

הדיאלוג ככלי איבחוני

(תורן, צ. (2007) הדיאלוג ככלי איבחוני. פסיכואקטואליה, הסתדרות הפסיכולוגים)

על מנת להבין את התנהגותו של ילד או מבוגר, יש להכיר את עולמו הפנימי. היכרות עם הרגשותיו, תחושותיו הפיסיות, רגשותיו ומחשבותיו, תביא להבנה של ההגיון שבהתנהגותו. נעשה מאמץ מתמשך לפתח כלים אשר בעזרתם ייעשה איבחון מעמיק תוך זמן קצר ככל האפשר. כלים אלה עושים שימוש רב במבחני עט ונייר, תגובות לתמונות וכתמים, ועוד. במאמר זה אציע התייחסות לדיאלוג הבין-אישי, הקיים ממילא בין המאבחן למאובחן, ככלי בעל ערך רב בתהליך האיבחון.

לכל אדם יש גבול פיס, המבדיל בינו לבין כל אחד אחר עלי אדמות, וגבול זה הוא מוחשי וברור-השיכבה העליונה של העור העוטף את גופנו היא קצה "האני הפיסי". גבול זה איננו רק מפריד ומבדיל בין "אני" ל-"לא-אני", אלא הוא גם נקודת המפגש היחידה בין אנשים. כאשר אני מחבק מישהו או לוחץ את ידו מעומק ליבי, אין ליבי נוגע פיסית בלבו, אלא הכל מתרחש בנקודת המגע והמפגש של שכבת העור החיצונית שלי ושיכבת העור החיצונית שלו. כך גם הגבול הפסיכולוגי העוטף את ישותנו, את הרגשת ה"אני" שלנו, וגבול זה הוא המפריד בין החויה שלי כ"אני נבדל ושונה מכל אחד אחר" לבין הזולת. גם הגבול הזה, כמו הגבול הפיסי, יש לו תפקיד פרדוכסאלי- הוא המקום המפריד ומבדיל בין אנשים, והוא המקום היחיד בו יכול להתקיים חיבור ומפגש.

המפגש בין שני אנשים, מפגש על הגבולות של כל אחד מהם, הוא מפגש דרמטי וטעון. זה המקום בו באים לביטוי החלקים הפנימיים השונים של כל משתתף בצורה החזקה ביותר, בעוצמה רבה. הדיאלוג המתקיים בין אנשים, על חלקיו המילוליים והלא-מילוליים, הוא תוצר של העמדות הפנימיות, המיתוסים, התסריטים האישיים, המגע עם רגשות מסוימים והעדר מגע עם רגשות אחרים, היכולת האינטלקטואלית המילולית, היכולת לאמפטיה או הקהות, ועוד. האמירה על המרחב הבין אישי הצפוף בין בני זוג, מרחב הטעון באמונות, עמדות, מיתוסים וצוים הוריים ותרבותיים, "The crowded bed" (Bobes & Rothman, 1998), אמירה זו נכונה גם ביחס למפגש בין שני בני אדם כאשר הם, וככל שהקשר ביניהם אינטימי יותר- הביטויים החיצוניים לחלקים הפנימיים יהיו בעוצמה רבה יותר.

א. מגע והפרעות מגע

ככל שיש לאדם מגע (contact) טוב יותר עם חלקים רבים יותר של אישיותו, הדיאלוג יהיה עשיר יותר (לאו דווקא קל יותר). ככל שהאדם נרתע ממגע עם חלקים פנימיים שלו, המפגש יהיה דל ומצומצם יותר. כאשר יש הפרעה במגע עם חלק פנימי מסויים (contact interruption), כאשר האדם אינו ער לרגש מסויים המניע אותו לנהוג בדרך מסוימת, יהיה "קלקול", "שיבוש", ההרגשה תהיה ש"משהו לא הולך כמו שצריך", "משהו במפגש לא מתרחש כפי שהיה יכול להיות", או- "זה היה יכול להיות טוב יותר". ההפרעה במגע עם חלק פנימי, הקושי להרגיש הרגשה מסוימת, הם תוצאה של נסיון החיים, כפי שהיה עד כה, או של מיתוסים/צוים/עמדות שהאדם הפנים בילדותו והוא נוהג על פיהם בבלי דעת.

