

הצמצום כמפתח: מבוא להגותו של מרדכי רוטנברג

ד"ר ברוך כהנא¹

(רוטנברג, תש"ן, עמ' 63). מעניין לזכור, שלפי מקס וובר, כך מוגדרת תפיסת האדם הפרוטסטנטית וממנה, לדעתו, צמחה אחר כך החשיבה הקפיטליסטית. מהיכן, לפי ההנחה הזו, נובעת הנדיבות והאכפתיות כלפי הזולת? אדם שהוא אנוכי ביסודו, גם בנדיבותו כוונתו למען עצמו, ואם יהיה לו נוח לרמוס את הזולת, לא יחס (שם, עמ' 58).

מודל הצמצום ההדדי מניח ההפך: "רווחה וישועה אמיתיים ניתן להשיג רק באמצעות הזולת. המתת (כלומר הנתינה, ב"כ) והמעשה למען הזולת אינם בגדר אלטרואיזם, ואף אינם מעשה אגואיסטי, אלא הם ממהותה ומעצם הווייתה של הגשמת הישועה הדו-סטריית" (שם, עמ' 63).

במילים פשוטות: מודל הצמצום מניח, כי האדם שואב את עצם זהותו מהיחס הדיאלוגי עם הזולת, יחס היכול להתממש רק ע"י צמצום הדדי. הדיאלוגיה מניחה שהאדם אינו יכול "להגשים את עצמו", אלא דרך ההשפעה ההדדית עם הזולת, בתהליך המכונה "הראי הכפול" (שם).

במאמר זה לא אסביר לעומק את משמעותו ואת השלכותיו הטיפוליות של המושג, אסתפק בהצבעה על ההבדל שבין התפיסה הדיאלוגית לבין ההבחנה המערבית בין "אגואיזם" שבמרכזו הפרט, ל"אלטרואיזם" שבו נמחק האני לטובת הזולת. עצם ההבחנה, טוען רוטנברג, היא דיאלקטית. בתמונה דיאלוגית, צמצום העצמי למען הזולת היא הדרך שבה מגשים העצמי את עצמו. אף צד אינו נמחק.

אותו עיקרון נמצא בבסיס ההבנה הדיאלוגית את היחס הבין-דורי. המיתוס האדיפאלי מתאר אב ובנו לכודים בכורח דטרמיניסטי, לפיו חייב אחד מהם לרצוח את האחר. פרויד טען שמיתוס זה מתאר את הגורל הבלתי-נמנע של כולנו: "גורל כולנו הוא לכוון הדחף המיני הראשון שלנו אל אמנו, ואת משאלת הרצח הראשונה שלנו כלפי אבינו" (רוטנברג, תשנ"ד, עמ' 125).

מניין הוודאות באוניברסאליות של הכורח

הדיאלקטית ולפעמים, הדיאלוגית. המפתח הקובע איזו אופציה תתממש הוא אפשרות הצמצום: כששני הצדדים מוכנים לצמצם את עצמם, נוצרת אפשרות למערכת יחסים דיאלוגית. זו הנחת היסוד של פסיכולוגיית הצמצום.

מודל הצמצום מניח, כי האדם שואב את עצם זהותו מהיחס הדיאלוגי עם הזולת, יחס היכול להתממש רק ע"י צמצום הדדי. הדיאלוגיה מניחה שהאדם אינו יכול "להגשים את עצמו", אלא דרך ההשפעה ההדדית עם הזולת, בתהליך המכונה "הראי הכפול"

חשוב לציין, שלא רק הפסיכולוגיה היהודית-חסידיית בנויה על יסודות תיאולוגיים. הפסיכולוגיה המערבית התפתחה בעולם מחשבתי המבוסס על הנחות תיאולוגיות שנלקחו מהנצרות הפרוטסטנטית. הפרוטסטנטיות יצרה דימוי של א-ל שאינו מצמצם את עצמו, ואינו מאפשר בחירה חופשית. מקס וובר טען, שהמיתוס התיאולוגי של כל תרבות משתקף בפסיכולוגיה של חבריה. רוטנברג, בעקבותיו, טוען שהאב האדיפאלי השתלטן משקף דימוי תרבותי של אב, ובעצם דימוי א-ל, שאינו מסוגל להצטמצם, ובמצב כזה, יחסים אדיפאליים-דיאלקטיים הם אכן היחידים האפשריים. לעומת זאת, במציאות שבה יש אפשרות של צמצום יש מגוון אפשרויות, ואי אפשר לקבוע מראש איזו אפשרות תתממש.

אדגים כיצד משתקף העיקרון הזה בכמה תחומים, אפתח בממד היחסים הבין-אישיים. התפיסה הדיאלקטית רואה בכל יחיד "יצור המספק לעצמו, החייב להגיע למימוש ישועתו האישית ע"י הצלחה חומרית ובעזרת עצמו בלבד"

התרבות הישראלית חיה בצומת שבו נפגשים מזרח ומערב, יהדות ומודרניזם. מפגש התרבויות עלול להתנהל כהתגוששות הרסנית, אבל עשוי גם להעשיר אותנו בתכנים חדשים ומרתקים. זו, לדעתי, נקודת המוצא להבנת התיאוריה של מרדכי רוטנברג, שהמאמר הזה ינסה לסכם את משנתו. רוטנברג נטל על עצמו לחלץ ממקורות היהדות דפוסי חשיבה היכולים להעשיר את הפסיכולוגיה המערבית. מטרתו לא הייתה איסוף "תובנות" פזורות, אלא גיבוש תפיסה מחשבתית שלמה. תפיסה כזו חייבת "מפתח" - יסוד מחשבתי שממנו השיטה נובעת. המפתח, לפי רוטנברג, נמצא בתפיסת הצמצום שפיתח האר"י (רבי יצחק לוריא, 1534 - 1572), גדול המקובלים בעת החדשה. לפי תפיסתו של האר"י, קודם לבריאת העולם צמצם הא-ל את אורו האין-סופי כדי לפנות מקום - "חלל פנוי", בלשונו - שבתוכו יוכל לברוא את המציאות האמפירית, ובמיוחד את העולם האנושי. למונח ה"צמצום" ניתנו פירושים רבים, ומבחינה פסיכולוגית, חשובה במיוחד פרשנותה של החסידות, שהסבירה את המונח באמצעות דוגמאות מחיי הנפש. קבלת האר"י דיברה על הא-ל האין-סופי, המצמצם את אורו כדי לברוא את העולם - והחסידות הראתה שכך נוהג הורה, המצמצם את עצמו כדי שילדו יוכל להתפתח. כך הופך הצמצום למודל פסיכולוגי, שאפשר להשתמש בו בשלל נושאים.

מ"הצמצום", טוען רוטנברג, נובעת הבחנה בין שני דפוסי חשיבה, אותם כינה "דיאלקטי" ו"דיאלוגי". הדפוס הדיאלקטי קובע שבכל התמודדות, מישורו חייב להפסיד וליפול שדוד. הדפוס הדיאלוגי קובע ההפך - שני הצדדים ממשיכים להתמודד, ושניהם נותרים מרכיבים חיוניים של אותה מערכת עצמה (רוטנברג, תשנ"ד, עמ' 46).

המציאות, לפי טענה זו, כוללת את שני הדפוסים. לפעמים, מתממשת האופציה

¹ פסיכולוג קליני-מדריך, פסיכולוג אנליטי (יונגיאני), מרצה באוניברסיטה העברית, במכללת הרצוה ובמכון רוטנברג לפסיכולוגיה יהודית.



הזה? רוטנברג טוען, כי ביטחונו של פרויד "מצוין בטיפוס האב השתלטן והכל יכול שהתפתח באוסטריה ובעיקר בפרוסיה, ושורשיו יונקים מן התפיסה הקלוויניסטית המציגה א-ל אב דטרמיניסטי, מחמיר ובלתי ניתן להשפעה. אב כזה אפשר ללמוד לאהוב אותו ולהזדהות עמו... רק על ידי היפוך של יחס החרדה והקנאה כלפי דמות האב הסמכותית והמסרסת, ליחס של שאיפה להיעשות לאביו" (רוטנברג, תש"ן, עמ' 125).

יש אפשרות אחרת. החסידות מתארת אב המצמצם את עצמו במכוון, על מנת לפנות מקום לבנו. כמתואר בדברי המגיד ממזריטש: "כמו האב שרואה את בנו משחק באגוזים אז מחמת אהבתו משחק גם הוא עמו, הגם שאצל אביו נראה זה מעשה נערות וקטנות, אף על פי כן מחמת אהבתו לבנו, שיקבל תענוג ממנו, מצמצם את שכלו הגדול" (שם,



עמ' 122). אין ספק, שהמודל שונה מאוד מן המודל האדיפאלי!

החשיבה הדיאלוגית מכירה בקיומם של יחסים אדיפאליים מהסוג שתיאר פרויד, אבל טוענת שהמתח הבין-דורי עשוי להיפתר בכמה דרכים. הדרך האדיפאלית נובעת מהדפוס הדיאלקטי, והדרך ה"מגידית" משקפת דפוס דיאלוגי. פרויד, לפי הטענה הזו, פירש את סיפורי מטופליו על פי קטגוריות תרבותיות שהוטבעו בחינוכו המדעי המערבי, והאופציה הדיאלוגית לא הייתה אחת מהן.

