

ד"ר מאיר ברגר

ספרות התייחסותית. בנוסף, אהב מאוד ולימד את כתיבתו של דניאל שטרן.

כשסייעתי לפני שנים בתהליך הוצאתו המחודשת בעברית של הספר "השעה בת חמישים הדקות" של רוברט לינדנר (תולעת ספרים, 2007), פניתי אליו שיצטרף אלי כעורך מדעי, וערכנו במשותף את הספר, ומאיר הוסיף אחרית דבר רבת-עניין על האקלים התיאורטי-קליני ועל דמויות רלוונטיות לפסיכואנליזה בשנות החמישים, שבהן יצא הספר לראשונה באנגלית – מידע מרתק, שעוזר למקם את לינדנר בתוך ההיסטוריה של הפסיכואנליזה ולהכיר את ההקשר המקצועי שבתוכו פעל והתמודד באותן שנים.

יהי זיכרו ברוך.

אנחנו אבלים ועצובים על פטירתו של ד"ר מאיר ברגר בינואר 2023.

מאיר ברגר היה פסיכיאטר, שעסק שנים רבות בעיקר בפסיכותרפיה.

הוא עבד במיגוון מסגרות ציבוריות בארץ ובניו-יורק, לימד והדריך במסגרות מקצועיות שונות, ביניהן התכניות לפסיכותרפיה בבר-אילן ובאוניברסיטת תל-אביב, ותכנית ההכשרה של המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית.

מאיר היה אדם חושב, חוקר, ואוהב ספר, ובמשך כ-15 שנים, עד לשנים האחרונות, כתב סקירות מיוחדות וחדשניות במדור ביקורת ספרים של "שיחות" והשתתף כעורך מדעי בתרגום לעברית של ספרות פסיכואנליטית בת-זמננו, בעיקר

* * *

ביקורת ספרים

דוד קיטרון
משא הנפש:

מסע במחוזות הפסיכותרפיה

תל-אביב: רסלינג/נרקיסוס, 2022, 220 עמ'.

משא הנפש בדרכה בתוך אל תוך ומחוץ לימן – זמנו של אדם מחשבות בעקבות "משא הנפש" של דוד קיטרון

ד"ר רינה לזר¹

אני מסיימת את קריאת ספרו של דוד קיטרון, ספר שאת מירב מאמריו קראתי לאורך השנים, בהרגשה של מפגש מחודש, או ליתר דיוק, כניסה למימד שונה, מסע בזמן, "משא הנפש" בזמנו של אדם. אדם השואף להיטיב בעמדו מול הזולת והעולם שסובבו ונאבק על כך, מחד, אך אדם מורכב, פגיע ומסוכסך, מאידך, זה שכושל, נופל וקם. לזמן תפקיד מכריע

במדור ביקורת ספרים הפעם נסקרים ארבעה ספרים, שעוסקים בגישות ובדרכי חשיבה שונות ומגוונות אודות אופי הטיפול הנפשי, מהותו, ומקורות העזרה והתקווה המוצעות בו לאדם הסובל. אנחנו נעים בין חיבור אחדותי של מטפל ומטופל בטיפול לבין מזור לנפש בכפייה, ובשאלות איך ומתי.

כל אחד מהספרים הנסקרים מעלה את טיעונו בפירוט תיאורטי-קליני ובעוצמה. בימים קשים אלה דומה שכולנו מחפשים מזור ותקווה, ולא רק בתחום מעשה הטיפול.

קריאה מעניינת וחושבת,

עפרה אשל, עורכת המדור

¹ התכנית לפסיכותרפיה, הפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר, אוני' תל-אביב.
rinalazar61@gmail.com

של הקשר הטיפולי כשהמטפל הוא ברקע, מאחורי הקלעים ולא בקידמת הבמה, כבסיס אם עורפי בטוח, המותנה ביכולת שלנו כמטפלים לשאת ולראות ב"עקבות ריפוי חמקמקות ועמומות הצלחה טיפולית בעלת ערך" (עמ' 57). קבלת החלקי והשאיפה אל מעבר מצויים זה לצד זה. זו, כפי שכתב שלגי בהקדמה לספר זה, עמדה אקזיסטנציאליסטית הרואה את האדם ואת המפגש איתו כאינסופיים במהותם, ולכן ככאלה שלעולם אינם ניתנים להגדרה ברורה. האידיעה היא זו ששומרת את הנפש חיה, פתוחה, מייצרת משמעויות חדשות ולא נצמדת למשמעויות קפואות.

