

פרויד בהודו: כשהפסיכולוגיה פוגשת את המזרח - כתב עת מקצועי לפסיכותרפיה, גיליון 37/17

דוקהא, אניצ'ה, אנאתה ופאטיצ'ה-סאמופדה: סבל במסורת הבודהיסטית

10.07.12 - פורסם על ידי יגאל עמנואל

דוקהא, אניצ'ה, אנאתה ופאטיצ'ה-סאמופדה הם ארבעה מושגים מרכזיים במסורת הבודהיסטית. עבור אנשים רבים "בודהיזם" מתקשר לדת אזוטריית, למקדשים מזהב או ל"שאנטי". אבל בשביל אחרים, שלמדו או ניסו להעמיק ולהבין גישה הזו, הבודהיזם מהווה סוג של השקפת עולם, דרך חיים והבנה אחרת של נפש האדם. יותר מכל דבר אחר, הבודהיזם הוא סוג של פילוסופיה פסיכולוגית שיש לה מטרה ברורה ומוגדרת: הפחתת הסבל בעולם בכלל ובקרב בני האדם בפרט.

כאן נכנס המונח הראשון: **דוקהא** (dukkha) שפירושו סבל. מבלי לדון במגוון המשמעויות של המושג, אזכיר בקצרה את "ארבע האמיתות הנאצלות" שעוסקות בו. הראשונה מציינת בפשטות: יש סבל. כלומר, הסבל קיים ונוכח בחיינו - בלי קשר למידת המאמצים שנעשה כדי להכחיש אותו, או לברוח ממנו. האמת השנייה היא: יש סיבה לסבל, וכאן מתחילות להתפצל דרכי החשיבה המערביות והמזרחיות. אדם מערבי ממוצע אומר לעצמו: "וודאי שיש סיבה לסבל. הגב כואב לי, הבוס רודה בי, ילדיי לא התנהגו כפי שרציתי...". לפי הבודהיזם, סיבת הסבל איננה חיצונית לנו, אלא נובעת מפרדוקסים שמובנים בתוך הנפש. המציאות היא מציאות, והיא מתהווה ומשתנה כל הזמן. במפגש שלנו איתה, מכיוון שאין באפשרותנו לחוות אותה כפי שהיא, אנחנו בעצם חיים בתוך "סרט" שהתודעה שלנו מייצרת לגביה. לתוך הסיפור על המציאות נכנסים הפחדים, התשוקות, ההרגלים והאמונות שלנו, והפער שנוצר בין ההוויה עצמה לבין איך שהיינו רוצים שהיא תהיה, מהווה את מקור הסבל. לפי הבודהיזם, שלושת שורשי הסבל העיקריים הם חמדנות, שנאה ובורות. האמת השלישית היא: אפשר להתגבר על הסבל. מבחינת התוכן, זוהי אמת פשוטה מאוד, אבל ברמת היישום היא הקשה ביותר. האמירה הבודהיסטית טוענת, שמכיוון שאתה (ולא המציאות) אחראי לסבל שלך, כך נמצא גם המפתח לשחרור ממנו. אם תפסיק להשתוקק (לאהבת אמת, לכסף, לשליטה, לבריאות, לשלווה...) תרגיש חופשי ומשחרר מסבל. כאמור, זה לא קל ולא פשוט משום שהאגו, ההיצמדות, השיפוטיות והפחד מהווים חלק משמעותי מהמציאות הנפשית של כל אחד ואחת, והם חרצו תלמים עמוקים בתודעה שלנו, לאורך שנים רבות. לשם כך, נוסחה האמת הנאצלה הרביעית, שמפרטת כיצד מתגברים על הסבל. במסגרתה, נכללות שמונה דרכים מעשיות להפחתת הסבל, כמו "דיבור נכון", "עשייה נכונה", "ריכוז נכון", "אורח חיים נכון" ועוד. למידה שלהן כוללת תרגול אישי וקבוצתי של מדיטציה מסוגים שונים.

לא אמנה כאן את הטכניקות והפרקטיקה של התרגול הבודהיסטי, משום שנראה לי חשוב יותר להציג את הרעיונות ותפיסת העולם שעומדת בבסיסן. לכן אעבור למונח הבא.

אניצ'ה (anytia) - ארעיות. מבחינה פילוסופית, הרעיון פשוט והגיוני: עולם התופעות הוא מערכת דינאמית אשר נמצאת בתהליך של השתנות מתמדת. במציאות אין שום דבר קבוע והיא איננה סטאטית. החלק הקשה בהפנמת העיקרון הזה, הוא ברמה הפסיכולוגית: להבין שמה שאני קורא לו למשל "אני", "המשפחה שלי", "הגיל, הזוגיות, המקצוע, הגוף - הכול משתנה כל הזמן ולכן לא ניתן להגדיר אותו, לנכס אותו, או להגיע אליו (במובן של אוטובוס שמגיע אל תחנת היעד). המאמץ להכחיש את האמת הבסיסית הזאת (כמו התעלמות מהוודאות של מותנו, הניסיונות לעיכוב תהליך ההזדקנות, ההיאחזות בחפצים או בהרגלים שאין לנו צורך בהם ועוד) גורמת לאנשים סבל רב, ועצם המודעות ל"אניצ'ה" מסייעת להקל עליו: נכון, כעת קורה משהו שגורם סבל, אבל זה איננו מצב (פנימי וחיצוני) קבוע, אלא חלק מתהליך של שינוי מתמיד בכל רגע ורגע. כל עוד אתה חי, שום אירוע איננו "סוף פסוק" ושום רגש - גם הכואב ביותר, לא יישאר בתוכך לזמן בלתי מוגבל.

אנאתה (anatta) - מונח שלמעשה נובע מתוך מושג הארעיות, ומשמעותו היא "העדר גרעין עצמיות קבוע, מוצק ונצחי". על סמך היסק לוגי פשוט, ניתן להבין כי אם כלל הקיום מדומה לזרימה של נהר - כלומר נמצא בתהליך השתנות, על אחת כמה וכמה המבנים שמרכיבים את תחושת העצמי (מחשבות, רגשות, הרגלים התנהגותיים, אינטראקציות) אינם קבועים ואין להם תכונות כמו שיש למשל לאבן צור. בהקשר לסבל, הקושי העיקרי איננו בתפיסה המוטעית שלנו, אלא בהזדהות עמוקה עם סיפורים רוויי סבל שאנחנו מאמינים שהם חלק בלתי נפרד ממי שאני. ההבנה של העובדה כי "אני" איננו, לדוגמא, "הנער שהוריו התגרשו" או "האישה שעברה הטרדה מינית" - אלא ישות שעוברת חוויות, משתנה, צומחת ופנויה לחוויות חדשות, עשויה להקל על הסבל שנגרם כתוצאה מהזדהות כזו.

פאטיצ'ה-סאמופדה (Paticca-Samuppada) - התהוות גומלין. הכוונה היא לזיקה הדדית רחבה ומתמשכת, אשר מתקיימת בעולם התופעות. הכול תלוי בהכול, וכל דבר מושפע בכל רגע נתון ממאות גורמים אחרים. כמו שויניקוט אמר "אין דבר כזה תינוק בלי אמא", אפשר להרחיב את הרעיון הזה עוד ועוד: אין מורה בלי תלמיד, אין לסרט קיום בלי צופים, אוכל מושפע מזה שהכין אותו ומשפיע על מי שאכל אותו וכן הלאה. כשאדם מבין שהוא איננו נפרד מן העולם אלא להיפך: מהווה חלק מישות רחבה, מקהילה וממכלול של גורמים (אנושיים ואחרים), הידיעה הזו עשויה להפחית בתוכו תחושות של בדידות, קורבנות ודחף להילחם - ולהגביר רגשות של חמלה, שייכות ואהדה לאותם "אחרים" שהוא למעשה חלק מהם. מעבר לכך, אם, כמו שאמרה זלדה, "כולנו רקמה אנושית אחת חיה", הרי שהזולת הוא חלק מאותה ישות שגם אני כלול בה. להבנה זו יש משמעות ערכית ומעשית: פגיעה בסביבה, באנשים, בבעלי-חיים ובכלל, היא בעצם פגיעה בעצמי, כי כאמור כל אלה הם חוליות בשרשרת אחת. כשאני גורם למישהו סבל - נגרם לי סבל, וגם ההיפך הוא נכון: כאשר אדם עוזר למישהו אחר, מטפל בו או תורם לרווחתו, הוא עצמו יוצא נשכר ומאושר יותר.

