

הותר לפרסום באתר "פסיכולוגיה עברית" [www.hebpsy.net](http://www.hebpsy.net)  
בהסכמת המחברים והוצאת ידיעות ספרים

## על תוכן הספר ועל בית המלאכה שלי

אריאל הרטמן

למי נכתב הספר? למי הוא מיועד?  
ראשית, לאנשים שלא פעם פוגשים בי  
ושואלים אותי מהו טיפול פסיכולוגי? מה  
ניתן להשיג בשיחה עם פסיכולוג שלא ניתן  
להשיג בשיחה עם חבר טוב ואוהב? איך עצם  
הדיבור מסייע בפתרון בעיות?  
כתבתי גם לחברים ולקרובי משפחה שאותם  
רציתי לשתף בתחושותי ובמחשבותי בנוגע  
לעיסוק שלי. ניסיתי להסביר להם מה הם,  
לדעתי, המרכיבים החשובים בידע ובטיפול  
הפסיכולוגי: המפגש, החיכוך, האדמה  
המשותפת שעליה דורכים המטפל והמטופל.  
ניסיתי להראות את הדרך האישית שלי,  
שהיא השימוש בכל הסונרים וטווח החוויות  
המוכרים לי. דרך התחושות, המחשבות  
והידע התיאורטי, אני מבין ומרגיש. את

ההבנה אני מציע למטופל. הוא רשאי לקבלה או לדחותה. ואני ממשיך לנסות לעבד את שקורה, דרך הקשר בינינו, דרך דברי המטופל ודרך התחושות שלי.

הספר פונה גם לעמיתים שלי, אנשי הטיפול ובתוכם הפסיכולוגים הקליניים, שבפניהם רציתי להציג את דרכי. הם קהל יעד נוסף שלי. ניסיתי להראות כיצד אני עובד. עד כמה אני מדגיש את ההיבט הבין אישי רבי-עוצמה, החווייתי, בדרך להבנת עולמו של המטופל. ברור לי שיש דרכים רבות וטובות אחרות להבין את האחר. הדרך שתיארתי בספר הינה אישית מאוד. יהיו שיגידו אישית מדי. לקח לי כמה שנים לאהוב את הדרך שלי. אני מניח שהיא תעורר גם התנגדות, כפי שהיא מעוררת גם בי התנגדות, מדי פעם. אך אני מוצא שהיתרונות שלה רבים מן החסרונות, ואני בוחר בה שוב ושוב מחדש.

מתי התחיל המסע שלי לחקר הנפש? אולי בכך שהתחלתי לשים לב לזיכרונות הקדומים ביותר שלי ולחקור אותם. הזיכרון הראשון שלי, חי מאוד וברור, כמעט נגיש עבורי גם היום, על אף מרחק השנים. זהו סוג של "זיכרון מחפה", זיכרון ילדות שבו לעתים פרטים חשובים נשמטים, ומה שנחרט בזיכרון הוא הפרטים שנפשנו העניקה להם

באופן לא מודע משמעות סמלית. כך מוחלף התוכן המקורי של הזיכרון בתוכן אחר. בזיכרון שלי, אנשים נמצאים ברכב, ובחוף מרחב פתוח, חול חם ודק. הכול שקט, אך יש תחושה כמעט מחשמלת באוויר. אנו נמצאים בגבולה הצפוני של הארץ. בחוף האור נראה כמו צבעי שמן מרוחים על השמים. שכבות עבות של צבע ורוד וסגול וטורקיז. דמדומים חיים. השמים מתערבלים ומדברים. להקת זרזירים עוברת את גבול לבנון ועפה לעבר ישראל. איש לא יורה לעברם, הם חופשיים לנוע כרצונם. ושוטרים גדולים, חזקים, במדיהם הכהים, אומרים לנו להתרחק. התקרבנו לגבול יותר מדי.

