

התשמע קולי?

הפילוסוף מרטין בובר טען שכל אשמה נוצרת על רקע אטימות לזולת. אילניה קור, מטפלת בגישה הבובריאנית, מסבירה שאת האשמה שמקורה בחוסר היענות לקריאתו של האחר מרפאים על ידי לקיחת אחריות על מה שהיה ובעיקר על מה שעוד יהיה. לכבוד יום כיפור, נטרול אשמה בעזרת דיאלוג, קשב ונוכחות מלאה

מאת: יותם יעקבסון



במסורת היהודית יש לאשמה מקום נכבד, וביום כיפור ניתן לה מקום מרכזי. ואולם, תחושות אשמה הן פרי השפעתה של הכנסייה הנוצרית הקתולית, שבה האשמה היא אבן יסוד באמונה. גם הפסיכולוגיה הקדישה לרגש האשמה מקום נרחב. בפסיכולוגיה הקלאסית האשמה נתפסת כתחושה שמתעוררת בעקבות עשיית מעשה שנחשב לטאבנו. הפילוסוף, החוקר והמחנך **מרטין (מרדכי) בובר** (1878 - 1965) טען כי בכלנו טבועה אשמה ישותית, שאינה קשורה לחטא קדום או לעבירה על חוקי החברה, אלא קשורה לייקתנו לזולת ולחוסר היענות לו. אילניה קור, מטפלת בת 39 המתגוררת בכפר הס, מצאה אמת עמוקה בכתביו, פיתחה את הגותו והפכה אותה לשפה טיפולית.

מבט חם וישיר, בוחן ורגיש הממוסגר בשיעור רך וחלק ניבט אליי. עינייה של קור תבעו ממני קשב. בשנים האחרונות היא חוקרת את תורתו של מרטין בובר במסגרת החוג לפילוסופיה באוניברסיטת תל אביב ומנסה ליצור דרך טיפולית על פיה. קור היא אישה רגישה, הבוררת את מילותיה בקפידה נדירה. במובנים רבים, הבנת דבריה דורשת

לימוד שפה, המורכבת ממושגים "בובריאניים" ומניסוחים אישיים שלה. כשהאזנתי לה חשתי כמי שמטאטא את החול מעל פסיפס קדום ומורכב שנגזו בתוכו זה מכבר. הסדנה שהיא מעבירה, שנושאה אשמה, הולידה את המפגש בינינו. קור סיפרה לי שחוויות בעלות עוצמה שחווה בשנות העשרים לחייה תבעו ממנה להבין את פשרן. היא חיפשה אחר מורים שונים ושקעה בקריאת דברי הגות. כך הגיעה גם אל כתביו של בובר. "החיפוש אחר דרך והכוונה הוביל אותי אל האיש האהוב הזה", היא אומרת בהתרגשות. לעתים מאשימים את בובר בכך שכתבתו מעורפלת ושהחוויות הביוגרפיות שלו אינן נגישות, אך קור הרגישה שהבינה את כוונתו בבירור. "מצאתי אצלו הדהוד לחוויותיי", היא אומרת.

התנסויותיה האישיות של קור ולימודיה הולידו בה את הצורך לפתח שפה טיפולית חדשה. "בטיפול פסיכולוגי קונבנציונלי עוסקים בתהליכים רפלקסיביים: אנחנו בוחנים דפוסים של רגש ושל הנעה פנימית, אך נשארים בשדה שלנו. העבודה נעשית בתוך מרחב פנימי סגור, שבו מועלים דברים מהתת מודע אל רמת המודע, מתוך

עיקרון הריפוי הבובריאני חדשני ומהפכני בכך שהוא מפקיע את הריפוי מהממד הסובייקטיבי הסגור ומעביר אותו אל הממד החיצוני של הכלל. בטיפול כזה הריפוי אינו טמון בנו בלבד, וכדי להתרפא עלינו לצאת אל מרחב ביניים שיש בו קשר עם הזולת



