

על סזורה מקבילה ועל הסמוי מהעין: הערות בימי מגיפה

פתח דבר

אלה הערות תוך כדי פעולה. הימים והשבועות האחרונים מביאים איתם סערה שהשפעתה לא ברורה, אך בין אם מדובר בפסיכותרפיה, פסיכואנליזה או טיפול רגשי אחר, הרי שהיא מורגשת. במסגרת מאמר זה, אשתמש במושגים מוכרים כמו חרדה, סזורה ותרגום, לטובת יצירתן של מחשבות חדשות בנוגע לעבודה הטיפולית בתקופת הקורונה, בתקווה כי אלו יסייעו להרחיב את החשיבה בימים מורכבים אלו.

"אם קיימת תופת, הרי היא כבר כאן, זו התופת בה אנו חיים יום-יום, זו שאנו יוצרים בהיותנו יחד. ישנן שתי דרכים להימלט מן הסבל: הראשונה קלה היא לרבים - לקבל את התופת כפי שהיא ולהיעשות חלק ממנה, עד כדי כך שאין מבחינים בה עוד... הדרך השנייה הרת סכנות היא ודורשת תשומת לב ולימוד מתמיד - לחפש ולדעת לזהות מי ומה בתוכי התופת אינם תופת, את אלה להביא לידי המשך ולהעניק להם מרחב מחיה"

(איטאלו קאלווינו, הערים הסמויות מהעין, 1972)

הטיפול מרחוק בימי הקורונה – ממשי לפני תיאורטי

הטיפול מרחוק, עליו נכתב רבות בשבועות האחרונים, מביא אתו בשורה ומהווה מרחב מחיה ממשי עבור רבים מאתנו כמטפלים ומדריכים. הכלי מאפשר ומרחיב, והוא בעיקר מציב פתרונות פשוטים, באופן יחסי, במקומות בהם בעבר נאלצנו להתנתק מקשר טיפולי רציף. ד"ר ארנון רולניק (2020) מציין כי אמנם המצב הטבעי של קשירת קשר עבור אדם הינו המפגש הפיזי, אך לדבריו האדם האדפטיבי מסוגל להתרגל ליצירות נוספות, כמו מפגש טיפולי מרחוק. כמו כן, הוא ציין הזדמנויות ייחודיות שעולות בטיפול מרחוק, כמו היכולת ללמוד אודות המטופל מהרקע שמופיע מאחוריו במפגש עמו, כאשר המציאות הביתית סביבו.

לצד יתרונות הרבים, הטיפול מרחוק גם מערים קשיים על המרחב הטיפולי ועל הסטינג המסורתי, תוך שהוא מאתגר את שני הצדדים - מטפל ומטופל. ד"ר רולניק (2020) למשל מכיר גם בקשיים הטכניים והריחוק של המדיום הוירטואלי, והוא מסכים כי מדובר בטיפול אחר מאשר הטיפול פנים אל פנים. אחרות זו עשויה לעורר מגוון שאלות ומורכבויות - שפת הגוף, שלא נכנס כולו בעדשה, האופן שבו מתייחסים לשתיקות מול מצלמה, סוגיות של נוכחות והכלה. לצד כללי האצבע המעשיים והנגישים שד"ר רולניק (2020) מגיש למטפל המתחיל לטפל מרחוק, עדיין נראה כי הטיפול המקוון - יש בו הרבה יותר מעניין טכני בלבד. כמו המציאות החדשה כולה, הוא מציב יותר שאלות מאשר תשובות חד משמעיות, ונראה כי דרוש יהיה זמן רב עד שנבין את מלוא ההשלכות של השינוי בסיטואציה הטיפולית.

