

6

ה'אני' שבתוך ה'אתה':

שיטת ההקשבה האמפתית/אינטרוספקטיבית

המשימה הראשונה הניצבת בפני המטפל הזוגי היא בחינה יסודית של האופן שבו חווה כל אחד מבני הזוג את הקשר ביניהם. דבר זה אינו רק חיוני לאבחון, אלא מהווה הוא כשלעצמו התערבות טיפולית חשובה. הוא ממתן את מהלך הדברים אצל בני הזוג מכיוון שהוא עוצר את הביטויים-בפעולה המתרחשים ביניהם; הוא מעיד על אמונתו האיתנה של המטפל בכך שחוויתו הסובייקטיבית של כל אחד מהם היא ייחודית ותקפה, ושבקשר ביניהם יש מקום למציאויות שונות. וחשוב מכול: הוא מצייד כל אחד מבני הזוג בהתנסויות זולת-עצמי של מראה ותיחום העצמי שלו, התנסויות היוצרות הקשר שבו יכולה הנוקשות להתחלף בפתיחות.

התיאוריה האינטרוסובייקטיבית ופסיכולוגיית העצמי-מספקות עמדות הקשבה שאין ערוך לחשיבותן בתחום זה. שיטת ההקשבה המכונה "אינטרוספקציה עקיפה", (קוהוט, 1959), "השתקעות אמפתית" (קוהוט, 1971). "חקירה אמפתית מתמשכת" (סטולורו, ברנשפט ואטווד, 1987) ו"אינטרוספקציה אמפתית" (סטולורו ואטווד, 1992), היא תצפית המכוונת לעולמו הפנימי של כל אחד מבני הזוג, כלומר "מתוך מסגרת ההתייחסות הסובייקטיבית של האדם, ולא מחוצה לה" (סטולורו, ברנשפט ואטווד, 1987, עמ' 15).

בפרק זה נדון בסוג האמפתיה שאותו הגדיר קוהוט (1982) "שיטת צפייה מכווננת לחייו הפנימיים של האדם" (עמ' 36). כפי שמציין סטולורו (1994) השתמש קוהוט במונח בכמה דרכים, לרבות תפיסת האמפתיה כ"קשר רגשי בעל עוצמה", ש"לעצם נוכחותו נודעת השפעה טיפולית רבת עוצמה, במסגרת הטיפולית ובחיי אדם כאחד"

באופן כללי נודעת לעקרונותיו המארגנים הלא-מודעים של המטפל בכל הנוגע למערכות יחסים – עקרונות שעוצבו על ידי האופן שבו חווה הוא עצמו את הקשר בין הוריו – השפעה רבה על המערכת הטיפולית. למשל, מטפלים שהוריהם התגרשו, או היו על סף גירושין, עשויים להחשיב במיוחד את השמירה על הקשר המשפחתי, ואילו אלה שחוו את היחסים בין הוריהם כמחניקים, או מלאי התעללות, ייטו לתמוך בהיפרדות. המטרה שאותה הגדרתי לעצמי כמטפל, חיוזק הזוגיות, מושרשת לפחות בחלקה בהתנסויות הסובייקטיביות; עם זאת עלי לומר שהמטפל האינטרוסובייקטיבי אינו חותר להגיע לנייטרליות, אלא למודעות לתרומתם של עקרונותיו המארגנים הסמויים לשדה האינטרוסובייקטיבי של הטיפול הזוגי.

דיון זה ברמה המערכתית של הקשרים האינטימיים הוא סיכום הסקירה התיאורטית שהבאנו לעיל של דינאמיקות במערכות יחסים. המודל שתיארנו בה הוא מודל דינאמי, שבו נע עולמו הסובייקטיבי של כל אחד מבני הזוג בין התקווה שהקשר יארגן את עולמו הפנימי בדרך שתספק לו יציבות, לכידות ואפשרויות חדשות לבין הפחד שהקשר יביא עמו כאב, כאוס וחסמת אפשרויות. זהו מודל תהליכי בעל סוף פתוח, שדפוסי הקשר שבו, ויהיו תקועים או בלתי-נמנעים ככל שיהיו, אינם אלא מצבי הימשכות – תחנות בדרך המלך של ההתפתחות האנושית.

הפרקים הבאים יעסקו בסוגיות קליניות ובגישות לטיפול. נתחיל בסוגיית ההקשבה האמפתית האינטרוספקטיבית, בפרק הבא.

(עמ' 397). הפרק הבא אחריו מתייחס לכוח השינוי של האמפתיה. עתה נפתח בדיון בעמדת ההקשבה האמפתית/אינטרוספקטיבית.

שיטת ההקשבה האמפתית/אינטרוספקטיבית בדברים הבאים מביע היינץ קוהוט (1984) את מהותה של ההקשבה האמפתית/אינטרוספקטיבית:

אם למדתי לקח מניסיוני כאנליטיקאי, הריהו שקיים סיכוי גדול שמה שמספרים לי מטופלי הוא נכון; שבמקרים רבים, כאשר סברתי שאני צודק ומטופלי טועים, התברר לי, אמנם לעתים קרובות רק לאחר חקירה ממושכת, שהאמת שלי היא שטחית, ושלחם – עמוקה (עמ' 93-94).

מטפל הניזון מתיאוריית העצמי ומן התיאוריה האינטרוספקטיבית יעדיף את נקודת המבט ואת החוויה של המטופל על פני התיאוריות והאמונות שלו, אך עליו לתת את דעתו גם על כך שתיאוריות ואמונות אלה תורמות להבנתו-הוא את המצב. העמקות שמצא קוהוט בדברי מטופליו "לאחר חקירה ממושכת" לא נגזרה מכך שקיבל את נכונותם באורח מילולי, אלא מחקירתו-לעומק את כל ההקשרים, מודעים ולא-מודעים, עכשוויים ומוקדמים, שהביאו להיווצרותם, כלומר עקב משוקעותו האמפתית.

