



חיים אחרים – 11.7

חיים אחרים

חלומות של אתמול

כולנו קורבנות לאסונות ולאירועים שהם חלק מקרקע הקיום שאליה הושלכנו ברגע לידתנו. ואולם, אנחנו נבדלים זה מזה באופן שבו אנו מתמודדים עם אירועים בחיינו ומכחישים חלקים הקיימים בתוכנו.

עבודה עם חלומות על פי הגישה האקזיסטנציאליסטית, באמצעות משחקי תפקידים של דמויות או חלקים בחלום, מאפשרת לחולם להיות מודע לחלקים שהוא מכחיש בתוכו ולקחת עליהם אחריות

מאת: זיה עוז

גיבוש אמונות לגבי משמעות כללית לקיים ולגבי כוחות עליונים ואנשים שמכוונים אותנו ומחזיקים בידע לגבי דרך החיים הנכונה. לעתים הסחות אלה מלוות את האדם כל חייו, אבל בדרך כלל, כשהאדם פוגש במוות, במחלות ובאסונות נוספים, הוא מאבד אחיזה באותן הסחות ומתוך החרדה המציפה אותו הוא ממהר להיאחז בהסחות מרגיעות חלופיות. אגב כך, גוברות גם בעיות הנפש כגון דיכאון או הפרעה טורדנית כפייתית (אובססיה). האדם מחפש עוגנים מרגיעים גם בתוך עצמו; הוא נאחז באדיקות באמונה, שיש לו זהות ואופי ברורים, מגובשים,

ומוות ודאי, חיים ארעיים נעדרי משמעות חיצונית, שבהם האדם נידון להיות חופשי לבחור דרכי פעולה בכל מצב שאליו הוא נקלע. לכל אדם, בכל רגע, יש הזדמנות לחיות חיים אותנטיים אם ישייר מבט אל אחריותו האישית בבריאת המשמעות הפרטית לחייו, מתוך הכרה בחופש והתחשבות בזמן החולף לקראת המוות. ואולם, הזדמנות זו מלווה בחרדה בלתי נמנעת ומציפה, עד כדי כך שבמרבית הזמן אנחנו נמלטים אל הסחות מרגיעות. הסחות אלה יכולות להיות אמונות לגבי חיים לאחר המוות, השתקעות בקריירה ובעבודה מאומצת, חיפוש אחר ערכים יציבים כגון צדק ומוסר אוניברסליים,

כמטפלת וכמי שהתנסתה במשברים ובאובדנים, אני עסוקה רבות בניסיון להבין את הסבל האנושי ובחיפוש אחר דרכים להשתחרר ממנו. על פי הפילוסופיה האקזיסטנציאליסטית וספריהם של **סרן קירקור, פרידריך ניטשה, מרטין היידגר וז'אן-פול סארטר** אפשר להבין כי פרט למקרים קיצוניים, עמדתנו כלפי המאורעות בחיינו היא מקור הסבל המרכזי.

