

## על הנפש - דרכי התפתחות וריפוי

התפיסה הביוגרפית חיה תמיד במפגש שבין החוקיות האוניברסאלית לבין הייחודיות האינדיווידואלית, ומזמנת את האדם לעבור תהליך שמטרתו לבוא במגע עם מהותו הרוחנית הייחודית, ולהביא לריפוי. מדור ביוגרפיה חדש, מאמר מבוא

### מדע הנפש

לו היינו צריכים לתאר את ההתפתחויות והשינויים המשמעותיים ביותר שהתרחשו במאה ה-20, למה היינו מתייחסים - להתפתחות הטכנולוגית המסחררת? להגעה לחלל? להופעתו של המחשב וכניסתו לכל תחומי החיים? אני רוצה להציע היבט נוסף, פחות בולט אולי, אך משמעותי ביותר: המאה ה-20 היא המאה של הפסיכולוגיה - מדע הנפש. לראשונה הפכה הנפש מושא לחקירה ששואפת להיות לוגית, ומבוססת על הסבר מדעי, ניתוח ואנליזה. התייחסות לנפש האנושית והעיסוק בה עתיקים כימיה של האנושות כמובן, אך האופנים בהם נתפסת הנפש ומוכנת, והאופנים בהם מתורגמת הבנה זו לכלל מימוש בתחום הריפוי הנפשי עברו שינוי גדול בהשפעתה של הדיסציפלינה החדשה. נדמה שמיותר לציין שה"מודלים" של טיפול נפשי שהתקיימו בתקופות מוקדמות יותר, שונים מאד מזה שהתפתח במאה ה-20; מספיק לחשוב על טקסי גירוש שדים, מתן קמעות, לחשים ותפילות - המבוצעים על ידי מרפאים עממיים, כוהני-דת או חכמי השבט - כדי להיווכח בשוני הגדול שקיים ביניהם לבין הכשרה טיפולית בימינו.

מדע הנפש מוגדר כשדה "הלימוד המדעי של התנהגות ותהליכים מנטליים" (1). דרך הדיסציפלינה החדשה הפכה הנפש מושא למחקר מדעי, שיטתי ומבוקר שמניב תגליות רבות וחשובות. יחד עם זאת, דומה כי האפשרות לגעת במהות הנפש הולכת וחומקת מדרך חקירה זו. עבור התפיסה המדעית נותרה המהות הנפשית נעדרת ממשות חיה, כיוון שהממשות איננה ניתנת

לכימות ולהוכחה. אמנם מתוך שדה המחקר המדעי אנו שואבים ידע השופך אור על תהליכים נפשיים - על דפוסי חשיבה, למידה, זכרון, על הרגש, התנהגות, תהליכים נורו-פסיכולוגיים ועוד, אך המגע עם המהות החיה עצמה חומק ואובד במובן מסוים. זו נותרה נחלתם של ספרי השירה, או של ביטויים אמנותיים אחרים המצויים מחוץ לתחום העיסוק המדעי. מכאן מובן שהתייחסות לאפשרות שישנה נפש גם לעולם שסביבנו, לטבע על תופעותיו השונות, נתפסת כמטפורית, שירית או אמנותית - אך לא כמציאותית.

### מכתבים בלתי גמורים

את האתגרים שעולם הריפוי של הפסיכותרפיה - גם הוא יליד המאה ה-20 - עמד בפניהם מתוך מצב עניינים זה ניתן לבטא דרך מילותיו של שילר (במכתב לגתה): "אם בערב, באמצע כתיבת מכתב, אני מתעייף ומניח את עטי והולך לישון, אני מוצא למחרת בבוקר את המכתב הכתוב-למחצה מונח על השולחן. בכך אינני חופשי, אבל אני חופשי לקרוע את המכתב לגזרים ולהשליכו או לסיימו ולשלוח אותו. שם טמון החופש שלי. האם אין הדבר דומה לחיי האדם? האם אין אנו מוצאים מכתבים בלתי גמורים רבים במסלולנו לאורך החיים?...?" (2)

נראה ששדה הריפוי הנפשי עודנו עומד בפני "מכתבים בלתי גמורים" רבים ועליו לבחור באיזה אופן להתייחס אליהם. תהליך של השתחררות מן הזיהוי בין הפסיכותרפיה לבין הפסיכולוגיה המחקרית היה אחד התהליכים המשמעותיים שעבר שדה זה במאה שעברה. בזכותו מפתחים

תיאורטיקנים בולטים בשדה הפסיכותרפיה תיאוריות שאינן כפופות לחובת ההוכחה המדעית, הפותחות צוהר לנכבי העושר החוויתי האנושי, תוך אפשרות למגע מעמיק איתו מבפנים.