אמונה שיש בכך ריפוי", אומרת קור. מהבנתה ומניסיונה, ההתעסקות היתרה בנבכי הנפש יוצרת בעיות. כשהאדם כל הזמן נובר בתוך עצמו הוא מאבד קשר עם המציאות. נוצרים הפרעה נרקיסיסטית, סחרור פנימי וניכור. לתפיסתה, הרבה ממצוקות האדם המודרני קשורות בעיסוק היתר של הפרט בעצמו. היא מספרת שמטופלים רבים ומתרגלים רוחניים מתלוננים לאחר שנים שחיהם אינם שמחים עוד. "עיקרון הריפוי הבובריאני חדשני ומהפכני בכך שהוא מפקיע את הריפוי מהממד הסובייקטיבי הסגור ומעביר אותו אל הממד החיצוני של הכלל. בטיפול כזה הריפוי אינו טמון בנו בלבד, וכדי להתרפא עלינו לצאת אל מרחב ביניים שיש בו קשר עם הזולת", אומרת קור.

האני שזור באחר

את המרחב שבין אני לאתה מכנה קור מרחב היחס. זהו מושג מפתח בתורת היחסים הבין-אישיים של בובר. לתפיסתה של קור, תנועת הריפוי אינה טמונה במרחב הסובייקטיבי, אלא במרחב של יחס. המרחב שבין האני לאתה הוא אונטולוגי וממשי. על פי בובר האני שזור באנשים אחרים, בבעלי חיים, בצמחים וברוח, והיציאה

אילניה קור סבורה שההתעסקות היתרה
בנבכי הנפש יוצרת בעיות. כשהאדם כל הזמן
נובר בתוך עצמו הוא מאבד קשר עם המציאות.
לתפיסתה, הרבה ממצוקות האדם המודרני
קשורות בעיסוק היתר של הפרט בעצמו



**אילניה קור
(בצילום):
"שלב ההארה
הוא השלב הכי
קשה בתהליך,
שבו האדם
מתחבר למחשכי
נפשו. כשמבינים
שאת האירוע
שבו לא ענינו
לקריאת האחר
לא נוכל עוד
לשנות, חווים
הארה צורבת
ומשמעותית.
הריפוי מתחיל
בכניעה אל
מול המציאות
והתרחשויותיה
כפי שהיו ונחוו"**



בני אדם. השכבה השנייה היא "אני פרסונה", שמייצגת את האישיות שלנו על הדפוסים הרגשיים והמחשבתיים שבה. השכבה השלישית היא "אני רפלקסיבי - אני מודע ויודע", המאיר בכוח המודעות ובתנועה הרפלקסיבית את הפרסונה שלנו. קור מסבירה שכל הדפוסים והתבניות המצויים ברובד האישיות הם תולדה של מה שהתרחש במרחב היחס: האופן שבו ענינו או לא ענינו ליסוד האתה הקורא לעברנו והאופן שבו ענו לנו או לא ענו לנו. הכניסה לרמה השנייה ולרמה השלישית של האני מחייבת תחילה חזרה אל מרחב היחס הראשוני שמכונן בנו דפוסים ראשוניים. "רוב השיחות בין אנשים אינן באמת מלמדות איך להיות במישור אני אתה. המצב התודעתי הראשוני הזה נשכח ולכן צריך לעודד את הזיכרון שלו. השכחה גורמת לכך שרוב הזמן איננו ערים לקריאות שמופנות אלינו ולכן גם איננו נענים. רוב הזמן אנחנו נמצאים במצב של נפרדות בין אני לאחר. אני אמנם פוגשת את האחר, אך אינני יודעת אותו", היא אומרת. ומתי באמת הבטתי כך בעיניו של הזולת? מצאתי את עצמי שב ומהרהר בדרכי הביתה.