אינטרוספקציה

אטווד וסטולרו רואים את מקורה של שיטת ההקשבה שלהם בהגותו של הפילוסוף הגרמני וילהלם דילתיי (Dilthey), שגרס כי המתודולוגיה של "מדעי האדם" כרוכה ב"גילוי-מחדש של האני בתוך האתה" (1926, עמ' 191, מובא אצל אטווד וסטולרו, 1984, עמ' 3). משמע ש"החוקר יכול, ולמעשה חייב, להסתמך על התנסויותיו האישיות ועל הידע העצמי שלו כדי לפרש את חייהם של אלה שהוא חוקר אותם" (1984, עמ' 3). פעולת ההקשבה דורשת מן המטפל להשעות את אמונותיו, את התיאוריות שלו ואת התנסויותיו-הוא ולפלט לעצמו דרך, באמצעות כושרו לדמיין דברים, אל התנסויותיו של המטופל. בו בזמן עליו לתת את דעתו על האופן

שבו מארגנות אמונותיו, התיאוריות שלו וחוויותיו האישיות את הבנתו בכל הקשור לאמירותיו של המטופל. הרי זה כאילו המטופל פורט על המיתרים, ותנודותיהם חייבות לעבור דרך תיבת התהודה (האינטרוספקציה) שלו, של המטפל, על מנת להישמע כצלילים.

חשוב במיוחד שעל מנת להבין את חוויותיו של כל אחד מבני הזוג יהיה המטפל הזוגי מודע בתכלית לתפקיד שממלאת פגיעותו הנרקסיסטית האישית באינטרוספקציה שלו, וכן לעקרונות המארגנים השולטים במערכת קשריו האישיים. ונביא דוגמה לעניין זה: גבר אחד, בעל רגשות מעורבים ביחס למחויבות אישית, הציע לחברתו שיעברו לגור ביחד. כאשר היססה החברה וציינה כמה היא אוהבת את דירתה השכורה וכמה בעייתי כיום שוק הדירות להשכרה, תגובתו היתה קרירות והסתגרות בתוך עצמו. הוא ראה את דבריה כאישור לכך שרגשותיה כלפיו אינם אלא העמדת פנים ושעליו להכין את עצמו לחיים של בדידות, כפי שלבו ניבא לו מאז ומתמיד.

תחושתו הראשונה של המטפל היתה הרגשת מצוקה לנוכח עוצמתה של תגובת-היתר של המטופל, וכך בכך עם כך רב היה הפיתוי להשקיף עליה מנקודת ראותה של הפתולוגיה של הפרט, כלומר כעדות לנרקסיזם, לסכיזואידיות ואפילו לאישיות גבולית. מכל מקום, העמדה האמפתית/אינטרוספקטיבית חייבה את המטפל להשתדל לבחון את תגובת המטופל מתוך חייו הפנימיים, ואחר כך לנסות לעבד אותה על פי עולם ההתנסויות שלו, של המטפל. אשר למשימה הראשונה, התברר למטפל כי המטופל הזדקק לטיפול ריפויי ממושך, ולפרק זמן של יותר משנה, עד שהעז להציע לחברתו הצעה מעין זו. כאשר נתן המטפל את דעתו על עברו של המטופל ועל חייו במחיצת אמו הנרקסיסטית במיוחד, שהיתה מנסת לעצמה את התרגשויותו בילדותו, הוא הבין שלמטופל זה כל חשיפה של רגשותיו היתה בחזקת הימור. אשר למשימה השנייה, זו של האינטרוספקציה, נזכר המטפל, בתורו אחר חוויה אישית אנלוגית, בתקופה שבה הרשה לעצמו להסתכן בהתרומומות רוח בלתי מרוסנת – והתמלא בושה כאשר נוכח לדעת שהסכיבה אינה רואה זאת בעין יפה. ועוד נזכר באמונות השליליות שעלולה הבושה להצמיח. אנלוגיות אלה מגשרות, מבחינה אמפתית שבהן, בין

המטפל לבין עולמו של המטופל. בפרק 8 נדון ביתר פירוט במקרה זה.

תחילת החקירה

הזוגות המתחילים טיפול נמצאים במצבים רגשיים שונים והם בעלי צרכים ויעדים שונים, אך אפשר לומר שכמעט כולם חשים חרדה במפגש הראשון. חרדה זו עשויה לנבוע ממשבר שערער את יציבותה של המערכת הזוגית והשפיע על תחושת העצמי של כל אחד מבני הזוג; וגם אם הזוג אינו מגיע במצב של כמשבר, עצם תחילתו של הטיפול מביאה לכך שאחד מבני הזוג, או שניהם, יתחילו לבחון נושאים ביחסים שביניהם שבהם נמנעו עד כה לגעת, במודע או שלא במודע. כל אחד מבני הזוג הנכנס לחדר הטיפול מקווה שיבינו ללב, שיגנו עליו ויזפו אותו מאשמה, ובו בזמן הוא או היא חוששים שלא יובנו כהלכה, או ייחשפו לביקורת ולכושה. גם המטפל אינו מחוסן מפני חרדה זו, ולא אחת היא מהווה דחף לשמש כורר בסכסוך, או לספק לו פתרון מהיר. אחת הדרכים להבין דחף זה היא לראותו ככמיהה לחוש באמצעותו זולתעצמי הניתן לאידיאליזציה.

הזוג החרד כמה להתקשרות מרגיעה עם מטפל רב עוצמה ותבונה. אם הבעיה שבה הוא מתחבט כרוכה בטראומה שנחווה לאחרונה, או בדה-אידיאליזציה טראומטית (קוהוט, 1971, 1977), כמו במקרה שבו נחשף משהו סודי, כגון פרשת אהבים, והביא לכך שבן הזוג הפוגעני חדל להיות מקור כוח או מקור נחמה הניתן לאידיאליזציה, עשויה הכמיהה להתעצם.

