

מושגים מתאוריות ה'עצמי' כפי שבאים לידי ביטוי בתרפיה הבעתית

ד"ר אבי גורן-בר

Howard Baker פסיכולוג קוהוטיאני, במאמרו על וינסנט ואן גוך מביא אגדת עם המספרת כי בתהליך בריאת העולם היה היקום חלל ריק ויצירת עולמנו נעשתה בידי עורב. העורב שקוע במלאכת הבריאה כמעט ונופל אל תוך תהום חסרת קרקע, אלא שברגע האחרון חשה לעזרתו ציפור דרור קטנה. בתחילה הייתה לעורב דמות אנוש אך ככל ששקע במלאכת בריאת העולם העלה פלומת כנף ולבסוף הפך לציפור שחורה. בייקר מפנה תשומת ליבנו לשלושה אלמנטים חשובים באגדה: ראשית, במהלכה של מלאכת יצירה, יוצר האמן את עצמו. שנית, במלאכת היצירה קיים אלמנט של סכנה ממשית ושלישית, בעת הסכנה יש חשיבות מירבית לנוכחותו של זולת משמעותי-מאפשר (facilitating other) ולו ציפור דרור קטנה. בהקשר של טיפול באמנויות - מתקיימת, לדעתי, הבריאה במרחב הנוצר בין שלושה קודקודים: היוצר (המטופל), הצופה בבחינת זולת משמעותי-מאפשר (המטפל) והתוצר האמנותי. יש לראות כתוצר אמנותי בטיפול אכספרסיבי כל סקיצה ראשונית של עשייה אמנותית: תהא זו אפילו תנועת ג'סטה גופנית במהלך טיפול בתנועה, בת קול או צליל המושמע בתרפיה במוסיקה, שירבוט או כל ג'סטה אמנותית פלסטית, צרוף מילים המקבלות משמעות אסטטית ב session של טיפול בשירה, בסיפור וראשיתו של תפקיד role או אימפרויזציה בפסיכודרמה.) מרחב פסיכודינאמי זה שונה במהותו מהמרחב השורר בין מטופל למטפל בטיפול הקלאסי המושתת על טיפול מילולי. הקורא בכתבי פרויד ומשם בספרות הפסיכודינאמית העצומה, אינו יכול שלא להתרשם מנסיונות חוזרים להפוך את ה'מילה' לתוצר אמנותי בעל נפח ואיכות משמעותית. המטפל המילולי הופך בדברי המטופל כדי לשלות משמעות גלויה או ניסתרת מתוך הטכסט שהושמע, וגם הכתיבה על התהליך הטיפולי וניתוחו, הופכים עפ"י ליצירה פילוסופית-ספרותית עם אסטטיקה אופיינית. הנה כי-כן הטיפול הקלאסי מנסה לייחס תלת מימד אסטטי לדו-מימד התקשורתי. בולס מאד מדגיש את הצורך לזהות הגיגי דיבור אוטנטי אצל המטופל, דיבור אותנטי שמהווה לדעתו עדות לקיומה של לשון נפש אישית-מקורית (idiom) המובחנת משפת היום יום (language). ואילו בטיפול האכספרסיבי אנו עוסקים בתוצר אמנותי שהוא אמירה אותנטית ספונטאנית, ולא באמירה שפירושה היא אמנות. בעת התהוות היצירה האמנותית, ונוכח היצירה שנוצרה, ומשהסתיימה, עם שימורה בזכרון המטופל והמטפל, לא רק שאספקט ההעברה וההעברה-נגדית מוקרן מבעד למינסרת התוצר האמנותי (ועל כך אתעכב בהמשך), אלא שהשינוי, השיקום והגדילה מחזירים את המטופל היוצר בטיפול האכספרסיבי לתקופת התפתחותו המוקדמת ביותר, בעת שהדמות ההורית והעולל טוו חוטי קשר רגשי ראשון בעל חיוניות שאין שנייה לה באמצעים אכספרסיביים בתקופה של טרם התפתחות השפה המילולית. בחרתי בהרצאתי להתמקד במספר מושגים מרכזיים משל התאוריה של פסיכולוגיית העצמי של קוהוט ורוטנברג. הרצאה זו מהווה מפלס ראשון מתוך שלושה מפלסים תאורטיים ומפאת קוצר היריעה נותר היום על שני האחרים.

