

פסיכולוגיה יורם יובל כשהמתבוננים יקשיבו, והמקשיבים יתבוננו

120 שנה אחרי שנולדה הפסיכואנליזה, עדיין שורר מאבק איתנים בין אנשי הקוטב הקוגניטיבי-התנהגותי שאימצו את דרך המחשבה של שרקו, לבין אנשי הקוטב הפסיכואנליטי-פסיכודינמי הממשיכים את דרכו של פרויד. עתיד הטיפול הנפשי הטוב תלוי בכך שאלה וגם אלה יצליחו לאמץ גם את דרך המחשבה של מקביליהם

לפני מאה שנים בדיוק העלה פרויד על הכתב את גרסתו להשתלשלות האירועים, הרעיונות והמחלוקת שהביאו ללידתה של הפסיכואנליזה. בחיבורו "על ההיסטוריה של התנועה הפסיכואנליטית", שבו סגר חשבונות עם יונג ואדלר, הזכיר פרויד עצה שקיבל בראשית דרכו המדעית ממורהו הנערץ, הנזירולוג ז'אן מרטין שרקו: "להיט באותם הרברים שוב ושוב, עד שהם עצמם יתחילו לדבר".

עצה יפהפייה זו משקפת לדעתי את הקסם ואת המורכבות של מקצוע הפסיכולוגיה. היא נושאת בתוכה גם את דרכי המחלוקת הקודעת עד היום את קהילת המטפלים בישראל ובעולם בין שני קטבים מנוגדים ויריבים: המתבוננים ("להיט באותם הרברים שוב ושוב") והמקשיבים ("עד שהם עצמם יתחילו לדבר").

בהכללה בלתי מדויקת ניתן לומר שאנשי הקוגניטיבי-התנהגותי בפסיכולוגיה הקלינית של היום ("המתבוננים") אימצו אל לבם את דרך החשיבה המדעית של שרקו. לדידם, נפש האדם היא אובייקט להתבוננות אובייקטיבית ככל האפשר, שממנה יסקו מסקנות וייכנו דרכי טיפול. באותה הכללה לא מדויקת ניתן לומר שאנשי הקוטב הפסיכואנליטי-פסיכודינמי ("המקשיבים") מתייחסים לנפש האדם כאל סובייקט שיש להקי שילוח, על מנת לעזור לו למצוא משמעות סרי בייקטיבית בחייו ובעולמו הפנימי. בין שני המחנות הנצים יש היום מעט מאוד התבוננות, וכמעט אף אחד לא מקשיב. זה הכל, אבל לא מקרי. המאבק בין המתבוננים למקשיבים התחיל עם לידתו של הפסיכואנליזה והפסיכואנליזה.

בחדר עבודתו של פרויד, מעל הספה האנליטית המפורסמת שלו, היה תלוי העתק מתמונתו של פייר אריסטיד אנדרה ברוילה "שיעור קליני בסלפרייר" (מאמר על הצד האמנותי באישיותו של שרקו פורסם במוסף "הארץ" 27.6). בתמונה נראה שרקו מצביע מקרוב על אשה צעירה מעולפת למחצה. מולה יושבים יותר מ-20 רופאים, כולם גברים כמובן, ומתבוננים בפציינטית בתשומת לב. כל אחד מהם אמור לראות את אותם התסמינים ולהגיע לאותן אבחנות ומסקנות.

אלא שפרויד הבין שלא די בכך. מי שרוצה להי בין באמת את "הפציינטית ההיסטרית" חייב להי קשיב לה. ההתבוננות בה כאובייקט מחמיצה את העיקר: את החוויה הפנימית שלה כסובייקט - את התקוות, הפחדים, התשוקות, הזיכרונות, האהבות



האינפורמציה המפתיעה ביותר, ואין לשער אילו תשרי בות היא תביא לנו בעוד כמה עשרות שנים על השאי כואנליטיות. בעמוד האחרון של חיבורו הגדול "מעבר לעקרון העונג", התנבא: "קרוב לוודאי שההוסרוסי בתיאור (הפסיכואנליטי) שלנו היו נעלמים, לו היינו כבר במצב שיאפשר לנו להחליף את המונחים הפי-סיכולוגיים שלנו במונחים פיזיולוגיים או כימיים... הביולוגיה היא באמת ובתמים ארץ האפשרויות הב-לתי-מוגבלות. אנו יכולים לצפות שהיא תיתן לנו את

לכך שהפסיכואנליזה איננה, וגם לא היתה בעבר, הורם הדומיננטי בפסיכולוגיה האקדמית. כינויו של פרויד בקרב אנשי התנועה הפסיכואנליטית היה "הפרופסור", משום שהמינוי האקדמי שלו היה כה יוצא דופן: רוב הפסיכואנליטיקאים הגדולים לא היו אנשי אוניברסיטה. מאז לידתה בשלהי המאה ה-19, התפתחה הפסיכולוגיה האקדמית בכיוון אחר ובמידה רבה מנוגד לפסיכואנליזה.