יישומים של הפילוסופיה הבודהיסטית

היכרות והבנה של מונחי היסוד והרעיונות הבודהיסטים עשויים אם כן להפחית את הסבל האנושי ולהעלות את רמת הרווחה הנפשית באופנים הבאים:

במקום לפרש את הסבל או לסבול מעצם הניסיון "להילחם" בו, הגישה מציעה לקבל אותו כחלק בלתי נמנע מהחיים, מבלי להוסיף עליו גינוי עצמי, פחד, הכחשה או האשמה. הבודהיזם מלמד את האדם לראות את המציאות כפי שהיא, לקבל את עצמו בחמלה ובאהבה ולערוך את ההבחנה בין כאב - שהוא תוצר הכרחי של נסיבות החיים, לבין סבל, שמתרחש כתוצאה מהיצמדות לרגשות או מחשבות על המציאות והזדהות איתם.

תרגול של מדיטציה מסייע להשקטת התודעה, להעלאת קיבולת ההכלה של תסכול, לחץ, כעס או חרדה, ולטיפוח כישורים של סבלנות, התמדה ויכולת דחיית סיפוקים. אימון בודהיסטי מעלה אם יכולתו של האדם להפנות את תשומת לבו לכאן ולעכשיו (שמשתנה כל הזמן) וכן לחוויה הגופנית שמתרחשת בתוכו (שמשתנה גם היא כל הזמן). בהדרגה, דפוס זה תופס את מקומו של ההיצמדויות לעבר (ובעיקר לזיכרונות גורמי סבל) או לעתיד (ובמיוחד לדאגות וחששות ממנו). לפי הבודהיזם, כאשר האדם משתחרר מכבלי המחשבות, ההרגלים וההיאחזויות שלו וחווה חופש פנימי, יוצא מתוכו "טבע הבודהא" שלו, שמכיל תכונות טבעיות של אהבה, נדיבות ושמחת חיים.

כשמבינים את הפאטיצה-סאמופדה ואת עיקרון חוסר הנפרדות שלנו מהעולם, עשויים להיפתח ערוצי תקשורת נוספים עם הזולת, ולהיבנות יחסי גומלין המבוססים על אהבה ידידותית ("מטה"), חמלה ("קארונה") ופרגון הדדי ("מודיטה"), שמחליפים בהדרגה את מאבקי הכוח, המלחמות וכל הסבל שנגרם כתוצאה מהם.

על המטפל - יגאל עמנואל

הוא פסיכולוג חינוכי מומחה ופסיכותראפיסט. מאבחן ומטפל בילדים ומתבגרים בגילאי 4 ועד 16 באמצעות טכניקות שונות כתרפיה במשחק, ביבליותרפיה, ראיונות נראטיביים וטיפול קוגניטיבי.

טלפון: 050-7792724 או 04-6274827

תרפיה מטא-קוגניטיבית להפרעות דיכאון וחרדה: יישום הפסיכולוגיה הבודהיסטית/ סיכום מאמרו של Toneatto

17.04.12 - פורסם על ידי צוות בטיפולנט

אחד מיתרונותיה הבולטים של התרפיה הקוגניטיבית התנהגותית הוא אופייה המדעי וההסתגלותי אשר מאפשר לה לעשות שימוש בטכניקות רבות ומגוונות כל עוד זכו לתמיכה אמפירית. על כן, לא מפתיע כי קיימת פתיחות בקרב מטפלים קוגניטיביים התנהגותיים גם לקבלת טכניקות הלקוחות מתחום הפסיכולוגיה הבודהיסטית. הבודהה עצמו דגל אף הוא בגישה אמפירית להבנת הסבל האנושי ושיכוחו: הוא הורה למאמיניו שלא לקבל אף אחת מטענותיו ללא תיקוף שלהן בחוויה האישית.

פסיכולוגיה בודהיסטית ומטא-קוגניציה

דרך יעילה לדיון בפילוסופיה הבודהיסטית במסגרת קוגניטיבית התנהגותית היא דרך המטא קוגניציה: 'אמונות ועמדות לגבי הקוגניציה' או 'תהליך אקטיבי ורפלקטיבי הממוקד בקוגניציה'. ללא מטא קוגניציה, טוען Slife, כל פעולה קוגניטיבית כמחשבות, רגשות וזכרונות היא בלתי אפשרית. מטא קוגניציה הוכחה כקשורה באופן בו ילדים רוכשים מיומנויות פתרון בעיות, שליטה וויסות תהליכים מנטליים וידע לגבי יכולות כקריאה, ביצועים אקדמיים וכד'. לאחרונה, מוקדשת יותר תשומת לב לשימוש במטא קוגניציה כאמצעי להבנת האופן בו נוצרת פסיכופתולוגיה.

מושג המטא קוגניציה יהווה אמצעי להצגת האופן בו משתלבת הפסיכולוגיה הבודהיסטית בפרקטיקה הקוגניטיבית התנהגותית מאחר ושתי התפיסות עוסקות בתגובותיו הקוגניטיביות של האדם לקוגניציה שלו. במודל טיפולי מטא-קוגניטיבי להפרעות חרדה, אמונותיו המעוותות של המטופל לגבי עצמו ולגבי הקוגניציות הקשורות בחרדה שלו ממלאות תפקיד מרכזי בשימור ההפרעה. גם הפסיכולוגיה הבודהיסטית וגם הקוגניטיבית התנהגותית מבחינות בין מטא קוגניציה אדפטיבית לבלתי אדפטיבית על בסיס המידה בה החוויה הקוגניטיבית נתפסת כתקפה (יורחב בהמשך). מטא-קוגניציות הקשורות בחרדה נוטות להיות מוגזמות, קטסטרופליות ובלתי מדויקות בהערכתן גירויים נייטרליים. גם הפסיכולוגיה הקוגניטיבית התנהגותית וגם הבודהיסטית מדגישות את חשיבות תיקון של קוגניציות שגויות לגבי אירועים חיצוניים ופנימיים. כתוצאה מכך, לפסיכולוגיה הבודהיסטית יש פוטנציאל לתרום להבנה הקוגניטיבית התנהגותית של מצבי פתולוגיה. לפני שתודגם תרומת הפסיכולוגיה הבודהיסטית, נבהיר כיצד יעשה שימוש במונחים 'קוגניציה' ו'חרדה' במסגרת המאמר הנוכחי.

קוגניציה

קוגניציות הן חוויות סובייקטיביות שאדם עשוי להכיר או להפוך מודע אליהן. בהתאם, קוגניציות כוללות כל מצב מנטלי או פסיכולוגי אליו אנו יכולים להפוך מודעים- רגשות, מחשבות, מצבי רוח, דימויים, חלומות ותפיסות חושיות וגופניות. חשוב להבחין בין קוגניציה לבין מודעות, אשר מתייחסת ליכולת

האנושית להבחין בין קוגניציה (רגש, מחשבה) לבין הבנה (הידיעה שאני חושב או מרגיש). הבודהיזם מבחין בין מספר סוגי קוגניציות, כאשר ההבחנה המשמעותית לעניינינו היא ההבחנה בין קוגניציות תפיסתיות המתייחסות לאופן בו אירועים בסביבה החיצונית ובגופינו מיוצגים במודעותנו, לבין קוגניציות המשגתיות המתייחסות למחשבות, רגשות, זכרונות וכד' אשר מתעוררים באופן כמעט מקביל לקוגניציות התפיסתיות. מטא קוגניציה היא קוגניציות המשגתיות, כאשר במצב אוטופי בו המטא קוגניציה מדויקת ב-100% היא זהה למודעות.

