



Transference, Resonance and Interference

By David Boadella

ע"פ הרצאה בפני תלמידים, מרכז גרדה בווייסן, מאי 1981

מתוך: Journal of Biodynamic Psychology #5, 1982

תורגם ונערך לעברית ע"י רויטל יונאי ושרי בן שחר

Bonding: היקשרות, יצירת קשר

אם הצרכים הרגשיים של הילד נפגשים בפלט רגשי סותר אצל האם או האב, נוצר דפוס של interference (התערבות), בעוד שהתבגרות/גדילה בריאה, לא נוירוטית, היא בעיקרה דפוס של רזוננס (תהודה, הדהוד). counter-transference-ו transference (העברה והעברה-נגדית) הם גם דפוסי interference. כלומר: משהו קורה בין התרפיסט לקליינט, בין המסייע למבקש הסיוע. יש דפוס או שדה של משהו שמפריע לקשר. אם זה מופרע מצד הקליינט - זו העברה. אם זה מופרע מצד המטפל - זו העברה נגדית.

המהות של ההעברה היא שהפרעה זו משקפת את ההיסטוריה של דפוסי ההתערבות מוקדמים. כלומר: אותו דפוס הפרעה מוקרן על מערכת יחסים חדשה ומפריע לה. ההבדל הוא שדפוס התערבות המתרחש בטיפול, הופך להתמקדות מודעת, ואם המטפל עובד עם ההעברה, הוא יתחיל להשתמש בהפרעה כדי ללמוד על מה שמתערב/מפריע. אם המטפל לומד על מה מתערב בו עצמו, הוא עובד עם העברת-הנגד שלו, כדי להגיע מעבר לה. אם הוא לומד על מה מתערב אצל הקליינט, ואם הקליינט עצמו לומד על מה מפריע/מתערב אצלו, הוא לומד על ההעברה שלו ומגיע מעבר לה. להגיע מעבר להעברה, מוביל לדפוס רזוננס אחר.

מה שמסבך את העניינים הוא שבקשר ממשי בין מטפל למטופל יש את שניהם. יש דפוסי הפרעה/התערבות, הנאבקים בדפוסים של הדהוד. ההדהוד מנסה לשחרר את עצמו מההפרעה/התערבות, ממש כמו כיוונון (tuning) של רדיו - אם אתה לא ממש מכוונן, אתה שומע חצי מתכנית שאתה רוצה לשמוע וחצי מתכניות שאתה לא רוצה לשמוע. ניסיון לכווון כדי לקבל אות נקי ובהיר יותר משמעו להיפטר מההפרעה/התערבות.

הייתי רוצה לומר שדרך אחרת לתרגם "דפוס הדהוד" תהיה לדבר על יצירת קשר/היקשרות (bonding) בין אנשים. אם בין ילד להורה, או בין 2 מבוגרים שעובדים יחד לפתרון בעיה או קושי מסוים. בדברנו על דפוסי הפרעה/התערבות, אנו מדברים על הפרעות (disturbances) ביצירת קשר (bonding), מחסומים (blocks) ליצירת קשר, או מצב דמוי-הקשרות. עכשיו הייתי רוצה להסתכל על כמה מההפרעות והדפוסים הללו ביתר פירוט.

Attachment and detachment: היצמדות הינתקות

בהפרעה של הדהוד יש שתי קיצוניויות והייתי רוצה להתמקד בהן משום שאם הן ברורות, זה עוזר בהבהרה של כמה ממצבי הביניים. הקיצוניויות הן היצמדות-יתר והינתקות-יתר.

הינתקות-יתר: הוא המצב ההיסטורי הקלאסי בכמה מהתרפיות האנאליטיות המוקדמות, בהן המטפל הופך מאוד מקצועי. למשל: הוא מודד את המרחק בינו לבין המטופל: "אם אני אשב קרוב מדי זה יגרום ליותר מדי מעורבות (involved), אז אני אסדר את המרחק המתאים".

פרויד נהג לשבת מאחורי אנשים כדי שלא יוכלו לראותו, ואחת הסיבות היתה שהוא הרגיש מעט נבוך אם הביט לאנשים הישר בעיניו. כך שפסיכואנליזה היתה לדבר לאוזניים - זו היתה מערכת היחסים וזה היה חלק מהמרחק. כך גם בפסיכיאטרייה והמסורת הרפואית במיוחד. יש דגש גדול על שמירת המרחק, שמירת הקליניות. אנשים כותבים מחקרים שלמים על זה. אכן רופאים משתמשים בשפה שהיא ההיפך מאנושית בגלל איזשהו פחד מלהפוך או להיות אנושיים מדי.

הדבר האחר שנכנס כאן הוא כל תחום המגע שרייך תפס בקרניו. באופן מסורתי רופאים נוגעים בגוף רק רפואית, ואנשים החוקרים את המוח והרגשות לא אמורים לגעת בגוף כלל. זה חלק מהמרחק. כך שיש מעין טאבו על מגע בסוג הפרעה/ההתערבות של הינתקות-יתר, רפואיות-יתר, מקצועיות-יתר – מה שלמעשה מפריע ביצירת ביטחון (trusting). אף אחד לא ישפוך את ליבו בפני מישהו שיושב שם כמו טיפיקורדר.

היצמדות-יתר: הקיצוניות האחרת היא היצמדות-יתר. כאן המטפל והמטופל משתחררים בדרך כלשהי אל תוך סימביוטיות מסוימת: המטפל מרגיש שהוא נשאב ע"י צורכי המטופל ומתחיל להרגיש מאוים מאותם צרכים, אך הוא לא מצליח לצאת מזה. זו מערכת יחסים של שואב ונשאב.

אפשר לראות את שתי הקיצוניות הללו של over-attached ו-detached כתנודה שני הסכיזואיד להיסטרי עליה מדבר Frank Lake. האחת היא המצב הסכיזואידי של "שמור מרחק", השניה היא המצב ההיסטרי של "בוא נשאר קרובים". כך שאנו מדברים על קירבת-יתר, חוסר ביצירת-גבולות. אני עומד להציע מאוחר יותר - או אם לא, זה לבטח שם כדי להיות מוצע – שטיפוסים שונים ייטו לאחת מ-2 הקיצוניות. חלק יימשכו לכיוון אחד, אחרים לאחר. שתיהן, זכרו, הן בעיני הפרעות/התערבויות להיקשרות אמיתית.

במקום אחר - זה לא ממש נכון לומר באמצע, כי זה לא סוג של פשרה בין השתיים - אלא במקום אחר, מקום שלא בא מהפרעה/התערבות, ישנה מערכת יחסים בין מטפל למטופל שלא פוחדת מקשר עמוק. היא לא נתלית בתפקיד הקליני, המנותק של קשר-אוזן ושמירת מרחק רגשי. כך שהיא יכולה לספק קשר עמוק, אך היא יכולה גם לשמור על גבול ברור, כך שהמטפל לא יוצף בצורכי המטופל. Frank Lake מדבר הרבה על איך אנשים היסטריים, בגלל הצורך שלהם להיצמד, יכולים, עם סוג מסוים של מטפלים, ממש לבלוע את המטפל. הם בולעים אותם רגשית. המטפל מהסוג שנקלע למצב שמישהו מצלצל אליו 8 פעמים בערב, מרגיש שהתפקיד שלו כעוזר דורש ממנו לספק את צורכי המטופל, וישנו איזשהו מקום לאורך הדרך, בו החמלה הופכת לבלבול (confusion). זה בעצם מסתיים בלא להיות מועיל.

מה שאני אומר אם כך, הוא שהיצמדות ואי-היצמדות הן שתי קיצוניות של משהו שהשתבש באזור ההעברה/העברה נגדית. המטפל צריך שתהיה לו היכולת ליצור קשר, וגם לסגת לעצמיות (one-self). Perls מדבר הרבה על קצב ההיקשרות והנסיגה, שהוא בעצם 'הפעימה' של רייך. החוצה לעולם, חזרה פנימה אל העצמי. היכולת הזו להיות עצמך וגם לצאת ולהתעמת עם

אנשים בדרך אמיתית, ואז עדיין לחזור ולהגיע לחייד שלך, הינה, הייתי אומר, מהותית בעזרה לתהליך שחרור הרזוננס מתוך ההתערבות/הפרעה.