למשל, מי שספג בילדותו את המיתוס ש"גברים אמיתיים לא זקוקים לשום דבר, הם מסתדרים בכל מצב!", לא יהיה מודע לנזקקות שלו לאחרים, לצורך שלו לקבל תמיכה, לצורך שלו באמפטיה, לצורך שלו בקבלת עזרה מדי פעם. תהיה הכחשה של הצורך הזה, אף אם הגוף יזעק את מצוקתו, אם האדם יהיה עצבני, אם כל דבר קטן "יקפיץ אותו", ובמיוחד הוא יכעס אם יגידו לו שהוא זקוק לעזרה. הפער בין התנהגותו הגופנית להצהרותיו המילוליות, הדיסונאנס הזה כפי שהוא נקלט על ידי השותף לשיחה, הוא חומר גלם איבחוני חשוב ביותר. הזיהוי של ההימנעות מהרגשת הנזקקות, הזיהוי של האיום מאחורי תחושת המצוקה וחוסר האונים, יביאו לכך שלא תהיה התייחסות להתנהגות הזאת במונחים של "לא משתף פעולה", או- "מגלה התנגדות", אלא תהיה הבנה עמוקה להגיון שמאחורי ההתנהגות, וייעשה מאמץ לשמור על חויה ה"אני בסדר" של המאובחן (ה-integrity שלו), אמפטיה לצורך שלו להרגיש "גבר" ולהסתדר לבד, ובאופן פרדוכסלי לכאורה- דווקא קבלת החויה וההתנהגות שלו תביא לשינוי.

מי שבילדותו גדל בחסות הורים חרדים, הורים שאינם יכולים להכיל את כעסו של בנם הקטן, בבגרותו יימנע מכל מפגש עם כעס שבתוכו. הוא למד כי כעס זה, אם יש לו ביטוי גלוי, מעורר תגובות חרדה קשות אצל ההורים, ובתור מי שחי איתם וזקוק להם- עליו להימנע מלגרום להם אי נעימות שכזאת, בעיקר אם היא גורמת לתגובות תוקפניות. התוצאה תהיה שבדיאלוג עם אחר, לכשיתעורר באדם כעס, הוא לא ירגיש את הכעס, אבל התנהגותו תתן לכך ביטוי ברור. מאמץ להבהיר למשוחח שהוא כועס יכול לעורר התנגדות וכעס, נסיון לדבר על הכעס ואף לתת לו לגיטימציה יביא להכחשתו, אף על פי שניכר מהתנהגותו המילולית והגופנית שיש בו טרזניות ומרידות. הדיאלוג "נתקע", "לא זורם", "משובש", בשל העובדה שיש חוסר מגע של המשוחח עם רגשותיו.