העצמי הוא מושג ערפילי, ואף שהוא פיקציה ואינו ניתן להוכחה פיזיקאלית למיטב ידיעתי, הוא מקובל על הכל כגרעין הנפש המעניק לאישיות עוצמה, איזון וכבידה.

מאחר ולטענתי, חוויות ההתנסות ביצירה בטיפול באמנויות משקמות את העצמי, אנסה בהרצאתי להתמקד בהתייחסויות של קוהוט ורוטנברג בחשיבות העשייה האמנותית כמשקפת ומשקמת את העצמי ואוסיף להתייחסויות הללו את ההבנות שלי על מנת לחדד את הפוטנציאל הרב שיש לטיפול האכספרסיבי בעניינים הנפשיים של העצמי.

קוהוט קובע שהתפתחותה של תחושת עצמי מגובשת היא פונקציה של נוכחות הורית אמפתית בינקות המאפשרת לתינוק לפתח דימוי פנימי של "זולת-עצמי"(selfobject). המושג זולת-עצמי יהיה אם-כן עמוד התווך הראשון בהרצאתי.

קוהוט כתב רבות על העשייה האמנותית כמרפאית נפש והתייחס ליכולת היצירתית בכובד ראש. גישתו הבסיסית כלפי התוצר האמנותי מרתקת, שכן היא תואמת לגישה המקובלת בין המטפלים באמנויות השונות. אומר קוהוט: "משסיים האמן את עבודתו, הופך התוצר האמנותי למקודש, ובעקרון, אסור להניח לזולת לשנותו אפילו ימצאו בו פגמים ואפילו יהיה בו פוטנציאל רב למיצוי. עבודת האמן, אומר קוהוט, היא באופן בלתי מודע חלק בלתי ניפרד מאישיותו ואין לפגום בה ע"י התערבות מבחוץ". ב – 1985 מדבר קוהוט על קשר ישיר בין התוצר האמנותי לגרעין העצמי. כשהוא מתייחס לאמנות הגיבור הטרגי (שלענייננו הוא מתאים מאד לחולה הנפש המטופל בטיפול אכספרסיבי), הוא מציין שדמות הגיבור הטרגי "אם היא מוצגת בשיר, מסופרת או כתובה כאפוס גדול, כיצירה מוסיקאלית, מצוירת על גבי קנבאס, על אבן או מוצגת על הבמה, היא תמיד מתקשרת למאמץ האדם להחיות את תבנית גרעין העצמי שלו. הגיבור הטרגי, אומר קוהוט, הוא אדם אשר על אף שברון כוחות הנפש והגוף שלו, ואפילו על אף חידלונו הביולוגי, יהא תמיד מנצח שכן גרעין העצמי שלו התעלה וגבר. (37)

לטענתו של קוהוט, היצירה האמנותית נובעת מהשלב הקדם-מילולי. בהתייחסו למוסיקה לדוגמא, הוא טוען שיש משהו פרה-מילולי עמוק ומשחרר בהנאה משמיעת מוסיקה. לדעתו, תנאי הכרחי להנאה ממוסיקה היא יכולת משולבת לעשות רגרסיה למצבי התפתחות מוקדמים בחיינו וחוויה זו מעוררת פחד ואי שליטה. פחד ואי שליטה מתעוררים מאחר ובתחילה אין החומר המוסיקאלי ברור מחד גיסא, ומאידך גיסא – עלינו לעשות שימוש בפונקציות מתקדמות של האגו שעוסק בעת ההאזנה בזיהוי הקו הצלילי שהולך ומתארגן ובמעקב אחריו". לדבריו, האדם היצירתי בין אם הוא "מוסיקאי שמתחבט בחמרים מוסיקאליים שלא ברורים לו עדיין, או שהוא משורר המנסה לחבר שברי מילים, צייר ופסל במגע ראשוני עם החומר, כולם מייצגים שברי עצמי, אשר דרך חיבור ואירגון השברים, מנסים ליצור מבנה חדש של שלמות, מושלמות ומשמעות חדשה (286)

אומר קוהוט "כאשר לראשונה תארתי את יחסי הטרנספרנס בתהליך היצירה, ראיתי לנגד עיני את הצורך העצום של היוצר הנתון במתח נפשי, להתמזג עם זולת עצמי אידיאלי. משנעשה הצעד המשמעותי והיוצר יילד את יצירתו נמוג צורך זה."