אחריות על הזולת

בובר הסביר שככל שהאדם נכנס למרחב היחס כשהוא נכון יותר לדיאלוג ולהיענות ליסוד האתה, כך חייו הופכים ממשיים יותר. "מי שחי בממשות חווה יותר, רוטט יותר, אבל קיומו גם הרבה יותר כבד מעול האחריות שהוא חש במרחב היחס", מוסיפה קור. "רוב הזמן אנשים אינם נמצאים במרחב היחס. הסיבה לכך היא שההימצאות במרחב היחס מאיימת בכבודותה, היא דורשת לקיחת אחריות של אדם על זולתו. השיח, שהוא הבסיס להתפתחות ושבו גם טמון הריפוי, נוצר מתוך היענות לקריאה שנשלחת לעברי מיסוד האתה. אם אני נענית לה, אני מנהלת דיאלוג שמאשר את

מתקיימות זיקה. "למרות טבעה הארעי, לזיקה יש ערך מזין ומעורר", היא מסבירה. "הזיקה צומחת כי מלכתחילה אנחנו שזורים במציאות. כשמתקיימת היענות, נוצר דיאלוג. המענה עוזר גם ליסוד האתה וגם ליסוד האני להתפתח. דרך המענה מתאפשר ריפוי כי הוא מאשר את האני השזור באתה. הדיאלוג מתנהל בין חלקים עצמיים רוחניים של שני בני אדם. בעזרתו אפשר להעיר משהו במהות הפנימית העצמותית, כפי שמכנה זאת בובר".

אינו ערים לקריאות

מודל הנפש הבובריאני מורכב משלוש שכבות. השכבה הראשונה היא "אני שזור באתה" והיא השכבה המתקיימת במרחב היחס שבין שני

החוצה יוצרת חיכוך ומולידה מפגש. באיבוד התנועה הזאת משלמים מחיר גבוה. לתפיסתו של בובר, אין אני ללא אתה. אני קיים רק בתוך מרחב היחס. כדי שהאדם יקבל את עצמו, עליו להימצא במרחב היחס שיעזור לו לפתח את יסוד האתה שבקרבו. במרחב היחס נשזר האדם ביסוד הרוחני של האחר. קור מדגישה את העובדה שבמודל ההתפתחות הפנימית הזה קיימים שני בני אדם, ומרחב אחד ביניהם, שיש להיכנס אליו. במרחב היחס יש קריאה המהבהבת מהאחר ונובעת מהזיקה לאתה מסוים. זוהי קריאה חד פעמית וייחודית השמורה רק לאותו אני ששזור באתה. על פי גישתה, יש לשמר כמה שיותר רגעי חיים שבהם

יסוד האתה ומאפשר לו להתפתח. כשאדם אינו נענה לאורך זמן לקריאה אליו, משהו בו אינו מתפתח ומוליד תחלואי נפש", מתארת קור ומוסיפה: "ככל שאדם נכון יותר להימצא בזיקה ולהיקרא כך הוא מתפתח כאדם מוסרי יותר". קור מסבירה שחלק גדול מהטיפול הבובריאני הוא בחירת השפה: "אנחנו מרגישים מתי המילים שנסלחות לאחר יודעות אותן ומתי הן נוגעות בו. השפה שאני יוצרת צריכה לשמר את הדיאלוג החי. ביטוי כמו 'אני שומעת ש...' הוא דוגמה טובה לכך. יש גם קריאות הנובעות מתוך אגו ורצון לשליטה. קריאות כאלו אינן קשורות למרחב היחס אני-אתה, אלא הפוכות לו. עם זאת, גם בקריאות כוחניות גלומה קריאה עמוקה יותר, נסתרת. בטיפול להמדים לשמוע את המשמעות הסמויה שמעבר למילים ועונים מתוך הקשב העמוק הזה". קור מבהירה שעיקר התהליך הרוחני הוא ביציאה של האדם מתוך עצמו אל מרחב היחס: "מי שמחפש רוחניות ללא המפגש עם האחר לוקה ברוחניות חסרה ואפילו חולה".

