

מהו 'העצמי' של 'פסיכולוגית העצמי'? חלק ב': הצגת התיאוריה

פרופ' פנחס נו¹

בחלק הראשון של מאמר זה (שיחות ט' (2): מרץ 1995) נסקרו תולדות מושג 'העצמי' בפסיכואנליזה ומחוצה לה במגמה להראות שהנטייה ההולכת ומשתלטת כיום היא לא להמשיג עוד את העצמי כמבנה או כמערכת, אלא רק מהיבטו הסובייקטיבי – כ'תחושת עצמי' או 'חווית עצמי'. כהמשך לנטייה זו תוצג בחלק הנוכחי תיאוריה הגורסת שהצורך ליצור ולתחזק את התחושה של 'עצמי' מלוכד (קוהסיבי) והנמצא בקשרי-גומלין עם הזולת והחברה (יחסי-אובייקט) הוא מן המשימות המרכזיות ביותר של האני, ומהווה את אחת המוטיבציות המרכזיות המניעות את הפעילות הנפשית וההתנהגות בכריאות ובפאתולוגיה הנפשית.

מייחס לעצמו, והצורה בה הוא נתפס על-ידי הזולת כאשר הלז מנסה לקלוט תחושות, חוויות, מחשבות, ותכונות אלו בדרך האמפתיה. וכל השייך להיבט האובייקטיבי – איך נוצרת ומתחזקת תחושת-עצמי או חווית-עצמי זו – שייך, לפי גישה זו, ל'אני'. זאת אומרת – האני באמצעות תיפקודיו (תהליכים ראשוניים ומשניים, מנגנוני הגנה והתאמה) הוא זה הממונה על פיתוח ותחזוקת תחושת-העצמי הסובייקטיבית.

חלוקה זו לעצמי חווה ואני מבצע הולמת את התפיסה המדעית המודרנית הרואה בפסיכואנליזה שיטה רב-מודלית. במאמר מ-1977 הראיתי (2) שתפיסה זו מיישמת, למעשה, את הדרישות של הפיסיקאי נילס בוהר לבניית מערכת מודלים מדעית המהווים סידרה קומפלמנטרית. ההנחה היא ששדה המחקר של הפסיכואנליזה – נפש האדם על אופני התנהגותו המודעים והבלתי-מודעים – הוא כה נרחב עד כי אין בנמצא אף זווית ראייה ממנה ניתן לצפות במלוא היקפן של התופעות. לכן ניתן לצפות, לבחון ולפרש את התופעות בכל פעם רק מזווית ראייה אחת, והתמונה בכללותה מתקבלת כתוצאה מצירוף קומפלמנטרי של כל זוויות הראייה האפשריות זו לזו. כפי שיודעת הפסיכולוגיה הקוגניטיבית כיום, אופן תפיסה זה אינו ייחודי אך למדע, כפי שסבר נילס בוהר, אלא זהו האופן הנורמלי בו כל אחד מאיתנו חושב על ותופס את עצמו. אין לי שום דרך לחשוב על עצמי או על הזולת בצורה כוללנית, אלא רק כל פעם מזווית ראייה אחרת. יש שאני תופס את עצמי כאילו מבפנים, מתוך השתקעות בתחושה או חוויה מסוימת ("אני חש עצמי מלא מרץ"), ויש

(1) מהו 'העצמי'?

והי כמובן אך שאלה רטורית, מאחר ש'העצמי', כמו כל מושג מופשט אחר בפסיכואנליזה – הבלתי-מודע, האני, מנגנון ההגנה, וכו' – אינו אלא מה שמוסכם עלינו להגדירו. מכיוון שההגדרה של מושג במדע תלויה, קודם כול, באופן בו אנו מתכוונים להשתמש בו, הרי השאלה היא – לשם מה זקוקה הפסיכואנליזה למושג העצמי?

בסקירה ההיסטורית בפרק הראשון של המאמר (1) ראינו שהמושג בא לענות על הצורך לפתח את זווית הראייה הסובייקטיבית, לפיה ניתן להכיר את האדם מתוך חוויותיו ורגשותיו הוא, כפי שאלה נתפסים כאשר הצופה/מטפל מתבונן בזולת באמצעות האמפתיה. אך נוכחנו גם שכל ניסיון להרחיב זווית ראייה זו לכדי מודל אובייקטיבי, האמור לתאר את העצמי כמבנה או כמערכת פונקציונלית, אך גורר את פסיכולוגית-העצמי לסיבוך תיאורטי ומתודולוגי אשר כמעט אינו ניתן עוד להתרה. לפיכך, כדאי שנשאר בתחום הבטוח וננקוט בגישה המקובלת כיום על רוב התיאורטיקאים – לצמצם את הגדרת העצמי להיבט הסובייקטיבי שלו בלבד. התשובה לשאלה "מהו העצמי?" תהיה לפיכך: העצמי הוא ההיבט הסובייקטיבי של האישיות, דהיינו – 'תחושת-העצמי' (sense of self) או 'חווית-העצמי' (self-experience), שהיא הדרך בה האדם חש וחווה את עצמו, הדברים אותם הוא יודע וחושב על עצמו, התכונות אותן הוא

¹ המכון הישראלי לפסיכואנליזה, ירושלים.

הערכות, ושיפוטים אודות עצמי), וחלקם מוחשים לסירוגין או בו-זמנית כנובעים מן ו/או מתייחסים אל העצמי (רגשות, דימויים ומחשבות, אשר מבחינת תהליך התרחשותם מוחשים כתופעה הנובעת מן העצמי, אך מבחינת התוכן — כאומרים משהו אודות העצמי). חלוקה זו למצבי-עצמי הנובעים מן העצמי ולמצבים המתייחסים אל העצמי משמשת כבסיס לתופעה בה נדון בסעיף אחר — הכושר של העצמי להתבונן, לחשוב, להעריך, ולבקר את עצמו.

2) העצמי המלוכד (הקוהסיבי)

קיים צורך נפשי חזק, הן לחוות והן להציג כלפי חוץ את מכלול מצבי-העצמי כאילו היו מאורגנים וקשורים זה לזה על-ידי איזו שהיא מתכונת של סדר, חוקיות, והגיון פנימי. קשה לנו לשאת מצב בו אנו חשים, מרגישים, מדמים או חושבים משהו מבלי היכולת להבין את הקשר בין מצב-עצמי זה לבין כלל יתר מצבי-העצמי. קיים צורך פנימי לתפוס את מצבי-העצמי הבודדים כאילו היו נובעים זה מזה (קשר סיבתי), שואפים זה לזה (קשר תכליתי), או מבטאים זה את זה (קשר ייצוגי), ועל כלל המצבים להופיע כאילו הם מהווים מירקם אחיד, מלוכד, ומאורגן. פסיכולוגית העצמי רואה בקיום תחושת לכידות (cohesiveness) זו את התנאי הראשוני לבריאות ולאיוון נפשי וסבורה שהיא מורכבת בעיקרה משתי תחושות בסיס: תחושת רציפות בזמן (continuity) ותחושת אחדות בחלל (unity).