ב. הבניית המציאות

במחצית הראשונה של המאה הקודמת היו מחקרים רבים שעסקו בזיהוי תכונותיהם של גירויים הגורמים לנו להיות קשובים אליהם זמן רב יותר מאשר גירויים אחרים. למשל, מצאו שאובייקט המשמיע קול, והוא צבעוני, ימשוך תשומת לב יותר מאובייקט שקט בגווני אפור. צעצועים רבים לתינוקות וילדים מבוססים על עקרונות אלה. קורט לוין (Lewin, 1951) פרץ דרך לגישה חדשה. הוא אמר כי מצבה של האישיות משפיע על התפיסה של המציאות, על הבניית השדה, יותר מאשר תכונותיהם של הגירויים המרכיבים את המציאות. בעקבותיו הלכו רבים אחרים (למשל- Wheeler, 1991) אשר אמרו כי אנחנו נוטים לשים לב ולהעצים גירויים אשר מתאימים לתפיסת העולם שלנו, ומקטינים את נוכחותם של גירויים ואירועים שאינם מסתדרים עם התפיסה הזאת. צורך שאינו מסופק גורם לנו להתייחס לגירויים הקשורים לסיפוק הצורך הזה ולא לראות גורמים נוספים הקיימים בשטח. ענינים-לא-סגורים (unfinished businesses), ענינים שיש לנו אי שקט ורגישות גבוהה לגביהם, מכוונים את תשומת לבנו למרכיבים במציאות הקשורים אליהם ואין אנו קולטים בעוצמה דומה נתונים שאינם רלוונטיים לענינים הלא-סגורים. מיתוסים שאנו מחזיקים בהם, בדרך כלל ללא ערנות ומודעות להם, מכוונים אותנו לשים לב ולזכור אירועים המחזקים את המיתוסים, ואילו מה שאינו הולם למיתוס- יש לנו נטיה לשכוח או לתרץ את נוכחותו מבלי לוותר על המיתוס, בבחינת "אל תבלבלו אותי עם המציאות, יש לי כבר תיאוריה" (McAdams, 1993).

רובנו רוצים במציאות מוסברת, הגיונית, ניתנת לניבוי, רציפה בסדר הגיוני, מגובשת. אנחנו ממהרים לבנות תיאוריה על המציאות על מנת להרגיע את עצמנו ולהרגיש בטחון כלשהו. היכולת לבנא נותנת לנו הרגשה של שליטה. במלחמה האחרונה, בקיץ 2006, כאשר ישובי הצפון ספגו פגיעות של טילים משטח לבנון, תושבים רבים בנו לעצמם תיאוריה- "הם יורים רק אחרי אחת עשרה בבוקר", וגם- "הם לא יורים בחושך". ביום שהטילים התעופפו החל משעות הבוקר המוקדמות, אנשים מהרו להסביר זאת כאירוע יוצא דופן שאינו מעיד על הכלל. בערב שבו נפגעו בתים גם לאחר רדת החשיכה, הסבירו שזאת תגובה לפעולה של הצבא הישראלי, "אבל בדרך כלל לא יורים טילים בחושך". מרכיבים במציאות, המחזקים את התיאוריה שיש לנו על התנהלות העולם, ייזכרו טוב יותר מאירועים הסותרים את התיאוריה הזאת.

בדיאלוג יש שפע של גירויים, מילוליים ולא מילוליים, והמאבחן יכול לשים לב לבחירות הספונטאניות של המאבחן- למה הוא מתייחס, למה הוא שם לב, לאן הולך המבט ושוהה שם זמן רב, לאילו תכנים או מילים מתייחס הנבדק, לאילו תנועות ומופעים הוא שם לב שוב ושוב. "למה כל הדפים שאתה נותן לי קצת מקומטים?" שואל הנבדק. "שמתי לב שתמיד שאני בא, אתה מחכה לי ליד דלת הכניסה ויושב רק אחרי שאני יושב", אומר מישהו עם כניסתו לחדר בפגישה שלישית. "הספרים אצלך נורא מסודרים על המדפים. מי מסדר את זה? זה בטח לא אתה בעצמך". על פי הגישה הפנומנולוגית (Wheeler & Backman, 1994) אין להסיק מכך דבר, רצוי לא לעסוק בפרשנות, אך יש לשים לב לבחירה של השותף-לדיאלוג ולשאל אותו על כך, לברר יחד איתו מה משמעות ההתייחסות לפריט זה דווקא מתוך שלל הפריטים המרכיבים את המציאות העכשווית. כמו בכל איבחון אחראי, אין להסיק מסקנות אלא כאשר הנושא המרכזי מקבל חיזוק ואימות ממקורות אחדים, כאשר במהלך הדיאלוג נמצא מכנה משותף לרוב ההתייחסויות של המשוחח. למשל- פעמים רבות הוא מתייחס לתנועות והבעות של המאבחן: "טיק" שיש למאבחן תחת עין שמאל, השיער של המאבחן דליל מאד במרכז הראש, המבט מאד ישיר וחודרני, ועוד. בבדיקה איתו, נמצא שהמאבחן עסוק מאד במראה החיצוני שלו עצמו, עד כמה הוא נראה מזדקן, האם שמים לב שהרגל שלו רועדת לפעמים ואיך מתייחסים לזה. הוא חושש מהיום שיסווגו אותו כ"זקן" שאין מתייחסים אליו עוד ברצינות, כפי שהוא עצמו עשה שנים רבות ביחס לזקנים בסביבתו. הוא קצת נבוך שהמאבחן אסף את כל הנתונים והציג אותם כמקשה אחת לכירור, אבל הודה שאכן זה הנושא שהכי מעסיק אותו בימים אלה.

