

ברוך כהנא, מיכל פכלר

דרך הצמצום והדיאלוג

הפסיכולוגיה של רוטנברג והמעשה הטיפולי



אֲדָרָא

הסדרה למדע ורוח

עורך הסדרה:
פרופ' אבי אלקיים

חברי המערכת:
פרופ' שלמה גיורא שוהם
פרופ' עודד מימון

ברוך כהנא, מיכל פכלר

דרך הצמצום והדיאלוג

הפסיכולוגיה של רוטנברג והמעשה הטיפולי

הוצאת אֶדְרָא

Baruch Kahana, Michal Fachler

Tzimtzum and Dialogue

The Rotenberg Approach to Psychotherapy

ועדה מלווה:
ד"ר עמית פכלר וד"ר רונן בן דוד

עריכה לשונית: **אביה יקותיאל**
עיצוב העטיפה: **אבי אלקיים**

מסת"ב: 978-965-7876-02-2 ISBN:

© כל הזכויות שמורות להוצאת אִדְרָא, תל אביב

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע,
לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי – אלקטרוני,
אופטי, מכני או אחר – כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה.
שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט,
אלא ברשות מפורשת מאת בית ההוצאה לאור שתינתן מראש ובכתב.

נדפס בישראל תשפ"ו – 2025
© Copyright 2025 by Idra Publishing
IdraPublisher@gmail.com
idra.org.il

סידור, עימוד, לוחות והדפסה: **א. אורן הפקות דפוס בע"מ**, שד' רוטשילד 109, תל אביב

לפרופסור מרדכי רוטנברג

מורנו האהוב

אבי הפסיכולוגיה היהודית

ולכל תלמידי אסכולת הצמצום הדיאלוגי לדורותיהם

תוכן העניינים

מילים אישיות מכותבי הספר	9
מבוא	13
פרק א: על האדם, על ערכו האין־סופי, ועל הכרח הצמצום	39
חלק ראשון: החיים הנפשיים כהתגלות אור נשגב	39
חלק שני: שבירת הכלים, וצידה האפל של הנפש	62
פרק ב: תורת הצמצום וההתפתחות הנפשית	86
פרק ג: משל התזמורת כמבנה העולם הנפשי	153
פרק ד: אבחון מכליל	158
פרק ה: הטיפול הנפשי כ"תיקון"	188
פרק ו: ארבעת ממדי הצמצום בתהליך הטיפול	210
פרק ז: תורת הצמצום הדיאלוגי והתאוריות הפסיכואנליטיות	242
אפילוג	287
ביבליוגרפיה	289
מפתח השמות והעניינים	293

מילים אישיות מכותבי הספר

ספר זה מבקש להכניס את קוראו לעולמה של הפסיכולוגיה היהודית. הפסיכולוגיה היהודית כשמה כן היא: קודם כול היא פסיכולוגיה לכל דבר – היא מציגה תפיסה מושכלת של האדם, מניעיו, שורשי גדולתו ומקורות מצוקותיו. בתור שכזו היא מבקשת להאיר את דרכו של האדם בעולמו – והכוונה היא לכל אדם ואדם.

יחד עם זאת, הפסיכולוגיה היהודית מבקשת להיות כלי בעבודתו של הפסיכולוג הטיפולי, העובד הסוציאלי, המחנך, המאמן, וגם היועץ הארגוני – כל מי שתחום עיסוקו הוא בני אדם. בתחום זה אנחנו מבקשים להציג גישה חדשה השאובה ממקורות יהודיים, המתבוננת באדם מזווית שונה ומוסיפה קומה להבנתו – מעל לגישות המקובלות כיום במקצועות האלה. חשוב לנו להדגיש שפיתחנו את הגישה הזו לאחר שנים רבות של עבודה טיפולית, ולדעתנו היא משלימה חוסר מהותי בחשיבה הטיפולית הקיימת.

ספרנו מבקש להציג את היסוד הדיאלוגי העומד, לדעתנו, ביסוד התהליך הטיפולי. אנחנו טוענים שכל גישה טיפולית מתבססת על הדיאלוג שנוצר בין המטפל למטופל – ושלמרות זאת רוב התאוריות הקיימות אינן מצליחות להבהיר את משמעותו של היסוד הדיאלוגי כיסוד המרכזי של התהליך הטיפולי. לדעתנו זהו חיסרון מהותי, הן מבחינה תאורטית והן מבחינה טיפולית. הוגים רבים וחשובים תרמו ותורמים לחשיבה הטיפולית. כמטפלים אנחנו משתמשים במושגיהם, מתפעלים מעומקם ולומדים מכתביהם – אלא שאחרי ההתפעלות הרבה אנחנו סבורים שעדיין חסרה בגישותיהם קומה רבת משמעות בהבנת האדם. התאוריות האלה אינן מתייחסות לעומקו האין־סופי של הסובייקט הנכנס לתהליך, לעושרה האין־סופי של אישיותו ולעוצמת כמיהתו לטוב – וגם לא לעומק כמיהתו לדיאלוג.