וכמו באינטימיות המוצעת על-ידי קיטרון, הן כמשהו פנימי ועמוק, פרטי וסודי שבין אדם לבין עצמו, והן כקירבה עמוקה ואקסקלוסיבית בין האדם לזולתו (פרק 4), כך גם בדברו על ההומניזם (פרק 5), אותו ניתן, לטענתו, לראות כמבטא את שאיפת האדם לפעול לפי ציווי החוק הטבעי, המוכר גם כ"חוק האלוהי הטבעי" (עמ' 110), המייצג את הטוב האבסולוטי, הטהור, החל על כל אדם באשר הוא. זו ראיית עולם המניחה קיום ערכים וחיות אינהרנטיים לכל אדם באשר הוא אדם, המכתיבים כללים של התנהגות מוסרית. שאיפתו של ההומניסט להביא את הטוב לידי מימוש היא, איפוא, הכוח המנוגד לרוע, אך קיטרון מזכיר לו ולנו ששום דבר אנושי, שבא מנפש האדם, הן המיטיב, הן הכושל והן המרע, אינו בלתי ניתן לחקירה ולהבנה עבור מי שמתעניין בה באמת, ובודאי בזו החבולה.*

מכאן לא נתפלא שקיטרון רואה בפסיכותרפיה "שליחות אתית" (פרק 6), באלו מילים, ומדגיש את מקומה של האמונה. ושוב ראשנו אל המוחלט בידעת החלקי, אל האינסופי המתאפשר בקיום האנושי, כשאנו תרים, לדבריו, אחר האמת הסובייקטיבית של כל מטופל ומטופל, ומכירים בהתנסות הזולת כפרספקטיבה ייחודית, השונה מזו שלנו. לעתים אנו נדרשים להשעות את הסובייקטיביות שלנו ולתת לזו של המטופל את הבמה הבלעדית ולהוות לו "זולת עצמי מאשר-שפיות" (פרק 7), כדי שהמטופל לא יחוה את המפגש הטיפולי כחזרה שלא ניתן לשאתה על טראומות מוקדמות.

אולם, כפי שקיטרון מצטט מספרה של אווה הופמן "זרה בין המילים": "מי שאינו מבין את העבר / נידון לחזור עליו שוב ושוב. / אך מי שמעולם לא חזר עליו נידון שלא להבין אותו" (עמ' 171). מכאן אין תמה שהוא רואה ב"כפיית החזרה" (פרק 9), הן הימנעות מכשילה ממפגש עם חלקי נפש קשים והן הזדמנות חדשה; הן ביטוי לדפוס הגנתי של הדיפת-קשר והיצמדות לדפוס התקשרות ישן ומוכר והן כמיהה חרדה לשינוי. חרדה מאכזבה קשה מנשוא ומחבלה חוזרת שקשה לשאתה: "הקווקים תמיד עומדים בפתח השער" אומר המטופל א. לדוד. עבור א. כל

בקריאתי אותו, הוא ציר נוסף לאלה שאותם מנה בחוכמה בעז שלגי בקריאתו את ספרו של דוד קיטרון*. ציר שאני מחלצת מאלה שסימן ושמהווה, בעיני, מימד משמעותי בכתיבתו של קיטרון וגם באופן נוכחותו הטיפולית – זמן של התבוננות אמפתית בזולת וערנות לאופן נוכחותו-הוא, הידיעה להשהות, להיות קשוב, לדייק בפנייתו והיענותו למטופל וגם בהתייחסות לכל טקסט שהוא. אמנות הקריאה הקשובה, קריאה נותנת אמון ולא חשדנית בטיבה. אך גם זמן של מתחים ניגודיים, בו התנועה אחורנית היא היא, לפי קיטרון, הפנית המבט קדימה, בו "משא הנפש" וכובדה הוא גם "משאת הנפש" ותקוותה.