התשובה האינטואיטיבית (והפסיכואנליטית) היא שרגש הפחד שחש המטייל כאשר ראה את הרוב גרם לו לברוח. אבל ג'יימס חשב שהפחד הוא הנכון: רגש הפחד של המטייל אינו סיבה אלא תוצאה - תוצאה של שינויים פיזיולוגיים (הפרשת אדרנלין, דופק מהיר וכו') שהתחוללו בגופו כשהבחין ברוב והתחיל לברוח כאינסטינקט הגנת. התפיסה של השינויים הגופניים הללו היא היא רגש הפחד.

מאז עברו 130 שנה, והתיאוריה הזאת של וויליאם ג'יימס וקרל לאנג חיה וקיימת בעולם הפסיכולוגיה האקדמית והקלינית. באופן סכמטי ופשטני ניתן להי ציגה כך (ראו ציור 1): תהליכים גופניים פיזיולוגיים גורמים לתפיסה ולקוגניציות (מחשבות), ואלה גורמות לרגשות - רגשות שהם בסופו של יום תוצאה של עוררות גופנית. מכאן קצרה הדרך למסקנה שרגשות הם בעצם "תופעות לוואי" - תחושות עזות אך לא חשו"רות, מכיוון שהן תוצאה של שינויים גופניים ומחשי"בות, ולא הסיבה להם.

היום ברור שהאמת מורכבת יותר, ודומה יותר לאינטואיציה (ראו ציור 2): המודל הפסיכורביולוגי העכשווי רואה את הרגשות לא כתופעות לוואי אלא כגורם סיבתי בעל השפעה מכרעת, הן על תהליכים גופניים והן על מחשבות וקוגניציות, ממש כפי ששער פרואיד. אבל גם ג'יימס לא טעה: תהליכים גופניים מצד אחד, ותהליכים תפיסתיים וקוגניטיביים מן הצד האחר, אכן יכולים להשפיע על רגשות. הטיפול הקוגניטיבי והטיפול ההתנה"גותי מנצלים השפעה זאת לטובה, ובהצלחה גדולה. אבל ההשפעה העיקרית היא בכיוון ההפוך - רגשות משפיעים בצורה חזקה מאוד הן על מחשבות והן על תהליכים גופניים.

לתשומת לב שרת הבריאות ומנהלי קופות החוי"לים, הנערכים לרפורמה בשירותי בריאות הנפש: זוהי הסיבה שטיפולים נפשיים מכל הסוגים, קוגי"ניטיביים־התנהגותיים ופסיכודינמיים, כולל אלה הנקראים "קצרי מועד", דורשים זמן ארוך על מנת לחולל שינוי. כך, למשל, דרושות פגישות טיפוי"ליות רבות על מנת להתגבר על השינויים הנפשיים והמוחיים שחולל התקף חרדה אחד, שנמשך עשר דקות מערכות הירגש במוח ובנפש הן מערכות לוי"מדות, והן לומדות מהר מאוד ושוכחות לאט מאוד. כיצד אנו יודעים זאת? בשנים האחרונות חלה שורה של התפתחויות טכנולוגיות המאפשרות הדי"מיה לאיפולשנות של פעילות המוח האנושי בזמן שבעל המוח הזה חווה פחד, חש תשוקה, מתגעגע, פותר תרגילי חשבון, חושב על אמן, נזכר בילדותו וכו'. חשובה לא פחות היא היכולת לבחון ישירות את הפעילות החשמלית והכימית של תאי עצב ומסלולים עצביים ספציפיים במוח, ולהשפיע על פעילות זאת בדרכים שונות.

הבנה מעמיקה של המודלים שהציעה הפסיכואנליזה לנפש האדם, ולימוד השימוש בכלים פסיכואנליטיים כדי להעמיק את הקשר האנושי בין מטפל למטופל, צריכים להיות חלק מהכשרתו של כל פסיכולוג קליני, ממש כמו מודלים וטיפולים קוגניטיביים והתנהגותיים. התשובה לשאלות על ברירה בין אפשרויות קליניות שונות היא בדרך כלל "גם וגם" ולא "או־או"



ז'אן מרטין שרקו. נפש האדם היא אובייקט להתבוננות אובייקטיבית ככל האפשר צילום: INTERFOTO / Alamy

כשהאלכימיה תהפוך לכימיה

ניתן היה לצפות שהתובנות הפסיכורביולוגיות החדשות יעניינו את הפסיכואנליטיקאים ("המי"קשיבים"), כפי שהם מעניינים את אנשי הטי"פול הקוגניטיבי־התנהגותי ("המתבוננים"). אלא שבמסדר הפסיכואנליטי השמרני שלאחר פרואיד, קיימת מסורת ארוכה של עוינות ואף סלידה מתו"בנות מרעיות הרלבנטיות לפסיכואנליזה. בשנות ה-50, ה-60 וה-70 של המאה שחל"פה, יצר בהדרגה הפסיכואנליטיקאי והפסיכיאטר הבריטי ג'ון בולבי את תיאוריית ההתקשרות

ההתקשרות למסגרת המקובלת ביותר בפסיכולוי"גיה להבנת ההתפתחות החברתית המוקדמת של תינוקות וילדים, ונמצאו ראיות מכריעות לנכונד"תה. את הקצה הקיצוני של תיאוריה זו של בולבי אפשר לראות כיום בעקרון הרצף.