גם בממד התוך-נפשי אנחנו מוצאים

אותו עיקרון עצמו: יחסו של האדם לעצמו, לעברו, ליצוריו וכדומה יכול להיות דיאלוגי או דיאלקטי, וההבחנה בין הדפוסים מבהירה כמה נושאים מרכזיים.

שאלת הדטרמיניזם, למשל. התפיסה הפרוטסטנטית טוענת, שהא-ל קבע מראש מי יהיו נבחריו, ומי יהיו ה"ארוּרים" הנידונים לגיהנום. הדטרמיניזם מופיע בעת החדשה בלבוש מדעי, כסיביות נוקשה, המניחה שההווה נגזר בשלמותו מן העבר. במושגיו של רוטנברג, הדטרמיניזם משקף יחס דיאלקטי לזמן: העבר שולט בהווה, וההווה נידון לצעוד בנתיב שנקבע ע"י עברו. ההווה יכול גם להתקומם ולהכחיד את העבר: עולם ישן עדי יסוד נחרבה. אחד מהשניים חייב לשלוט, והאחר להיכנע, או להיכחד - זו מהות החשיבה הדיאלקטית.

תפיסה דיאלוגית של הזמן קובעת שהעבר קיים ומשפיע, אבל משמעותו פתוחה לפירוש מחדש ע"י ההווה. תפיסה כזו נוצרה אצל חז"ל, כשיצרו את ה"מדרש". חז"ל הרבו לבסס את רעיונותיהם על סיפורי המקרא, אלא שפירשו את הכתוב ביצירתיות, שהתרחקה לא פעם ממשמעותו הפשוטה. דוד המלך ה"תנ"כי" שונה מאוד מדוד ה"מדרשי", ולשניהם היה מקום מרכזי בתודעה היהודית.

ברגע נתון, עשוי אדם לחוש שפירוש מסוים של הכתוב מדבר אליו יותר מאחרים, תורם יותר לחייו - וזה לגיטימי, בתנאי

שלא יפסול את ה"פשט", או פירושים אחרים לכתוב. כך נוצר דיאלוג בין העבר להווה, ושניהם מעצבים זה את זה בהתמדה. ממש כך, טוען רוטנברג, יכול אדם להתייחס לעברו. ההווה שלו ועברו נמצאים בדיאלוג פרשני מתמיד. שניהם משתנים בהתמדה, בלי שאחד מהם יכול למחוק את האחר או "לגבור" עליו. בהמשך, נראה את השלכותיו הטיפוליות של עיקרון זה.

באותה דרך, אנחנו ניגשים לנושא ההתמודדות היצרית. כל תרבות אמורה "לאזן בין שני הצרכים האוניברסאליים הסותרים - הצורך בדיכוי מיניות מול

הצורך בביטוי מיניות" (רוטנברג, תשנ"ט, עמ' 24). התרבות המערבית, לפחות בגרסתה העכשווית, מציגה צורת התמודדות אמביוולנטית להפליא. מצד אחד, אנו מוקפים במיניות בוטה המתפרצת אלינו מכל מרקע, פרסומת או עיתון יומי, מצד שני, חל איסור חברתי חריף על רמיזות מיניות מכל סוג, עד שלפעמים "פלירט" תמים נתפס כ"הטרדה" בוטה (שם, עמ' 119, ובמקומות נוספים). האם אין זו הופעה נוספת של הדפוס הדיאלקטי? שני הצרכים האוניברסאליים אינם נפגשים לדיאלוג, אלא מופעלים במלא העוצמה, ונידונים למאבק מתשי.

במיתוס הנוצרי-פרוטסטנטי, כל יצירות היא חטא. התענוג המיני נדחק למחתרת, ולא יכל לחזור למציאות המודעת, אלא על ידי התרת רסן מתירנית כוללת. אותה מתירנות "שחררה" מיניות גברית בוטה, שכדי לעמוד מולה נאלצו הנשים לפתח "אסרטיביות" משלהן. כך התפתח שדה הקרב המיני: אסרטיביות מול אסרטיביות (רוטנברג מכנה את הדפוס הזה "אגרסרטיביות"). מטוטלת דיאלקטית מובהקת: סגפנות נגד מתירנות, אפולו נגד דיוניסוס, פמיניזם לוחמני נגד שוביניזם גברי (שם, עמ' 103).

המצב שונה כשנקודת המוצא היא צמצום הדדי. בתפיסה דיאלוגית, המיניות הפיזית נתפסת כחלק מדחף החיים היצרית, לכן "את המחשבות הזרות או הדחפים המיניים אין לדכא, אלא יש להטמירם ולעשות בהם שימוש כאנרגיה מזינה" (שם, עמ' 105). תפיסת הצמצום מאפשרת לנו לראות "שבעים פנים למיניות" - מיניות פיזית, יצרית ורוחנית-מיסטית. אף צורה אינה נתפסת כ"אמתית" מהאחרת. אין זו סובלימציה פרוידיאנית, שבה הרוחניות מתקיימת בזכות דיכוי היצר ה"אמתית", הפיזי.

הדיאלוגיה רואה את כל צורות המיניות כשוות ערך וכמזינות זו את זו. כך טוען דוד ביאל: "במונחי הקבלה, המשגל הוא המאחד בין היבטיו הגבריים והנשיים של א-לקים, ולא דווקא פעולת הגוף גרידא... כאשר הגבר מבין את משמעותו המיסטית של הזיווג, הוא הופך את המעשה לרגע של איחוד עם השכינה" (שם, עמ' 173).

לתפיסה זו יש השלכות ישירות על מבנה המשפחה היהודית, הרוחק מאוד מהמבנה הפטריארכלי הפרוסי. רוטנברג עושה "רהביליטציה" לדמות "האם היהודייה", שזכתה להשמצות



פסיכופתולוגיה

הוא, שהנפש מכילה עקרונות נפשיים שיש ביניהם מתח טבעי, היכול להיפתר רק באמצעות צמצום הדדי של כל העקרונות והכללתם במערכת דיאלוגית. כישלון ביצירת דיאלוג פנימי יוצר תופעות "פסיכופתולוגיות" - וההתמודדות עמו היא חיפוש שביל דיאלוגי והחזרת האיזון בין העקרונות. אבחן את יישום המודל הזה בקטגוריות אבחוניות שונות.

סכיזופרניה

אליבא דרוטנברג, הסכיזופרניה נובעת מחדירה בלתי-מבוקרת של תכנים "מיסטיים" לעולם החשיבה הרציונאלי, העולם היחיד הזוכה להכרה מערבית (רוטנברג, תשנ"ו, עמ' ז').

הרציונאליזם הקיצוני אינו מציע "מפת דרכים" תרבותית, המאפשרת לנו להתמצא באוקיאנוס המיסטי. רוטנברג מצטט בהסכמה את קמפבל השואל: "מהו הבדל בין החוויה הפסיכוטית, או של ה-D.S.L, לבין זו היוגית או המיסטית? הצלילות כולן הן לתוך אותו ים פנימי עמוק... (אלא ש)המיסטיקן, הניחן בכוחות טבעיים לדבר מעין זה, וההולך צעד אחר צעד בעקבות מחנכו האמן, נכנס למים ומוצא כי הוא יודע לשחות. בעוד שהסכיזופרני, אשר נפל או צלל במכוון פנימה, כאשר הוא אינו מוכן ואינו מודרך... הוא טובע" (שם, עמ' 128).

צריך לבנות גשר דיאלוגי בין המיסטי והרציונאלי, והחסידות מציעה גשר כזה. לפי תפיסתה, ה"מחשבות הזרות" (כיניו חסידי למחשבות מזרות או יצירות

רוטנברג רואה באבחון הפסיכיאטרי הקיים ביטוי לאורח החשיבה הדיאלקטי, שהרי ברגע שאבחנת "חולה" פסיכיאטרי דחית אותו מכלל השפויים וה"רציונאליים". כנגד הגישה האבחונית שיצרה מאבק דיאלקטי בין בריאות וחולי (כמתואר אצל פוקו) רוטנברג מציע גישה דיאלוגית, המבליטה את השורש הבריא של התופעות ה"פתולוגיות" במקום לדחות אותן לשולי החברה.

הנה מקרה הלקוח מניסיונו הטיפולי: "צעיר רווק הציג את עצמו לפני בתור משיח... האבחון הפסיכיאטרי המסורתי הצביע על הסימפטומים כמבדילים אותו מכלל החברה וקבע את אי-שפיותו, ואילו אני השתדלתי להצביע על אותם יסודות בהתנהגותו ה'מטורפת', המשותפים לי ול...".

"באותו מצב של משבר היה לו כנראה בלתי נסבל להיות הוא עצמו, ועל כן, הבחירה שלו להיות משיח שניחן בכוחות להושיע את האנושות (באותה הזדמנות, גם את עצמו) הייתה 'הגיגית'... טכניקת אבחון מכללת זו שנקטתי, המזהה ומדגישה דווקא את היסוד ההתנהגותי המשותף, לא פתרה את בעיותיו של הבחור, אך היא שיככה את חרדותיו וסייעה לו להיחלץ מן המשבר הפסיכוטי" (רוטנברג, תש"ן, עמ' 186).

