

מה מותר הטיפול מן הקלישאות הפסיכולוגיות

הבינשטיין ג'די

קח אחריות על חייך איך לא להיות קורבן לואיס פרוטו. תירגמה מאנגלית: סיגל ולטר (גורן). הוצאת עופרים, 179 עמ', 42 שקלים האם שינוי בחשיבה יש בכוחו לשנות את הרגשתנו? האם השקפת העולם הקודרת שלהפסימיסט היא נבואה המגשימה את עצמה? על פי הפסיכותרפיה הדינמית, אשר מקורה בפסיכואנליזה של פרויד, ואשר עליה אמונים רוב הפסיכותרפיסטים, התשובות לשאלות אלה שליליות. ניסיון לשנות את דפוסי החשיבה של האדם ועקב כך לגרום שינוי בהתנהגותו ובהרגשתו נחשב שטחי וחסר תועלת. ההנחה היא שמקורם של הקשיים הנפשיים השונים הוא בילדות המוקדמת, ומטרת הטיפול היא להגיע לפתרון של אותו קונפליקט מוקדם, כדי להקל על קשייו של האדם בהווה. תהליך זה, מטבעו, הוא ארוך ומייגע ולעתים קרובות תוצאותיו מאכזבות. בשל אכזבות אלו התפתחו זרמים בפסיכותרפיה, שכפרו בעיקר וניסו להפוך את הקערה על פיה. על פי הגישה ההתנהגותית-קוגניטיבית, למשל, שינוי בדפוסי החשיבה יש בכוחו לחולל שיפור בהתנהגות של האדם ובהרגשתו. גם הפסיכותרפיה האקזיסטנציאלית רואה את השינוי בתפיסת עולמו של אדם כדבר שבאפשרותו לשנות את הרגשתו, ולגרום לו ליטול את גורלו בידיו. "קח אחריות על חייך", ספרו של הפסיכותרפיסט האנגלי לואיס פרוטו, מבוסס על אותן אסכולות פסיכולוגיות, המדגישות את חופש הבחירה של האדם, את ההוואף את העתיד שלו, תוך כדי הימנעות רבה ככל האפשר משימוש במכשולי העבר כתירוצים להסרת אחריות. "החיים אינם הופכים אותנו לקורבנות, כי אם מה שאנו חשים ומרגישים" הוא המוטיב המרכזי בספרו של פרוטו. הספר נפתח בפרק פרובוקטיבי, שבו "מלמד" המחבר את הקורא כיצד להיות קורבן. הפרק נכתב ברוח ההכוונה הפרדוקסלית, טכניקה טיפולית הלקוחה מתוך הלוגותרפיה של ויקטור פרנקל, אחת הדמויות המרכזיות בפסיכותרפיה האקזיסטנציאלית. אבל בעוד שמטרתו של פרנקל בטכניקת ההכוונה הפרדוקסלית היתה לעזור לאדם להשיג מידה מסוימת של שליטה בחייו, אם לא דרך התנגדות לגורמי מצוקתו לפחות באמצעות הקצנתם - פרוטו משתמש בטכניקה זו כמתאבן בלבד. בפרקים הבאים הוא ממשיך לבסס את עצותיו על עקרונות אקזיסטנציאליים אחרים, ופרנקל מצטרף לתרפיסטים ידועים אחרים שהמציאו שיטות טיפול, ושפרוטו מעביר את מסריהם בספרו בלי לציין את בשמם. בפרק השלישי, למשל, "מכשולים בדרך להגשמה עצמית", מנסה פרוטו לזהות מחשבות שליליות האופייניות לדעתו לקורבנות ("אסור לי להיות אנוכי", "חברי לא יאהבו אותי רק אם אשתנה", "אולי אצטרך להגיד 'לא' לאנשים שאני אוהב", "איני יודע לבקש דבר למען עצמי", "עדיף לתת מאשר לקבל" ו"אל תשאירו אותי לבד...") - מחשבות דומות להפליא לאמונות האי-רציונליות של אליס או לטיפול הקוגניטיבי של בק בדיכאון. פרט לאזכורים קלים של פרויד, יונג ובעיקר פרלס, אבי תרפיית הגשטאלט, מציג פרוטו את עצותיו כאילו היו המצאותיו שלו. אמנם הספר אמור להיות מדריך שימושי, אך קצת יושר אינטלקטואלי ומתן הקרדיטים הראויים לא היו מזיקים, ואף היו תורמים לאמינותו. בפרק הרביעי, "קווים להגשמה עצמית", מדגיש פרוטו את החשיבות שיש למשמעות הסובייקטיבית שנותן האדם למציאות, וקורא לנו לקבל אחריות לחיינו. בפרק החמישי הוא ממליץ לנו להבהיר את רגשותינו. קלישאות מהפסיכולוגיה של היום-יום, הממצאות עצמן בכותרות כמו "המציאות שלנו היא מה שאנחנו מאמינים שהיא", "תמיד יש לנו אפשרויות בחירה", "קח אחריות על מה שקורה לך", או "הברכה לעתים סמויה מן העין", נמתחות על פני עשרות עמודים. ומשלא היה די בעשרות עמודים אלה כדי למלא ספר שלם, נאלץ פרוטו - שאינו מוסיף, כאמור, הרבה משל עצמו ועם זה מתהדר בכך שעצותיו מבוססות על ניסיון טיפולי עשיר - לפנות לגישות טיפוליות שוליות יותר, ואף לעצות שאינן לקוחות כלל מתחום הפסיכותרפיה. הפרק השישי, למשל, מוקדש לקשר בין הגוף לנפש ובו ממליץ המחבר על פרוטאין, ויטמינים, מינרלים, התעמלות, הרפיה ומהשהכי חשוב - להישאר חיוביים. הפרק השביעי כולל טכניקות שונות להשתחררות מלחצים, ובפרק השמיני ממליץ לנו המחבר להיות היועצים של עצמנו ולהפסיק לדכא את עצמנו. מטר העצות ברוח זו נמשך ("כיצד לחדול מלהיות קורבן בקשר", "עלינו לתת אמון בעצמנו", "עלינו לתת אמון בחיים" וכו') במלים אחרות - ולעתים קרובות באותן מלים עצמן - עד לפרק 12. אחרי שהתמקד בסוגיית הקורבנות, בפרק ה-12 פונה המחבר לענפים שונים של הרפואה האלטרנטיבית, ובו מככים חשיבה חיובית לצד פרחי באך, אקופונקטורה לצד הומיאופתיה, יוגה לצד מדיטציה וטאי-צ'י, עיסוי לצד רחצה והרפיה עמוקה, ובאותה נשימה - לא פחות ולא יותר - אנליזה על פי שיטת יונג. הקשר בין כל אלה לבין "איך לא להיות קורבן" רופף. "קח אחריות על חייך - איך לא להיות קורבן" של לואיס פרוטו אינו אלא חוליה נוספת בשרשרת הארוכה של ספרי ה-how-how@המציפים אותנו כפטריות לאחר הגשם. חלקם, כמו "איך לומר 'לא' בלי להרגיש אשם" או "אני בסדר אתה בסדר" הקלאסיים, טובים בסוגם. הצלחתם של אלה קשורה, אולי, בכך שאין פער גדול בין התיאוריה הפסיכולוגית שעליה