הפרעות חרדה

כיום, במסגרת הבנה מטא קוגניטיבית ובאופן התואם את הפסיכולוגיה הבודהיסטית, אנו מבינים חרדה כחווייה סובייקטיבית המבוססת על מספר אירועים קוגניטיביים כמחשבות, תחושות, דימויים וזכרונות. אירועים קוגניטיביים אלו הופכים לחרדה באמצעות הקוגניציה של הפחד. כלומר, במצב חרדה יתעוררו מחשבות בעלות תוכן של פחד, הדמיון יציג סצינות מאיימות והמערכת הסומטית תגיב בהתאם. כלומר, האדם אינו חווה חרדה אלא קוגניציות אינדיווידואליות. ניתן לסווג הפרעות חרדה לשתי קטגוריות מרכזיות: פחד מקוגניציות אשר מקורן בסביבה החיצונית לכאורה (פוביות מסוגים שונים) ופחד מקוגניציות אשר מקורן, לכאורה, בסביבה הפנימית (הפרעה אובססיבית קומפולסיבית, פוסט טראומה, פאניקה, חרדה כללית). בשני המצבים האדם מגיב באופן מוגזם ולא אדפטיבי לקוגניציה אשר באופן תיאורטי אינה מסוכנת. חשיפה לקוגניציות הפחד מביאה לתגובה אברסיבית עוצמתית ולנטייה להמנע או להימלט.

התרומה הפונציאלית של הפסיכולוגיה הבודהיסטית

בהתאם למודל המטא קוגניטיבי של החרדה, הפסיכולוגיה הבודהיסטית מצביעה על האופן בו אנשים סובלים סבל מתמשך עקב הבנה שגויה של טבע התופעה המיוצגת במודעותם. לא רק שהקוגניציה שלהם שגויה, אלא שקיימת חוסר הבנה של הבלבול: הם מנסים להיאחז בקוגניציה המבולבלת שלהם באופן התנהגותי, קוגניטיבי ורגשי על ידי ניסיון לרכוש שליטה בקוגניציות נעימות ומענגות ולשלול מה שנתפס כלא נעים ובלתי נחשק.

לימודו של הבודהה לא רק מתאר בדיוקנות נטיות אנושיות אלו אלא גם מציע אמצעים ספיציפיים להתגברות על בלבול אינהרנטי זה ולזיהוי הפוטנציאל האנושי הייחודי שלנו, המכונה "טבע הבודהה" (Buddha-nature). תובנות בודהיסטיות על טבע התפקוד המנטלי ועל האימון המנטלי המגדיר את הפרקטיקה הבודהיסטית רלוונטיים ביותר לטיפול הקלני בהפרעות חרדה.

בודיהיזם וקוגניציה

במטרה ליישם את הפסיכולוגיה הבודהיסטית לטיפול הקוגניטיבי התנהגותי בהפרעות חרדה, יש לתאר קודם לכן את הפרספקטיבה הבודהיסטית לקוגניציה. עם הבנת טבע הקוגניציה, ניתן לפתח מספר גישות מעשיות לטיפול בהפרעות חרדה.

התופעה הקוגניטיבית אינה אמיתית: התופעה הקוגניטיבית אליה אנו מודעים היא לעיתים נדירות בלבד מדויקת ומבוססת על תיאור "אמיתי" של הסביבה כפי שהיא מתגלה דרך חושינו, אלא "מתלכלכת" באמונות, הרגשות, ההנחות והעמדות שלנו.

התופעה הקוגניטיבית היא בלתי נמנעת: אנו פעילים קוגניטיבית באופן תמידי, עשיר ומגוון במחשבות, דימויים, רגשות ותפיסות ולכן- ניסיון למנוע קוגניציות הוא בלתי יעיל. על פי התפיסה הבודהיסטית, קוגניציות נעימות ובלתי נעימות הן בלתי נפרדות על אף שאנו נוטים להעדיף את הנעימות.

הופעת פעילות קוגניטיבית היא מחוץ לשליטתנו: מצבים קוגניטיביים מופיעים ונעלמים ללא מעורבות מודעת שלנו, בדומה לתפיסות חושיות, כאשר כל שאנו מסוגלים לעשות הוא לתייג אותם ("אני חרד"), להגיב קוגניטיבית ("אני שונא להרגיש כך") ולהגיב התנהגותית ("אני הולך לקחת תרופות כדי להפסיק את זה").

אירועים קוגניטיביים הם אירעיים וחולפים: כל מצב קוגניטיבי- מחשבה, רגש, מצב רוח, חלום- משתנה וחולף.

מצבים קוגניטיביים הם אשלייתיים ולא ממשיים: גם כאשר הפעילות המודעות שלנו נדמית אמיתית וברורה, היא קשה להגדרה, מיקום, תיאור או בידוד.

למצב הקוגניטיבי אין כוח אינהרנטי: לתפיסות חושיות, זכרונות, מחשבות וחלומות אין יכולת להשפיע ישירות על ההתנהגות או הסביבה. בעוד שרוב האנשים יכולים להבחין בין מצבים קוגניטיביים נעימים ובלתי נעימים, אין להניח כי הבחנה זו משמעה שמצבים קוגניטיביים לא נעימים הם מסוכנים ומזיקים ולהיפך. זכרונות טראומטיים והתקפי פאניקה, למשל, הם בלתי נעימים אך אינם גורמים נזק לכשעצמם, כך שכוחן האמיתי של קוגניציות הוא בתגובות העקיפות אשר משפיעות על ההתנהגות והסביבה כאשר אדם מחליט לפעול על פיהן (למשל, מצבי אלימות ואובדנות).

לכל פעילות קוגניטיבית יש ערך: מצבים קוגניטיביים, ובפרט הבלתי נעימים שבהם, הם כמעט תמיד אינדיקטיביים לצורך בשינוי בחיינו- באותו האופן בו כאב מעיד על צורך בטיפול פיסי. הכאב הפיסי לכשעצמו אינו מזיק אלא מעורר אותנו לחפש את הגורם לו ולהתמודד איתו, וכך גם קוגניציות בלתי נעימות אמורות לשמש זרז לשינוי אורח חיים, התנהגות או יחסים.

ניסוח בודהיסטי להפרעות חרדה

בהתאם לתפיסה הבודהיסטית של התופעה הקוגניטיבית, ניתן לומר כי אנשים הסובלים מחרדה בעוצמה קלינית מפרשים בצורה שגויה את הקוגניציות הקשורות בחרדה שלהם. רגשות, תחושות,

תפיסות ומחשבות אלו אינם מומשגים כטבעיים, בלתי מזיקים, חולפים ואשלייתיים אלא כמסוכנים, בלתי נשלטים ומזיקים. העובדה שסימפטומים של חרדה מופיעים בדרך כלל באופן ספונטני ובלתי מכוון ונחווים כמנוגדים לנסיגות האדם לשלול אותם מחזקת תפיסה שלילית זו.

יישומי הפסיכולוגיה הבודהיסטית לטיפול הקוגניטיבי התנהגותי

טיפול קוגניטיבי התנהגותי יתעדכן על ידי התיאוריה הבודהיסטית של הקוגניציה אשר תמשיג את מטרת הטיפול כתיקון אמונות מטא-קוגניטיביות הנוגעות לקוגניציות הקשורות בחרדה. הטיפול נערך במסגרת מודל תפקוד קוגניטיבי הרואה את הסימפטום החרדתי כטבעי, בלתי מזיק וחולף. לאחר שמושגת תובנה לטבע הקוגניציה, ניתן להנחות את המטופל לתרגול שיטות להתמודדות עם קוגניציות הקשורות בחרדה. בשלב המרכזי של הטיפול המטופל לומד לתקן את המטא-קוגניציות אשר הופכות חוויות שגרתיות לחוויות של חרדה. תהליך זה דורש מהמטופל לזהות שפעולות מנטליות הן טבעיות, אשלייתיות, חולפות ובלתי מזיקות. בפסיכולוגיה הבודהיסטית המשגה של מטא קוגניציות ספיציפיות היא תרפויטית, משחררת ומסתגלת (לדוגמא, "המחשבות האלו חולפות ומהוות בשה"כ ביטוי לפעילות מוחית חשמלית") בעוד שמטא קוגניציות אחרות הן בלתי מסתגלות ושגויות ("המחשבות האלו לעולם לא יעברו"). בהמשך לשינוי ברמת המטא-קוגניציה מתרחשים בדרך כלל גם שינויים רגשיים והתנהגותיים.