הקומה החדשה שאנחנו מציעים בספר זה מבוססת על הכרה בכך שנפש האדם היא טובה בשורשה, עמוקה ועשירה עד אין־סוף (חסידים היו אומרים שהיא "מלאה אור") – וגם שהיא דיאלוגית בשורשה, ומטרתה העמוקה היא

להאיר, לגלות לזולת את האור הגנוז בה. הרוע והשפלות שאנחנו רואים באדם אינם אלא עיוות קשה של תכניה המקוריים של הנפש. טענתנו היא כי השורש הטוב של התכנים הנפשיים אינו יכול להתגלות אלא על ידי תהליכים של צמצום הדדי, דיאלוגי, הנובע מהנכונות לפנות מקום לזולת: לגלות את הטוב הגנוז בו, ולגלות לו – באופן יצירתי – את הטוב הגנוז בנו. באופן הזה הצמצום מאפשר התפתחות יצירתית ודיאלוגית. אנחנו מאמינים שגישת הצמצום הדיאלוגי עשויה להרים תרומה משמעותית לעולם הטיפול ולתפיסת התפתחות האדם ומימוש העצמי. היא מאפשרת פינוי מקום לקולות השונים – בכל אדם ובין אדם לאדם, ועל ידי כך יצירה של דיאלוג פנימי וחיצוני שבו ניתנת לכל אחד מהם הזדמנות להאיר את אורו ולאפשר בכך הפריה הדדית משמעותית. ההתפתחות הנפשית מתרחשת על ידי צמצום המאפשר דיאלוג, ועל ידי כך מאפשר גם הרחבה וצמיחה של למידה חדשה עבור כל אחד מהקולות.

תפיסת האדם שנציע בספר תוכל לסייע לאנשי טיפול, חינוך, ולכל מי שעוסק בבני אדם. היא נשענת על שני מקורות חשיבה: האחד הוא הפסיכולוגיה המערבית, ובעיקר האסכולה הפסיכודינמית; השני הוא תפיסת האדם כפי שהתפתחה בעולמם של המקורות היהודיים. מקורה לדעתנו במקרא, והיא מתפתחת בספרות חז"ל ואחריה בכל מרחבי הספרות היהודית לדורותיה. גישה זו זכתה לפיתוח נמרץ מאוד בספרות הקבלית, וליישומים מרשימים בספרות החסידית ובכתבי הרב קוק. פרופסור מרדכי רוטנברג, מורנו האהוב, יצר מודל של פסיכולוגיה יהודית המתבסס על ההנחה שמקורות היהדות מכילים פסיכולוגיה עמוקה ומקיפה, שאפשר ליישמה בכל תחום העוסק בבני אדם ובעיקר בתחומי הטיפול הנפשי והחינוך. למיטב ידיעתנו, רוטנברג הוא הראשון שהחל להתבונן במקורות היהודיים מנקודת מבטו של איש מדעי החברה המודרניים – ובמיוחד בעיניו של איש טיפול.

כמי שגדל בעולמה של היהדות החסידית והתוודע בבגרותו לעולמה של הפסיכולוגיה המודרנית, רוטנברג העמיק לראות את נקודות התורפה של זו האחרונה: הוא נרתע מהמודל האגוצנטרי של האדם, המעמיד את הפרט כמרכז היחיד. הוא התקומם כנגד התפיסה האבחונית המקובלת, המדירה את ה"חולה" מעולמה של החברה ה"בריאה". בניגוד לתאורטיקנים רבים בשנות השישים והשבעים הוא לא הסתפק בהצבעה על חסרונותיה של התפיסה הפסיכולוגית המקובלת, אלא הצביע על אפשרות שאיש לא חשב עליה עד אז – למצוא לה אלטרנטיבה מעמיקה במקורות היהדות. הוא המשיך לפתח רעיונות אלה בספריו,

המהווים אוצר בלום של תובנות עמוקות ומועילות. בשנת 2009 זכה בפרס ישראל לחקר העבודה הסוציאלית, על פיתוח מודל הפסיכולוגיה היהודית. כך הלכה והתפתחה גישה חדשה לאדם, המשלבת את הפסיכולוגיה האקדמית עם מעמקיה הבלתי נדלים של החשיבה היהודית.

הגישה הטיפולית שתוצג בספר זה שואפת להמשיך את מפעלו של רוטנברג. כתלמידיו, וכאנשי טיפול, פיתחנו את הגותו לכדי שיטה או מתודה טיפולית וחינוכית המיושמת במסגרות שונות, מוכיחה את יעילותה ונותנת תקווה. גישתנו מתבססת על רעיונות יהודיים עתיקים, ובו בזמן בנויה על הגישות הפסיכולוגיות העדכניות ביותר. לדעתנו, ולאחר שנים רבות של עבודה טיפולית בגישה הזו, אנחנו יכולים להעיד על תועלתה הרבה.