The mask, the shadow and the self - המסיכה, הצל והעצמי

דרך אחרת להסתכל על העברה והעברה-נגדית היא במונחים של 3 השכבות הקיומיות של רייד, שרק אזכיר לכם אותן. רייד לא מדבר על זה במונחי העברה, הוא רק מדבר עליהן בעיקר כעל שלושת שכבות האישיות. השכבה העליונה היא המסיכה, ההגנה של הדמות. השכבה השנייה מקבילה לשכבה האמצעית ההרסנית והמעורבת המלאה בבלבול, מתח, חרדה ולחץ (מיוחס למושג 'הצלי' של יונג). השכבה האחרונה היא שכבת ה-core המבטאת את העצמי האמיתי. אתם בטח מכירים את הרעיון הבסיסי שצורכי ה-core (הבסיס, היסוד, המהות) מודחקים בינקות-ילדות. יש מרד נגד זה. הצרכים מנסים לפרוץ למרות זאת. המרד מודחק בתשובה, ומתקבלת צורה של דפוס אישיות שאיכשהו יושב על שתי השכבות האחרות.

במונחים של העברה, אני עומד להציע ששתי השכבות העליונות מעורבות בהעברה, ושהשכבה השלישית צריכה להיות קשורה ליסוד דפוס ההדהוד; להגיע מעבר להעברה אל תוך הקשר האמיתי. אפשר לראות את כל התהליך הטיפולי (והתהליך שקדם לו) במונחים של relating, התייחסות. בשבילי זה מאוד הגיוני. זה ממש לקחת את מודל שלושת השכבות של רייד וליישם אותו מבחינת היחסים כך שיש שני אנשים במקום אחד.

אפשר לחשוב על שני אנשים ואיזושהי שכבה מתקשרת. למשל, אם ה-core של המטופל בקשר עם המסיכה של המטפל, לא תגיע רחוק מדי עם אמון. אם ה-core של המטופל בקשר עם הצל של המטפל, הוא ייקרע לגזרים. כך גם אם ה-core של המטפל פוגש רק את המסיכה של המטופל, המטופל יעזוב בלי שום שינוי עמוק. אם ה-core של המטפל פוגע ולא חודר לשכבה השנייה של המטופל, הוא עשוי לומר מה שאומרים כמה מטפלים: "למה אני נסחט מהמטופלים?" "למה זה כל כך מתיש שאני הולך הביתה בלי אנרגיה?". זו תוצאה ישירה של ההדהוד, האהבה והחמימות הפורצים ומתנגשים בשכבה השנייה של המטופל בלי יכולת להגיע מעבר לה. במצב של מסיכה למסיכה, יש סתם פטפוט חברתי. שכבה שניה לשניה, יש מפגש קבוצתי משובש (יש מאמר על זה ב-Energy, character, הדן ביחסים של העברה גרועה בקבוצה).

כך, אם שתי השכבות העליונות בכל אחד מבטאות העברה, השכבה התחתונה מבטאת הדהוד. אפשר ללכת צעד אחד הלאה ולומר שהשכבה העליונה מבטאת העברה חיובית והשכבה השנייה מבטאת העברה שלילית. לכל אמירה ההפך שלה, כך שבאומרי העברה כוונתי תמיד גם להעברה-נגדית. זהו מודל כפול עם שני אנשים. ננסה להביט בטבע של שלושת שכבות אלו במטפל ובמטופל, תחילה במונחים כלליים, ואז נביט בנושא מרכזי אחד או שניים, ואז ניקח את זה קצת הלאה.

:Transaction

ההעברה החיובית אצל המטופל היא תגובה שלטענת רייד חיוני לעבור מעבר לה. אם אתה נשאר בה, אתה נשאר על פני השטח. זה נבנה סביב מה ש-W.R. Bion מכנה "אידיאל משיחי". Bion הוא פסיכולוג שכתב הרבה על group transference. הוא מתאר 3 סוגים בסיסיים

של פתלוגיה של קבוצה: אחד הוא מכנה "אידיאל משיחיי", את השני הוא מכנה "קבוצת מאבק ומאבק" (fight and fight), ואת השלישי הוא מכנה "קבוצת התלות". אגב, כולם יכולים להתקיים בקבוצה אחת.

אם מיישמים את אלו על שני אנשים, התלות נבנית בתחילת הקשר הטיפולי, אך הטיפול מיועד לעזור לעצמאות לגדול. את תגובת המאבק-מאבק אעזוב כרגע עד שנגיע לשכבה השניה. "האידיאל המשיחיי" הוא המצב בו איכשהו הטיפול יפתור את כל בעיותיך, בדרך קסם, ולא ע"י עבודה קשה: "עכשיו אני הולך למטפל הנפלא הזה שעבד עם רייך. הוא בטח יודע את התשובות. אני רק אבוא והוא ייקח ממני את השריון שלי. אני ארגיש טוב יותר וגם יהיו לי אחלה אורגזמות". זהו "האידיאל המשיחיי", אבל החיים לא כל-כך פשוטים.

Lowen אומר כמה דברים נחמדים מאוד על פסיכופתיה. הוא אומר שמהות הפסיכופתיה היא שאתה מבטיח הבטחות שלא בטוח שתוכל למלא. בסוף מאמרו: "ביו-אנרגטיקה אינה מבטיחה הבטחות", הוא מנסה בכנות לעזור לך ולעבוד אתך על פתרון בעיות, ואז הוא אומר "אני מקווה שזה נכון לגבי ביו-אנרגטיקה". אני אוהב את אמירתו. הוא לא אומר שאנחנו לא מבטיחים כלום. הוא אומר שאנחנו מנסים לא להבטיח כלום. הוא גם אומר שלהבטיח הבטחות שלעולם לא תקיים קשור איכשהו ל-upmanship: "אני טוב ממך. יש לי את זה. אני יכול לתת לך. לך אין את זה, אתה מקבל את זה ממני".

המטופל נוטה לשים את המטפל בתפקיד הזה. אם גם המטפל שם עצמו בתפקיד הזה אז יש הכפלה של הפער. במוקדם או במאוחר זו תהיה אכזבה. מסי' אנשי הקסם שיכולים לפתור כך בעיות הוא זעום. ממש בודדים. אולי גם הם לא יכולים, אבל לאנשים יש אשליה שהם יכולים. בסופו של דבר רייך אומר שיש שתי חיות בחדר: זו תרפיה. שתי חיות בחדר - שתי מערכות אנרגיה. אין כאן כוכב גדול ושם דבר קטן, חלש וחסר-אונים. לא זו המציאות. Jan Foudraine בסוף ספרו "Not Made of Wood" מספר שמטופל פסיכופטי אמר לו: "תראה ז'אן, הדרך היחידה שלך לעזור למישהו מתוסבך כמוני היא לעזוב את הרוב לי, ולשמור מרחק ממני". כל הדגש בעבודתה של גרדה הוא חלק מה"תשאיר את זה לי". בו בזמן אחד ה-Laingians אומר: "שני ראשים טובים מאחד", ולפעמים 2 גופים טופים מאחד, במונחים של לגרום לטיפול לזוז. אז חזרנו ל-2 חיות בחדר.

מהות המצב של העברה חיובית היא הדבקה. יש לי מאמר חדש שכתבתי על קבוצות "Psychic Cement" ("מלט נפשי"). זהו מין מלט נפשי שנבנה לתוך ההעברה החיובית וההעברה-הנגדית שהוא בעצם ממכר.

הבה נביט בהעברה החיובית מצד המטפל: הצד של העברה-נגדית הוא: "אתה מישהו שאני זקוק לו כדי לספק את הדחף שלי לעזור. אני זקוק לך כדי לבצע את תפקידי כמטפל. אני זקוק גם לעשות את זה בשבילך, כדי לתרגל את כישורי כמטפל". כל התהליך בו המטפל נכנס מדי ועושה מדי-באם הוא מפתח את כישוריו ובכך מערער את המטופל כך שהוא לא בוטח בתגובתו שלו - כל זה גם חלק מההעברה-הנגדית.