מנקודת מבט אמפתית/אינטרוספקטיבית עשוי הדחף שחש המטפל לספק לזוג פתרונות להיות לו מקור למודעות לממד הזולתעצמי של חווייתם: קרוב לוודאי שהם רוצים לקבל ממך מה שהם מחמיצים זה אצל זה. עם זאת עלול המטפל להיגרר, בשל העברת-הנגד שלו, לסיפוק הצורך האוכף שהם חשים בפתרון מהיר – גם משום רצונו לעזור להם, וגם כהתגוננות מפני ערעור יציבותו העצמית בשל כמיהותיהם העזות של בני הזוג לחוות יחסי זולתעצמי, ובשל חרדותיהם. התגוננות זו עלולה ליצור אצל המטפל תחושת-גדלות הגנתית: הוא יתחיל לפעול כאילו הכין את בעיותיהם של בני הזוג

ויודע מה עליהם לעשות כדי לשפר את זוגיותם אף לפני שחקר לעומק את התנסויותיהם.

הדרך הנאותה להכיל העברת-נגד מעין זו, או לפחות לתת לה פירוש, היא אמירה כגון: "אני רואה עד כמה אתם זקוקים לעזרה מיידית". מוטב להגיב באמפתיה על הדחף להוות זולתעצמי הניתן לאידיאליזציה ולא לספק פתרונות שטחיים. המחויבות להתחיל בהקדם האפשרי בחקירה אמפתית/אינטרוספקטיבית של חווייתו האישית של כל אחד מבני הזוג מסייעת להכיל את ציפיותיהם הלא-מציאותיות ולהגדיר את תהליך הטיפול כחקירה משותפת. יתר על כן, הפגיעות שאותה חושף המטפל כאשר הוא מצהיר שעדיין איננו מבין לעומק את בני הזוג, או אינו יודע מה עליהם לעשות, מעודדת אותם להרשות לעצמם להיות פגיעים אף הם.

המכשולים העומדים בפני אינטרוספקציה אמפתית בטיפול זוגי

בשל עצם קיומו של שדה המורכב מכמה אמיתות סובייקטיביות (כולל זו של המטפל), הנוצר בחדר הטיפול בעת מפגש זוגי, מציבה ההתעמקות בהתנסויותיו של אחד מבני הזוג בפני המטפל כמה אתגרים, תיאורטיים ומעשיים. הרעיון של טיפול-לעומק ביותר מאשר אדם אחד בעת ובעונה אחת מרתיע רבים מן המטפלים הזוגיים ומניע אותם להיצמד למודלים של תקשורת או למודלים התנהגותיים. לכן גם נדמה למטפלים רבים שעבודה זוגית אינה מתאימה להם.

הדיון שלהלן עוסק בכמה מן המכשולים השכיחים ומתאר גם דרכים להתגבר עליהם.

- המטפל עשוי לחשוש שהבנה אמפתית ללבן של אחד מבני הזוג תתפרש כאילו הוא מוכן לעבור בשתיקה על תפיסותיו או תגובותיו הנראות לו בלתי-הוגנות או מעוותות.
- דוגמה לכך היא המקרה שהבאנו לעיל, שבו מגיב הגבר בעוצמת-יתר להיסוס הקל ביותר של חברתו. הבעיה כאן היא גם אפיסטמולוגית וגם מעשית. אשר לצד האפיסטמולוגי שלה, סטולורו ועמיתיו מתנגדים בכל תוקף לעמדה המייחסת למטפל אובייקטיביות

מוחלטת. הם טוענים כי הסובייקטיביות של המטפל תורמת תמיד לשדה שבו הוא צופה. עמדת המטפל כצופה אובייקטיבי עשויה לטשטש את משימתו העיקרית של הטיפול: לחקור את חוויותו הסובייקטיביות של כל אחד מבני הזוג בכל הקשור למערכת היחסים שביניהם ולהעצים את תחושת הסיפוק שלו במערכת זו ואת היקשרותו לה.

הצד המעשי של הבעיה הוא הקושי לעמת את אחד מבני הזוג עם הפירוש האומר שתפיסותיו מוטעות. כפי שנראה בפרק הבא, מטרתו הכוללת של הטיפול הזוגי היא להביא להכרתם של בני הזוג, ולשליטתם המודעת, את הדרך שבה תורמת פעילותם המארגנת הלא-מודעת לתפיסתם את בן זוגם ולתגובותיהם על התנהגותו, וכפועל יוצא מכך – לצביון שלובש הקשר ביניהם. בהקשר זה נעשות תפיסותיו של כל אחד מבני הזוג למשהו שאותו יש לחקור, לא לתקן. המטפל חייב לטעת בכל אחד מהם את ההכרה שתפיסותיו הנוגעות למערכת היחסים הן שילוב של הווה ועבר. מחויבותו של המטפל לחקור את הסובייקטיביות של כל אחד מבני הזוג, ללא שיפוטיות, תביא להנמכת חומות ההגנה. ואילו מחויבותו ל"אמת" תשפיע, קרוב לוודאי, השפעה הפוכה: היא תתרום לחיזוקה של ההגנה הנוקשה שמאחוריה מתבצר כל אחד מבני הזוג, ותשאיר את מקורותיהן הלא-מודעים של תפיסותיו נגישים פחות לחקירה משהיו קודם לכן. נראה שרוב הזוגות שטחו כבר זה בפני זה את טענותיהם ואת היותם משוכנעים שתפיסתו של בן הזוג האחר מוטעית לחלוטין. לו היה בכך כדי לשנות את תפיסותיהם, הם לא היו נזקקים לטיפול.