בשנת 2004 הקמנו מכון לפסיכולוגיה יהודית, הקרוי על שמו של בעז רוטנברג – בנו של מייסד הגישה, שנפל כלוחם בהיותו בן ח"י שנים בלבד. במשך השנים לומדים במכון מטפלים ומחנכים רבים שהטמיעו את רעיונותיו בעבודתם. אנחנו יכולים לומר בשמחה רבה שחלק נכבד מבוגרי המכון ממשיכים כיום את ניהולו ולוקחים אותו למחוזות חדשים ופוריים. כיום שנינו מלמדים את גישת הפסיכולוגיה היהודית באוניברסיטה העברית בביה"ס לעו"ס, מובילים את מכון רוטנברג ומכשירים מטפלים ואנשי חינוך בלמידת הגישה ויישומה הלכה למעשה.

התפיסה שפיתחנו – "אסכולת הצמצום הדיאלוגי" – תוצג בספר זה ככוללת תפיסה חדשה של האדם, תורה התפתחותית, מודל אבחוני ותיאור התהליך הטיפולי. עם הזמן הפכה אסכולה זו לתפיסת עולם מגובשת, שיש לה כלים טיפוליים ושפה משלה, הכוללת מושגים רבים שיוצגו בהמשך הספר – כמו הצמצום, הדיאלוג, האלטרצנטריזם, השלחון, השקדום, רצף יצר-יצירה, מקדש למדרש ומהלך בין מצריות-מדבריות ויישוביות. אנו מזמינים את הקוראים לצלול לתוך עולם זה ולפגוש את גישת הצמצום הדיאלוגי כגישה פסיכולוגית כלל חברתית, היכולה לפנות לכל אדם ואדם.

ועם זאת, חשוב לנו להדגיש שלמרות שרעיונותינו לקוחים ממקורות יהודיים, הם לא נועדו אך ורק למאמינים בקדושת המקורות האלה. נכון, אומנם, שהמאמינים ימצאו בשורה בעצם העובדה שלפנינו גישה טיפולית יישומית השאובה מהיהדות, אך לטענתנו הרעיונות שנציג יכולים להעשיר את עבודתו של כל מטפל ומחנך, בלי קשר לאמונתו בתפיסות שמהן נלקחו. בקשתנו היא שדברינו לא ייבחנו על פי מקורם, אלא – קודם כול – על פי התועלת שבהם. ונוסיף מילה על הכותרת 'פסיכולוגיה יהודית', ברוח מבצע פרסומי שהיה נפוץ בשנות ה-70:

YOU DON'T HAVE TO BE JEWISH TO LOVE LEVY'S
REAL JEWISH RYE

(לא חייבים להיות יהודים בשביל לאהוב לחם שיפון של לוי)

כך גם גישתנו, הדולה ממעיינות החוכמה היהודית לדורותיה, אינה מוגבלת לאנשי דת ואמונה ואף לא לאדם היהודי. היא פתוחה לכל אדם באשר הוא שם ומאפשרת דיאלוג אמיתי עם האדם, החברה הכוללת ותיקון כלל עולמי.

נוסיף שתי הערות סגנוניות.

האחת, השתדלנו להרבות בתיאורי מקרים טיפוליים, כדי להמחיש את הרעיונות שיוצגו ואת דרך השימוש בהם במסגרת הטיפול. תיאורי המקרה מובאים בקצרה – ממש רק מה שחיוני כדי להמחיש את הרעיון ותו לא. בכל תיאורי המקרה, המטפל/ת מוצג/ת בלשון 'אני' – מאחר שבאופן טבעי, כל מקרה הובא על ידי אחד מאיתנו. למותר לציין, שכל המקרים מובאים ללא פרטים מזהים כך שלא ניתן להכיר אותם.

השנייה – אנחנו מניחים שלפחות חלק מהקוראים אינו מכיר היטב את לשון המקורות, העמוסה במונחים חסידיים וקבליים, ולא את המונחים שנוצרו על ידי רוטנברג או על ידינו. כשאנחנו משתמשים במונח איננו יכולים להניח בפשטות שהקורא כבר מכיר את משמעותו, גם אם הוצגה בשלב קודם. לכן לא יכולנו להימנע מהסבר חוזר של מונחים רבים, למרות שהחזרתיות עלולה להכביד במידת מה על הקורא.

