

**כלים בעבודה  
טיפולית  
פסיכודינמית**

**עוצמת ההקשבה  
אמפתיה  
העברה והעברה נגדית  
הזדהות השלכתית**

**יוני יושע  
פסיכותרפיסט קוגניטיבי התנהגותי  
מטפל בעזרת בעלי חיים**



# עוצמת ההקשבה

"לדעת להקשיב זו אמנות." ~ אפיקטטוס

# הקשבה

קארל רוג'רס הוא פסיכולוג אמריקאי, מאבות הזרם ההומניסטי בפסיכולוגיה, ואבי שיטת הטיפול הממוקד בלקוח (Client-Centered Therapy).

רוג'רס סבר כי המניע האנושי העיקרי הוא השאיפה להגיע למימוש עצמי. לדעתו שורשן של בעיות נפשיות הוא באי הלימה בין "העצמי האידאלי", "העצמי" וה"עצמי בפועל".

חוסר התאמה זה בין הרצוי למצוי יכול להימנע באמצעות חינוך השם דגש על קבלה בלתי מותנית, נכונות לקבל את תחושות האדם ורגשותיו כלגיטימיים.

לדעת רוג'רס, הפער בין מה שמותר לבין מה תחושת העצמי עלול להוביל להדחקה.

בדומה לאבי הפסיכואנליזה, זיגמונד פרויד, הדגיש רוג'רס את חסרונות ההדחקה. שלא כמוהו הוא סבר שהיא אינה בלתי נמנעת.

בנוסף בולט הניגוד בין רוג'רס לפרויד בראייתו האופטימית של רוג'רס את הטבע האנושי.

לטענת רוג'רס, המטפל הקליני לא אמור להוות דמות סמכותית או מיעצת אלא כזה שיספק תמיכה, חום ואמפתיה לכיוונים אליהם יחליט המטופל עצמו לפנות.

**מצורף כאן שיר שרוג'רס כתב על תהליך הטיפול:**

**הקשבה / קארל רוג'רס  
כשאני מבקש להקשיב לי  
ואתה מתחיל לייעץ לי  
לא את שביקשתיך עשית.**

**כשאני מבקש ממך להקשיב  
ואתה מנסה השיב  
איך אני צריך להרגיש?  
ומדוע אתה פוגע ברגשותיי?**

**כשאני מבקש להקשיב לי  
ואתה חושב שעליך לפתור את בעייתי  
אתה מאכזב אותי.**

**הקשב: כל שביקשתיך הוא להקשיב  
לא לפעול, לא לדבר  
רק לשמוע בלי להגיב  
אני יכול לדאוג לעצמי  
אינני חסר ישע, אולי חסר ניסיון והססני  
אך לא חסר אונים**

**כשאתה עושה משהו למעני  
שיכולתי לעשות בעצמי  
אתה מגביר את חששותיי  
מצית את מבוכתי**

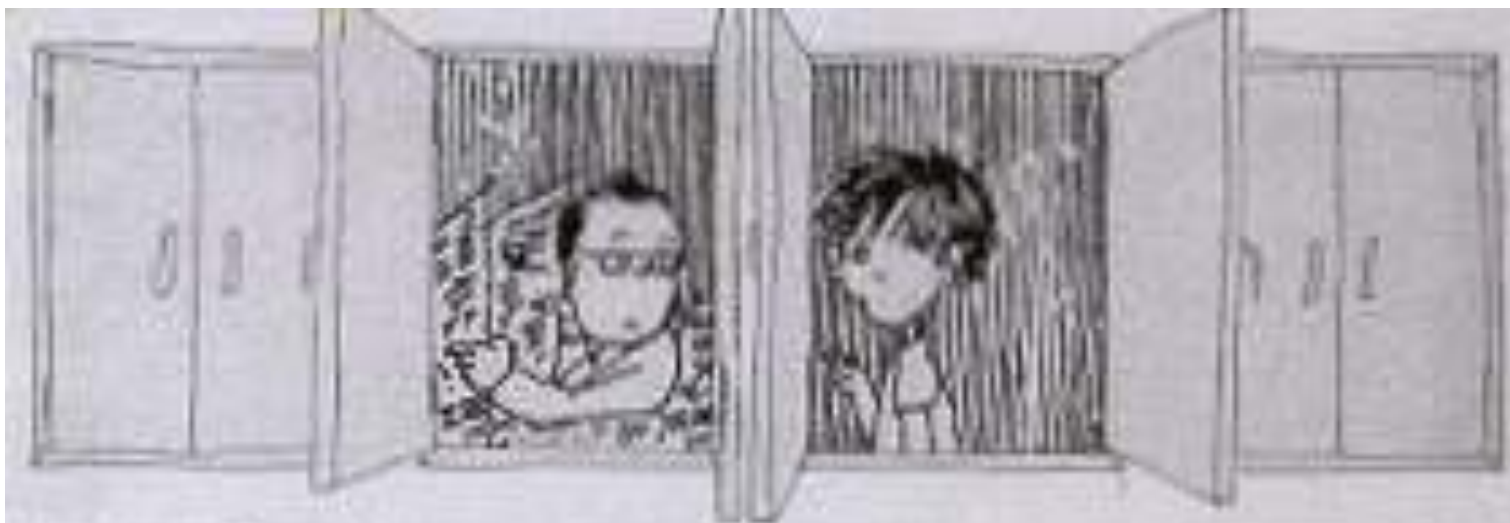
**אולם כשאתה מקבל כעובדה פשוטה  
שאני מרגיש את שאני מרגיש  
אז אינני צריך לשכנע אותך  
מתפנה להבין את המתרחש בתוכי**

**אז צצות מאליהן התשובות  
ברורות ונהירות  
ואיני זקוק כלל לעצות  
כי אני – אני.**

**גם רגשות לא הגיוניים  
הופכים למשמעותיים  
כשמבינים את שהם טומנים  
המקור ממנו הם נובעים.**

**ייתכן שלכן תפילות עוזרות לאנשים  
משום שאלוהים מחריש, אינו מייעץ  
הוא רק מקשיב  
נותן לך לחשוב לבד על הדברים.**

**לכן, אנא, רק הקשב  
אם תרצה לדבר - בקש:  
חכה לתורך,  
ואזי אני גם אקשיב לך.**



**כשאני מספר לך משהו,**

**ואתה כל הזמן**

**רק "יופי, יופי" משיב,**

**אני יודע**

**שאתה בכלל לא מקשיב.**

**(מתוך "והילד הזה הוא אני", יהודה אטלס)**

# **הדבר החשוב ביותר בתקשורת היא להקשיב למה שלא נאמר**

**"הקשבה אמפטית – קרל רוג'רס**

**ההימצאות בחברתו של אדם אחר באופן אמפטי... משמעה לחיות לשעה**

**קלה בתוך חייו, לנוע בהם בעדינות, מבלי להיות שיפוטי. להיות עם אדם**

**אחר (באמפטיה) משמעו, שלעת עתה אתה מניח בצד את כל השקפותיך**

**וערכיך, על מנת להיכנס לעולמו ללא דעה קדומה. זוהי הווייה מורכבת,**

**מאתגרת, חזקה ועם זאת מעודנת ועדינה"**



# טבלת ניתוח קשב

| חוסר הקשבה                         | הקשבה חלקית                           | הקשבה מלאה                                            |
|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| עוסק בעניינים אחרים                | שותק וחושב על עניינים אחרים           | מתרכז בדברי המספר על מנת להבין אותו                   |
| אינו מביט בדובר                    | מביט בחלק מהזמן ומסתכל לכיוונים שונים | מישיר מבט אל הדובר                                    |
| מתפרץ, מתערב, מפריע                | מקשיב ושואל שאלות חטטניות             | מקשיב ושואל שאלות הבהרה                               |
| עסוק בסיפור של עצמו                | מספר על עצמו: "אצלי זה כך"            | מתייחס למספר                                          |
| מתייחס למספר בשיפוטיות ובביקורתיות | מביע דעתו על הסיפור                   | מבין את מצבו של המספר ואת נקודת מבטו – אינו שופט אותו |
| חושב מראש על פתרונות               | מציע פתרונות                          | מזמין את המספר למצוא פתרונות בעצמו                    |