• כמו כן עשוי המטפל לחשוש שחקירה לא שיפוטית של התנסויות אחד מבני הזוג תתפרש כאילו הוא מוכן לעבור בשתיקה על תגובותיו או על הביטוי-בפעולה של אותו בן זוג.

עניין זה נוגע בלבנה של בעיה שכיחה: אי הבנת טבעה של האמפתיה, או שימוש מוטעה בה. האם משמעות האמפתיה מצד המטפל היא נכונותו לעבור בשתיקה על הביטוי-בפעולה של המטופל? רבים מאלה המותחים ביקורת על פסיכולוגיית העצמי טוענים כי עמדה אמפתית/אינטרוספקטיבית אינה מאפשרת שום עימות. נזיפתו הלא

שגרתית של קוהוט במטופל שעבר אצלו אנליזה, לאחר שקיבל דו"ח נוסף על נהיגתו במהירות מופרזת, סותרת טענה זו:

אמרתי לו, בכובד ראש גמור לכאורה, שאני עומד להביא בפניו את הפירוש המעמיק ביותר ששמע באנליזה שלו. יכולתי לראות עד כמה הוא מופתע מהודעה זו: היא היתה שונה לגמרי מכל מה שנאמר בשיחותינו הקודמות. אחרי כמה שניות של שתיקה אמרתי לו, בתקיפות וברצינות תהומית: "אתה אידיוט גמור". השתררה עוד שנייה של שתיקה, ואז הוא פרץ בצחוק לבכי, ואפשר היה לראות בעליל שנגרע. אחר כך דיברתי איתו במשך כמה דקות והבהרתי לו עד כמה מדאיגים אותי היבטים מסוימים בהתנהגותו, בפרט התפרצויות ההרס וההרס העצמי שלו, המתבטאות בנהיגתו הפרועה, אך גם צורות אחרות של השתוללות, לרבות גילויי תוקפנותו בעבודה ביחסיו עם אנשי השיווק הכפופים לו, וכדומה. סיימתי באמירה שכמובן עלינו להבין מה הם הדברים בעברו, ובמיוחד בילדותו, שהביאוהו לידי כך שיהיה כה פגיע במצבים מסוימים ויגיב כפי שהגיב, אבל בראש וראשונה עליו לדעת שאם ייהרג או ייפצע אנושות בתאונה, ודאי לא נוכל לנתח את מניעיו (1984, עמ' 74-75).

בעיית הצורך המתעורר בעת הטיפול הזוגי להציל מעצמו מטופל הפונה לביטוי-בפעולה כדרך להבעה עצמית נעשית מורכבת יותר בשל מעורבותם של כמה גורמים. גורם ראשון הוא הצורך להגן על בן הזוג האחר מהשפעת הביטוי-בפעולה של משנהו. גורם נוסף הוא העובדה שהקו המפריד בין התבטאות לבין ביטוי-בפעולה הוא במידה רבה סובייקטיבי, ולפיכך תהייה קרוב לוודאי שלוש תפיסת שונות בחדר הטיפול (כמספר האנשים הנודעים בדבר) בנוגע למקום שבו עובר קו זה. ועוד גורם אחד: הקלת הביטוי-בפעולה של בן הזוג האחד עלולה ליצור תחושה שהמטפל עומד לצידו של בן/בת הזוג האחר. הפתרון בכל אחד מן המקרים הוא שימורה המתמשך של עמדה אמפתית.

התפרצויות זעם, האשמות והתנהגויות פוגעניות אחרות – כל אלה הן ביסודו של דבר פעילויות המסכלות את עצמן. יש לראותן כניסיונות להשיב לעצמי הפגיע תחושה של כוח ויוזמה (קוהוט, 1985; שדוק, 1998). הצבת גבולות ברורים בעניין מה שמותר ומה שאסור עשויה לאפשר לבני הזוג התנסות בטוחה בזולתעצמי הניתן לאידיאליזציה. אם יאמר המטפל לאחד מבני הזוג: "אני אעשה כמיטב יכולתי להבין את מקור כעסך, אבל הדרך שבה אתה מביע אותו רק מרחיקה אותי ואת בן זוגך ממך", עשויה להיתפס כהתערבות אמפתית בתכלית. כל הורה מזהה את ההבדל בין גילויי אמפתיה לילדו לכל אורך הדרך לבין מתן מחילה מראש על כל אחת מהתנהגויותיו. הרי זה כאילו אמר ההורה: "אני יודע שאתה, בהיותך ילד, מועד להתנהגויות שהן לא בסדר, ואני מתכוון להתערב כדי לסייע לך לשלוט בהתנהגויות אלה". ילדים תופסים הצבת גבולות כגילוי של אמפתיה; הם חשים בטוחים ומוגנים במחיצתו של זולתעצמי הניתן לאידיאליזציה, המסוגל להכיל אותם. ואילו הטלת משמעת נטולת אמפתיה יוצרת תחושות של בושה ודחייה, העלולות להחמיר את הבעיה. התנהגויות של ביטוייבפעולה מכל הסוגים – ביחוד זעם נרקסיסטי – נובעות מאובדן של קשר אמפתי. חשוב שהמטפל יאמר לבני הזוג שלמען בטחונם הוא מתכוון להכיל את התנהגויותיהם הפוגעניות, ובמקביל לנסות עד כמה שידו מגעת להבין את הקשר שעורר התנהגויות אלה.

• המטפל עשוי גם לחשוש שהחקירה האמפתית תביא לכך שהמטופל יתחפר בתפיסותיו, ולמעשה תפגע בקשר.

