

מבור לבאר: מובחנות העצמי בראי המפגש בין הגות ה"שפת אמת", תאוריית המערכות של בואן והלוגותרפיה של פרנקל

© מאת¹: ד"ר זאב אפל וד"ר ישראל אפל

תקציר

מאמר זה מציע קריאה אינטגרטיבית בין שלוש מסורות הגותיות וקליניות: תורת המערכות המשפחתיות של הפסיכיאטר מוריי בואן (Murray Bowen), תורתו החסידית של רבי יהודה אריה לייב אלטר מגור (בעל ה"שפת אמת"), והלוגותרפיה האקזיסטנציאליסטית של ויקטור פרנקל (Viktor Frankl). דרך ניתוח פרשנותו של ה"שפת אמת" לפרשת חוקת ולשירת הבאר, המאמר משרטט הקבלה מושגית ומבנית בין מושג מובחנות העצמי (Differentiation of Self) לבין המעבר מ"בור" (כלי פסיבי המותנה בהזנה ובאישור חיצוני) ל"באר" (מקור מים חיים הנובע מעצמו מבפנים). המאמר בוחן את שני צירי המובחנות הבואניאנית: בציר התוך-נפשי – האינטגרציה ההרמונית בין שכל לרגש ("חפרה שרים" מול "כרוה נדיבי העם"), המוארת דרך הממד הנואטי (The Noetic Dimension) של פרנקל כמקור החירות והאחריות של רוח האדם; ובציר הבין-אישי – המתח שבין אינדיבידואליות לשייכות (Individuality vs. Togetherness), המתגלם בשירת הבאר הקהילתית כנביעה אישית שאינה נבלעת ב"יחד". בחלקו היישומי, המאמר מציג שלוש ויניטות קליניות מפורטות:

1. דינמיקה זוגית ותגובתיות רגשית (רינה ויוסי) – מעבר מ"בור" הקולט מים עכורים לנביעה עצמאית מול ביקורת;
2. העברה בין-דורית והשתקה (סוזי) – השלת עפר הריצוי (ה-2%) וחפירת הבאר הפנימית מול משפחת המוצא;

¹ ד"ר זאב אפל - בית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן, ד"ר ישראל אפל - משרד החינוך (פסיכולוג מחוזי, מחוז תל אביב)

3. משולשי כסף וטריטוריה בפרק ב' (שימי ורוזה) – מעבר ממאבקי שליטה על "הבור

הכלכלי" להסכם מובחן בין שתי בארות עצמאיות.

המאמר ממחיש כיצד שפת "חפירת הבאר" משמשת ככלי פסיכו-חינוכי, נרטיבי וסומטי רב-עוצמה, המנרמל מצוקות, מסיר אשמה ומניע צמיחה אישית וזוגית.

מילות מפתח: מובחנות העצמי, מורי" בואן, שפת אמת, ויקטור פרנקל, לוגותרפיה, הממד הנואטי, עמדת "אני" (I-Position), אינדיבידואליות וביחד, ויסות רגשי, פרק ב', העברה בין-דורית.

1. מבוא

תורת המערכות של מורי" בואן (Bowen, 1978) רואה במושג מובחנות העצמי (Differentiation of Self) את אבן הראשה להתפתחות רגשית בריאה ולחוסן בינאישי. מובחנות מוגדרת כיכולתו של האדם לקיים איזון בין שני כוחות חיים רבי-עוצמה: הדחף לאוטונומיה, לריבונות ולנפרדות (Individuality), אל מול הדחף לקשר, לקרבה ולהשתייכות (Togetherness). אדם בעל מובחנות נמוכה נוטה להישאב לתגובתיות רגשית אוטומטית (Emotional Reactivity), למיזוג (Fusion) או לנתק רגשי (Cut-off), וזהותו מעוצבת בעיקרה על ידי לחצים, אישורים וציפיות חיצוניות.

במקביל, בעולם המחשבה החסידית, עסק בעל "שפת אמת" (רבי יהודה אריה לייב אלטר מגור, 1847–1905) באופן עקבי בשאלת מקור החיות והזהות של האדם. בדרשותיו לפרשת חוקת, הציב האדמו"ר מגור המשגה פסיכולוגית-רוחנית חדשה סביב ההבדל המהותי שבין "בור" לבין "באר".