**סוגי הקשבה שיש להימנע מהם:**

**הקשבה אוטוביוגרפית – הסיפור שאנו שומעים מזכיר לנו חוויה דומה שעברנו, מחשבתנו נודדת לסיפור האישי שלנו.**

**הקשבה סקרנית – פרט מסוים בדבר שאנו שומעים תופס את תשומת ליבנו. אנו תוהים לגביו ורוצים לברר עוד מידע.**

**הקשבה שיפוטית – בינינו לבין עצמנו, אנו שופטים את הדובר, התנהגותו בסיפור, שיקול דעתו וכד'.**

**הקשבה לשם פיתרון בעיות – בינינו לבין עצמנו אנו מעלים רעיון לפתרון הקושי של המספר, וחשים רצון לעזור לו ולשתף אותו ברעיון שלנו.**

**ארבעת השי"נים להקשבה פעילה:**

**שהייה**

**שחזור**

**שאילה**

**שפת הגוף**

# הקשבה כנוכחות - להיות עם האחר

- מספרים על הצדיק הירושלמי ר' אריה לוין, שפרופסור ירושלמי ידוע היה שולח אליו חולי נפש והוא היה מרפא אותם.
- פעם פנה הפרופסור לר' אריה בשאלה: "איך אתה מרפא אותם? מה אתה עושה להם? גלה לי את הסוד".
- ענה לו ר' אריה: "אני לא עושה להם שום דבר, אני רק מקשיב להם..."
- הקשבה היא אחד ההיבטים של תקשורת בין-אישית (מק'קיי, דיוויס ופאנינג, 1998).
- ההקשבה היא תהליך קוגניטיבי ורגשי, הכולל חיפוש משמעות והבנה; תהליך של תשומת לב ומודעות, המכוונת אותנו לקבלת מידע מגוון: מידע מילולי - השפה, המילים הנאמרות; מידע קולי - מגוון הקצבים, אינטונציות, גובה הצליל, חיתוך הדיבור, הססנות, הפסקות, שתיקות; מידע ויזואלי - שפת גוף, תנוחה, תנועות ראש וחלקי גוף, שינויי צבע; ומידע על מה שמעבר - רגשות, צרכים, אנרגיות.

- מחקריו של אלברט מארביאן (2007) גילו כי לתוכן ולמילים בתקשורת יש השפעה בשיעור של 7% על השותף לתקשורת, אולם לטון הדיבור יש השפעה בשיעור של 38%, ולשפת הגוף - השפעה של 55%.
- בתקשורת פנים אל פנים, הקשבה מלאה כוללת הקשבה שמעבר למילים - לשפת הגוף, לטון הקול, לדברים שלא נאמרים.
- לעתים מה שלא נאמר, מה שמעבר לנאמר, חשוב יותר מן המילים הנאמרות באופן גלוי. הבנת המרכיב המטא-ורבלי בהקשבה מצריך ערנות גבוהה והתכוונות מלאה (Goodall, 1983).
- הקשבה משמעה בראש וראשונה נוכחות: נוכחות-עם-האחר, נוכחות בכאן-ועכשיו של המפגש. אפשר לשבת מול אדם ולא להיות נוכחים באופן מוחלט - להיות רחוקים, מוטרדים על ידי מחשבות חיצוניות, ממוקדים בסדר היום שלנו.

- הקשבה, לעומת זאת, תובעת מאתנו להשקיט את הרעש שבתודעתנו; היא מערבת גם את האוזן החיצונית וגם את "האוזן הפנימית" - את הלב.
- הקשבה דורשת ריכוז ותשומת לב, כדי שנוכל לשמוע את הדבר שהאחר מביע, בין אם הוא מביע אותו במילים ובין אם הוא מביע אותו בין המלים ומעבר להן.
- באמצעות תשומת לב כזו, אנו מתחילים לחוש את התנועה שבחייו הפנימיים של האחר. ההקשבה מאפשרת לאחר לבוא לידי דיבור, למצוא את קולו העצמי. הקשבה אמיתית היא כזו שמאפשרת להיבט חבוי של עצמיותו של הדובר להתגלות (בובר, 1980).

- מחקרים מראים מצאו כי המפתח להצלחה בסיוע לאנשים המצויים במשבר נועץ בראש ובראשונה בהקשבה וביכולת להיות אמפתי כלפיהם .

- התעניינות, הקשבה, עידוד ותמיכה בזמן הנכון משדרים אכפתיות, מפחיתים תחושת בדידות ומעצימים כמעט כל אדם להתמודד באופן יעיל יותר עם משברים ועם תהפוכות בחיים .

# מהי הקשבה ?

## “למה אתה לא מקשיב לי ?!”

- בכל אחד מאיתנו מקנן רצון ובעל עוצמה - הרצון להישמע .
- אנו כמהים להביע את קולנו הפנימי, להיות מובנים על ידי זולתנו ולזכות בקבלה, הערכה ובחיבה.
- אנו מנהלים בכל יום אין ספור שיחות .
- אני מזמין אותכם לעצור לרגע להתבונן ולבדוק : כמה מן השיחות שאנו מנהלים אכן משמעותיות נחרתות בזכרוננו כבעלות תועלת, כמצמיחות .
- קונפליקטים נוצרים כאשר יש כשלים בתקשורת, והכשל המרכזי הינו היעדר הקשבה .

- **הקשבה היא המיומנות הבסיסית ביותר. למרות זאת רבים מאיתנו נכשלים במבחן ההקשבה ומשלמים על כך מחיר כבד אישי ובן אישי .**
- **החדשות הטובות הן שההקשבה היא מיומנות נרכשת וניתן לפתח אותה, לטפח ולשפר אותה .**



# מהי הקשבה ?

- להקשבה שני מרכיבים : מרכיב קוגניטיבי ומרכיב רגשי .
- המרכיב הקוגניטיבי: מתייחס לניתוח ההקשבה כתהליך של קליטה ושל עיבוד המידע הנאמר .
- קליטה חלקית ולקויה של הדברים תביא בהכרח לעיבוד וניתוח לקוי של תכנים.
- לפיכך התקשורת תהיה משובשת



- המרכיב הרגשי של ההקשבה בא לידי ביטוי במשמעות הרגשית של תהליך ההקשבה, עבור שני המשתתפים בשיחה .
- הקשבה מלאה וטובה לזולת משדרת כבוד, הערכה והתעניינות ומביאה לתפיסת הדובר את המקשיב באור חיובי ואף מעוררת תחושת אמון .
- קיימת חשיבות יתרה להקשבה נכונה במצב שהדובר נמצא בקושי רגשי, במצוקה ובמצבי לחץ.
- קשב אמיתי לדברים נוסך במטופל תחושת ביטחון ומעודד אותו לפתוח את מה שסגור ומודחק בליבו ולשתף בחוויות אישיות טעונות בלי פחד שהדבר יהפוך ללעג לשיפוטיות ולביקורת .
- הקשבה מקרבת בין בני אדם ומקנה תחושה של אכפתיות שייכות והבנה .