ברצוני בשלב זה להביא בתמציתיות את הבנתי למושג זולת עצמי. מושג זה הוא כפי שצינתי אבן יסוד בהרצאה וחשוב שהכל יבינו את משמעותו המתוחכמת.

זולת עצמי Selfobject הוא דימוי פנימי (אינטראפסיכי), כלומר תפיסה פנימית של התינוק את הדמות ההורית שלו. חשוב להדגיש, כי קוהוט מצייין, שתוך שהתינוק חוקר את הדמות ההורית ולומד בהדרגה את איפיוניה הוא מגבש את תפיסת ה selfobject שלו כדימוי פנימי תומך. תהליך למידה זה של בניית סכמה נפשית בהדרגתיות, מיושם בתהליכי יצירה בטיפול ההבעתי.

אם הדימוי ההורי של התינוק נתפס על ידו כמספק תנאים פסיכולוגיים אופטימאליים (קרי, התינוק חש מצד ההורה בעקביות, גילויי התפעלות המשולבים במידה אופטימאלית של תסכול), יש לצפות שיתפתח ויגח באישיות התינוק ייצוג של גרעין עצמי מגובש. קיומה של חווית זולת-עצמי (selfobject) היא פנטסיה והיא צורך נפשי חיוני המתמשך לכל החיים. (הזמר שלמה ארצי שר: "היא בליבי עכשו, בתוך ליבי, כמי נהר צלולים עכשו היא כאן... אהבתיה!") דימוי זולת עצמי יוכל להיות גם לא-אנושי אלא אובייקט דומם וקוהוט מכנה אותו surrogate selfobject. זולת עצמי פונדקאי. הצורך של היוצר לחוש חוויית זולת-עצמי חזקה ותומכת בעת היצירה נובע מבידודות הכרחיות. על הבידודות ההכרחיות בתהליכי גילוי העצמי מדברים גם תאורטיקנים אחרים של תאוריות העצמי.

רוטנברג, פסיכולוג קוהוטיאני שעוסק ב'אמנות והעצמי' טוען שהתבוננות בתוצר אמנותי אסטי איננה רק עניין של עונג או סבל אלא יש בה חוויה נפשית עמוקה הקשורה לשינויים בעצמי של הצופה. (במובן זה המטפלים באמנויות שעוסקים רוב הזמן בצפייה בתוצר האמנותי של מטופליהם צריכים לתת את הדעת על התהליך שאני מתאר עכשו. שכן הבנת הפרדיגמה של רוטנברג מבהירה את האספקט של העברה נגדית בטיפול האכספרסיבי). כשהוא מנתח את חוויית ההתבוננות מבחינה פסיכודינאמית טוען רוטנברג שבתחילה האובייקט האמנותי הניצפה איננו מוכר ויוצר חוויית תסכול (ממש בדומה לתהליך שעובר התינוק), אך ככל שמשתכללת הבנת האובייקט הניצפה, גוברת בצופה תחושת סיפוק והתגבשות עד כדי ריגוש. לחוויה הזו קורא ארנס וולף תלמידו ושותפו של קוהוט "רזוננס אמפתי", ותחושה זו שמעורר התוצר האמנותי המוכר, גורמת לתחושת שלמות עצמית והרמוניה (201). להזכירכם, זו יכולה להיות תנועה חוזרת ונישנית המתפתחת לריקוד אישי מאד של מטופלת, תבנית צלילית מושמעת במהלך טיפול במוסיקה שמתפתחת למנגינה ושלבים בהתפתחותו של ציור.