כדי לעשות את הדברים שמישים למטפל ולמאבחן, אקבץ מכתביו של רוטנברג הערות העוסקות בקטגוריות האבחוניות המקובלות. הרעיון החוזר

רבות: "האמא היהודייה הגדולה והחזקה של פורטנו עשויה לסמל כיצד הזנת אהבה, הכוללת 'אוכל' ו'מילים', יכולה להיות גורם משלים למיניות פיזית, וכל זאת כאשר האבא הפאסיבי מצמצם עצמו מרצון ומסמל בכך כיצד 'היפוך התפקידים המיני' מפנה מקום למודל שוויוני יותר של יחסים ארוטיים" (שם, עמ' 169).

צריך לבנות גשר דיאלוגי בין המיסטי והרציונאלי, והחסידות מציעה גשר כזה. לפי תפיסתה, ה"מחשבות הזרות" (כיניו חסידי למחשבות מזרות או יצירות המערערות את עולמו של אדם) הן "מלבושים וכיסויים... שמאחוריהם הסתיר את עצמו הקב"ה

הממד העל-אישי הרציונאלי והמיסטי: היחס למיסטיקה האירציונאלית הוא דוגמה נוספת לגישה הדיאלוגית. העולם המערבי ה"מודרני" רואה את תפיסת העולם המדעית-רציונאלית כאמת יחידה, שכל סטייה ממנה גובלת באי שפיות (רוטנברג, תשנ"ו, עמ' 77). גישה דיאלקטית כזו גורמת בהכרח להדחת יסודות נפשיים מלאי חיוניות.

החשיבה הרציונאלית היא כלי שבלעדיו לא נוכל להתקיים, אבל שלטונה הדיאלקטי הרסני: "בעוד שההוגה הקדם-פרוטסטנטי ראה בשיגעון האקסטטי פעילות פונקציונאלית אשר מילאה אנשים באנרגיות חיים... הרי לפרוטסטנטי-קלוויניסטי, השיגעון האירציונאלי הוא מילה נרדפת לטנאטוס (משאלת מוות) משום שנשאה עמה את הסימנים והסימפטומים של הארוריות חסרת המרפא" (שם, עמ' 82).

בכך, ניתקה החשיבה המערבית את עצמה מעולם נפשי עשיר, ויצרה מוקד מצוקה נפשית שעל משמעותו אעמוד בהמשך. החשיבה הדיאלוגית מציעה פה את מודל ה"פרד"ס", המחפש איזון בין ה"פשט" הרציונאלי לבין ה"סוד" המיסטי. לא אאריך בכך כאן, משום שמפאת חשיבות הנושא, ראוי להקדיש לו מאמר מיוחד.



המערערות את עולמו של אדם) הן "מלבושים וכיסויים... שמאחוריהם הסתיר את עצמו הקב"ה" (רוטנברג, תש"ן, עמ' 217). לכן, "אין להדחיק או לסלק

מחשבות זרות ויצרים כי אם לשנות את כיוונם ולנצלן כממריצות" (שם). לשם כך, יש לזהות את "שורשיהן" של אותן מחשבות (כלומר, את המציאות הנפשית אותה באו לבטא).

בטכניקה כזו, "הפגת המתח ומניעת הנידוי הסכיזופרני על ידי החזרת המחשבה לשורשה" משכנעת את האדם "שהתנהגותו שונה רק ב'כמות', אך לא ב'איכות', מהתנהגותו של כל אחד אחר. שכולנו מסוגלים לשמוע קולות באופן דמיוני, אלא שאצל האחד הם מוגברים מסיבה זו או אחרת... וכולנו מנסים להיות מישוהו אחר בדמיונו כאשר אין זה נעים במיוחד להיות אנו עצמנו" (שם, עמ' 218). רוטנברג אינו שואל מה גורם לתופעה ה"פתולוגית", אלא מחפש דרך לקשר אותה לחיים נפשיים תקינים בלי להעטות עליה חותם של "ארוריות".

מבקש המטפל מה"סכיזופרן" להקשיב היטב לקולות המטרידים אותו: "האם הם רק רעים?", שואל המטפל והמטופל משיב: "...יותר טוב בלי הקולות, אבל זה יכול להיות קצת טוב... לפעמים, אני חושב, שאולי בעצם הוא אומר לי שאני חשוב..."

ב"פרדס הנפש" מובאות דוגמאות מרגשות לעבודה על פי קו החשיבה הזה. באחת מהן מבקש המטפל מה"סכיזופרן" להקשיב היטב לקולות המטרידים אותו: "האם הם רק רעים?", שואל המטפל והמטופל משיב: "...יותר טוב בלי הקולות, אבל זה יכול להיות קצת טוב... לפעמים, אני חושב, שאולי בעצם הוא אומר לי שאני חשוב..." (רוטנברג, תשנ"ו, עמ' 183). המטופל שמע קולות משפילים שקראו לו "טמא" וכיצא בזה. בהדרגה, הצליח לשמוע בקולות מסרים מעודדים, ולאחר זמן נוסף זיהה שהיו אלה קולות אביו שנפטר. הוצע לו לעלות לקבר אביו ולשוחח עמו שם באריכות (שם, עמ' 185).

הדיאלוג המתחדש עם אביו הביא להטבה במצבו של המטופל, לא על ידי השתקת הקולות ששמע, אלא להפך: על ידי שלמד להקשיב להם בתשומת לב רבה, ועל ידי מציאת הדרך לחיות עמם בדיאלוג.

מאניה דפרסיה: מקובל לראות את ההתנהגות המאנית כ"התגוננות המשמשת להרחקת הדפרסיה, שהיא המצב היסודי, מן ההכרה" (רוטנברג, תש"ן, עמ' 200). מנין הוודאות שהדיכאון הוא מצב יסודי יותר מההתלהבות המאנית? האין זו חזרה על תורת ה"ארוריות" הפרוטסטנטית, הרואה בחולה הנפש את אחד ה"ארורים" שנידונו לייסורי עולם? תמונתו של הדיכאון המבכה את יומו תואמת את הדימוי הזה הרבה יותר מתמונת המאני המתלהב.

אבל אולי להפך: ההעפלה המאנית היא המצב היסודי, והדיכאון הוא נפילה זמנית ממנו? כך, לדעת רוטנברג, טוענת החסידות: "הבעש"ט לימד את חסידיו לראות במאניה - דבקות, התפילה האקסטאטית והשמחה - מצב רצוי בחיי הפרט, ובדפרסיה וביתר צורות הסטייה - מצב ביניים או שלבי מנוחה בלתי נמנעים, אך פונקציונאליים וחולפים של "ירידה צורך עלייה" (שם, עמ' 205).

ברור שמצבים אקסטאטיים אינם זהים למצב המאני. אפשר לראות במאניה דפרסיה הקצנה דיאלקטית של דפוס ה"ירידה הצורך עלייה" החסידית. קוהמחשבה של הבעש"ט דיאלוגי: העצבות והשמחה נתפסים אצלו כצדדיה השונים של אותה העפלה נפשית². המאניה דפרסיה, לצומת זאת, היא מטוטלת עצבנית של שני מצבים קיצוניים הנאבקים זה בזה (משום כך, אין טעם לשכנע את המאני בכך שהוא "מתגונן" מפני דיכאון). הטיפול חייב לשאוף לאינטראקציה דיאלוגית בין מצבי העלייה והנפילה, ולראייתם כשלבים בלתי-נמנעים של קו התפתחותי בריא ביוסודו.

נוירוזת

כידוע, ההגדרה הפרוידיאנית לנוירוזת קובעת ש"הנוירוזות מקורן בכך שהאני מסרב להכיר בדחף חזק ואינסטינקטיבי שקיים בסתמי" (רוטנברג, תשנ"ט, עמ' 46). ה"אינסטינקט" היצרי סולק מהמודעות ומתקיים בצדו האפל,

הלא-מודע, של האדם. משם הוא מנהל "מלחמת גרילה" הפוגעת בחיים המודעים. כל אותם כשלים קלים (יוחסית) של הנוירוזות - חרדות, מעשים טרדניים וכדומה, נובעים מהמלחמה הבלתי-נמנעת שבין ה"אני" ל"יצרים".

האמנם בלתי-נמנעת? אפשר להניח אחרת: "על ידי חוסר סיפוקן או תסכולן של חלק מן התאוות עשוי האדם להמריץ ולהחיות את כלל ישותו..." (כך) מהווה המצב הנוירוזי שנוצר לכאורה מתוך תסכול הדחף הפיזי לפורקן מיני מצב רצוי ביותר, המעצים את אפשרות היצירה הרוחנית והקדמה האנושית... (ולכן הנוירוזת היא) מצב רצוי, הפותח פתח ליצירתיות רוחנית...