- הקשבה פעילה ועקבית מאפרת לנו להבין את הזולת טוב יותר ולזכות באמונו.

- **לעצם ההקשבה יש ערך מרפא והיא בונה אצל הפרט גם תחושה חיובית של ערך עצמי .**

- תנאי חשוב להקשבה טובה היא היכולת שלנו לשחרר ולשים בצד גורמים מסיחים אשר מונעים מאיתנו להיות נוכחים ופנויים לחלוטין ( פיזית ורגשית כאחד ) .

- הגורמים המסיחים יכולים להיות חיצוניים ( רעש,או העידר תנאים מתאימים לניהול שיחה מרחב טיפולי ) .

- גורמים פנימיים כאשר אנו שקועים ברגשות שלנו, חרדות, כעס , פחדים, תסכול, אכזבה וכו.....

- המציאות שאנו חיים בה עמוסה גירויים ויזואליים , שמיעתיים ותחושתיים.
- בכל רגע נתון ערב רב של מחשבות ורגשות מודעים ובלתי מודעים .
- כדי לקלוט את העולם על כל עושרו ודיוקותיו עלינו לעבוד על היכולת להקשיב .
- קל לנו יותר לקבל תמיד את הצד הנפגע אבל גם הצד הפוגע זקוק להקשבה .
- בבואנו למפגש עם האחר חשוב מאוד להפריד בין האדם לבין מעשיו .
- הקשבה וקבלה לאדם שממולנו אין בהכרח הסכמה עם עמדותיו או מעשיו .

- הקבלה שלנו את האחר על כל חולשותיו, שגיאותיו, פחדיו ואנושיותו מאפשרת לנו להתחבר אליו מאותה נקודה אנושית בתוכנו שבה רב הדומה על השונה בינינו .
- שנינו עברנו התנסויות שונות, חוינו חוויות שונות , אישיותינו שונה, סביבתנו האנושית והפיזית שונה .
- הפחדים שונים, המחשבות והרגשות שונות התקוות והחלומות שונים .
- מה בכל זאת דומה ? כולנו רוצים להיות מאושרים ולהימנע מכאב ומסבל .
- שני תנאים אלה של המצב האנושי נותנים לנו די והותר מרחב למפגש.

# אויבי ההקשבה :

## 10 חסמי תקשורת שחשוב להימנע מהם

- 1 - אל תשפטו : ביטויים שיפוטיים, מאשימים וביקורתיים פוגעים ברגשות הפרט וחוסמים חשיפה אישית מחשש לנזיפה או להענשה : " לא ניסית מספיק..... "
- 2 - אל תייעצו : מתן עצות הוראות ופתרונות מונע מהאדם לחשוב ולבדוק פתרונות אפשריים בעצמו ומשדר חוסר אמון ביכולתו להתמודד עם בעיותיו .
- 3 - אל תטיפו : הטפת מוסר מביאה לעמדת התגוננות וליצירת רגשות אשם ומשדרת חוסר אמון וחוסר הערכה : " היית צריך..... " " אדם אחראי..... "
- 4 - אל תימנעו מהתמודדות : ניסיון להרגיע תוך הימנעות מהתייחסות לדברי האדם ותחושותיו משדר חוסר הבנה ותסכול : " אין מה לדאוג..... " " יהיה בסדר..... "

- מדוע אנו נמנעים לעיתים מהתמודדות עם דברי האחר ?
- לעיתים המטופל מעלה תכנים שמועררים אצלנו רגשות שונים , הוא מצביע על פחדים שאנו שותפים להם וכו.....
- האתגר הוא לתת מקום לתחושות המטופל ולא לבטלן גם כאשר פירוש הדבר להפוך פגיעים בעצמינו.
- 5 - אל תחקרו : חקירה הפגזה של שאלות מתפרשת כחקירה ומסיטה את המוקד מהחווייה של המטופל ורגשותיו : "למה?" "איך?"
- 6 - אל תתנשאו : ביטויים פטרוניים, ציניות ולעג כל אלה גורמים לתחושת חוסר ערך פוגעים בדימוי העצמי .
- 7 - אל תתווכחו : איום או פתיחה בוויכוח מעודדים רגשי נחיתות והתנגדות להקשבה : " כן אבל" "אני אומר לך ש....."

- 8 - הימנעו מביטויי חוסר סבלנות : ביטויי חוסר סבלנות משדרים חוסר איכפתיות והיעדר זמינות : " את זה כבר אמרת....."
- 9 - אל תנתחו : ניתוח יתר או אבחון חד ממדי של האדם מעוררים תחושת איום ותסכול : " הבעיה שלך היא ..... " "אתה פשוט מבולבל".
- 10 - אל תשימו את עצמכם במרכז : הסטת מוקד השיחה לעצמכם מעצימה את תחושת הבדידות של הפרט ומשדרת חוסר קבלה והיעדר תמיכה : " זה קרה גם לי ש..... " " גם ההורים שלי התגרשו כשהייתי ילד ואני....."



# כוחה של האמפתיה

אמר רבי שלמה: "אם אתה רוצה להרים אדם השקוע ברפש ובבוץ, אל תחשוב שאפשר לך להישאר מלמעלה ודי לך שאתה מושיט את ידך. עליך לרדת כולך למטה אל תוך הרפש והבוץ.  
כאן, תפוס אותו בידיים חזקות ומשוך אותו ואת עצמך אל תוך האור.

(רבי שלמה מקרלין – צוטט על ידי מרטין בובר ב"סיפורי חסידים"/ האור  
הגנוז)



אז מהי אמפתיה?

בהתבסס על המחקר בתחום, קיימים ארבעה אפיונים של אמפתיה:

- היכולת לראות את העולם דרך עיני האחר ולהכיר בנקודת המבט שלו כאמת שלו.
- היכולת להניח בצד את השיפוטיות.
- היכולת לזהות רגשות של אחרים.
- היכולת לבטא את הרגשות הללו, כך שהאחר ירגיש מובן.

במה שונה אמפתיה מסימפתיה? אמפתיה – להרגיש עם האחר – יוצרת קשר, בעוד הסימפתיה מבודדת ומנתקת. בסימפתיה יש התבוננות מבחוץ, ממבט-על, מעמדת יתרון, אפילו מתוך התנשאות. כדי להיות עם אדם שמרגיש שקוע בתוך בור עמוק וחשוך, עלינו להתחבר למקום בתוכנו שמכיר את ההרגשה הזאת. זה מחייב אותנו לא להישאר "מלמעלה", אלא להיות מוכנים להיכנס לתוך הבור שלו ולהיות עמו שם, בפנים.