גבולותיה של חווית הפנטזייה של "זולת עצמי", אינם מסתיימים בתחום הפיזי של האובייקט המשמש כמקור לבניית הדימוי הפנימי. תפיסת המושג זולת עצמי כוללת את כל מה שנמצא גם בחלל המתמשך מן האובייקט ועד לנפש המתבונן. אומר רוטנברג: "יהא זה אדם, במה, קנבס, מסך וכד'. כל אלה מעוררים בצופה את חווית קיומו של העצמי בכאן ועכשו מעצם נוכחותם הפיזית, אולם הם ממשיכים להתקיים גם בזמן ובפעילות בעתיד מעצם מה שעוררו בתוכינו. התמזגויות עצמי הן חוויות פסיכולוגיות הרווחות בחיי היום יום מבלי שנצטרך לתעל אותן. התחברות בין העצמי והאובייקט איננה בהכרח חוויה ארכאית, פרימיטיבית, גרסיבית, הלוצינאטיבית או פאראנאידית. כשאנו אומרים שציור מסויים, או מחול, או שיר "מדבר אלינו", זוהי עדות לכך שהצורה המאורגנת שלפנינו משמיעה לנו קול ושפה משלה.

רוטנברג מדבר על יחסי הגומלין שבין היוצר לאמנות שיצר. הוא טוען שהיוצר חושף החוצה חומרים נפשיים לא ברורים וחלקי תחושות עצמי, ואז מתייחס לחומרים הללו כמו לא היו שלו. משהשתקע בחמרים הללו נראה כאילו שהחמרים שולטים ביוצר, דורשים פתרון שנכון עבורם, דורשים את הבאתם לכדי שלמות.

"זולת עצמי אמנותי" בהיבט המטופל והמטפל.

כיצד מעשה אמנותי שהוא חפץ דומם, או תנועה או צליל יכולים לשמש פונקציה נפשית של זולת-עצמי? רוטנברג גורס שבחוויה אסטטית, העצמי הצופה באובייקט אומנותי מושפע מאישיות היוצר שמועברת דרך המשמעות הסימבולית. כאילו המעשה האמנותי הוא תרכיז מתוכחם ודחוס של אישיות היוצר. ברגעי החוויה האסטטית, מהווה הג'סטטה האמנותית פונקציה של זולת עצמי לא רק בשל איכויותיה הפלסטיות אלא דוקא בשל מתחים תקשורתיים דחוסים וסימבוליים שהיא מעוררת בעצמי של הצופה.

מקניף, מהמובילים בעולם בתחום התרפיה באמנות מעודד מאד את המטופל לעשות (1991) האנשה לדימויים ולביטויים האמנותיים של עבודתו. הוא טוען שמעבר לאפשרות לתת לחלקים פנימיים בנפש המטופל להתגלות בדרך השלכתית, המטופל יכול להשתמש בהחייאה של הדימויים האמנותיים שלו כ"סוכנים" של תהליכי השתנות. טיפול של דמיון יוצר יחסים עם ה'אחר הדימויי' 'imaginal other' בדרך דיאלוג. האמן מגיב כדובר אוטונומי של יצירתו. זוהי חוויה הלקוחה מהתרבות השאמאנית אשר בה מסכה או חפץ שמוחזק נחווים כאוטונומיים והמחזיק בהם מוותר על עצמיותו ומייצג את דבר העצמי האמנותי המתדבר מתוך הייצוג האמנותי.

יש פה אבחנה משמעותית בין התפיסה המקובלת שכל מה שאנו אומרים הוא השלכה ישירה של עצמיותנו, לבין מה שהתרבות האנימיסטית מלמדת אותנו, (זו שמאמינה שלכל חפץ יש נשמה משלו), שאנו יכולים לשלוט ולחנך עצמינו להיות סוכני הביטוי ההבעתי של האחר" (282)

ועכשו, שימו לב לפרדיגמה המשולשת של יחסי זולת עצמי אמנותי והשקף הבא יסייע בהבנה: עפ"י רוטנברג היוצר הוא מבחינה פסיכולוגית תינוק אשר דוקא התוצר האמנותי שהוא מייצר, מהווה עבורו דמות המעוררת חווית זולת-עצמי. בהסתמך על המושג "עצמי-אמנותי" Artistic Self, אשר טבע איתמר לוי במאמרו: Decoration Impersonation and the Denial of Depth, אני קורא למצב זה: התפתחותו של "זולת-עצמי אמנותי" (Artistic Selfobject).