מעבר להעברה החיובית נמצאת **ההעברה השלילית** האומרת: אני לא בוטח בך; בכל זאת אין לך את זה; אולי עדיף לי מטפל אחר; יש לי ביקורת עליך; אני לא אוהב את איך שאתה מדבר; אתה קר מידי; איך זה שאתה לא שואל אותי יותר שאלות? למה אתה שואל אותי יותר

מדי שאלות? ; פשוט ים של ביקורת שאומרת : "אתה לא צודק ; התערבת/הפרעת בזה שעשית יותר מדי, או בפסיביות - עשית מעט מידי". כמובן שגם המטפל יכול לבקר. הוא יכול לבקר ע"י דיכוי של המטופל. הוא יכול לנפץ את שריון האישיות ע"י כך שיהיה אסרטיבי מדי. רייך גילה כלי מאוד חזק בעבודה על אישיות - חיקוי (מימיקה). וחיקוי זוהי חרב פיפיות. חיקוי יכול להיות מאוד עוזר כמראה למשהו, לעזור לו לראות איך הוא נראה מבחוץ, כי הוא מכיר את עצמו רק מבפנים. אך חיקוי יכול להיות גם אחד מהמדכאים החזקים ביותר שיש. לפעמים אני משתמש במשהו קרוב להתגרות, וגם זו חרב פיפיות. התגרות יכולה להיות דרך לגרום לאנשים לקחת את עצמם קצת פחות ברצינות. להתחיל לעשות מעט רווח בינם לבין הדימוי העצמי שלהם. לשחרר אותו קצת אבל אם יש מישהו שהתגרו בו כילד, אז זה יכול להתפוצץ. בקיצור, זה תהליך שצריך להיות מנוהל מאוד בעדינות, אחרת זה עלול להיות מורגש, אפילו אם לא זו הכוונה, כביקורת הורסת, מוריד, מדכא-put down.

השכבה השלישית היא זו בה אתה יוצא מסיבוכי ההעברה ומגיע להיקשרות האמיתית. אם אתה קורא את מרטין בובר על יחסי האני והאחר, מה שאתה בעצם מתעסק בו זה אהבה. אתה ממש עוסק בתקשורת לב-אל-לב בין שני אנשים המתחילים לגדול מחוץ לבלבול, מחוץ לאי-אמון. ההגדרה הטובה ביותר, בטח כרגע, שאני מכיר לאהבה, היא זו שניתנה ע"י שני פסיכולוגים: ראסל וראסל, בספר שנשמע אקדמי למדי "Human Behavior". הם יצאו בהכרזה: 'אהבה מקדמת חקירה של מישהו אחר'. זו הגדרה מופלאה לאהבה טיפולית. האהבה מקדמת, מפתחת. הדבר ניתן לזיהוי כשאתה רואה מישהו באמת מקדם, מזין ומפרה חקירה של מישהו אחר. ה-exploration החקירה, משמעו המילולי - flowing out. זו ממש האהבה הנדחקת החוצה מהפסאודופודיום שלה. כל התהליך של להזיז אדם מחרדה לעבר עונג, מכיוון לעבר התרחבות, מבלבול לעבר בהירות, מהפרעה/התערבות לעבר הדהוד - הוא כזה של חקירה, זרימה.

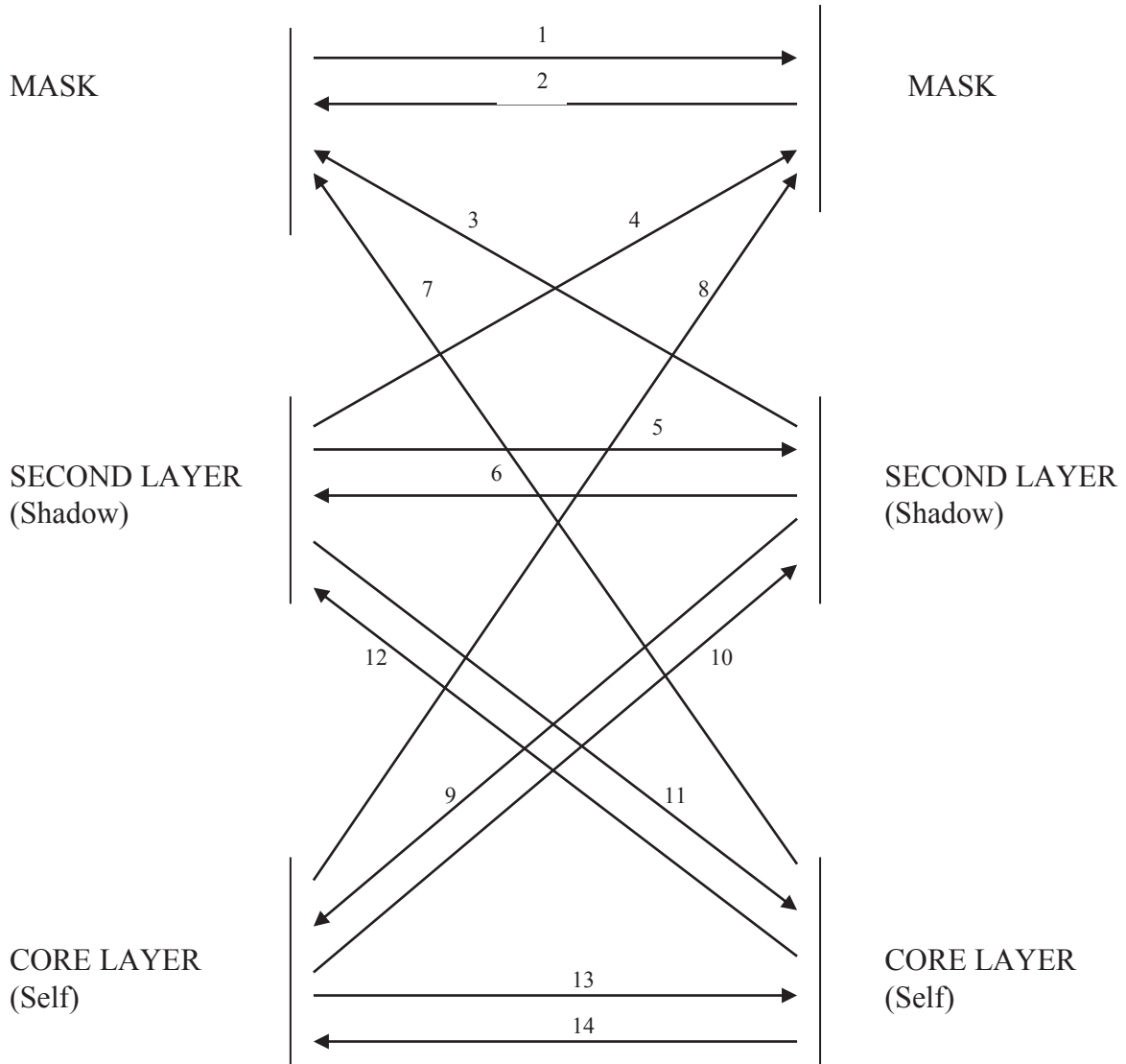
Sexuality and Transference - מיניות והעברה

עכשיו נביט בשניים-שלושה דברים במיניות, אגרסיה ופחד, במונחים של העברה - ואז ננסה להשתמש בסכימה ששירטטתי כדי להביט בכמה מהנושאים הטעונים שעולים. הבה נבהיר זאת מעט. המהות של **העברה חיונית** במונחים מיניים היא: "אני זוכה בתשומת לבך ע"י כך שאני מיני", בעיקר אצל היסטריים. "תספק אותי, כדי שלא אהיה מנוע (deprived), חסר, מנושל". זו חסימה במקור של הסיפוק (source satisfaction). עבור ההיסטרי זה צריך להיות יותר פנימי. המהות של הדפוס ההיסטרי הוא: "אני ממחר אליך כדי לספק את צרכי וזה פותר לי את הבעיות". הבעיה האמיתית בתהליך ההיצמדות ההיסטרית היא שהם צריכים לבלות יותר זמן לבד, ולהקדיש יותר זמן למה ש-Ann Parks נהגה לכנות "הזנה עצמית". עליהם לפתח מרכז עצמי (center) ולא למצוא את המרכז שלהם באחרים. הדפוס ההיסטרי המיני הוא לרוץ למצוא את המרכז דרך קשר מיני עם אחר. כך שזה ממש לפעול לפי דפוס-הטיפוס. הדימוי שלי לדפוס ההפוך, **הנגטיבי**, במיניות הוא שהתגובה הזו מודחקת ומוקרנת על המטפל: "אתה בטח מעוניין בי מינית; אני לא בוטח בך; יש לך את המבט הזה בעיניים". או שזה פשוט תהליך שלם של ציפייה למיניות מהמטפל, הקרנה שלה, התנגדות מולה, וחיבול (חבלה) בקשר במונחים של התנגדות, מוצדקת במובן של התהליך המיני.