שרה קולקר (2016), בהקדמתה לתרגום הספר 'טבע האדם' של ויניקוט (1970), התייחסה לקונספט "כינון הקשר למציאות החיצונית" אותו טבע ויניקוט. בכתיבתה, היא מתארת את הדרך ההתפתחותית שיש לעבור מן התיאורטי אל הממשי. התיאור שלה מצייר מסע ארוך המתחיל בתיאורטי, עובר דרך האשלייתי ומגיע לבסוף למציאותי הממזג דמיונות ובדיונות. מהלך זה, חשוב ליכולת שלנו לעבד ולעכל את האינפורמציה הנקלטת בחושינו מן המציאות החיצונית עם המציאות הנפשית שלנו. במציאות הקורונה, הסדר של תהליך זה כמו התהפך. ההנחיות של משרד הבריאות מייצרות השפעה מוחשית ביותר על הטיפול, מבלי שהיה לנו הזמן הראוי לעבור עמה את התהליך הארוך מן התיאורטי לממשי.

בפועל, כאשר אנו עוברים לטיפול מרחוק, אף על פי שאנו "ממשיכים" את אותו הטיפול שהתקיים קודם, אנחנו למעשה קוטעים רצף טיפולי אחד ומתחילים אחד אחר, תוך שבאופן בלתי נמנע נוצרים גם שינויים בשיח הטיפולי. בעקבות השינוי, המעבר לטיפול מרחוק, המציאות נוכחת באופן עוצמתי במרחב הטיפולי, ודילמות, סוגיות וחרדות שהיינו ניגשים אליהם בדרך אחת בטיפול פנים אל פנים, כעת מובילות לעבודה טיפולית מעט שונה. החרדה של מטופלינו, שאינה מנותקת מאירועי החיים האחרונים, פוגשת אותנו כמטפלים בעמדה פחות יודעת, פחות מבוססת על ההיכרות שלנו עם המטופל עד כה.

חרדה תחילתה בלידה

בחיבור "עכבה סימפטום וחרדה" (פרויד, 1926), פרויד מביע צער על הידע המועט שעומדת לרשותנו סביב הרך הנולד. יחד עם זאת, הוא מציין כי בפעולת הלידה קיימת סכנה אובייקטיבית להמשך החיים ומניח כי היבט זה משמעותי בכינון חיי הנפש הבוגרים: "איני יכול לערוב אפילו לשימושיותו של התיאור שניתן זה עתה. קל לומר כי הרך הנולד יחזור על אפקט החרדה בכל הסיטואציות המזכירות לו את אירוע הלידה." (עכבה סימפטום וחרדה, עמ' 63, 1926). אם נתייחס כמו פרויד לחרדת הלידה כנקודת מוצא, ונתייחס ללידה כאירוע בו הרך הנולד חווה מתמודד עם שינוי מטלטל של יציאה אל הלא נודע, אל מציאות השונה בהכרח מכל המוכר והידוע לו עד אותו רגע, הרי שקל לראות כי גם הסיטואציה של ימי הקורונה מהווה הזדמנות מתבקשת לעלייתה של אותה חרדה ראשונית.

כדי להבין את המתח המתקיים בין החרדה הראשונית, המתעוררת עקב רישום נפשי מוקדם, ובין החרדה ה"מציאותית" התעוררת עקב אירוע אקטואלי, נחשוב על דוגמה קלינית היפותטית. ניתן לחשוב על מטופל המציין בפנינו במפורש באחת מן הפגישות המקוונות של תקופת הקורונה, כי יש לו מחשבות אודות שינוי במסלול המקצועי שלו. הוא משוחח עמנו על בחירות והחלטות הקשורות בקריירה שלו, ונראה כי על אף שהוא משתוקק לעזוב את מקום העבודה ולמצוא נתיב חדש להגשמה עצמית, הוא מתקשה ליזום מהלך כזה. בהתבוננות טיפולית פסיכודינמית, נוכל לזהות כי המציאות הנפשית שלו משלבת בין חרדות מצביות, אותן הקורונה מעוררת (כאשר הוא בוחר כעת לשמור על מקום עבודתו שאינו אוהב לאור מצב השוק), ובין חרדות המוכרות לנו משעות טיפוליות עמו בעבר (למשל צורך משמעותי ביציבות המוביל אותו לרוב להעדיף את המוכר). כפי שציין פרויד (1926), מעבר לעיסוק התעסוקתי שהמטופל משמיע, ניתן להאמין כי מטופל זה למעשה שב אל אפקט החרדה שלו בכל סיטואציה המזכירה לו את אירוע הלידה (יהיה זה הרצון לשנות עבודה או משבר הקורונה). כמו עם מתחים פסיכודינמיים אחרים, גם בדוגמה זאת קל להבין כי המפתח לעבודה הטיפולית עם המטופל יהיה לאפשר לו את המרחב לחיבור עם התכנים הלא מדוברים והלא מודעים.