במהלך השנים הזיכרון התעמעם ואיני יודע לומר בבירור מה בזיכרון אכן קרה במציאות ומה הוסיפה הנפש. אני זוכר שכנער התחלתי לחשוב על הזיכרון הזה ולשאול את עצמי מי הם השוטרים. שוטרים אמיתיים, או שוטרים שהופנמו בתוכי, אחרי שכבר הפנמתי מאחרים מה אסור ומה מותר? ומהו אותו הגבול? גבול בתוך עצמי, שאסור לחצות? מחשבות "לא נקיות" שאסרתי על עצמי לחשוב? ומה הם הזרזירים? אולי החלק בתוכי, שמעוניין לעוף, להיות חזק מהקירות הבין אישיים,

לגעת בשמים? והרכב, הוא שומר עלי או מגביל אותי? והאם השמים היו כל כך עזים באותו הזמן, או שעיני הקטנות אך הרעבות הן אלו שצבעו את השמים עבורי? השאלות הללו היו עבורי, אם כן, תחילתו של המסע לחקר הנפש, חקר העולם הפנימי שחי וסוער לצד חיי הגלויים.

סיפור חייו הדרמטי של הצייר האהוב עלי, וינסנט ואן גוך, מלווה אותי מגיל צעיר. נראה שדרך הסבל העצום שחווה, הוא השאיר לנו מורשת של יצירות שכמעט מתפקעות מהעומס הרגשי הגועש בהן. הברושים שכמו חורכים את הרקיע, השדות שיונקים את צהוב השמש וכמעט מתפרקים מצריבתה. מתמונות דיוקנו העצמי, קטוע אוזן ושבור לב, ניבטות עיניים עגומות, כמעט קרועות מפניו. הוא סבל מבחינה חברתית ולא זכה להכרה בגאונותו בחייו, אך היתה לו ממלכה. ממלכה של צבעי שמן ובד, של להט שמש שמצטבר בראש נטול הכובע, ומיד אחר כך מתורגם לשמש שכמעט נופלת בכבדות מהציור.

תמיד קינאתי באמנים, על נכונותם ללכת עד הסוף עם חומרי הנפש שלהם. אך בעיקר על כך שיש להם ממלכה קטנה. ממלכה שהם בראו את כלליה, והם ממשיכים לחיות בתוכה.

אני לא אמן. אבל גם לי יש ממלכה או אולי בעצם בית מלאכה קטן, שיש בו שתי כורסאות, ספה, כמה תמונות, עץ תות שניבט מהחלון, ובעיקר, יש בה שני אנשים. שני אנשים שנפגשו במקום שקט, בלי הרבה גירויים, על מנת לפתור חידה כלשהי, חידה שטמונה באחד מהם וגורמת לו סבל רב. לי יש מילים ומנגינות פנימיות וזיכרונות, וידע ורגשות חזקים. ומכל אלו אני מנסה לייצר סביבה שתעזור לאחד לחיות באמת, שתגרום לו להרגיש שוב את חיוניות איבריו, את הטווח המלא של רגשותיו, כולל רגשות קשים. שהוא יחזור להיות מחובר לחלקים ראשוניים, משחקיים, שהוא מזמן שכח מקיומם: צחוק מלא וגדוש, התפרקות חתולית, יצריות בהירה.

ובבית המלאכה שלי אני יושב כל יום שעות על גבי שעות, עם אנשים, מנסה לפרש איתם את סיפוריהם, זיכרונותיהם, כמיהותיהם, ואת המחסומים הרבים שעומדים בדרכם אל החופש הפנימי. עוד שעה עוברת ועוד אחת. לפעמים שעה אחת נמהלת בחוויית השעה הקודמת. בכל שעה טיפולית טובה קיים מאבק בלתי-פוסק להבין את מה שכמעט לא ניתן להבנה. אני מזיע הרבה בשעות הטיפוליות. הפנים שלי מתוחות רוב הזמן. אין דרך אחרת. בכל שעה מכניסים

לתוך קערה המון חומרים לא מפוענחים, והתפקיד של הזוג היושב בחדר הוא לפענח משהו מהחומרים הלא צפויים הללו. כל שעה היא כמו ספר בלשים, או כמו הליכה בלילה עמוס כוכבים זוהרים ומרתקים, אך רב החושך על האור. רב חוסר הידיעה על הידיעה. אולם מגע ארוך ועדין עם חלקים חשוכים, נושנים ולא ידועים של הנפש, מייצר ידיעה עמוקה, שכמו נחצבת מהאדם: זהו האומץ לחיות באופן מלא. זה הרגע בו האדם לומד לנשום מלוא הריאות את חיי שלו.

