלמים הולכים ומתגלים כשמרכיבים את המשקפיים המתאימים.

והמשקפיים שמציע הדור החדש של הטיפול בתנועה משוכללים ביותר! השפה מהדהדת כשפה זרה ומוכרת כאחד: ריתמוס, סינכרוניות, מרחב, משקל, כיווניות, עוצמת תנועה, נשימה, מנח איברים, גיוון, מתח, פעימות לב, יציבות פיזית, שחרור, כיווץ, מתיחה, הרפיה, כיפוף, זקיפות ועוד. קריאת הספר מעודדת הפניית קשב להתרחשויות הגופניות והתנועתיות שעוברות הלוך ושוב ב"דלת החתולים" (cat flap) ולא דווקא דרך הדלת הראשית של המפגש הטיפולי. הקשבה מכוונת כזו, לפי הניסיון הקליני שלי, היא בעלת פוטנציאל השפעה משמעותי על המרחב המשותף בסיטואציה הטיפולית.

באחד מתתי-הפרקים המרתקים בספר זה ("על דברים לא ידועים

שזכורים בגוף", פרק ראשון) המחברת דנה בכמה שאלות המעסיקות מאז ומתמיד את החשיבה הטיפולית: כיצד יכול דבר מה שאינו מנטלי להפוך מנטלי? (ביון, 1962) מה עושים עם גרייה פיזית שאינה מומרת לתוכן נפשי או סימבולי באמצעות אסוציאציות חופשיות? (אייזנשטיין, 2017); איך עובדים באזורים של "יקום שלילי" ונוגעים במרכיבים טראומטיים חסרי ייצוג ומקפויא נפש? (גריין, 1980); איך מנסחים חושים, תנועתיות, צליל, טון, גופניות, חומריות, חדרות, נוזליות ועוד מרכיבים של הרובד הסימיוטי? (קריסטבה, 1985); איך עומדים מול ה"דילמה הסמיוטית" וכוללים בתקשורת הבין-אישית ביטויים שמעצם הגדרתם חומקים מתבניות סדורות של השפה? (אלמגור, בהכנה).

הרבדים הדיסוציאטיביים חסרי הייצוג הרשומים בגוף משפיעים באופן מכריע על מהלך הקיום. המחברת מצטטת את פרויד, "אפילו מה שלכאורה נשכח לחלוטין קיים בצורה כלשהי במקום כלשהו וקבור הרחק מהישג ידו של הפרט", ואת הווארד לוין, המתאר חוויות אלו כ"כוח ללא תוכן רעיוני", חוויות שנובעות מהסומא ונרשמות בדרך כלשהי במקום כלשהו (עמ' 18). בקריאת הטקסט כאן נוצרת בביורו המחשה של המצב האנושי המשונה שבו חוויות שלמות קבורות או רשומות במקום כלשהו בנפש האנושית. המילה רישום עשויה להטעות, שכן לא מדובר על רישום פסיכי בארכיב דומם אלא ברקמה פעילה וזועקת בשפות שונות ומוזרות שחלקן הגדול טמון בגוף עצמו. דנה אמיר (2013) מנסחת מצב זה במדויק: "הדרמה המתרחשת על בימת הגוף היא לעולם דרמה רבת עוצמה. לא רק משום שהגוף מציב אותנו תדיר על התפר בין קיום לאי קיום, בין חיים למוות, אלא גם משום ששפת הגוף היא שפה שמצד אחד קשה לתת לה פשר ומצד אחר קשה מאד להתנגד לה".

אנליטיקאים ומטפלים מחפשים דרכים למגע טיפולי במצבים ראשוניים אלו באמצעות חקירה תיאורטית וקלינית של תהליכי העברה והעברה נגדית, שחזורים, תופעות של ביטוי בפעולה, אופנים מדויקים של נוכחות המטפל ועוד. שיטת הטיפול בתנועה המפורטת באופן נרחב בספר מציעה שפה ואמצעים ייחודיים משלה: המטופל יכול לנוע את עצמו בחדר, לחפש תחושה ולשהות בחוויה הסומטית

כתחילתה של עבודה נפשית. הקשבה אנליטית טיפולית לתנועת הגוף מובילה לבריאת אסוציאציות חדשות, חיבור עם שברי נרטיבים אחרים, עיבוד ונתינה ראשונית של צורה ומשמעות חווייתית ומילולית בנוכחות המתואמת של המטפל. תנועת הגוף המתהווה במשותף בתוך האינטראקציה הטיפולית היא המצע הראשוני לחוש, לחוות, להיות, לחלום, לחיות (עמ' 20).