תחושת הרציפות היא התחושה שלמרות השינויים החלים בתנאי חיינו, הרגשותינו ודעותינו, אנו ממשיכים להיות אותם בני-אדם שהיינו בעבר ונהיה בכל עתיד הנראה לעין. על-מנת לקיים תחושת המשכיות זו עלינו לדעת שכל השינויים שחלו ויחולו ברגשותינו, חוויותינו, מחשבותינו ודעותינו מהווים שרשרת הגיונית של קשרי סיבה ותוצאה, כוונות והגשמתן, כך שכל הקיים בנו בהווה הוא פועל יוצא מאירועי ומכוונות העבר, וכל העתיד לקרות תלוי במתרחש ובכוונותינו כיום. יש להניח שתחושת רציפות זו נשמרת הודות לפעילותם של תהליכי אירגון פנימיים המשזרים את מצבי-העצמי לירי מחרוזות משוכות לאורך ציר הזמן, כך שסדר האירועים יהווה תמיד שרשרת סדורה המתקדמת מן העבר, דרך ההווה, אל העתיד.

תחושת האחדות היא התחושה שלמרות המיגוון הרחב של מצבי-עצמי והשתנותם הדינמית המתמדת, הרי הם יוצרים מירקם אחיד, בו יש נימוק ברור להופעתו, קיומו והשתנותו של כל מצב עצמי בודד, לאופי קשריו עם מצבי-העצמי האחרים ולמיקומו, ערכו ותפקידו במסגרת המכלול. הצורך לקיים תחושת אחדות זו מתבטא בצורך המתמיד שלנו למצוא משמעות למעשינו, להבין מדוע אנו מרגישים כך או אחרת, לדעת את הסיבות לתגובותינו, ולהאמין שכל תגובותינו וכוונותינו נשלטות כאילו על-ידי איזו תוכנית-אב בסיסית (אמונה שהתבטאה בפסיכולוגית

שאני חושב על עצמי כאילו מן החוץ, כאילו רעיונותי וזיכרונותי היו חלקים מתוך איזו מכונה או מחשב מורכב ("ההרצאה היתה כשלון, הרעיונות נתקעו לי כל פעם ולא הצליחו להתקשר זה לזה!") , אבל אין לי שום דרך לתפוס את עצמי משתי זוויות-הראייה יחד ברזמנית. תפיסת המדע הקומפלמנטרית מהווה, לכן, אך את פרי פיתוחה של התפיסה הנורמלית היומיומית, ערוכה ומנוסחת במערכת מודלים מוסכמים ומקובלים על כלל הקהילה המדעית.

לפי עקרון הקומפלמנטריות יש לתכנן את מערכת המודלים של הפסיכואנליזה באופן בו יכסה כל מודל זווית ראייה אחת בלבד, ולא יהיו שני מודלים המשקיפים על אותן התופעות מאותה זווית ראייה. נכון יהיה, לכן, לאסוף את כל השייך להיבט האובייקטיבי-פונקציונלי של האדם — התהליכים והמנגנונים המשוערים המפעילים, ומוסחים את ההתרחשויות הנפשיות הפנימיות ואת ההתנהגות ומפקחים עליהן — תחת הגג של מודל האני, וכל השייך להיבט הסובייקטיבי-חוויתי — תחת הגג של מודל העצמי. מתוך כך, ההגדרה "האני הוא היוצר ומתחזק את העצמי" מהווה בעצם רק צורת ניסוח מטאפורית להסכמתנו לכנות את כל מה ששייך להיבט האובייקטיבי-פונקציונלי של האישיות בשם 'אני', ואת כל השייך להיבט הסובייקטיבי-חוויתי של האישיות בשם 'עצמי'.

אם לדבוק בעקביות בגישה שאין העצמי אלא רק תחושת-העצמי או חווית-העצמי, עלינו לתארו אך כקובץ של תופעות סובייקטיביות ללא שום תוספת של יישים תיאורטיים שונים, כגון מנגנונים או גורמי ויסות היפותטיים. לפיכך, נותר לנו להגדיר את העצמי אך כ'מקבץ כל מצבי-העצמי' (selfstates), כמקבץ של כלל התחושות, הרגשות, החוויות, הדימויים, המחשבות, הרעיונות וההערכות המתייחסים לעצמי. מצבי-עצמי אלה שרויים בתנועה דינמית מתמדת, מופיעים ונעלמים, מתחזקים ונחלשים בעוצמתם, מתחלפים זה בזה, מתחברים או דוחקים אחד את משנהו, כאשר בכל רגע נתון מצויים, לרוב, על הזירה מספר רב של מצבים בעלי טיב, כיוון ועוצמה שונים ומשתנים (מחשבות מנוגדות, רגשות אמביואלנטים וכו'). יש שמספר 'מצבים' נתפסים כאילו הם קשורים זה לזה (הרגש המתעורר כתוצאה ממחשבה מסוימת, השיפוט המתייחס לרגש שהתעורר, וכו'), ויש שהופעתם נתפסת כבלתי קשורה לשום מצב עצמי ידוע אחר. משך הקיום של כל אחד ממצבי-העצמי שונה; יש מצבים המתעוררים למשך פרק זמן קצר ביותר על מנת לפנות מיד את מקומם למצב אחר (כמו פרץ של שמחה כאשר נודע לך שזכית בפרס הגדול בהגרלה, העלול להתחלף מיד לדיכאון לאחר שגילית שטעית בקריאת סיפרה אחת על כרטיס ההגרלה), ויש מצבים המתקיימים למשך שנים רבות, ואף לאורך כל החיים (כמו רגש נחיתות בסיסי). חלקם של מצבי-העצמי מוחשים כנובעים מן העצמי (תחושות, רגשות, ודימויים), חלקם מוחשים כמתייחסים אל העצמי (דעות,