סוגיה זו מעלה אף היא שאלות הקשורות לשתי הסוגיות הקודמות. לפחות בהתחלה עשוי בן הזוג שמגלים לו אמפתיה להרגיש שזיכו אותו מכל אשמה. אבל טיפול זוגי, שלא כטיפול פרטני, פועל באופן מערכתני. תחושת הזיכויימאשמה מתמתנת כמעט מיד כאשר מתברר שהמטפל רוחש אותה אמפתיה גם לבן הזוג השני. אווירה שבה שני בני הזוג "צודקים" אינה מעודדת גילויים פרימיטיביים של רצון לנקום את אכזבות הזולתעצמי באמצעות פגיעה בבן הזוג שהכזיב. בזוגות שבהם אחד מבני הזוג הוא בעל פגיעות נרקסיסטית רבה יותר (סולומון, 1989), או בעל התארגנות ארכאית, שמור לאמפתיה

של המטפל תפקיד חשוב, תפקיד של "החזקה" (ויניקוט, 1965; סיגל, 1992), מעצם היותה מכילה את תגובתו. בת הזוג תחוש בדרך כלל הקלה בראותה שהמטפל מספק את החזקה הזאת, ובכך הוא עשוי לשחרר אותה מן הצורך לעמוד על המשמר או להתגונן, ואף מאפשר לה לפנות מקום להתנסויות זולתעצמי חיוביות יותר בתחומים אחרים, שנויים פחות במחלוקת.

אבל השאלה החשובה יותר בשלב זה היא מה מביא את המטופל לראות את בן זוגו כ"מתבצר" בתפיסותיו, ומה מביא ליכולתו לסלוח לו על פגיעות מן העבר ולאפשר התנסויות חיוביות חדשות. אף על פי שדבקתו של אחד מבני הזוג בצדקתו שלו, או בטעותו של השני, עשויה להיראות כנובעת מאמונה איתנה בעצמו, עקשות מעין זו משמשת בדרך כלל מסווה לאי ביטחונו בתקפותה של התנסותו הסובייקטיבית. שוב, זהו נושא מערכתני. המרירות העיקשת המאפיינת תהליכים זוגיים כה רבים נובעת משני צורכי זולתעצמי בסיסיים המקוּזים זה את זה: כל בן זוג זקוק לזולתעצמי המספק לו את תיחום העצמי שלו ומאשר את מחשבתו ורגשותיו; וכל בן זוג זקוק להכרה בפגיעה שנפגעה. המטפל המספק התנסויות זולתעצמי אלה לאחד מבני הזוג מטלטל את המערכת, ובכך הוא מאפשר את התארגנותה מחדש בדרך שאינה כה תחרותית.

• המטפל עשוי לחשוש שהאמפתיה שאותה הוא מגלה לאחד מבני הזוג תיתפס אצל השני כבאה על חשבונו.

לו היו בני הזוג מסוגלים לחוש שקיימת מידה מספקת של אמפתיה ביחסיהם, קרוב לוודאי שלא היו נזקקים לטיפול. המטפל צריך לשמור על איזון על ידי כך שינוע ביניהם הלך ושוב, דבר העלול להיות לא פשוט כאשר שני בני הזוג אינם יציבים, או כאשר אחד מהם זקוק במיוחד להיקשרות או לאישור ולחיבה. מצד שני, הקפדה יתרה על שוויוניות עשויה אף היא להיות משגה. יש לזכור שהאמפתיה היא כלי חקירה ואינה זהה לסימפטיה. מחויבותו של המטפל להנחה שכל הבנה תקדם את האינטרס המשותף של בני הזוג, ושתשומת הלב לצד זה או אחר תתאזן בסופו של דבר, נושאת מסר המפיג את התחרות הבלתי פוסקת בין בני הזוג ואת נטייתם לערוך חישובים קטנוניים.

הצד השני של המטבע הוא שהתמקדות בטיפול באחד מבני הזוג עשויה ליצור את הרושם שהוא הבעייתי. דבר זה נכון במיוחד כאשר צצה בעיה שחקירתה מצריכה מפגשים רבים. במקרה כזה חשוב שהמטפל יבדוק כיצד תופס כל אחד מבני הזוג את העובדה שהזקוק מופנה לאחד מהם.

• המטפל עשוי, עקב העברת-הנגד שלו, להימנע מלשקע את עצמו בחוויותיו של אחד מבני הזוג כאמצעי הגנה מפני חלקים מסוימים, חסומים או מטרידים, בהתנסותו שלו.

דוגמה לכך: המקרה שמתאר ג'ף תרופ (1997) שהבאתי בפרק הקודם, שבו נמנע המטפל לבחון את התמסרותו היתרה של הבעל לעבודה הואיל וזו חפפה את התארגנותן הלא-מודעת של אמונותיו-הוא. כפי שמצינת סולומון (1997), השתקעות בחייו של זוג עשויה להציף את המטפל לא רק ברגשות ארוטיים מלאי תשוקה, אלא גם ברגשות הנוגעים להעברה האימהית הארוטית של שני בני הזוג,¹ "התשוקה העזה למגע גופני – תשוקה לחוש את האם האופפת אותנו, בד בבד עם חרדתנו פן נלך לאיבוד, ניבלע או ניחנק" (עמ' 139). אם חש המטפל אי-נוחות בכל הקשור לסוגיות הטעונות שמעוררים חיהם הארוטיים של בני הזוג, אפשר שלא יוכל להכיר ולהתעניין במה שמתרחש בווגיות שלהם, או במה שמתרחש בין אחד מהם לבין המטפל.

דוגמת מקרה

התייעצות עם זוג שנמצא בטיפול של מטפל אחר תדגים את יישום השיטה האמפתית/אינטרוספקטיבית.

טרנסס ולין הם בני שלושים ושתיים, שניהם פסיכולוגים. הם נפגשו בעת שעבדו במרכז ליינוץ באוניברסיטה. הם נשואים זה שנתיים ויש להם שני ילדים: ילדה בת שלוש וחצי מנישואיה הקודמים של ליין וילד בן שישה חודשים. טרנסס ולין רואים את עצמם כ"חברים הכי טובים", אבל שניהם הגיעו להבנה שמהו חסר בקשר שלהם: טרנסס

¹ אחד המטופלים תיאר העברה זו כביטוי עתיר-האסוציאציות "רעב העור למגע".