מבוא

הרועה לתקן דבר מה, צריך להכיר את הדבר שעליו לתקן. מי שמביא את רכבו למוסך, מניח, מן הסתם, שהמוסכניק מכיר היטב את מבנה המכונית, יודע למה נועדה, איך היא פועלת ומתי עלולה פעולתה להשתבש. כך הדבר בכל תחום ותחום, מלבד בתחום אחד – הטיפול הנפשי! נפש האדם אינה ניתנת ל"ידיעה" מהסוג הפשוט הזה. היא עשירה מדי, מורכבת מדי. אפשר לחיות חיים שלמים עם אדם, ופתאום הוא מפתיע אותנו באיכויות שכלל לא חשבנו שהן קיימות בו. אם כך, האם אפשר להכיר אדם על בוריו? גם את עצמנו איננו מכירים באמת: אדם יכול לחיות חיים ארוכים, ופתאום הוא מוצא בעצמו כוחות, תשוקות וכיסופים שמעולם לא חשב שיש בו. לעולם לא נוכל לומר בוודאות שהצלחנו "להכיר" אדם בשלמות – גם לא את עצמנו! ומכיוון שכך, איך אפשר לדבר על "מבנה נפשי", או "מודל", המסביר את כל האדם כולו, מודל שאפשר לסכם באיזו סכמה תאורטית?

אבל מצד שני, האם אנחנו יכולים לוותר על מודל תאורטי? בלי מודל כזה, איך נתמודד עם השיבושים הרבים העלולים להתרחש בחיינו? איך נצליח להבין את המצוקות נפשיות, האומללות, ההרסנות לגווניה? האם נוכל "לטפל" בבן אדם בלי להבינו? ובאין מודל שיסייע בידינו, האם נוכל להבין את מצוקותיו של המטופל? האם איננו נידונים לתעות בנתיבי נפשו, כמי שנודד בדרך לא דרך ללא מפת דרכים תקפה?

השאלות הן נצחיות, ואין ספור הוגים ניסו להתמודד עימן: מה הם רוצים, בני האדם? מה גורם להם למצוקה? מה מעשיר, משמח ומספק אותם? ולחילופין – מה מדכא אותם? מה גורם להם לחרדה, לשנאה ולדיכאון? כל אדם יודע כמה קשה לו להבין אפילו את עצמו. פלוני שונא אדם מסוים, ואינו מבין מדוע הוא ממשיך את הקשר איתו? אחר מחליט – בפעם המאה – להימנע מלחשוב על נושא מסוים, ואינו מצליח לחשוב על שום דבר אחר חוץ ממנו. אדם מתבונן בעצמו, ואינו יודע – מי הוא, בעצם? האוהב, או השונא? בעל המשפחה המיושב בדעתו או ההרפתקן הפזיז? כל אדם מכיל הפכים וסתירות. ואם כל כך קשה

להבין אדם אחד, מה הסיכוי להבין "בני אדם" בכלל? ואם הנפש היא כל כך מורכבת, אפילו מסתורית – האם יש בכלל סיכוי להבין אותה? אולי אין סיכוי.

היינו יכולים להניח לנושא ולוותר על כל ניסיון הבנה שלו, אילולי ידענו כמה גבוה יהיה מחירו של ויתור כזה. הוא מותיר אותנו חסרי אונים מול תהפוכות הנפש ומצוקותיה – שהרי מה שאיננו מבינים, איך נוכל להתמודד עימו? אנשים רבים נופלים לסחרחורת של מניעים סותרים, בלי להבין מה מטלטל אותם בצורה כל כך מכאיבה. אחד שקוע ברומן הרסני ולא מצליח להפסיק (הוא משוכנע שהוא ממש רוצה, אבל לא מצליח!). אחר מלא בתחושות חוסר ערך, למרות שהוא מצליח בכל מעשיו, עשיר בהישגים ובהצלחות. שלישי אינו מצליח להינשא, משום שהוא נתקף בפחדים – תמיד ברגע האחרון – ומבטל את אירוסיו. אין לו מושג ממה הוא מפחד. אנשים רבים נופלים למצוקות בלתי נתפסות, בלי שום סיבה "הגיונית". רק הבנת שורשי מצוקותיהם תוכל להצביע על הדרך להתמודד עימן – אבל לשם כך יש צורך, קודם כול, בהבנה כללית של בני אדם: מה הם רוצים? מה גורם להם אושר, ומה מתסכל אותם?

לכאורה, לרוב האנשים יש תמונה כלשהי של נפשם: רובנו יודעים "מה עושה לנו טוב", אבל הידע הזה נשאר כמקבץ "מתכונים" שדבר אינו מקשר ביניהם. אדם יודע מניסיונו שספר טוב מרגיע אותו, ושמוזיקה מסוימת משמחת. אלה הן ידיעות חשובות בפני עצמן, אבל הן אינן מסבירות מה גורם לנו ליהנות מהספר ההוא, ולשמוח דווקא במוזיקה הזו? והרי ברוב התחומים איננו מסתפקים בידיעות ניסיוניות – אנחנו מחפשים תאוריה שתסביר אותן. כבר האדם הקדמון ידע – מניסיונו – לבנות סירות מבלי שיהיה לו מושג מה גורם להן לצוף על המים, אבל רק משהבנו את חוקי הפיזיקה הצלחנו להתקדם מהסירות ההן לספינות הענק. כמה זה היה מקל עלינו אם היינו מצליחים להבין את חוקי הנפש! כמה טוב הייתה מביאה ידיעה כזו!