העצמי של קוהוט כתיאוריה אודות קיומה של מה שקולקה (3) כינה: "תוכנית הייעוד הפסיכולוגי של העצמי הגרעיני". אם אלה הם התנאים ליצירת תחושת-עצמי רציפה ואחידה, הרי הכינוי 'דמוי-עצמי' (self image), בו משתמשים אנו לתיאור אותה התמונה הפנימית שיש לנו מן העצמי שלנו, למעשה אינו נכון. העצמי, לפי תנאים אלה, אינו משול לתמונה או לכל דימוי סטטי אחר, אלא יש להמשילו לסיפור. העצמי המלוכד (cohesive self), המקנה את תחושות הרציפות והאחדות, חייב להיות בנוי לפי כל החוקים האירגוניים המאפיינים את הצורה ואת המבנה הדרמטי של עלילה (narrative) מושלמת, בה כל הדמויות והאירועים, גם אם הם נראים לכאורה כמקריים, הם תמיד בעלי משמעות במסגרת מכלול הסיפור, וכל המתרחש כפוף לחוקיות פנימית של סדר זמנים, סיבה ומסובב, ציפיות והגשמתן. לעומת זאת, העצמי המופרע (The disintegrated or fragmented self) בשפת פסיכולוגית-העצמי מופיע לפנינו תמיד כעלילה בעלת מבנה לקוי; עלילה המתאפיינת בפערים פנימיים, במעברים בלתי הגיוניים, בשיבושי זמנים ובהופעת דמויות ואירועים בעלי משמעות בלתי ברורה. ניתן לראות, לפיכך, בטיפול הפסיכותרפויטי, המיועד לשקם את העצמי המופרע, תהליך של עריכת העלילה מחדש, עד שכל מרכיביה יהיו בעלי משמעות וישובצו במקומם המתאים בתוך המירקם העלילתי.

השאלה הבאה החייבת להעסיקנו היא: איך מתארגנים מצבי-העצמי, הנכללים בקובץ 'העצמי', למראית-עין זו של אחדות ולכידות דמוית-עלילה המאפיינת את העצמי הבריאה? בארבעת הסעיפים הבאים אנסה להראות שמלאכת אירגון זו מתבצעת, בעיקרה, באמצעות ארבע קבוצות של תהליכים:

- הקניית משמעות;
- התבוננות עצמית;
- פעילות מנגנוני ההגנה;
- קיום יחסי-אובייקט.

שלוש מקבוצות אלו מורכבות מתהליכים, שהם בחלקם מודעים ובחלקם בלתי-מודעים, בעוד הקבוצה הרביעית — פעילות מנגנוני ההגנה — מורכבת בלעדית מתהליכים בלתי מודעים.

3 הקניית משמעות

הפילוסופים אהבו מתמיד לחפש את אותה התכונה האחת והמרכזית המאפיינית את האדם כאדם ולפיה "מותר האדם מן הבהמה". רבים סבורים שהתכונה המאפיינת את האדם מכול היא היותו 'מחפש משמעות' בלתי נלאה, בעל צורך מתמיד לשכנע את עצמו וזולתו שאין מעשה משלו ואין אירוע המתרחש עליו, אשר אין להם סיבה או כוונה, גלויה או נסתרת, כאשר כל המעשים והאירועים מתקשרים ביניהם לפי איזו שהיא חוקיות פנימית, וכולם יחד מהווים אך חלק מתוך תוכנית-על כלשהי. היצירות הגדולות של התרבות האנושית

— הדתות, המדעים, האידיולוגיות והאמנויות השונות — כולן שותפות, למעשה, כל אחת באמצעים משלה, למשימה לספק לאדם תוכנית-אב כלשהי במסגרתה יקבל כל מעשה ואירוע את משמעותו הייחודית (כדת — האלהים מקנה את המשמעות לכל מעשה ואירוע; במדע — הצורך ההיסטורי, הביולוגי, או כל 'צורך' אוניברסלי אחר; באידיאולוגיה — הלאום, המעמד, וכל שאר המטרות הקבוצתיות להן ניתן לכפוף את צרכי הפרט) ומשרתת בדרכה את הצורך של האדם להשתכנע שלעולם אין שום מקריות במתרחש ולכל אחת מתגובותיו ומעשיו יש משמעות במסגרת 'תוכנית-הייעוד הפסיכולוגי של העצמי הגרעיני', הקבוצה, המעמד, האומה, הביולוגיה, או ההתפתחות ההיסטורית של האנושות. אלה הם למעשה הביטויים למאמץ המתמיד של האדם להכניס מידה מסויימת של סדר, הגיון, וחוקיות למהלך האירועים, כאילו היה אך רוצה להימלט מן המסקנה שייתכן, שכל סיפור תהליך התפתחותו על העצמי, האדם והאנושות אינו אלא, כדברי מקבת —

"A tale told by an idiot, full of sound and fury,
signifying nothing"

מבחינת תהליכי העיבוד האחראים להקנת המשמעות מתבצע הדבר על-ידי קישור מצבי-עצמי שונים זה לזה באופן שמצב אחד מהווה את הפירוש למשנהו. הדוגמה השכיחה לקישור משמעותי כזה הוא התהליך של הקניית משמעות לרגשות. במאמרי "רביזיה של התיאוריה הפסיכואנליטית אודות הרגש" (4) הראיתי שיכולתנו להכיר, לזהות, לשלוט ולהשתמש ברגש לצרכינו מותנית בתהליך הארטיקולציה — היכולת לתת לרגש את השם המתאים. מתן השם מגלם למעשה את התהליך של הצמדת הרעיון המתאים לרגש, ומאחר שהרעיון כולל את הסכימה האירגונית הכוללת את כל המידע אודות מושא הרעיון, מקנה הצמדה זו את המשמעות לרגש. לדוגמה, קורה והנך חש כל מיני תחושות גופניות לא מחוורות, אך רק כאשר אתה נזכר בבדיקה הרפואית אליה הוזמנת למחרת, אתה מבין שאתה פשוט מפחד מתוצאות הבדיקה. ברגע שהצמדת את השם 'פחד' לרגש, קיבל הוא את משמעותו, ויש ביכולתך לנצל או את כל הידוע לך אודות פחד והאמצעים איך לעמוד בו או איך להפיגו. אולם, מאחר שבדרך כלל אין שום רגש מופיע כתופעה בודדת, אלא לרוב כבליל רגשות רבים ומגוונים, המתנגשים, מעוררים או דוחקים זה את זה, ברור שאין די ברעיון אחד מבודד, אלא יש צורך במקבץ של רעיונות בעלי תוכן שונה ומגוון להקנות לרגשות את משמעותם. מקבץ רעיונות כזה, על-מנת שיצליח להקנות משמעות ברורה לסבך הרגשות המגוונים, חייב גם הוא להיות מאורגן לפי מתכונת של חוקיות וסדר פנימי משלו. כלומר, עליו להיות בנוי כעלילה. בהקשר אחר יש בכוונתי להראות שאחת הפונקציות העיקריות של הפעילויות היצירתיות — החלום, הפנטזיה והפעילות האמנותית — הוא לרקום עלילות ולחבר סיפורים, כחלק מן המאמץ

המתמיד של האני להקנות משמעות לעולם פנימי של רגשות הומים ומנוגדים, המתעוררים ונעלמים כאילו ללא סיבה ופשר.