זמן רב חלף ומיליוני דפים נכתבו ומיליוני מילים נאמרו בקליניקות של פסיכולוגים ברחבי העולם, מאז טבע זיגמונד פרויד, האב הבלתי-מעורער של הפסיכואנליזה, את המושג "מסך חלק" כשתיאר את תפקידו של המטפל. המטפל, לפי פרויד, צריך לאיין את עצמו ולהפוך ניטרלי ככל האפשר על מנת לאפשר למטופל להשליך עליו תכנים פנימיים וייצוגים של דמויות משמעותיות. באופן זה נוצרת ה"העברה" – תהליך חשוב ביותר שבאמצעותו עובדים המטפל והמטופל יחדיו על עולמו הפנימי של המטופל, ובמיוחד על תפיסתו את הייצוגים של הדמויות המטפלות הראשונות שטיפלו בו. בתיאורי המקרה

על תוכן הספר ועל בית המלאכה שלי | 7

שפרסם באומץ רב, הוא חשף עד כמה הוא עצמו התקשה להיות "מסך חלק" עבור מטופליו. ומאז הדיון בעניין זה ממשיך. עד כמה מסוגל המטפל להיות מסך חלק עבור המטופל? האם הוא מסוגל לשים עצמו בצד במשך השעה הטיפולית, והאם הוא צריך לעשות זאת? האם המטופל אינו מבחין ברמזים קלים, הבאים מצדו של המטפל, שמלמדים רבות על עולמו הפנימי של המטפל? ואם הדבר נכון, האם כדאי להסתיר זאת?

בטיפול אני מנסה להיות נדיב: מותר למטופל לראות בי כל דבר, ואף דברים שונים בשלבים שונים בטיפול. לשם כך, עלי להיות "מסך חלק" במידה מסוימת. אך אני רוצה לאפשר למטופל להגדיל את טווח החיות שלו, ולשם כך אני חשוף מאוד לידו, בעל עור דק וכמעט בלתי־נראה. אדם חי ונושם, יותר מאשר מסך חלק. המתח בין היותי אדם עליו מושלכים תכנים ובין היותי אדם ברשות עצמי מתקיים לאורך הטיפול כולו. זהו מתח חשוב ועמוק, שמתקיים בדיוק כפי שהוא מתקיים בין ילד לאביו.

אני מטפל דינמי העובד לפי הגישה האינטר־סובייקטיבית, כפי שאני מנתח אותה. זוהי גישה המבוססת על חשיבה

פסיכואנליטית, ומדגישה מאוד את הקשר העמוק והמורכב בין המטפל למטופל. לפי גישה זו, בין שני האנשים שבחדר הטיפול נוצר מרחב אשר עוזר למטופל לשחזר את הקשרים הראשוניים שלו – קשריו עם הוריו – ולעבד אותם מחדש. חלק מהידע הפסיכולוגי שלי בבואי לטפל הוא, אם כן, המפגש עצמו. ייחודה של הגישה שלי טמון בהיבט הבין אישי ובדגש על הקשר העמוק והיצירתי שמתפתח בין המטפל למטופל. הטיפול עוסק באבני הבניין של הנפש, בגרעין האישיות, בניסיון לשנות אצל המטופל משהו באופן עמוק, ולפיכך רבים מהטיפולים שלי נמשכים על פני זמן רב, ומתרחשים בתדירות של פעמיים ואף שלוש פגישות בשבוע.