אחת הטכניקות היעילות ביותר היא היכולת לריקון הקשב המודע. באמצעות קשב מודע המטופל מונחה לזהות אירועים קוגניטיביים יומיומיים אך להמנע ממטא קוגניציה (שיפוטיות וביקורתיות, למשל). יכולת זו נרכשת באמצעות טכניקות שונות, וביניהן מדיטציה. במסגרת עמדה של קשב מודע, קוגניציות מסוגים שונים יכולות להתעורר והמטופל מונחה לא לעסוק במשמעותן והגורמים לעלייתן אלא להתמקד במצב הקשב המודע. תהליך זה מאפשר למטופל ללמוד להבחין בין החוויה לצפייה בחוויה- כלומר בין הקוגניציה ("דפיקות הלב שלי מהירות") למטא קוגניציה ("המשמעות היא התקף לב מתקרב"). כמו כן, המטופל מעודד להמנע מנסיגות "רדיפה" אחר קוגניציות נעימות והמנעות מקוגניציות בלתי נעימות. המטופל אף מונחה להתייחסות סבלנית ומקבלת של הסימפטומים החרדתיים.

ביבליוגרפיה

A metacognitive therapy for anxiety disorders: Buddhist psychology applied. Toneatto, Tony. Cognitive and Behavioral Practice, Vol 9(1), 2002, 72-78.

שימוש במדיטציית מודעות בודהיסטית בפסיכותרפיה- סיכום מאמרה של Piyanjali

01.05.12 - פורסם על ידי צוות בטיפולנט

המטרה הפורמלית המרכזית של המדיטציה היא השגת הארה, אך תרומתה לבריאות הנפשית הפכה אותה לכלי שימושי במסגרת הטיפולית. מאמר זה דן במדיטציה מבוססת המודעות (mindfulness meditation) ושימושיה בפסיכותרפיה, ומציג תיאור מקרה של פסיכותרפיה במקרה של דיכאון קליני אשר משלבת בין טכניקות קוגניטיביות למדיטציה מבוססת מודעות.

השפעת המושגים הבודהיסטיים והמדיטציה מבוססת המודעות על הפסיכותרפיה

בעשור האחרון הולכת וגדלה ההתעניינות ברלוונטיות של פרקטיקות ותפיסות בודהיסטיות לפסיכותרפיה ה"מערבית", ובפרט במסגרת טיפולי "הגל השלישי" של הגישה הקוגניטיבית התנהגותית, הטיפול הדיאלקטי, תרפיית הקבלה והתרפיה הקוגניטיבית מבוססת המודעות. תרפיות אלו משתמשות בפרקטיקות בודהיסטיות כאמצעי לשיכוך מצוקה נפשית, בדומה לשימוש שנעשה בה בפרקטיקה הבודהיסטית. המדיטציה מבוססת המודעות מכוונת לויסות הקשב, פיתוח סובלנות לאפקט שלילי והפחתת המנעות התנהגותית.

הפרקטיקה הבודהיסטית של זיהוי מחשבות "מעוותות" והתאמתן באופן מודע למציאות דומה בהיבטים מסוימים לגישה עליה מבוססים טיפולים קוגניטיביים התנהגותיים מהגל השני. העמדה הבודהיסטית מניחה כי כאשר האדם בא במגע עם מאורע במציאות החיצונית או במציאות הפנימית הוא חווה באופן טבעי אפקט נייטרלי, שלילי או חיובי אשר מוביל למחשבות אשר יכולות לעורר דימויים מנטליים אשר עשויים לעורר רגשות של זעם, קנאה, עצב. כאשר אפקט זה מעורר את תשומת הלב ולאחר מכן היא מוסבת ממנו, האפקט ידעך.

הבדל מרכזי בן הגישה הבודהיסטית לטיפול הגל השני הקוגניטיביים התנהגותיים (ק"ה) הוא שהעמדה הק"ה רואה דימויים ומחשבות כשני ביטויים של אותה תופעה, ואילו הפסיכולוגיה הבודהיסטית רואה את הדימויים כתוצר של המחשבות אשר נוצרות בעקבות רגשות, ולכן רגשות הם יחידת הבסיס של החוויה. למרות שוני זה, הפרקטיקות הקוגניטיביות והבודהיסטיות מתמקדות שתיהן בנטרול השפעת המצוקה שיוצרות האמוציות השליליות באמצעות התמקדות בדימויים או המחשבות. בטיפול הקוגניטיבי, מחשבות אוטומטיות שליליות מאתגרות ובפרקטיקה הבודהיסטית ניתן להתגבר על מחשבות מסוג זה באמצעות טכניקות כהנמקה (reasoning) ובאמצעות טכניקות הממוקדות במצבים רגשיים ספיציפיים כמדיטציה מסוג loving-kindness למצבי כעס וחוסר אושר. טכניקות אלו נחשבות לטכניקות במסדר גבוה ונעשה בהן שימוש רק כאשר יש קושי ביישום טכניקות המבוססות על מודעות לרגשות/מחשבות/דימויים.

הפרקטיקה הבודהיסטית יוצאת נגד כל המחשבות, חיוביות ושליליות, מאחר וחשיבה נתפסת למטשטשת את החוויה ומרחיקה את האפשרות להארה אשר אינה מתווכת חשיבה אלא מושגת באמצעות מעלת התבונה, אותה ניתן להשיג באמצעות מדיטציה מכוונת מודעות בלבד. על אף שמצב המדיטציה מנוגד למחשבות חיוביות ושליליות כאחד, הדגש הוא על המנעות ממחשבות שליליות מאחר ואלו גורמות לאי נוחות גופנית משמעותית יותר ולכן קשה יותר להתגבר עליהן.

הדגש בפרקטיקה הבודהיסטית הוא על האפשרות להיות נוכח בחוויה של הרגע, יכולת אשר מתפתחת באמצעות מדיטציה מבוססת מודעות ותבונה הנרכשת באמצעותה. תבונה זו היא שמאפשרת את חווית התבונה כלפי המציאות החיצונית כפי שהיא: אירעית, מלאת סבל ונעדרת-עצמי.

בודהיזם כפסיכותרפיה

הבודהה השווה את האדם הלא-מואר לאדם בעל מחלה נפשית, אך יש להתייחס להשוואה זו בהקשר לשינויים שחלו בהגדרת "מחלה נפשית" מאז ימי הבודהה. כיום מאובחנת הפרעה נפשית כאשר דפוס הפסיכולוגיה או ההתנהגות של האדם גורם לו מצוקה או מגביל אותו ביחס למצופה ממנו בהתאם לגילו ותרבותו. הפסיכולוגיה הבודהיסטית, לעומת זאת, רואה היעדר הארה כמספיקה למתן "אבחנה" של מחלה נפשית ובהתאם, מניחה כי היעדר תבונה בלבד מספיק בכדי ליצור מצב דומה למחלה נפשית. הפרקטיקה הבודהיסטית מכוונת לשיכוך חולי פסיכולוגי זה באדם הלא-מואר המעוניין בכך. הדרך להארה היא תרגול המבוסס על שמונה שלבים (eightfold path), כאשר בלב הפרקטיקה עומדת המדיטציה המבוססת מודעות. לכן, הדרך להארה היא בעל מימד פסיכותרפויטי בדרכה להשגת הארה וחופש רוחני.