תרשים המראה את יחסי המטפל/מטופל

Therapist

Client



- | | |
|----------|------------------------|
| 2 | העברה חיובית |
| 1 | העברה נגדית חיובית |
| 9, 6, 3 | העברה שלילית |
| 11, 5, 4 | העברה נגדית שלילית |
| 12, 7 | מטופל פתוח; מטופל סגור |
| 10, 8 | מטופל פתוח; מטופל סגור |
| 14, 13 | הדהוד, רזוננס |

Free Article

ההיסטרית צריכה להפריד בין פיזיות למיניות. היא צריכה ללמוד שבגלל שמישהו נוגע בגוף שלך, הוא לא חייב לזיין אותך; בגלל שמישהו שם את ידו על ראשך, זה לא חייב להיות צעד מיני; בגלל שמישהו מביט בך בחמימות, זה לא חייב להיגמר במיטה. ניסיונה כילדה לעתים קרובות היה: "אם אראה חיה, אבא יידלק, יתגרה. זה מסוכן. אתמודד עם זה ע"י לא להראות חיה. אדכא את עצמי - זה בטוח יותר". מה שעליה ללמוד, כשאנו נעים מחוץ לדפוס ההתערבות/הפרעה לכיוון חיבור בהיר יותר, הוא שאם מישהו אחר מתגרה או לא, זו בעיה שלהם, לא שלה; שהיא לא חייבת לכבות את המיניות שלה כדי לעצור מהלך מיני. במובן זה המיניות שלה היא שלה, לא של מישהו אחר. בואו נאמר את זה לא כל כך ספציפי. היא לא חייבת לכבות את כוח החיים שלה כדי לשלוט במצב מיני בין שני אנשים.

המצב הראשון (בו הסיטואציה היא במיניות-יתר אצל המטופל) הוא מצב בו יש טשטוש גבולות. המצב השני (בו המטופלת מקפואה את עצמה כדי למנוע אפשרות שמישהו מיני מדי יקרה) הוא כזה בו הגבול סגור מידי.

כעת, הבה נביט בהעברה הנגדית של זה. **ההעברה-הנגדית החיובית** היא שהמטפל משתמש בפגישה (session) למען רווח מיני שלו, תחת מעטה של רווח למטופל. זה יכול להוביל לדברים מרחיקי לכת ביותר. אתן דוגמא מעבודה בקבוצה ששמעתי עליה לפני יומיים: אישה בקבוצה מדברת על פחד. היא אומרת: "אחד הדברים מהם אני פוחדת הוא להיאנס". מדריך הקבוצה אומר: "o.k., בואי נבנה סיטואציה בה תוכלי להתמודד עם הפחד שלך". היא נאנסת. צרכי של מי מסופק קודם? זו המחשה מאוד קשה של מה שאני מדבר עליו. האם זה יפתור לה את הפחד? או שזה עובד בשביל משהו במדריך או עבור מישהו בקבוצה? מטרת סיטואציה זו היא להציג משהו שהוא שלילי, כאילו הוא חיובי.

העברה-נגדית שלילית, נגטיבית, מצד המטפל, הינה תמונת הראי של הנגטיביות במטופל. זהו הפחד מפני מיניות מצד המטופל, עם הצורך להקפוא את עצמו לתוך התפקיד המקצועי מדי, למקרה שיפונה.

אגרסיה והעברה

בהעברה חיובית, פוזיטיבית, לא ניתן לראות אגרסיה. ההעברה מצד המטופל היא: "למה שאבקר אותך? אני פשוט מעריץ אותך; אתה גדול; אתה באמת עוזר לי". רייך היה נוהג לומר לאנשים: "תארו את מי אתם רואים מולכם. תגידו לי את מי אתם רואים. איזה מין בן אדם אני?". מוקדם מאוד בעבודתו הוא ניסה לקבל פידבק מהם. הוא היה אומר דברים כמו: "ובכן, מהם החלקים שבי שאתה לא אוהב?" והוא היה מפשפש ומחפש ביקורת, מחפש את ההעברה השלילית הסמויה. יש פרק שלם ב-"Character Analysis" שנקרא: "ההעברה הנגטיבית הסמויה". כמובן, בעבודת גוף אפשר לראות אתה. היא מתגלמת בכך שאנשים בועטים או צועקים את הזעם שלהם. הרבה יותר קל בימינו להתרגל לעובדה שאנשים מרגישים כועסים. למדתי הרבה מעבודתי עם מטפל שלא הקשיב לביקורות שלי. הוא ביטל אותם ואמר: "זה לא נכון; עזוב, זו סתם העברה נגטיבית". אני לא חושב שאני אי-פעם אומר לאנשים "זאת ההעברה השלילית שלך". אני מציב שתי אפשרויות: "אולי אני באמת כזה, אולי לא. אולי זאת הקרנה, אולי זאת אמת. אולי זו העברה שלילית, ואולי זה לגמרי נכון". אני בטח לא רואה את זה כמוהם, אבל זה לא אומר שאני צודק והם טועים. אולי אני צודק והם עשו הקרנה. אולי הם צודקים ואני דפנסיבי.

הזמן יגיד. אם אתה מתחיל מההנחה שיש סיכוי 50-50 כי יש שני אנשים בחדר, שזו הקרנה עם סיכוי של 50% שלא, אז הזמן יגיד, אם אתה משאיר את זה פתוח. ברגע שהתהליך מתחיל מ: "לא, אני לא, זו סתם העברה נגטיבית" אז אתה עושה קטגוריות, או נתפס לתוויות ומתגונן. וזה בעצם חוסם את האפשרות לראות את זה, אם זו לא העברה נגטיבית. אם זו כן העברה נגטיבית, זה מונע מהמטופל ללמוד את זה כי אתה אומר לו הכל.

היו לי כמה חוויות מספקות של להשאיר את זה פתוח ושבועיים-שלושה אח"כ שנינו למדנו מה זה היה. או שאני אומר: "הרגע הבנתי שהייתי ממש במצב רוח באותו יום, צדקת לגמרי", או שהמטופל בא ואומר "אתה יודע מה כל זה היה, זה היה אבא שלי. הבנתי את זה". זה נהיה מובן מאליו. פעם היתה אישה שבאה לפגישה עם ספר טיפולי וצעקה: "נמאס לי מכל הקטגוריות האלה, נשבר לי מהסכיזואיד והמזוכיסט וכל זה. אני לא רוצה להיות באף אחד מהפרקים האלה". ואז אמרה: "אתה מאמין בחלוקה הזו ואתה קורא את הספרים האלה, אז אתה בטח מאמין בכל זה, ואני מטופלת שלך..". היא התחילה לדבר בצעקות, בטרופ עוד ועוד. לא הבנתי מה נפל עלי. היא המשיכה ככה חצי שעה. ואז הפסיקה ואמרה: "...ואל תגיד לי עכשיו שזה פרנואידי". אמרתי: "עוד לא ענית. לא סיימת עדיין". היא המשיכה עוד רבע שעה, ואז כבר היכתה את הספר לא רק במילותיה אלא גם באגרופיה. אז התחילה לבכות. שטף המילים הפסיק. היא היתה ילדה פגועה, מרגישה נבגדת או מאוכזבת, ובאותה נקודה, בגלל שלא זרקה עלי דברים, זה נהיה אפשרי ליצור איתה קשר לא רק בהקשבה או התגוננות. נישתי אליה וישבתי לידה על המיטה, והשתתפתי ברגשותיה. אחרי כמה דקות היא אמרה: "כן, הרבה מזה היה פרנואידי, אבל משהו מזה גם נכון". זאת הערכת מציאות - המהות של הפרנויה היא שנרדפת - רדיפה אמיתית מונחת ביסודה של פרנויה. אבל רגש הפגיעה מזה מודחק, ועכשיו אתה על המשמר כל הזמן למנוע רדיפה נוספת. המהות של הגנה פרנואידית היא להדוף אנשים, להתפרץ (bombasting out), ולא להראות פגיעות, כאב. המהות של מצב פרנואידי (לא ההגנה, אלא המצב העמוק בפנים, מתחת) הוא שנפגעת, נרדפת; ובין המצב להגנה יש את הכאב והפגיעה.

כך שכשאישה זו הגיעה לבסוף למקום בו היא הרגישה את הכאב, היא השילה את התגוננות-הטיפוס שלה, לשכבה עמוקה הרבה יותר. שם היה קל יותר להתייחס אליה. אני ממש יכול להתייחס לכאב בפנים. אני יכול להדהד עם זה בקלות. בנקודה זו אני מהדהדים ביחד כשני אנשים. במצב האחר יש הפרעה/התערבות. היא פוחדת מכך שאתערב כי אני איכשהו מאבחן אותה, והיא מתערבת/מפריעה לי כי היא מונעת ממני את עבודתי לנסות לעזור לה. הדבר הנורא לומר לה יהיה: "זה פרנואידי. את מתנהגת בפרנויה. בואי אני אסביר לך". זה היה יכול להיות הרסני, לדעתי. בטח בדוגמא הזו.

