

התערבות אקזיסטנציאלית, כמפגש נרטיבי

פורסם במקור ב "פסיכואקטואליה" גיליון יולי 2013

מאת: פלג דור חיים

בחלק ניכר מעבודתנו כיועצים וכמטפלים אנו פוגשים הורים וילדים לזמן קצר – לעיתים לשתיים, שלוש פגישות ולפעמים לפגישה אחת בלבד. הפגישות מתרחשות בעת אבחון של ילד, בפגישת התייעצות וגם במפגש המיועד להפניית הפונה הלאה, לאיש מקצוע מומחה. על אף מגבלת הזמן של המפגשים הללו, אנו מעוניינים להשפיע ולסייע לאדם שפנה אלינו, בהקשר לקשיים המלווים אותו בחייו. סיפוריהם של בני אדם כוללים מספר עלילות השזורות ביחד בצבעים של עצב, פחד, אומץ, התרגשות, שמחה, ייאוש, הבנה ותקווה. כיועצים וכמטפלים, אנו מקשיבים לניסיונותיהם של אנשים להתמודד אל מול עתיד בלתי ידוע, לעיתים מבולבל, חסר סדר ובלתי מובן. כבני אדם, מעולם לא נשאלנו לאילו הורים ברצוננו להיוולד, עם אילו אחים לחיות ובאיזו תקופה לגדול. גם יכולתם של הורים להחליט על הקשיים, הלקויות או המחלות של ילדיהם נגזל מהם. כמטפלים, אנו מגלים לאט לאט, שסיפוריהם של פרטים רוויים בהעדר שליטה ובחירה ולהם חלקים גדולים הנתפסים כנמצאים בכאוס ובהעדר הגיון. במאמר זה, ארצה לטעון שנקודת מבט אקזיסטנציאלסטית, עשויה לתרום להתבוננות, לשיח ולסיוע שלנו כיועצים וכמטפלים בעת מפגשים קצרים, קטועים וחד פעמיים.

על סיפור ונרטיב

סיפור הוא אמצעי המטיל קסם על מה שקורה. דרכו מוענקת לסידרה של התרחשויות מבנה אמנותי תכליתי, המחבר אותן יחד ומפיח מתח דרמטי של עלילה. סיפור הוא אמצעי להעשיר את המשמעות של אירועי חיים, בלא להישען לצורך זאת על הסבר או על פרשנות. האופן שבו סיפור מפיח משמעות עלילתית באירועים, מפעים את רוחנו והופך אותם למשמעותיים עבורנו (לוריא 2001). סיפורו של אדם, לעולם אינו מסופר באדישות, כדיווח יבש על רשימת פרטים ואירועים. אדם מספר על אירועים מחייו, בליווי מנגינה הטבולה באהבה, כעס, שנאה, חרטה, תשוקה והשלמה. גם ההווה והעתיד מסופרים כשהם טבולים בהתרגשות, בתהייה, בתקווה או במרירות. המפגש שבין העבר לבין ההווה, מתיר עימו שאלות – כיצד לבחור, כיצד להחליט ומה לעשות. לאלו מתלוות תהיות נוספות, הנוגעות לניסיונות להבין את העבר ואת ההווה, לעיתים להשלים איתו, לעיתים לכעוס עליו ובפעמים אחרות להיות מסוגלים להתבונן בו. ההנחה שלנו בעת שיח עם נועץ, היא שמאחורי צירופי המילים עומד סיפור המשקף את עולמם של בני האדם ואת הלך מחשבתם. עם זאת, החיים אינם בנויים מסיפור רציף וברור, אלא מהווים מפגש בין סיפורים קצרים, שלעיתים משתלבים זה בזה ולעיתים סותרים אחד את השני. כך סיפורו של יום אחד, אינו בהכרח נובע מסיפורו של יום אחר. לדבריו של (Ledoux 1998), אחת הפעולות העיקריות של התודעה היא טוויית חיינו לכלל סיפור לכיד. Connelly & Clandinin (2000) מרחיב ומציין שאנשים יוצרים נרטיבים על חייהם – על אודות עברם, על אודות ההווה ועל אודות העתיד הפרוש לפנייהם. המפגשים של בני האדם עם העולם הסובב אותם ועם בני האדם האחרים כרוכים בתהליך של הבניית נרטיבים אישיים וחברתיים. לדבריו, ניתן להבין את המושג נרטיב כנוף שבתוכו בני האדם מתפקדים ומוצאים משמעות בתפקודם. שלסקי ואלפרט (2007) מגדירים נרטיב כעלילה מתפתחת בעלת התחלה, אמצע וסוף, והיא נטועה בהקשר כלשהו. לטענתי, במפגש עם הזולת, אנו נפגשים גם עם נסיונו של האדם לערוג את סיפוריו המקוטעים לעברו של סיפור ארוך, הגיוני וברור. שם – במקום הזה, יש לנו תפקיד חשוב ומאתגר, לסייע למספר להעניק משמעות והבנה לסיפורו.