עוד כדאי לזכור כי הסיטואציה הנוכחית היא למעשה אירוע לידה מסוים עבור כולנו. בחייו הפרטיים אנו נפגשים עם מציאות מטלטלת, שאולי מעוררת אצלנו את אותה חרדה ראשונית

גם כן, אך הדבר מתרחש גם בחדר הטיפול. המטופל החווה חרדה ומביא אותה לחדר באמצעים שונים, מבקש מאיתנו לפגוש בחדרה הזו דרך החשיבה הטיפולית כמי שאמורים ללוות אותו, ובטריטוריה חדשה-ישנה זו, עבודתנו משתנה וכמו "נולדת מחדש" גם היא. אם נחזור לרעיונותיה של קולקר (2016), אשר תיארה את הדרך מן התיאורטי, האשלייתי ועד המציאותי, הרי שכעת המציאות של מטופלינו ושלנו, עלולה להקשות עלינו להשתוות במרחב האשלייתי והדמיוני הדרוש לשם עבודה נפשית. הרי מסובך להיות ערניים עבור המטופל, וגם עבור עצמנו בעין הסערה, כאשר לידה מקבילה (של שני חברי הצמד הטיפולי) מתחוללת. האם יצליח המטפל להחזיק בעין הסערה את השעה הטיפולית ולאפשר את עצמו כגשר על פני מים סוערים? כמקום בטוח ויציב עבור המטופל? האם יצליח המטופל להתמיד בשעה הטיפולית, לשרוד את הפיתוי שבניתוק, בריחה או נסיגה ולאפשר למטפל לסייע לו? הגם שנדרשות התאמות, כניסה למדיום חדש בטיפול מרחוק או שמירת קשר באופן אחר?

הסזורה והמודל הסינפטי

במאמר ההקדמה לתרגום העברי של הספר "על הסזורה ועוד סזורות" (2012), חגית אהרוני ואבנר ברנשטיין מתארים את המונח סזורה כנושא משמעות של הפסקה ברצף וקטיעה חדה, שאחריה יש המשך. בפרק "כאן, שם ואי שם" (סזורה, עמ' 71, 2012) מופיעות המילים: "חקרו את הסזורה, לא את האנליזנד, לא את הלא מודע, לא את המודע. לא את השפיות, לא את הטרורף אלא את הסזורה, את הסינפסה... שם נמצאת החיות הרגשית ושם גם סכנת הטביעה". כך נראה, כי ישנה חשיבות פסיכודינמית משמעותית לבחינת מהלכים של קטיעה והמשך, מהלכים סזוריאליים.

בהתייחס לסזורה, ביון קורא להבחין בין המודל האלימנטרי והסינפטי כשתי דרכים לחשוב על המהלך של קטיעה והמשך. המודל האלימנטרי קשור בחשיבה המתבססת על מודל העיכול, כאשר המחשבות מדומות למזון ו'המיינד' למערכת העיכול. תחת מודל זה, רישומים חושיים של התינוק עוברים מטבוליזציה, סילוק רעלים ועיכול, באמצעות פונקציית אלפא של האם, ומוחזרים לתינוק באמצעות קומוניקציה אותה הוא יכול לשאת. המודל הסינפטי הוא שונה ומדבר דווקא על מרווח וחיבור. במסגרת המאמר הנוכחי, אבקש להתרכז בו בעיקר, כיוון שאני סבור שהוא רלוונטי במיוחד לחשיבה על המהלך של המעבר מטיפול פנים אל פנים לטיפול מרחוק בימי הקורונה.