לרדת לשורש האשמה

ההבדל בין שיטת הטיפול של בובר לשיטות טיפול אחרות מתבטא גם בהתייחסות לאשמה. בעולם הפסיכולוגי עוסקים הרבה ברגשות אשמה. על פי הגישה הטיפולית הפרוידיאנית, רגשות אשמה קשורים בעשיית מעשה שנחשב לטאבו, אך בעיני בובר רגשות אשם אינם עומדים בפני עצמם. מקורם באשמה הרבה יותר עמוקה, המכונה על ידו אשמה "ישותית". האשמה הישותית נמצאת ברובד היחס שלנו עם המציאות, ומקורה במרחב המגע שלנו, שבו התרחשו קלקול או הפרה בין האני לאתה. אם מטפלים ברגשות האשמה בלבד, השורש שלהם נותר בלתי מטופל.

כדי להבין את האשמה הישותית צריך להבין יותר את מרחב היחס. "אם מה שמכונן את מרחב היחס זו אחריות לאחר, הרי שיש במרחב גם המון אשמה", מסבירה קור. לפי פרשנותה, האשמה האמיתית שאותה מתאר בובר מקורה בהחמצת קריאתו של האחר. חלק מהעבודה הטיפולית על האשמה מתמקד בבידור סוג האשמה שאדם חש. בובר אינו מכוון לאשמה שהיא תולדה של חינוך, חברה ותרבות. "כשמדברים על רגשות אשמה צריך לברר מאיזו שכבה בנפש הם מגיעים. איננו נולדים עם היכולת לענות מיד באופן נכון וראוי לכל קריאה. עלינו ללמוד זאת, אך בדרך אנחנו חווים אשמה ישותית", היא מדגישה. כל אימת שיש קלקולים במרחב היחס מרגישים אשמה. כשמעירים את האשמה, מתעוררת האחריות ואתה מגיעה תנועת הדיאלוג. כשבוחנים את האשמה מבינים שצריך להתמודד עם המציאות מתוך זיקה ואחריות, על כן האשמה היא אבן דרך מהותית בנתיב ההתפתחות שלנו. "הרגע שבו המטופל מבחין בהחמצה הוא רגע כאוב, אך באותה מידה גם טרנספורמטיבי. אם, למשל, יש לי רגשות אשם על כך שהלכתי בדרך שונה מזו שהתווה לי בית אבי, עליי לחדוד אל תוך שכבת היסוד שבמרחב היחס הזה ולהיות את הרגע שבו נקראתי ולא ענית", אומרת קור. "חלק מהריפוי הוא שחזור של זיכרונות מוקדמים, והוא מתבסס על היכולת של המטופל להיכנס למרחב של המטופל ולהיות עמו את האשמה הישותית השוכנת בו".

הארה, התמדה ותיקון

הסדנה שעורכת קור מתמקדת בעיקר באשמה, אך נוגעת גם באשמה, שכן במרחב היחס יש גם האשמה שנולדת מקריאות ששלחנו שלא נענו וצרבו בנו חוויה של בגידה עמוקה ושל





הופכת את עמידתי מול המציאות מאשמה לאחריות. ההזדמנות לתיקון מתרחשת מאליה וזה הרגע שבו מתחיל דיאלוג בין שניים", מבטיחה קור.

להכיל את הייסורים

"מהלך ריפוי האשמה מאיר את מה שמהותי אצל האדם ומכוון את הנפש אל ייעודה בעולם. מתוך הדיאלוג חווה האדם בבהירות הולכת וגדלה את איכות נשמתו ואת אורו הייחודי". כדוגמה לכך קור מביאה את סיפורה של מטופלת, שנשאה תחושת אשמה על שלא נענתה לקריאת בתה ולא הצליחה להכיל את ייסורי הבת. עם הזמן היא החלה שומעת בתוכה קריאה עמוקה עוד יותר, התובעת ממנה להשמיע את ייסורי יהדות ספרד בזמן האינקוויזיציה, וכיום היא אף כותבת ספר בנושא זה.