כאשר נבחן נרטיבים של בני אדם ככלל, אנו עשויים לשאול לפרש תוכנם – האם ישנם קווים מנחים טיפוסיים מאחורי הנרטיב? האם ישנן שאלות יסוד המעסיקות אנשים? הפסיכולוגיה חלוקה ביחס למושגי היסוד העומדים בבסיס חיינו כבני אדם ומרכיבים את המניעים, הרגשות והמחשבות שלנו. פרויד לימד אותנו על כוחות אינסטינקטואליים מולדים, המנוגדים זה לזה. לתפיסתו – אנו עסוקים בהתמודדות עם אינסטינקטים המתנגשים עם דרישות הסביבה ומאוחר יותר מתנגשים עם הסביבה המופנמת (סופר אגו). לפיכך בתוך כל סיפור אנושי, אנו עשויים למצוא מאבק בין האיד לבין הסופר אגו, סובלימציה של דחפים (מיניות, תוקפנות) וכו'. פסיכולוגים מתיאוריית יחסי האובייקט, (למשל רונלד פיירברן, מרגרט מאהלר ודונלד ויניקוט) מציגים את תהליך התפתחות הנפש של הילד, בהקשר ליחסיו עם אנשים אחרים והסביבה. יחסי האובייקט של הילד מעוצבים מתוך יחסי גומלין עם המטפל העיקרי שלו בהיותו תינוק. יחסים אלו יוצרים תבניות של יחסים המשפיעות על האופן שבו אדם יכול לתפוס מערכות יחסים בהמשך חייו (מיטשל ובלאק, 2000). מכאן, ניתן להניח שכאשר נקשיב לסיפורו של אדם בפגישה טיפולית/ייעוצית, נמצא בו סיפור על מערכת יחסים שלו, עם אנשים אחרים, תוך זיכה (לא בהכרח מודעת) למערכת היחסים עם הדמויות הראשוניות בחייהם.

גישה נוספת, נוגעת למושגי יסוד הלקוחים מהפילוסופיה ומהפסיכולוגיה האקזיסטנציאלית. לפי תפיסה זו, אנו כבני אדם עסוקים בדאגות יסוד, המהוות מצבי גבול לחיינו. מצבים אלו, כוללים התמודדות עם המוות, החלטה גורלית לא הפיכה, התמוטטות של סכמה נפשית יסודית המעניקה לנו משמעות, התמודדות עם בידוד קיומי, חיפוש אחר מטרה בחיים וכו' (יאלום 1980). לפיכך, בני אדם עשויים להרכיב את האירועים של חייהם לכדי סיפור, תוך התייחסות (לא בהכרח מודעת) לדאגות יסוד מסוגים אלו. בגישה זו אתמקד במאמר הנוכחי.

אקזיסטנציאליזם

אקזיסטנציאליזם הוא פילוסופיה המזהה את המושג מציאות עם המושג אדם כסובייקט פרטי, על כל אופני ההתגלות שלו. זיהוי זה מבקש למנוע כל קביעה מראש של מהות תוכנית מסוימת לאדם ורואה בו יצור חסר הגדרה ופתוח לשינויים, על רקע פעילותו היומיומית (סיגד 1975). בייעוץ אקזיסטנציאליסטי נקשיב לסיפורו של האדם, מתוך חשיבה על מצבו הקיומי. נעניק מקום לאופן שבו האדם התווה את חייו ונתייחס לדרך שבה הוא יוצר את עצמו בכל רגע ורגע. מכאן, גישה זו מתמקדת בעתיד ההופך להווה, בזיקה לעמידתו של האדם מול קשייו ולנקודות העוצמה הקיימות בו, תוך ניסוח עמדת התייחסות לחייו. בפסיכולוגיה האקזיסטנציאלית הובאה התייחסות מיוחדת לארבע דאגות יסוד קיומיות: מוות, חופש, בדידות וחוסר משמעות. לטענת יאלום (1980) דאגות יסוד אלו עומדות בלב לבו של הקונפליקט הדינמי-אקזיסטנציאלי. כאן אתייחס לשלוש דאגות יסוד מתוכן:

חרדת המוות

שאלת זמניותנו בעולם העסיקה פילוסופים רבים (ראה רן סיגד 1975). בספרו המיתוס של סזיפוס, אלבר קאמי (1978), מתייחס לניסיונו של האדם להתגבר על פחד המוות, בלא לשגות בתקוות או באשליות. בספרו, הוא מזכיר את ניטשה שטען שמבחינת החיים האמיתיים הוא היכולת לחייב את החיים, על אף היותו זמניים בעולם ועל אף ההכרה שאין ערכים אובייקטיביים, שיעניקו להם תכלית ותוקף טרנסצנדנטיים. הקונפליקט הפסיכולוגי הקיומי הנובע ממצב זה, הוא המתח שבין המודעות למוות הבלתי נמנע, לבין הרצון להמשיך לחיות.