בסיפור "ערים דקיקות" (הערים הסמויות מעין, קאלווינו, 1972) מתאר אטאלו קאלווינו, הסופר האיטלקי, את העיר אוטאביה - עיר קורי העכביש המחזיקה תהום בין שני חלקיה, כאשר רשת קורים משמשת למעבר בין שני הצדדים ונותנת להם תמיכה. קאלווינו אומר: "חיייהם של תושבי אוטאביה, התלויים על פני תהום, בטוחים כלשהו יותר מחיי תושביהן של ערים אחרות. הם יודעים שהרשת לא תוכל לשאת יותר ממשקל מסוים". כך הרעיון המועבר לקורא הוא מרווח בין שני אובייקטים (תהום בין שני צדי העיר) המחובר באמצעות רשת תומכת. הסינפסה, שמקורה במילה יונית שפירושה חיבור, היא למעשה המרווח הזעיר שדרכו עוברים אותות עצביים מתא עצב אחד לאחר. במודל הסינפטי של ביון (2012), הסינפסה למעשה מהווה אזור מפגש או מרווח (למרות פירושה המילולי - חיבור), וכך היא מחזיקה במאפיין דיאלקטי של חיבור והפרדה, ממש בדומה לרשת הקורים המתוחה מעבר לתהום בעיר אוטאביה.

על פי המודל המתואר לעיל, הסזורה אותה יש לחקור הינה המרווח, הנהר הגועש בין שתי הגדות. הסינפסה היא המקום בו מתרחש השינוי הקטסטרופאלי, אך היא גם המקום להתרחשות הקטסטרופה מלכתחילה ולהתהוות המערבולת הרגשית. הסזורה כחתך "שיש לפניו ויש אחריו", נשענת על ההבנה הסינפטית ובפועל היא מתחוללת במרווח שמאפשר את

עצם התחוללותה. בנוסף לכך, ביון (2012) תיאר את המשמעות לא בכיוון התנועה של המידע מצד אחד לצד אחר (של הסינפסה) אלא בתנועה עצמה. לכן, ייתכן שדרך נוספת להסתכל על המרווח היא באמצעות קור עכביש, דק אך חזק, המשמר מצד אחד מרחק ומצד שני חיבור בין העבר ובין המתהווה.

דומה כי בעזרת אחזקה טיפולית מותאמת ותואמת לצרכי המטופל כמו גם למציאות החדשה, אותו קור עכביש מאפשר למטופל לשרוד ואף להתגבר על הסערה הרגשית של התקופה הנוכחית. תחת התבוננותו של ביון, קור העכביש המהווה הן את המרווח המאפשר עבודה עם הסערה הרגשית והן את המרחב בו היא מתחוללת. אם נצליח להיות עבור המטופל ברגע הזה, של התהוות הסערה, הרי שאותו קור מתוח בין שתי קצוות יהווה גם את הגשר עליו תיבנה ההמשכיות. כמטפלים הנדרשים לעמוד כעת מול חרדת מטופליהם, מודרכיהם ומול חרדתם עצמם - דומה כי חשוב לזכור את המשמעות שבתנועה. המחשבה על התנועה עצמה כמשמעותית יותר מכיוון התנועה מחדדת מסר שהוא להערכתי חשוב ולא תמיד זוכה להקשבה מצדנו, כמטפלים. בעת הזו, מול מציאות משתנה, וכפי שצינתי בתחילת דבריי - תוך כדי פעולה, אולי נכון שנזכור ונאמץ את האמירה הזו ואת הצורך שלנו להיות עם המטופל והמודרך במרווח המתהווה, מבלי לכוון לכיוון מסוים אחד.