תהליך הקניית המשמעות הוא למעשה תהליך דו-סיטרי, מאחר שלא רק המילה, הרעיון והעלילה מקנים את המשמעות לרגש, אלא גם הרגש או מהלך הרגשות מקנים את המשמעות לרעיון או לעלילה. מחשבה, זיכרון, או דימוי מקבלים את משמעותם במסגרת חוויות העצמי, רק אם הם טעונים ברגש כלשהו, והעלילה הופכת לחלק מ'תחושת-העצמי' רק אם היא מעוררת בנו את ההד הרגשי המתאים. התהליך משול לחיבור אופרה – המוסיקה מיועדת להקנות את המשמעות לליברטו, והליברטו הוא המקנה את המשמעות למוסיקה.

תהליך ההצמדה בין הרעיון לרגש מהווה רק דוגמה אחת לתהליכי הקניית המשמעות. במספר ממאמרי הקודמים (5, 6, 7, 8), בהם פיתחתי את המושג הפסיכואנליטי אודות התהליכים הראשוניים והמשניים, ניסיתי להראות שהחלוקה לשני אופני עיבוד ואירגון אלה תקפה לכל תחומי הפעילות הקוגניטיבית, כולל שני האופנים לפיהם תופס האדם את עצמו. במאמר אודות התפתחות התהליכים הקוגניטיביים (8) כתבתי:

"בהתאם לאופן התהליך הראשוני האדם תופס את עצמו כאילו מבפנים – כאוסף של תחושות, משאלות, צרכים וחוויות. בהתאם לאופן התהליך המשני, האדם תופס את עצמו כאילו מן החוץ – כמקבץ של תופעות אובייקטיביות, כאובייקט בין אובייקטים אחרים, כאוסף של חומרים וכוחות פסיים. לדוגמה – אני תופס את הרגל שלי בשני אופנים: פעם כמשהו השייך לי ואשר יש ביכולתי להרגישו באמצעות תחושות המגע, החום, הכובד ויתר החושים הפרופריוצפטיביים. ופעם נוספת כחלק מן הגוף, כמשהו בו יכול אני להסתכל, לגעת, ולדעת את פעולתו. על הרמה הראשונה הרגל שלי היא חוויה, ועל הרמה המשנית הרגל היא מושג, בעוד שהדמוי הכוללני נוצר באופן נורמלי תמיד מן השילוב בין החוויה למושג... ייצוג כפול זה נוגע לכל חלק של הגוף, לעצמי-הגוף ולייצוג העצמי בכללותו... דמוי-העצמי הכוללני הוא ייצוג פנימי המורכב תמיד משני היבטים, אותם הייתי מכנה – 'העצמי החוויתי' ו'העצמי המושגי', והעצמי הבריא מבוסס על האיזון הנכון וההתאמה האופטימלית בין שני היבטים אלה, בה כל אחת מחוויות עצמי נתמכת ע"י הידע העצמי ההולם, וכל פריט של ידע עצמי הולך יד ביד עם החוויות המתאימות" (8, עמ' 188).

דברים אלה נכונים, לדעתי, לגבי כל מרכיבי העצמי. כל מצב-עצמי, על מנת להשתבץ כמרכיב קבוע בתוך העצמי המלוכד, חייב לקבל את משמעותו במסגרת המכלול. משמעות זו נקנית תמיד על-ידי הצמדת לפחות שני מצבי-עצמי בעלי איכות שונה זה לזה, כגון רגש לרעיון, חוויה למידע, וכו'. אין כאן המקום לחזור על כל הנימוקים, אותם הצגתי במאמרי הקודמים, אך לדעתי, ניתן להראות שבחשבוך אחרון, כל ההצמדות מקנות המשמעות למצב-עצמי הן תמיד הצמדות בין תוצרות התהליך הראשוני לבין תוצרות התהליך המשני. הייתי מנסה זאת אפילו כחוק: יצירת

תחושת-העצמי המלוכדת (הקוהסיבית) מותנית ביכולתו של האני לשלב בין הפעילות לפי התהליך הראשוני לפעילות לפי התהליך המשני וליצור את האינטגרציה הטובה בין תוצרות שתי קבוצות תהליכים אלה.

4) התבוננות עצמית

אנו מסוגלים לחוש את העצמי שלנו כאילו היה מאוחד ומלוכד רק הודות ליכולתנו להפעיל את מה שג'ון לוק (9), שפעל במאה ה-17, כינה בתור 'החשיבה הרפלקטיבית' – הכושר להתבונן, לחשוב, לבקר ולשנות את עצמו. הדימוי העצמי המלוכד, הבנוי כעלילה, הוא תמיד מירקם, המקיף שדה רחב של מצבי-עצמי בעלי איכות שונה, חלקם זיכרונות עבר, חלקם חוויות הווה, וחלקם דמיונות אודות העתיד לקרות, ולכן רק מבט המופנה מנקודת תצפית מרוחקת וחיצונית למצבי-עצמי אלה מסוגל להקיף את השדה כולו ולתפוס את מתכונות הרצף, הסדר, יחסי הגומלין והחוקיות הפנימית לפיה מאורגנים מצבי-העצמי. תצפיות קליניות הוכיחו שחולים, שאיבדו את זיכרונם ומודעים לכן רק לחוויותיהם המיידיות, אינם מסוגלים לקיים תחושת-עצמי תקינה, ויש כיום תיאוריות הגורסות שיתכן שחוסר הכושר להתבוננות עצמית הוא הסיבה העיקרית להפרעות העצמי הקשות האופייניות לאוטוים ולחלק מן הסכיזופרניות ויתר הפסיכוזות.

במחקר אודות התפתחות התהליכים הקוגניטיביים, שהוזכר לעיל (8), ניסיתי להראות שכל שש התכונות המאפיינות את האדם ותרבותו – היכולת להשתמש בשפה, ליצור אמנות, לפתח מדע, לשכלל שיטות חינוך, לחוש אמפתיה, ולציית לחוקי המוסר – התפתחו אך הודות לכושר החשיבה הרפלקטיבית, כלומר היכולת של העצמי להתבונן בעצמו.