וכך כאשר ביקורת מתגלה כהקרנה, אז היא מתאימה כחלק מהעברה נגטיבית ושני האנשים רואים זאת. כשהביקורת מתגלה כאמיתית, אז היא חלק מאינטראקציה בריאה בין שני אנשים: "כן, יש בדברים שאני לא אוהב. ותן לי לספר לך מהם, ואנא הרחק אותם, כי הם מפריעים לי ואני לא כל-כך אוהב אותם". או: "זה החלק בדך שאני לא סובל, אבל עם החלק האחר אני מסתדר טוב". זה חלק מדיאלוג בין אנשים אמיתיים. כך שהיכולת להראות כעס בריא בתוך מערכת יחסים בלי להרוס אותה זה בדיוק אחד הדברים שאני מקווה לאושש מתוך הכעס המודחק או הכעס המוקרן.

מצד המטפל, השכבה העליונה או השכבה של העברה-הנגדית הפוזיטיבית היא ההדחקה של אסרטיביות. יש תמונה של William Steig בה אדם עומד בתוך כף ידו שלו. היא אומרת: 'מי אני שתהיה לי דעה על עצמי?'. זהו המטפל שיושב ואומר: "ובכן, אני באמת סתם כאן בשביל להקשיב. אני לא כאן כדי לקלקל משהו, אני אתן לתהליך להתרחש. אם המטופל הזה רוצה לשכב בלי לזוז שעה, אז טוב; אם הוא רוצה סתם לדבר שעה, בסדר, אני אקשיב; אם הוא רוצה לקום ולהתרוצץ, סבבה, אתה יודע, אני כאן רק כדי לעזור לו לעשות מה שהוא רוצה". אין איתגור. המהות של העברה-נגדית נגטיבית היא שאתה מאתגר יותר מידי. אתה מתגרה. גרדה אמרה דברים יפים בקיץ שנה שעברה באוסטרליה. היא אמרה: "אל תחשבו שבגלל שאתם מעודדים לאיזון עצמי לעולם אינכם מתגרים. אל תחשבו שבגלל שיש סכנות בהתגרות-יתר עליכם להתגרות מעט מידי". היא בעצם אמרה לאנשים שהיו מאוד רספטיביים למטופלים שלהם: "אל תחששו להיות אקטיביים, אל תחששו לתבוע". Lowen היה נוהג לומר לתרפיסטים ולתלמידים שלו: "אל תחששו לקבל. אל תחששו לשבת בנחת ולהקשיב. אל תחששו לתת לתהליך של השני לצאת". זה משום שכמה מתלמידיו נוטים להיות אקטיביים מדי. יש לי דוגמא משנה שעברה, כשעבדתי עם מישהו שהיה אצל מטפל באמריקה. לא אגיד יותר, אבל באיזו שהיא מסורת רייכיאנית. בפגישות נכנסנו לדמעות, לבכי עמוק. המטפל שלו אמר: "אתה ממש כמו אישה היסטורית. אני לא מתמודד עם זה, אעביר אותך למישהו אחר" - ויצא מהפגישה. זו העברה-נגדית נגטיבית. בגלל אפקט ההשפלה, הבחור שמר הרבה כאב על זה, וכל הנושא של עבודתו איתי היה אם יוכל להעז לבכות שוב בלי לחזור על ההתנסות. הבכי היה למעשה כלל לא היסטרי, כשנכנס אליו זה לא היה שום דבר שידבוק בו שבועות, או יעסיק את המטפל שבועות, והוא נגמר במשך זמן נורמלי ורגיל.

"אתה מאיים עלי, אז אני מדכא/משפיל אותך (put you down)". זו המהות של העברה-נגדית הנגטיבית: "מה שקורה גורם לי איכשהו אי-נוחות, אז כדי לשמור על עליונות, אגרום לך להרגיש לא נוח עם זה". אתה יכול לגרום לאנשים להרגיש לא נוח על כל דבר שהוא: בגלל שהם לא כועסים מספיק, בגלל שהם כועסים מידי, בגלל שהם לא מדברים, בגלל שהם מדברים יותר מידי. תלוי איך זה נעשה. אפשר לראות למה אזור ההעברה הוא קשה: כי אם אתה לא יכול לרצות (ריצוי) פחות מידי, ואתה לא יכול לרצות יותר מידי, אז מה נשאר לך? ובכן - נשאר לך המוביליות. נשאר לך לנסות להתאים את מה שאתה עושה, להדהד עם הצורך של המטופל, במקום להיתקע בדפוס שבא מהאישיות שלך שאומר: "תמיד תשאיר את זה להם" או "תמיד תקום ותזיז את זה".

בחזרה לנושא האגרסיה (התוקפנות). תוקפנות אינה לפגוע באנשים. היא להצהיר את עצמך. היא קשורה לתביעת הגבולות העצמיים. היתה לי פעם מטופלת שנכנסה להתקף מאניה (manic). היא פלשה למרחב החיים של כולם. היא היתה נכנסת לתחנות משטרה בשתיים בלילה ומוציאה את כל השוטרים לחפש משהו שאיבדה. היא התקשרה לכוומר וסיפרה לו שאינה מאושרת. היא עשתה המון דברים. היא כתבה לכל העולם. בקיצור, דפוס מאניה קלאסי. היא מאלה שיש להם תקופות של טיפול, ואז שנה ללא טיפול. היא לא היתה ממש מטופלת שלי, אבל שמרנו על קשר. היינו בערים שונות. היא התקשרה לשיחות ארוכות, בהן דיברה בצורה מאנית על מצבה. ביליתי הרבה זמן בהאזנה בשיחות אלו, ואם כתבה לי - עניתי. היא לא היתה ממש בטיפול אז, ולא ביקשה פגישה, אבל אז אמרה שהיא רוצה לבוא להביא מכתב באופן אישי. אמרתי לה:

"אני לא פתוח לזה. אני אקרא את מכתבייך, אבל אני מרגיש שזה פולש למרחב שלי, ושם תבואי, איכשהו תשתמשי בזה מניפולטיבית". כשדיברתי אליה, הבנתי פתאום שכל העניין במצבים של מאניה הוא שהם בלי גבולות ומה שעשיתי היה למעשה לשים גבול. אמרתי: "זה הגבול שלי. עד כאן אתן לך להגיע ולא יותר, לא על חשבוניי". היא לקחת רכבת והגיעה עד אמצע הדרך והתקשרה ואמרה שהיא שם עם המכתב. אמרתי: "שימי אותו בתיבת דואר. אני לא אפגש איתך". הרגשתי מאוד קשה ואכזר, אך הרגשתי שאני נלחם על חיי. לו הייתי נכנע, אני די בטוח שהיה לי שבוע קשה. גם השבוע שלה לא היה נראה טוב יותר, לדעתי.

המהות של תגובה מאנית היא שאם אתה נכנע לה, היא לא נהיית פחות מאנית, אלא יותר, כמו שאש מאכלת עץ. אתה זורק עליה עוד עץ והיא נהיית גדולה יותר. כך שהייתה לי סיבה טובה למה שעשיתי - בו בזמן ממש יצרתי את הגבול שלי. היא מאוד התרגזה וכינתה אותי בשמות רבים, אבל מעולם לא היתה כך שוב מאז. זה ממש ניקה איזה מרחב בינינו. היא הבינה שיש דברים שהיא לא יכולה לגרום לי לעשות, שזה חלק מלהיות בעולם האמיתי. היו דברים שאני לא מוכן לעשות וזה אחד מהם. היו דברים שהייתי מוכן בהחלט לעשות שהיו די טובים ועוזרים בשבילה.

פחד והעברה

אני רוצה לדבר עכשיו על פחד. אני רוצה לשרטט במוחכם קוטביות בין שני סוגים של פחד, שני קיצוניות. אני טוען כי **הפחד מחוסר האונים** (helplessness) **והפחד מעצמאות** הם די עמוקים בכולנו. Guntrip, בספרו על דינמיקות סכיזואידיות (schizoid dynamics) טען שהפחד הוא בסיסי יותר ממיניות או אגרסיה. הבה נביט ברעיון זה. רייד אומר כי מיניות ותוקפנות הן התרחבות, שתי דרכים להתרחב. וחרדה הינה דחיסה. אם אתה מתרחב, אתה יכול לצאת. אם אתה מתכווץ, אתה נתקע. מה ש-Guntrip אומר הוא שחלק גדול ממיניות ותוקפנות אינו ראשוני כלל, אלא התגוננות ודפנסיביות משחקיים. זה הכל בעצם להחביא פחד. רק כשהפחד יוצא, רק כשאתה מגיע לפחד הבסיסי, רק אז אתה יכול להגיע להתרחבות אמיתית, לאהבה אמיתית, למיניות אמיתית ולאסרטיביות אמיתית.