מתלונן שלין סגורה מדי, אוטמת את עצמה בפני סוגיות פסיכולוגיות מעמיקות; ליין מתלוננת שאיננה מבינה מה הוא רוצה ממנה ומציינת שפעמים רבות מדי הוא ביקורתי או מכונס בעצמו.

המאורע החשוב ביותר בילדותו של טרנסס היה גירושי הוריו בהיותו בן חמש. אביו, שהיה אדם בעל רגש חם, עזב את האזור, וטרנסס ניסה לשוב להתקרב אליו בהיותו נער. אחרי הגירושי נעשתה אמו נוקשה במיוחד והתחזקה בדתה הקתולית הפונדמנטליסטית; היא תקשרה עם טרנסס רק באמצעות דרשות של מטיפים, ופעם כתבה לו מכתב שבו הביאה עשר הוכחות מכתבי הקודש לכך שעליו לשפר את התייחסותו אליה.

ליין גדלה במשפחה אנגלו-סקסית/היספנית. אביה היה רופא מצליח מאוד, חברותי ומקסים – אבל גם אלכוהוליסט. בהיותה ילדה העריצה אותו, אבל בשנות ההתבגרות שלה התעמתה איתו על שכרותו, והקשר ביניהם התקרר. ליין מתארת את אמה, קתולית אדוקה כאמו של טרנסס, כשתלטנית ביחס אליה, אבל ללא שליטה על רגשותיה.

כאשר נכנס הזוג להתייעצות, הרשים אותי טרנסס יותר מאשר ליין הנאה, שנראתה לי מתחסדת במידה מסוימת. טרנסס היה גבר רוזן, כמעט כחוש, שגידל זקן קטן. עיניו היו כחולות וחודרות והוא הקרין עמידה על המשמר והסתגרות בתוך עצמו; הבחנתי בעלייה ברמת החרדה שלי – האם יהיה טרנסס מעין "חור שחור", שיבלע את כל ההשקעה והאנרגיה שלי וייעלם איתה? שאלתי את עצמי אם ליין חשה חרדה דומה.

שורה של שאלות מקדימות חשפה את הבעיות, כגון מורת רוחו של טרנסס מאי-פתיחותה של ליין, וראייתה של ליין את טרנסס כביקורתי ומסתגר בתוך עצמו. במודע, ואולי גם כתגובה נוגדת חרדה, בחרתי להתחיל בטרנסס, כי ידעתי שכל עוד לא אשפך את חששותי מפניו לא אוכל להקשיב לו כהלכה.

דיוויד: ליין מתלוננת שאתה מכונס מדי בתוך עצמך. מה אתה אומר?

טרנס: טוב, אפשר להגיד שהרמתי ידיים. התאמצתי להביא אותה לידי כך שתתייחס אלי, אבל היא ממש לא רוצה כבר להיפתח. או שהיא מוציאה עלי את התסכולים שלה.

דיוויד: שמתי לב שאמרת "כבר". האם פעם היתה מתקשרת איתך?

טרנס: בהתחלה, כשרק נפגשנו, היתה בה נכונות לחזק אותי ברגעים של חוסר ביטחון. תראה, בגלל הרקע שלי – הורי נפרדו כשהייתי בן חמש, ואבא שלי דחה אותי – היה לי פחד נטישה מחריד. קינאתי נורא לידידיה של לין, אבל גם לידידותיה. הייתי מדמיינ לעצמי כל מיני דברים. אבל לין היתה נפלאה; היא היתה מרגיעה אותי ואומרת שהכול בראש שלי.

דיוויד: בטח הרגשת טוב עם החיזוק הזה.

טרנס: כן, וזה היה נפלא; אף אחד לא הציע לי משהו כזה לפני כן. אבל לאחרונה היא מסרבת להעניק לי את זה; היא נותנת לי להרגיש שאני מציק לה, שהוצאתי לה את הרוח מהמפרשים, או משהו כזה.

דיאלוג קצר זה עם טרנס מעלה על פני השטח את אחד הקשיים הגדולים המתעוררים במקרה של השתקעות בהתנסויותיו של אחד מבני הזוג: קל מאוד להיכנס לתוך חוויותיו של בן הזוג האחר. אחרי ככלות הכול, בתגובותי לתשובותיו של טרנס דמיינתי לעצמי במידת מה את תחושתה של לין. שאלתי את עצמי באיזה אופן משפיעה עליה קנאתו האובססיבית, ואיך היא מרגישה כשהיא צריכה לחזק מחדש את ביטחונו כל אימת שהוא נזקק לכך. כך יכולתי לפתח תובנות לחוויותיה של לין, אבל היה בכך כדי להציב מכשול בפני גילויי אמפתיה לטרנס.

טרנס תיאר את התנסותו במעבר המכריע המתחולל בכל מערכת יחסים מן הזולתעצמי לחזרתיות, מעבר שנודעת לו משמעות מיוחדת לגבי בן זוג שחווה, כמו טרנס, נטישה בעברו.

דיוויד: אני חושב שמה שאתה מספר לי מעיד על השינוי שחל בתפיסתך את לין ממישהי שנראתה לך מרגיעה למישהי כעסנית וביקורתית. איך אתה רואה את המעבר הזה?

טרנס: לא רק לרגיעה ולביטחון העצמי שסיפקה לי אני מתגעגע. בעבר, כשהיינו מדברים על כך שאני מרגיש מאוים, לין היתה נפתחת אלי, היינו דנים בדברים לעומק. עכשיו אני לא מצליח להביא אותה לפתיחות כזאת.