נדבך משלים ומרכזי למפגש זה מצוי בפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית ובלוגותרפיה של ויקטור פרנקל (Frankl, 1969). פרנקל הציב במרכז תורתו את "רוח האדם" (הממד הנואטי) ואת חירות הבחירה של היחיד לקחת אחריות על חייו ולמצוא משמעות גם בתוך מצבי דחק וסבל. מאמר זה מציג קריאה משולשת בין שלוש התורות, וממחיש כיצד הדימוי החסידי של "חפירת הבאר" מעניק למטפל המערכתי והקליני שפה עשירה, מעצימה ומנרמלת.

2. האפיסטמולוגיה של הנביעה: בור מול באר

בדרשותיו לפרשת חוקת (תרל"ד, תרל"ח), מבחין "שפת אמת" בין שני מקורות מים, המקבילים במדויק לשני מבני עצמי לפי תיאוריית בואן:

הבור (העצמי המותנה / Pseudo-Self):

כלי קיבול ריק שאינו מייצר דבר מעצמו, אלא קולט מי גשמים או שפכים הזורמים אליו מבחוץ. במונחים מערכתיים, הבור מייצג את העצמי הממוזג (Fused Self) – אדם שערכו, מצב רוחו ותחושת הביטחון שלו מותנים לחלוטין בתגובות הסביבה, בריצוי ובאישור מתמיד. כשהסביבה גועשת, מי הבור מוצפים ומתעכרים מיד; וכשהסביבה מתרחקת, הבור מתייבש ונלכד בחרדת נטישה ובדידות. עמדת התקשורת של הבור מושתתת על שפת ה-You: תלונות, האשמות ("זרקו עליי בוך"), התקרבות או שתיקות מענישות.

הבאר (העצמי המוצק / Solid Self):

מקור מים חיים הנובע ממעמקי האדמה. הבאר אינה תלויה במה שיוצקים לתוכה מן החוץ. היא מייצגת אדם שפיתח מובחנות עצמית: תודעה המוזנת מבפנים החוצה, מתוך ערכים, אמונות ואמת פנימית יציבה. הבאר מתקשרת מתוך "פי הבאר" – עמדת "אני" (I-Position) בהירה, שקטה ולא מתנצלת. בעת משבר היא אינה מתייבשת, אלא פועלת כמעין המתגבר החוצב דרך עפר המניעות ומוצא כוחות התחדשות מתוך המעיין הפנימי.

3. הציר התוך-נפשי: אינטגרציה בין שכל לרגש ("שרים" ו"נדיבים")

בואן ראה בסימן ההיכר המרכזי של מובחנות גבוהה את היכולת להפריד בין מערכת התחושה והרגש לבין המערכת השכלית-אינטלקטואלית, כך שהאדם מסוגל לחשיבה שקולה ולהשהיית תגובה (The Pause) גם במצבי דחק ולחץ רגשי.

הקבלה ישירה לכך מצויה בפירוש בעל ה"שפת אמת" לפסוק המקראי בשירת הבאר: "בָּאָר חָפְרוּהָ שָׂרִים, כְּרוּהָ נְדִיבֵי הָעָם בְּמַחֲקֶהָ בְּמִשְׁעָנֶתָם" (במדבר כ"א, י"ח):

"שרים" (האינטלקט והדעת):

פעולת החפירה של השרים מייצגת את כוח השכל, הקוגניציה, הסדר וההמשגה (קליפת המוח הקדמית). זוהי היכולת להציב גבולות, לברר עובדות, להשהות דחפים ולהסיר את "עפר" ההנחות המוקדמות ועיוותי החשיבה בצורה מתודית ומודעת.

"נדיבי העם" (הלב והאמוציה):

הכרייה מייצגת את נדבת הלב, התשוקה, האכפתיות, החמלה והפגיעות. שכל לבדו אינו יכול לדלות מים חיים; ללא נדבת הלב והמוכנות לחוש כאב ורוך, המים נותרים קפואים ועקרים במעמקים.