באמפתיה יש פגיעות. זו בחירה שיש בה הסכמה להיות במקום של פגיעות. אפשר לראות באמפתיה מעין מרחב מקודש. אנחנו יכולים להיכנס למרחב זה, ולמעורבות אמפתית אמיתית, רק אם אנחנו מוכנים להעז להיות במגע עם הפגיעות שלנו עצמנו. כאשר אנחנו מאבדים את הסובלנות שלנו לפגיעות ולאי-ודאות, אנחנו גם מתרחקים מהדברים שלהם אנו זקוקים ומשתוקקים ביותר, כמו שמחה ואהבה, שייכות ואמון, אמפתיה ויצירתיות.

# מהי אמפתיה? איך נכנסתי לנעליו של האחר ועזרתי לו להרגיש טוב

האמפתיה כמנגנון נפשי שואפת לייצר חיבור וקשר בין עולמות פנימיים נפרדים, לייצר מקום מפגש בין סובייקטים במהלך טיפול פסיכולוגי המבוסס על הבנה הדדית של האחד את השני.

אמפתיה משמעה להכיר ברגשות ובמחשבות העצמאיות של האחר כשלב ראשון ואז לנסות ולמקם את עצמנו בתוך עולמו הפנימי של האחר ולהזדהות עם החוויה הפנימית שלו.

לנסות לחוש את מה שהוא חש ומרגיש, לנסות לחשוב את המחשבות שעוברות בראשו, לנסות להתבונן על העולם מנקודת-המבט שלו.

**אמתפיה מאפשרת לנו לחוות את העולם  
בצורה חדשה ולהמשיך הלאה.**

מבחינה התפתחותית האמפתיה ממלאה תפקיד מרכזי בקשר שבין האם והתינוק.

במידה והכל מתנהל כשורה תחילת הקשר בין האם והתינוק מתאפיינת במושקעות אמפתית בצורתה הקיצונית ביותר – כלומר, בהפיכתם של השניים לאחד.

האם מוותרת באופן לא-מודע על הסובייקטיביות שלה ומבטלת אותה למען ההשקעה בהתפתחות הסובייקטיביות של התינוק.

בכל פעם שהיא מוותרת על שעת שינה שלה בכדי להזין/להרדים/לחמם את תינוקה היא מעמידה את צרכיו לפני צרכיה, או במילים אחרות מעמידה את הסובייקטיביות שלו בעדיפות גבוהה יותר מהסובייקטיביות שלה.

כאשר דבר זה מתרחש לאורך זמן, נבנית אצל התינוק תחושה פנימית של עצמי מגובש ומלוכד.

כמובן שההתפתחות מהולה גם בכשלים אמפטיים רבים של האם.

ישנם רגעים שבהם האם אינה מצליחה למרות מאמציה למנוע מהתינוק כאב פיסי ונפשי.

במידה ומצבים אלו מתרחשים בתדירות ובעצמה סבירים, הם הופכים לחוויות של צמיחה וגדילה.

ברגעים אלו התינוק לומד שהחוויות שלו נפרדות מחוויותיה של האם, שהכאב שלו הוא רק שלו לפעמים.

זוהי למידה הכרחית גם אם קשה, ובסופו של דבר תאפשר לתינוק להפוך אוטונומי ונפרד רגשית מהאם.

**בעזרת אמפתיה, אני בנוכחות מלאה איתם,  
ולא מלא בהם – זאת סימפטיה.**

לעומת זאת, אם הכשלים האמפטיים תדירים ועצמתיים הם עלולים להפוך טראומטיים ולעכב את הנכונות של התינוק להכיר בנפרדות שלו מהאם.

במצבים פתולוגיים קיצוניים האדם המבוגר ימשיך לחיות בעולם שבו אנשים הם רק אובייקטים שנמצאים שם לשימוש, כמו האם המוקדמת, ללא יכולת להכיר בעולם הפנימי או אפילו לשער את קיומו.

על-פי היינץ קוהוט, אמפתיה היא שמגדירה את המפגש הטיפולי.

בלעדיה לא יכולה להתקיים סיטואציה טיפולית כלל.

האמפתיה היא שמאפשרת להכיר ולכבד את העולם הפנימי של האחר.

היא שמגייסת אותנו לפעול באופן מיטיב כלפי האחר. היא שמכווינה אותנו בבחירות הטיפוליות שלנו, במילים שאנו אומרים ובמעשים שנבחר לעשות במהלך הטיפול.

בנוסף, היא שמאפשרת למטפל להבין את המטופל ולהצליח לראות את העולם כאילו "הוא צועד בנעליו".

לבסוף, ההבנה של המטפל את המטופל באמצעות המושקעות האמפתית מהווה תהליך מגדל בשביל המטופל שלא חווה במהלך שנות חייו הראשונות מושקעות אמפתית מספקת.

אם כן, התפקיד של האמפתיה בטיפול הוא נרחב ומשמעותי לאין שיעור.

עם זאת, ידוע לכולנו שהאמפתיה הינה מנגנון נפשי שנתון לתנודות ולשינויים. הוא מופעל בעצמה במקרים מסויימים ומול מטופלים מסויימים ובמקרים אחרים נראה שהוא פועל באופן חלקי או חסר לחלוטין.

נראה שיש צורך בהתכווננות ומאמץ על מנת לפגוש את העולם הפנימי של המטופל ואת החלקים הלא פשוטים שהוא מעורר בנו.

דבר זה מעורר מספר שאלות בהן נרצה לדון במהלך הפגישה שלנו: מדוע במצבים מסויימים המטפל אינו מצליח להיות אמפתי מספיק למטופל שלו?

– מדוע מטופלים מסויימים מעוררים אמפתיה באופן ספונטני ואחרים לא?

- מה על המטפל לעשות במצבים בהם האמפתיה אינה צומחת באופן טבעי?

–האם עליו להניח שאינו יכול לטפל במטופל מסויים או שעליו לעבוד באופן אקטיבי בכדי לעורר אמפתיה כלפיו?

– ואם בחרנו באפשרות השנייה, באילו כלים עלינו להשתמש בכדי לעורר אמפתיה?



אמפתיה היא עמוד תווך של איכות המגע בין אדם לחברו, זוהי התנסות חווייתית, שבה אדם פתוח ורגיש למתחולל בעולמו הרגשי- הנעתי של האחר.

דייויס (Davis, 2004), טוען כי מאמצי כל החוקרים להגדיר מהי אמפתיה מובילים למכנה משותף זהה- אמפתיה מופיעה בהקשר בין אישי חברתי, בו תגובה של אדם אחד קשורה לחוויה של אדם אחר.

בפסיכולוגיה ההתפתחותית אמפתיה מוגדרת כתגובה רגשית למצב רגשי של האחר. הגרעין המרכזי בהתנהגות אמפתית הוא היכולת לחוש את האחר.

התהליך האמפתי הוא אינטואיטיבי ומבוסס בעיקרו על שימוש מבוקר במנגנון ההשלכה. בעל האמפתיה "מגייס" את מלוא טווח התנסויותיו, חוויותיו ועולם דמיונו כדי להתקרב למה שמתחולל בפנימיותו של האחר (רוזנהיים, 1992).