ג. הענקת משמעות

איננו מגיבים לגירוי, אלא למשמעות שאנו מעניקים לגירוי. הנטיה שלנו היא לקלוט גירוי באחד החושים, ובו-זמנית לחפש בזכרוננו גירוי דומה על מנת להעניק לגירוי הנוכחי משמעות כלשהי. אין אנו נוטים להשאיר גירויים כאוסף נתונים סתמי, בעיקר כאשר הגירוי קשור אלינו עצמנו (Korb, Gorrell & Van De Riet, 1989). לדוגמה, הילד אומר מאבחן: "למה אתה כל הזמן רושם לך דברים? אני לא רוצה לבוא לפה יותר!" בבדיקה עם הילד נמצא שבבית אמא עושה רשימה יומית של כל הדברים הרעים שהילד עשה, כדי להציג אותה לפני האבא, כשיחזור בערב מעבודתו. המשמעות שהילד העניק לכתיבתו של המאבחן - "כותב עלי דברים רעים". אין פלא שאין הוא רוצה לבוא עוד...

דוגמה נוספת: פגישת הערכה עם איש צעיר. הוא מסובב את כסאו כך שאין הוא מביט במאבחן, אלא פניו כלפי החלון והנוף והוא מביט החוצה. מדי פעם הוא שולח מבט מהיר, חטוף, לעבר המאבחן ושב ומביט נכחו. המאבחן שואל לפרש את התנהגות הזאת. האיש מכחיש. אומר שסתם נוח לו ככה. הוא לא רגיל להסתכל לאנשים בפרצוף. הוא לא רוצה שהם יסתכלו לו בפרצוף. להסתכל ישר זה חצוף, זה אסור, זה להסתכל ישר לתוך הבן-אדם ולראות מה יש לו שם. ואם מיששה לא רוצה שיראו מה יש לו בפנים?!

ואשה אחת אמרה למאבחן שהיא חושבת שהוא מאד חכם והיא לא מבינה מה הוא מתיחס בכלל לאנשים כמוה, מה הוא מבזבז את הזמן שלו עליה. היא רואה את כל הספרים שלו, היא רואה שיש לו מחשב, היא ספרה שיש לו שלושים קופסאות של דיסקים על השולחן, היא ראתה את קורי העכביש על המדף למעלה אבל היא מניחה שזה ממש מהזמן האחרון והאיש שזה שייך לו באמת קורא את כל הספרים. מה המשמעות של ספרים הרבה? מה המשמעות של "איש שקורא הרבה ספרים"?- השאלות נשאלו, התשובות ניתנו: גם לאבא שלה יש המון ספרים, היא זוכרת מילדותה איך היתה נכנסת בשקט לחדר העמוס ספרים של אבא, אסור להרעיש ולדבר בקול רם, כי אבא עושה עבודה חשובה. וכל הספרים מסודרים, ולכולם פתקית אחידה עם שם, ואסור למנקה להיות בחדר הזה בלי שאבא משגיח איך היא בדיוק מנקה. ספרים זה דבר חשוב וחסם.