"תורת היצר, כפי שהיא מוצגת פה, נעוצה באמונה שחלוקה מאוזנת של האנרגיה המינית דורשת, מעצם הגדרתה, זרימת רצוא ושוב מאזנת בין גרוי-התפשטות לבין שלב של תסכול-הצטמצמות" (שם, עמ' 66). הנוירוזת נובעת ממצב "דיאלקטי" שיש למצוא לו פתרון "דיאלוגי". המלחמה שבין ה"אני" ל"יצרים", שפריד מתאר ביד אמן את גלגוליה, היא אכן תוצאה אפשרית למתיחות שבין שני העקרונות, אבל אפשר לכוון ביניהם יחס דיאלוגי, שבו הם ניצבים זה לצד זה כשני צדדיה של שלמות יצירתית.

פסיכותרפיה

כדי להדגים את הרלוונטיות הטיפולית של המונחים, אפתח במונח הזמן. אדם מגיע לטיפול משום שכישלון כלשהו בעברו מעכיר את חייו בהווה. בעולם דיאלקטי, המציאות המעיקה בהווה נובעת, באופן בלתי-נמנע, מכשלי העבר. המטופל לא ישתחרר מהם, אלא אם יבדל עצמו מהם במידת האפשר, על ידי הבנה רציונאלית מדויקת (רוטנברג, תשנ"ד, עמ' 54).

כמו הנוצרי המגיע אל הכומר ומתוודה על חטאיו (הבלתי-נמנעים, בגלל החטא הקדמון!), כך מגיע ה"נוירוזי" לפסיכואנליטיקאי ועובר תהליך שכולו "ידידי והתקבלות על ידי היטהרות, שבו חושף האדם את אשמת החטא הקדמון שלו - רצח האב שאין להימנע ממנו" (שם, עמ' 109).

הפתרון הדיאלקטי לכשל עשוי להיות

² למעשה, המינוח החסידי המקורי שונה מעט. המילה "עצבות" יוחסת למצבי הדיכאון הקשים ביותר, ואילו לנפילות "רגילות" קוראים, בדרך כלל, "מרירות" או "לב נשבר" וכדומה ע' תניא פרק ל"א.



הטלת האשמה בסבל על דמויות העבר, שכדי להשתחרר מהן מושיבים 'בית דין שדה' טיפולי, שבו נשפטים חטאיהם של ההורים שפגעו בילדיהם ו'גרמו' לניזונה" (שם). ההווה חושף את שליטת העבר עליו, וכך קוטל את העבר ומשתחרר ממנו.

החשיבה הדיאלוגית מציעה את דרך החשיבה המדרשית, שתוארה לעיל, כיחס חלופי לעבר. העבר אינו מותקף על מנת להכחידו, אלא מצומצם על ידי הרשות הניתנת להווה לחזור ולפרש אותו. המדרש מרבה לפרש את חטאי אבותינו לפי הפרדיגמה של "ירידה צורך עלייה", לפיה הנפילה לחטא הייתה שלב בלתי-נמנע בדרך להתעלות. הרי רק על ידי התנסותו בחטא נפתחת לאדם הדרך לחזרה בתשובה, שעליה אמר ריש לקיש "גדולה תשובה שזדונות נעשות לו כזכויות" (רוטנברג, תשנ"ד, עמ' 76) (ריש לקיש, אגב, היה בעצמו בעל תשובה, שהפך מ"לסטים" לתלמיד חכם מובהק).

טיפול דיאלוגי שואף ליצור דיאלוג עם המטופל, שדרכו ילמד ליישם את עקרונות הדיאלוג לחייו שלו. ההנחה היא ש"התחדשות שפניה אל העתיד אפשרית אך ורק על דרך הדיאלוג של פירוש מחדש שבין הזמנים, דיאלוג המבסס מחדש את הרציפות הקוגניטיבית שבין העבר הכושל לבין העתיד בו האדם מושל, בין עבר הכולו חייב, ובין עתיד הצופן תקווה לחייו"

המעשים עצמם נשארו ולא הוכחשו, אולם משמעותם התהפכה. רשעות זדונית הפכה ל"זכויות"; החטא נתפס כהזדמנות להעפיל למדרגתו הגבוהה של בעל התשובה: "לא עשו ישראל את העגל, אלא כדי ליתן פתחון פה לבעלי

תשובה" (שם, עמ' 84, ועוד דוגמאות רבות). לתהליך זה קורא רוטנברג "שלחון" - "הלחנה מחדש" של סיפור החיים (למשל, רוטנברג, תשנ"ו, עמ' 57). רוטנברג מצביע על אפשרויות השיקום החברתי הצומחות מהעולם המדרשי. במחקר שהביא הושושו שתי צורות שיקום לעבריינים (לשעבר). אחת כללה עבריינים ש"חזרו בתשובה" ושוקמו בישיבה, והאחרת עבריינים ששוקמו באופן ממוסד בקיבוץ.

במחקר התגלה ששתי הקבוצות התייחסו לעברן באופן שונה. המשתקמים בקיבוץ נטו לראות בעברם מכשול שאפשר להתגבר עליו (למרות שהוא נותר ברקע, כאיום סמוי). המשתקמים בישיבה יכלו לראות את עברם כרקע, המדגיש את מעלתם כ"בעלי תשובה" (ולשאוב ממנו כוחות ועידוד נפשי).

ההבדל מופיע בביטויים האופייניים שהשימושו חברי שתי הקבוצות. משתקמי הקיבוץ נטו לומר, כי "כדי להשתקם הכי טוב לשכוח, לנתק את עצמך מן העבר" (רוטנברג, תשנ"ד, עמ' 203), וביטאו תחושות של אשמה דטרמיניסטית: "נולדתי לפשע, אינני יודע אם אני יכול לצאת ממנו" (שם). לעומתם, אומר אחד ממשתקמי הישיבה: "אינני צריך לשכוח את העבר שלי... מעז יצא מתוק... הייתי במצב של ירידה צורך עלייה, אילו לא ישבתי בבית הסוהר לא הייתי מסוגל להבין את האמת" (שם, עמ' 205).

השלחון הוא מהות הטיפול. טיפול דיאלוגי שואף ליצור דיאלוג עם המטופל, שדרכו ילמד ליישם את עקרונות הדיאלוג לחייו שלו. ההנחה היא ש"התחדשות שפניה אל העתיד אפשרית אך ורק על דרך הדיאלוג של פירוש מחדש שבין הזמנים, דיאלוג המבסס מחדש את הרציפות הקוגניטיבית שבין העבר הכושל לבין העתיד בו האדם מושל, בין עבר הכולו חייב, ובין עתיד הצופן תקווה לחייו" (שם, עמ' 100).

בהקשר זה, מזכיר רוטנברג את טכניקת ה"אל תקרי" (כלומר "אל תקרא") המדרשית. שיטת דרשנות זו מבוססת

על שינוי אופן קריאתה של מילה מסוימת, לעתים על ידי פיצול, הוספת אות וכדו', באופן המרחיב את קשת הקריאות האפשריות שלה (רוטנברג, תשנ"ו, עמ' 57).

כך, למשל, שינוי חז"ל את הכתוב "חרות על הלוחות" (כלומר, התורה חרותה בסלע ואי אפשר לשנותה) ל"חירות על לוחות" (שעניינו אחר לגמרי: תלמוד תורה הופך את האדם לבן חורין).

בספר "ממקדש למדרש" מובאות דוגמאות לשימוש טיפולי ב"אל תקרי". למשל, אישה שעברה אירוע מוחי בגלל שימוש לא זהיר בגלולה, קיבלה על עצמה כאתגר שיקומי להפוך את המחלה לחמלה, על ידי פעילות להחדרת מודעות לסכנות הגלולה (רוטנברג, תשס"א, עמ' 175). זו דוגמה לשימוש בטכניקת עזר היכולה לעזור, לפתוח כיוון מחשבה ולסייע לעבודת השלחון.

סיכום

בכך אני מסיים את המסע לעולמו המחשבתי של רוטנברג. מטרת סקירה זו הייתה להצביע על העקביות הפנימית על והעושר התכני של התפיסה. למרות שאין זו משנה "סגורה" ומושלמת, ההצבעה על שורשיהן התיאולוגיים של צורות החשיבה הדיאלקטית והדיאלוגית, הניסיון לבנות פרדיגמה פסיכולוגית הבנויה על מושג ה"צמצום" הקבלי, מונחים כמו שלחון, ראי כפול, פרד"ס ורבים אחרים, יכולים להציע תרומה מקורית לנושאים טיפוליים רבים.

פתחתי את המאמר בהצהרה על התנגשות התרבויות שבה אנו חיים, ובכך גם אסיים. התנגשות כזו יכולה להיות דיאלקטית ולשאוף לניצחון תרבות אחת על יריבתה, ויכולה להיות דיאלוגית, ולהעמיד את התרבויות ה"מתחרות" כקטביו של שדה מחשבתי פורה, שבו יצמחו פירות מחשבתיים מרתקים. מעבר לכל הישג ספציפי, משנת רוטנברג היא דוגמה לפרי כזה.