פעמים רבות, חוויותיו של המטפל בנוכחות המטופל קשורות לאופן שבו חווה המטופל את הוריו בילדותו. אולם חלק מחוויות המטפל קשור לטווח ההתנסויות שלו עצמו, לעולמו הפנימי הבלעדי, ללא קשר לעולמו הפנימי של המטופל. חלק זה מכונה "העברה נגדית". בהקשר זה מילותיו של הפסיכואנליטיקאי סטיבן מיטשל מדברות אלי מאוד: "מתן הרשות למטופל לחקור ולפגוש את האנליטיקאי כאחר, עשוי לעתים לשמש תנאי מקדים לכך שהמטופל ילמד



להרגיש בנוח עם חווייתו הוא." מושג חשוב נוסף שנטבע בהמשך בתחום זה הוא *reverie*, מונח שטבע וילפרד ביון ופיתח תומאס אוגדן. זהו ביטוי שלא קנה לו אחיזה בשפה העברית, ומשמעותו חלום בהקיץ או מצב דמוי חלימה. בעיני אוגדן, החלומות בהקיץ של המטפל מבטאים מצבים רגשיים של המטופל המחלחלים לתוך החוויה של המטפל, והמטפל יכול לדלות אותם מתוך חווייתו כדי להבין את המטופל, ולהציע למטופל את הבנותיו כדי לסייע לו. כך, בזמנים מסוימים בטיפול עסוק המטפל בתכנים, בחוויות, בזיכרונות ובפנטזיות שלו. ברגעים הללו עלולות לעלות אצל המטפל תחושות מורכבות, כמו שעמום, משיכה ושנאה. לעתים התחושות הללו מעוררות אשמה וביקורת עצמית: מדוע, אני, כמטפל, נודד במחשבותי? האם זה אומר שאני בוגד בתפקידי? שאני עסוק בעצמי ולא במטופל? לעתים התשובה חיובית, לצערי, אך פעמים רבות במהלך "שיטוט" זה יימצא קצה חוט לעולמו של המטופל. האופן שבו בוזרים לשתף את המטופל בקצה החוט שהתגלה הוא סוג של אמנות, אותה לומדים באטיות, מתוך טעויות. את השאלה מתי המטפל עסוק בעצמו ולא במטופל, עליו לבחון בשבע עיניים,

בהדרכה ובטיפול שהוא עצמו עבר או עובר. מדובר ב"פסיכולוגיה של שני אנשים": שני אנשים חיים ונושמים יושבים בחדר הטיפולים, והמרחק ביניהם קטן וגדל בעיקר לפי החוויות הפנימיות של המטופל והמחזה הנכתב בכל רגע בשעה הטיפולית, ולא דווקא לפי כללים נוקשים הגוזרים את העבודה הטיפולית, כפי שטבע פרויד (כללים השנויים כיום במחלוקת). אין זה אומר שלפי גישה זו "הכול הולך" ושאינן כללים. יש ערך רב לכללים הטכניים הקלאסיים שהתפתחו במשך השנים. אולם האמונה בחוויה בין אישית עמוקה גוזרת לעתים ספונטניות ויצירתיות שחורגות מכללים קיימים ומוכתבים מראש. אני סבור שתחושות המטופל העוברות באופן מילולי ובאופנים אחרים למטפל, הנן הרכיב החשוב ביותר והמסקרן ביותר בתהליך הטיפולי, ולכן הבדיקה המתמדת של המטפל את עצמו, כדי לבחון אילו תחושות עורר בו המטופל, רלוונטית וחיונית ביותר לטיפול.

הטיפול הדינמי האינטר-סובייקטיבי אינו עוסק ישירות בנטרול הסימפטומים, אלא בהבנתם. עצם ההבנה משחרר לרוב מעול הסימפטומים. החקירה העמוקה, הישירה, של שני היושבים בחדר, דומה להפיכת אדמה לתחומה ונושמת יותר. המחשבה על העולם

הנפשי פותחת, מאפשרת ויוצרת אפשרויות חדשות לניתוח הנפש והזדמנויות בין אישיות חדשות.