הבנה כזו היא חיונית, קודם כול, לאנשי טיפול (למרות שלא רק להם). ספר זה נכתב על ידי שני פסיכולוגים. עיסוקנו המקצועי הוא ההתמודדות עם מצוקות נפשיות. כשאדם פונה למטפל הוא מניח שהמטפל מחזיק בידע מקצועי מיוחד, שעשוי לעזור לו להתמודד עם קשייו. אם לא כן, מדוע הוא מקדיש מזמנו, ממרצו ומכספו לטיפול? הטיפול עצמו אינו תמיד נעים. הוא עלול להביא עימו תסכולים קשים ולעורר זיכרונות מאמלים. אם לא יאמין שהמטפל הוא מומחה בתחומו – מה התועלת במאמץ ובייסורים? ומומחה, בכל תחום, אמור לדעת דברים ש"סתם אדם" אינו יודע. חשמלאי אמור להבין

במערכות חשמל, מתכנת אמור להבין במחשבים – ומטפל נפשי אמור להבין בנפשות – אחרת במה הוא מומחה, בעצם?

כשהמטפל מקשיב לסיפורו של המטופל, הוא חווה בתוך עצמו משהו מהתווה שבנפש המטופל. תוך כדי השיחה הטיפולית חדר הטיפול מתמלא ברגשות עזים. לפעמים מדובר ברגשות מלהיבים, ולפעמים ברגשות מפחידים ומרים. המטופל מספר על זיכרונות, מחשבות, סיוטים. אלה מעוררים תגובה רגשית בלב המטפל. גם היחסים שביניהם גולשים לא פעם למחזות הנראים בלתי הגיוניים בעליל: רגע אחד המטופל מעריך את המטפל, ורגע אחר הוא מזלזל בו. לפעמים הוא תלוי בו, ולפעמים חש מנותק ממנו לחלוטין. המטפל, מצידו, אינו נותר אדיש לרגשות האלה ולא פעם הם מעוררים בו תגובות עזות. הטיפול משקף את התווה הנפשי של המטופל, ולא פעם גם של המטפל. מטפל ותיק אמר פעם לאחד מאיתנו: "איזו עבודה מוזרה! להיכנס לסיטואציות הכי מוזרות, כשכל עבודתנו היא לשאול, שוב ושוב – מה בעצם קורה פה?". כל מטפל מכיר את התחושה הזו. אם המטפל עצמו לא יבין מה מתרחש – במקום לעזור למטופל לנווט את דרכו הוא עצמו יאבד את הדרך.

תרומתן של התאוריות

כדי להבין "מה קורה פה" אנחנו זקוקים למפת דרכים. רק מי שיצא לו להסתובב במקום לא מוכר, בלי שתהיה בידו מפה עדכנית, יודע כמה זה קשה – ולפעמים מפחיד. לאן מגיע הוואדי הזה? לאן הולכת הדרך ההיא? האם היא מביאה אותנו למחוז חפצנו, או שהיא תדרדר אותנו לאיזו תהום?

כאנשי טיפול, התאוריות הן המפות הטופוגרפיות שלנו. תאוריטקנים דגולים כמו פרויד ויונג, אדלר, קליין וויניקוט – ורבים אחרים – ניסו לעשות מעט סדר בתווה ובוהו של חיי הנפש. פרויד, למשל, טען שכל רגשותינו נובעים ממכמיהה אחת פשוטה – מהתשוקה לעונג פיזי. כל הרגשות המגוונים המוכרים לנו הם, לדעתו, גלגוליה של התשוקה הקמאית הזו, שנאלצה להופיע בתחפושות שונות לאחר שנבלמה על ידי החברה. לכן, כדי להבין את עולמו הרגשי של האדם צריך להבין כיצד בלמה החברה את תשוקותיו הראשוניות, אילו תחליפים הציעה לו, וכיצד התגלגלו תשוקותיו ברגשותיו המודעים. כל התאוריות – כולל תאוריות עכשוויות ממש – נוקטות באסטרטגיה דומה: הן מניחות מספר מוגבל של מניעים, ומנסות להסביר כיצד המניעים האלה משתנים והופכים למציאות הרגשית המורכבת שאותה אנחנו מכירים.