האנתרופוסופיה, כמדע הרוח המודרני שבא לעולם במאה ה-20, מציגה תפיסה בה מהווה הנפש האנושית ממשות - כזו שאיננה נגישה לחושים, אלא דרך ביטוייה הנגלים - המתקיימת בתווך שבין קיומו הגשמי של האדם לבין רוחו. תפיסה זו, הרואה בנפש מהות והקושרת אותה לרוחו של האדם, פותחת פתח להבנה שונה שלה, ובעיקר להתייחסות מנקודת מבט רוחנית כלפיה. מנקודת מבט זו עולות שאלות שונות לגמרי לגביה: מממה "עשויה" הנפש? מהם "חומריה"? לאיזה עולם קשורה הנפש? מהן מערכות היחסים בינה לבין עולם זה, בינה לבין העולם המוכר לנו? אילו תהליכים מתרחשים בה? מיהם ומהם הכוחות הרוחניים הפועלים בה? לאיזה חוקיות היא נתונה? מה קורה לה במהלך החיים, ומה קורה לה לאחר המוות? באיזה אופנים קשורה נפש אנושית אחת לנפש אנושית אחרת? מה מתרחש במערכת היחסים ביניהן? כיצד משפיעה הקארמה על מבנה הנפש ועל היווצרותן של מערכות יחסים אלו? באילו אופנים חי ה"אני" הרוחי בנפש, וכיצד היא יכולה להפוך לו לכלי? מה הוא ריפוי, ומה מאפשר אותו? לשאלות אלו ולרבות אחרות מתייחסת האנתרופוסופיה, ועשויה להוות מתוך כך מצע עשיר והשראה לתחום הריפוי הנפשי.

מדור זה מתעתד לתאר היבטים שונים של העיסוק בתחום הריפוי הנפשי המבוסס על האנתרופוסופיה - על השאלות, האתגרים,

האפשרויות וההתמודדויות שקשורות בו, תוך קישורם לתהליכים ולהתרחשויות בשדה רחב זה, ובחינת האפשרות לדיאלוג משמעותי ומפרה הן עם מתודות ריפוי נוספות שפותחו מתוך האנתרופוסופיה, והן עם גישות שונות משדה הפסיכותרפיה של ימינו.

## הולדת הייעוץ הביוגרפי

כמדע-רוח המודרני, מהווה האנתרופוסופיה אימפולס להתחדשות בחיי המעשה בתחומיהם השונים בתקופתנו - כך בתחומי החינוך, הרפואה, החקלאות, האמנות ובתחום החברתי. בשונה מבתחומים הללו, הבסיס ליצירתה של תורת ריפוי נפשי מתוך האנתרופוסופיה לא ניתן על-ידי רודולף שטיינר בחייו, אלא הוא מתהווה ומתפתח מתוך עבודתם של אנשים שונים שיוצרים את הדרכים בהן יכולה תורת הנפש האנתרופוסופית להפרות ולהעשיר את תחום הריפוי הנפשי.

חלוץ ראשון בתחום זה היה ברנרד ליוווד, רופא-פסיכיאטר הולנדי, שחי בין השנים 1905-1992. בתחילת שנות השלושים הקים ליוווד את המוסד האנתרופוסופי הראשון לחינוך מרפא בהולנד. לאחר מלחמת העולם השנייה החל לעסוק בייעוץ לתעשיינים בתחומים של יחסי אנוש ובעיות ארגוניות במפעלים, ובכך ייסד את תחום הייעוץ הארגוני האנתרופוסופי. בשנות השבעים ייסד ליוווד את ה"אוניברסיטה החופשית", שנועדה לאפשר לסטודנטים תהליך לימודי תוך בחינה של כוון התפתחותם האישי.

ליוווד זיהה בתוך רוחב היריעה העצום של התורה האנתרופוסופית את הפוטנציאל להתהוותה של דיסציפלינת ריפוי נפשי הנשענת על האנתרופוסופיה, להנתן את השם "תרפיה ביוגרפית". הוא ליקט מתוך כתביו של שטיינר ידע אזוטרי שהוא בעל רלוונטיות לעבודה תרפויטית, וריכז ידע זה בספריו (3), בהם הציג אסכולה תרפויטית המבוססת על דימוי האדם שמתוך האנתרופוסופיה ועל החוקיות הביוגרפית, לצד דיאלוג פתוח עם אסכולות ריפוי בנות זמנו.

מתוך עבודתו זו של ליוווד התפתחה ה"עבודה הביוגרפית" כדרך של עבודה סדנאית, המשלבת התבוננות מעמיקה על הביוגרפיה האישית, בתקופות החיים השונות, ביחד עם התייחסות לחוקיות הביוגרפית האוניברסאלית שמתארת התורה האנתרופוסופית. שילוב זה - בין עבודה פנימית משמעותית עם הביוגרפיה האישית לבין התייחסות לחוקיות כללית

מדור זה מתעתד לתאר היבטים שונים של העיסוק בתחום הריפוי הנפשי המבוסס על האנתרופוסופיה, תוך קישורם לתהליכים ולהתרחשויות בשדה רחב זה, ובחינת האפשרות לדיאלוג משמעותי ומפרה הן עם מתודות ריפוי נוספות שפותחו מתוך האנתרופוסופיה, והן עם גישות שונות משדה הפסיכותרפיה

- מהווה דרך רבת עצמה לתהליכי שינוי, התפתחות וריפוי; המגע שמזמן תהליך זה עם המהות הרוחנית האינדיבידואלית, על אתגריה והתמודדויותיה בחיים אלו, יוצר מרחב חדש ומרפא.