מקורות

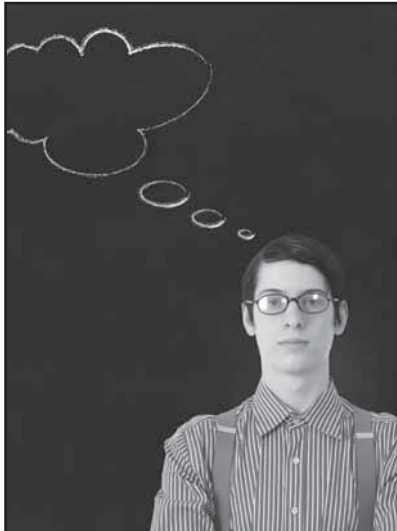
רוטנברג, מ. (תש"ן): קיום בסוד צמצום. מוסד ביאליק, ירושלים.
רוטנברג, מ. (תשנ"ד): שבעים פנים לחיים. מוסד ביאליק, ירושלים.
רוטנברג, מ. (תשנ"ו): פרדס הנפש. אקדמון, ירושלים.

רוטנברג, מ. (תשנ"ט): היצר. שוקן, ירושלים.
רוטנברג, מ. (תשס"א): ממקדש למדרש. שוקן, ירושלים.
פסיכולוג קליני-מדרש, פסיכולוג אנליטי (יונגיאני), מרצה באוניברסיטה העברית, במכללת הרצוג ובמכון רוטנברג לפסיכולוגיה יהודית.



טיול בפרדס, טיפול בפרדס

ד"ר ברוך כהנא¹



חד-כיווני, העובר מבסיס פיזיולוגי ביסודו ומתקדם לעבר מקומות מפותחים, רוחניים ואינטלקטואליים יותר. מכיוון שכך, הגיוני לתרגם תהליכים רוחניים לרבדים הנמוכים מהם, ואין היגיון בתרגום הפוך. הפרשנות הפסיכולוגית המקובלת תעדיף לקשר מצוקות לאירועים ראשוניים, קדם-מילוליים אם אפשר, ותתרחק מראיית תכנים רוחניים כמקור ממשי לכוחות התמודדות, או לסיבוכים גורמי מצוקה².

במונחי פסיכולוגיית הצמצום, כפי שהובאו בגיליון זה (במאמר "הצמצום כמפתח"), מדובר בשליטה דיאלקטית של העיקרון הרציונאלי תוך דחייה גמורה של העיקרון המיסטי. חשיבה דיאלוגית, לעומת זאת, תבקש לבנות גשר מושגי בין שני העקרונות. להלן אציג את גישת הפרדס הקבלית כגשר מהסוג הזה. המושג פרדס (ראשי תיבות: פשט, רמז, דרש, סוד) מתייחס לגישה פרשנית יהודית הקובעת, שאפשר לפרש כל טקסט בארבעה רבדים: פירוש ברובד הפשט מתייחס למשמעותו הפשוטה של הטקסט, הבנת ה"פשט" נעשית תמיד בכלים רציונאליים; פירוש ברובד הרמז מתייחס לחיפוש אחר רמזים הפזורים בטקסט, וחושפים כוונה עמוקה הגנוזה בו; הדרש הוא היכולת להשלים

'קולות' המדברים אליהם, הם סבלו מחזיונות תעתועים. אתה יכול לתאר את הבהלה שאחזה בו כאשר משהו מעין זה אירע לו באופן 'ספונטני'. אנו כה מורגלים לטבעו הרציונאלי לכאורה של עולמנו, עד כי כמעט שאיננו מסוגלים לדמיין משהו המתרחש שאינו יכול להיות מוסבר על ידי היגיון פשוט" (שם, עמ' 75).

הדרש בנוי על הרמז, והוא

עושה לסיפור החיים הרחב

מה שעשה הרמז לרגע נקודתי.

אפשר להגדיר: שניהם, הרמז

והדרש, מארגנים את הפשט

(והיחס אליו) באופן שרובד

הסוד יוכל להשתקף בו.

לפי רוטנברג ויונג כאחד, אחת הסיבות לחרדותיו של האדם המערבי היא הנידוי שגוזרת החשיבה המערבית על העולם המיסטי. במקרה הטוב, היא מוכנה לתרגם את התכנים המיסטיים למונחים רגשיים, אבל לעולם לא תוכל לקבל אותם כמו שהם, ולשאוב מהם כוחות רוחניים ונפשיים.

אפילו תיאורטיקן מאוחר וחדשני כמו קוהוט (Kohut '83), כשהוא מנתח את כמיהתו של מטופלו מר M לנגן בכינור, מסביר שהכינור מסמל את החסך בחווית העצמי שלו, תוצאת הקשיים בקשר הקדם-מילולי עם האם. אני מניח שקוהוט דייק בפרשנותו, אבל תמה עדיין על ההתעלמות מאפשרויות נוספות שהכינור עשוי לסמל - אולי איזה פוטנציאל רוחני לא-ממומש? אפשר לקבוע שהזרם המרכזי בפסיכותרפיה רואה בחיי הנפש מסלול

הפסיכותרפיה נולדה מן הנאורות. על ערשה עמד חזון התבונה העצמאית, שכל מסתרי הבריאה נחשפים בפניה, בזה אחר זה. המיסטיקה ה"סוד", ועמם כל הממד ה"אירציונאלי" שבנפש, נתפסו כשרידים אפלים מעידן החשכה שחלף, שיחלפו גם הם לאחר שתאיר עליהם התבונה את אורה.

מקס וובר, מאבות הסוציולוגיה, טען כי "מאז עליית הפרוטסטנטיות אשר החלה במאה הט"ז, אנו עדים במערב להשתלטות הדרגתית של החשיבה הרציונלית המחושבת כאמת מידה בלעדית" (רוטנברג, תשנ"ו. עמ' 77). מכאן צמח חזון הגדול של פרויד, להאיר את הממד האירציונאלי כולו באור התבונה, ועקר על ידי כך את השפעתו המזיקה. מאמר זה מוקדש לתפיסה אחרת של ה"סוד", שהוצעה ע"י מרדכי רוטנברג. לפי גישה זו, ממד הסוד הוא מיסודות המציאות הנפשית, וההתעלמות ממנו גובה מחיר נפשי יקר. רוטנברג מצטט בהסכמה את ביקורתו של יונג על הרציונליזם המערבי החד-צדדי:

"הדבר אשר פסיכולוגים מכנים 'זהות פסיכית' או 'השתתפות מיסטית' נעקר כליל מעולמנו הממשי, אולם הילה זו של אסוציאציות לא מודעות היא - היא המעניקה את ההיבט הצבעוני והפנטסטי לעולמו של האדם הפרימיטיבי. איבדנו אותה במידה כזו, כך שאין אנו מזהים אותה בשעה שאנו פוגשים בה שנית..."

יותר מפעם אחת התייעצו עמי אנשים אינטליגנטים ומשכילים אשר חזו חלומות מוזרים, פנטזיות ואפילו חזיונות אשר זעזעו אותם עמוקות. הם סברו, שגם אדם השרוי במצב נפשי תקין מסוגל לסבול מדברים מעין אלו וכי כל אחד אשר למעשה רואה חזיון הוא בהכרח מופרע פתולוגי. תיאולוג אחד סיפר לי פעם, שחזיונות יחזקאל לא היו יותר מאשר סימפטומים חולניים וכי כאשר שמעו משה ונביאים אחרים

¹ פסיכולוג קליני-מדריך, פסיכולוג אנליטי (יונגיאני), מרצה באוניברסיטה העברית, במכללת הרצוג ובמכון רוטנברג לפסיכולוגיה יהודית.



את הטקסט באמצעות סיפור מקורי, המציע כיוון חדשני של קריאה בטקסט; הסוד, הקריאה האלגורית, מתייחס לרובד סימבולי, מיסטי, שאפשר לחשוף "מאחורי" הטקסט. הפרשנות היהודית קובעת, שכל טקסט תורני מכיל את כל ארבעת הרבדים האלה.³

לפעמים, התפתחות באחד מרבדי

הנפש עלולה להיבלם. אפשר לגרום לילד לפחד מביטוי אותנטי של רובד זה או אחר. במציאות, חלקים רבים - הן של רובד הפשט והן של רובד הסוד - נדחקים ללא-מודע, וביטויים מעורר חרדה עצומה. במקרים כאלה, האדם משתקע ברובד אחד של המציאות, ומגלה התנגדות לרובד האחר, או זלזול בו.

רוטנברג מתרגם את ארבעת הרבדים לחיי האדם. החשיבה הרציונאלית, הצורך להסתגל למציאות ולשרוד בה קשורים ברובד הפשט. הדרש הוא היכולת לבנות נרטיב מועיל ומארגן, הסוד הוא הממד המיסטי בהווית האדם (בהמשך אוסיף גם את ההסבר למושג הרמז). לאור דבריו של וובר, שהובאו לעיל, אפשר לקבוע שהחשיבה המערבית רואה את רובד ה"פשט" כראשוני וכל יתר הרבדים נתפסים כנגזרותיו בלבד.⁴

חשיבה דיאלוגית עשויה להניח את ההפך: שהנפש מכילה שני רבדים ראשוניים, ולא אחד בלבד. שני הרבדים האלה יכולים ליצור דפוס של צמצום הדדי, או של מאבק "סכום אפס" - שהכול מפסידים בו. בכוונתי להניח (בעקבות הרב קוק, שמונה קבצים, א', תתע"א) שהחויה האנושית נוצרת משילוב רבדי ה"פשט" וה"סוד", כפי שיוסברו מיד, כאשר ה"רמז" וה"דרש" הם רבדים "מתווכים", המחברים בין השניים האלה.