תרגום כמהלך סזוריאלי

ברגשטיין (2012) מתאר את התרגום כמהלך סזוריאלי. הוא מציין כי מעבר משפה לשפה, נושא עמו שסע מובנה, בלתי נמנע ותמידי, ולפיכך מלאכת התרגום מוגדרת על ידו כמאמץ לצלוח את השסע, לעבור לצד השני ולגשר עליו. התרגום "יאפשר לידתו של משהו חדש, עם הבדל ניכר אך גם עם חוט של המשכיות. כך, תמיד יהיה משהו שנשמט ואיננו, אך תמיד תהיה גם תולדה חדשה ויצירתית שלא הייתה שם קודם".

לפלאנש (1987) התייחס למודל התרגומי (חלופה מסמנת), כאשר טען כי לכל הדחקה יש שני פנים: הפן התרגומי והפן המדחיק. תחת הצעה זו, האדם הוא ברייה המתרגמת את עצמה ובונה תיאוריות בנוגע לעצמה, ולצד זאת היא גם ברייה המבצעת הדחקה ראשית של הרגע הראשון והיסודי, כחלק מתהליך הנמשך כל החיים. לאור הצעה זו, הוא מתייחס לאנליטיקאי כמאתגר ומעורר את הפיתוי הראשית, כאשר כושר ההכלה שלו מאפשר את התהליך האנליטי, ואילו המרחב האנליטי הוא הזירה בה מתקיימת פתיחה מחדש של תכנים המאפשרת כיוון מחדש של הראשית. כך, האנליטיקאי הוא האחר והסיטואציה הטיפולית היא ההעברה בפני עצמה. כלומר, גם כאשר נדמה לנו כי תרומתנו מוגבלת, אם קיימת בכלל, נראה שההימצאות שלנו עם המטופל, היותנו עמו בחוויה היא הדבר המשמעותי. העובדה שבמרווח נמצאים כעת שניים - הוא ואנחנו - היא הדבר החשוב יותר מכל דבר אחר.

במצב המתהווה לפנינו כעת, בימי הקורונה, המטפל והמטופל נדרשים לתרגם תוך כדי תנועה מילים אותם ילמדו בעצמם רגע לפני או ממש ביחד באותו הרגע. על מנת להתמודד עם כללי המשחק החדשים, על המטפל והמטופל או על המדריך והמודרך, להתמודד עם אקט החיתוך, עם הסזורה, במשותף ובו זמנית. ייתכן שיש מקום אף להנכיח אותה בחדר, לתת לה מקום ולאזכר אותה אם האווירה מתאימה לכך ואם עולים קשיים או מצוקה סביב תכנים מציאותיים. צריך לתת מקום למעבר ולהתנסות החדשה עצמה, לאפשר המשכיות תוך התייחסות לשינוי הנובע מכך שנוצר מצב שבו מטפל ומטופל חווים את החוויה במקביל. חווית הסזורה הבלבדית והמקבילה, אותה חוויה מטלטלת בה מחזיקים מטפל ומטופל בחוויה משותפת, היא כשלעצמה מאתגרת אך בד בבד מהווה תקווה להמשך ולקיום הבריא.

סיכום

לסיכום, ספרו של קאלווינו (1972), ערים סמויות מהעין, מציג דמויות וערים שלאורך הספר נעות בין הדמיון למציאות. מסעותיו של גיבור הספר מובאים בתעתוע, ללא בהירות חד משמעית האם היו במציאות או היו בדמיון. במסגרת הספר, המספר מציג את סיפוריו לשליט אשר משגר אותו למסעותיו - ספק משגר ספק מבקש לשמוע את דמיונותיו. הערים השונות כולן מיוחדות אך דומות, לכולן ייחודיות ראשיתית ומאפיינים דומים. בסיפורים אלו, משתמר אותו חוט מקשר הנרמז בסזורה הדרמטית של הלידה ומתהווה שוב בימים של סערה רגשית ומציאות מטלטלת. התעתוע בין מה שנשמר ונמצא תמיד לבין העתיד להתרחש, בין המרווח לבין קור העכביש, הוא המהווה כיום, להבנתי, את לב העבודה הטיפולית. דרך המידע שנאגר אל הבשורה שטרם עובדה; דרך החרדה שעוטפת את השעה הטיפולית מבחוח ומבפנים, אל הלידה; דרך ההתהוות והמסע הלוליני שכולל תנועה בין המציאות הנוכחית אל הראשיתית.