טכניקת המדיטציה מבוססת המודעות בגל הטיפולים הקוגניטיביים-התנהגותיים השלישי ממוקדת בהרחבת היכולת למודעות, ואינה מכוון ישירות להשגת תבונה או לקבל טבע המציאות האירעי, מלא הסבל ונעדר העצמי. קיימת מחלוקת מתמשכת בתחום המדיטציה המודעת סביב השאלה האם מודעות לכשעצמה מספיקה להשגת הארה, או שעליה להיות מעוגנת בהקשר רחב יותר של הדרך להארה, אשר כולל אתיקות של אופני התנהגות ודיבור.

תיאור מקרה: שימוש במדיטציה מבוססת מודעות בפסיכותרפיה

נ', סטודנט רווק בן 21 המתגורר בסרי-לנקה פנה לטיפול על רקע דיכאון קליני שאובחן לאחר שנ' התלונן על קשיי בליעה בפני רופא המשפחה שלו, אשר לא מצא בסיס רפואי לתלונתו. הוא דיווח על תחושת עצב ומצב רוח ירוד, היעדר הנאה, יאוש, מחשבות אובדניות, התקפי בכי, קשיי ריכוז וקושי בשימור קשרים בין אישיים. כמו כן, הוא דיווח כי גם בעברו פיתח סימפטומים סומטיים בתקופות של מצוקה. נ' תיאר קשר קרוב עם הוריו ואחותו, אך העדיף להיות לבדו מאשר לקחת חלק באינטראקציות חברתיות. טבעו האינטרוספקטיבי של נ' ועניינו במדיטציה הביאו להחלטה לשלב מדיטציה מבוססת מודעות בטיפול הפסיכותרפויטי שהוצע לו. הטיפול כלל מספר שלבים:

שלב ראשון: בסיס

שלב הראשון הראשוני כלל הערכה פסיכולוגית ומתן אבחנה. לאחר מכן נוסחו מטרות טיפוליות שכללו ארגון התלונות על קשיי הבליעה, שיפור מצב הרוח ויכולת הריכוז והעשרת המיומנויות החברתיות. כמו כן, ניתן הסבר על המדיטציה ועל רציונל השימוש בה במסגרת הטיפולית.

שלב שני: שימוש במדיטציה מבוססת מודעות וטכניקות קוגניטיביות

ההתערבות הפסיכותרפויטית כללה שישה מפגשים. המפגש הראשון הוקדש לדיון בבעיותיו הנוכחיות של נ' ולהכרות בסיסית עם טכניקות המודעות אותן היה אמור להתחיל ליישם בסיטואציות שונות בחיי היום יום. כמו כן, נ' הונחה לנהל יומן מחשבות. במפגש השני נידונו המטלות של השבוע שעבר ונ' תיאר את שרשרת המחשבות אשר מלווה אותו וגורמת למצוקה. במפגש זה נ' למד טכניקות קוגניטיביות לאתגור מחשבות שליליות אוטומטיות. במפגשים הבאים נ' הונחה לשימוש בשלוש טכניקות מודעות מרכזיות: מודעות לפעילויות יומיומיות, מודעות למחוות גופניות ומודעות לנשימה. במפגש הרביעי, החמישי והשישי נערך דיון בתובנות והתחושות שהתעוררו במהלך השימוש בטכניקות המודעות ובשיפור היכולת לנטרל מחשבות שליליות. במפגש השישי נ' דיווח על שיפור משמעותי במצב הרוח וביכולת הריכוז, על ירידה בהתקפי הבכי ועל הנאה גדלה מפעילויות שונות. נ' דיווח על היעלמותם של קשיי הבליעה ועל אסרטיביות רבה יותר באינטראקציות בין אישיות.

שלב שלישי: מעקב

במטרה לשמר את השינוי, נערכו שתי פגישות נוספות במרווחים של חודשיים. במהלך פגישות אלו נ' דיווח על התקדמות משמעותית אשר כללה שיפור במצב ברוח וביכולת להינות ומעורבות גבוה יותר בחיים וביחסים הבין אישיים. יחד עם זאת, הוא דיווח על קושי משמעותי בשהייה עם הרגשות השליליים ובנטייה להמנעות מסיטואציות אשר יכולות לעורר רגשות אלו.

ביבליוגרפיה

The use of Buddhist mindfulness meditation in psychotherapy: A case report from Sri Lanka. de Zoysa, Transcultural Psychiatry, Vol 48(5), Nov 2011, 675-683.

סקירת הסמינר פרויד, בודהה ובק - הילכו יחד?

27.09.17 - פורסם על ידי ספי חסין

הסמינר הנוכחי ביקש להקנות ידע תיאורטי וקליני אודות נקודות ההשקה בין הפסיכואנליזה, הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי וכן הבודהיזם. בסקירה זו אנסה להעביר את חוויית הסמינר, דרך עיגון תאורטי המחבר בין שלושת התאוריות המדוברות לעיל. המפגשים התקיימו במרכז "טבע ומהות" שבעין עירון, במסגרת סמינר למטפלים בנושא "אינטגרציה בין הגישה הדינמית, גישת ה-CBT והבודהיזם" בשיתוף המרכז הפסיכולוגי של "טבע ומהות". הסמינר נוצר מתוך תפיסה האומרת שבכדי להבין את האדם באופן רחב ועמוק יותר יש לשלב ידיים ולהרחיב את נקודת המבט על האדם ועולמו הפנימי, דרך שילוב גישות ונקודות מבט שונות בדרך לראיה אינטגרטיבית של המציאות אותה חווה המטופל. את הנחיית הסמינר חלקו אסי שורק, פסיכולוג קליני ומנהל מרכז "טבע ומהות" ואורי הורוביץ, פסיכולוג קליני ומטפל קוגניטיבי-התנהגותי, תוך ניסיון לענות על שאלות מהותיות הקשורות לעולם הטיפול ומתוך רצון לקיים דיאלוג מפרה אשר ישפוך אור נוסף על המרחב הטיפולי.

מפגש ראשון: אסי שורק

נקודת השקה ראשונה בין הגישות השונות לטיפול ניתן היה לפגוש בהזמנה פשוטה של שורק ליושבים במעגל – לנוח. דרך השיח במעגל אודות ההזמנה להקשיב ולהירגע, ניתן היה לראות כיצד הנוכחות ותשומת הלב לכאן ועכשיו עוברים כחוט השני בגישות השונות של התאורטיקנים פרויד, בק ובודהה. על פי פרויד, כשהמטפל אומר למטופל שמותר לו לנוח, הוא יכול לבדוק עמו מה בסיטואציה יאפשר לו לעשות זאת. באופן דומה, על פי תפיסת ה-CBT, ניתן לבדוק מה מורה לנו המחשבה, והאם היא אכן מאפשרת לנו לנוח. כך גם הבודהיזם, אשר מזמין אותנו לראות כי אם הגענו לכאן – אנחנו כאן, ועכשיו אנו מוזמנים לנוח.

הטיפול בסבל של האדם

שורק פתח בהצביעו על הסבל כחוויה אנושית וגלובלית. הוא מציין כי העיסוק בסבל, במקורותיו, בגורמיו, במשמעותו ובחשיבותו קיים מזה 5000 שנים. בודהה נחשף לראשונה בגיל 29 לסבל (עד לשלב זה, נטען כי הוא היה מנותק מהסבל האנושי בשל מעמדו הגבוה), אז החל לעסוק בו ולחפש לו פתרון. בחקירה שלו, הבין בודהה כי יש כמה נתיבים שצריך לשלב יחדיו כדי להיחלץ מן הסבל, רובם עוסקים בקשב ובריכוז למה שנעשה בהווה. מימד זה של החוויה חשוב במיוחד בעידן בו אנו חיים, שכן ההתפתחות החקלאית והטכנולוגית תרמה להתרחקותו של האדם מן ההווה, ובכך, גדל הסיכוי שלנו לחוות סבל, על אף השיפור הניכר ברמת וביאכות החיים.