דיוויד: אם כך, הדבר שחזק אותך היה הרבה יותר מאשר אישורה שהיא אינה מתעניינת במישהו אחר: היה זה האופן שבו הניעו השיחות הללו את לין להיפתח.

טרנס: כן. לא שאני זקוק עדיין למידה כה רבה של הרגעה; פחות או יותר התרגלתי להסתדר גם בלי זה. בעיקר אני רוצה שלין תעמק יותר, שלא תהיה כל כך שטחית.

אף על פי שבעיני טרנס היו קשריה של לין עם אנשים אחרים בגדר חוויית חזרתיות ארכאית על נטישתו של אביו, הקשר היה, מכל מקום, תפיסתו את לין כבעלת זמינות אינטרוסובייקטיבית משתנה ולא־קבועה ליצירת התייחסות אליו. בהמשך המפגש מעלה טרנס את זכר היענותה הסתמית ונטולת העומק של אמו לצרכיו הרגשיים, ומוסיף בכך עוד הקשר אחד לתפיסתי את המשמעויות החזרתיות שהוא מוצא בהתנסותו בסגירותה של לין, או באי נכונותה להתעמק בדברים.

דיוויד: אני חושב שאני מתחיל לתפוס מדוע אתה מתוסכל כל כך. אתה לא רואה סיכוי לחוות את הפתיחות שאתה נכסף אליה, ולכן אתה נע לסירוגין בין מתיחת ביקורת על לין לבין התכנסות לתוך עצמך. נניח שההתכנסות נובעת מן הצורך שאתה חש להגן על עצמך, או מתחושתך שהקשר ביניכם הוא חסר תוחלת; האם ייתכן שהביקורתיות שלך אינה אלא דרך להניע את לין להגיב, להעניק לך משהו ממה שאתה מחפש?

טרנס: ייתכן. אני רק רוצה שתהיה בינינו תקשורת בעלת משמעות מסוימת.

האמפתיה שחשתי כלפי טרנס שינתה כבר את המערכת המשולשת שלנו. כאשר חדל טרנס להצטייר בעיני כאיום, הייתי מוכן להעתיק את תשומת לבי ללין, שנראה היה שהיא רוצה לומר דבר מה.

דיוויד: ספרי לי מה קורה ביחסים מבחינתך.
לין: עייפתי מהשתיקות שלו. אני מרגישה שהוא ממש מעניש אותי בשתיקות האלה (מתחילה לבכות). הוא רק מסתכל עלי ולא אומר דבר. התחלתי להרגיש שאני לא מספיק טובה בשבילו. אני ממש לא יודעת מה עוד הוא צריך שאעשה למענו. אני חייבת להודות שלאחרונה הפסקתי לנסות. באמת לא טוב לי עם זה, אבל אפשר להגיד שהרמתי ידיים.
דיוויד: אני שומע שני דברים – שההתכנסויות של טרנס לתוך עצמו באמת כואבות לך, וגם שאת חשה אשמה משום שהפסקת את ניסיונותייך לדאוג לו.
לין: אני באמת מרגישה אשמה, אבל לאחרונה אני גם מאוד כעושה.

עכשיו מצאתי את עצמי בתווך, לכוד בין צורכיהם המתחרים של שני מטופלי – מצב טיפוס, שתואר לעיל כמכשיל את היווצרותה של אמפתיה מספקת: מצד אחד קיימת הזדקקותו, ילדותית ככל שתהיה, של טרנס לתשומת לבה של לין; מצד שני יש לתת את הדעת על לין, החשה שהיא מרוקנת ומובסת ועדיין עליה לטפל בשני ילדים, אחד מהם תינוק. הרגשתי שאני מתחיל להתייאש במבוי הסתום שאני נתון בו. הדרך להיחלץ ממלכודת העברת-הנגד הזאת היתה לזכור שהאמפתיה באה לשרת את החקירה, ושעלי להמשיך לדון בהתנסותיה של לין.

דיוויד: אני מתחיל להבין עד כמה שניכם חשים שהמצב נואש. מורגש בחדר שאין לכם די משאבים לעמוד בכך. אבל אני רוצה לחזור אלייך, לין. אני רוצה להבין לעומק את רגשותייך, במיוחד את רגשות האשמה והכעס שעליהם סיפרת לי. האם יש קשר בין שניהם? לין: אתה מתכוון לומר שאני נעשית כעושה מכיוון שהוא מביא אותי לידי כך שארגיש רגשות אשמה? לא חשבתי על כך בצורה כזאת.

בדרך כלל אני כועסת מפני שהוא כל כך מכוונס בתוך עצמו. אני שונאת את זה.

דיוויד: האם את חושבת שהוא מעניש אותך על כך שאינך מספקת את צרכיו?

לין (מהורהרת): כן, אולי. באמת הייתי רוצה לעזור לו, אבל אינני יודעת איך.

דיוויד: אני שואל את עצמי מהו הכעס הזה. אני חושב שלא טוב לך איתו, אבל אולי הוא מנסה לומר לך משהו. יש לי הרגשה שהכעס הוא חלק חשוב של העצמי שלך.

(לין נראית מופתעת).

דיוויד: האם לעתים קרובות היית חייבת לטפל באחרים בילדותך?
לין: כן. לעתים קרובות.

דיוויד: האם את חושבת שחלק מן הכעס נשאר בך מן הימים ההם?
(לין מהרהרת בדבר ומהנהנת).

דיוויד: אחת הדרכים לפרש קשרים היא להבין שהם מספקים הזדמנות שנייה לתקן דברים. נדמה לי שהכעס שאת חשה מנסה לעזור לך להציב גבול למחויבותך לחוש את רגשותיו של האחר, או לקחת על עצמך את בעיותיו. בתחילת הקשר שלכם שמחת שאת יכולה להרגיע את טרנס; באמת דאגת לו, ונוסף על כך התפקיד היה מוכר לך. אבל בסופו של דבר החל הצורך שלו בתמיכה להיראות לך כחבית ללא תחנית, במיוחד בעת שעלייך לטפל בשני ילדים. אבל מכיוון שהרגשת שאין לך זכות לסרב להיענות לו, נעשית יותר ויותר כעושה ומבולבלת. וזה הזמן שבו נעשה טרנס ביקורתי ומכוונס בתוך עצמו.