הפחד מחוסר אונים הולך עם פחד מלהיות מוצף ביותר מידי רגש, הפחד להיסחף בזרם, הפחד להישאב, להפוך תלוי, לאבד קרקע, לטבוע, להיות מחוץ להתגלמות, מופשט (disembodied), לאבד את האגו.

עבדתי באוסטריה עם שתי קבוצות של 3 ימים. בקבוצה השניה היו בערך 8 מתוך 20 איש שהיה להם פחד חזק דומה. היינו צריכים לכוון את כל הקבוצה אכן לטעום את הפחד הזה בלי להיות מוצפים בכל-כך הרבה חרדה שאנשים ייסגרו. הדוגמא שאתן היתה של מישהי שעבדה עם שני מנחים אחרים ובכל פעם נכנסה לחומר שהציף אותה והפחד עלה. אז היא פחדה לעבוד מחשש שיקרה אותו דבר. דיברנו במשך 20 דקות אם תעבוד או לא, ולבסוף סיכמנו חוזה לפיו נעבוד על דרכים כיצד לא להיות מוצפת, שנראו כדבר הנכון לעבוד עליו. היא נשכבה על הרצפה ותוך דקה-שתיים התחילה להיות מוצפת. מאחר והיה לנו הסכם שאופי העבודה לא היה ליצור חוויות אלא לבנות גבול סביב מה שקורה, התחלנו לעבוד עם האגו, לא עם ה-Id.

גרדה הדגישה את החשיבות שבעבודה קרוב ככל הניתן לאגו, ואני חושב שהבנתי את כוונתה לראשונה באותו יום. לעבוד קרוב לאגו הכוונה היא לשמור את הדברים בתוך גבול שאנשים יכולים לקבל. כך הם אינם מוצפים בכל כך הרבה רגשות חזקים שהם מתפרקים. כמה אנשים בסאן-פרנסיסקו אמרו "אנחנו יודעים איך להתפרק. איך מחברים חזרה יחד?". זה השיר של המפטי-דמפטי: "How do we get Humpty Dumpty together again?". אולי האיד לא צריך להתפרק. אולי הוא יכול לגדול מבלי שצריך להתחלק להמון חתיכות. החוויה של האישה הזו היתה שכאשר נכנסה לעבודת גוף מיד החלה להתפרק לחתיכות. תחושה של התנפצות לכל עבר. אתם יודעים שהרבה אנשים מתאשפזים בגלל קבוצות? אני לא חושב שזה קורה כאן (במרכז בווייסן), כי הקבוצות כאן מנוהלות בצורה אחראית. אבל בעולם הרבה אנשים מתפרקים ולא יכולים להתמודד עם זה. זה משום שמתגרים בהם מדי (over-provoked) אנשים שלא מודעים כלל למה שאנחנו מדברים עליו, וחושבים שכל העניין זה רק להרגיש יותר.

לאישה זו אמרתי: "אם תפקחי את עיניך, תרגישי יותר או פחות מוצפת?" היא אמרה שפחות. אמרתי "o.k.", זו עזרה. את יכולה לעשות עם זה משהו". אז בררתי אם הרגישה יותר חרדה כששכבה על הבטן או על הגב: "כשאני שוכבת על הבטן אני לא כל-כך פוחדת. אני עדיין מרגישה את הזרמים, אבל יכולה להתמודד איתם". אז בררנו לגבי החזקת ידיים - "פחות מוצפת". כך בנינו סידרה של דברים שאפשרו לה לעבוד עם התחושות הפנימיות והרגשיות שלה, בלי להתפרק לרסיסים.

ידעתי משהו על ההיסטוריה שלה. היה לה אבא סדיסט. הבנתי, כשעבדתי איתה, שהיא התייחסה לזרימות שלה עצמה כאילו היו רודפות אותה "זה מפרק אותי לחתיכות. זה לא נוח. זה סיוט". תגובתה היתה לנתק את הרגשות: "אני לא יכולה להרשות לעצמי להרגיש את זה. זו לא תחושה נעימה. אני אנתק את זה". אז היה נלכדה בין לרדוף את הזרמים שלה לבין להיות רדופה על ידם. המצב אותו יצרנו באותו יום היה כזה בו היה לה מספיק גבול סביר לתחושות שהרגישה, כדי לא לחוש מאוימת על ידן. אז היא היתה ממש בחוויה בה הזרמים הסדיסטיים לא רדפו אותה. היא יכלה ממש להתחיל להתייחס לגופה ולרגש שלה: "זה לא הולך להיגמר כאן, כל עוד אקח את זה צעד צעד". באותו לילה חלמה חלום. היא חצתה גשר על פני נהר בשיטפון. היא פחדה. היא חשבה 'אני אטבע'. אז חשבה 'לא, לא אטבע. יש לי כאן ברירות. אוכל לשחות אבל זה מסוכן. או שאמשיך על הגשר ואחזיק את המעקה'. וכך עשתה.

הפחד האחר הוא **הפחד מעצמאות**: אני לא רוצה להתבגר; אני לא רוצה לעמוד; אני רוצה שתדאג לי עד סוף חיי; אני רוצה להישאר במיטה; אני לא רוצה לעזוב את הקבוצה; היו לי 10 שנים של טיפול, אבל אני חושב שאני צריך 11.

אני מקווה שאתם מבינים שכאן אנו מדברים על לידה. פחדים אלו הינם שתי תגובות ללידה או מוות. הפחד הראשון הוא באמת פחד מוות. רייך אומר שחרדת-אורגזמה (orgasm anxiety) הוא הפחד להתפרק, הפחד להיכנע. הוא אומר שזהו הפחד הבסיסי מאחורי כל נויירוזה. במובן זה רייך אומר גם את מה שאני אומר על פחד. רייך קורא לזה חרדת-אורגזמה. Guntrip יקרא לזה משהו כמו חרדה קיומית/הישרדותית. דיויד סמית חיבר את השתיים במאמר בו הוא מדבר על חרדת-לידה ביחס לחרדת-אורגזמה. אלו פשוט שתי דרכים לראות אותו תהליך. אפשר להסתכל מהקצה של הטלסקופ, אפשר לקרוא לזה חרדת-אורגזמה כי אנחנו מסתכלים דרך המיניויות על תהליך החיים. אם מסתכלים מהצד השני, זו חרדת-לידה. חרדת-אורגזמה היא מהמסת הגבולות, חזרה

לאוקיינוס: 'אני לא רוצה להרפות, אני לא רוצה להמיס את הגבולות'. הפחד האחר הוא לצאת מהאוקיינוס על האדמה: 'אני רוצה להישאר באוקיינוס - אני רוצה להישאר unborn; אני רוצה אורגזמה-רחמית כל הזמן; 'אני רוצה לחזור לתקופה האוקיינית הזו'. זו גרסיה. אני מפריד כאן בין שני סוגי גרסיה: **רגרסיה טקטית**, שחוזרת אחורה בסדר כדי לתקן משהו כדי שאפשר יהיה להמשיך קדימה, כמו לחזור לשלט דרכים כשפנית לא נכון, כדי שתוכל לפנות נכון; ו**רגרסיה אסטרטגית** לחזור למקום ממנו אתה בא כי כל-כך נעים שם. Stanley Keleman קורא לזה "מיתוס גן-עדן".

אז הפחד מחוסר אונים הוא הפחד מהנמסות, מחוסר גבול, שהוא הפחד מאיבוד התמיכה המבוגרת שלך והפחד מאיבוד הקרקע. דיויד סמית מדבר במונחים של קרקע מאונך ומאוזן. קרקוע מאונך הוא לעמוד ולהיות מבוגר. קרקוע מאוזן הוא לשכב ולהיות נתמך. הפחד מעצמאות הוא הפחד לעזוב את הקרקוע המאוזן: 'אני לא רוצה לוותר על הביטחון והתמיכה'. כל הפחדים האלה מתהווים אצל הילד כשהוא שנע מתמיכה לעצמאות.

הפחד מעצמאות הוא גם הפחד מתלות: אני מעדיף לעמוד, אני לא רוצה לשכב; אתה עלול למעוד מעלי; אני עלול לא להצליח לקום שוב; אני אשאר עם מה שיש לי. הקרקוע האנכי יכול להיות מגננה נגד נפילה חזרה לתוך הקרקוע המאוזן.