ה"שפת אמת" מדגיש כי הבאר לא תעלה ללא שיתוף הפעולה של שניהם: שכל נטול לב משאיר את המים קפואים; רגש נטול שכל גורם להתמוטטות דפנות הבאר בהצפה רגשית. הדיפרנציאציה, אם כן, אינה ביטול הרגש אלא כינונו של שיתוף פעולה מאוזן והרמוני בין ה"שרים" ל"נדיבים".

4. רוח האדם כמעין נובע: הממד הנואטי של ויקטור פרנקל וחפירת הבאר

ההקבלה שבין מובחנות העצמי הבואניאנית לבין מטאפורת הבאר של בעל ה"שפת אמת" מקבלת עיגון אקזיסטנציאליסטי עמוק בהגותו של ויקטור פרנקל (Frankl, 1969). במרכז תורתו של פרנקל ניצבת ההבחנה בין הממד הפסיכופיזי – הכפוף להתניות, לדחפים, לטראומות ולפצעי העבר – לבין הממד הנואטי (The Noetic Dimension), רוח האדם החופשית.

במונחי שירת הבאר, הממד הפסיכופיזי פועל כ"בור": הוא מושפע ישירות מאירועי החיים, סופג את העפר והמים העכורים המושלכים לתוכו, ומגיב בתגובותיות אוטומטית ובחרדת חסר. לעומתו, הממד הנואטי הוא מעין המים החיים של ה"באר": גרעין אישיותי רוחני בלתי פגיע שבו שמורה לאדם החירות הבלתי מעורערת לבחור את עמדתו הפנימית מול נסיבות חיו ומול סבלו (Attitudinal Values).

פרנקל ראה באדם ישות המוגדרת בראש ובראשונה על ידי אחריות (Responsibility). חפירת הבאר אינה פעולה פסיבית של המתנה לרווחה רגשית מחדדי הזולת, אלא תביעה מוסרית וקיומית המוטלת על היחיד: להסיר את "עפר" הריצוי והתלות, להפסיק לתבוע את מילוי החסר מבין הזוג (שפת ה-You של הבור), וליטול אחריות בלעדית על הזנת עולמו הפנימי מתוך משמעות וערכים (עמדת ה-I-Position של הבאר).

יתרה מזאת, כפי שפרנקל הדגיש, האדם אינו יכול להגיע להתעלות עצמית אותנטית (Self-Transcendence) – אותה נתינה בלתי מותנית ואינטימיות בוגרת בתוך הזוגיות והקהילה ("עלי באר ענו לה") – בטרם ביסס עצמיות מובחנת ועצמאית. רק אדם שחפר ומצא בתוכו את באר המשמעות והחירות, מסוגל להעניק לאחר מתוך שפע נביעה פנימי, ולא מתוך תביעת מילוי מרוקנת של בור צמא התלוי באישורים.

5. הציר הבין-אישי: אינדיבידואליות בתוך ה"ביחד"

האתגר המערכתי הגדול לפי בואן הוא המתח שבין Individuality לבין Togetherness. בשירת הבאר, העם כולו עומד ושר יחד: "עלי באר ענו לה".

ה"שפת אמת" מבהיר כי השירה לא נעשתה על ידי יחיד מבודד, אלא מתוך קהילה שלמה. עם זאת, שירה זו מתאפשרת אך ורק משום שכל יחיד גילה את מקור המים החיים הפנימי שלו. במצב של מיזוג (Fusion), הפרט חושש מה"ביחד" שמא יימחק, או חושש מה"לבד" שמא יינטש. מודל הבאר מציע פתרון פרדוקסלי: ככל שהאדם מחובר יותר למקור הנביעה העצמאי שלו (אינדיבידואליות ועצמי מוצק), כך יכולתו להשתתף ב"שירה" הזוגית והמשפחתית (ביחד) נקייה מחרדה, ומבוססת על עדות הדדית, חופש בחירה ואינטימיות בקומה השלישית.