ואולי לא בכדי פותח קיטרון את ספרו בפרק העוסק בס. יזהר, למרות שלכאורה זה יכול להיראות מוזר. למה דווקא איתו, מעבר לאהבתו את כתיבתו וקריאתו המוקפדת בו? מדובר בסופר טוטאלי כזה שרוצה "להגיע למקום אשר רצוני בו ולא במקום אשר זומן לי", "לומר הכי נכון או לידום" (עמ' 41), "לומר את הסופי באינסופי" (עמ' 42), "לחרוג מעבר לקיום האישי, היום-יומי" (עמ' 43). מה לקיטרון ולאמירות הללו? הרי מדובר באיש ובכותב קשוב, רגיש וצנוע, כותב שכל דבר המסומן כתובות ישמח את נפשו וכל מגע יהווה עבורו קריאה, לה אנו אמורים להקשיב. נפשו פתוחה לאנושי ולקורה איתו בחדר הטיפולים ובעולמנו, וכניסתו לזמן איטית וזהירה. אך אולי קיטרון מדבר גם על אותו תו של כיסופים לחריגה, שמאפשר לו לשאוף אל הטוב ולהדגיש את מקום התקווה, לקוות ל"פגישת שניים, פגישת יחד פתוחה..." (עמ' 47), כפי שכותב יזהר, כשחזר לכתוב אחרי ששתק שנים כי נפשו נכוותה. ואולי המשפט "יש מי שקוראים לו והוא מקשיב ויש מי שעובר את החיים ולא קראו לו" (עמ' 43) הוא שפונה אל לבו ומאפיין את דרך עבודתו?

האינסופי – התקווה והאמונה באפשרות לחרוג ממימד יום-יומי מקהה מבט – מאפיין, אם כך, את אופן היותו של קיטרון במסע ומשא הנפש שלו עם מטופליו. הוא שומר על עמדה אמפתית, בוחנת ותוהה, הנותנת אמון בצרכיו של המטופל ובדרכו להביאם למפגש עם מטפלו, ו"משעה מרצון אי-אמון" במגע עם מטופלו בעודו ער למגבלות ולמורכבות של כל מגע בין-אישי יום-יומי או טיפולי. קיטרון נאמן לתפיסת עולם אופטימית, המאמינה ביכולת לשינוי ולאפשר התחלה חדשה; זו עמדה של פתיחות, הזדהות והתמסרות, הרואה את הערך של היקר לנו מעבר למחירו. לעתים יהא זה "טיפול לאין קץ" (פרק 2). שם לא מדובר בטיפולים, שחותרים "לתהליך מוגדר ומגודר... בעל נקודות התחלה וסיום ברורות ומוחלטות כמו גם בעל מטרות ברורות" (עמ' 50). מדובר במטופלים שעבורם נחוץ המשך

* שלגי מסמן במבוא לספר ארבעה מוקדים בחיפוש של קיטרון אחר האנושי שבאדם על כל מובניו: העמדה האמפתית; התנועה בין התכנסות האדם אל תוך פנימיותו לבין החיבור העמוק שלו עם זולתו; היותו של האנושי מתקיים, מטבעו, בין שאיפה לסדר, לרציונליות ולהבנה לבין צורך, לא פחות משמעותי, בכאוס, בחוסר צורה ובוטיות על ארגון כלשהו; מרכזיותו של הלא-ידוע במהותו של האנושי.

* על חלקו של קיטרון בדיון על הרוע ניתן לקרוא בהרחבה בספר "שיחות על רוע" (1).

אם ימצא מטפל המתייצב מולו בעמדה אמפתית, המעניקה למטופל את התחושה העמוקה שהוא בטוח, מוגן, ומוחזק כך שלעולם לא יהיה לבד; מכבדת את צורכו לסגת לתוך ביתו שלו באזורי אימה ולבדוק שוב ושוב את יכולתו לפגוש את הקשה לו מכול, כשהמטפל מצוי לצידו ומוכן לפגוש חלקים אלה גם בעצמו; לנוע בין המוכר והמצמצם אל החדש והלא מוכר – "אל האדם שמעולם לא הייתי ושאחרי אני לא מפסיק לחפש" (עמ' 29).