אגדיר את שני היסודות הבסיסיים. המושג "פשט" מבטא את המושג של

חיים פשוטים, שאפשר להבינם בלי להזדקק למטען סימבולי. זכור לי מטופל ממכון סאמיט, שבאחד השיטולים לימדנו אותו להתיישב בין אבנים ולתת למים לזרום על הגב כמו ג'קוזי... אני זוכר בהתרגשות את צהלתו: "לא ידעתי שיש כזה כיף בעולם".

העונג הפשוט של אם שמלטפת את תינוקה, מתבוננת בו כאילו היה פלא העולם, ובמבטה הזוהר שקוהוט רואה כיסוד החיים הנפשיים, היא דוגמה לרגש שכל-כולו "פשט" - האם אינה זקוקה לשום מטען סימבולי כדי להתפעל מתינוקה. כשההורה זקוק לסיבות לאהוב את ילדו, נוצרים סיבוכים רגשיים קשים. יש אנשים שהוריהם אהבו אותם, אבל האהבה הייתה תלויה בממד סימבולי: הילד אהוב משום שהוא עתיד למלא את חסרונו של מישוה שנפל בקרב, או משום שהוא עתיד לגדול בתורה. ברגע שיש "סיבה" לאהבה, זו אינה האהבה מהסוג שהילד זקוק לו. הילד זקוק לאהבה פשוטה, בלי נימוקים, "סתם ככה".

כמובן, רובד הפשט אינו כולל רק אהבה והתענגות. הוא כולל גם כאבים ותסכול, אבל גם כשהוא מתסכל הוא ממשי. ג'וליה, בספר "1984", ביטאה את התחושה הזו בזעמה על הסכיוזאידיות של וינסטון, כשפקפק במשמעות חייהם: "שטויות", היא אומרת לו, "עם מי אתה מעדיף לשכב - אתי או עם שלד? אתה לא אוהב להרגיש: זה אני, זאת היד שלי, זאת הרגל שלי, אני ממשי, אני מוצק, אני חי! אתה לא אוהב להרגיש את זה?" (אורוול, עמ' 112). זהו רובד הפשט של חיי הנפש.

אפשר לטעון שאין במציאות "פשט" גמור במובן שבו אני דן. אין באמת תוכן נפשי שאינו קשור לתכנים אחרים בקשרים סמליים מסופים. תיאורטיקנים שונים עמלו רבות על מנת להגדיר רובד נפשי חסר מטען סמלי: "העמדה האוטיסטית-מגעית" של אוגדן (אוגדן, 89) היא רק אחד הניסיונות האלה, אלא שנכון לראות את ה"עמדה" הזו (ואת מקבילותיה) כנקודת התייחסות מופשטת, קרובה ל"דבר כשהוא לעצמו" של קנט או ל"ממשי" של לקאן. כל אלה אינם קיימים במצב "טהור", ובכל זאת, אי אפשר לדמיין

את המציאות בלעדיהם. איך תיראה המציאות בלי רובד הפשט? מן הסתם, כהפשטה ריקה, חסרת ממשות, חסרת חיים. אין חיים ללא רובד ה"פשט".

עם זאת, יש בנו יסוד נוסף, הפוך ומשלים. כמיהה לנעלם, למה שמעבר לכל הידוע. רזדולף אוטו, כשהוא מנסה לברר את מהותה של קדושה, מכנה את האל "האחר לחלוטין", שאיננו יכולים לעמוד מולו, אלא בחיל וברעדה. זהו רובד ה"סוד". ויליאם ג'יימס ליקט שפע של דיווחים על חוויות מהסוג הזה בספרו, אבל אלה אינן רק בחוויות דתיות. אדם המביט בנוף קסום חש שהנוף "מדבר" אליו, כשם שחשו וכתבו אין ספור משוררים לפניו.

כמו ה"פשט", גם הסוד אינו מושג לנו ב"טהרתו". אי אפשר לבטא או להגדיר את ה"סוד" משום שברגע שיבטא או יוגדר, יפסיק להיות סוד. לכן, אנחנו ממציאים דימויים לביטוי. האידיאלים, למשל, הם כולם דימויים כאלה. אדם המתפעם מאידיאל נשגב (כל אידיאל - חברתי, לאומי, אינטלקטואלי, אמנותי...), חש שהמציאות כולה דלה וחסרת חשיבות נוכח עצמת האידיאל. תחושתו דומה לזו של המתבגר החש, בעומק לבו, שבו טמון דבר שאין באף אחד אחר.

במקרים אלה אנחנו חשים שיש במציאות משהו "מעבר" לרובד הגלוי, משהו שאי אפשר להגדיר, אבל נותן למציאות איזו משמעות עמוקה ונסתרת. איך החיים היו נראים ללא רובד הסוד? אפשר להניח שהיו הופכים לאוסף אירועים מנוכרים, חסרי משמעות ופשר.

אפשר לטעון שתחושת הסוד אינה אלא ביטוי סמלי לתהליכים הנמצאים ברובד ה"פשט" (זו, כפי שטענתי, הייתה דרך המלך של הפסיכותרפיה הדינאמית. טענותיו של פרויד, שהאל-ל הוא סמל לאב שנרצח, או ש"התחושה האוקיאנית" אינה אלא ביטוי לגעגועינו לחיק האם, הן דוגמאות מופת למהלך כזה).

באותה מידה, אפשר להבין את המציאות כעומדת בפני עצמה, ויש לה השפעה משלה על החיים הנפשיים. איני רואה איך אפשר להוכיח אחת מהעמדות האלה, ולא אנסה להוכיח את עמדתי שלי. במקום הוכחה, פשוט אניח שרובד

² כמטפל יוגיאני עלי להוסיף בצער, שתיאורטיקנים שעסקו בהרחבה בנושאים רוחניים - יונג ופרנקל, שהם דוגמאות מובהקות לכך - נותרו שוליים יחסית בעולם הטיפול.

³ רוטנברג מציין שתורת הפרשנות הקתולית מכילה גם היא רבדים שונים, אבל בהבדל מכריע: מבחינתה, כל טקסט צריך להיות מובן באחד הרבדים, וניסיון להבין ברובד אחר הוא טעות. כפי שהקורא יראה מיד, כל ההמשגה שאני מציע כאן מבוססת על השילוב בין הרבדים השונים, ואין לה משמעות, אלא בתורת הפרד"ס היהודית.

⁴ במונחים שפיתחו במאמר "הצמצום כמפתח", זו גישה דיאלקטית מובהקת.



ולפנות מקום זה לזה - גם הצמצום הזה טעון לימוד.

לפעמים, התפתחות באחד מרבדי הנפש עלולה להיבלם. אפשר לגרום לילד לפחד מביטוי אונטני של רובד זה או אחר. במציאות, חלקים רבים - הן של רובד הפשט והן של רובד הסוד - נדחקים ללא-מודע, וביטויים מעורר חרדה עצומה. במקרים כאלה, האדם משתקע ברובד אחד של המציאות, ומגלה התנגדות לרובד האחר, או זלזול בו. הרובד שנדחה מגלה את קיומו באמצעות כאב נפשי, מצוקה גופנית,

הם מקבלים משמעות, לפעמים כזו שלא נראתה בהם קודם. מושג ה"שלחן" שהציע רוטנברג (במובן "הלחנה מחדש") עוסק בסיפור חיי האדם באופן שיישמעו כמנגינה בעלת משמעות, ויהפכו מקובץ צלילים חסרי פשר למוזיקה מרוממת נפש. במובן זה, הדרש בנוי על הרמז, והוא עושה לסיפור החיים הרחב מה שעשה הרמז לרגע נקודתי. אפשר להגדיר: שניהם, הרמז והדרש, מארגנים את הפשט (והיחס אליו) באופן שרובד הסוד יוכל להשתקף בו. במצב אידיאלי, שני הרבדים, כפי



או מהלך חיים תזזיתי שאינו מאפשר חיי יצירה ושלווה.

אמחיש את כוונתי בשני סיפורים. אדגים את החשיבות שבשילוב הפשט והסוד, דווקא על ידי הדגמת הסיבוך הנוצר כששילוב כזה אינו מצליח להיווצר.

יוסף, בחור צעיר, רב כישרונות ונעים הליכות, גדל במשפחה דתית. הוריו אנשים מסורים ואוהבים, אבל התקשו בתקשורת עם ילדיהם. האב מתואר כאכפתי, רציונאליסט בהשקפותיו ומתקשה ביצירת קשר. יוסף אינו זוכר שיחות משמעותיות עמו, למרות שהוא בטוח שאביו התעניין בו מאוד. האם תקשורתית יותר, אבל נלחצת בקלות ומתקשה להכיל קשיים רגשיים.