כמו התינוק, הלומד בהדרגתיות את הדמות ההורית, כך היוצר לומד את התוצר האמנותי שלו, ובתהליך הדרגתי זה מייצר חווית זולת עצמי אמנותי. ככל שהיוצר חוקר את עבודתו ומתוודע לאיכויותיה, כך הוא גדל וחווה תחושת מסוגלות עצמית. עצם יצירת אובייקט אמנותי בטיפול האקספרסיבי (בין אם זו תנועה, צליל או שירבוט) הופכים את האובייקט בעבור היוצר לזולת-עצמי אמנותי.

אולם יתרה מזאת, אם נמשיך את התהליך הטיפולי, ונקבל את הסכמת המטופל לאפשר לתוצר האמנותי שלו "לדבר את עצמו": המטפלת בתנועה תציע למטופלת שלה להיות לרגע הכתף השמוטה ולאפשר לכתף לאמר את דברה, המטפל במוסיקה יעודד את המטופל לשיר את שירת האגרוף המכה בתוף בזעם, והמטפלת באמנות תפנה את תשומת לב המטופל לגזע הכרות ותרצה לשמוע מה הוא יכול להגיד למטופל שזה עתה סיים לצבוע אותו. כאשר אנו מחיים בטיפול האקספרסיבי את התוצר האמנותי, ונותנים לו חוויה אוטונומית עצמאית, ומאפשרים לו לדבר את עצמו ליוצרו (בדרך האנשה, או כפי שמכנה זאת מקניף, בדרך

האוטונומיה של הדימוי) היוצר הופך לזולת העצמי עבור עבודתו האמנותית שקבלה האנשה, ואז עכשו התוצר האמנותי (שהיה קודם זולת-עצמי אמנותי) הופך לתינוק יציר כפיו של היוצר.

הבה נתייחס עכשו לאספקט השלישי בפרדיגמה שקשור ליחסי העברה והעברה נגדית בטיפול באמנויות. ידוע לנו שמטופל עם פגיעה נרציסטית, לדוגמא, מייחס למטפל יחסי העברה המאופיינים בהתמזגות merger ו- twinship ותאומות. זהו מצב ידוע כקשה להכלה וטיפול בתנאים מילוליים. ואולם בטיפול האכספרסיבי, בסוג החוויה של Artistic Selfobject, יש למטופל היוצר הזדמנות לחוות את שני תפקידי הסובייקט (התינוק) והאובייקט (ההורה) במערך יחסי אובייקט ראשוניים. הוא יכול גם לחוות חווית "אם טובה דיה" עבור התוצר האמנותי שלו וגם יכול לחוות את עמדת התינוק המפתח זולת-עצמי בעודו מתוודע לתוצר האמנותי שלפניו. (מצב זה דרך אגב נעשה בחפשיות וספונטאניות במשחקי ילדים עם בובה כשהם מניחים לבובה לדבר מתוך גרונום ומקיימים איתה דו-שיח).

ברצוני להדגיש כי יחסי ההעברה והעברה נגדית בצלע הראשונה והשנייה של פרדיגמת ה- selfobject artistic ממוקמים בציר 'מטופל' – 'תוצר אמנותי בהאנשה' (Patient – Personified Artistic object) ומוסתיים מציר המטפל-מטופל.

כשפזה זאת מתקיימת אנו יכולים להתקדם לפזה שלישית של יחסי זולת עצמי אמנותי ברמת המטפל. המטפל באמנות, אשר עד כה לקח חלק בתהליך הטיפולי במעמד צופה משתתף (Participant observer) בהיותו משוחרר מעול הטרנספרנס הישיר במישור מטפל-מטופל, יכול עכשו להתייחס אל התוצר האמנותי של המטופל שלו ולחוות אותו כזולת-עצמי אמנותי עבור עצמו.