הן תהליכי ההתבוננות העצמית והקניית המשמעות, והן עצם החלוקה לתהליכים ראשוניים ומשניים, כולם מבוססים על אותה הסגולה: היכולת של המוח/המנגנון הקוגניטיבי/ התודעה/הנפש/העצמי לפצל את הפעילות לשנים או יותר חלקים. ההתבוננות העצמית אפשרית הודות ליכולת להפריד חלק אחד ממשנהו וכאילו להציב אותו מולו; המשמעות מוקנית, כפי שראינו לעיל, על-ידי החלק האחד המספק את השם, הרעיון, הרגש, הפירוש, הערך או החשיבות לחלק האחר; ועצם חלוקת הפעילות לתהליכים ראשוניים ומשניים נובעת מן היכולת של המנגנון הקוגניטיבי לעבד אינפורמציה בד-בבד בשני ערוצים נפרדים (מה שהפסיכולוגיה הקוגניטיבית- בית כיום מכנה, בעקבות פביו (10), double coding). כדאי, לכן, לדון בקיצור בבעיה איך להסביר יכולת זו לפצל את הפעילות לשנים או יותר חלקים?

אסכולות שונות בפילוסופיה ובפסיכולוגיה ניסו להתמודד עם בעיה זו ולהציע נוסחאות שונות לתיאור ולהסבר הפיצול בפעילות הנפשית. ג'ון לוק (9), הראשון שניסה להציע קווי

חלוקה מוגדרים, חילק את הפעילות לתחושה (Sensation) והשתקפות (Reflexion):

"הראשון תלוי במלואו בחושינו... בעוד השני הוא התפיסה של עצם הפעילות של הנפש (mind) שלנו בתוכנו... ואני מכנה זאת – השתקפות, מאחר שהרעיונות המועלים הם רק כאלה המתקבלים על-ידי הנפש מעצם השתקפות פעילותה היא בתוך עצמה" (9, עמ' 585).

במשך שלוש מאות השנים שחלפו מאז, הוצעו מספר מודלים נוספים, השונים זה מזה בהתווית קווי החלוקה בין שני החלקים. גם מספר פסיכואנליטיקאים ניסו כוחם בהצעת קווי חלוקה, כגון שְׁטְרֵכְה (11) שהציע להבדיל בין 'האני המתנסה' ל'אני המתבונן'; טולמין (12) סבר שהחלוקה החשובה ביותר נוגעת, דווקא, ליכולת האנושית "...לדבר ולפעול באופן מקביל" (12, עמ' 212); ובלום (13), שניסה להוסיף לחלוקה של שטרבה את מושג העצמי והציע לכן לחלק בין "אני המתבונן אובייקטיבית ואני או עצמי החווה סובייקטיבית" (13, עמ' 961).

מאחר שאף אחד מן המודלים לחלוקת הפעילות הנפשית שהוצעו במשך שלוש מאות השנים האחרונות לא זכה להתקבל על-ידי הפילוסופיה והפסיכולוגיה כתשובה המ-סכמת לבעיית החלוקה, מותר אולי כבר להניח שסיבת הכשלון החוזר היא, ייתכן, בעובדה שאין כלל קווי חלוקה קבועים בין שני מרכזי הפעילות! אכן נכון, וכל אחד יודע זאת מניסיונו העצמי, שיש ואנו חשים את עצמנו כאילו פעילותנו הנפשית היתה מופצלת לשנים, אלא, וגם את זה יכול כל אחד לאשר מניסיונו העצמי, אופן פיצול זה שונה מפעם לפעם: יש שאנו חשים כאילו קיים נתק בין מחשבותינו לרגשותינו; ויש שאנו תמהים מיכולתנו להיות מעורבים באיזו פעילות מאומצת ומרגשת, אך באותו זמן להתבונן ולבקר אותה בקור-רוח, כאילו היינו צופים בה מן הצד; ויש שאנו חשים כאילו עצם תהליך החשיבה או הריגוש שלנו מופצל לשנים, כאשר אנו חושבים על בעיה כלשהי ובאותו זמן בוחנים, כאילו מן הצד, את עצם תהליך החשיבה, או מגיבים רגשית על התעוררות רגש מסויים בתוכנו (למשל – להגיב בכעס על התעוררות רגש הרחמים כלפי האדם בו התכוונתי להתנקם). הרושם המתקבל הוא, שאכן אין קווי הפרדה אחידים לפיהם מסוגלת פעילותנו הנפשית להתפצל, אלא קיימת בנו היכולת לארגן בכל פעם, בהתאם לצורך הפונקציונלי השוטף, כל מקבץ נתון של מצבי-עצמי בנפרד ממצבי-העצמי האחרים. ואז, בהתאם לאופן הפעילות של כל אחד משני החלקים, נוצרת בנו התחושה הסובייקטיבית, כאילו התפצל העצמי שלנו לשנים או יותר חלקים נפרדים, כאשר אלה פונים זה נוכח זה (ההתבוננות העצמית), נצמידים זה לזה (הקניית משמעות), או פועלים במקביל כאילו ללא שום קשר ביניהם.

נראה לי שכל המאמץ בן מאות השנים להתוות את קווי החלוקה הקבועים הוא אך פועל יוצא של האמונה עתיקת

היומין באחדות הנפש/העצמי/הפעילות המוחית. אם העצמי הוא מבנה, הרי ברור שגם כל מרכיביו ואגפיו חייבים להיות מובנים והגבולות ביניהם תחומים. ואם ההנחה היא שבין כל אגפי העצמי קיים גם מדור לביקורת עצמית – הרי סביר שגם למדור זה יש כתובת קבועה והגדרת תפקידים ברורה! נראה לי שהספק שהתעורר בעשור האחרון לגבי עצם האמונה באחדותו של העצמי, יאפשר גם לנו לחזור מלחפש קווי חלוקה, שכנראה לא קיימים כלל, ולהתחיל במקום זה בבניית תיאוריה דינמית, שתקשר בין אופני הפיצול השונים למהות המשימות האירגוניות, העומדות בפני האני בפעילותו לוויסות תחושת העצמי.

