

עיין עֵרֶךְ: 'תקווה'

על מושג התקווה בפסיכותרפיה

תכנית שנתית אונליין למטפלים



פסיכותרפיה
אימון קרוב

לימודי המשך מתקדמים אונליין בפסיכותרפיה פסיכואנליטית

עיין עֵרֶךְ: 'תקווה' על מושג התקווה בפסיכותרפיה

40 שעות אקדמיות

מוקלט

על רכיבי התקווה בתיאוריה של פרויד: אמת, אהבה, אחרות וחמלה

ד"ר שלומית ידלין גדות

3 שיעורים (6 שעות אקדמיות)

מה לפרויד ולתקווה? מה לתקווה ולאותו אב מיתולוגי שראה את התוקפנות והקונפליקט כנטועים עמוק בנפשנו, שהכריז שגם בביתו ובנפשו האדם אינו בעל הבית? בשלושת המפגשים שלנו נצלול לעומקי המורכבות של החשיבה הפרוידיאנית, ונבחן כיצד פרויד מבין את מקורות המזור והתקווה האנושיים, ומה הן אבני הדרך להשגתם. דרך בחינת מערכות היחסים וזיקות התלות של סוכנויות הנפש השונות, נלמד על אבני הדרך לתקווה: על היכולת להביט במציאות נכוחה ולאהוב אמת, על היכולת לשלב בין עונג ואיפוק, להכיר באחר הנתון הן בתוכנו והן סביבנו ולתת לו מקום, לשפוט את עצמנו במידה של קבלה וחמלה, לשמר נאמנות לעצמנו ולאחרים, ולהכיר ביופי ובשבריריות קיומנו. נחשוב כיצד עקרונות טיפוליים מקדמים את ההתמודדות עם האתגרים

הללו, ובין השאר נתבונן מזוויות שונות בגלגולי דחף החיים והמוות, באשמה לא מודעת, בדו-מיניות המולדת של הפרט, ביחסים המורכבים בין האידי למציאות, בנרקיסיזם ובליבידו אובייקטאלי.

מחשבות קלייניאניות על תנאים של תקווה

יעל חנין

3 שיעורים (6 שעות אקדמיות)

"אני זקוק שתתני לי לתקווה" נאמר לי פעם. בקשה זו גרמה לי לשאול מה הם התנאים שמאפשרים לנו לחוש תקווה ולעומתם מה גורם לתחושות של יאוש וחוסר תקווה. החיפוש אחר אותם תנאים של תקווה הביא אותי לחקור את יחסי הגומלין שבין המציאות החיצונית והמציאות הפנימית, את יחסי הגומלין שבין דחפי החיים והמוות ובין פנטסיות על הרס וחורבן לפנטסיות על תיקון ושיקום. אנחנו נקדיש את מפגשי הקורס לשאלות: מה הם התנאים הפנימיים שמאפשרים לאדם לחוש תקווה לעומת מצבי נפש אחרים שמביאים ליאוש ולחוסר תקווה ומה יכולה להיות העמדה הטיפולית שתסייע למטופלים שלנו לא רק לקבל תקווה אלא למצוא אותה בתוכם. את הקורס תלווה קריאה בכתבי מלאני קליין, חנה סגל, ג'ון שטיינר ואחרים.

רטוריקה של תקווה בטיפול: על השימוש בשפה כמחוללת תנועת נפש

נחי אלון

2 שיעורים (4 שעות אקדמיות)