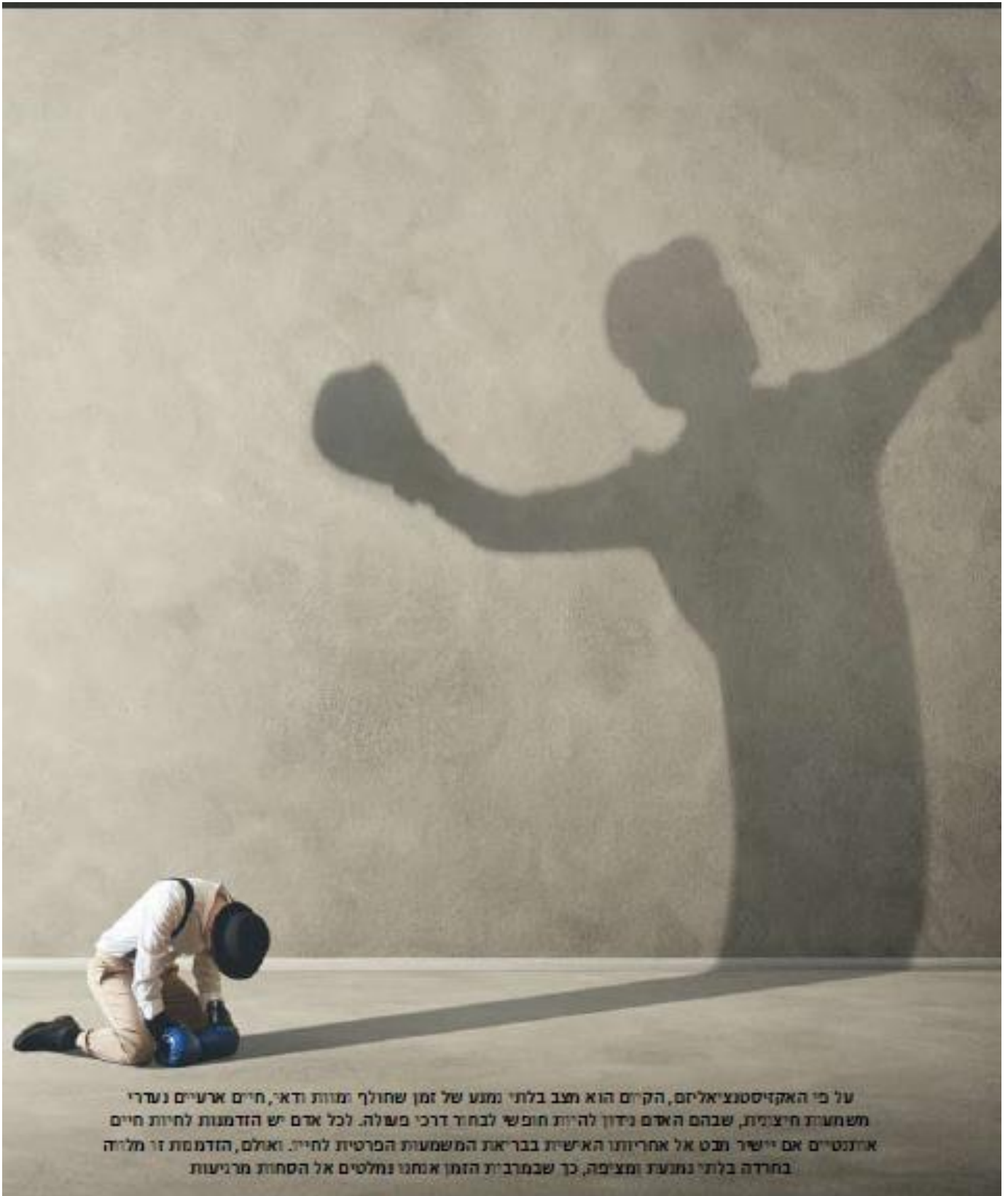
הסחות מרגיעות

על פי התפיסה האקזיסטנציאליסטית, הקיים הוא מצב בלתי נמנע של זמן חולף





GOLDFINGER
COMMUNICATIONS



על פי האקזיסטנציאליזם, הקיום הוא תוצר בלתי נמנע של זמן שחולף ימוות ודאי, חיים ארעיים נעדרים משמעות חיצונית, שבהם האדם נידון להיות חופשי לבחור דרכי פעולה. לכל אדם יש הזדמנות לחיות חיים אוטנטיים אם יישיר תבט אל אחריותו האישית בבריאת המשמעות הפרטית לחייו. ואולם, הזדמנות זו מלווה בחרדה בלתי נמנעת ומציפה, כך שבמרבית הזמן אנחנו נמלטים אל הסחות מריעות.





זוג להתחתן איתה. דוד נראה טוב, ויש בבעלותו עסק מצליח ודירה. נשים בדרך כלל מעוניינות לבוא לחיות איתו, אבל לאחר תקופה קצרה הוא מתחיל להיות ביקורתי כלפיהן ונפרד מהן. הוא מנומס, אדיב, נוטה להסכים עם דברים שאומרים לו ואף להתפעל מהם ומביע נכונות לתרגל כל משימה במסגרת הטיפול. עם זאת, לאחר תקופה קצרה הוא התחיל לאחר, ולעתים אף ביטל פגישות באמתלות שונות.

ביקשתי מדוד שיספר על משפחתו, והוא סיפר על אחיו הבכור והבעייתי ועל יחסיו עם ההורים. אח זה נשר מלימודים בבית הספר, הסתבך עם סמים קלים ועם המשטרה בתיכון וחטף מכות מאביהם. בילדותו, ראה דוד מהצד את הדרמות בין האח להורים והבטיח לעצמו שלעולם לא יאמלל את הוריו כך. הוא גם למד שהוא אהוב ומשיג הרבה יותר כשהוא ילד טוב. לאחר מכן תיאר דוד חלום שלו: "אני נוסע עם אחי ברכב והוא נוהג. אחי נוהג בפראות, צופר, עוקף שני רוכבי אופנוע וכמעט פוגע בהם עם המראה של הרכב. אני מחזיק חזק את המושב, מתאפק לא להעיר לו ובלב מקלל ושונא אותו".