כל זה לא עזר לבולבי, שרעיונותיו ומחקריו עוי"דרו עליו את המתן של האמהות הגדולות של הפסי"כואנליזה, שאיבת עולם שררה גם ביניהן: מלני קליין ואנה פרויד. קליין הדריכה את בולבי כאשר התמחה במכון האנליטי הלונדוני. הוא טיפל אז בילד בן שלוש, והרבדים שאמרה לו המדריכה שלו על הקשר בין הילד לאמו נראו לו מופרכים. קליין התעקשה שהתנהגותו של הילד נובעת מפנטזיות לא־מורעות שיש לו כל־פי אמו, בעוד שבולבי התרשם וגם אמה, שהילד מגיב להתרחשויות אמיתיות בינו לבין האם.

קליין הגיבה בעוינות ובהתנכרות, ובולבי הפך לאישיות בלתי רצויה במכון הפסיכואנליטי הלוי"נרוני. גם אנה פרויד התייחסה לתיאוריה החדשה שלו כולול מנומס: "המחשבה שקיים מאבק על הככרות בין ההתקשרות לאם לבין עקרון העונג, כאילו היו אלה שתי תופעות נפשיות באותו סדר גודל, פשוט נראית לי לא מתאימה".

ממה נובעת הרתיעה הזאת? אולי מן ההי"ש שראיות מרעיות עלולות להפריך תיאוריות פסיכואנליטיות האובות ומקובלות. עד כמה שהי"דבר נשמע מוזר, יש עדיין אנשים במסדר הפסי"כואנליטי המתעקשים שלתובנות מרעיות בכלל, ולתובנות נוירוביולוגיות בפרט, אין שום רלבנ"טיות לפסיכואנליזה: המדע עוסק בעובדות ("המי"תבוננים"), ואילו הפסיכואנליזה עוסקת במשמעות ("המקשיבים"). אלה שני עיסוקים שונים לחלוטין וורים זה לזה, ולכן אין - ולעולם לא יהיה - כל קשר ביניהם.

טענה זו היא לא רק מופרכת אלא גם הריסי"גית: חומת הפרדה בין הפסיכואנליזה לבין מדעי המוח והפסיכולוגיה המחקרית סוגרת את הפי"סיכואנליזה בתוך גטו אינטלקטואלי, ומחשישה את תהליך סילוקה מהמיינסטרים הפסיכולוגי. אך בטווח הקצר יש להפרדה הזאת שני יתרונות מצד העוסקים בפסיכואנליזה: ראשית, היא פוטי"רת את הפסיכואנליטיקאים מן הצורך לבחון את נכונות התיאוריות הסובייקטיביות שלהם בכלים אובייקטיביים, ככל שהדבר ניתן. שנית, היא מאי"פשרת לזרמים שונים ואף מנוגדים בתוך הפסי"כואנליזה העכשווית להתקיים יחד, תחת אותה קורת גג, גם אם בלי נחת, מבלי שזרם אחד יגבר על רעהו וידחק אותו לשוליים.

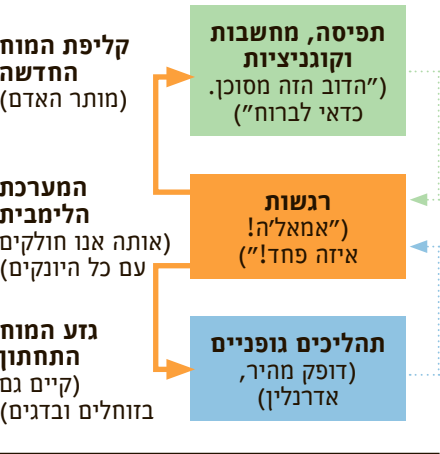
כך, למשל, אנליטיקאים ממשיכי דרכה של קליין ואנליטיקאים ממשיכי דרכו של היינץ קוהוט (אבי פסיכולוגיית העצמי) מספרים שני סיפורים שונים לחלוטין על ההתפתחות הנורמטיבית של התינוק והילד בשנים הראשונות לחייו: התינוק הקליינאי רדף על ידי פנטזיות, פחדים, תשוקות וכעסים מסמרי שיער, שמקורם בתוך נפשו פנימה והם מושלכים על הרמויות המטפלות בו. לעומתו התינוק הקוהוטיאני סובל מכשלים אמפתיים בלתי נמנעים שמקורם בחוץ, במערכות היחסים האמי"תיות שהיו לו בשחר חייו.