רטוריקה איננה מן המקצועות שמטפלים לומדים, וחבל: כמטפלים, הדיבור המטביע חותם בליבות השומע הוא כלי העבודה העיקרי שלנו, אבל איננו לומדים את אומנות ההשפעה-באמצעות-מילים ושיקולינו אינם מתחשבים בה. במסגרת המפגשים אבקש להציג את כוחה וחשיבותה של אומנות זו בין היתר באמצעות ניתוח של מקצת האמצעים הרטוריים שצ'רצ'יל הפעיל בפסקאות נבחרות מנאומיו, זאת מתוך מטרה לזהות את האפשרויות הטיפוליות הטמונות באמצעים אלו, וללמוד מהצלחתו של צ'רצ'יל במאבקו הנחוש בדיכאון הקולקטיבי. ישנם קווי דמיון מרובים בין דיכאון אישי לבין דיכאון קולקטיבי בעתות משבר מדיני או עולמי. נראה כי במצבים חיצוניים קשים הסכנה האורבת כפולה: מחד, האדם עלול להתכחש למציאות הקשה ולשגות באשליות-של-גאולה שסופן להתנפץ עם הקושי הראשון; ומאידך, הוא עלול לקבל את המציאות הקשה כמציאות יחידה, ולאבד את היכולת להעמיד כנגדה התמודדות יעילה. סיוע במצבים כאלו דורש הכרה נכונה במציאות על קשייה, לצד טיפוח של תקווה מציאותית הרואה מעבר לקשיי ההווה. נאומיו של צ'רצ'יל, אשר יסקרו במפגשים, הם מופת לתנועה הכפולה הזו. אם נבחן את עצמנו כמטפלים, נמצא שאנו נוקטים צעדים דומים בעבודתנו עם אנשים ששקעו בדיכאון בשל המצב הקשה שבו הם שרויים. במצבים קיצוניים, נדרשת מן המנהיג היכולת להשתמש ברטוריקה כדי לנסוך אומץ, ביטחון, נכונות להקרבה, תחושת צדקה וערך, סולידריות ואורך רוח. את המעשה הטיפולי נכון לראות לעתים כמעשה מנהיגותי, ובוודאי כשמדובר במצבי שיתוק ודיכאון. בין אם אנו יודעים זאת ובין אם לאו, אנו משתמשים בשפה כדי לחולל תנועת נפש. הכרות עם האמצעים שגדולי-עולם השתמשו בהם תסייע לנו להיות מודעים יותר לכלינו ולהשתמש בהם ביתר דיוק: לא כתחליף לערכים, לאמפתיה ולרצון טוב, כי אם כתרגומם של אלו לשפה הייחודית שבין מטפל למטופל.

מאשליה לתקווה: שלושה מודלים התייחסותיים

ד"ר בעז שלגי

3 שיעורים (6 שעות אקדמיות)

נקודת המוצא של המפגשים אלה תהיה כי התקווה, בעיקרה, היא היפוכה של האשליה. אשליה נוצרת כדי להגן על האדם מפני משהו בלתי-נסבל: טראומה, אפשרויות קשות ממשוא הטמונות בחיים עצמם (כמו מוות), או יחסים מוקדמים בלתי נסבלים. ניתן אם כן לסמן ציר מסוים, ציר של יאוש/אימה – אשליה, אשר התקווה היא זו שמנסה לחרוג ממנו ולהציע אפשרות חיים אחרת. מתוך נקודת מבט זו, כל אחד מהמפגשים יוקדש לאפשרות אחת מסוימת של התנועה מן האשליה אל עבר התקווה. בשיעור הראשון, נעסוק בתפיסתו של אוגדן הרואה את האשליה כניסיון לרוקן ממשמעות חומר נפשי כואב מדי, כזה המאיים למוטט את האדם, ואת התקווה כתנועת היצירה המשותפת של החלומות/החוויות הקשים ביותר, תנועה המאפשרת להשתחרר מהאשליה ולעורר את התקווה. השיעור השני יעסוק במנגנון החזרה הכפייתית כניסיון לשמר את האשליה שניתן לתקן, באופן מאגי, חלקים פגועים מאוד. עם זאת, מאחר שמדובר באשליה מאגית, הרי שהאדם חוזר שוב ושוב בדיוק לאותם המנגנונים הפגועים. ההיחלצות מהאשליה, כך ננסה להראות, קשורה ביכולת של המטופל והמטפל להיכנס יחד אל תוך תוכה של אחיזת החזרה הכפייתית, ומתוכה לחלץ פתרון אחר, פתרון שיוותר על האשליה ויפתח דרכים חדשות לעצב ולחוש את אותם אזורים פגועים. השיעור השלישי יציג את המושג של תקווה רדיקלית. זהו מושג משלים למושג של בולבי: "אבל רדיקלי", אבל שבו על האדם לקבל את העובדה שחיו, כפי שהכיר אותם, ושהוא עצמו, כפי שהכיר את עצמו, אבדו לחלוטין. מתוך אבל רדיקלי זה ננסה, תוך שימוש במושג האורפה של פרנצי ובמושגים נוספים, לפתח את התקווה הרדיקלית, זו הנוצרת לאחר שכל אשליה התנפצה, לאחר שכל הניסיון להיאחז במוכר אבד. כל אחד מהשיעורים, לאחר הקדמה תיאורטית קצרה, יוקדש לקריאה משותפת של הצגת מקרה קלינית, דרכה ילובנו ויומחשו הרעיונות המרכזיים של השיעור.