כל מטפל מכיר את התחושה המורכבת הפוקדת אותו כשהוא מקשיב

למטופל המוצף בכאב נפשי לא מובן. לפעמים הוא מרגיש שהוא עצמו מוצף באותו רגש קשה, ולא פעם גם בחוסר אונים משתק. הוא יודע שמצוקתו היא הד למצוקתו של המטופל, אבל הידיעה הזו אינה מצליחה להקל באמת על הקושי. והנה מגיע חבל ההצלה – אנחנו נזכרים במושגים שלמדנו, מבינים את התהליך המתרחש ממש ברגע זה, ופתאום התמונה מתבהרת ואופקים נפתחים. הבעיה לא נפתרה, כמובן, אבל קיבלה פנים אחרות. עכשיו יש בידינו מפת דרכים מסודרת, המסבירה איך הגענו למצב הנפשי המטלטל ומה גורם לו להכאיב כל כך – ולאן אפשר להתפתח ממנו. דרך ארוכה לפנינו, אבל עצם קיומה של מפת הדרכים הופך את הצעידה בה לאפשרית.

אלא שכאן צץ קושי נוסף: לא במקרה השתמשנו במילה "תאוריות", בלשון ריבוי. בניגוד למה שקרה במדעים אחרים – מדעי הטבע, למשל – הפסיכולוגיה לא הצליחה להגיע לשום תאוריה מוסכמת. אנחנו מוצפים בתאוריות: זו של פרויד וזו של יונג, ואלה של קליין ופרברן, קוהוט ובנג'מין... והרשימה אינה נגמרת. כל אחת מהתאוריות האלה, כשקוראים אותה בעיון, נשמעת כאילו פענחה את מסתרי הנפש עד תום. מניסיונו כמטפלים אנחנו יודעים היטב שיש אמת בתחושה הזו – כל תאוריה מצליחה לשפוך אור בהיר על הרבה תופעות, שהיו נותרות, בלעדית, לוטות בערפל. אנחנו חשים שכל אחת מהן תורמת תרומה של ממש לעשייה הטיפולית ויכולה להצביע על מקרים, אפילו על מקרים רבים, שמדגימים את פוריותה.

הבעיה היא שכל התאוריות זוכות להצלחות כאלה. כל אחת מהן נשמעת כאילו מצאה את "אבן החכמים" הנכספת, אבל כל אחת מהן נתקלת גם במבואות סתומים, שבהם דווקא תאוריה אחרת נשמעת הרבה יותר משכנעת. האם נוכל להחזיק בכולן? אולי, אבל צריך להבין איך עושים זאת. בסופו של דבר מדובר בתאוריות שונות, היוצאות מנקודות מוצא שונות. אנחנו דומים למי שיוצא לדרכו ובידיו מספר מפות דרכים, שונות לחלוטין זו מזו, וכולן מתייחסות לאותו שטח עצמו. איך ימצא את דרכו?

פשטנות התאוריות, ומחירה

בנוסף לכך, אנחנו סבורים שהמפות שבידינו מחמיצות חלקים גדולים מהשטח. צריך לזכור שכל תאוריה מצביעה על צדדים מסוימים של הנפש ומסבירה שהצדדים האלה הם עיקריים, שהם הבסיס לכל התכנים הממלאים את הנפש. פרויד, שהזכרנו זה עתה, טען שהיצר המיני עומד בשורש כל התופעות הנפשיות, והסביר שכל יתר התכנים הנפשיים אינם אלא "מיניות בתחפושת". זה כולל את

האומנות, הפילוסופיה, הדת והמדיניות – כל התופעות הנפשיות, בעצם, ממסכות את התשוקה המינית המקורית שהחברה אינה מרשה לה להופיע בגלוי. הוא הדין בתאוריות יותר מאוחרות, הטוענות ששורש כל תוכני הנפש הוא החיפוש אחרי מקום בחברה, או אפשרות יצירה, או כל דבר אחר. כל התאוריות מבקשות את "אבן החכמים", את הרצון היסודי, המהותי, שכל הרצונות אינם אלא נגזרותיו. האם הן מצליחות בכך? – הקדמנו ואמרנו שכל אחת מהתאוריות מצליחה להסביר תהליכים נפשיים רבים ולשפוך אור חדש ומיוחד על מעמקי הנפש. אבל לדעתנו (ולדעת רבים אחרים) התאוריות האלה עלולות "להקטין" את התופעות שהן מצליחות להסביר. התמקדותן במניעים הפיזיים או הינקותיים מצליחה אומנם להצביע על המקורות הינקותיים של תופעות הנפש ה"גבוהות", ואין ספק שיש בכך אמת רבה. לא פעם אדם משקיע ביצירתו – האומנותית או ההגותית – כל מיני תשוקות שהחברה הצליחה להחניק, כעסים שלא מצאו ביטוי, או תסכולים חברתיים שונים. מפרויד ועד היום, החשיבה הפסיכולוגית מפליאה לחשוף את המניעים האלה. אבל האם זהו כל הסיפור? האם יכולים תסכולים כאלה להסביר את השאיפה האומנותית עצמה? האם המאבק בין איסורי החברה לדחפיו האפלים של האיד הוא מקורם היחידי – או אפילו העיקרי – של הלבטים ה"קיומיים" הטורדים את שנתו של ההוגה? כמטפלים המכירים את המניעים הלא מודעים של שאלות הרוח אנחנו יודעים – באותה מידה לפחות – כמה עמוקה הכמיהה היצירתית, וכמה אמינית היא ההתלבטות ה"פילוסופית" (לפחות במקרים מסוימים). האם אפשר לקבל את ההנחה שכמיהות עמוקות כאלה "אינן אלא" ביטוי מוסווה לתשוקה יצרית או לתסכול רגשי?