שני התיאורים סותרים זה את זה לעומק, ולכן לפחות אחד מהם אינו מתאר את המציאות הנורמי"טיבית. אבל במצב הדברים היום אין צורך להכריע

ציור 1: המודל של ג'יימס־לאנג



ציור 2: המודל הפסיכורביולוגי



ביניהם. המתמחה הפסיכואנליטי העכשווי מוזמן להתייחס אל שניהם כאל מטאפורות, להחליט איזה מהם מוצא חן בעיניו יותר, ולמצוא לעצמו מנחים ומדריכים מתאימים. הפסיכולוג נחי אלון כינה את מצב הדברים הזה "אלכימיה" ("על חולשת הפסי"כולוגיה בימינו", מוסף "הארץ" 4.7), ובצדק, אני מסכים איתו שכולנו, כל המטפלים בנפש, עדיין מגששים באפלה, ומוטב שנהיה מודעים לכך. אבל כשההתפתחויות המדעיות והטכנולוגיות בתקופת הרנסנס איפשרו זאת, חלק מן האלכימאים הפכו לכימאים.

מה קרה לפסיכואנליטיקאים שניסו להשתמש בכלים מרעיים על מנת לבחון את נכונותן של תיאוריית פסיכואנליטיות? בולבי לא היה היחיד שהציג ונפגע. גם הפסיכיאטר והחוקר אהרון בק, אביו רבי־ההשפעה של הטיפול הקוגניטיבי, החל

יש סימנים לכך שתקופת הקרח הולכת ומסתיימת, ושהפסיכואנליזה מתחילה לנהל דו־שיח פורה עם מדעי המוח ועם זרמים אחרים ומתחרים. בראש ועדת המחקר של האיגוד הפסיכואנליטי הבינלאומי עומד היום מארק סולמס, פסיכואנליטיקאי שהוא גם חוקר מוח, וזה אינו מקרה; בשנים האחרונות מעיפה הפסיכואנליזה מבט חטוף במראה, נושמת עמוק, ויורדת לפגוש את הבליינד־דייט המחכה לה - המדע

את דרכו בפסיכואנליטיקאי. בק רצה להשתמש בכלים מרעיים על מנת לאשש כמה הנחות יסוד פסיכואנליטיות הקשורות לריכאון.

לאכזבתו, התוצאות של מחקריו לא תמכו בתיאוריה המסורתית. לאחר היסוס החליט בק לפרסם אותן בכל זאת. התגובה לא איחרה לבוא: המכון הפסיכואנליטי האמריקאי היוקרתי רחה את בקשתו של בק להתקבל כחבר, בנימוק ש"עצם הרצון שלו לערוך מחקרים מרעיים מעיד על כך שהפסיכואנליזה שעבר היתה לקויה". בק, על פי עדותו שלו, הופתע ונעלב עד מאוד, וההמשך ידוע.

מעבדה חד פעמית

ממה שנכתב עד כאן עלול להיווצר הרושם שהי פסיכואנליזה היא רק אוסף מבלגן של תיאוריות בלתי מתוקפות שעבר זמנן. אין טעות גדולה מזאת: הפסיכואנליזה היא אוצר. למרות חסרונותיה הרי"בים היא יקרה מפז, ואני חושב שאי אפשר בלעדיה, וזאת משתי סיבות עיקריות.

הסיבה הראשונה נוגעת לאופן שבו היא חוקרת את המצב האנושי, ולמודלים שאותם בנתה לאורך השנים על מנת לתאר את נפש האדם ולהבינה. הפסיכואנליזה הציגה ושיכללה דרך שיטתית וייחודית לחקר הסובייקטיביות האנושית. אל הדי"ברים שגילו המטופלות ה"היסטריות" לפרואיד, ואל המשמעות של דבריהן, לא ניתן להגיע בכל דרך אחרת. כאן לא יעזרו סורקי מוח משוכללים. מה שדרוש הוא קשר של אמון, חיבה, מחויבות והקשבה בין שני אנשים.

חרר הטיפולים הפסיכואנליטי הוא תמיד גם מעבדת מחקר שבה נחשפים רבדים סמויים של הנפש ומתגלים החוקים שעל פיהם היא מתנהלת. זוהי מעבדה מיוחדת, אינטימית וחד־פעמית, וכפי שראינו הממצאים שלה ניתנים לפירושים שונים ואף מנוי"גדים. אך אין בכל אלה כדי להצדיק את סגירת החלון הייחודי שהיא פותחת אל מעמקי הנפש ואל ההיבט הסובייקטיבי של השאלות הקיומיות הגדו"לות - מה פירוש הרבר להיות אדם ולחיות חיים. בשנים שלאחר מותו של פרואיד נמנעו הן הפי"סיכואנליזה והן הפסיכולוגיה המחקרית מלהציע מודלים כוללניים ומפורשים הניתנים לאישוש או להפרכה, למבנה ותפקוד הנפש האנושית. בפי"סיכואנליזה ובפסיכותרפיה הדינמית העכשוויות ניכרת נטייה גוברת להתרכז בכאן ועכשיו שבו המטפל למטופל, ולהימנע מהכללות ומבניית מו"דלים. גם הפסיכולוגיה המחקרית נמנעה מכך.