מהמוות שמגיע בסופו של דבר לא ניתן להשתחרר, להמנע או להתחמק. עובדה זו מעסיקה אותנו בתקופות שונות בחיינו. ילדים בגיל הגן, עשויים לבוא אחר צהריים אחד להוריהם, לאחר שחזו בדבורה

מתה ולשאול האם כל האנשים מתים לבסוף. בגיל ההתבגרות נערים עסוקים בשאלות של מציאת זהות, משמעות וטעם לחיים. באמצע החיים, בני הארבעים והחמישים תוהים האם הם עשו את החלטות הנכונות בחייהם. יחד עם זאת, במרבית חייו אנו עסוקים בחיפוש כיצד להדחיק את עובדת הזמניות הבלתי נמנעת של החיים – אנו מתמקדים בקריירה, עסוקים בנהנתנות, מנצלים היטב את הזמן הפנוי שלנו, מנסים להיראות צעירים יותר, או משכנעים את עצמנו שאנו מיוחדים ולנו "זה" לא יקרה. יאלום (1980) טוען שהמוות, מחייב את החיים. לטענתו במרבית חייו, אנו עסוקים בלהדחיק את המוות ובלמצוא מנגנוני הגנה שיסייעו לנו להתמודד עם חרדה הנובעת מקיומו של המוות. לטענתו, מודעות בריאה למוות והיכולת לחיות בצילו, הופכים את החיים למשמעותיים ולאונטיים יותר. לטענתם של פסיכולוגים אקזיסטנציאליים (ראה יאלום 1980), חרדת המוות יושבת בבסיס חרדות, התמכרויות ומגוון של אובססיות. במפגש הקצר עם נועצים, השיח על המוות עשוי לצוץ בעת דיבור על "להספיק" בחיים, על מיצוי עצמי, על הישגיות ועל התגרות במוות על ידי לקיחת סיכונים גבוהים. בדוגמה מעניינת לחרדת מוות, נתקלתי לאחר שפנו אלי זוג הורים לרועי - ילד צעיר בגן חובה. ההורים ביקשו ממני הדרכה שתסייע להם בחיי הזוגיות שלהם ובגידול בנם. הם רצו להביא ילד נוסף, התקשו בכך ונעזרו בטיפולי פוריות. החוויה המתסכלת של ההמתנה לשב לילד ותחושת אי-פריון, לוותה במתיחות רבה בבית, בתסכול ובכעס. בני הזוג, בחרו להתמודד עם הקשיים במשפחה, על ידי שעות רבות של עבודה והתמקדות בקריירה. בשעות הערב המאוחרות, כאשר נפגשו, מצאו את עצמם עייפים ומותשים מכדי לריב, אך גם מכדי לתחזק את הזוגיות שלהם. האם חשה ייסורי מצפון על תשומת הלב המועטה שהיא מעניקה לילד ונהגה לפנקו בשפע של מתנות. האב שחש שהאם מפנקת את הבן יותר מידי, לקח על עצמו את משימת החינוך והגבולות. הילד מצא את עצמו בודד בביתו ובמרכז הקונפליקט הזוגי של הוריו. ההורים מצאו את עצמם במעגל שלילי של אקלים משפחתי מתוח שהולך ומחריף. במפגשי ההדרכה הקצרים, שוחחנו על הזמן שחולף ועל החשש לאבד את הפוריות בטרם יגיע הילד השני אליו ההורים פיללו. דיברנו על תחושת הניכור בבית ועל תחושת חוסר האונים שכל אחד מההורים, חש כלפי המערכת המשפחתית. מוטיב מרכזי בשיח בין ההורים, היה הצורך להספיק. השניים שתפו אותי בתחושת הלחץ והחרדה שלהם - שהזמן יחלוף ועמו ההזדמנויות הרבות הטמונות בחיים. ביחד שוחחנו על החרדה המלווה את חייהם ואת המחירים שהיא גובה מהם. שוחחנו על המילה 'להספיק' שחזרה שוב ושוב בדברי בני הזוג. הועלתה השאלה - להספיק לפני מה? התשובות לכך היו רבות: להספיק לפני שנזדקן, להספיק לפני שנצא לפנסיה, לפני שנחלה, לפני שרועי יגדל. הרצון להספיק היה חזק ועוצמתי כל כך, עד שהרגעים של ההווה נשכחו ובמקומם נמצאה רק ההשתוקקת לעתיד. 'כשלונם' של ההורים להביא ילד נוסף, העצים את החוויה של העדר שליטה בגורל ובעתיד שלהם. הידיעה שהם בעתיד עשויים להזדקן, הפכה את החיים עם רועי ואת חינוכו למשימה בעלת ערך רב. אך גם לדבר שכשלנו מפחיד ומעורר חרדה. שכן, הוא לבדו סמל את העתיד. כשלנו של רועי, היה עבורם גם כשלונם שלהם. במהלך המפגשים עם זוג ההורים, למדתי שקשה להם מאוד לגעת בחששות ובפחדים שלהם. חרדת המוות הייתה אמורפית מדי והם חיפשו דרך לשייך אותה לאובייקט או למצב מסוים. החרדה שאפה להפוך לפחד. פחד הוא משהו שניתן למקם אותו בזמן ובמקום וכך הוא הופך לנסבל יותר (יאלום 1980). בני הזוג התמודדו עם חרדת המוות שלהם, באמצעות התקה. החרדה שלהם התרגמה לפחד בהקשר לעתידו של רועי, להתנהגותו וליכולותיו. פחד נוסף בא לידי ביטוי כלפי התנהלותו של בן הזוג ויכולתו להבין ולהכיל תסכול וקושי. התפקיד שלי כמטפל, היה לצמצם את החרדה לרמה שאפשר לחיות עמה. לאחר מכן עשינו שימוש בחרדה הקיומית, על מנת להגביר את חיוניותם שלהם כבני זוג וכהורים. השיח על החרדה הקיומית, סייעה לזוג ההורים להגביר את תחושת הביטחון והשליטה שלהם בחייהם. הם

הצליחו להסביר ולארגן את האירועים בהווה ובעבר לפי סדר נהיר והחלו לחוות את הפחד מהזיקנה ומהמוות במצב של שליטה. בסוף המפגשים, ההורים דווחו שהם פחות חסרי ישע ופחות חסרי תועלת לנוכח אדישותו של העולם.