האלביתי כנשא של תקווה

פרופ' דנה אמיר

3 שיעורים (6 שעות אקדמיות)

הקורס יסלב שלושה מפגשים שיאירו את מושג האלביתי מזווית חדשה הקשורה בתקווה ובאפשרות לשינוי. המפגש הראשון יעסוק בממד הלירי של הנפש, וביחס בין היסוד האקטואלי והיסוד האפשרי בתוך כל סובייקט. בספרה של פרופ' אמיר "על הליריות של הנפש" (2008) הוצעה התבוננות בנפש כבדיאלקטיקה מתמדת בין "עצמי אפשרי" ו"עצמי אקטואלי"[1]. את העצמי האקטואלי הוצע לראות כחלק הממומש של החיים הנפשיים (בין אם מודע ובין אם לא-מודע), ואילו את העצמי האפשרי – כאותו חלק ייחודי הגלום בנפש כאפשרות שלא הגיעה לידי מימוש בפועל, אך קיימת ומוכלת תמיד בתוך הקיום האקטואלי כסוג של צבע. בין רגע לידתו של אדם (שהיא המעבר מן האפשרי אל האקטואלי) לבין רגע מותו (שהוא המעבר המוחלט מן האקטואלי אל האפשרי) פרושים חיים שלמים שהם בבחינת תנועה הדדית בין האקטואלי לאפשרי וחוזר חלילה. בכל רגע שבו מתאפשר מגע בין קיומו האקטואלי של האדם לבין האפשרי שלו, עובר האפשרי אקטואליזציה במובן זה שהוא מתגלם כחלק מנפש האדם. עם זאת, גם האפשרי שאיננו עובר אקטואליזציה מלאה קיים שם כל הזמן כמעין

תחתית כפולה, או כממד נוסף המעניק לקיום האקטואלי עומק והד, ושהנפש מכוונת את עצמה אליו כאל אופק. מטרת המפגש היא להכין את הקרקע לאפשרות לראות ביסוד האלביתי, כפי שהגדיר אותו פרויד, טריטוריה המאפשרת מגע עם היסוד האפשרי הלא ממומש בנפש. המפגש השני יעסוק במושג האלביתי הפרוידיאני (פרויד, 1919), מושג המלכד מושגים הופכיים: הבייתי (Heimlich) והאלביתי (Unheimlich). התלכדות הפכים זו היא אחד מן האלמנטים המהותיים של האלביתי, המלכדת את הדבר עם היפוכו, את המוכר עם הזר, את המושך עם המעיק. האלביתי איננו החדש, כי אם המוכר שהפך לזר עקב תהליך של הדחקה. זוהי רוח הרפאים שכביכול מתגלה מבחוץ, אך למעשה מגיחה אלינו מתוכנו. על מנת להבין מושג זה לעומקו, נדון במפגש השלישי והאחרון באחת הדוגמאות המופלאות לאלביתי בספרות: הסיפור "אהבה" מאת קלריס ליספקטור. המפגש יעסוק באופן שבו מפגש ארעי של הגיבורה עם איש עיוור הופך למסע לירי שלה לתוך נפשה ולתוך חייה, מסע המאפשר לה הן מגע עם רוחות הרפאים הלא מדוברות שלה, והן עם היסוד האפשרי של הקיום ושל האהבה.