לין: נדמה לי שאתה צודק.

התברו כל חששותי שחקירת צורכיהם של בני הזוג הסותרים אלה את אלה – טרנס הנזקק לביטחון שלין לעולם לא תעזוב אותו, ולין החייבת להבטיח לעצמה מרחב לבחור את בחירותיה – תביא להחמרתו של העימות ביניהם. התברר שלמעשה האזינו לי שניהם בתשומת לב, ממתנינים לראות מה קורה.

טרנס (לאחר שתיקה ממושכת): עכשיו אני כבר לא זקוק כל כך לחיזוק בטחוני העצמי. למדתי להתמודד עם זה. מה שקשה לי לשאת זה אי יכולתנו להתגבר על הדברים השטחיים.

דיוויד: ההתרחשות החשובה ביותר כרגע היא זו: לין אינה רוצה להיות מחויבת לטפל בך, והיא מה שאתה מכנה "סגורה" מפני שהיא מרגישה אשמה מכדי לומר לך זאת.

(טרנס משתתק ונעשה קשוב. משתררת דממה ממושכת).

לין (בוכה חרישית): אני עדיין אוהבת אותך.

דיון

דוגמת מקרה זו מדגימה בבחירות את ההקשר שבו מפתח כל אחד מבני הזוג את העיקרון המארגן שלו או שלה בקשר, וכן את יכולתה של השיטה האמפתית/אינטרוספקטיבית לשנות הקשר זה. אבחון בגישה שאינה אינטרוספקטיבית של בני זוג אלה היה מדגיש את טבעם הפרימיטיבי של צרכיו של טרנס בכל הקשור בזולת עצמי, וכן את האפשרות שכדי להגן על עצמה הסוותה לין, באמצעות השלכתה את ייאושה על טרנס, את כמיהותיה הארכאיות. תפיסה זו של "הנפש כמבודדת" היתה מביאה את המטפל לחוש שכחדר הטיפול קיימת רק פתולוגיה, המתארגנת בחלקו של דבר על בסיס ציפיותיו התיאורטיות – ולא שדה מורכב של שלושה אנשים, על הקשריהם האינטרוספקטיביים.

מובן שלעברו של טרנס, לנטישת אביו אותו ולבידודו הרגשי מאמו, יש חלק רב משמעות באופן שבו הוא חווה את לין. אבל ההקשר הנוכחי – הימנעותה של לין מקשר אינטרוספקטיבי – חשוב באותה מידה. והסתגרותה של לין היא תגובה על הסתגרותו ההגנתית של טרנס. וכפי שקורה לעתים כה קרובות, התגברותן של תמות חזרתיות ארכאיות אצל אחד מבני הזוג (כגון חרדת הנטישה של טרנס) מביאה לתגובה דומה אצל השני (הסתגרותה של לין). כך נעשית ההתנסות הארכאית למגשימה את נבואותיה.

כניסתי למערכת חזרתית זו יוצרת הזדמנות לשנותה. בכך שחוויתי את המבוי הסתום שבמערכת, וגם פתחתי בחקירה אמפתית/אינטרוספקטיבית נטולת שיפוטיות של התנסות כל אחד מבני הזוג,

חוללתי שינוי כמעט מידי בהרגשה השוררת בחדר הטיפול, לרבות הרגשתי-אני. הנקודה המכרעת היא שחקירה זהירה זו של התנסות כל אחד מבני הזוג היא התערבות מערכתית. כשם שהעיקרון המארגן החזרתי שהשתלט על אחד מבני הזוג מהדהד בחלקה השני של המערכת, כלומר בכך הזוג השני, כך עשויה התנסות זולת עצמי מעמיקה שחווה אחד הצדדים, כגון העובדה שהמטפל הזוגי מבין ללב, ליצור התחלה של ספירלה חיובית. שיקוף כמיהתו של טרנס לקשר וחרדת הנטישה שלו, והסיוע שהגשתי ללין ביצירת הפרדה בין כעסה לבין הזדקקותה לתיחום העצמי שלה, סיפקו לשני בני הזוג התנסויות זולת עצמי נכספות ומעצימות מבחינה התפתחותית.

בהקשר של התנסויות זולת עצמי אלה השתנה העיקרון המארגן של טרנס שינוי מהיר. מבעל נוכחות כמעט בלתי מורגשת, קְזוּז של רוח רפאים, נעשה למשתתף פעיל במערכת הזוגית. וחשוב מכך: הוא זנח את הצורך הארכאי שלו בביטחון ופיתח כמיהה בוגרת יותר לקשר אינטרוספקטיבי. הוא סיגל לו יכולת לקלוט ולקבל את התנסותה הסובייקטיבית השונה של לין – את משאלתה לא להיות חייבת לטפל בו. בה בעת השתנה העיקרון המארגן של לין: מתחושה דיפוזית של כעס ואשמה לעיקרון מארגן המבוסס על רגשותיה ועל רצונותיה. ברגע שכוננה לין תיחום לעצמיותה, היתה מסוגלת להתקרב אל טרנס מתוך דאגה ואכפתיות רבות יותר. המפתח להבנת שינויים אלה הוא ההכרה בכך שאותם גורמים המגבירים את עוצמת התנסותו החזרתית של אחד מבני הזוג יכולים לפעול גם בכיוון ההפוך. שדה אינטרוספקטיבי המתאפיין באמפתיה מאפשר לשני בני הזוג לחוש תקווה מחודשת ועניין בקשר.