האמפתיה מורכבת הן מרגישות לרגשות שמבטא האחר והן מהיכולת המילולית להפגין כלפי הזולת את קיומן של ההבנה והרגישות האלה (קלינגמן ואייזן, 1990). הקשר האמפתי מחייב הפרדה ברורה בין העצמי שלי לעצמי של הזולת (בנימין, 1990).



המושג אמפתיה מכיל היבטים קוגניטיביים, רגשיים ואפיוני תקשורת.

המרכיב הקוגניטיבי משמעו היכולת לאמץ את נקודת מבטו של האחר.

המרכיב הרגשי מדגיש את ההשתתפות בחוויות הרגשיות של הזולת, והמרכיב התקשורתי מדגיש מסרים לא מילוליים המועברים בתקשורת הבין-אישית (עדן-אלמוגי, 2000).

גיל (2002), טוען כי ניתן לראות את האמפתיה כתהליך של בדיקת השערות ביחס לחוויה הפנימית של האחר.

השערות אלו נתונות לאימות או להפרכה דרך הדיאלוג שנוצר, כל צעד כזה מגביר את דיוקן ואת עומקן. אמפתיה, אינה זהה לסובייקטיביות, שרירותיות אינטואיטיביות או טלפתיה.

זה תהליך של הבנה לעומק, אשר משתמש בתקשורת רגשית. עומר (1997) מוסיף כי האמפתיה אינה רק לסבלו של האחר אלא גם להגיון הרגשי הפנימי, העומד מאחורי התנהגותו הבעייתית של הזולת.

האמפתיה היא פונקציה של מרכיבים חברתיים, סביבתיים, תרבותיים ובעיקר משפחתיים. וכך, למרות שהפוטנציאל לחוש אמפתיה קיים, עליו להתפתח בתוך מערכת יחסים קרובה ובתוך תהליך סוציאליזציה תקין.

מבחינה התפתחותית בשנה הראשונה לחייו חווה הילד מיזוג בין העצמי לאחר. התגובה האמפתית של הפעוט היא גלובלית ומערבת בין רגשות לא נעימים שלו ושל האחר, כיוון שאין הוא מבחין בין העצמי והאחר.

בגיל שנה לערך מושגת קביעות אובייקט. התינוק מסוגל לראשונה לחוות מצוקה אמפתית, כשהוא מודע לכך שהזולת ולא העצמי במצוקה.

עם זאת, הוא עדיין עשוי לבלבל בין מצבים פנימיים של האחר לשלו, מה שמתבטא בנתינה לאחר של מה שהוא מוצא כמרגיע.

בגיל 2-3 יש לילדים תחושה של האחרים כבעלי מצבים פנימיים בלתי תלויים בשלהם, אף שעדיין אין הם מסוגלים לזהות את שלל המצבים האלו.

בגיל זה הילדים הופכים להיות מודעים לכך שתחושותיהם של אחרים עשויות להיות שונות משלהם, ושנקודת הראות שלהם מבוססת על צרכיהם ועל הפירוש שהם נותנים למאורעות.

בגיל 3-4 ילדים יכולים להכיר ולהגיב אמפתית על שמחה או על עצב אצל אחרים, במצבים פשוטים. המגוון והמורכבות של המצבים עליהם הם יכולים להגיב אמפתית מתרחבים עם התפתחות השפה והיכולות הקוגניטיביות.

בתאוריות מרכזיות בתחומי הטיפול והייעוץ נתפסת האמפתיה ככלי חשוב המאפשר להבין נכון יותר את עולמו של המטופל ובכך להשיג באופן אפקטיבי יותר את מטרות הטיפול, בתנאי שאין המטפל מאבד את זהותו הוא (עדן-אלמוגי, 2000).

רוזנהיים (1990) מדמה את מלאכת האמפתיה לחשיפתו של סרט צילום: ככל שהמטפל רגיש יותר, כן יקלוט רשמים עדינים יותר.

המטפל "מפתח" סרט זה על מנת שהמטופל והוא עצמו יוכלו לחזות בו בצוותא- אך מתוך ידיעה מראש, כי לעולם אין סרט מעתיק מציאות במלוא עומקם ודיוקם של ממדיה במלואם.

קיימת חשיבות לשמירת הגבול שבין בעל האמפתיה והאובייקט.

כאשר בעל האמפתיה גולש להתמזגות עם השני ועם חוויותיו זהו תהליך של הזדהות.

סכנה נוספת בשימוש באמפתיה מתקיימת כאשר המטפל הופך למעורב מאד בטיפול, עד כדי כך שהוא מגלה דאגה הורית כלפי המטופל.

הוא עלול לכוון אותו לפי קריטריונים שיפוטניים שנכונים בתפיסתו, ולא לעמוד על צרכיו השונים של המטופל.

בנוסף, קושי אפשרי בטיפול במתבגרים קשור בהיבטים הנרקסיסטיים של המתבגר. המטפל מקשיב למטופל ומנסה להבין אותו באופן אמפתי, המתבגר חווה בתוכו את חויית המיוחדות אך גם עלול לחוש חסר הגנה ומאויס מהחודרנות שהאמפתיה יוצרת (עדן-אלמוגי, 2000).

היכולת האמפתית היא אחד הגורמים החשובים ביותר במערכות יחסים בין אישיות.

היכולת לזהות ולהבין צורך של האחר, ולגלות אכפתיות ואמפתיה חיונית לאינטראקציה הדדית.

בכדי לפתח אצל ילדים ומתבגרים אמפתיה ניתן לפעול במישורים קוגניטיביים- התנהגותיים ורגשיים.

במישור בקוגניטיבי- ניתן ללמד ערכים של התחשבות, כבוד וסיוע לזולת. במישור ההתנהגותי- לימוד באמצעות הדגמה והמחשה כיצד מדברים בכבוד, מסייעים לחבר במצוקה, ממתינים בתור למשחק, פותרים קונפליקטים במשפחה בדרך אמפתית בה לכל יש מקום וקיימת חשיבות לדיאלוג המשותף.

במישור הרגשי- חשוב לספק אהבה ותמיכה, כדי שירגישו אהובים ורצויים ובכדי שדרך זו תשמש חיקוי עבורם ותסייע להם לפתח רגישות לזולת.

# מה זה כשל אמפתי ?

*Empathic Failure*, המוכר בעברית כ"כשל אמפתי", הוא מונח שטבע היינץ קוהוט, פסיכיאטר ופסיכואנליטיקאי אמריקאי.

קוהוט ייסד את זרם פסיכולוגיית העצמי, ולפי תיאוריות התפתחות העצמי שלו, התפתחות עולמו הפנימי של הילד הינה תלויה קשרים מיטיבים ותגובות מתאימות מצב דמויות מפתח בחיי הילד- אביו ואימו. כשל אמפתי מתרחש באותם המצבים בהם הסביבה או הדמויות המרכזיות בחיי הילד אינן מביעות כלפיו אמפתיה מתאימה, אינן מספקות את צרכיו באופן הולם.