על תיאוריה כזו לקחת בחשבון קודם כל את המימצאים החדשים של הניורופיסיולוגיה, שהוכיחו שכל המיספירה של המוח מסוגלת להגיב ולפעול בצורה אוטונומית (כפי שהודגם על-ידי החולים שעברו ניתוח להפרדת שני חצאי המוח). ולא רק להגיב ולפעול, אלא אפילו לקיים מערכת נפרדת של כוונות, ציפיות ותקוות! לְדו (14) דיווח אודות ניסוי, בו לאחר שהצליחו 'לשוחח' עם כל המיספירה לחוד, בעזרת שיטות העוקפות את הצורך להתבטא בדבור (כושר המוגבל רק להמיספירה השמאלית), נשאלה כל המיספירה לגבי הבחירה המקצועית ("מה היית רוצה להיות כשתהיה גדול?"). האונה השמאלית ענתה "שרטט", בעוד שהאונה הימנית ענתה "נהג מירוצים" (האם האונה השמאלית מייצגת את דרישות המציאות והימנית – את משאלות הדמיון?). ויש עתה גם הוכחות לכך שהיכולת לקיים שתי מערכות נפרדות של פעילות קוגניטיבית אינה תלויה, דווקא, בחלוקה האנטומית לשתי ההמיספירות של המוח, מאחר שנחקרו כבר מספר מקרים, בהם הוכח שלאדם היתה רק המיספירה אחת (השנייה – או התנוונה מילדות, או הורחקה ניתוחית עקב גידול), אך למרות זאת היה מסוגל לפעילות נפשית של התבוננות עצמית, חשיבה אודות עצמו, ופעילויות אחרות המצביעות על היכולת לפצל את פעילות המוח לשני מרכזי תפעול נפרדים (15).

לדעת, המסקנה הבלתי-נמנעת היא שאין פעילות המוח והפעילות הקוגניטיבית בעקבותיה, בעלות אופי צנטרליסטי מעצם טבען, אלא שמרכזי המוח השונים שומרים על היכולת לקיים פעילות קוגניטיבית נפרדת. יש מצבים בהם מוקד הפעילות מוסט מידי פעם ממרכז אחד למשנהו, כאשר כל מרכז בתורו משתלט על מרכזי האירגון האחרים, ויש מצבים בהם מתקיימת פעילות מקבילה כד-בבד לאורך שנים או יותר ערוצי אירגון. אין לנו עדיין הידע המספיק על-מנת לקבוע אם אכן, מסוגל, כל מרכז לשמש כמוקד פעילות אוטונומי, או מוגבל כושר זה אך למספר מרכזים נבחרים. אולם ברור כבר כיום שאין כושר זה מוגבל אך לשתי ההמיספירות. דעתי היא, שהן הסטת מוקד הפעילות ממרכז אחד למשנהו והן המעבר מפעילות מרוכזת (centralized) למבוזרת (de-centralized) וחזרה, תלויים במשימה הפונקציונלית העומדת בפני

המערכת הקוגניטיבית. רובן של הפעילויות, הכרוכות בקיום הקשר למציאות (אורינטציה במציאות, קבלת החלטות בקשר למהלכים התנהגותיים, תקשורת לשונית), מחייב את ריכוז הפעילות, ולכן יש להשליט מרכז אירגוני אחד (לרוב את מרכז הדיבור) על פעילותם של יתר המרכזים; בעוד שרוב הפעילויות, המתבצעות בין האדם לבין עצמו (חלום, דמיון, פעילות אמנותית), חפשי להתבצע תוך ביזור ופיצול הפעילות למספר מוקדי פעילות, כאשר כל מוקד מתמסר בלעדית לסוג פעילות אחרת (עיבוד רגשי, חשיבה לוגית, העלת דמיונות, וכו'). הדוגמה הטובה ביותר לפעילות קוגניטיבית מבוזרת היא החלום: יש שחלקים שונים של העצמי מופיעים בו כאילו היו אלה אנשים שונים (בהתאם לטענתו של פרויד שכל הגיבורים המופיעים בחלום הם למעשה צדדים שונים של החולם עצמו), יש שחוויות שונות מוצגות כאילו ללא כל קשר אחת לשניה או כמנותקות לחלוטין מן הרעיונות המתלווים, ולעתים אף מתקבל הרושם כאילו החולם עצמו מופצל למספר חולמים, כי יש שהוא חש כאילו הוא עומד מחוץ לחלום ומשקיף על החולם, או שהוא מנסה להעיר את עצמו באמצע החלום במאמץ לנטוש את זירת החלום. ההנחה שלי היא שמאחר שפעילות החלום היא בעיקרה פעילות של עיבוד האינפורמציה החדשה ושילובה עם האינפורמציה הטמונה בזיכרון מכבר (16), הרי אין עיבוד זה מצריך את ריכוז הפעילות, אלא אדרבא – הוא עלול אף לצאת נשכר ולהיות יעיל יותר אם ניתן לפצל את עיבוד האינפורמציה למספר ערוצי פעילות בד-בבד. השינויים הדינמיים בפעילות המוח משולים לאירגון השלטון ברפוב-ליקה הרומית העתיקה – בעת שלום שררה הדמוקרטיה וכל מעמד וקבוצת אנשים זכו בחופש פעולה כלשהו, אך עם הופעת איום של אויב מן החוץ, מונה דיקטטור אשר כל האזרחים הסכימו להיות כפופים למרותו. כך גם המוח – כאשר הוא שרוי בפעילות בינו לבין עצמו (self-centered), הרי אין, לרוב, כל צורך בריכוז פעילות זו, אך אם עליו להתגייס להתמודד עם המציאות החיצונית (reality-oriented), הרי הוא חייב לעבור למתכונת של פעילות מרוכזת, וריכוז זה מושג על-ידי השתלטות מרכז מוח אחד המפקח ומוסס את פעילות כל שאר המרכזים. מאחר שרוב הפעילויות הבין-אישיות המציאותיות מחייבות שימוש הן בהגיון והן באמצעי התקשורת המבוססים על הלשון, הרי המרכז המשתלט בדרך-כלל על הפעילות הוא מרכז הדיבור המצוי באונת המוח השמאלית.