חיפוש אחר משמעות

פרנקל (1982) טבע את שאיפתו של האדם למציאת משמעות כמרכיב מרכזי בתורתו הפסיכולוגית. לטענתו, האדם הוא יצור התר אחר משמעות ופשר בחייו. חיפוש זה לדבריו, מסביר את עיקר הקונפליקטים והנאורוזות של ימינו. קאמי (1978) הלך צעד אחד נוסף וקרא לחייב את החיים בלא להתכחש להיותם אבסורדיים. לטענתו, צריך לקבל את החיים על אף ההכרה שהם נטולי משמעות. בחירה כזו בחיים עשויה להתפס כאבסורדית, אולם קאמי מחייב אותה כמגלמת החלטה אמיצה שיש בה מן הגבורה לנוכח ההכרה במצבו האבסורדי של הקיום האנושי. לפיכך, ניתן להניח שבאופן לא מודע בני אדם עסוקים כל העת בנסיונות להתמודד עם משמעות חיהם ופועלים לנוכח היותם זמניים, לנוכח אדישות הקיום ולנוכח האחריות הכבדה של כל פרט ופרט על חייו ועל התנהלותם.

סיפורו של אבסורד: שאלות קיומיות מהותיות, עלו במפגש עם שושי, אמא של איתי. איתי היה ילד בכיתה ה', שעבר אצלי אבחון פסיכודידקטי. ילד שלישי מתוך משפחה קשת יום בת חמישה ילדים. בשיחת הטלפון שבה זימנתי את האם למפגש פידבק שלאחר האבחון, היא רצתה לדעת האם לבנה יש לקות למידה. הופתעתי משאלתה, מכיוון שעד כה לא חשבתי על לקות למידה במושגים של יש או אין. מדבריה של האם, נוכחתי שהיא חרדה מאוד מההגדרה של לקות למידה ושיתפה אותי כי זו עשויה להיות עוד אחת מהצרות הרבות שנפלו עליה ועל משפחתה. השבתי לשושי, שלילד יש כישורים רבים ויכולות לימודיות חשובות ובד בבד יש לו גם כמה קשיים שעליהם נשוחח בפגישה. כאשר שושי הגיעה לחדר הטיפולים, הבחנתי שהיא מנסה לחייך, אך מתקשה בכך. האם הביטה בחדר במבט מהיר, נשכה את שפתייה, שאפה אוויר עמוק לתוך ראותיה והתישבה.

"נו... אמרה "לילד יש לקויות למידה?"

התחלתי לשוחח איתה על מצבו של הילד, על קשייו בתחום הלמידה וגם על יכולותיו התקינות ואף הגבוהות. ציינתי שלילד יש חשיבה מופשטת גבוהה, אוצר מילים ויכולת המשגה טובים. ויש לו גם קשיים בשיום, בשליפה ובמיקוד קשב.

"אז יש לו לקות למידה" אמרה לי בעצב "אני לא אוכל לעזור לו. פשוט אין לי כוחות יותר. אני לא

מסוגלת להתמודד עם כל העומס הזה"

"לא תצליחי להתמודד?" שאלתי "את רוצה לספר לי על זה עוד קצת". חשבתי על ההקבלה בין איתי לבין שושי. לאיתי בביה"ס לא הייתה פניות ללמידה והוא פעמים רבות התקשה להתרכז בשיעור בשל עיסוק בדברים אחרים. בהקבלה, גם אמא שלו הייתה כה מוצפת, עד שהיא התקשתה להיות פנויה להמשיך ולהקשיב.

תחושת מחנק תפסה את האם בעוצמה ועיניה החלו לדמועה. שושי שתפה אותי בגירושיה מבעלה לפני שש שנים, מאז היא מגדלת את ילדיה לבדה, ללא עזרה או תמיכה מאב הילדים. הגרוש, כך הסתבר לדבריה, גם לא שילם מזונות וכמעט שלא ביקר את הילדים. שושי כעסה על כך שטרגדיה כזו של גירושים קשים קראה דווקא לה. היא שתפה אותי בקושי היום יומי לדאוג לילדים, להצליח לשלב עבודה עם בית ולעשות הכל לבד, בלא תמיכה או עזרה. חיי היום יום שלה, נראו עבורה כמו סבל אין סופי. חשתי שהיא מתארת את חייה לאחר הגירושים, בדומה לסיפורו של סזיפוס, שנגזר עליו לגלגל אבן כבדה לפיסגתו של הר. עם הגעתה של האבן לפיסגת ההר, היא התדרדרה בכל פעם בחזרה אל מרגלות ההר ועל סזיפוס