אציע מבט נוסף על המשגת פרויד את התופעה, מבט שיחדד שוני, אך יוסיף נדבך להמשגתו של קיטרון; ייחודה של הנפש הפרוידיאנית הוא בהמשגתה לא כאיבר רישום פסיבי של המתרחש ברמה הגופנית, אלא כמייצרת עולם תוכן משמעותי וארגון התנסות לפי קוויה שלה. עולם שאינו שקוף לה. יתירה מזו, לנפש נטייה להפריע לתפקודה הרציונלי [וזהו, למעשה, מובנו של הלא-מודע]. המאפיין אותה הוא חוסר מנוחה: יכולת ליצור, לבצע קפיצות, לעשות חיבורים שונים ולפרקם בדרכים משונות. מושג הדחף מבטא מאפיין זה של הנפש וכן את היותה מגולמת בגוף. את עובדת היותה חלק מאורגניזם חי, שעליו יש לה שליטה חלקית בלבד. ההפרעה, אי-הרציפות, החבלה ברציפות מובנית לתוך המערכת. תשוקת הפרט היא לשקט, למבנה, להבנה. ניתן לראות בפעולה, בתנועה, פגימה ברצף מדומה, חיתוך; ובסיפור, במעשייה, בטוויית המשמעות, ניסיון להשיב אחדות שנפגמה, רציפות הקיום; הרגעת המערכת והשקטתה.

אם כך נפש האדם בהבנתו אותה בכל מהלך חשיבתו של פרויד, מה הניע אותו ללכת 'אל מעבר', מה ב'כפיית החזרה' לא הניח לו? פרויד הולך ב"מעבר לעקרון העונג" (2) מעבר למבנים ומניח קיום גורם חמקמק מטבעו במערך הנפשי, גורם שלעולם לא יוכל לסבול רמת ארגון כלשהי, גורם הדוחף את הפרט מעבר לחיים ולעולם לא ייוצג בהם במלואם, הוא הלא-מודע במיטבו, ואולי הלא-נודע – טבורו של החלום ושל החוויה הנפשית כולה. לטענתי, קישור גורם זה למימד הייצוגי הוא המהפכני שבחשיבתו. דחף המוות מאפשר ייצוג, מאפשר תודעה, ואולי אף מחייב אותה (3) – תודעה-הבנה כהגנה, כסוג של בדיון, ואולי אף יותר מכך, כאפשרות או ניסיון לחוות את עצם היותך. דחף המוות ככניסה-חריגה לזמן, כדחף לאישוש קיומך. כפיית החזרה – ככפיית הסימן והסמל, הכניסה לסמלי ולזמן. לדעתי, פן גבולי זה של קיומנו (פן פרדוקסלי, הנע בין ממשות לבדיה) הוא זה שפרויד בחר להדגיש בדיון בתופעת 'כפיית החזרה' ובהנחת קיומו של דחף המוות. פן זה הוא המהווה את צידוק קיומה של שיטתו, לא כשיטה מחשבתית בלבד, אלא כשיטה טיפולית – ושוב אנו נמצאים במקום בו התנועה לאחור מאפשרת תנועה קדימה.

מכאן הדרך אל עבודתו של קיטרון קצרה. הטקסט שלו אווזו בפרדוקסים מרתקים, שבהם גם טמון גרעין הריפוי הפוטנציאלי, כמו בין החלקיות האינהרנטית למיטיבות הרדיקלית, בין טיפול

אינטראקציה, גם אם היא בעלת כוונות טובות, לכאורה, צופנת בחובה כוונות נסתרות אחרות הצפויות לצאת לאור, כמרצע היוצא מן השק, במקדם או במאוחר.

גם עבור צ. כל שינוי אפשרי בתסריט המוכר, הפסימי אך הצפוי, נחוזה כמסוכן, כמעורר חרדה. ברגע שהוא חושד כי הכול הולך כשורה הוא ממחר להזהיר את עצמו כי בעוד שעה קלה הכול ייגמר. זאת בדומה לילד המצפה לעונש ולכן הוא מעדיף למהר ולהקדים את המכה ולא להתייסר בהמתנה מעוררת חרדה ולשגות באשליות, שדינן, מניסיונו המר, להיכזב. עם זאת, מדגיש קיטרון, מרכיב האקטיביות, שהוא חלק אימננטי ממנגנון כפיית החזרה, כולל בתוכו איזושהי נטילת סיכון. ככזה הוא עשוי להוביל, בסופו של דבר, גם אם בדרך חתחתים, לשינוי ולהתנסות חדשה אם יהיה שם מטפל שיפגוש את הקונפליקט הנורא בהיענות לתפקיד ובעיבוד הסיטואציה בסביבה בטוחה, מחזיקה ואמפתית לצרכיו ולסבלו של מטופלו.