הממד האתי כמגדלור של תקווה בהתמודדות עם שכול טראומטי

פרופ' מירב רוט

שיעור 1 (שעתיים אקדמיות)

המוסר האנושי נתפס בפסיכואנליזה הקלאסית כנובע מהתפתחות נפשית - בין אם כתולדת תסביך אדיפוס אצל פרויד ובין אם כתולדת העמדה הדפרסיבית אצל קליין. אך ב 1895, בחיבורו "הפרוייקט", כותב פרויד משפט הממקם את המוסר בראשית ההתפתחות ולא כתוצאה ממנה - כנובע מן החיבור בין היצור האנושי חסר האונים להורה השומר עליו. במפגש שלנו נדון באמנה הראשית הזאת, שבין ילד להורה, כעומדת ביסוד עמדה אתית שורשית, המצפה ליחסי ערבות הדדית ואף מכוננת אותם. במצבים של הפרה חריפה של ציפיה זו, כמו שהתרחש ב 7.10, מתערערת העמדה האתית ורגשות פרימיטיביים של נקם, שנאה, חידלון ויאוש עלולים לכבוש את נפשם של קורבנות המחל. מאידך, העמדה האתית יכולה להפציע כמגדלור פנימי - וזה יוביל את הדרך החוצה מן הבור השחור של הטראומה לעבר תהליך החלמה הדרגתי. אתאר דוגמה יוצאת דופן בעוצמתה מתוך טיפול בפדויית שבי, אשר בה העמדה האתית הגנה עליה ואיפשרה לה להציל את ילדיה.

תקווה ואחריות בהתערבות טיפולית ובבנית חוסן

פרופ' דני חמיאל

2 שיעורים (4 שעות אקדמיות)

במפגשים נציג תפיסה טיפולית-חינוכית-בונה חוסן המבוססת על הגל השלישי של הטיפול הקוגניטיבי ההתנהגותי. תפיסה זו הנה תפיסה תהליכית שאינה ממוקדת סימפטום, המדגישה את פיתוח המימדים של תקווה ואחריות על האדם והעולם.

"חייב אדם לומר בשבילי נברא עולם" – נסביר את התנועה מהתמקדות באני כדרך לתיקוף עצמי, להתמקדות בתיקוף דרך פיתוח המידות (ברוח הפילוסופיה הסטואית והיהדות) ולביסוס שייכות ואחריות. נראה כיצד אפשר לבנות ברוח זו חוויה של שליטה, חוויה המבוססת על תקווה במובנה

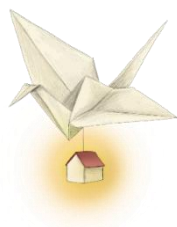
הרחב, הכולל פעולה אחראית לצד ויתור על ודאות. נדגים את התפיסה גם ברמה האינדיבידואלית וגם ברמה הקהילתית, בדגש על קהילה לאחר טראומה שמתמודדת עם חוויה של ערעור התקווה, טשטוש ערכים ופירוד.

"אֶשָׂא עֵינַי אֶל הַהָרִים" - התקווה בראי הפסיכולוגיה האנליטית של יונג ונוימן.