6. השלכות קליניות ויניטות² מחדר הטיפולים

המשגת "פי הבאר" מקבילה בטיפול למושג ה-I-Position (עמדת ה"אני"): הדיבור אינו כלי להשלכת רעלים (שפת ה-You של הבור), אלא צינור המבטא את פנימיות האדם ללא התגוננות וללא תקיפה (No JADE). להלן שלוש ויניטות המדגימות את השימוש בהמשגה זו בזמן אמת:

ויניטה 1: רינה ויוסי – מ"בור" של תגובתיות ל"באר" של בחירה

רינה ויוסי פנו לטיפול בעקבות הסלמות קשות סביב מפגשים משפחתיים. רינה חשה חוסר אונים מול סגנונו המזלזל של יוסי. בארוחות המשפחתיות, בכל פעם שיוסי הפטיר הערות בוטות ("שטויות", "אני יודע הכול"), רינה נשאבה מיד להצפה לימבית חריפה – "המים עולים ומכסים לי את הקורטקס" – והגיבה בצרחות, במתקפה ובכאבי בטן סומטיים.

במונחי המודל, רינה תפקדה כ"בור" פסיבי: בכל פעם שיוסי השליך אבן או מים עכורים, המערכת שלה הוצפה. בהתערבות הטיפולית הומשג לרינה ההבדל בין בור לבאר:

"רינה, בארוחות המשפחתיות את מתפקדת כ'בור' שקולט את מימיו העכורים של יוסי. התנועה המערכתית שלך אינה לנסות לסתום את פיו או לחנך אותו, אלא לחפור את הבאר האישית שלך. באר אינה ניזונה מאבנים המושלכות לתוכה, אלא ממימיה העמוקים. כשאת תחפרי את הבאר שלך – מתוך השקט והערכים שלך – יוסי יוכל להמשיך בשלו מעבר לשולחן, אך מימיו יישארו צלולים ומוגנים. איש לא יוכל להעכיר אותם ללא רשותך."

המשגה זו אפשרה לרינה להפריד בין תגובותיו של יוסי לבין ערכה העצמי, לבלום את ההצפה הסומטית, ולעבור מתגובתיות הישרדותית לעמדת "אני" מובחנת ושקטה.

² ויניטה טיפולית היא תיאור קצר וממוקד של רגע, אירוע או דינמיקה כזו מתוך תהליך או מפגש טיפולי

ויניטה 2: סוזי – השלת ה-2% הבין-דוריים וחפירת הנביעה העצמאית

סוזי פנתה לטיפול כשהיא סובלת מתשישות כרונית, עצבות ותחושת ריקנות. במשך עשרות שנים תפקדה כ"מצילת המשפחה": היא הקימה ושיקמה את רשת הנגריות המשפחתית בהצלחה עצומה (תפקוד-יתר מובהק), אך משפחת המוצא שלה נהגה בה בזלזול, הדירה אותה מהחלטות והקצתה לה רק "2% בעלות", בעוד אחיה זכה בתואר "הנסיך" וקיבל 70% מהעסק. סוזי הפנימה את המסר שהיא כלי שרת, והמשיכה לחפש נואשות את אישורם של אביה ואחיה.

הניתוק הפיזי שביצעה מהם בתחילת הדרך לא הביא מזור, משום שרוחות הרפאים המשפחתיות המשיכו לנהל את עולמה הרגשי. בטיפול תואר מאבקה כ"קילוף עלי בצל המותיר דמעה". המטפל חילץ אותה ממלכודת ה"בור":

"סוזי, השנים שבהן חיית בתחושת קיפוח היו שנים שבהן הסכמת להיות 'בור' הקולט את ההשלכות והלעג של המשפחה, בתקווה לקבל מהם טיפת מים של הכרה. הדמעות שאת בוכה כעת אינן עדות לדיכאון, אלא עייפות מבורכת של עבודת החפירה. את משילה את 'עפר ה-2%' וחושפת את מעיין המים החיים שלך. החכמה, היצירתיות והרצון שלך בחיים עצמאיים – אלו מים הנובעים מתוכך, מתוך ה'שרים' (השכל המבריק שלך) וה'נדיבים' (הלב הגדול שלך). אינך זקוקה עוד לפירוורים של מי גשמים מהמשפחה."