העבודה הביוגרפית מתפתחת מאז ומפרה שדות מגוונים של תהליכים בין-אישיים בעבודה פרטנית, קבוצתית, ארגונית ועוד. עבודה זו התהוותה למקצוע ה"ייעוץ הביוגרפי" (biographical counselling) המוכר לנו כיום כמקצוע תרפויטי שניזון מתמונת האדם האנתרופוסופית-ביוגרפית ומכוחה המרפא, ושעושה שימוש בתובנות ובכלים משדה הריפוי הנפשי הרחב. בשנים האחרונות התהווה בתוך המקצוע זרם נוסף המשלב עבודה טיפולית דינמית על הפצע הנפשי, במסגרת עבודה על התמונה הרוחנית-ביוגרפית הכוללת.

מקצוע הייעוץ הביוגרפי הינו, כאמור, מקצוע צעיר ומתהווה. בפורום הבין-לאומי של ראשי הכשרות בייעוץ ביוגרפי מתבררת בשנים האחרונות החשיבות שבהכרת הטווח עליו משתרע המקצוע ובהכלתם של אופני המימוש השונים שלו כריבוי מבורך של דרכי ריפוי שונות. במקביל הולכת ונוצרת הבחנה בין זרמים החולקים מרחב משותף של ידע ושל תפיסת האדם אך מביאים אותו לכלל מימוש באופנים שונים, תוך הכרה בחשיבות שבהגדרת קריטריונים מקצועיים שונים עבור כל זרם.

תהליכים אלו שעובר מקצוע הייעוץ הביוגרפי אינם מתרחשים בחלל ריק, ומהווים חלק מהשינויים שעובר עולם הפסיכותרפיה בימינו. שאלת ההכרה בחופש לקיים דרכי ריפוי נפשי הנובעות מתפיסות עולם ואדם שונות, תוך הגדרת סטנדרטים מקצועיים לעיסוק בתחום זה, מהווה עוד "מכתב בלתי גמור" שעל שדה הטיפול הנפשי להתמודד עימו. באנגליה התהווה מתוך העיסוק בשאלה זו מודל מעניין, המאפשר הכרה במגוון גדול של דרכים טיפוליות. בהשראתו מתרחשים בישראל בשנים האחרונות תהליכים חשובים ופורצי-דרך בהקשר זה, שבאו לידי ביטוי בהקמתו של "האיגוד הרב-תחומי לפסיכותרפיה".

איגוד חדש זה נועד לאפשר הכרה מקצועית בפסיכותרפיה כתחום מקצועי שאיננו כפוף בהכרח למקצוע-אב כזה או אחר או להכשרה אקדמית ספציפית. הכרה זו מבוססת על סטנדרטים לימודיים ומקצועיים ברורים ונאותים מחד, אך מאפשרת מגוון וריבוי של גישות ודרכים טיפוליות מאידך (4).

ההתפתחויות השונות שתוארו בסקירה זו מהוות עדות לתהליכים של התבגרות והבשלה שעובר הייעוץ הביוגרפי בשנים האחרונות. בדומה לתהליכי התבגרות בביוגרפיה של האדם היחיד, אלו הם תהליכים של גיבוש הזהות מתוך חיפוש המהות הייחודית - ותוך דיאלוג עם תהליכים שמתרחשים בעולם הרחב. נדמה שבכך אנו נענים לאתגרי ה"מכתבים הבלתי גמורים" של מקצוע הייעוץ הביוגרפי כיום.

במדור זה אתייחס לייחודה של התפיסה הביוגרפית, ולדרכים השונות בהן היא באה לכלל מימוש. תפיסה זו חיה תמיד במפגש שבין החוקיות האוניברסאלית לבין הייחודיות האינדיבידואלית, ומזמנת את האדם לעבור תהליך שמטרתו לבוא במגע עם מהותו הרוחנית הייחודית, ולהביא לריפוי.

### הערות:

1. Atkinson et.al., Introduction to Psychology, 10th edition, HBJ
2. ליוווד, ב. שלבים, משבר והתפתחות אצל היחיד, הוצאת תג, עמ' 162.
3. הבולטים שבהם: שלבים, (ראה הערה 2), אדם על הסף, הוצאת בדולח.
4. [www.israel-psychotherapy.org.il](http://www.israel-psychotherapy.org.il)



טלי סלע היא יועצת ביוגרפית מוסמכת מטעם Biography and Social Development Trust באנגליה. שותפה בצוות בית הספר להכשרת יועצים ביוגרפיים ירושלים. [talisella@gmail.com](mailto:talisella@gmail.com)