ד"ר גיא פרל

2 שיעורים (4 שעות אקדמיות)

הסמינר יתחיל מבחון, מהעולם והתרבות. נשאל אם יש תקווה לאנושות, נענה שיש לקוות שכן, ונבחן כיצד יכולה התיאוריה היונגיאנית ותפיסותיה אודות העצמי ותהליך האינדיבידואציה לתמוך בתקווה זו. ככל שננוע מן העולם שבחוץ אל העולם שבפנים, נתייחס לייצוגים של הטרנספורמציה הנדרשת, בהם האל הרמס בעל הסנדלים המכונפים, או ארכיטיפ הילד, המצוי בנו כפוטנציאל נצחי. בהמשך, כדי להתעודד עוד יותר, נשים פעמינו אל השאול. נבחין בין ירדות לשאול המכוננות תקווה, לכאלו שנגמרו רע, כלומר ללא תנועה. את מסענו ידריכו דנטה אלייגרי ווירגיליוס בתיווכו של דונאלד קלצ'ד. בדרכנו למטה, נאחז בידם של מטופלים שירדו לשאול ועתה הם בדרכם חזרה, בידה של האלה איננה (עוד יורדת שאול מצטיינת) ובידם של יורדי שאול נוספים, מוצלחים פחות. הסמינר יימשך עם גיימס הילמן, ובאופן אופייני לו נשאל למה בעצם ראוי לקוות, וכיצד מתי דווקא הוויתור על התקווה הופך למרחב של התפתחות שבליבה ההתייבבות אל מול המציאות על מה שיש בה ומה שאין בה, על מה שהיה בה וכבר לא יהיה, על החיים ועל המוות השלובים בה לבלי התר. ברוח דבריו של הילמן נמשיך אל סיזיפוס המאושר, וורנה קאסט ואריך נוימן, ואל תקווה שמקורה בידיעה פנימית של השלם.



רצועת הבנוס

פרויקט 'הגלויה היומית' אומנות אקטיביזם ותקווה

זאב אנגלמאיר

שיעור 1 (שעתיים אקדמיות)

המפגש פורש את יצירתו של האומן ודרכי ההתבטאות המגוונים שלה, מציג את האופן שבה אומנות יכולה לפגוש את המציאות, להגיב אליה באופנים רבים, ולהשתמש בה כמעוררת פעולה ותקווה.

המפגש סוקר את הקריירה של זאב מראשית עבודתו בעיתונות, יצירתו האלטרנטיבית, דרך פעילותו האקטיביסטית ועד פרויקט "הגלויה היומית" שהחל בעקבות המלחמה, ומתפרסם מדי יום ברשתות החברתיות. הגלויות מוקדשות לחטופי ונרצחי ה-7 באוקטובר, ומצוירות לבקשת המשפחות. זאב יספר על המיזם, ועל הרצון להתמקד בתקווה ואופטימיות. "הגלויה היומית" מצוירת בטושים, בתום ילדי, ורבים רואים בה קרן אור בתקופה אפלה.

"איך זה שוכב אחד לבד מעז"? ארגון שניתה

ליאור ספרנדאו ושירי שם-טוב

שיעור 1 (שעתיים אקדמיות)