במסגרת המאמר הנוכחי, ביקשתי לבחון את המצב המתקיים סביבנו מתוך הבנתי המקצועית, כמו גם להאיר נקודות התייחסות ובחינה עצמית לימים הבאים אל מול טיפולים שיתקשו להמשיך, יסתיימו או ייקלעו למבוי סתום. התבוננות על החרדה שבחדר ומחוץ לו, על הסזורה המקבילה המתקיימת כאשר המטפל מחזיק את עצמו ואת המטופל, אין להפחית ממנה. בעת הזו, כאשר המרווח המתואר במאמר בדרכים שונות ובאמצעות הסזורה והמודל הסינפטי, נפער גם בעולם המציאותי ובמקביל אצל המטפל והמטופל, חשוב לשמר את הסטינג ואת האפשרות להמשכיות החוויה הטיפולית לצד האפשרות לחקור את שהשתנה בה. יש לגלות יצירתיות, לאתגר עצמנו גם בשדות פחות מוכרים, לעמוד לצד המטופל או המודרך במרווח, לקחת חלק בחוויה, לזכור את חשיבותה של התנועה כשלעצמה וגם כאשר קיים בלבול – להוסיף לסמוך על הצמד, המטפל והמטופל המדריך והמודרך, כמי שימצאו אפשרויות תרגום הטומנות בחובן אתגרים והזדמנויות לבריאת יצירה חדשה.

על הכותב - צפרייר סנדרוביץ

עובד סוציאלי (MSW), סיים לימודי פסיכותרפיה פסיכואנליטית במסגרת לימודי המשך של ביה"ס לרפואה בבאר שבע. משרת כקצין בריאות נפש, ברה"ן, חיל הרפואה – צה"ל.

כתלמיד במכון ויניקוט אני מבקש להודות לחבריי בסמינר על מחשבותיהם שסייעו לי בכתיבת מאמר זה.

מקורות

ביון, ו' (2012). על הסזורה ועוד סזורות (עמ' 7-27).

חגית אהרוני, ברית בין הבתרים: הסזורה כמודל של תנועה ופרדוקס", וילפרד ר. ביון: סזורה, תל אביב: תולעת ספרים, 2012 (עמ' 147-99)

ויניקוט, ד.ו'. משחק ומציאות – אמירה תיאורטית (79-66)

ויניקוט, ד.ו' (2016). טבע האדם (עמ' 7-12).

לפלאנש, ז' (1987). דומיניק סקרפון (עמ' 73).

פרויד, ז' (1926). עכבה, סימפטום וחרדה מבחר כתבים, ב (עמ' 61).

קלווינו, א' (1972). הערים הסמויות מעין.

א. רולניק, (2020), על סטינג וגמישות: עשרת הכללים (הדיברות?) לטיפול מרחוק, אוחר מתוך

https://www.betipulnet.co.il/particles/%D7%A2%D7%9C_%D7%A1%D7%98%D7%99%D7%A0%D7%92_%D7%95%D7%92%D7%9E%D7%99%D7%A9%D7%95%D7%AA_%D7%A2%D7%A9%D7%A8%D7%AA_%D7%94%D7%9B%D7%9C%D7%9C%D7%99%D7%9D_%D7%9C%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%9C_%D7%9E%D7%A8%D7%97%D7%95%D7%A7