לפי קוהוט, כשהתינוק נולד- הוא זקוק לכך שדמויות המפתח בחייו יספקו את כל צרכיו. בהדרגה, עם התפתחות עצמאותו ועצמיותו, נזקק הילד לפחות ופחות היענות מצד ההורה. עם זאת, כשההורה אינו נותן לילד את המענה המותאם לשלב ההתפתחותי בו נמצא, עלול להיווצר כשל אמפתי. המחיר של כשל אמפתי על חיי הילד משתנה ותלוי בגורמים שונים, ביניהם יכולתו של ההורה לזהות את שכשל ולבצע תיקון מתאים, ביסוס הקשר בין הילד להורה עוד לפני כן, אופי הכשל ומידת עצמאותו של הילד.

כאשר מדובר בכשל אמפתי שגרתי ומקומי (למשל, כאשר ההורה אינו ניגש לתינוק בן שנה מיד כשבוכה, כי אם לאחר דקה-שתיים של בכי), הילד חווה תסכול שגרתי, ממנו יוכל ללמוד לדחות סיפוקים, לווסת רגשות, להתחזק ולפתח עצמאות.

עם זאת, כאשר מדובר בחוסר מענה מתמשך על צרכים חשובים של הילד, חוסר קשב חמור אליו, הכשל האמפתי עשוי להיות טראומתי ובעל השפעה מתמשכת על הילד ולעיתים גם על המבוגר שיגדל להיות.

לפי קוהוט, בכל קשר משמעותי בחיי האדם, הן הצעיר והן המבוגר, קיימים כשלים אמפטיים.

גם כאן, מידת השפעת הכשלים על האדם תלויה ביכולת לתקן את הכשל, בטיב הקשר עד כה ובכוחות שברשות האדם.

חוקרים רבים סבורים, בדומה לקוהוט, כי הכשל האמפתי הוא תופעה נורמאלית בקשרים אנושיים, ומכאן גם בחוויית הטיפול הנפשי.



גם בטיפול הנפשי עשויים להיות כשלים אמפתיים, וגם הם- כמו בקשר בין הילד הצעיר לדמויות החשובות בחייו- חד צדדיות, המטפל עלול להיקלע לכשל אמפתי כלפי המטופל.

כשל אמפתי בטיפול עשוי להתרחש כאשר המטפל אינו מזהה כהלכה את צרכיו של המטופל, או מגיב אליהם באופן שאינו נכון עבור המטופל.

כשל אמפתי מצד המטפל אינו בהכרח הרסני עבור התהליך הטיפולי, בעיקר כאשר הוא איננו חוזר על עצמו וכשהמטפל מצליח לזהות את הכשל ולהימנע ממנו להבא.

בטיפול הנפשי קיימים סוגים שונים של כשלים אמפתיים. בראשם, עומדים כשלים אמפתיים אותם מסוגל המטופל לזהות ולהעלות בשיחה, כמובן לא בשמם המקצועי.

במקרים אלו, לרוב מופגנת אכזבה או כעס כלפי המטפל.



במקרים אחרים, המטופל עשוי להרגיש ולהביע חוסר נוחות, על אף שלא ידע לדווח על הכשל האמפתי.

במקרים אלו, יוכל המטפל לזהות סממנים מסוימים כמו תזזיתיות, שתיקה, הימנעות מקשר עין, דיבור מואץ, חוסר סבלנות, החסרת פגישות, הפרת ההסכם הטיפולי וכיוצא באלה.

קיימות סיבות שונות בגינן מתרחש כשל אמפתי בטיפול הנפשי, אשר במרבית המקרים לא ניתן לחזות את התרחשותו מראש ולא ניתן למנועו מבעוד מועד.

כשהכשל האמפתי מזוהה ע"י המטפל, לעיתים נכון להעלות את הכשל למרחב הטיפולי, לדון בו, לבדוק את מידת הנזק שהסב ולתכנן כיצד ניתן להימנע ממנו בהמשך.

במצבים אלו, הכשל האמפתי עשוי לקדם את התהליך הטיפולי, להעצים את הקשר שבין המטפל למטופל ואת ההתקשרות שביניהם.

# העברה והעברה נגדית בטיפול

העברה היא תופעה בפסיכולוגיה המאופיינת בהפניה בלתי-מודעת של רגשות מאדם אחד לאדם אחר. לרוב, משתמשים במושג זה בתוך קשר טיפולי כהעתקת יחס רגשי מודחק שחש המטופל כלפי אדם משמעותי בעברו - אל המטפל.

ברוב שיטות הטיפול בנות זמננו, רגשות ההעברה העולים אצל המטפל נחקרים במהלך טיפול נפשי על ידי לבדוק אותם כצוהר אל תוך הרגשות של המטופל.

קיימות מספר הגדרות לתופעת ההעברה:

1. הישנות בהווה, באופן בלתי הולם, של קשר משמעותי מילדותו של האדם

2. הפניה של רגשות ורצונות, בעיקר בלתי מודעות, שנשמרו מן הילדות, כלפי אובייקט חדש.

3. חוויה משותפת של רגשות ורצונות. רגשות עזים של תשוקה, כאב, צער ועוררות מינית יכולים לחלחל באחר ולעורר אצלו רגשות דומים. רגשות על-אישיים (Transpersonal) מתעוררים בנו בלי לדעת אצל מי התעורר הרגש לראשונה.

העברה תוארה לראשונה על ידי זיגמונד פרויד, שהכיר בחשיבות התופעה להבנה טובה יותר של נפש המטופל.

## העברה נגדית

העברה נגדית היא תגובה של המטפל להעברה אותה עושה המטופל כלפיו או הזדהות המטפל עם הרגשות של המטופל שאינו מודע להם.

בתחילה פרויד ראה בהעברה נגדית מכשול שגורם למטפל לאבד את האובייקטיביות שלו, אך מאוחר יותר הכיר בה ככלי טיפולי חשוב.

כיום כל השיטות מתייחסות להעברה הנגדית ככלי משמעותי בהבנת המטופל והתהליך הטיפולי.

למעשה, פרויד הכיר בכך שאנליזה מערבת תקשורת בין הלא מודע של המטופל ללא מודע של מטפל ושתקשורת זו של מסרים בלתי מודעים הינה חלק בלתי נפרד מהתהליך האנליטי.

ראייה זו סללה את הדרך להתבוננות בהעברה נגדית כתהליך שיכול לסייע באופן משמעותי לתהליך הטיפולי.

## העברה - Transference

זיגמונד פרויד, אבי הפסיכואנליזה, ראה את תהליך החקירה האנליטית של נפש מטופליו כתהליך אובייקטיבי של חתירה אל האמת הפנימית.

בהתאם, הניח פרויד כי על המטפל להישאר בלתי אישי ומרוחק, כדי שלא "לכלוך" את אובייקטיביות החקירה. אלא שבמהלך השנים בהם טיפל, גילה פרויד כי למרות עמדה זו חווים אליו מטופליו רגשות עזים. רגשות אלו היוו, לטענתו, את הבסיס להעברה: מצב בו המטופל חש אל המטפל רגשות שמקורם ביחסיו המוקדמים בילדות.

בתחילת עבודתו ראה פרויד את ההעברה כמכשול המעכב את החקירה האנליטית, אך בהמשך זיהה כי ניתן להשתמש בה כדרך נוספת להגיע לשכבות נסתרות ולחוויות ילדות המוסתרות בנפש המטופל.