למעשה, לא ידוע לנו שום דגם של פעילות קוגניטיבית המרוכזת בלעדית תחת שליטתו של מרכז אירגוני אחד, ואף באותם המקרים בהם מחייב הצורך הפונקציונלי ריכוז מירבי, מושג ריכוז זה רק ברמה של הפעילות המודעת, ועל חשבון דחיקת כל יתר אופני הפעילות לבלתי מודע. מאז תגליתו הגדולה של פרויד אודות ההבדל בין התהליכים המשניים לראשוניים (תגלית הנחשבת על-ידי הביורגר שלו – ארנסט

ג'ונס (17) – לתרומתו החשובה ביותר של פרויד לפסיכולוגיה), יודעים אנו שהפעילות הקוגניטיבית מתפצלת תמיד לפחות לשני אופני אירגון נפרדים. אלה נבדלים זה מזה בחוקיות האירגונית לפיה מעובדת האינפורמציה הזורמת ל'מכשיר' הן מן החושים והן מן הזיכרון; לפי התהליך המשני – לפי החוקיות השולטת בהגיון ובמערכות התקשורת הלשוניות, ולפי התהליך הראשוני – לפי החוקיות אותה הציג פרויד במחקריו אודות החלום, הבדיחה, החשיבה הילדותית, החשיבה הפסיכוטית ומבנה יצירות האמנות. הוכח באופן חוזר שגם בעת הפעילות היום-יומית המודעת, הנראית כאילו היתה נשלטת בלעדית על-ידי חוקי הלשון וההגיון, נמשכת פעילות אירגונית נרחבת בבלתי מודע, המצויה רובה ככולה תחת שליטתו של התהליך הראשוני. במחקרי אודות התפתחות התהליכים הקוגניטיביים (8) הראיתי שהעיבוד הכפול לפי התהליך הראשוני והמשני מקיף למעשה את כל תחומי הפעילות הקוגניטיבית – קליטה, קטגוריזציה, ייצוג מנטלי, חשיבה סיבתית, תקשורת וכו'. אין שום הבדלים בין שני אופני העיבוד מבחינת רמת יעילות העיבוד (בניגוד לדעה המקובלת בפסיכואנליזה הקלאסית, הרואה בתהליך הראשוני את אופן העיבוד 'הפרימיטיבי' ובמשני – את האופן המתקדם והמשוכלל יותר), אלא כל ההבדלים הם תמיד פונקציונליים בלבד; דהיינו – נובעים מן העובדה שכל אחד משני התהליכים עבר במשך מהלך ההתפתחות הפילוי- והאונתוגנטי התאמה מושלמת לשרת באופן היעיל ביותר את הפונקציה אליה נועד. התהליך המשני נועד לשרת את כל הפונקציות הקוגניטיביות, הכרוכות בקשר עם המציאות החומרית והבין-אישית (reality-oriented), בעוד שהתהליך הראשוני נועד לשרת את כל הפונקציות הקשורות לאירגון הפנימי של האדם את עצמו (self-centered).

לדעתי, עובדת היות המוח האנושי מכשיר עיבוד כפול, המעבד את האינפורמציה בשני אופנים שונים (double coding), היא המאפשרת את ביצוע כל אותן הפעילויות המורכבות, אותן פירטנו לעיל – הקנית משמעות, התבוננות עצמית, ייצוג פנימי של העצמי, האובייקטים ופרטי המציאות החומרית, ועוד הרבה מן הכשרים האנושיים שלא פורטו כאן. איני סבור שקיימת סוכנות נפשית כלשהי, אשר תפקידה המוגדר הוא ההתבוננות והפיקוח העצמי (מבחינת 'אני המתבונן' של שטרבה), מאחר שלא קיימת במוח או במערכת הקוגניטיבית שום חלוקה לסוכנויות קבועות, המופקדות כל אחת על ביצוע איזושהי פעילות ספציפית. אלא, היכולת לבצע כל אחת מן הפעילויות הנ"ל נובעת מכושרו של המכשיר 'לשחק' ולתמרן עם שני אופני העיבוד בהן ניחן, ובהתאם לצורך הדינמי לצרפם זה לזה, להציבם זה מול זה, לכוון את האחד למען יבחן ויעבד את תוצרתו של השני, וכל יתר הצירופים האפשריים, שהלכו והשתכללו במהלך מיליוני שנות ההתפתחות האנושית.

המחקר המודרני הוכיח, כפי שצויין לעיל, שאין מצויים במוח שום מרכזים אינטגרטיביים, היכולים להסביר את קיום אחדות הנפש/העצמי/הפעילות הקוגניטיבית. אך, המסקנה מן התיאוריה שהוצגה כאן היא שאין כלל צורך בקיום מרכזים כאלה על-מנת ליצור את האחדות והליכוד, מאחר שכל מעשה אירגון, הטלת סדר, הקנית משמעות ויצירת אחדות לקבוצה של מצבי-עצמי נובע תמיד מן הפעילות של חלק אחד על משנהו. זהו תמיד המרכז האחד המארגן, מטיל סדר, מקנה משמעות, או מאחד את משנהו.

זוהי הדיאלקטיקה של 'העצמי': תחושת האחדות של העצמי אינה נובעת מן האחדות של פעילות המוח, אלא, דווקא, מכושרו לפצל את פעילותו. האחדות היא התוצאה של הריבוי.

5) מנגנוני ההגנה

בתהליכי יצירת תחושת-העצמי המאוחד והמלוכד מעורבים תמיד גם מנגנוני ההגנה של האני. הכוונה היא לאותם התהליכים הבלתי מודעים המפקחים על מה שרשאים אנו לזכור, להרגיש, לדמות ולדעת על עצמנו ולהציג לזולתנו. כדי למנוע מאיתנו לדעת ולהציג את מה שעלול לסכן את האיזון הרגשי והבין-אישי שלנו, מנגנוני ההגנה מרשים לעצמם להעלים, לשנות ולסלף את האינפורמציה הזורמת אלינו מאברי החושים ומן הזיכרון, ולעוות את תגובותינו הרגשיות כלפיה.

פרויד תיאר את מנגנוני ההגנה בצורה מאנישה (אנתרופומורפית), כאילו היה זה 'צנזור' המוצב בשערי המודע ובוחן בקפידה כל פריט מידע להתיר לו את הכניסה, ואם כן – באיזו צורה או תחפושת. בשנים האחרונות ניסו הוגים רבים להתפטר מדימוי 'בלתי-מדעי' זה, ולהציע כל מיני ניסוחים חילופיים, אך כנראה ללא הצלחה רבה. במאמרי "שיחות אודות האנתרופומורפיזם" (18) גרסתי שהגישה המאנישה, המתייחסת ל'בלתי-מודע', 'מנגנוני ההגנה', או 'מנגנוני האני' כאילו היה איזה 'גורם X' בעל הגיון אוטונומי משלו, גורם המעבד אינפורמציה, שוקל ומקבל החלטות, היא כה מרכזית לפסיכואנליזה, עד כי לא ייתכן כלל הסבר חילופי. ואכן, כל האסכולות בפסיכואנליזה מתייחסות ל'מנגנוני-ההגנה' לא כלמנגנונים מיכניסטיים-סיבתיים, אלא כלפונקציות אינטנציונליות-תכליתיות המעברות, מווס-תות, ועורכות את האינפורמציה הזורמת מאברי-החושים ומן הזיכרון בהתאם למערכת שיקולים כלשהי בכפיפות למטרה מסוימת. ההבדל בין האסכולות השונות הוא למעשה רק בקביעת המטרה, או 'האידילוגיה', המדריכה את המנגנונים בפעילותם – מניעת חרדה, הפגת מתחים, שמירה על צווים חברתיים, וכיו"ב.