תאוריות רבות מחפשות את "אבן החכמים" שלהן בתחום הגופני, היצירי, ולכל היותר בעולמו הרגשי של התינוק הרך. אפילו תאורטיקן כמו ויניקוט, למשל, המדגיש באופן מרגש את כוחו היצירתי של האדם, מתעקש לטעון שהנפש אינה אלא "סכמה" של הגוף. בסופו של דבר כל התאוריות רואות באדם ישות המבקשת לשרוד, להתעצם, לתפוס מקום בעולם. איננו כופרים בכך, כמובן, אבל אנחנו טוענים שמדובר בתמונה חלקית מאוד של האדם, ונרחיב על כך בהמשך. תאורטיקנים בודדים – יונג הוא דוגמה בולטת מאוד – ניסו לפרוץ את המסגרת המחשבתית הצרה הזו, אבל ניסיונותיהם לא זכו להד ממש בקהילייה המקצועית. אנחנו סבורים שתאוריות כאלה, בהיותן חלקיות, עלולות להקטין את האדם, לקצוץ את כנפיו ולסכל את הנשגבות במטרותיו – וזאת למרות תרומתן האמיתית להבנת מצוקות אנוש.

בעבר הרחוק הייתה, לכאורה, סיבה להתמקדות בעולם היצירי-גופני. הפסיכולוגיה המודרנית נולדה בתקופה שבה היה המדע בשיא תפארתו.

הפיזיקה – כך היה נדמה – ידעה להסביר את כל המציאות כולה. הכימיה נראתה כהמשך ישיר של הפיזיקה, והביולוגיה כהמשך ישיר של הכימיה. מה יותר הגיוני, לכאורה, מלראות את הפסיכולוגיה כהמשך ישיר של הביולוגיה? באותם ימים, כל ניסיון לחשוב על מניעים "רוחניים" שאי אפשר לתרגם ישירות לביולוגיה, נראה כגובל במיסטיקה מעורפלת. כדי להימנע מגלישה למיסטיקה כזו טען פרויד שכל עולמו של האדם – כולל מניעיו הרוחניים הנשגבים – אינם אלא גלגול של יצריות מינית פיזיולוגית, והקדיש את חייו לשרטוט הדרך בה נובעים כל מניעי האדם מהיצר המיני.

חשוב לזכור שפרויד ותלמידיו פעלו בתקופה פוריטנית, שבה התרבות עדיין התאמצה להכחיש את מרכזיותו של היצר הגופני בחיי הנפש. זכותו הגדולה של פרויד הייתה העזתו להצביע על חשיבות המיניות ועל הסכנה הנפשית הנובעת מההתעלמות ממנה. ראוי להצדיע לעוצמת תגליתו ולהכיר בחשיבותה – אלא שהוא הלך לקיצוניות ההפוכה: הדגשת חשיבותו של היצר הפכה להכחשת חשיבותם של תכנים אחרים ולראייתם כ"מיניות בתחפושת".

פסיכואנליטיקאים מאוחרים יותר הרחיבו את מעגל המניעים הנפשיים ה"ראשוניים" שהתאוריה הפסיכולוגית חייבת להתייחס אליהם. קוהוט טען שהתינוק זקוק לעיניה המתפעלות של אימו, ומי שלא זכה לסיפוק מושלם של הצורך הזה (כלומר כולנו, מי יותר ומי פחות) ימשיך לחפש אותו כל ימיו. ויניקוט דיבר על היצירות האוטנטיות כמניע רב עוצמה. אבל כולם נשארו נאמנים לעקרון היסודי: המניע הראשוני (וממילא העמוק ביותר) חייב להימצא בתחום שקל לזהות אותו בעולמו של התינוק. בסופו של דבר, גם אלה שוויתרו על ה"חיוב" המתודי להישאר בעולמם של היצרים הפיזיים, נשארו כבולים לציווי אחר: לזהות את שורש חיי הנפש בתפיסת העולם הדטרמיניסטית. כולם נותרו נאמנים למהלך המחשבתי הבסיסי של פרויד.