כך, למשל, מטופל אשר הוריו היו שתלטניים וביקורתיים עשוי לחוות את פירושי המטפל כביקורתיים וחודרניים גם כן. הבנה זו תאפשר, במהלך הטיפול, לבחון כיצד משפיעה רגישותו של המטופל לביקורתיות על תפקודו בחיים הבוגרים.

תחילה הניח פרויד כי רק במטופל מתעוררים רגשות לא רציונליים כלפי המטפל, אך בהמשך זיהה גם תהליך הפוך אותו כינה העברה נגדית.

כיום, מכירות גישות טיפוליות רבות בכוחה של חווית ההעברה בטיפול אך מדגישות, במקביל, את היחסים הממשיים בין המטפל למטופל.

# דוגמא להעברה

סיגל, בת 32, נמצאת בטיפול כשלוש שנים. לרוב היא מגיעה לפגישות בדיוק נמרץ, כך שכאשר אחרה לפגישה הדבר היה בולט מאוד. כשהגיעה אמרה שהיא יודעת שהייתה אמורה לשלם בפגישה זו עבור הטיפול, אך היא שחכה את ארנקה בבית. היא הוסיפה שהיא מפחדת מתגובתי. שאלתי אותה מדוע היא חוששת, והיא הפטירה: "שתכעס שאני לא משלמת". מעבר לזה לא ידעה להוסיף.

כאשר שיכחה מעין זו מתרחשת בטיפול אנו נוטים להקשיב לה ולנסות להבינה. לא פעם יש לשיכחה משמעות מעניינת מאוד וכך היה במקרה זה. סיגל נרגעה מעט ואז סיפרה שהגיעה לפגישה במונית. מכיוון ששכחה את הארנק והיו לה רק שלושים שקלים בכיס היא חששה שהמונה יעבור את הסכום והנהג ידרוש ממנה לרדת מהמונית.

ניתן לחשוב שלפנינו צירוף מקרים. סיגל שכחה את ארנקה ומכאן קל להבין את חששה מפני ומפני נהג המונית. מובן שהדבר נכון, אולם בטיפול פסיכולוגי עולה שאלה ברמה עמוקה יותר: האם סיגל המחיזה סיפור הטמון בלא מודע שלה עוד מילדותה. סיפור שיש לשמוע אותו ולתת לו מקום, בכדי שתוכל להשתחרר ממנו. זה בדיוק מה שחשבתי שקרה.

הצעתי לסיגל שסיפור המונית דומה למה שקרה לה איתי ושאלתי האם גם כאן היא חששה שאדרוש ממנה ללכת מהטיפול. סיגל צחקה. היא אמרה שהיא יודעת שזה כלל לא הגיוני, אבל ממש לפני שנכנסה לחדרי חשבה בדיוק על כך.

ניתן להבין אדם החושש שנהג מונית אלמוני יוריד אותו ממוניתו אם אין לו כסף, אבל סיגל ידעה היטב שלעולם לא אבקש ממנה דבר שכזה בטיפול. זהו רמז עבה מאוד לפעולה של העברה. ההווה נצבע בצבעי העבר באופן שמעוות אותו.

הרהרתי לרגע ואז אמרתי לסיגל שאני חש כמו מין אב קפריזי שיכול לסלקה מעל פניו ברגע שלא תתן לי את מה שאני זקוק לו. היא השתתקה. לרגע נראתה מבוהלת מאוד, ואז מכונסת בעצמה כאילו היא מוצפת בזיכרונות מעברה. אחרי כמה דקות אמרה שאביה היה בדיוק כזה. היא תמיד הייתה חייבת לרצותו ולהעריץ אותו כדי שיטפל בה וידאג לה. בהמשך הבנו כי סיגל חיייתה תמיד בחוויה פנימית שהיא לא מסוגלת להתמודד עם דבר ללא עזרת אביה.

היא חשה שהיא זקוקה לו נואשות כדי לנוע במסלול החיים. האב סייע לה בנדיבות כל עוד הייתה מוכנה לשלם במטבע יקר מאוד – היא הייתה צריכה להשאר בתפקיד הילדה הקטנה המעריצה את אביה החזק. כל נסיון למרד, או חוסר מוכנות לשלם מחיר זה הובילו מייד לתגובה נזעמת של האב בה הפסיק לעזור לביתו.

סיגל המחיזה בהעברה את דפוס יחסים מורכב זה. באופן לא מודע היא חשה שגם אני אב העוזר לה להתקדם בחייה, אך צפוי להפסיק את העזרה ברגע בו תעז לגדול ותפסיק "לשלם" לי.

היא סיפרה את הסיפור כאשר אחרה ושכחה את הארנק. עתה יכולנו להבין את הפחד שאחז בה – שאגיב בדיוק כמו אביה. יכולנו להבין גם את תקוותה – שהפעם תפגוש אדם שיכול להבין את צרכיה ההתפתחותיים ויכול אפילו לראות את הצד החיובי בכך שהיא שוכחת לשלם, ולהבין שאלו ניצנים של מרד בריא ונסיונות לחדש תהליך התפתחותי שנמנע בעבר.



העברה נגדית, אם כן, היא כל המכלול הנפשי שהמטפל מפנה כלפי המטופל, שמקורותיו הם אישיים של המטפל, ולא דוקא קשורים לכאן ועכשיו של הטיפול. למשל מטפל שחש רצון עז לגונן על מטופל, כי המטופל מזכיר לו את עצמו כאשר היה חסר אונים כילד. או מטפלת שכועסת על מטופל כי הוא מזכיר לה את אביה הרודן.

כיום מקובל לחשוב, שחלק מאותה "העברה נגדית" מורכבת למעשה מרגשות של המטופל שהוא "מפקיד" למשמרת אצל המטפל. למשל, מטופלת שעברה תקיפה מינית, מספרת על כך בטיפול בטון אדיש ומנותק. במקביל, המטפלת מרגישה מחנק, חרדה ורצון לבכות. יתכן כי רגשות אלו מופיעים בהעברה הנגדית של המטפלת, כהכלה של רגשות קשים, אשר המטופלת עדיין לא חזקה מספיק כדי לחוות אותם בעצמה.

חשוב מאד שמטפלים יהיו גם הם בטיפול, או בהדרכה, כדי שהם יהיו מודעים להעברה הנגדית שלהם, וישתמשו בה אך ורק למען המטופל ולמען התקדמות הטיפול.



# הזדהות השלכתית - Projective Identification

הזדהות השלכתית (גם: השלכה הזדהותית) היא מונח שטבעה הפסיכואנליטיקאית מלאני קליין כהרחבה למושג ההשלכה שטבע פרויד: פרויד ראה את ההשלכה כמנגנון הגנה בו מתקיים שיוך דחפים פנימיים לאדם אחר ("הוא רוצה לפגוע בי" במקום "אני רוצה לפגוע בו").

לדבריה של קליין, בהזדהות ההשלכתית מתרחש שיוך של חלקי עצמי שלמים לאחר, מאחר והמשליך אינו רוצה בחלקים אלו אך רוצה "להישאר עמם בקשר" בכדי לשלוט בהם.