מוטל היה לרדת במדרון ההר בעקבותיה, על מנת לשוב ולגלגל אותה שוב אל הפסגה. האלים הענישו את סזיפוס, חשבתי באותו הרגע, מכיוון שהוא התגרה בהם. עונשו היה עמל מפרך, חוסר תכלית ותקווה. האם חשה, שהיא עובדת קשה, בעמל מפרך מהבוקר ועד הערב ועל אף המאמצים והעבודה הקשה, לילדים שלה עדיין יש קשיים בבית הספר, אב הילדים לא תומך בהם והיא נותרת לבדה בעולם. שוחחתי עם שושי על הבדידות הקשה שבמצבה, על הניכור שהיא חשה ביחס לבית הספר ולמוסדות השונים שמלווים אותה. דיברנו על גזרת הגורל הזו שמלווה אותה, על אף שלא בחרה בה ולא אחלה אותה לעצמה. שושי שתפה אותי בקושי שלה להחזיק בתקווה ולהאמין שהמצב הקשה והמפרך של ההווה ישתנה. דיברנו על כך שכילדה היא שאפה לחיים אחרים, שונים בתכלית מאלו שהתרחשו בפעל. היא ספרה לי שמאז שבעלה עזב אותה, היא לקחה את האחריות על הבית והילדים על עצמה ושמעולם היא לא נטשה אותם ולא ויתרה, על אף שפעמים רבות כל כך הייתה על סף רצון לנטוש הכל ולוותר. שושי, חשה שיש משהו אבסורדי בחייה. על אף העבודה הקשה, המסירות למשפחה ורצונה העז, חייה נותרו מפרכים, קשים ומתסכלים. היא שבה ושאלה את עצמה, האם יש בכך טעם ואיזו משמעות תצמח מעבודה קשה ונצחית זו.

"את חשה כרגע שהחיים היו מאוד לא הוגנים כלפיך" השבתי.

לפתע, היא הרימה את ראשה, הביטה בי במבט תוהה וכווצה את לחייה. "אתה יודע" העירה "מוזר מאוד שאף פעם לא נכנעתי. אני מתכוונת, תמיד המשכתי להיות שם בשביל איתי, גם כשכבר לא יכולתי יותר" היא הביטה בי דקה ארוכה, קינחה את אפה ולפתע הבחנתי שכתפיה התיישרו במעט "גם כשהגרשו, עזב את הבית, לא נשברתי. אני לא יודעת איך, אבל אני תמיד מחזיקה מעמד"

"נכון" השבתי "וזה מעשה גבורה אמיתי"

"מעשה גבורה?"

"כן, על אף הקושי, העבודה הקשה ונסיבות החיים, תמיד המשכת קדימה, הצלחת לתמוך בילדים שלך ולפרנס את המשפחה לבד"

"זה באמת מעשה גבורה" אמרה "לא חשבתי על זה כך, אף פעם לא חשבתי על זה כאומץ. פשוט לא

הייתה לי ברירה. אם לא הייתי ממשיכה ונלחמת בשביל הילדים שלי, הם היו נזרקים לרחוב. אני לא

סתם עובדת קשה כל כך..."

"ואיתי רואה שאת אף פעם לא נכנעת ולא מוותרת וזה מעניק לו שיעור על תקווה ועל מאמץ. כמו שאת לא מוותרת, כנראה שגם הוא לא יוותר. גם לו יהיו כוחות להתמודד עם החוויות הקשות" לאחר שיחה זו, המשכנו לדבר על דוח האבחון ושושי התפנתה להבין את משמעויות האבחון ואת ההמלצות ליישום.

בניתוח השיח שלי עם שושי, ניתן ללמוד על חשיבותו של המפגש השינוי הנרטיב של מהלך חייה ועל

המשמעות שאנו מקנים לאירועים השונים עמם אנו מתמודדים. חשתי כי בבסיס המפגש שלי עם שושי,

נוצרו יחסי אמון, שאפשרו לנו לבצע ביחד הבנייה מחדשת של סיפורה. השינוי, לדבריו של פאולו פריירה

מתחיל במקום של החוויה האישית כפי שהיא נחוות על ידי האדם ומסופרת בפיו. שיח של אמון בין בני

אדם נותן בסיס לעשייה שלהם ולהתנהלותם בתוך העולם. יחסים של אמון מספקים מצע עשיר המעודד

בני אדם לחלוק ביניהם סיפורים אמיתיים המהווים בסיס לדיאלוג (Freire, 1970). שושי חשה כי בחייה

טמון אבסורד – נסיבות חיים שהביאו למועקה, לניכור ולעבודה קשה מצד אחד, והעדר מנוחה או שיפור

במצבה מן הצד השני. תהליך השינוי היה טמון ביכולתה של שושי לקבל בגבורה את המצב האבסורדי

ולראות בעצם התמודדותה מעשה נועז. בכך הסיפור שלה השתנה מטרגדיה לסיפור גבורה. בסוף הפגישה

שושי פיתחה מודעות חדשה למצבה. סיפור התמודדותה שלה, התחבר לסיפור התמודדותו של איתי

בביה"ס ובכך נוצר נרטיב משפחתי, שהביא לזהות משותפת ומודעות רחבה יותר לאחריותה של שושי

כלפי עתיד משפחתה.