בפגישתנו ביקשתי מדוד לשחק את אחיו; לספק פרטים על עברו של האח ועל בחירות שעשה בחייו מנקודת מבטו של האח. בתור האח המרדן, חשף דוד עולם שלם של ערכים ועמדות. בעולם זה המרדנות שומרת על החופש שלו ומעצבת אופי ייחודי, עצמאי ויצירתי, הפועל מחוץ לקופסה ולא מרכין ראש מול סמכות. בזכות "השיחה" עם האח בחלום וההקשבה לעולמו, נפתח דוד להכיר קול מרדני בתוך עצמו. זהו קול המושקת

להיפטר מהם. כל הקולות מתקיימים בו בזמן, וגם אם חלקם מושקעים על ידי קולות מוכרים יותר ו"קולניים" יותר, הם ימצאו דרך לבטא את עצמם. לו אותו אדם שהתפרץ היה לוקח אחריות על קולות מושקעים בתוכו, הוא היה מגלה שלא רק שהוא שולט בהתפרצות, אלא שהוא אף מחזיק בערכים של שחרור, של היעדר איפוק וריסון, ובשמש הוא בוחר להתפרץ.

בדומה לד"ר מבורך, גם **פרדריק ס. פרלס**, ממוציא תרפיית התבנית (גשטלט), טוען שכולנו יותר מ"אני" אחד. על פיו, השלם הוא יותר מסכום החלקים מכיוון שאנחנו גם הקשר בין החלקים - התיאום או המאבק ביניהם.

כדי שאדם ייקח אחריות לחלקים המוכחשים בתוכו, פרלס מציע לקיים באמצעות משחקי תפקידים בחדר הטיפולים שיח ישיר עם החלקים המוכחשים וליצור דיאלוג ביניהם ובין החלקים המוכרים. חלומות שמביאים מטופלים למפגש הטיפולי הם הזדמנות ליצירת דיאלוג שכזה. לשיטתו של פרלס כל חלק בחלום הוא חלק בנו, והחלקים מדברים זה עם זה ומרכיבים את עלילת החלום.

באמצעות משחקי תפקידים שבהם חלקים או דמויות מתוך החלום מציגים את עצמם ומקיימים דיאלוג ביניהם, מתרחבת המודעות של המטופל לעצמו. פרלס טוען שבחלום כל שלמותנו מתבטאת בין ההתרחשויות והדמויות.

חלומות מייצגים חלק מורד

דוגמה לחלום כזה הוא חלומו של **דוד**, 40, שהגיע לטיפול בשל רצונו למצוא בת

יציבים וצפויים. מכיוון שכך, אנחנו נוטים להתעלם או להרחיק מתחום אחריותנו התנהגויות שלנו שאינן עולות בקנה אחד עם האופי שהגדרנו לעצמנו. יתרה מכך, אנחנו נלחמים במחשבות שאינן הולמות את אופיינו. זוהי מלחמה מתישה שגורמת לנו סבל רב ושנאה עצמית.

קולות יריבים

ניטשה מזמין אותנו להיות גמישים ופתוחים לראות את הרצון האישי, המקומי והזמני מאחורי כל ערך ואמונה שאנחנו מאמצים. על פיו, לכל אדם יש יותר מרצון אחד, וכל רצון מכווון את האדם למימוש המשמעות הייחודית שהוא רוצה לתת לחייו.

בני אדם עוטפים את הרצונות באמונות ובעמדות מוסריות. מכיוון שיש לנו יותר מרצון אחד, לא פעם הרצונות שלנו הופכים וכתוצאה מכך הערכים, האמונות והעמדות המוסריות בבסיס כל רצון מתנגשים בתוכנו. ההתמודדות הנפוצה ביותר עם התנגשות של רצונות וערכים הופכים היא טיפוח עמדה קיומית קורבנית. למשל, כשאדם שמחזיק בערך של איפוק וריסון יתפרץ בזעם, הוא יעדיף לטעון ש"כוח חיצוני" כגון אדם אחר הוציא אותו מכליו וגרם לו להתפרץ. הוא עשוי גם לטעון שיש בתוכו "יצר רע" - כוח שהשתלט עליו. אלה הן עמדות קורבניות.