הרוגמה הקיצונית להימנעות זאת היא האסכולה הביהביוריסטית (התנהגותית), שהתייחסה אל נפש האדם כאל קופסה שחורה שאין אפשרות לראות מה

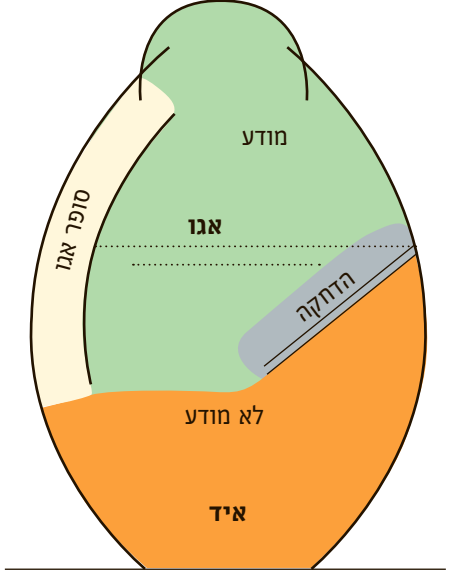
מתחולל בתוכה. לכן מוטב להתרכז רק במדידת הקלט והפלט שלה, ובאופן שבו שינויים כמותיים בקלט ישפיעו על הפלט. כך הפכה המחלקה לפי סיכולוגיה - מדע הנפש המפואר של ג'יימס ופרויד - באוניברסיטאות רבות ל"מדעי ההתנהגות", תוך רידוד בלתי נסבל של התכנים והתיאוריות שלה. הביהביוריום הקיצוני נמצא בנסיגה מואצת בפסיי כולוגיה האקדמית, לא מעט משום שהתפתחו בשנים האחרונות דרכים מדעיות, פסיכולוגיות וביולוגיות, להציץ אל תוך הקופסה השחורה. אבל הפסיכואנליזה בוחנת את הקופסה השחורה הזאת על הנפש מבפנים, מן ההיבט הסובייקטיבי שלה, כבר יותר ממאה שנים, ויש לה מה לומר על מה שקורה בתוכה.

המודל האחרון והידוע ביותר של פרויד לנפש האדם (ציור 3) רואה אותה כמחולקת לחלק מודע ול־חלק לא מודע, וכבנויה משלוש רשויות. בהפשטה גסה ניתן לומר שהאיד, החלק הקרמוני והיצרי של הנפש, הוא מולד ולא מודע. האגו מפתח במהלך הילדות, ושולט בתנועת הגוף ובממשק עם הסביבה, והסופר־אגו הוא חלק ״מושגל״ בנפש, חלק שנרכש במהלך החינוך והחיברות בילדות. האגו והסופר־אגו כוללים חלקים מודעים ולא מודעים. האגו מופעל על ידי האיד, אבל יכול, במאמץ רב, גם לעכב את פעולתו: כפי שהסביר אלוהיים לקין, ״לפתח הטאת רובץ ואליך תשוקתו ואתה תמשול בו״. על מנת שלא נהפוך כולנו לרוצחים, הופך הסופר־אגו בהדרגה ועוקבות פשוטים מית השופטת את האגו - קול המצפון והמוסר.

יש בעיות רבות במודל הזה, אבל יש לו שלוש תכונות חשובות המאפיינות כל מודל טוב. ראשית, הוא ניתן לאישוש או הפרכה. כלומר, הוא אומר דב־רים ברורים שניתנים לבחינה. שנית, הוא עושה סדר, ולכן הוא שיטתי. הוא לוקח אוסף עצום של תצפיות ורעיונות ומרכז אותם לכמה נחנות ועקרונות פשוטים יותר. שלישית, וזה מה שמפתיע במיוחד, כאשר בוח־נים אותו בשיטות שונות מאלה ששימשו לבנייתו, הוא נראה נכון. לא בכל פרט, אבל בגדול.

כיצד אנו יודעים זאת? משום שהפסיכואנליזה כבר נפגשה עם מדעי המוח. היא עשתה זאת במקום הפחות צפוי מכולם: מאחורי מסך הברזל. בשנות ה-50 וה-60 למאה שחלפה, בתקופת סטלין ובש־נות המלחמה הקרה שלאחר מותו, פיתח הניורולוג היהודי־סובייטי אלכסנדר רומנוביץ' לוריא את הניורופסיכולוגיה, המדע המקשר בין תפקודים נפ־שיים לבין מנגנונים מוחיים. כל המגמות לפסיכ־לוגיה שיקומית באוניברסיטאות בישראל ובעולם מלמדות ניורופסיכולוגיה - ומלמדות את לוריא. לוריא בנה מפה מפורטת ששייכה תפקודים נפשיים

ציור 3: המודל של פרויד



ציור 3: המודל של פרויד. צילום: קורביט

כגון שפה, ויכרון, תפיסה, פתרון בעיות ושליטה ברח־פים למערכות מוחיות ועצביות. המפה התבססה בעי־קר על תצפיות מדורקות במספר גדול של חיילים רוסים פגועי מוח, שבהם טיפל ואותם שיקם בזמן מל־חמת העולם השנייה ולאחריה. התיאוריות שלו והס־פרים שכתב תורגמו לאנגלית ולשפות אחרות, וזכו לפופולריות רבה בקהילה המדעית במערב. כברית המועצות הוא הוכר כגיבור, דוגמה ניצחת לקידמה המדעית הסובייטית.