מגיל צעיר, יוסף החל לחוש רצון להימלט מעולמם של הוריו, שהוא חווה ככפוי

שתיאיתי אותם, מקבלים כל אחד את המקום הראוי לו ומעצימים זה את זה. הפשט מעניק לחיים את מוחשיותם ואת חיוניותם. הסוד מעניק את המשמעות, את הרוחניות, את התקווה לעולם טוב וראוי לאין ערוך ממה שיש בפועל.

אבל יש מצבים שבהם צירוף הרבדים אידיאלי הרבה פחות. לפעמים, ההתפתחות ברובד אחד באה על חשבון פיתוח סביר של האחר. שניהם, אפשר להניח, מתפתחים בתהליך מורכב של דיאלוג בין-אישי. ה"פשט" לא יתפתח אם הילד לא יחוש נאהב כמו שהוא, בלי סיבות ומשמעויות מורכבות. גם רובד ה"סוד" צריך להתפתח, תוך מגע עם עולם של משמעויות שהילד מקבל מהקשר עם הדמויות המשמעותיות בחייו. שני הרבדים צריכים ללמוד "להצטמצם"

הסוד הוא נתון ראשוני של נפש האדם, ואתור אחר הופעותיו השונות בחייו.

הגעתי להעמדת הנפש על מתח בין שני קטבים, ששניהם אינם מושגים לנו בטהרתם. אפשר לדמות את המודל שאני מציע לשדה חשמלי, הנפרס בין שתי נקודות מופשטות, חסרות ממשות לכאורה, ובעצם הן אלו שקובעות את השדה כולו. המציאות שבה אנו יכולים לצפות נפרסת כולה בין שתיהן.

אפשר להקביל בין המודל הדו-קוטבי המוצע פה לבין מודל העצמי הדו-קוטבי של קוהוט ('83 Kohut). רמזתי קודם לקשר אפשרי בין מונח הפשט ובין המונח Mirroring של קוהוט. לדעתי, באותה מידה, יש קשר בין מושג הסוד ובין Idealising, אם נראה את האידיאליזציה כדימוי המשקף, עבור הילד הקטן, את רובד ה"סוד" הטבוע בנפשו ומושך על דמות ההורה המואדרת⁵. מכל מקום, כשם שאין שדה בלי שני הקטבים המנוגדים המגדירים אותו, כך אין חיי נפש בלי רבדי הפשט והסוד.

אסביר עכשיו כיצד אפשר לראות את הרמז ואת הדרש כרבדים מתווכים, אולי - בהמשך לדימוי הקודם - מעין "קווי כוח" הנפרסים בין הקטבים המנוגדים של הפשט והסוד.

רמז הוא מציאות המרמזת למשהו שמעבר לה. קריצה בעין הופכת לרמז כשהיא אינה סתם קריצה, אלא מרמזת למשהו - לידידות, למשל, או ללגלוג. אפשר לראות את הרמז כחלון הנפתח בפשט ומצביע על קיומו של סוד. רגשות, לדעתי, קשורים לרובד הרמז. כשאנחנו מתמלאים רגש כלפי משהו, שוב איננו יכולים להתייחס אליו ברמה מציאותית פשוטה, משום שהוא מסמל משהו הרבה מעבר לפשט. אם מישו מעליב אותי, אני מסוגל לראות את הדברים באופן רציונאלי - לרגע נדמה שכל משמעות חיי התערערה על ידי אותו עלבון (במציאות, אולי לא היה יותר מקריצת עין). נשיקה קלה שילד מקבל מאמו משכיחה את כאב המכה שספג, משום שהיא מחזירה לו את אמונו בעצמו, במציאות, בחיים. כל רגש, לדעתי, נוצר ממפגש מרומז של פשט וסוד.

ה"דרש" מציין את היכולת ליצור מאירועי החיים נרטיב בעל משמעות. דרש מצריך פעילות שכלית מורכבת: הוא אוסף את רגעי הפשט ומספר אותם באופן שבו

⁵מי שמכיר את המושגים "אורות" ו"כלים", שהם מושגי היסוד של המחשבה החסידית, לא יתקשה לזהות את הפשט כרובד ה"כלי" ואת הסוד כרובד ה"אור". לעיון מעמיק יותר במושגים, עיינו בספרי "שבירה ותיקון".

סוד, עולם רחוק באופן הרסני מהחיים הפשוטים, המוחשיים וה"מוצקים" (כפי שניסחה זאת ג'וליה ב"1984"). הוא הגיע לבית החולים טרוד כולו בשאלה כיצד להחזיר לחייו את ממד ה"פשט", ונתקל ב"פשט" במובנו האטום ביותר, פשט שמבחינתו אין כל משמעות לסוד, אלא דרך המילה המבארת לכאורה, "פסיכודה".

כפי שטוען רוטנברג ("הצמצום כמפתח", בגיליון זה), אפשר לראות את עצם משמעות הפסיכודה כבלבול בין מישור הפשט למישור הסוד. כשאדם מכריז על עצמו שהוא משיח, למשל, הוא מנסה לבטא את ייחודו האין-סופי באמצעות דימוי. כמעט כל מתבגר חולם על עצמו חלומות גרנדיוזיים כאלה, בלי ליפול לפסיכודה. האיכות הפסיכוטית נוצרת כשהפנטזיות האלה חורגות מגדר הדימוי, ומקבלות איכות "מוצקה" ומוחשית, עד שאי אפשר להבחין בין ובין "פשט" החיים. הבלבול קורה במצבים של מחלות נפש ידועות, אבל יכול לקרות גם במצבים אחרים, שבהם יש בלבול קיצוני בין דימוי למציאות, מהסוג שניסבות חיי של יוסף הביאו אותו אליהן.

מה שיוסף זקוק לו הוא בדיק התעמקות ב"דרש" - בנייה של סיפור חיים היכול לתת מקום לצורך האמיתי שלו בחיבור לחיים כמו שהם, ובו בזמן, למצוא בהם חלונות לעולם נפשי גבוה ומספק יותר. המונח "פסיכודה", שאיני כופר בחשיבותו לתיאור מצבים רבים, אינו יכול להיות בסיס ל"שלחן" מהסוג הזה.

אוסף פרט שיש בו עניין לנושא: ניסיון לדרש כזה אכן נעשה, ולא ע"י איש מקצוע. כשהיה מאושפז, יוסף זכה למספר ביקורים של רבו, מלווה באחד מחבריו. הרב נתן לו מעין שיעור המסביר, לשיטתו, איך יוסף הגיע למצב הנוכחי ומה עליו לעשות, והחבר סיכם את השיעור.

שעורים אלה, שקראתי ביחד עם יוסף, מהווים מסמך מרתק. הרב באמת תפס, לדעתי, את העניין. בלשונו המיוחדת, הסביר הרב מדוע יוסף חייב לעזוב לזמן מה את עולם הרוח, ולהתחבר לגוף. להתמלא במה שהוא מכנה "התחושות הטבעיות". הכול נכון, לדעתי. ולמרות זאת, מה שיוסף קלט מהדברים היה שעולם הרוח גדול ומקיף כל כך, שגם המהלך הנוכחי של הבריחה ממנו כלול בו, איך שהוא. אין באמת מפלט ממנו, ואין באמת מקום לחוויה הפשוטה, אלא אם תקבל לגיטימציה רוחנית... זה לא



"שומע קולות", ואבחנו אותו כפסיכוטי. לשאלה אחרת ענה שהוא חש שיש לו ייעוד מיוחד בחייו. הרופאים רשמו בפשטות: מחשבות שווא.

אפשר לראות את עצם משמעות

הפסיכודה כבלבול בין מישור

הפשט למישור הסוד. כשאדם

מכריז על עצמו שהוא משיח,

למשל, הוא מנסה לבטא את

ייחודו האין-סופי באמצעות

דימוי. כמעט כל מתבגר חולם על

עצמו חלומות גרנדיוזיים כאלה,

בלי ליפול לפסיכודה. האיכות

הפסיכוטית נוצרת כשהפנטזיות

האלה חורגות מגדר הדימוי,

איני יודע אם יוסף היה פסיכוטי באותה שעה, אולי כן. הדבר המעניין אותי הוא המפגש בין לשון הסוד, שבה יוסף היה כבול באותה עת, ובין לשון הפשט המוחלטת של רופאיו. טענתי היא, שבין אם יוסף היה פסיכוטי באותה שעה ובין אם לאו, דבריו לא היו מלמול חסר פשר, אלא ביטוי לכאבר משמעות, ואי אפשר להבין את המשמעות הזו, אלא כאבדן היכולת לחבר את שני רבדי הנפש. יוסף ברח מעולם של פשט לעולם שכולו

עליו ומחניק. כמתבגרים רבים, הוא חש את עולמם של הוריו כעולם של פשט, עולם "בורגני", חומרני, משעמם. מכיוון שכך, עזב את לימודיו בשלב מוקדם והצטרף לשיבה, אבל גם הישיבה לא סיפקה את כמיהותיו הרוחניות. לאחר זמן הצטרף לחסידיו של רב כריזמטי ו"רוחני" מאוד, ושקע בלימודי חסידות אינטנסיביים. העולם הרוחני משך אותו יותר ויותר. לפעמים, פקדו אותו חלומות שבהם הופיעו גדולי תורה - הלל צייטלין, למשל - ומאחוריהם אש וחורבן, והם מנחים אותו ללמוד מאמרי חסידות מסוימים. הרוחניות המופרזת השתקפה אפילו בתחושותיו הגופניות: לאחר זמן חש שהוא מאבד את הכוח ברגליו, והבין שהוא מאבד את הקשר לקרקע.