כדרך של סדנאות, גם סדנת האשמה קצובה בזמן ונעשית בתנאי מעבדה. "היא מעניקה מעין טעימה, סט של מיומנויות וכלים ראשוניים לריפוי, אך קשה לי להאמין שיש בה היכולת לרפא באופן מלא", אומרת קור ומסבירה שהיא מאמינה בתהליכים ממושכים שיש בהם השתתפות והדהוד ולא פחות חשוב מכך - יציאה אל החיים, מגע עם המציאות ועם הסובב אותנו. ■

elaniya@netvision.net.il

עיקרון הריפוי הבוריאני חדשני ומהפכני בכך שהוא מפקיע את הריפוי מהמד הסובייקטיבי הסגור ומעביר אותו אל הממד הכללי. בטיפול כזה הריפוי אינו טמון בנו בלבד, וכדי להתרפא עלינו לצאת אל מרחב ביניים שיש בו קשר עם הזולת



איפה התנהגותנו הייתה זהה. בשלב ההתמדה מזהים היכן לא נתנו מענה או היכן החמצנו אותו. יש מקרי שחזור מורכבים שבהם חווים אשמה מתמידה על ידי שחזור הסבל של האדם שכלפיו אשמנו. כדוגמה מספרת קור על מטופלת שהייתה בקשר רומנטי עם גבר נשוי והכירה גם את אשתו. "היו תהפוכות דרמטיות רבות שבסופן עזב הגבר את אשתו ועבר לחיות עם המטופלת. אותה מטופלת החלה לחוות את עולמה הרגשי של האישה הננטשת, ובטיפול התברר שהיא משחזרת את הסבל של האישה האחרת כדי להעיר ולהאיר את האשמה שעדיין רוחשת בינה ובין אותה אישה. רק כשהבינה זאת הייתה יכולה להתחיל לרפא את סבלה".

השלב השלישי בריפוי הוא התיקון. "זהו השלב המכריע בריפוי האשמה", מסבירה קור. "לאחר הבנת הדפוסים שבהם לא ענינו, נכנסים לסיטואציה חדשה, עושים תיקון ועונים". קור מסבירה שעדיף כמובן שהתיקון ייעשה ישירות מול האדם שמולו התרחשה ההפרה, אבל לא תמיד זה אפשרי, כמו במקרה של אנשים שהלכו לעולמם. "אני מאמינה שהמציאות מזמנת רגעים גורליים במרחב היחס שהם הזדמנות לתיקון. בובר קרא לזה 'מעשה זימון לי א-תו'. שלב התיקון הוא השלב שבו אני

הזנחה. לצד שחזור רגעים שבהם הם לא ענו, נקראים המשתתפים לשחזור רגעים שבהם קריאותיהם לא נענו. קור מזהירה מפני הלקאה עצמית, שהיא בעיניה "הסתחררות פנימית שאין לה קשר ממשי עם האחר, שאינה נוגעת במרחב היחס שבו טמון יסוד הריפוי. מהלך ריפוי האשמה הוא בבחינת תנועה נפשית המורכבת מהארה, התמדה ותיקון. שלב ההארה הוא שלב ההתחקות אחר האירוע שבו הוטבע כתם האשמה על מענה שהוחמץ או על אחריות שהופרה. "זהו השלב הכי קשה בתהליך. האדם מתחבר למחשכי נפשו. ככל שחווים את השלב הזה בצורה עמוקה יותר, כך מגייסים יותר עוצמה לשלבים בהמשך. בשלב זה גם חווים את הזמן על גלגוליו. כשמבינים שאת האירוע שבו לא ענינו לקריאת האחר לא נוכל עוד לשנות, חווים הארה צורבת ומשמעותית. הריפוי מתחיל בכניעה אל מול המציאות והתרחשויותיה כפי שהיו ונחנו. בהבנה ובהשלמה האלה יש ענווה גדולה. כדי להיות במגע ממשי עם המציאות יש לקבל את הדברים כפי שהם, גם אם הם צורבים. חלק מזה הוא ההבנה שאת העבר איננו יכולים לשנות".

השלב השני בריפוי הוא שלב ההתמדה. במהלכו יוצאים מרגע האשמה אל מערכת יחסים נוספות בחיינו, סוקרים אותן ובודקים