Lowen מדבר על טיפוסים קפואים - rigid. הטיפוס הקפוא נאחז נגד הפחד להתפרק. במצב כזה הקרקוע לא בריא, זה קרקוע-יתר קפוא. הוא נאחז במאונכות. הוא נאחז בהזדקפות ועמידתו בעולם. הוא נאחז בסטטוס כדרך להרחיק תחושת חולשה, כי אז אתה נתמך. כשאתה חזק, התמיכה נעלמת. כך שזו בחירה בסגנון חיים, בין 'חוזק כי אני פוחד מחולשה' ל-'לחולשה כי אני מפחד מכוח'. מה שאני אומר הוא בעצם עמוק יותר. הבחירה היא בין 'אם אוותר על כוחי אני עלול למות. אני עלול להפסיד. אני עלול ללכת לאיבוד' - שהם כולם ביטויי המוות, לבין: 'אם אקח את כוחי, אוולד, אבל אז לא תהיה לי תמיכה, אצטרך להסתדר לבדי'. למות ולהיוולד הינם שתי קצוות של אותו מעגל. יש הנמסות ואי-גבול ב-2 הקבוצות, וההיכנעות לזה.

נושא הכניעה הוא נושא המפתח בתנועות דתיות וכן בטיפול. זו מילה שמאחדת דרכים דתיות ודרכים טיפוליות. מה שאנשים אומרים הוא 'תוותר על עצמך, תבטח, תיכנע לרגשות, הורד את השריון, אל תחשוב כל-כך הרבה, תוותר, תעזוב, לך עם הזרם, קפוץ לנהר..! וכו'. זה טוב כתגובת-נגד למה שהיה לנו קודם, אבל זה רצוי רק אם זה עם ההבנה: 'לפני שאקפוץ לנהר כדאי שאלמד לשחות, או שאקשור חבל הצלה, לא אשתף פעולה עם כל מי שרוצה לזרוק אותי לנהר, אלא אם כן אחד מהשניים'. מה שקורה לאנשים מסוימים בקבוצות הוא שהם נזרקים לים, חווים את אימת הטביעה. חלק ממש טובעים. חלק נמשים, די מותשים, מבלי שהשיגו שום דבר בעל ערך ע"י כך שנזרקו לים הסוער. מה שאני מנסה לעשות הוא למשוך קצת לכיוון השני, כך שאנו מסתכלים לא רק על כניעה, אלא גם על איך ליצור גבול. חלק גדול מעבודתו של סטנלי קלמן הוא סביב ההפך: 'איך אני מחזיק את הפחד שלי? לא איך אני מדחיק אותו, אלא איך אני מכיל אותו. איך אני מעצב אותו? איך אני יוצר אותו? בדרך לוותר עליו מאוחר יותר, כשאבחר'.

השלכה וספיגה/הפנמה - Introjection & Projection

כשאנו מסתכלים על שאלת יחסי ה-core והאפשרות של העברה ברמה הזו - מעין השלכה בה בדרך כלל המטופל משליך על המטפל את האפשרות של הפוטנציאל שלו לרפא את עצמו או לגדול ולהתרחב - אני לא חושב שתהיה העברה ביחסים אלו של core-to-core. אני חושב שזה מחייב הרבה יותר מציאת הדהוד. אני חושב שהוא מחפש משהו, איזו תגובת-הד לפוטנציאל שלו. אם הוא מוצא תגובת-הד, זה עוזר לפוטנציאל שלו לגדול. אז זה ממש לזרוק חבל לאורך המרחב, לבנות גשר. הגשר אמיתי, כך שהוא גשר של מערכת יחסים שאתה יכול ממש ללכת עליה. הוא רק משליך את הפוטנציאליות שלו. אם המטפל לא יכול להיענות לה הוא נזרק לתגובת אכזבה כי החלק שבו שנזקק לגדול אינו מוכר ע"י המטפל. זהו core המתייחס לשכבה שניה או עליונה. הוא אז במצב טיפולי קשה בו המטפל לא יכול להתמודד עם המציאות שלו. אבל אם המטפל יכול לתפוס את הצרכים שלו מה-core (his core need), יש להם הכרה הדדית, ואז הפוטנציאליות של האחד עוזרת לשני. זה כמו שתי להבות. לחילופין, אם מטוטלת אחת נעה, השניה גם תתחיל, כל עוד הקצב מתאים. אחד עוזר לשני. זה גם מה שוויינקוט אומר על ה-'potential space'. מרחב פוטנציאלי הוא המרחב בין שני אנשים המשחקים באופן יצירתי.

השלכה היא במהותה לא להכיר במשהו בעצמך, שאתה כן רואה במישהו אחר, שאולי בכלל אין לו. Introjection הינה הרגשה של משהו בך שאין לך אלא לקחת ממישהו אחר. הם הפכי-מראה. אנחנו עדיין זקוקים לעוד מילה. בטח יש איפשהו. אולי אצל Perls. פרלס משתמש במילים אלו הרבה בגטשלט: השלכה-לזרוק החוצה, Introjection - לזרוק פנימה, ו-retrojection - לזרוק אחורה. יש לו גם הרבה מילים ליחסים ברורים ונקיים. הוא מדבר הרבה על קשר. 'consonance', 'congruence'. יש צורך באיזו מילה כשאנשים מתקשרים באופן של שיחה. דיויד סמית מציג זאת כך שקיימות שתי צורות-מפתח של דיאלוג שבור, מנותק. אחד הוא פלישה invasion, כשהאחר דוחף את המסר שלו אליך ומשתלט עליך. השני הוא מניעה deprivation, כשהמסר שלך יוצא ולא פוגש תשובה. דיאלוג הוא מרחב שאינו פולש או מונע ויש יחס בין מונחים אלו של השלכה החוצה (projection) והשלכה פנימה (introjection).

בהשלכה אתה זורק החוצה את מה שפולש אליך. כך המהות של השלכה מתקשרת לפרנויה. בהשלכה פנימה אתה לוקח את מה שנשלל ממך. אבל בשיחה אתה פותח את הגבול שלך ומרשה למשהו ממך לצאת. אתה מתערבב עם האחר, אבל אתה עדיין מגדיל את עצמך בנתינה לעצמך.

קשר מהות או סטטיות (stasis, core contact)

הדהוד יוצר הארה בשדות האנרגיה. מתקיים תהליך של כיוונון, ז"א שהאינטראקציה המתרחשת מקדמת עוד חיים, לא רק במטופל - גם בי. זה דו-סיטרי. וכשאינה מתרחשת - אחד או שניהם ירגישו לא בנוח. השכבה השניה שלהם תתפתל ואפשר לראות שינויים דרמטיים מאחד לשני, כשאתה מעמיק לעבר השכבה העמוקה או יוצא ממנה. וזו אינפורמציה מאוד חשובה אם אתה שם לב לסימני שפת הגוף שלך עצמך. ברגע שאתה מתחיל להשתעמם עם מטופל, או שזה

משהו במערכת האנרגטית שלו שתקוע או מבולבל או מעורפל, או משהו בשלך, או שתיהן. אם אתה המטפל כמובן שזו אחריותך לבדוק קודם כל את מצבך. האם זה משהו בך, בלי קשר אליו, שגורם לך להשתעמם? הלכת לישון מאוחר אתמול? האם יש משהו בתהליך שלך שגורם לזה? אם אין, ובדקת זאת בנאמנות, אז זוהי תגובה כלשהי למה שקורה איתו. מה הוא עושה שכה משעמם? מה באנרגיה של האינטראקציה? אז אתה ממש משתמש בשעמום שלך - שהוא מעט העברה-נגדית, אם זו תגובה לו - משתמש בו לקבל אינפורמציה על מה שקורה בחדר. אולי הוא מספר לך סיפור מאוד מעניין, אבל אולי עושה זאת בקול בלי גיוון, קול מונוטוני. אז אולי תתמקד על הטון ולא על התוכן. אז הטון נהיה יותר חי או יש יותר רגש, או שעניניו נהיות לחות ואתה מבין שעכשיו אתה נכנס לתוך הרגש. אז אינך משועמם עוד, אתה מעוניין והעניינים נהיות יותר חיות. אם אתה חושב על זה במונחי אנרגיה זה מאוד ברור: זה או לנוע מעלה לכיוון יותר אינטראקציה, או, באיזושהי דרך, לנוע למטה לאיזשהו stasis (קיפאון, סטטיות).