דברים אלו מתחברים עם טענתה של Ledwith (2005), שטענה כי המפגש בין בני אדם מאפשר למגוון הנרטיבים האישיים להישזר האחד בשני ולהתחבר לנרטיב משותף. התובנות העולות מסיפוריהם, עוזרת להם לגבש את אופייה של החוויה האישית המובילה אותם למודעות חברתית וקהילתית. המפגש עם שושי, חיזק את דבריו של ויקטור פרנקל בהקשר לכוחה ועוצמתה של מציאת משמעות באירועים השונים בחיינו. לדבריו, אדם המוצא משמעות, מוכן לסבול, להקריב קרבנות למענה ובשעת הצורך גם למסור את נפשו עליה. כשאין משמעות, הוא נוטה לאבד את עצמו לדעת, גם אם באו כל צרכיו על סיפוקיו (פרנקל 1982). נראה, כי התסכול של שושי נבע מכך שהתמודדותה הסיזיפית עם קשייה שלה ועם קשייו של איתי, נתגלו עבורה כהתאכזרותו של גורל חסר משמעות. לאחר שהצליחה למצוא טעם במאבק חייה הקשה וראתה בכך מעשה של התמודדות למען גורל משפחתה, השתנתה גם עמדתה הרגשית. מחוויה של נודות והשפלה לנוכח האירועים שהאפילו עליה, היא עברה לחוויה של גבורה וגאווה.

בדידות קיומית

בהתייחסותם לבדידות וניכור, מציינים רבים מהאקזיסטנציאליסטים, את הניכור של האדם מעצמו. לטענתם, הבדידות הקיומית טבועה בנו בשל הפער שלא ניתן לגישור בין האדם לבין זולתו – אנו מגיעים לבדנו לעולם ויוצאים ממנו לבד. הקונפליקט הקיומי לפיכך הוא המתח שבין המודעות שלנו לבדידות המוחלטת, לבין הרצון שלנו לקשר עם הזולת. האדם חש שהוא נמצא לבדו בעולם ובו זמנית רוצה להיות חלק מתוך שלם גדול יותר (יאלום 1980). ניתן להבין את הקושי הטמון בבדידותו של האדם בצורך שלו בקשר בין אישי. מרטין בובר מדבר על האדם כ- 'יש בתוך יחסי'. בובר מבין את האדם כיצור שבכל מצב נקרא לזו שיח. לפיכך, היחס והמפגש הם שקובעים את הגרעין הקיומי של האדם ומבטאים את השתוקקותו לקשר (מאיר 1994). אריך פרום, טען שהדאגה הבסיסית ביותר של האדם היא מפני בידוד קיומי. לטענתו, חוויית הנפרדות שלנו כבני אדם, מעוררת חרדה. המטלה הפסיכולוגית העיקרית שלנו היא להתמודד עם הנפרדות (פרום 1964). ניתן לפיכך, להבחין בין תחושת ניכור ובדידות חברתית, לבין בדידות קיומית. זו האחרונה, היא נוגעת למצבו הפנימי של האדם והיא חלק מעובדות החיים. עם זאת היכולת להתמודד עמה משתנה מאדם לאדם, כולל מנגנוני הגנה שונים המשפיעים על הקשר שלנו עם הזולת. אדון בבדידות הקיומית, בעזרתו של סיפור קצר, שההקדמה שלו מועשרת בפרטים דמיוניים והמשך צמוד למציאות.

ביום שענת עלתה לכיתה א' אמא התרגשה מאוד, גם דודה רקפת אחלה בהצלחה והשכנה המבוגרת שבצדו השני של הכביש התקשרה כדי לשאול איך היה. אבל ענת שתקה. היא שתקה כשהמורה דפנה שאלה אותה לשלומה, היא שתקה כאשר המנהלת באה לברך את הכיתה החדשה ושאלה את ענת שישבה בפניה השמאלית מהו שמה. ענת הוסיפה לשתוק גם כשאב הבית נכנס לכיתה לתקן את הארון. אמא אירית הביטה בשפתיה הרזות של ענת, בשיניים שהצהיבו ובעיניים הירוקות שלפעמים, כאילו ורק לפעמים הן סרבו לומר נואש והוסיפו מעט תקווה ללחיים הקפואות שלא אמרו מילה. פעם היא הייתה מדברת עם מבוגרים, משוחחת איתם ועונה גם לשאלות. היא הייתה אוהבת מאוד לספר להם, למבוגרים, על דורה, הבובה עם השיער השחור והשמלה האדומה. היא הייתה מחבבת את דורה, חשה בחזקה את גוף הבד שלה וחולמת לקחת אותה איתה לכיתה א'. ענת אהבה גם לשבת על הברכיים של אמא ולאחוז חזק את שערותיה המקורזלות, לגעת בהן ולפעמים גם למשוך קצת בחוזקה וקצת בעדינות. המורה ספרה שענת קצת ביישנית, לא משתתפת בשיעור ועונה לחברותיה בקול שקט, שכמעט נעלם. אמא אירית חשה שהיא מבולבלת "ביישנית? מה זאת אומרת?"

"את יודעת" הוסיפה המורה כששפתיה מתעגלות לחיוך רחב "סתם כך, לפעמים קצת מתביישת להיות במרכז העניינים, אבל היא ילדה מקסימה. אני בכל אופן, אוהבת אותה מאוד" היא נגעה קלות בכתפה של אירית "וזה מה שחשוב, לא?"