אבל היה ללוריא סוד אפל בעברו, שכמעט עלה לו בחייו: הוא היה פסיכואנליטיקאי. לוריא הצעיר יצר קשר עם פרויד, וקיבל את ברכתו להקים מכון פסי־כואנליטי. המכון הצליח מאוד, ולוריא נהיה למוכיר החברה הפסיכואנליטית הסובייטית, ואף פתח במוס־קבה גן ילדים ברוח הפסיכואנליזה. אחד מהילדים בגן היה וסילי סטלין, בנו של ״שמש העמים״. כל זה השתנה בחטף. בראשית שנות ה-30, במסגרת כ־״מדע בורגני ורדקנטי״. חבריו הפסיכואנליטיקאים של לוריא נעצרו, ורובם הוצאו להורג. לוריא שרד משום ששבועות ספורים לפני כן התפטר במפתיע מן החברה הפסיכואנליטית הסובייטית. מיד לאחר מכן נשא הרצאה שבה תקף בחריפות את הפסיכואנליזה, התוודה על סטיותיו האידיאלוגיות - וניצל. רק בש־

נות חייו האחרונות, כשהתכתב עם קולגות במערב ובהם אוליבר סאקס (״האיש שחשב שאשתו היא כור בע״), ביטא לוריא בחופשיות רעות פסיכואנליטיות שאותן לא העז להשמיע בפומבי.

מארק סולמס, ניורופסיכולוג וחוקר מוח שהוכשר כפסיכואנליטיקאי, המשיך את עבודו־תיו של לוריא עם פגועי מוח. כפי שהראה סולמס, המודל שבנה לוריא (ראו ציור 4) ממפה בעצם את המודל הפרוידיאני (ראו ציור 3) אל המוח: האיד הפרוידיאני קשור היטב למערכת הלימבית ולגזע המוח. אלה הם החלקים הקדומים, הרגשיים, המר־לדים וה״אינסטינקטיביים״ של מערכת העצבים, שאותם אנו חולקים עם בעלי חיים אחרים. חלקים קדומים אלה מפעילים את החלקים שמעליהם, והם המנוע המוטיבציוני של הנפש (״יצר״).

האגו, ובייחוד תפקודי התפיסה והשפה שלו, והשליטה שלו בתנועות הגוף, קשור לחצי האחורי של ההמיספרות המוחיות ולחלק האחורי ביותר של האונות המצחיות. מדובר ברוב קליפת המוח החדשה, שהיא גדולה ומפותחת ביותר באדם. מידע חוש־יזכ־רונות ואסוציאציות מעובדים ונשמרים באזור זה.

ומה באשר לסופר־אגו? רוב אזורי קליפת המוח החדשה של האונות המצחיות שבקדמת המוח עו־סקים לא רק ב״תפקודי ניהול״ אלא גם ב״ויסות רגשי״, כלומר, הם מרסנים את החלק התחתון של המוח, שרוצה מה שהוא רוצה עכשיו ומיד. תיאור זה של ״הבלם״ המוחי אינו בריוק הסופר־אגו הפ־רוידיאני, אבל היכולת לרחות סיפוקים, להשת־לט על רגשות ולהפעיל שיקולים מוסריים קשורה היטב לחלקים הקדמיים הללו של המוח.

מכונת מירוץ עם בלמים חלשים

זהו מיפוי גס, לא מדויק ולא ממצה, אבל למודל של סולמס־לוריא יש כוח הסביר גדול, מדעי וטיפולי. כך, למשל, הוא מסייע להסביר מדוע מתבגרים הם רגשנים כל כך, ומדוע הם עושים כל כך הרבה שטויות, למרות האינטליגנציה הגבוהה־בעליל שלהם:

המערכת הלימבית של מתבגרים, וקליפת המוח החדשה האחורית שלהם, מבשילות ומתפקדות במלוא כוחן כמה שנים לפני שהחלקים הקדמיים ביותר של קליפת המוח החדשה שלהם, הקשורים לוויסות רג־שי ולדחיית סיפוקים, מגיעים לתפקוד מלא. במילים אחרות, מבחינה מוחית ונפשית, המתבגר הוא מכונת מירוץ מופלאה עם בלמים חלשים.