ד"ר עודד מבורך, אבי גישת הקולות היריבים, טוען שהאדם מורכב מריבוי קולות, הופכים ויריבים, ושכלל קול יש עולם שלם של היסטוריה, אמונות, רצונות וערכים. על פיו, אין קול אחד או "אני אמיתי" שנמצא בבסיס הקולות, ואין קולות טובים מול קולות רעים שיש

מכיוון שיש לנו יותר מרצון אחד, לא פעם הרצונות שלנו הופכים וכתוצאה מכך הערכים, האמונות והעמדות המוסריות בבסיס כל רצון מתנגשים בתוכנו. ההתמודדות הנפוצה ביותר עם התנגשות כזו היא טיפוח עמדה קיומית קורבנית. למשל, כשאדם שמחזיק בערך של איפוק וריסון יתפרץ בזעם, הוא יעדיף לטעון ש"כוח חיצוני" כגון אדם אחר הוציא אותו מכליו וגרם לו להתפרץ

כדי שאדם ייקח אחריות לחלקים המוכחשים בתוכו, פרדריק ס. פרלס מציע לקיים באמצעות משחקי תפקידים שיח ישיר עם החלקים המוכחשים וליצור דיאלוג ביניהם ובין החלקים המוכרים. חלומות שמביאים מטופלים למפגש הטיפולי הם הזדמנות ליצירת דיאלוג שכזה. לשיטתו של פרלס כל חלק בחלום הוא חלק בנו, והחלקים מדברים זה עם זה ומרכיבים את עלילת החלום





GOLDFINGER
COMMUNICATIONS



ואם צעירה בעלת חזות עדינה ושברירית. היא סיפרה שילדיה ובעלה מאשימים אותה שהיא תוקפנית ומפחידה והיא אינה מבינה למה, בעיקר כשלתפסתה היא אדם עדין וטוב לב. בפגישות בינינו היא דיברה בשקט וכשבכתה וקניחה את אפה, היא התנצלה על כך. עם זאת, מדי פעם היא קטעה וביטלה את דבריי

וראה בהן ביטוי לקול המרדני שבו. "כן, אני רוצה למרוד, להוכיח שאני עצמאי ולא תלוי באחרים, לפרוץ מגבלות, להוכיח שמסגרות לא יכופפו אותי", הוא אמר.

קול סדיסטי

חלום מעניין נוסף הוא חלומה של **שלומית**, עולה ותיקה ממוסקבה, רעיה

בדרך כלל, קול שנוהג להגיח ולהתבטא באמצעות התנהגויות שדוד בדרך כלל לא לוקח עליהן אחריות, למשל התנהגויות "מרדניות" עם בנות שהוא פוגש ואיחורים וביטולים בטיפול.

בעקבות העבודה עם החלום, לקח דוד אחריות על כל אותן התנהגויות שקודם לכן נתן להן הסברים חיצוניים, קורבניים,





מסר קיומי

דרך נוספת לעבוד עם דמויות או עם חלקים בחלום היא להתייחס אליהם כאל מי שמביאים עמם מסר קיומי. כשמדובר בדמות שיש לחולם חשבון לא פתור איתה, זוהי הזדמנות להקשיב לה באופן אמפתי ולהיות בנעליה, ולא מעמדה זועמת וקורבנית.

אפרת, 20, בת יחידה, מספרת על חלום שלה: "אני בדרכי הביתה. פתאום אני רואה את האח הצעיר של גלעד החבר שלי במדרכה ממול, במרחק. לפני שאני מתקרבת הוא נחטף בכוח אל תוך רכב נוסע. אני רצה הביתה ומספרת לגלעד. גלעד מוציא את הנשק מהארון, מכניס את המחסנית ומתכוון לצאת. בתגובה, אני נבהלת ופוחדת שהוא ייפגע. אני מנסה לעצור אותו, ומעדיפה שייתן למשטרה לעשות את העבודה. אני אומרת לו: 'בבקשה, אל תלך, זה מסוכן מאוד. זה סתם אבו עלי, איפה תמצא אותו עכשיו, בבקשה תישאר איתי. גם אם תמצא אותו, הם היו כמה חוטפים ואתה רק אחד, אתה לא יכול לעשות את זה לבד'. לאחר מכן התעוררתי מבוהלת".