זהו טיפול שונה, אם כן, מטיפול בגישה הקוגניטיבית-התנהגותית, העוסקת בסימפטומים עצמם, ואמנם מסייעת להעלימם, אך אינה יוצרת שינוי פנימי עמוק ולאורך זמן. גם הטיפול התרופתי מחליש את עוצמת הסימפטומים, אך הוא סובל מבעיה דומה לזו של הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית: הוא לא משנה את יסודות הנפש. אינני מתנגד לשיטות הללו. אני אפילו נעזר בהן: בטיפול בחרדות או בפוסט-טראומה למשל אני משלב גם אלמנטים קוגניטיביים-התנהגותיים, כי אני סבור שמטופל הסובל באופן יומיומי מחרדותיו באופן הפוגע באיכות חייו זכאי לקבל ממני את כל הצידה לדרך שאני מסוגל לתת לו. למטופלים הסובלים מדיכאון אני לא פעם ממליץ ליטול כדורים. אולם מה שעובד טוב מכול בקליניקה שלי הוא העבודה האטית הנשענת על הגישה הזו. אני עובד לפי גישה זו למעלה מארבעים שעות בשבוע וממנה אני מרוויח את לחמי. השינויים שנגרמים בגישה זו מרחיקי לכת. המטופלים לומדים לנהל את חייהם אחרת, הסימפטומים נחלשים, ועם אלו שלא נחלשים, לומד

המטופל להשלים (כמו גם עם חסרונותיו בכלל).

תהליך מרתק זה מתואר שוב ושוב בספר שלפניכם. הוא כמובן תואר בעבר בספרות הפסיכולוגית, למשל על ידי אוגדן, אולם ספר זה ייחודי במידת הפירוט וההדגמה של התהליך, ובמידת החשיפה של המתרחש במוחו של המטופל והניסיון שלו להעביר למטופל את הבנותיו. אני מאמין ששימוש מושכל בחוויות הראשונות, "המלוכלכות", המסעירות או המשעממות בחוויות המטפל, יוצר תהליכים חשובים ותורם מאוד להתקדמות המטופל.

עצם החיבור בין דפוסים פסיכולוגיים לחוויות המטפל בחדר הטיפולים נחקר רבות. ננסי מקוויליאמס עשתה עבודה נהדרת בתחום זה. אולם נדמה לי שהבנת החיבור בין אבחנה מסוימת ובין הדרמה הבין אישית המתחוללת בחדר ובנפשו של המטפל, מתחדדת בספר זה.

הספר מנסה לתאר גם משהו מהמאבק הפנימי שעובר המטפל בדרך להתערבות, בניסיון שלו לדייק בתגובותיו למטופל. אני סבור שהכלים המרכזיים שעומדים לרשות המטפל הם ניסיונו וידיעותיו, אך הכלי החשוב מהם הוא אומץ לבו. יש צורך לקחת סיכונים ולדבר באופן אמיתי ולא

הגנתי, כדי ליצור תהליך טיפולי. רובנו מרגישים כי אנו חיים באופן לא אותנטי די הצורך. המטפל צריך להיות מודל לאותנטיות ולא להסתתר מאחורי עמדה מקצועית. המטופל זקוק לאדם נוסם, ערני, בעל הומור, אדם שבמובן מסוים יסמל עבורו חיות.

בספר, כמו בטיפול, לא הרביתי לחשוף פרטים ביוגרפיים מחיי. אולם ניסיתי להעביר את התחושה שאני מזיע, נאבק ולא פעם מתנשף בכבדות בחדר הטיפולים שלי. הפנים שלי מתוחות שעות רבות. הקשר שנוצר ביני ובין המטופל לצד תחושות הבטן החזקות, ולעתים המביכות ביותר שניתן להעלות על הדעת, מהווים את ליבת העבודה שלי. אינני יודע איזו חשיפה היא גדולה יותר, הוצאה לאור של זיעתך או פרסום הפרטים ביוגרפיים שלך.

בספר ניסינו גם לתאר את הצעד המשמעותי שעושה האדם האמיץ שבא לטיפול נפשי. הוא בא לאדם שעשוי לגלות לו דברים מורכבים וקשים מאין כמוהם על עצמו. והוא מישיר מבט, נוסם נשימה ארוכה ונכנס לראשונה לחדר הטיפולים, לפגישה הראשונה עם המטפל, ואולי לפגישה הראשונה עם עצמו. ומכאן מתגלגלת דרמה מרתקת, לא ידועה, לא צפויה, יצירתית.