תהליכי חשיבה ראשוניים אינם רק מקום של חרדות מודחקות, חוויות בלתי מנוסחות ושעבוד רודפני של אזורי דיסוציאציה. בתהליכים אלו אצורים גם חוכמה עמוקה וכוחות ריפוי יצירתיים. אגי משעול (2005) נותנת ביטוי לסקרנות ואפילו מביעה געגועים לאיכות הראשונית האפלה הזו: "אתה מלטף אותי עם החוכמה שלך / אני מרגישה אותה / כמו חוש מישוש מפוצה מאד / שהתפתח על חשבון / חשיכה אחרת".

ג'וליה קריסטבה ומריון מילנר כותבות על הרבדים הראשוניים של הגוף והתנועה. מעניין לגלות שלמרות המרחק באסכולות התיאורטיות, שתיהן מהדהדות את המשגות הטיפול בתנועה המוצגות בספר הנוכחי בדרכים דומות. האנליטיקאית הבריטית מריון מילנר (1987) עוסקת בחיפוש אחר שפת הגוף המיידית תוך זיקה לשפות היצירה והאומנות. כשאדם נפגש עם הלא נודע הפנימי בתוכו, הוא מגלה לא רק את המודחק אלא גם סוג של מגע רגשי פעיל וישיר עם ערות גופנית ראשונית – מודעות להוויה עצמית של חיים בתוך גוף.

מילנר מתארת התנסות חושית ישירה בתהליכים האינטגרטיביים שיצרו את הגוף במקור וממשיכים ליצור אותו כל הזמן בנוכחות אובייקט מיטיב. "הכוח שיצר את גופנו וממשיך ועושה זאת לא היה מסוגל להחזיקנו בחיים ללא טיפולו המסור של אדם אחר". בספרה טירופו הכבוש של האדם השפוי היא מציעה (בפרק "ריכוז הגוף") לאנליטיקאי ריכוז קשב למצבו הרגעי המשתנה של הגוף. מדובר על ערות ישירה, בחזית המודעות, לנוכחות הגוף, בשונה מייצוג גוף או דימוי גוף. הערות החושית הפנימית הישירה, ב"עכשוויות" הממשית

של תפיסת הגוף, והשהייה בתוכה יצרו במהלך ניסיונה הקליני "השפעה מגבירת חיים" ותהליכים טרנספורמטיביים "מדהימים". ג'וליה קריסטבה (1985), בלשנית, פסיכואנליטיקאית וסופרת צרפתייה, חקרה את הרובד הסמיוטי בשפה. הרובד הסמיוטי הוא רובד לא מודע של רישומים נפשיים רגשיים תחושתיים פיזיים הקודמים לשפה או חוצים אותה ומורכב מסימנים, צלילים ותנועה הנובעים מהגוף. הסימבולי מספק את המבנה ההכרחי לשפה ותקשורת ובלעדיו ניותר רק עם צלילים או מלמול מטורף, אך הסמיוטי מספק את המניע הפיזי ליצירת תקשורת ובניית תהליך של משמעות. שני היסודות הכרחיים והמתח ביניהם מעניק אופי דינמי לחוויה של משמעות. הקשבה משולבת זו מתהווה דרך החושים, האינטואיציה, חיפוש התדרים הנסתרים, כמו "שירת העטלפים במעופם" (דימוי של עמליה כהנא כרמון [1989] אצל מיכל אלמגור, בהכנה). אני מוצאת דמיון בין דברים אלו לבין "ההקשבה הפסיכו-פיזית" העמוקה שמציעה מחברת ספר זה לתהליכי ההתהוות והתקשורת הנפשיים והבין-אישיים (עמ' 43).

הטיפול בתנועה מתמקם מול מעברי הגבול של השפות: מן הראשוני למשוני, מן ה"חשכה" ל"חוכמה", מן הסמיוטי לסימבולי, מן הגוף לשפה המילולית. נראה שהוא עושה פעולה זו לא כ"גמל" שצריך לתחוב בכוח לתוך חור קטן של מחט אלא כתהליך הבניה סבלני של תנועה והתהוות דיאלקטית, שבהם ה"גמל" מותמר לצורה יותר מרוככת ו"החור" הופך בהתאם למכל יותר גמיש ורחב.

עוד בנושא תנועה ומעברים בין שפות אפשר למצוא בכתיבתו של אנטוניו פרו (1999): "הדיאלוג תמיד נוכח במשחק, בסיפור של חלומות, בהערות על ציורים וכמובן באינטראקציה מילולית. אופני הבעה אלו שזורים זה בזה באופן הדוק... אפשר ומועיל לעבור מצורת ביטוי אחת לאחרת. כיצד ניתן היה לנסח מחדש דיאלוג כציור, ציור כסיפור, משחק כחלום". הטיפול בתנועה מוסיף לאפשרויות אלה גם את שפת התנועה והגוף כאסוציאציה חופשית, כסיפור, כדיאלוג, כאירוע חלימה.