האחר, עליו מושלכים חלקי עצמי אלו, מזדהה עם החלקים המושלכים עליו ונוהג בהתאם להם. דוגמא לתהליך של הזדהות השלכתית היא מצב בו אדם מגיע לטיפול עקב נטייתו לאגרסיביות, אך מנגנון ההזדהות ההשלכתית מביא אותו להשלכת האגרסיביות על המטפל. במידה והמטפל מזדהה עם האגרסיביות המיוחסת לו ונוהג באגרסיביות כלפי המטופל, מתקיימת הזדהות השלכתית.

## הזדהות השלכתית- הגדרה כללית

לאור השונות בתפיסת ההזדהות ההשלכתית, קשה למצא בספרות המקצועית הגדרה אשר תניח את דעתם של כלל התיאורטיקנים והקלינאים.

התפיסה הרווחת כיום של ההזדהות ההשלכתית היא של תהליך פסיכולוגי בו הסובייקט מפצל חלקי עצמי בלתי רצויים ומשליך אותם אל תוך האובייקט תוך הפעלת לחץ עליו לקבלם.

האובייקט מקבל אל תוכו את ההשלכה, מזדהה עמה, מעבד אותה בנפשו ולאחר מכן משיב את החלקים המושלכים אל הסובייקט אשר מפנים אותם מחדש- אך הפעם כאשר הם מעובדים ולכן נסבלים וניתנים לנשיאה. כלומר, התהליך כולל שלושה שלבים:

1. פיצול חלקי עצמי בלתי רצויים

2. השלכת החלקים המפוצלים אל האובייקט תוך והפעלתם לחץ לקבלם

3. הפנמה מחודשת של החומרים המושלכים, במצב מעובד יותר

דוגמא לתהליך של הזדהות השלכתית הוא מצב בו מטופל אשר חווה תחושת חוסר ערך אך אינו מסוגל לבוא עמה במגע ולכן עוטה פסאדה נרקסיסטית, מזלזלת ופוגענית אשר גורמת למטפל שלו לחוש חסר ערך.

המטפל חווה תחושות אלו אך בו זמנית מרגיש כי אינן אופייניות לו ומצליח לעבד אותן בנפשו באופן שיאפשר למטופל להפנים אותן מחדש ולהכיר את חווית חוסר הערך שלו ממקום פחות מאויים והגנתי.

ההזדהות ההשלכתית מבוססת על מנגנונים פרימיטיביים של פיצול והשלכה, מבטאת את חוסר האינטגרציה והיציבות של העצמי ממנו ניתן "לתלוש" חלקים בלתי רצויים, ומצביעה על חוסר יכולתו של הסובייקט להכיל גם חלקי עצמי מאיימים. לכן, תיאורטיקנים רבים תופסים אותו כמנגנון פרימיטיבי וראשוני.

דוגמה להזדהות השלכתית בטיפול בילדים

בחרתי להדגים את המושג הזדהות השלכתית בעזרת פגישה טיפולית עם ילד בן 9. אתאר כאן שיחה חלקית מהפגישה ומאוחר יותר אנתח אותה בעזרת תהליך ההזדהות ההשלכתית.

מטפל: "מה שלומך?"

מטופל: "בסדר."

מטפל: "איך היה בבית הספר?"

מטופל: "בסדר."

מטפל: "אתה יודע, כשאתה אומר בסדר אני לא מצליח להבין, אם זה בסדר טוב לי, בסדר רע לי או בסדר, בסדר."

מטופל: "היום היה נחמד. היה שיעור אומנות וציור.... מקצועות שאני אוהב. יום שלישי ושישי זה הכי כיף."

מטפל: נשמע כאילו שאר הימים פחות כיף לך, מה אתה לא אוהב?

מטופל: "אני שונא תורה וחשבון."

מטפל: "מה אתה לא אוהב במקצועות האלו."

מטופל: "לא יודע, .... אני רוצה לצייר."

מטפל: "טוב."

מטופל: "בעיפרון."

מטפל: "טוב, בבקשה."

מטופל: "זה לא יצא לי טוב אני יודע שזה לא יצליח לי."

מטפל: "כול מה שתעשה ייצא טוב."

(המטופל מצייר דמות מחזיקה בלפיד ועומדת על במה. בתחתית הציור כתב באותיות גדולות: "פסל").

מטפל: "איפה ראית את זה."

מטופל: "לא יודע."

מטפל: "מה יש בציור."

מטופל: "(בכעס) אתה לא רואה. כתוב פסל."

מטפל: "כן אני רואה, כתוב פסל. זה נראה לי פסל מיוחד. איזה מין פסל זה?"

מטופל: "די, בוא נשחק בחיילים".

מטפל: "רגע, שים לב מה קורה כאן. דיברנו על בית הספר ואתה סיפרת שאתה לא אוהב חשבון ותורה, ששאלתי מדוע, אתה אמרת, לא יודע. אבל עכשיו, אתה מראה לי."

כמו שאני לא מצליח להבין את הציור שלך ומרגיש לא מוצלח, אולי כך אתה מרגיש שאתה נמצא בשיעורי חשבון ותנ"ך."

מטופל: (מחייך במבוכה). "זה ככה, בשיעורים של תורה זה משעמם אני לא מבין כלום....."

ניתן לפרש את תגובות המטופל לשאלותיי והתעניינותי בציור כניסיון לגרום לי להרגיש כפי שהוא מרגיש בכיתה, בדומה לתהליך של הזדהות השלכתית.

באמצעות תשובותיו לשאלותיי בנגוע לציור השליך, המטופל, לתוכי תחושות חוסר ידע, והרגשת נחיתות לעומת אחרים אשר ממלאות אותו בשיעורים של תורה וחשבון בכיתה.

הוא עשה זאת על ידי כך שנתן לי להרגיש כמטפל שלא מבין את הציור שצייר וכמטפל שלא יודע איך להמשיך. יתכן ואלו הם רגשות של המטופל בכיתה.

על ידי השלכה זאת המטופל שלט בי, וברגשותיי. כמו שטושטש הגבול בינינו והוא נפטר מרגשותיו הקשים על ידי שתילתם בתוכי.

אם אפרש את הסיטואציה על פי הרחבתו של ביון את מושג ההזדהות ההשלכתית, ניתן לטעון כי דוד שתל רגשות קשים אלו אצלי מכיוון שלא יכל להכילם.

כעת, אני מרגיש את הרגשות הקשים הללו, והמטופל יפנים בחזרה את האופן בו אני מתמודד עימם. אליבא דה ביון, בעזרת תהליך זה, כאשר המטפל קולט את הרגשות הקשיים מנשוא של המטופל ומצליח להכילם ולהתמודד עימם מתרחש שינוי תרפויטי חיובי. זאת מכיוון שהמטופל יפנים שוב את רגשותיו המושלכים יחד עם העבודה שעשה עליהם המטפל. כך המטופל חש שרגשותיו אינם רודפניים כפי שחווה אותם טרם תהליך ההזדהות ההשלכתית.

בשיחה הטיפולית חוויתי רגשות של חוסר ידע ונחיתות כשלא הבנתי את משמעות הציור. היכולת שלי, במקרה זה, להביע רגשות אלו ולהתמודד עימם, הביאה לכך שהמטופל יכל גם כן לספר לי את שהרגיש בשעורי תורה וחשבון, ולהתמודד עם תחושות הניכור והנחיתות שחש בכיתה.



# תודה על ההקשבה