ביקשתי מאפרת להיות בנעלי של גלעד ולדמיין שהוא עונה לה בחלום. היא ענתה בתור גלעד: "אני לא מאמין, את מספרת לי שחטפו את אחי הקטן, ורוצה שאשאר פה? רק מלדמיין את התמונה אני רוצה לפרק אותם, אני משתגע רק מלחשוב שהוא סובל עכשיו. אני חייב לרוץ". המשכתי לעודד דיאלוג בין השניים וביקשתי מאפרת לענות לו כאפרת.

אפרת: "בבקשה לא, ככל שאתה חם ועצבני יותר אתה שקול פחות. בבקשה גלעד, זה לא הגיוני מה שאתה אומר. אני מבינה אותך, אבל אתה עושה טעות".

בישירות מדוע הוא רצה להיות סדיסט. שלומית ענתה בשמו: "כן, אני סדיסט. אני נהנה לראות את שלומית סובלת מחוסר אונים. לא אתן לה את מה שהיא רוצה. היא מפונקת, רוסייה מתנשאת. היא וההורים המשכילים שלה ברחו מהשכונה שלנו לשכונה של אריסטוקרטים עשירים. היא מסתכלת עלינו כעל חיות נחותות, וסוף-סוף יש לי הזדמנות להראות לה למי יש יותר כוח. אני נהנה לראות אותה עכשיו תלויה בך, מתחנפת אלי".

שלומית סיימה את דבריה, יצאה מהחלום ובהדרגה התפכחה וסיפרה על עצמה: "הייתי בעצמי ילדה עולה חדשה בכיתה שהרוב בה צברים. התביישתי במבטא הזר שלי ובחזות הגלותית של ההורים שלי. לא רציתי שהוריי יבואו לבית הספר, ולא רציתי שחברים יבקרו אותי בבית. הרגשתי נחותה ליד כל הצברים, לידי הארץ, נטולי המבטא הזר. קינאתי בהם והייתי מתוסכלת. בד בבד, התעמרתי בחברות שלי מהשכונה. כן, הייתי סדיסטית כלפיהן, עקצתי אותן דווקא בנקודות החולשה שלהן, סכסכתי ביניהן וגרמתי להן לעשות חרם על בנות חלשות".

שלומית סיפרה שהרגישה עליונות וכוח כשנהגה כך. אחר כך היא סיפרה לראשונה על ההתעמרות שלה בבועה ובבנתה הגדולה, בכל פעם שהם אינם מסכימים איתה ושנדמה לה שהם מזלזלים בה. שלומית סיפרה על העונג ועל העליזות שהיא מפיקה מהתנהגותה. "כשאני סדיסטית פתאום כולם מסתכלים עליי מלמטה בפחד וביראה. זה נפלא".

כך הכירה שלומית את הקול הסדיסטי שבה ולקחה עליו אחריות לצד העדינות וטוב הלב - אותם קולות שהכירה תמיד וטיפחה.

בלעג נוקב ומפתיע. "אבל אני באמת לא מסכימה איתך", היא נהגה להשיב כשהסבתי את תשומת לבה לאופן שבו היא מביעה את אי הסכמתה.

שלומית מספרת על חלום שלה: "אני אצל סבא, יושבת איתו בסלון. המטפלת שלו קוראת לי ומראה לי כתם של רטיבות על התקרה. היא מציינת שזו נזילה מהשכנים למעלה ושהיא אינה יודעת מי גר שם. אני לוקחת את העניינים לידיים ועולה לשם. בדירה למעלה פותח לי את הדלת גבר גדול ושמן. אני מכירה אותו; הוא ומשפחתו הם גרוזינים שגרו בבניין שבו גרתי עם הוריי בילדותי כשרק עלינו לארץ. הוא מכחיש שזה הוא, טוען שאני טועה ומסרב להזדהות ולתת לי פרטים שלו. הוא גם מסרב לעשות משהו בעניין הנזילה. הוא רואה שאני נסערת וכועסת ומחייך. נדמה לי שהוא נהנה לראות אותי סובלת ובכוונה לא נותן לי את מה שאני צריכה. כך נמשך הרבה זמן המאמץ העקר שלי להוציא ממנו פרטים על זהותם".

שלומית ציינה שההתנהגות של השכן הגרוזיני בחלום נראית לה סדיסטית ושזה מטלטל אותה. ביקשתי ממנה לשחק את השכן הגרוזיני ולהציג את עצמה כאילו הייתה הוא.