חזרה היא, איפוא, לפי קיטרון, דבר שחוששים מפניו ולא דבר שבאופן כפייתי מייצרים שוב ושוב. החתירה המרכזית של הסובייקט היא לכיוון צמיחה. החזרה, על כל אילוציה ומגבלותיה, מקנה פתח לנטילת סיכון. אומנם הסיכון שניטל הוא 'בעירבון מוגבל', סיכון קטן שבא למנוע סיכון גדול יותר, אך עם זאת נפער סדק כלשהו, סדק שעשוי להתרחב לכיוון של שינוי משמעותי וחדשני יותר בהמשך, בטווח הארוך. "כפיית החזרה" היא בקריאתו של קיטרון "חזרה חדשנית-יצירתית" [וזאת במידה והניסיון צלח].

קיטרון מתחיל את ספרו בפרק על ס. יזהר, שם נמצא את המשפט המצוטט: "יש מי שקוראים לו והוא מקשיב ויש מי שעובר את החיים ולא קראו לו". ומסיימו בדיבור על כפיית החזרה בפרק: "כפיית החזרה ופסיכולוגיית העצמי – בין הימנעות מכשילה להתחלה חדשה". הוא רואה בחזרה 'הכפויה' על האדם קריאה לזולת מאשש-מציאות, שישמע נכונה את הפחד מציפיות לחדש ואת ההימנעות מכך, מחשש פן תשוחזר החבלה ו"הקווקים ישובו". זו בקשה מובעת ואסורה לביטוי כאחת שהמטפל לא יאכזבו, או יאכזבו בצורה נסבלת הניתנת לעיבוד: הן בכך שישחזר איתו את שחיבל בנפשו, אך גם שיבין את המקום בו הוא ומטופלו נעמדו ויחלצם (את עצמו ואת מטופלו). ניתן לראות בזה את השבת המטופל אל הזמן – זמן חיים הנע הלאה, לא בצורה ליניארית כמובן אבל נע, זו, זמן ציפיות, מימושים ואכזבות וציפיות חדשות, אחרות במקצת.

שלגי, במבוא בשפה התייחסותית, רואה כקיטרון ב"כפיית החזרה" מנגנון שמונע על-ידי התקווה האנושית, המאמץ האנושי העמוק של האדם לחרוג מעצמו, לאחוז בתקווה שהוא יכול להיות אחרת, ובו-זמנית וברגע זה עצמו, נתקף באימה מפני מה שהוא הולך לפגוש בתוכו ומפני השינוי עצמו; מפגש עם אותם החלקים הכאובים ביותר, המפחידים ביותר, אלה שאותם הגדירה הנפש שהיא אינה יכולה לשאת, ולכן היתה צריכה להרחיקם מעצמה בכל דרך. אולם זה מתאפשר רק

מתוחם לזה שאינו מוגדר בזמן, בין הזהה לעצמו ("כפיית החזרה") לנפער לשונות, בין הכאוטי למסודר (ואוסיף – בין דחף המוות להולדת הסימן). קיטרון מלמדנו על משא הנפש – הצורך לשאת את צרכיה, ריגושיה, תקוותיה ואכזבותיה ואת אלה, שבהם היא פוגשת בזולת, והצורך לשאת כל זאת עם שותף העומד במבחניה ועד לקשייה ויכולותיה ונותן פתח לאפשרות חדשה.

"אבל [כפי שכותב פרוסט] תבניתו הרת האסון של העולם הפסיכופתולוגי גוזרת שמעשה כשל, מעשה שיש למנוע אותו יותר מכול, הוא הוא המעשה המרגיע, המעשה הפותח לפנינו בטרם נדע מה יהיו תוצאותיו, אופקים חדשים לתקווה, ומשחרר אותנו לזמן מה מן הכאב הקשה מנשוא שהוליד בנו הסירוב, וכך כאשר הכאב קשה מנשוא אנו נחפזים לעשות מעשה איזולת" (4, עמ' 57).

ספרות:

1. Lazar R. (Ed.), Talking about Evil. London, Routledge, 2016.
2. פרויד ז. (1920). מעבר לעקרון העונג. תל-אביב, רסלינג, 2021.
3. פרויד ז. (1925). השלילה. תל-אביב, דביר, 1967.
4. פרוסט מ. (1920). אלברטין איננה. תל-אביב, הקיבוץ המאוחד, 1990.