אבל האם המהלך הזה הוא הכרחי? למה אי אפשר לומר בפשטות שאנחנו יצורים מגוונים להפליא, שלצד התשוקות הפיזיות רבות העוצמה יש בנו גם אידאלים נשגבים, כמיהות רוחניות, נדיבות ורצון להיטיב? מדוע קשה לחשוב שמניעים כאלה הם ראשוניים ומהותיים, לא פחות מאלה שהפסיכואנליזה התמקדה בהם? אנחנו סבורים שהניסיון לצייר את כל האדם כגלגולי תשוקותיו הגופניות ומאווייו הינקותיים מקטין מאוד את ממדיו.

צריך גם לזכור שהגבלה כזו אינה נשארת ברמה תאורטית ומופשטת: כשהפסיכולוג משתמש בה כמפת דרכים היא מלמדת אותו להתבונן בצדדים מסוימים של החיים הנפשיים, על חשבון ההעמקה בצדדים אחרים. תאוריה כזו עוזרת למטפל להבין את צדדיו היצריים והרגשיים של המטופל (ובכך תורמת

תרומה אדירה לטיפול), אבל מחמיצה את צדדיו הרוחניים (ובכך, לדעתנו, גורמת לו נזק). אנחנו סבורים שהתאוריות האלה, למרות תועלתן הרבה והאמת העמוקה שהן מכילות, לוקות בחד צדדיות העלולה לפגוע בטיפול עצמו.

ועוד יותר חמור: כשהתאוריה שבה מחזיק המטפל מנסה להיות "מדעית", להסביר את הכול, כי אז, באופן בלתי נמנע, היא אינה מותירה מקום למסתורין. התאורטיקן – ובעקבותיו המטפל – מניח שבסופו של דבר כל תהפוכות הנפש יוסברו לאור משנתו. אנחנו סבורים שיש יהירות בעמדה כזו. היא עלולה לגרום למטפל להרגיש שהוא "יודע איך הנפש עובדת" ולכפות את תובנותיו על המטופל. מניסיונו למדנו שיש ערך טיפולי עצום דווקא בנכונות להכיר במסתורין העמוק של הנפש, בעושר הבלתי נדלה שלה ובכך שלעולם לא נגיע למלוא עומקה. אנחנו טוענים שחלק נכבד מהבריאות הנפשית הוא הכבוד שחש האדם כלפי המסתורין הגנוז בו עצמו, וחלק מעבודתו של המטפל היא לסייע לו בכך. האם התאוריות שבידינו מכירות במסתורין הזה?

חשוב להדגיש: טענתנו מופנית כלפי התאוריות, ולא כלפי המטפלים עצמם. אין לנו ספק שרוב המטפלים הם קודם כול אנשים רגישים, בעלי עניין אמיתי בזולת. אנחנו מאמינים שגם התאורטיקנים עצמם, ברובם המכריע, התייחסו למטופליהם בכבוד וברגישות רבה שתוארה לעיל. ובכל זאת, לדעתנו, רוב התאוריות אינן מכירות במסתורין העמוק של נפש האדם. אנחנו סבורים שמדובר בבעיה משמעותית וקשה – דווקא משום שיש חשיבות עצומה לתאוריה. התאוריות שלנו הן המכוונות אותנו ברגעי מבוכה, כשהטיפול "תקוע" ואיננו יודעים לאן אפשר להמשיך. אלא שחשיבותה העקרונית של התאוריה רק מעצימה את הצורך בתאוריה כזו שתכיר בעושרה העצום של הנפש האנושית. אנחנו סבורים כי רוב התאוריות הקיימות כיום מסייעות לנו להבין צדדים מסוימים של הנפש לעומקם – ובו בזמן מקשות על הבנתם של צדדים אחרים. אפשר להדגים את טענתנו בדוגמה ידועה מתולדות הטיפול הפסיכולוגי, וכוונתנו למשנתו של קוהוט. כידוע, פעם היו המטפלים בטוחים שהטיפול מתקדם דרך פירושיו המלומדים של המטפל, המצליחים לקלוע למתרחש במעמקי נפשו של המטופל. והנה, בערך מאז שנות השבעים, החל קוהוט לקדם תפיסה שונה לפיה היסוד המרפא בטיפול הוא מערכת היחסים ה"אמפתית" (כלומר – המבינה והאוהדת) הנרקמת בין המטפל למטופל. איש לא טען שבימים שלפני הופעת התפיסה הזו המטפלים לא היו "אמפתיים". להפך. הטענה הייתה שמאז ומעולם, כשטיפול הצליח ההצלחה נבעה מהיחסים הטיפוליים האמפתיים ולא רק מהפרשנויות המבריקות. ההבנה החדשה לא פסלה את קודמתה אלא הוסיפה עליה נדבך, ובכל זאת הוגי המהפך (כמו ויניקוט וקוהוט)