במקום אחר מתבגרת נכנסה לחדר וצחקה על כל המדפים המסודרים והספרים. "איזה פלצן אתה", היא אמרה, "אתה הרי לא קראת אפילו חצי! על מי אתה עושה רושם?! עלי לא! אני לא קונה את השטויות האלה! ראיתי איזה אנשים עושים את השטויות האלה!"- התגובות שלה היו תוקפניות ועוינות. המורים שלה, פעם בבית ספר יסודי ופעמים אחדות בבית הספר התיכון, בזמן שהיתה בחדרם כדי לקבל עזרה לימודית, ניסו לגעת בה בצורה לא נעימה ולא הולמת. "חזירים!", היא סנטה. הספרים בחדר, לא זו בלבד שלא עושים עליה רושם חיובי, אלא נוכחותם מאיימת עליה, אולי שוב יש פה מישהו שמנסה "להרדים אותה בשמירה" בעזרת הספרים שלו, ואז לגעת בה...

Molden & Dweck (2006) אומרים כי התפיסה הבסיסית של האדם על טיבו של האדם משפיעה על התפיסה של אירועים רבים ועל התגובה לאירועים הללו. תפיסה פירושה משמעות. כאשר התפיסה הבסיסית, האמונה והעמדה, היא שהאדם נולד עם תכונות מסוימות, ואלה הן התכונות העומדות לרשותו במהלך חייו, חוויה של כשלון תיתפס אצלו כחריפות רבה, כי כשלון מעיד על תכונות ירודות שאין דרך לתקנן, ואחת הדרכים השכיחות להתמודד עם ערך עצמי נמוך היא על ידי הנמכת אחרים או התבוננות באחרים נחותים יותר. אנשים ציניים ולעגניים, המנסים להנמיך אחרים כדיאלוג איתם, לעיתים הם אנשים אשר מאויימים בהערכה עצמית נמוכה, ועל ידי השפלת האחר הם מקוים להרגיש טוב יותר, גבוה יותר. אנשים שאמונתם היא שהאדם יכול להתפתח לאורך כל חייו, כאשר יהיו בחוויה של כשלון, יגייסו כוחות ללמוד טוב יותר, להתבונן באנשים מצליחים יותר, ולהתמודד שוב עם האתגר, הפעם בצורה טובה יותר. הם לא יחפשו את קירבת הנחשלים, הם יחפשו דווקא את המוצלחים, אלה שניתן ללמוד מהם ולהשתפר. כלומר, כדיאלוג עם המאובחן ניתן לשער מהן האמונות והעמדות הבסיסיות אשר על פיהן הוא חי, ובתהליך של הדיאלוג לבדוק עם האדם את היסודות האלה המהווים רקע חשוב לדרך תפיסתו ולמשמעויות שהוא מעניק לאירועים שונים (Yontef, 1993).

ד. הצורה הטובה ביותר של חיים

רוב בני האדם מעונינים לחיות באיכות חיים טובה, להרגיש טוב, לחיות עם רגשות שנעים להיות בהם, כמו- אהבה, סקרנות, אושר, סיפוק, ועוד. רוב בני האדם משתדלים להפיק מעצמם את צורת החיים הטובה ביותר האפשרית עכשו (Zinker, 1998), על בסיס נסיון העבר שלהם, החרדות והחששות שלהם, האמביציות שלהם, המוטיבציה להתפתח, הרתיעה ממצבים מסוימים, ועוד. מאחר שאחד המשפטים הבדודים האובייקטיביים שניתן לומר על בני אדם הוא שכולם סובייקטיביים, הרי שבכל דיאלוג מתפתח מרחב אינטר-סובייקטיבי (Stolorow & Atwood, 1992), ובמרחב הזה יעשה המאובחן את ה"הכי טוב שהוא יכול עכשו". היכרות, הקשבה והתבוננות ב"הכי-טוב" הזה, נותנת מידע רב על ה"עצמי" של האדם, אותו חלק באישיות המארגן את האינדיבידואל לפעולה בקונטקסט הסביבתי הזה.