המודלים שתיארת, כמו ההסברים שהם מספקים, הם פשטניים וכוללניים. התרגום של תופעות נפשיות לתופעות מוחיות, ולהפך, רצוף מכשלות וקשיים מתורולוגיים. מעל כל המפעל הזה מרחפת גם שאלת ההומוגנקולוס, האיש הקטן שבמוח: הרי אין בתוך המוח והנפש שלושה אנשים קטנים (איד, אגו וסופר־אגו) המנסים להסתדר ביניהם. האמת מורכבת הרבה יותר. כמו כן, המודלים לא רגישים לניואנסים של הקיום האנושי, לדרכים שבהן אנו שונים זה מזה ומתקשרים זה עם זה. הם מתארים את נפשו של אדם אחד בלבד - ״כלאים״, ולא את הדרכים הרבות שבהן שני אנשים - זוג אוזבים, הורה וילד, מטפל ומטופל, שונים זה מזה ומשנים זה את זה.

למרות כל ההסתייגויות הנכונות הללו, המוד־לים הם לא מטאפורות בלבד. הם נבנו כך שיסבי־רו ממצאים קיימים, אבל המהימנות שלהם נבחנה ביכולתם לנבא ממצאים חדשים. בהיבט הטיפולי



זיגמונד פרויד, 1920. ״הביולוגיה היא באמת ובתמים אך־האפשרויות הבלתי־מוגבלות״ צילום: קורביט

הם שימשו בהצלחה להמשגת הסיבות החיצוניות והפנימיות למצוקות נפשיות הגורמות סבל רב בעולמנו, ולתכנון המאמצים לטפל בהן. ומעבר לכל - המודלים הללו אינם קרושים ואינם קפואים. ברגע שמצטברות ראיות מתאימות הם עוברים עד־כון, ואם יהיה צורך, ייחרסו לחלוטין וייבנו מחדש. ומה שיפה במיוחד: מבט חוזר בציור 2, שהוא מפת הדרכים העכשווית של הטיפול הקוגניטיבי־התנהגו־תי, ובציור 4, שהוא המודל הניודי־פסיכואנליטי העי־שווי לנפש האדם, יראה את הרמיון ביניהם. זה אינו מקרה: בפסיכולוגיה כמו בחיים, ברגע שמדברים בש־פת העובדות, ולא בשפת האידיאלוגיה - מתקרבים. ואכן, יש סימנים לכך שתקופת הקרח של הפסי־כואנליזה הולכת ומסתיימת. רבים מבכירי הממסד האנליטי, בייחוד באנגליה ובארצות הברית, הבינו שאסור לפסיכואנליזה להיכנס למקפיא או להסתגר מאחורי חומות. עליה להתייחס ולנהל דו־שיח פרי רה עם מדעי המוח, וכן עם רומנים ומתחרים בפסיכולוגיה הקלינית והמחקרית.

פיטר פונגי, שירש את אנה פרויד בניהול המי־כון האנליטי הנקרא על שמה בלונדון, הצליח לעשות זאת: במאמץ של שנים רבות הוא הכניס את תיאוריית ההתקשרות של בולבי, שנבעטה אל מחוץ לקונסנווס הפסיכואנליטי, בחזרה אל חיק עולם המושגים והמודלים הקליניים של הפסי־כואנליזה. זו אינה משימה קלה: התרגום בין שתי השפות השונות האלה - שפת ההתבוננות המדעית ושפת ההקשבה הפסיכואנליטית - רצוף מכשלות, אי־הבנות וקשיים מתורולוגיים עצומים.

אך הממסד הפסיכואנליטי בעולם מתחיל להבין שחיה של הפסיכואנליזה תלויים בהצלחת המשימה הקשה הזאת. בראש ועדת המחקר של האיגוד הפסי־כואנליטי הבינלאומי עומד יהודם מארק סולמס, פסי־כואנליטיקאי שהוא גם חוקר מוח, וזה אינו מקרה. בשנים האחרונות מעיפה הפסיכואנליזה מבט חטוף במראה, נושמת עמוק, ויורדת לפגוש את הבליינר־דייט המחכה לה - המדע.

הסיבה השנייה והחשובה ביותר לכך שאין תחי־

היה אבסורדי, בשבילנו הוא כבר אינו אדם עכשיו, אלא אקלים של רעה, שתחתיה אנו חיים את חייו השונים״. גם אנשי הטיפול הקוגניטיבי־הת־נהגותי של היום וגם הפסיכיאטרים הביולוגיים של היום ספגו משהו מן הגישה האנליטית, לעתים אף ללא ידיעתם, בדרכם להפוך למטפלים בנפש האדם. גישות פסיכואנליטיות עכשוויות כגון הזרם ההתייחסותי (Relational) בוחנות לעומק לא רק את הדרכים שבהן בני אדם משפיעים זה על זה, אלא גם את הדרכים השונות שלהם להיות ביחד. לזווית הראייה הסובייקטיבית הזאת אין תחליף. בהכללה ניתן לומר שכל הזרמים הפסיכואנליטיים והפסיכודינמיים משמרים ומפתחים מטורת של הקשי־בה ושל קשה אין טיפול בסבל האנושי ללא שני אלה.