באופן מאוד כללי ביותר, ניתן לומר כי על פי התפיסה הפסיכודינמית, השער לריפוי מהסבל מתרחש בתוך מערכות יחסים. לעומת זאת, על פי תפיסת הבודהיזם, הטיפול בסבל נעשה דרך ערנות ומודעות להווה. מזווית אחרת, תטען גישת ה-CBT כי הטיפול בסבל דורש הכהיה הדרגתית של חרדת המטופל.

בספר "דרך הלב" של ג'ק קורנפילד, אחד מבכירי המורים הבודהיסטים במערב, מתייחס הכותב לחוויית הסבל ומציין ארבעה שלבים של התייחסות לחוויה:

1. זיהוי (Recognize) – לדוגמא, ההבנה כי ברגע מסוים קר לי, או שמישהו עיצבן אותי. לפעמים רק הזיהוי הוא מטרה טיפולית חשובה בפני עצמה.

2. קבלה (Acceptances) - מדגיש את היבט החמלה העצמית והחמלה כלפי האחר, כמו גם קבלה של הרגשות המתעוררים בתוכנו.

4. אי הזדהות (Non identification) - הכרה בכך שהאדם אינו זהה למקור הסבל שלו. כלומר, החצנה של הסבל למשהו שאינו נמצא בהלימה מוחלטת עם העצמי. כך, הסבל הופך לאגו-דיסטוני, במקום היותו לאגו-סינטוני. למשל, ילד מקבל מכה בבוהן ואומר "לבוהן כואב". התנסחות זו מראה כי הילד מבין שהכאב אינו בכל כולו, ושיש לו עוד אזורים בגוף.

ניתן לראות כי תפיסה בודהיסטית זו של חוויית הסבל משתלבת עם התפיסות הדינאמיות וכן הקוגניטיביביות-התנהגותיות, אשר מתמקדות בזיהוי וחקירה של תחושות המטופל כשלבים חשובים מאוד בטיפול. בפרט, קבלה ואי-הזדהות מהווים את הבסיס הרעיוני של גישות קוגניטיביות-התנהגותיות מהדור השלישי.

היכולת לאהוב את המטופל

שכבות / אמה שם-בה אילון

יד על הגב.

כמה מפתיעה יכולה להיות יד על הגב

כמה מפתיעה יכולה להיות יד המנחת על הגב ברפות.

כמה מפתיע יכול להיות גב כשמנחת עליו יד ברפות.

כמה מפתיע יכול להיות הלב.

כשמנח על גבו גב.

ועל גפי הגב מנחת יד.

ועל גפי היד מנחת רפות.

ועל גפי הרפות מנחות ממשבות טובות מאד.

דרך הטקסט "שכבות" של אמה שם-בה אילון, עסק שורק בחשיבות היכולת של המטפל לאהוב את המטופל, ולהחזיק את כל חלקיו יחד. במונחים דינאמיים, אנו מדברים על חוויית החזקה (Holding) בתיאוריה של ויניקוט, אשר מדבר על תחושת ההחזקה הפסיכו-פיזית של התינוק אל מול נוכחותה של האם. התינוק חווה בראשית חייו אוסף של איברים שאינם מרגישים קשורים זה בזה, בעוד תפקיד ההחזקה האימהית מאפשר לכל האברים הללו להפוך לאחד, לתחושה קיומית אחדותית של גוף. אוגדן כינה זאת "העמדה האוטוסיטית-מגעית" – תיחומים הנותנים לגוף תחושה של החזקה.

במונחים מעולם המיינדפולנס, אנו מדברים על נוכחות אוהבת (Loving Present), המתייחסת ליכולת של האם לראות מה יפה בתינוקה, מבלי לרצות ממנו משהו. כפי שמונח ההחזקה מושאל, לא פעם,

מיחסי האם-תינוק לחוויה של האדם בבגרות, גם בבודיהיזם קיימת הקבלה מעניינת בין החזקה אימהית לבין ההחזקה של האדם הבוגר את התודעה שלו. על פי האמונה הבודהיסטית, לאדם יש את היכולת לרפא את עצמו, ולווסת את רגשותיו. את התחושה הזו ניסה לדמות שורק באמצעות תרגול קבוצתי של החזקה בזוגות. דרך עין חומלת, מילה מדוברת, מבט, נוכחות פיזית ומגע, התאפשרה בקבוצה חוויה של החזקה אינטימית, כל זאת תוך שימת לב של המוחזק והמחזיק למה שמתאים ונכון להם.

כמטפלים, אנו עסוקים רבות בחוויית ההחזקה. כאשר מטופל מגיע לטיפול, נשאלת השאלה מהי הנוכחות הטיפולית הדרושה לו? לפי איזו גישה? פרויד הציע למטפל לנקוט בנוכחות של "קשב מרחף" (free floating attention), בעוד בין הציע להגיע לטיפול ללא זיכרון וללא תשוקה. המשגתו של בין נושקת לעמדה הבודהיסטית, הקוראת לנו לאפשר לעצמנו לנכוח בהווה, מבלי לעסוק בידיעת ברגע הבא, ובכך, להיות מופתעים ממה שקורה בין העצמי שלנו לזה של האחר.

מפגש שני ושלישי: אורי הורביץ

הורביץ פתח את המפגש בהנחת היסודות להבנת הטיפול ב-CBT והתפתחותו בשלושה "גלים" עיקריים:

הגל הראשון: הגל ההתנהגותי – מבוסס על ניסוייו של פאבלוב ותיאוריות הלמידה הראשונות אודות ההתניה הקלאסית וההתניה האופרנטית. דוגמא לטיפול קלאסי התנהגותי, הינה חשיפה הדרגתית ודה-סנסיטיזציה לגירוי מאיים בפוביה ספציפית, בדומה לממצאי הניסוי של אלברט הקטן ודומיו בעשורים הראשונים של המאה ה-20.

הגל השני: קוגניטיבי התנהגותי – משלב בין עקרונות התנהגותיים לבין מודלים קוגניטיביים, אותו הובילו בק (Beck) ואליס (Ellis). תקופה זו הציעה להדגיש את חשיבותו של התפקוד הקוגניטיבי בהכוננת ההתנהגות, כך שלא האירוע המסוים הוביל לרגש, אלא דווקא המחשבות המתווכות בין האירוע לרגש ("מחשבות אוטומטיות"). הן אלה המעוררות ומאפיינות את הרגשות של האדם, ובהמשך, מכוינות את ההתנהגות. במרכז הטיפולים של הגל השני עומד הניסיון של המטפל והמטופל למצוא יחד את דפוסי החשיבה הלא פונקציונליים, ולשנותם.

הגל השלישי – בגל זה התפתחו מודלים טיפוליים ותיאוריות אשר אינן מנסות לצמצם את החרדה או המחשבות הלא פונקציונליות, אלא מבקשות מהאדם לקבל ללא שיפוטיות את מכלול החוויה שלו, ולאפשר לו לחיות עם התחושות הקשות ולהפחית את הסבל וחוסר התפקוד. בין גישות אלה ניתן למצוא את ה-DBT, ה-ACT וה-MCBT. הגל השלישי של ה-CBT שואב השראה מרעיונות בודהיסטים אשר שואפים להיות קשובים ומודעים ללא שיפוטיות בכל רגע.

הנחות היסוד בפסיכואנליזה, ב-CBT ובבודהיזם

הורביץ הדגיש את נקודת ההשקה בין ה-CBT גם לטיפול הפסיכואנליטי, שהיא ההנחה כי מתחת למחשבותינו קיימות אמונות ליבה, ובהן יש לטפל. אמונות הליבה הינן מבנים שבאמצעותם האדם מפרש את המציאות ואת ההתרחשויות שקורות בחייו. אלו נוצרות בשנות החיים המוקדמות של הילד, ולכן, קשה לסדוק אותן. המשימה שלנו כמטפלים הינה להטיל בהן ספק – שם מתחיל השינוי הנפשי. דוגמא מרכזית להמשגה של אמונות הליבה בתיאוריה הפסיכואנליטית ניתן למצוא במודל ההתקשרות של בולבי, הגורס כי האדם יצור קשרים עם אחרים בהתאם לדפוס ההתקשרות שנוצר בשנתו הראשונה לחייו מול הדמויות המטפלות בו.