העבודה עם הדימוי של ה"שפת אמת" אפשרה לסוזי לחוות אבל משחרר על שנות הריצוי, להשתחרר מהנאמנות הכובלת למשפחה, ולבסס עצמי מוצק וריבוני (Solid Self) בממד הנואטי שאינו מותנה באישור הוריה.

ויניטה 3: שימי ורזה – ממאבקי שליטה על "הבור הכלכלי" לבאר עצמאית בפרק ב'

בפרק ב', המאבק סביב חשבונות הבנק והטריטוריות הכלכליות משקף לא פעם מלחמה על תכולת ה"בור". שימי הגיע לחדר הטיפולים כשהוא אחוז חרדה כרונית מפני אובדן שליטה כלכלי, ובדק בקפדנות כל הוצאה של רוזה. רוזה, מצידה, חוותה את הבדיקות הללו כשחזור של בדידות והשפלה, והגיבה בהצפה סומטית ובכאב גופני.

שניהם התנהלו כ"בורות" פסיביים: שימי ציפה שרוזה תרגיע את חרדתו דרך ציות, ורוזה ציפתה ששימי יעניק לה תחושת ערך דרך פתיחת הכיס.

ההתמרה החלה כאשר המטפל שיקף להם את הצורך בחפירת בארות נפרדות:

שימי התבקש להפריד בין טראומות העבר שלו לבין המציאות בהווה, ולבסס תקציב מתוך שיקול דעת ענייני ("שרים") ולא מתוך הצפה לימבית או חרדה כרונית. רוזה התבקשה להפסיק להתנות את ערכה העצמי בביקורת של שימי, ולבסס את מקומה בבית מתוך עמדת "אני" מוצקה ויציבה. כאשר כל אחד מהם לקח אחריות על הבאר הפנימית שלו, הכסף חדל לשמש כשוט רגשי, והפך להסכם פרקטי שאינו מאיים על הריבונות והאהבה.

7. דיון ומסקנות

המפגש בין הגותו של רבי יהודה אריה לייב אלטר מגור, תיאוריית המערכות של מוריי בואן והלוגותרפיה של ויקטור פרנקל מדגים כיצד שלוש מסורות החוקרות את רוח האדם מפרות זו את זו:

- **נרמול הסבל והפחתת האשמה:** המטופל מבין שתגובתיותו ומצוקתו אינן נובעות מפגם אישיותי, אלא מפעולה בתוך דפוס מערכתי של "בור" שספג השלכות בין-דוריות.
- **חזון טיפולי אופטימי ומניע:** היעד הטיפולי אינו מוגדר רק בשלילה – כהתרחקות הגנתית או נתק מהזולת (Cut-off) – אלא כפעולה אקטיבית, חיובית ומלאת תקווה של "חפירת באר עצמאית", המאפשרת בסופו של דבר קיום של שותפות, עדות, הודיה ושירה משותפת בתוך המרחב הזוגי והקהילתי.
- **אחריות ומשמעות בממד הנואטי:** המודל מעביר את כובד המשקל מהאשמת האחר או ציפייה שישתנה, ללקיחת אחריות בלעדית של היחיד על טיפוח מקור חיותו הפנימי.

מטאפורת הבאר של ה"שפת אמת" מעניקה למושג הדיפרנציאציה הבואניאני ולרוח האדם הפרנקליאנית ממשות סומטית ונרטיבית: היא הופכת את עבודת הגבולות מחוויה של התגוננות קרה למסע של חשיפת הנקודה הפנימית ומעיין המים החיים הטמון באדם.

ביבליוגרפיה

- אלטר, י"א ל' (תרל"ד/1874, תרל"ח/1878). *ספר שפת אמת: במדבר, פרשת חוקת*. ירושלים.
- אפל, ז' (1996). *הקשר בין מובחנות העצמי לבין הסתגלות לנישואין בקרב זוגות*. חיבור לשם קבלת תואר דוקטור, הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן.
- פרנקל, ו' (1970). *האדם מחפש משמעות: מבוא ללוגותרפיה*. תל אביב: הוצאת דביר.

- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson.
- Frankl, V. E. (1969). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: World Publishing Company.
- Bowen, M. & Kerr, M. E. (1988). *Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory*. New York: W. W. Norton Company.