ה"עצמי" אינו אובייקט מוחשי, הוא שימוש במונח מופשט לתיאור משהו מופשט, התיחסות לאותו גרעין באישיות המארגן את הכל, על בסיס האמונות והתפיסות, על פי השיפוט של המציאות, על פי הערכת הכוחות והכישורים שעומדים לרשותו להתמודד עם המשימה הנוכחית. המשימה הנוכחית היא שיחה כנה, שיחה על "אני", דיאלוג שנושאו הוא "אני". אם בדיאלוג הזה המאובחן מגלה "התנגדות", התנגדות זו אינה משהו שצריך לעבור אותו, לשבור אותו, להתמודד איתו. ה"התנגדות" הזאת היא אמירה אינטימית, היא התודות על חוויה של חוסר בטחון, חוויה שאם אני ארשה לעצמי להתקדם עם ההנחיה הזאת אני עלול לאבד את עצמי, לחוות התפרקות, להרגיש חוסר שליטה וחוסר אונים, להיות מוצף ברגשות שאיני יכול להן (Breshgold, 1989). כל האמירות האפשריות האלה, הנמצאות מאחורי ה"התנגדות" הן אמירות כנות ואינטימיות מאד, המגיעות מן ה"עצמי" שתפקידו לארגן ולווסת בצורה הכי טובה האפשרית עכשו. תפקידו של המטפל, בהמשך, יהיה להציע לאדם סביבה מגנה ובטוחה שבה יוכל להרפות ממאמציו להחזיק בצורה כזאת ולהתנסות במשהו אחר, תוך ידיעה שיש מי שיסייע לו לשמור על אישיותו מגובשת ומובנת ורציפה (Wheeler, 2006). כך בטיפול פרטני, כך בטיפול זוגי, וכך הדבר גם לטיפול משפחתי.

סיכום

המפגש בין שני אנשים, על אמונותיהם ותפיסותיהם ורגישותם, הוא מפגש צפוף במרכיבי הסיטואציה. החלקים האישיותיים באים לביטוי בעוצמה רבה במפגש ישיר, אינטימי, פנים אל פנים. המאבחן, המשתתף במפגש אך גם צופה בו במבט מקצועי, יוכל לזהות נושאים מרכזיים, ענינים טעוני רגש, הגנות והמנעויות, איומים וחששות, כמו גם כוחות ודרכים אמיצות לפגוש את הקיים ולחפש בכנות צורת חיים טובה יותר. מרטין בובר אמר כי היסוד הקיומי האנושי החזק הוא הדיאלוג "אני-אתה", ואולי לכל מה שנאמר פה היתה כוונתו. לו יכולתי לפגוש אותו, לנהל איתו דיאלוג, לתהות יחד איתו על ילדותו, אמונותיו, המשמעויות שהעניק לאירועים שונים, ואיך גיבש את התוצר הזה, התובנה שהדיאלוג הבין-אישי הוא החוויה האנושית המשמעותית ורבת העוצמה בחיי האדם.

- Bobes, T. & Rothman, B. (1998). *The crowded bed*. NY: Norton & Company.
- Breshgold, E. (1989). Resistance in gestalt therapy. *The Gestalt Journal*, 12 (2).
- Korb, M.P., Gorrell, J. & Van De Riet, V. (1989). *Gestalt Therapy: Practice and Theory*. NY: Pergamon Press.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social service*. NY: Harper & Brothers.
- McAdams, D. (1993). *Stories we live by*. NY: Morrow.
- Molden, D. & Dweck, C. (2006). Finding meaning in psychology. *American Psychologist*, 61 (3), 192-203.
- Stolorow, R.D. & Atwood, G. E. (1992). *Context of being*. NJ: Analytic Press.
- Wheeler, G. (1991). *Gestalt reconsidered*. NY: Gardner Press.
- Wheeler, G. (2006). New directions in gestalt therapy. *International Gestalt Journal*, 29 (1).
- Wheeler, G. & Backman, S. (1994). *On intimate ground*. CA: Jossey-Bass.
- Yontef, G. M. (1993). *Awareness, dialogue and process*. NY: The Gestalt Journal Press.
- Zinker, J. (1998). *In search of good form*. NJ: Analytic Press.