'שניתה' הוא ארגון ישראלי הומניטרי-חברתי מרגש וייחודי, המסייע לילדים במצוקה בחבל קרמוג'ה באוגנדה. הארגון הוקם על ידי ליאור ספרנדאו ושירי שם-טוב, צמד חברים אשר עבדו יחד בעשור האחרון בעולם המתפתח במסגרות פיתוח וסיוע שונות. ליאור ספרנדאו שהנו צלם דוקומנטרי, הכיר בקרמוג'ה ילדה חכמה בשם שניתה, ששיתפה אותו בחלום שלה ללמוד בבית ספר. ליאור נדהם לגלות שבסכום חודשי שהוא יכול להרשות לעצמו לתרום – תוכל שניתה להגשים את חלומה. וכך היה, רק שכעבור זמן קצר גם אח של שניתה רצה ללמוד. ליאור פנה לחבר שלו, הציע לו לממן את לימודיו של האח, והחבר נענה בשמחה. וכך הבין ליאור שחיבורים כאלה הם אפשריים ומשני חיים גם לילדים הנתרמים, אך גם לספונסרים. ליאור העביר את חייו לקרמוג'ה, חבל ארץ מרהיב ביפיו ועני מאד, שם הוא פועל ביחד עם צוות מקומי ומנהל את תוכנית המלגות של שניתה, שמחלצת ילדים שנולדים למציאות של תת-תזונה, אלימות, עבודות בכפייה, בנות בסיכון לנישואים מוקדמים ועוד, ונותנת להם את ההזדמנות לסלול עתיד טוב יותר בעזרת חינוך והשכלה וכן הווה טוב יותר בהיבטים של תזונה, בריאות וביטחון אישי. תכנית המלגות הנה תכנית הפתוחה לכל, כך שכל אחד יכול להיות ספונסר, "לאמץ" ילד בעלות של 50 דולר (בערך 180 ש"ח) בחודש – ובאופן בלתי נתפס לשנות את חייו בסכום זה כך שיקבל מענה לצרכיו הפיסיים והרפואיים, יזכה למגורים בטוחים, ירכוש השכלה במוסדות קיימים או במוסדות שהקימה שניתה עצמה, ובכך יסלול לעצמו את הדרך לעתיד מיטיב יותר. במפגש נכיר את מובילי הפרוייקט, ליאור ושירי, ונסה להבין האם ואיזו משמעות ערכית יש לסיוע נקודתי שכזה למספר ילדים בתוך תמונה כוללת גדולה יותר של סבל ועוני, ונחשוב יחד את יחסי הגומלין בין עשייה לבין תקווה. עוד נגע בתקווה שהעניקו ילדי הפרוייקט לספונסרים בימים הקשים מאז ה-7.10.

על מקורות התקווה של המטפל בשגרה ובמצבי חירום

ד"ר תמר שלזינגר

שיעור 1 (שעתיים אקדמיות)

בשבעה באוקטובר, קצת אחרי השעה תשע בבוקר, התקבלה ב"איחוד הצלה" בקשה ליצור קשר עם ילד מקיבוץ כפר עזה, אשר ראה את הוריו נרצחים וזקוק לעזרה. הבקשה הופנתה ליחידת החוסן, ותמר מיהרה להתקשר לאותו ילד, מיכאל, שלצידו עמליה אחותו. הילדים סיפרו לה שהם מסתתרים בארון הבגדים בממ"ד, לאחר ששני הוריהם נרצחו ואחותם אביגיל נעלמה. שתיים-עשרה שעות רצופות היא ליוותה אותם בשיחת טלפון, מקבלת החלטות מצילות חיים ושומרת מכל משמר שלא יהיו לבד, עד לחילוצם. במפגש נשוחח על מודל מעש"ה, המושתת על ארבעה עקרונות פשוטים

להתערבות מיידית במצבי חירום, שהיווה עוגן בהתערבות. נבין כיצד היכולת של המטפל לשמר עמדה של "השתוות הנפש" במצבי דחק מהווה את התשתית לבניית האמון ולשיתוף פעולה. נשמע גם כיצד האמהות האוניברסלית, ארכיטיפ האם הגדולה, אותה פונקציה מיטיבה, נוכחת וחומלת, המופיעה כשזקוקים לה ושומרת מהרע שמתרחש, מאפשרת שמירה על תקווה לעתיד טוב יותר. במצבי חירום נוכחותו הממשית של המטפל היא תנאי הכרחי להצלחת ההתערבות, דבר שמתאפשר על ידי שילוב מודל עבודה מסודר עם עבודת גוף-נפש של המטפל עצמו. במפגש נשמע כיצד הצליחה תמר ליישם ברגע האמת את העקרונות אותם מלדמת לאורך שנים, ולשמר את התפקוד, הכוחות והתקווה לאורך היום כולו, עבור הילדים ומשפחתם ועבור עצמה.