ניתן להסתכל על אמונת הליבה גם מההיבט הבודהיסטי. מדובר ברעיון עמוק מאד שיש לאדם לגבי עצמו ולגבי העולם, המעצב את האופן בו האדם מפרש את המציאות ומתייחס אל עצמו ואל זולתו. הורביץ הסביר כי דרך טיפוח איכויות של נוכחות וקשב בטיפול, ניתן ב"כאן ועכשיו" לחולל שינוי מעמיק ומיטיב באמונות הליבה של המטופל. מתוך קשב רגיש לחוויה של האדם, תתפתח יכולת השהיה של הפרשנות האוטומטית ומודעות לכל מישורי החוויה והמציאות, אשר יחלו להניע תהליך של ריפוי והפחתת הסבל.

הגורם הטיפולי

בגישה הפסיכואנליטית, הגורם הטיפולי הינו היחסים בין המטפל למטופל. כלומר, דרך הקשר מתרחש הריפוי. למשל, אדם אשר מתקשה עם אינטימיות, יתנסה במהלך הטיפול בקשר אינטימי עם המטפל, ירשה לעצמו יותר ויותר להיות חשוף בפני המטפל, אשר יראה לו כי הוא מקבל אותו יחד עם כל חלקיו ה"אפלים". דרך חוויה בתוך הקשר מצופה המטופל לחוות שינוי גם מחוץ לטיפול, במערכות יחסים אחרות. באופן דומה, מתמקד ה-CBT בחשיבה והתנסות, שדרכם מתרחשת למידה המשנה את ההתנהלות הרגשית של המטופל. באופן פשטני, בגלים הראשון והשני של ה-CBT, מסמנים בטיפול את אמונות הליבה, הסכמות והחרדות של המטופל, ואז מאתגרים את אותן. הטיפול מתקדם באמצעות תרגול ושיעורי בית, כגון אקטיבציה התנהגותית או חשיפה לגורמים המעוררים חרדה. בגישת המיינדפולנס, המגיעה מהעולם הבודהיסטי ומאפיינת את הדור השלישי של טיפולי ה-CBT, אנו מתמקדים בחוויה, בקיים ובמה שיכול להיווצר מהמפגש. הרעיון העומד בבסיס גישות מבוססות מיינדפולנס הוא קבלה לא שיפוטית של החוויה, כך שדפוסי החשיבה וההתנהגות לא משתנים, אלא תפיסת המציאות משתנה ובעקבותיה הפחתה בסבל.

על הרחבת המיכל הנפשי דרך שלוש הגישות

ימים לבני / לאה גולדברג

לבבי התרגל אל עצמו ומונה במתינות דפיקותיו.

ולמתק הקצב הרך מתפייס, מוותר ונרגע,

כתינוק מזמר שיר ערשו טרם סגור את עיניו,

עת האם הלאה פסקה מזמר ונרדמה.

מתוך העולם התאורטי יצאנו שוב למסע לתוך הנוכחות ולתוך היכולת שלנו לראות את עצמנו ואת האחר בעיניים טובות ומקבלות. דרך השיר ימים לבנים של לאה גולדברג עסקנו במיכל שבתוכנו, ועל יכולת הריפוי הקיימת בנו. מילות השיר המעידות על הלב המוותר על האפשרות שהאחר ירגיע אותו, כתינוק שאמו התעייפה ונאלץ להרגיע את עצמו.

בטיפול הדינמי ישנה ראייה רחבה ומורכבת של תפיסת המיכל (Container). לפי ביון, המוכל מיוצג על ידי התוכן – המחשבות והרגשות של המטופל המובאים בפגישה הטיפולית, ואילו המיכל הוא המטפל ויכולתו לחשוב ולהכיל בטיפול את המחשבות. הרחבת המיכל הפנימי של המטופל אליבא דה ביון, הוא המעבר ממה שמתחיל כהרגשה או חוויה בלתי ניתנת למחשבה, למה הופך במהלך הטיפול לתוכן אותו ניתן לחשוב ולדבר. בגל הראשון והשני של ה-CBT, המיכל מתרחב דרך החוויה והלמידה, דרך דה-סנסיטיזציה ופעולה. כך למשל, אם משהו עורר בי חרדה, בתהליך חשיפה מבוקר אני אתרגל אליו ואהיה חרד פחות ופחות. בטיפולי הגל השלישי, המבוססים למשל על מיינדפולנס, הרחבת המיכל הנפשי תתמקד ביכולת לקבל בתוכנו גם את החלקים שנחווים כקשים יותר, ולהרחיב את את היכולת "להיות".

סיכום

סמינר ייחודי זה איפשר להפנות תשומת-לב לנוכחות המטפל בזמן הטיפול ומחוצה לו, והקנה כלים, ידע ומיומנויות המטפחים את המרחב הטיפולי האנושי המיטיב. הסקירה התיאורטית מצביעה על דמיון רב בין גישות אשר, לכאורה, נתפסות כרחוקות שונות אור זו מזו. בכך, מאפשר לנו הסמינר להגדיל גם את המיכל האישי שלנו, ולהבין שניתן לפגוש את המטופל ואת עצמנו דרך שילוב תאוריות וגישות שונות, תוך מתן מקום לקשר בין הגוף, הנפש והטבע.

אודות הסוקרת - ספי חסין

ספי חסין הינה פסיכותרפיסטית ומתמחה בפסיכואנליזה זוגית משפחתית - [/https://www.sefihassin.com](https://www.sefihassin.com)

מבט פסיכואנליטי ובודיהיסטי על האקולוגיה של הפעולה הנפשית: מבוא קצר לספרה של מיכל ברנע-אסטרוג "התבהרות"



21.08.17 - פורסם על ידי מיכל ברנע-אסטרוג

מוזר אולי לומר כך, אך אני זוכרת בבהירות את הפעם הראשונה שבה נתקלתי במושג "הזדהות השלכתית". הייתי בתחילת שנות העשרים לחיי, שוחה כמיטב יכולתי בזרם החיים, חושבת ומרגישה הרבה, מבחינה מעט, בעיקר עיוורת; והרעיון שהמציאות המנטלית שלי אינה שלי בלבד, שהיא אינה עשויה אך ורק ממני, שחולפים בה חומרים שמקורם אינו "אני" – היה עבורי פוקח עיניים ותרפויטי. טיפוס דק-קרום שכמותי, שכל כך הרבה ממה שהסביבה מזמנת נוגע בו – טוב היה לי שאתחיל לבדוק ולהבין כיצד עובדים חילופי הדברים הללו, באילו תנאים הם גורמים לסבל ובאילו תנאים הם מצמיחים.

אף על פי שכפי שמהר מאוד התברר לי, רוב הפונקציות של התודעה פועלות מתוך תשתית השלכתית, לא כל חילופי הדברים בין מה שנתפס כפנימי לבין מה שנתפס כחיצוני ראויים להיקרא "הזדהות השלכתית". צורות אינטראקציה מגוונות ישנן; אולם עצם הפניית המבט אל מה שכן מתכנס תחת התופעה הזאת והספרות העשירה שעוסקת בה ובכל הכרוך בה, פותחת שדה עמוק ורחב של חקירה. חקירה כזאת מערבת את האינטלקט, אך בראש ובראשונה נסמכת על אינטרוספקציה. כי התודעה יכולה לחקור את עצמה רק ביחס לחווייה.

מרחב החקירה הזה מעורר את הנפש וקורא לה לשאול: כיצד אנחנו לוקחים את המציאות פנימה? כיצד אנחנו אוכלים ומעכלים אותה, סופגים את החומרים המזינים שבה וצומחים מהם, מפרקים את הרעלים ומפנים אותם החוצה? מדוע בכל כך הרבה הזדמנויות אנחנו דוחים מעלינו את החומרים המזינים וסופגים את הרעילים, נבנים דווקא מהם, נלחמים בהם ונחנקים מהם בעת שאנו מאמצים אותם אל ליבנו? מה הופך את המזין למזין ואת הרעיל לרעיל? כיצד מתרחשים תהליכי הזיהוי והסלקציה שמבחינים בין מזין לרעיל לניטרלי? מי או מה מנהל את מעברי הגבול שבין פנים לחוץ, אם יש כאלה בכלל, ואם אכן ישנם – מהו טבעם של הגבולות? מה טבעם של המעברים?