למרות - ואולי בגלל - ההשתקעות בעולם הרוח, תחושתו הכללית נעשתה עכורה, מלאה דיכאון וחרדה. לאחר אחד משיעוריו של הרב, עלתה בו תחושה שהוא חייב ללכת משם, ויהי מה. בלי להתעמק במניעיו, עזב את הישיבה ונכנס לתקופה נוספת של "חיפוש דרך". ככל שהתארכה התקופה, התגברה בו החרדה שהוא עתיד לפגוע בעצמו. בסופו של דבר, ביקש להתאשפז.

משנכנס לבית החולים, נשאל בריאיון קבלה אם הוא "שומע קולות". מכיוון שהיה מוצף עדיין בתכנים שלמד בישיבה, חשב שהוא נשאל על "הקול הפנימי" של נשמתו, וענה שהוא אכן שומע קול כזה, אלא שעוד לא החליט איך להתייחס אליו... הרופאים רשמו לפניהם שהוא

היה הדרש שיוסף היה זקוק לו באותה שעה.

אעבור לקטע קצר מהעבודה עם מרים. אישה מרשימה מאוד, באמצע חייה. מרים סובלת מתקופה ארוכה של דיכאון. בתקופה שבה היא חולמת את החלום שאביא, היא נמצאת בתקופה של הקלה. באופן פרדוקסאלי, אבל נפוץ מאוד אצל הסובלים מדיכאון, ההטבה מפחידה אותה. יש סיבות שונות לפחד כזה. לפעמים הוא מבטא את הפחד לחזור למקום שבו היינו, ללחץ הנורא של החיים, שהיה בוודאי בין הגורמים שהביאו לנפילה מראש. יש גורמים עמוקים יותר, ונפגש בחדר מהם בסיפורה של מרים.

על עברה של מרים אספר רק שהיא חוותה ילדות מרה ופוגעת, למרות שהייתה ילדה טובה מאוד, מופת של מוסריות ועזרה לזולת. איני חושב שערכיה היו אך ורק דרך להתמודד עם קשיי ילדותה. מוסריותה וערכיה עמוקים מדי ואי אפשר לרדד אותם כך. נכון לומר, שהיא הייתה טובה מאוד, וניסתה להיות טובה יותר ויותר עד שכחה עצמית ממש, במטרה שמישהו יבחין בטוב שבה. זה לא קרה.

אתאר קטע מחלום שחלמה ובו היא ניצבת לצד מיטתה של יולדת. אמה של היולדת מופיעה, ולוקחת אותה לחדר היולדות. מרים מבחינה שליד המיטה נותר עובר מת. היא שומעת שהיולדת המשיכה לבית החולים, ושם ילדה עובר חי. היא רוצה ללכת לבקר אותה, אבל אינה יכולה - היא עסוקה מדי באבל על העובר המת.

בשלב אחר של החלום היא מוצאת את עצמה בקניון ענק, שחור, מנוכר. מבט בחלונות מספר לה שבחוץ משתוללת מלחמה, יורים שם. איפה שהוא בבנין הזה, היא יודעת, יש חדר יולדות, וחברה שלה ילדה שם. היא מחפשת ופתאום, היא מוצאת סידור תפילה. מרים מתלבטת אם לקחת אותו כדי להחזירו למי שאיבד אותו, ומחליטה להשאיר אותו במקומו, אבל פתאום - היא אינה יודעת איך - הסידור מגיע אליה שוב. אין ספק שהחלום עוסק בלידה של

משהו. אם אנסה לפרשו על פי נוסח יונגיאני, בהנחה שכל הדמויות שבו משקפות את החולמת, הרי שהיולדת אינה אלא היא עצמה, וכך גם התינוק המת והתינוק החי. משהו בה רוצה להיוולד, אבל האני המודע שלה אינו יכול לשמוח בכך. הוא תקוע עדיין עם "העובר המת" - הניסיונות הקודמים להיוולד, שלא עלו יפה.

הקניון משקף במדויק את תחושתה לגבי עולמה: שחור, מנוכר, גדול מכפי מידותיה, ובחוץ משתוללת מלחמה. אבל בתוכו מתרחשת לידה, וחיים חדשים מתחילים לפעום. איפה הם החיים האלה? היא מחפשת.

והסידור. מאיפה הוא צץ? ניצוץ של קדושה ומשמעות מופיע במדבר האין-סופי של חייה, והיא דוחה אותו. היא מחליטה שאינה שלה, שנכון להשאיר אותו במקומו ולהתעלם... הסידור אינו מוותר. הוא חוזר ומופיע, גם בלי שתמצא בו. כאילו חיוני לה לחשוב שחיה נטולי משמעות, עד כדי כך, שאם מופיעה בהם משמעות היא שייכת בוודאי למישהו אחר.

המשכנו לעבוד על החלום. מרים הייתה משוכנעת שכל משמעות החלום היא ביקורת חריפה כלפיה. נפשה, כך הבינה מהעבודה המשותפת, רוצה להתקדם ו"להיוולד", ורק היא - כלומר האני המודע שלה - תקועה באבלה על העבר.

אמרתי לה שאשמה היא הפתרון הקל ביותר, למרות שהוא הכואב ביותר: "תארי לעצמך שהסתבכתי בדרך", אמרתי, "ובמקום לחפש דרך חדשה, אכעס על עצמי שאני נהג דפוק... זה פוטר אותי מלחפש דרך חדשה".

מרים הבינה, אבל תרגמה זאת מיד לאשמה נוספת: לא רק שהיא נתקעת מאחור, היא גם מחפשת פתרונות קלים. הבנתי שכך לא נגיע לשום מקום, והצעתי משהו אחר: "בואי ננסה להבין מה תוקע אותך לצד העובר המת. נסי לחשוב שאת נמצאת לצד העובר הזה, ואת רוצה ללכת משם, לבקר את היולדת שילדה. פתאום משהו מופיע וכולם אותך, מה זה?".

אחרי מחשבה אמרה: "אני לא יכולה

לעזוב את העובר המת. פתאום, אני רואה שעוד יש בו חיוניות".

"תארי לי אותו".

"הוא יפה, לא נראה כמו גופה. יש בו צבעים זוהרים... כמו נגיעה של האין סוף(ו)".

"האם את יכולה לקחת אותו עמך, כשאת הולכת לבקר את היולדת?".

לאחר זמן, השיבה שלא. היא מנסה ללכת לשם, בדמיונה, אבל עליה לחצות גשר, ועל הגשר עומדת חומת זכוכית שקופה, שאינה מאפשרת את המעבר.

"נסי לדבר עם החומה".

"היא לא עונה. בעצם, היא תאפשר לעבור אם אשאיר את העובר מאחור". ולאחר זמן הוסיפה: "אבל אני לא יכולה להשאיר אותו. צריך למצוא דרך אחרת לעבור את הגשר, בלי שהחומה השקופה הזו תבלום אותי".

בשלב הזה, כמדומה, מרים החלה לראות את בעייתה באופן מורכב יותר מ"אשמה". היא יכלה לראות כיצד נסיבות חייה מנעו ממנה את החיבור לרובד ה"סוד" הפנימי שבה, המסומל בחלום בתינוק (שיופיו הוא "נגיעה של האין סוף") ובאופן אחר, בסידור. הדיכאון נתפס כסירוב להתפשר, "ללכת הלאה" כפי שהעולם מצפה ממנה, תוך השארת חלקים מהותיים מנפשה מאחור. היא הייתה עדיין בדיכאון, אבל יכלה להעריך יותר את המקום הנפשי שבו נמצאה, מה שפתח צוהר לעבודה נוספת ופורייה.

שני התיאורים שהבאתי משקפים, לדעתי, התנגשות בין שני כוחות נפשיים עצמאיים, שלכל אחד מהם עצמה ותרומה משלו לחיי הנפש. אני מתקשה לחשוב על סיבה "לתרגם" אחד מהם למשנהו, אם לא נתחייב לגישה פילוסופית נוקשה (מטריאליזם דוגמתי, לדוגמה).

לדעתי, פורה יותר לקבל את שניהם כפשוטם, ולחשוב על הדרך שבה אפשר לתת מקום לשניהם, מתוך צמצום דיאלוגי. שני קטעי הטיפול שהבאתי משקפים את המאמץ שבשילוב הזה, מאמץ היוצר מורכבות וגם סיבוכים רבים, ובו בזמן, לדעתי, מעניק לחיים את טעמם.

מקורות

אוגדן, ת' (2001): הקצה הפרימיטיבי של החוויה. עם עובד, ת"א.
אורוול, ג' (71): 1984. עם עובד, ת"א.

קוק, הרב א"י (תשס"ד): שמונה קבצים.

רוטנברג, מ' (תשנ"ו): פרדס הנפש. אקדמון, ירושלים.
The Restoration of the Self. New: (Kohut, H. (1977
York: International Universities Press, Inc