בדיוק כמו נפש האדם, אותה אנו מעוניינים לזקק, לנקות ולטהר במהלך הטיפול.

יחד עם מאפייניו האישיים של המטפל, והדרך האישית שעבר, יש לו ידע פסיכולוגי שאינו אישי. זהו ידע הנסמך על ניסיון קליני, תיאוריות בנושא האישיות ומחקרים בהקשר לדפוסי אישיות שונים. הספר שלפניכם נוגע בעשרים וחמש אבחנות מרכזיות בתחום, שנלקחו מתוך ה-DSM-IV-TR, שהוא ספר האבחנות הפסיכיאטריות של האגודה האמריקאית לפסיכיאטריה, שבו יש יותר ממאתיים אבחנות. התלבטנו רבות על אילו אבחנות לכתוב, ואילו להשמיט. ניסינו לגעת בספקטרום נרחב של אבחנות, כדי לאפשר לקוראים רבים למצוא משהו מעצמם או ממכריהם וקרוביהם בחלק מהן. תיארונו "טיפוסים" פסיכולוגיים שכל אחד מאיתנו יכול למצוא קווי דמיון בינו ובינם. אין זה אומר שמי שמוצא דמיון כזה הוא בעל "הפרעה" או "פסיכי". זה אומר שלאישיותו יש קווים מרכזיים המאפיינים אותו. מעטים הם האנשים שעונים בצורה מלאה על הפרופילים שצוירו בספר, מבלי שאישיותם תכלול חלקים רבים אחרים. האדם מורכב מכדי שאפשר יהיה לסכם את אישיותו בעמוד

או שניים. לכן יש בי רגשות מעורבים בנוגע לעצם הרעיון של אבחנה. הנפש האנושית כה עמוקה ורבת ממדים והאישיות שלנו כה רבת פנים, עד כי יש הטוענים שלכל סוג התקשרות עם הזולת יש לנו אישיות שונה מעט. אם כן, להגדיר מישהו כסובל מהפרעה מסוימת, פירושו במידת מה לצמצם את הרוחב האינסופי של אישיותו. בנוסף, איני בטוח כלל אם מדויק לומר שלאדם יש "הפרעה" ולאחר לא. כולנו קשורים לשפיות ולשיגעון בצורה כלשהי, ובכל פעם אנחנו במקום אחר על המטוטלת. לכן הספר הזה לא מיועד לבעלי "הפרעות" אלא לבני אדם. ניסינו להראות בו שכולנו מצויים באותה הסירה האנושית. אין הבדל ממשי בין רופא לחולה, מטפל או מטופל. לכן גם זווית הראייה של המטפל רלוונטית לכל קורא, ולא רק למטפלים מקצועיים: כולנו גם מטפלים, לא רק מטופלים – בכך שאנחנו הורים, בני זוג, חברים. כולנו חווים חרדות גדולות, וכולנו פוגשים שוב ושוב חומרים קשים לעיכול הקיימים בתוכנו. הבחירה בפרקי הספר לפי הקטגוריות האבחוניות הללו, אם כן, נעשתה משום שהגדרות אלו הינן נגישות, מעמיקות למדי ונחקרו רבות. כמה מילים על שיתוף הפעולה בין מחברי

הספר. את חנוך פגשתי לראשונה דרך ספרו הראשון **אלוהים לא מרשה**. הערכתו מאוד את המאבק שלו ואת האומץ להגיד את אשר על לבו, בכל מקום בו הוא נמצא. זהו ספר שנוצר מהדיאלוג בינינו. יש לנו שפות מעט שונות. שנינו אוהבים אהבה עזה את הפסיכולוגיה. אני כאיש מקצוע, הוא כמטופל בעברו. לקח לנו לא מעט זמן ולא מעט מאמץ, עד שמצאנו את השפה המשותפת שלנו. אולי זה רק סמלי, שספר, שמנסה לגעת בנימים הדקות ביותר של הקשר בין שתי נפשות, נכתב על ידי שני אנשים ולא על ידי אדם אחד.



17 | על תוכן הספר ועל בית המלאכה שלי |