שלומית שקעה בדמותו וסיפרה על חייו הקשים בשכונת העולים החדשים ועל כך שאין לו עבודה בארץ מכיוון שלא נותנים עבודה לגרוזינים כמוהו. ביקשתי משלומית שתספר בשמו במה הוא אהב בעצמו ומה הוא אוהב בעצמו, והיא סיפרה בשמו על יכולתו להשיג מה שהוא רוצה למשפחתו. "אני כמו חתול רחוב, מלך חתולי הרחוב", אמרה בשמו.

בהמשך ביקשתי להבין את התנהגותו "הסדיסטית" כלפי שלומית ושאלתי

בזכות "השיחה" עם האח בחלום, נפתח דוד להכיר קול מרדני בתוך עצמו. זהו קול המושתק בדרך כלל, קול שנוהג להתבטא באמצעות התנהגויות שדח אינו לוקח עליהן אחריות, למשל התנהגויות "מרדניות" עם בנות ואחורים ביטולים בטיפול. בעקבות העבודה עם החלום, לקח דוד אחריות על כל אותן התנהגויות שקודם לכן נתן להן הסברים חיצוניים, קורבניים, וראה בהן ביטוי לקול המרדני שבו

דרך נוספת לעבוד עם דמויות או עם חלקים בחלום היא להתייחס אליהם כאל מי שתביאים עמם מסר קיומי. כשמדובר בדמות שיש לחולם חשבון לא פתור איתה, זוהי הזדמנות להקשיב לה באופן אמפתי ולהיות בנעליה, ולא מעמדה זועמת וקורבנית





GOLDFINGER
COMMUNICATIONS

חלומות של אתמול

על השאלה 'למה לדעתך
הגיע גלעד לחלום?', השיבה
אפרת: 'יש לי משאלה להיות
בת יחידה בשביל גלעד כמו
שאני בשביל ההורים שלי.
גלעד הופיע בחלום כדי
להעביר לי מסר שזה לעולם
לא יקרה; שאחיו חשוב לו לא
פחות ממני. הוא בא לומר לי
שאתבגר, שאני צריכה ללמוד
להיות חלק מעולמו ולא כל
העולם שלו'



אפרת השיבה: "כן. יש לי משאלה להיות
בת יחידה בשביל גלעד כמו שאני בשביל
ההורים שלי. בעצם גלעד הופיע בחלום
כדי להעביר לי מסר שזה לעולם לא
יקרה; שאחיו חשוב לו לא פחות ממני.
הוא בא לומר לי שאתבגר, שאני צריכה
ללמוד להיות חלק מעולמו ולא כל
העולם שלו".

אני לא הייתי עושה אותו דבר. קשה לי
להודות בזה, אבל אני מפחדת שגלעד או
אימא שלי ימותו רק בגלל שאני מפחדת
עליי, שלא אסתדר בלעדיהם".
אחרי עוד שיחה קצרה עם אפרת בתור
דמויות בחלום, שאלתי אותה: "למה
לדעתך הגיע גלעד לחלום? את חושבת
שיש לו מסר להעביר לך?".

ביקשתי מאפרת לענות לאפרת בתור
גלעד, והיא השיבה: "מה את מבינה,
את בכלל לא יודעת מהי דאגה לאחים.
בחיים לא היה לך אח ואת לא יודעת מה
זה דאגה לאח קטן. את מרוכזת בעצמך
ולא רואה ממטר; את לא יודעת מה זה
להתאבד בשביל מישהו".
אפרת עצרה ושתקה. היא יצאה מהמשחק
ואמרה: "הוא כל כך צודק. כל מה שמעניין
אותי עכשיו זה שהוא ישאר איתי ולא
באמת איכפת לי מאחיו. כן, קשה לי
להודות בזה. וכן, אני לא יודעת מה זה
לדאוג למישהו כל כך. אני רוצה להאמין
שאחים היו מתאבדים בשבילי, אבל

הכותבת היא פסיכולוגית קלינית, מטפלת במרכז הזדמנות ומרצה בתכנית לפסיכותרפיה וייעוץ
אקזיסטנציאליסטי במרכז למקצועות הטיפול של מכללת סמינר הקיבוצים. היא העבירה הרצאה
בנושא עבודה עם חלומות מזווית אקזיסטנציאליסטית בכנס במלאות עשור לתכנית לפסיכותרפיה
וייעוץ אקזיסטנציאליסטי במכללה. www.smbk.ac.il/existentialistic-consultation