כל השאלות הללו העסיקו אותי אז ועודן מעסיקות אותי היום, אם כי בצורה שונה. בשני שדות אני משוטטת כדי לקבל עליהן מענה: זה של הפסיכותרפיה הדינמית וזה של הבודהיזם. אני משוטטת בהם, ממששת, חורשת תלמים תלמים. לומדת את עצמי אל מולם ואותם אל מולי, בוחנת פרקטיקה אל מול תיאוריה, רעיון אל מול התנסות. לא תשובות סופיות אני מבקשת אלא תשובות אינסופיות, תשובות חיות שנצמדות לזרם של החיים: לעיתים דוחקות בו, מתגרות; לעיתים מרפות קצת ונחות, רוכבות עליו בשקט, מתרפקות.

כבר שבע-עשרה שנים אני לומדת את עצמי באמצעות מדיטציית ויפאסנה (התחלה טובה ולא הרבה יותר מכך, כמובן), בהנחיית ס.ג. גואנקה ואלה שלמדו ממנו. במשך למעלה מעשרים שנה אני מתנהלת בשדה הפסיכותרפיה: בתחילה כמטופלת ומאוחר יותר גם כתלמידה, כמטפלת, כמורה, כמדריכה וכחוקרת, בהדרגה ניגשת אל הנוף הרחב של המחשבה הפסיכואנליטית. עבור התודעה שלי, חסרת המנוח והחקרנית תמיד, שתי נקודות המבט הללו הן אוצרות יקרי ערך. רחוקות זו מזו ככל שיהיו, השיח המרתק שביניהן יוצר פריזמה ייחודית, פורה ומועילה עד מאוד לשם התבוננות פנימה והחוצה.

באמצעות ההתחקות אחר פעילות התודעה אני לומדת את יחסיה עם תודעות אחרות, עם שאר העולם. באמצעות תגובותיה של התודעה שלי בעת שהיא פוגשת את העולם אני לומדת את טבעה שלה. דרך נקודת המבט הסובייקטיבית שלי אני לומדת את נקודת המבט הסובייקטיבית שלי, וגם מושיטה את ידיי אל מעבר לה.

בחלוף השנים מצאתי שגם מה שנדמה היה כ"שלי", כ"נובע ממני", כ"אני", אינו לגמרי כזה; ושהמעמד שלו אינו שונה מהותית ממעמדו של זה שנדמה היה כ"לא שלי", כ"לא אני", כמגיע מן החוץ. שכפי שאין דבר כזה תינוק בנפרד מאמו (ויניקוט, 2009[1960]) ואין דבר כזה מטפל בנפרד מיחסיו עם המטופל או מטופל בנפרד מיחסיו עם המטפל (אוגדן, 2011), כך גם אין מוחות בודדים (Cozolino, 2006) ואין תודעות מבודדות. ואולם, מצד אחר, גם איננו "אחד": ברור שאשליית ההיתוך חוטאת אף היא, בכך שהיא מכחישה את תכונותיהן המסוימות, המשתנות תדיר, של התופעות. מה אפשר לומר, אם כן, במקום כל זאת? שהתלות ההדדית שלנו היא עובדה יסודית של עצם קיומנו. שאנחנו תופעות ספציפיות מותנות, מרגע לרגע מתהוות וכלות, מצויות עם סביבותיהן ביחסי תלות.

ההבנות הללו, באופן טבעי, מעלות שאלות נוספות:

היכן מתחילה ונגמרת – אם בכלל נגמרת – האחריות שלי לתגובות המתעוררות בי למגעה של הסביבה? היכן מתחילה ונגמרת האחריות שלי לחומרים הנפשיים שנוצרים בי ושאיני עצמי מפיצה? מה גורם לסבל המסוים שלי ולסבל בכלל? מה מן הסבל הזה הוא כורח המציאות וממה אפשר, באמת ובתמים, להשתחרר? כל התהיות האלה, כמדומני, אינן יכולות שלא להעסיק את אלה מאתנו שחוקרים את מעמקי הנפש ואת יחסיה עם נפשות אחרות. הן אינן יכולות שלא להעסיק את אלה מאתנו השואפים להיות אנשים אתיים ממש. האתיקה האמתית, מנקודת מבט בודהיסטית, היא האתיקה של הפעולה הנפשית; ועל כן אין לנו מנוס מלחקור אותה.

הספר "התבהרות" הוא אחד התוצרים של הגרסה שלי לחקירה מעין זאת. באמצעות המושגים "השלכה", "הזדהות השלכתית" ו"התהוות מותנית" כשחקנים ראשיים, ובהשראת שיחות שקיימתי עם מורים לוויפאסנה ועם תלמידי ויפאסנה ותיקים, הספר בוחן את טבעה של הפעולה הנפשית ואת הדרך שבה היא מעצבת את חיינו הפנימיים והבין-אישיים. אני מציעה לחלוק באמצעותו את מה שהתודעה שלי הפיקה עד כה ביחס לשאלות שהצגתי למעלה: להאיר כמה מאותן שכבות נפשיות שתמיד נמצאות שם, בלתי נראות, שוכנות בפינות המאובקות של האישיות או ממש מתחת לאפנו, מפעילות אותנו ומכוננות אותנו. כשמתבוננים בשכבות האלה מקרוב, אפשר לראות את היחסים שבין נטייתה של

הנפש להתרפק על הנעים ולדחות מעליה את הבלתי נעים לבין תחושת "אני" קבוע, ובין אותו אני משתוקק לבין תפיסת מציאות סובייקטיבית מסולפת. אפשר לראות את הקשר שבין הללו לבין נטיית של התודעה לפצל ולהשליך, ואת האופן שבו נטייה זו מביאה אותנו לשחזר את הסבל שלנו ולהפיץ אותו הלאה. אפשר לראות כיצד המצע הסובייקטיבי של התודעה מוביל אותה להגיב כלפי המציאות באופן שגורם לה כאב שהולך ונערם, הולך ומצטבר; אך גם כיצד ההצטרפויות הללו מתבטאות בהווה, בגוף ובנפש, ועל כן מזמינות אותנו לגעת בהן ולחקור אותן. אפשר לראות כיצד, בעזרת הציוד הנפשי המתאים, יש ביכולתנו לחשוף אותן לשינוי ואף, כפי שתורת הבודהא מציעה, למוסס אותן כליל; להשתמש בכלא הסמסארי הפרטי שלנו כבמרחב היחידי שמאפשר שחרור.

על המחברת



ד"ר מיכל ברנע-אסטרוג היא חוקרת בתחום הדיאלוג שבין פסיכואנליזה ובודהיזם, מטפלת ומורה בכירה לגישת האקומי. היא ראש התכנית התלת-שנתית לגישת האקומי, ומרצה בחוג ללימודי מזרח אסיה באוניברסיטת-תל אביב.

ספרה "התבהרות: ויפאסנה, פסיכואנליזה והתודעה החוקרת את עצמה" פורסם לאחרונה בהוצאה **רסלינג**.

מקורות

אוגדן, תומס ה'. "השלישי האנליטי: עבודה עם עובדות קליניות אינטרסובייקטיביות". בתוך: על אי היכולת לחלום, תל אביב: עם עובד, 2011, עמ' 71-93, בייחוד עמ' 72.

ויניקוט, דונלד ו'. "התיאוריה של יחסי הורה-תינוק" (1960). בתוך: עצמי אמיתי, עצמי כוזב. תל-אביב: עם עובד, 2009, עמ' 183, הערת שוליים מס' 3.

Cozolino, Luis. The Neuroscience of Human Relationships – Attachment and the Developing Social Brain, New York: Norton, 2006.