המהות שם, מחכה ליצור קשר מהיום הראשון. שכבת החרא שם מהיום הראשון, והמסיכה שם מהיום הראשון. כולן פעילות או בפורטנציאל לפעול כל הזמן. אפשר לקפוץ חזרה אחורה להעברה מסובכת גם אחרי הרבה עבודה בהירה, אם משהו קורה מאחד הצדדים שמעורר (trigger) מבוכה, בלבול. חשוב מאוד להישאר מודעים למהות/לגרעין - core. מאחר והוא הכי עמוק ומכוסה ע"י שני האחרים, אותו הכי קשה למצוא. אבל הוא יכול לצאת בדרכים מופלאות - אם אתה מחפש אותו, אם אתה מחפש סימנים קטנים. האם סיפרתי לכם על האישה בקבוצה באוגוסט? היא היתה באבל כבד ועמוק. כמו חור שחור שקשור למות אביה. רוב העבודה היתה לעזור לה להיכנס לזה. זה היה הרגש שהיה הכי מוכן, בשל לצאת. ונראה היה כאילו כל הפגישה תהיה אפלה, מלאת ביב, פגישה זועמת, מתאבלת. היתה נקודה מסוימת שקלטתי שעצרה רגע, והתחילה לדחוף את עצמה חזרה במקום לחכות לגל הבא או למה שיהיה. וכך אמרתי לה: "אל תדחקי. חכיי". ואז היא נכנסה למקום יותר מאוזן. לאט לאט היא התחילה בעצם ליצור קשר עם משהו עמוק יותר, קרוב יותר לספונטניות שלה. אני חושב שהיא רק החלה להזיז אצבע. אבל האצבע הפכה ליד, והיד הפכה למעין ריקוד. וזה היה ריקוד של קשר.

אז כל העניין של מרחב שחור ואפל היה מרחב של אין קשר - 'אני לא יכול ליצור קשר, אין שום קשר אפשרי'. והיא היתה בדיוק על הסף לדחוק את עצמה חזרה למרחב בלי קשר. המרחב ללא קשר והאופל והאבל והזעם, הם כולם חלק מהשכבה השניה. כולם חלק מצלצול פעמון המוות. ההרגשה האחרת היתה ראשונית במונח האמיתי של ראשוני-primal, לא במונח של Janov. שפת הגוף של קשר, האמון הנדיר, בטרם נסגר ונאטם. תחושת החיים שאינה מתה אפילו שיש מיתות. האמונה השורדת את השואה. עכשיו הסכנה שלה היתה שהיא לוכדת עצמה בשואה שלה. שואות הן אמיתיות - אנשים מתו לה, דברים נוראים קרו. אבל למרות הדברים הנוראים, יש שם זרם חיים, עדיין פעיל, עדיין נגיש, מתחיל אולי רק בתזוזת אצבע, שרוצה לצאת ולומר: "היי, אני עדיין כאן. לא מתתי". אבל המסיכה שלה אמרה: "אני מתה". המסיכה שלה היתה מאד הדוקה ומסתייגת. השכבה השחורה אמרה "אני מתה, אבל אני זועמת על זה", או "תנו לי לצרוח את אי-התקווה שלי בעוצמה". אבל השכבה האחרת אמרה: "היי, לא מתתי. משהו לא מת. משהו עדיין חי ורוצה לצאת, כמו שהשמש היא מאחורי ענן שחור". זהו ביטוי של הגרעין. זו היתה הפעם היחידה שפגשתי את האישה ההיא, שעה אחת בקבוצה. אבל אם הייתי נותן לה לדחוף הלאה,

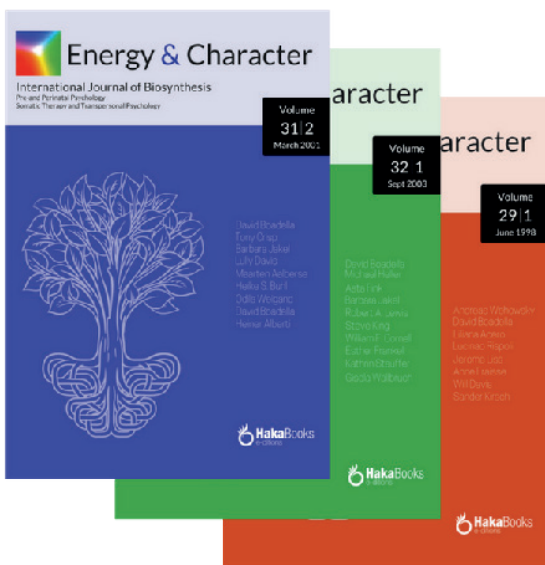
היינו מחמיצים את האצבע הקטנה, והיינו מחמיצים את כל הסיקוונס-המהלך. ואז היא הייתה חוזרת למה שהיא הכירה. היא ידעה הכל על הכאב הזה. היא הייתה שם פעמים רבות קודם. כשהלכה אל הכאב זה היה נראה כאילו אין ברירה, כי לשם היא נמשכה. כאילו הסערה התחילה. אינך יכול לכבות סערה. אז הייתה עצירה. אז הסתכלתי בה מקרוב, לראות מה בא הלאה. הדבר הראשון שבא היה מאמץ בנשימה. היא נשמה כאילו מתכוננת לדחיפה הבאה. יכולתי גם לראות אותה אוספת את עצמה, מתחילה להתארגן לחזרה על אותה תחושה. בפעם הראשונה לא הייתה לי תחושה כזו כלל. בפעם הראשונה זה יצא ממנה כמו ענן שחור ספונטני. בפעם השנייה זה היה כאילו היא מתאמצת ליצור עוד מזה. לא אמרתי לה: "אל תחזירי עוד כאב". אמרתי לה: "חכי רגע. אל תאלצי את זה". יכול היה להיות לה עוד מהכאב הזה, בלי לאלץ אותו. אבל זה לא מה שקרה. מה שקרה זה האימפולס האחר. אבל היא לא ידעה כלל. גם אני לא. ידענו רק שזה משהו אחר. להרבה אנשים יש סופר-אגו טיפולי שאומר: "עלי לסיים זאת". אדם באוסטרליה אמר: "I'm priming every day of the week, and I've got six years to go". זו מגמת מתקפה-assault course, ואתה הולך עד הסוף המר.

המקצב של תהליך - The Rhythm of Process

עליך לעקוב אחר הקצב של התהליך שלך עצמך. יש אנשים שזקוקים ל-4 שעות שינה, וכאלו שזקוקים ל-10. יש כאלו שזקוקים ל-10 אבל ישנים 4 כי הסופר-אגו הטיפולי אומר "אני חייב לעבוד". עליך ליצור קשר עם הצורך הביולוגי שהוא הגרעין. ועל זה מתווסף קולה של התרבות, או הקול הפנימי של התרבות, שהוא הסופר-אגו שאומר: "זה לא בסדר, זה צריך להיות אחרת". אז יש אנשים שכותבים ספרים כמו 'באיזו שעה עליך להאכיל את תינוקך', 'כמה פעמים בשבוע עליך לעשות אהבה'. הכל ממופה, כמו נורמה. מה שמצאנו הוא שלאנשים הבדלים ושינויים גדולים בגוף שלהם. לחלק לב שדופק 72 פעם בדקה - זה בריא. לחלק יש לב ממש באמצע. לחלק בצד שמאל. יש אנשים עם 13 צלעות, לא תאמינו. כך שיש גיוון בגוף. יש איש בשם רוג'ר וויליאמס, ביוכימאי שכתב ספר בשם "אינדיבידואליות ביוכימית", על הטווח הרחב שמכל צד של הנורמה. כל מה שאתה קורא בספר פיזיולוגיה כנורמלי, יש הרבה אנשים בריאים ששוטים מהנורמה, בדברים פשוטים כמו הדם, צריכה של פרוטאין או סידן. אם זה נכון לגבי פיזיולוגיה, כמה עוד יותר נכון זה לגבי כל השאר?

עכשיו אביט במקצבים ורגשות. וחלק מהמשימה הטיפולית לראות אם שני ראשים טובים מאחד. זה המטפל עוזר למטופל לעקוב אחר הקצב הביולוגי במקום לעקוב אחר הדמות של המקצב הביולוגי והסטריאוטיפים התרבותיים של המקצב הביולוגי. כך שלבסוף, אם אתה חוזר לאחד המשפטים הראשונים שאמרתי, דפוס הפרעה שאנו רואים בהעברה בין שני אנשים הינו בסופו של דבר דפוס הפרעה בתוך האדם. כל הקונפליקט הפנימי, כל השריון התרבותי והספונטניות שמתחת - האחד מתערב בשני.

Free Article



If you wish to receive more information about the reissue of the journal, we invite you to visit our website www.energyandcharacter.com, where you can get information about how and where to buy them.

-  www.energyandcharacter.com
-  journal@energyandcharacter.com
-  +34 680 457 788 - 620 012 111