טיפול לשיטת הטיפול

לסיום, הפסיכולוגיה הקלינית העכשווית אינה יכולה להרשות לעצמה לא לראות, ואינה יכו־לה להרשות לעצמה לא להקשיב. המחנה הפסי־כואנליטי השמרני רוחה באופן מוחלט את הצורך ואת האפשרות לבחון את נכונותן של התיאוריות שלו, ואת יעילותם של הטיפולים הפסיכואנליטיים, בכלים אוניקטיביים ומדעיים. זהו מתכון לסילוקה של הפסיכואנליזה מן השיח הפסיכולוגי העכשווי, והפיכתה לכת שולית ומשיחית. פרויד המקשיב מעולם לא התנער מן המורשת של שרקו המתבונן. יש לפסיכואנליזה מה ללמוד, לא רק מבולבי אלא מבק, מלוריא, ומממשיכי דרכם. מי שעוצם את עיניו יתנגש בקיה. לא בושה ללמוד, ולכולנו לא תזיק מעט צניעות.

לעומת זאת, כל ניסיון של המחנה הקוגניטיבי־התנהגותי הקיצוני בפסיכולוגיה הקלינית להתעלם מן התרומה היהודית של הפסיכואנליזה, ומן הצוהר שהיא פותחת להבנת החוויה הסובייקטיבית האנו־שית ולטיפול בה, עלול להפוך את הטיפול הנפשי לעקר ומנוכר. הבנה מעמיקה של המודלים שהציעה הפסיכואנליזה לנפש האדם, ולימוד השימוש בכלים פסיכואנליטיים על מנת לבנות ולהעמיק את הקי־שר האנושי בין מטפל למטופל, צריכים להיות חלק מהכשרתו של כל פסיכולוג קליני וכל מטפל, ממש כמו מודלים וטיפולים קוגניטיביים והתנהגותיים. התשובה לשאלות על ברידה בין אפשרויות קליניות שונות, הן באבחון והן בטיפול, היא בדרך כלל ״גם וגם״ ולא ״אויאו״.

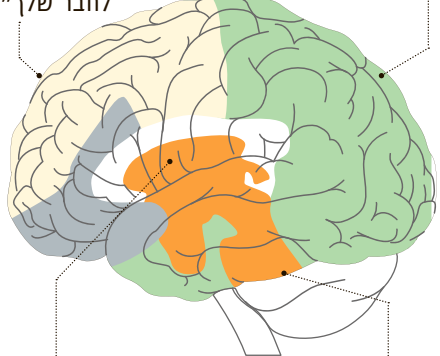
לא מפתיע שהגישות הרומינטיות היום במיינסטרים של הפסיכואנליזה והפסיכותרפיה הדינמית - מורשת ויניקוט, קוהוט, בולבי והזרם ההתייחסותי - נובעות מאותם חלקים של התיאוריה הפסיכואנליטית שנמי־צאו נכונים מחקרית - על ידי ג'ון בולבי, רניאל סטרן, ביאטריס ביבי, פיטר פונגי ועוד אנליטיקאים שידעו לעבוד והעזו לעבוד בכלים מדעיים.

מאמר זה ניסה להסביר כיצד הגיעה הפסיכו־לוגיה הקלינית בעולם, ובייחוד בישראל, לקיטוב שבו היא נמצאת היום, ומדוע קיטוב זה מזיק ומ־סוכן. האמת נמצאת, כרגיל, באמצע, בשטח ההפקר שבין המחנות היריבים, שעליהם ללמוד להתבונן זה בזה ולהקשיב זה לזה. האם תשכיל הפסיכולוגיה הקלינית לעשות מה שהיא מנסה לעזור למטופליה לעשות - להתבונן ולהקשיב? ■

הכותב הוא פסיכיאטר, פסיכואנליטיקאי וחוקר מוח

ציור 4: המודל של סולמס־לוריא

קליפת המוח החדשה האחרית ("אגו")
"הדוב הזה מסוכן. כדאי לברוח"



גזע המוח התחתון ("איד")
דופק מהיר, אדרנלין!
"אמאל'ה! איה פחד!"

ליף לפסיכואנליזה העכשווית בתוך עולם הפסיכ־לוגיה הקלינית, קשורה לדרך שבה הפסיכואנליזה מתבוננת ומטפלת בקשר בין שני אנשים. פרויד הציע למטופלים שלו לא רק דרך חדשה להקשיב לעצמם ולהבין את עצמם, אלא גם מסגרת וקשר המאפשרים חיפוש משמעות באווירה בטוחה. כך עשו ועושים פסיכואנליטיקאים ופסיכותרפיסטים מאז ועד היום. לדעתי אין זה מקרה שאלכסנדר רומנוביץ' לוריא, ג'ון בולבי ואהרון בק, אבותיהן של שלוש התיאוריות המובילות בפסיכולוגיה העי־כשווית, עברו הכשרה פסיכואנליטית.

כפי שכתב המשורר וו. ה. אודן (תרגום חופשי):

״גם אם הוא (פרויד) טעה לעתים קרובות, ולעתים