"כן, כן. זה מה שחשוב, אני מניחה. שאוהבים אותה. אבל... היא ביישנית את אומרת"

"כן" המורה הוסיפה עוד חיוך, לזה שכבר קיים "גם את נראית לי קצת ביישנית, אז אולי הבת כמו

האמא. גנטיקה, את יודעת. אין מה לחשוש, כמו שאת יצאת מזה, כך גם היא תצא מזה"

"אבל אני לא!"

"לא ביישנית?" שאלה המורה בפליאה.

"לא יצאתי מזה".

"א..."

סיפורן של ענת ושל אמה אירית, נכתב בהשראתה של ילדה שחשה לא שייכת לכיתתה. האם הגיעה אלי

למפגש התייעצות אחד, לאחר המלצת המורה. באותו היום, אחר הצהריים נפגשתי בסיפור עצוב, של

ילדה שהרגישה תקועה בתוך כיתה, עם ילדים שלא מדברים בשפתה ועם חשש שפועם בתוך בטנה. האם

אירית, ספרה לי במילים מהירות על חוסר אונים, על רצון עז לעזור בלא לדעת כיצד. היא דברה על בלבול

ואי הבנה וגם על ייאוש קטן שהחל לחלחל לתוך מוחה. הסיפור התארך, הזמן התקצר והמילים החלו

להתבלגן. חשבת על בדידותה של האם, על בדידותה של הילדה ועל תחושת התקיעות שחנקה את

המשפחה הקטנה. ביישנותה של ענת עשויה ללוות אותה לעברה של דרך ארוכת שנים. אירית חשה אשמה

בקשייה של בתה והרבתה במילות ביקורת כלפי עצמה: על היותה אם חד הורית, על שענת גדלה ללא אב,

על כך שאינה מפגישה את ענת עם חברות ויותר מהכל, על בדידותה שלה כאשה בוגרת. כעס דק החל

לחלחל לתוכה, להעמיק לתוך גופה ולצבוע את מילותיה במרירות חסרת תקווה.

לא עלה בידי לסייע לענת עם בדידותה החברתית, מכיוון שעזרה לילדה להתמודד עם תחושת בדידות

בבית הספר, דורשת זמן ועבודה טיפולית, או הדרכת הורים ארוכות טווח. המפגש היחיד שהיה לי עם

האם, נועד על מנת להבין את המצוקה ולהפנות אותן לטיפול המתאים. יחד עם זאת, רציתי שהמפגש

החד פעמי יתרום להן בהתמודדותן עם הבדידות. במפגש הקצר ניתנה לי הזדמנות להכיר בבדידותה של

ענת, להכיר בקושי ובתסכול שהוא מעורר ולעזור לאירית, להמשיג את תחושותיה ואת תסכולה בהקשר

לכך. שוחחנו על ההתמודדות המשותפת של אירית וענת עם תחושת הבדידות, דיברנו על שותפות הגורל

ועל המאבק המשותף של שתיהן. דגש מיוחד נתתי לחוויית האשם שביטאה בפני אירית. האם האשימה

את עצמה במהלך השיחה. היא חשה שהקשיים של ענת נובעים מבדידותה שלה, מכך שהיא לא הצליחה

להעניק לילדה משפחה רחבה ומכך שהיא לא ריפדה את עולמה באנשים ובחברים. חשתי כי תחושת

האשמה של אירית, היא שמנעה ממנה לבקש עזרה. אירית חשה שמכיוון שהיא אשמה במצבה של ענת,

היא אינה זכאית לבקש ולקבל עזרה: "אני הכנסתי אותנו למצב הזה ובגלל זה, אין לי זכות לקבל עזרה".

בנרטיב של אירית, הדמות שלה לא הייתה הקורבן, אלא דמות של האשם, הפושע, הדמות השלילית שלא

הצליחה להעניק לילדה שלה את כל הצרכים להם הייתה זקוקה. בצורה לא לגמרי מודעת, היא פחדה

שדמות המטפל, אליו תפנה, יכעס על התנהלותה ויסרב לעזור לה. לכן, מצאתי שהוקעת האשמה מן

הסיפור שספרה אירית, יתרום רבות ליכולתה של האם לקבל עזרה ולהסתייע בזולת. לפיכך הוקעת

האשמה, הייתה עבורה גם הוקעת הבדידות. התבוננות נרטיבית נוספת שעשינו באותו המפגש, התייחס

לראייתה של אירית את בדידותה של ענת כגורם קבוע ויציב. סיפורה של אירית, התאפיין בחוסר אונים

רב, שכן גורלה של ענת כבודדה ומבודדת נתפס עבורה כמצב קבוע שלא ניתן לשינוי. נסיוני לאתגר תפיסה

זו, על אף שלא צלח לגמרי, היה מהותי לתחילתו של תהליך שינוי.

בסוף המפגש שוחחנו על עוצמתה של הבדידות - בדידות היא תחושה שאותה חולקים כלל בני האדם. השוני ביננו כיצורים אנושיים, הוא באופן שבו אנו מנסים להרוות את בדידותנו ולהתמודד עם המועקה הכרוכה בבדידותנו הקיומית. במהלך המפגש אם כן, הצלחנו לספר ביחד סיפור חדש על מעשה ההורות של אירית. מסיפור על בדידות, אשמה וניכור, מצאנו סיפור על התמודדות ביחד, של אם ובת, נטולת אשמה ועם לגיטימציה להמשיך ולקבל עזרה ותמיכה מבני אדם נוספים.