הם מבוססים - האסכולה ההתנהגותית - לבין המלצותיהם. יתר על כן, יופיה של האסכולה ההתנהגותית עצמה בפשטותה, וכאשר הציפיות ממנה ריאליות, כמו השלמת מה שפסיכותרפיה אינה עושה, היא אף אינה מאכזבת ויש לה ערך מוסף משל עצמה. לא כך במה שנוגע לספרו של פרוטו, המציע לנו "קורס מזורז" לחיים טובים יותר בצורה מטיפנית דידיקטית. "קח אחריות על חיך" הוא אחד המסרים העיקריים של הפסיכותרפיה האקזיסטנציאלית, והגשמה עצמית - המופיעה גם היא בספרו של פרוטו לצד קלישאות פסיכולוגיות רבות אחרות - היא אחד המסרים העיקריים של הפסיכותרפיה ההומניסטית. שתי תרפיות אלה, שהן "הזרם השלישי בפסיכולוגיה", התפתחו בשל האכזבה מן הפסיכואנליזה מחד גיסא ומן הגישה ההתנהגותית מאידך גיסא. הן מעוגנות בפילוסופיה האקזיסטנציאלית המכירה ברב-ממדיות ובטרגיות של הקיום. פרוטו, המעיד שהקלישאות שבהן הוא משתמש הן פרי ניסיון טיפולי עשיר, אכן מעורר דילמה מסוימת. הקלישאות נכונות במקרים מסוימים. חלקן אף נאמרות לעתים במסגרת טיפול. למען האמת, כל נושא הקורבנות, כפי שהוא מוצג בספר (ואני לא מדבר כרגע על אותם חלקים בספר שבהם הוא אינו מוצג) זוכה להתייחסות טיפולית נכבדת. לכן, בעידן ספרי ה- how-how@}והדה- מיסטיפיקציה של הפסיכותרפיה ("בגנות הפסיכותרפיה", "לסגור חשבון עם הפסיכואנליזה", או "טיפול בפגישה אחת" א-לה משה טלמון) נשאלת השאלה מה מותר הטיפול מן הקלישאות הפסיכולוגיות דוגמת אלה המופיעות בספר של פרוטו. אולי האינטליגנציה של הנעזר? אולי האינטליגנציה של העוזר? ואולי איכות הברית הטיפולית ביניהם, אשר לפי מחקרים בתחום, אחראית יותר מכל להצלחת הטיפול? ד"ר **גידי רובינשטיין** הוא פסיכותרפיסט

פורסם בתאריך- 24/01/1996

All rights reserved Haaretz כל הזכויות שמורות, "הארץ" ©

סגור חלון