לסיכום

במרבית חיינו, אנו כלואים במפגש שבין התודעה לבין עולם החושים, הכולל צבעים, צלילים, חום, קור, חספוס ורטיבות. הגבולות של עצמנו מתעתעים בנו – את לידתנו איננו מסוגלים לזכור ועל הסוף שלנו לעולם לא נוכל לספר. אך קצוות אלו משוחחים עימנו גם ברגעי היום יום, כאשר אנו מתבוננים ברגשותינו, מחליטים על המשך גורלנו ונפגשים עם אנשים משמעותיים עבורנו. במאמר זה, ביקשתי לתת מקום לחשיבותו של הסיפור האנושי, גם בעת פגישה קצרה עם מטפל או יועץ. התערבות האקזיסטנציאליסטית יכולה לבוא כראיית עולם, המלווה את המטפל במגוון רחב של גישות טיפוליות וכהשלמה למתודולוגיות ההתערבות הרבות שבאמתחתו. בהקשר לכך, ארצה לשתף בכמה תובנות שקיבלתי מעבודתי האקזיסטנציאליסטית עם מטופלים.

ראשית, במפגש הייעוצי/טיפולי עלינו להתבונן בדבריו של האדם כבסיפור, הכולל בתוכו דמויות, עלילה, נקודות מפנה, התמודדויות והתלבטויות. המספר בונה את סיפורו, בוחר כיצד להבנות את הנרטיב האישי שלו, כיצד להביאו אל השומע וכיצד לפרש ולהבין אותו. אנו כמטפלים צריכים לסייע למספר להבין את סיפורו ולהעניק הגיון ומשמעות לאירועים הספורדיים ולעיתים האקראיים שאותם הוא חווה בחייו. תובנה נוספת, נוגעת לתשומת הלב שיש להעניק לדברים הנמצאים בבסיס הקיום האנושי, להתמודדותו של הפרט עם החופש לבחור ולהחליט, עם חיפושו של האדם אחר קשר, אהבה והבנה, עם הידיעה שקיומו בעולם זמני ועם רצונו להעניק לחייו משמעות.

תובנה נוספת, נוגעת לחיפושם של ילדים ומבוגרים אחר תקווה. כאשר אדם חש את עצמו חסר אונים, משותק לנוכח קשיי הקיום וללא יכולת להתגבר על המכשולים בדרכו, הוא מוצא את עצמו חסר תקווה. תחושה קשה זו של אדם, שאין לו כל יכולת להשפיע או לשנות במשהו את מצבו, היא שנמצאת בבסיס המצוקה האנושית. היכולת להשתחרר ממנה מעניקה את התקווה. לפיכך, מטרתו של המטפל היא לסייע לאדם לראות את עצמו כבעל סיכוי בהתמודדותו אל מול החיים וכי גם ברגעים הקשים ביותר יש לו את המקום לבחור ולהשפיע על העולם הסובב אותו.

אני מאמין שהפסיכולוגיה האקזיסטנציאליסטית יכולה לסייע לנו בהבנת התכנים, הבעיות והקשיים שעומדים בראשית בני אדם בחייהם. המודעות לנוכחותו של המוות, הבדידות הקיומית והחיפוש אחר משמעות, הם תכנים מרכזיים, הבאים לידי ביטוי בקשר שבין הורים לילדים, בהתמודדותם של תלמידים בבית הספר וגם בחיי משפחה ובזוגיות. אני מאמין כי עבודה נרטיבית מתוך תפיסה אקזיסטנציאליסטית, עשויה לסייע לאדם בחייו, להעניק משמעות ברגעים של מצוקה וליצר סדר בתוך הכאוס הקיומי, גם במפגש קצר וספור שיש לנו עם הפונה.

ביבליוגרפיה

לוריא, י'. (2001). בעקבות משמעות החיים, מסע פילוסופי. הוצאת אוניברסיטת חיפה, ספריית מעריב.
פרנקל, ו. (1982), הזעקה הלא נשמעת למשמעות, דביר, עמוד 37.
מאיר, א'. (1994). פילוסופים קיומיים יהודים ברב שיח. הוצאת מאגנס, האוניברסיטה העברית ירושלים.

שלסקי, ש., ואלפרט, ב. (2007). דרכים בכתיבת מחקר איכותני. מפירוק המציאות להבנייתה כטקסט. הוצאת מכון מופ"ת.

מיטשל, סטיבן, אי' ובלאק, מרגרט, ג'. (2006). פרויד ומעבר לו. תולדות החשיבה הפסיכואנליטית המודרנית. הוצאת תולעת ספרים.

פרום, א'. (1956). אמנות האהבה. בעברית: 1964. תרגום שני: הספרייה החדשה; תרגום חדש: דפנה לוי, הוצאת מחברות לספרות, 2001.

Connelly, F.M. (2000). Narrative inquiry: Experience and story in & ,Clandinin, D.J .qualitative research. San Francisco: Jossey-Bass Publishers

Freire, P. (1970). Cultural action for freedom. Cambridge: Harvard Educational Review and .center for the study of Development and social change

Led with, M. (2005). Community Development: A Critical Approach. Bristol, Policy .press`pp.35; 688 – 700

LeDoux, J. (1998). The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life. .New York: Touchstone