לקוהוט (19) לא היו שום ספיקות בקשר לקביעת היעד לפעילות מנגנוני ההגנה וכל יתר 'ההתנגדויות' המתגלות תוך מהלך הטיפול האנליטי. היעד הוא תמיד להגן על 'העצמי':

"...מה שמכנים אנו הגנות-ההתנגדויות הן למעשה לא הגנות ולא התנגדויות; אלא הסדרים בעלי ערך רב המיועדים להבטיח את העצמי, כאשר הוא חלש או זקוק להגנה כנגד הרס או פלישה. רק אם נכיר שאין לרשות המטופל עמדה בריאה יותר מזו בה הוא נוקט, נוכל להעריך נכונה את החשיבות של 'הגנות' ו'התנגדויות'. המטופל מגן על העצמי הלקוי שלו, על-מנת להיות מוכן ומוזמן להמשיך את צמיחתו בעתיד..." (19, עמ' 141).

פונאגי, מוראן וטארגט (20) מוסיפים לכך "את הרעיון שגם תוקפנות היא הגנה כנגד האיומים לעצמי הפסיכולוגי... תפקידה ההגנתי הוא בשמירה על ייצוג העצמי וזהותו" (20, עמ' 471). אני הייתי מרחיב וטוען שאין המדובר רק על המקרים בהם העצמי הוא "חלש או זקוק להגנה...", אלא יש לראות במנגנוני ההגנה והתוקפנות תהליכים השותפים תמיד לתהליכי גיבוש תחושת-העצמי הן הנורמאלית והן הפאתולוגית. הדימוי שיש לנו מעצמנו, הסיפור של מי אנחנו, מה מניע אותנו ולאן מועדות פנינו, לעולם אינו כולל את כל מה שאנו יודעים, זוכרים, או מקווים לו, אלא תמיד מתלווה לו תהליך בלתי מודע של סינון ועריכה, הבורר את פריטי האינפורמציה הראויים להיכלל בתמונת או סיפור העצמי, ומסלק או מעוות את יתר הפריטים.

אם לחזור לדימוי 'הצנזור' של פרויד, הרי ניצב לפנינו כאן צנזור קפדן מאוד, אשר לא רק שוקד להוציא מן הכתובת המוגשות לו לביקורת כל אינפורמציה הנראית לו כמסוכנת, אלא גם דואג לערוך מחדש את הכתבה כך שתוצאות ביקורתו לא תוכרנה עוד במוצר הסופי. הצורך לשמור על תחושת-העצמי המגובשת מחייב ש'הסיפור' יהיה תמיד שלם ומלוכד ושלא יתגלו בו פערים, העלמות, או עיוותים. ניתן להשוות את מנגנוני ההגנה המופקדים על שלמות העצמי לתהליך עריכה דו-שלבי: קודם כול הצנזור קורא את הסיפור כדי להוציא ממנו כל מה שלא נראה לו, ואחר העורך מעבד מחדש את מה שנותר כדי לבנות ממנו סיפור רציף ורהוט, בו לא יוכרו עוד שום השמטות ועיוותים. 'עורך' זה אינו מייחס למעשה כל חשיבות ל'אמת ההיסטורית', אלא דואג רק ל'אמת הנרטיבית', אם נשתמש באבחנתו של דונלד ספנס (21) בין שני סוגי האמיתות. ואכן, רק לעתים רחוקות נתקלים אנו בעבודה הקלינית במטופלים שהדחו והשכיחו פרטים מעברם, או התיקו והשליכו את משאלותיהם על אובייקטים אחרים, והם גם מודעים לעצם מעשה ההדחיה, ההיתק או ההשלכה.

צורך פנימי זה לבנות 'סיפור' רציף ורהוט, חרף כל ההשמטות והסילופים, הוא חיוני לתחזוקת תחושת-העצמי הבריאה, ועלינו לקחתו בחשבון בתכנון תהליך הטיפול הפסיכותרפויטי, המיועד לשקם את העצמי. בכל טיפול אנליטי אנו מנסים ללכת בכיוון ההפוך לפעולת מנגנוני ההגנה, ולהחזיר למודע את האינפורמציה האבודה-לכאורה, או לתקן את העיוותים והסילופים. אך כל מטפל (לעתים אף המטופל) מכיר מניסיונו את ההרגשה של "אז מה?": הגנה

והמשך התפתחותו; והנמצאים עימו בתקשורת חוויתית ורגשית משמעותית.

כדאי רק לציין, שגם ההיבט של יחסי-האובייקט, דוגמת כל יתר ההיבטים של פסיכולוגית העצמי, אינו חידוש בלעדי של הפסיכואנליזה. הראשון, שהראה את הזיקה של התפתחות המודעות העצמית ליחסי האובייקט, היה הפילוסוף הגרמני הג'גל (23), אשר בהרצאותיו באוניברסיטת יינה בין השנים 1803-1806 פיתח את התיאוריה הגורסת שיכולתו של האדם להיות מודע לדימויו העצמי מותנית בחוויותיו מיחסי-הגומלין עם הזולת ("אינטרסובייקט-טיביות"). תוך יחסים אלה לומד הוא לדאות ולהכיר את עצמו דרך עיניהם של האחרים. מודעותו העצמית יכולה, לכן, להתפתח ולהתקיים רק אם זכתה להכרתו של הזולת.

7) העצמי כהנעה (מוטיבציה)

לצורך הפסיכולוגי לפתח, לתחזק ולהגן על תחושת-ה-עצמי יש כוח הנעתי (מוטיבציוני) ניכר. משמעות הדבר שניתן להסביר חלק גדול מן הפעילויות הקוגניטיביות, ההתעוררויות הרגשיות, והתנהגויות הפרט, הקבוצה והחברה כמנועות על-ידי כוחות, שמקורם בצרכים הנגזרים מן הצורך הכללי לקיים תחושת-עצמי תקינה.

פרויד וחסידיו הפסיכואנליזה הקלאסית הכירו רק בכוח הנעתי אחד. לדעתם, הכוחות המניעים את ההתנהגות האנושית גזורים תמיד בלעדית אך מן הצרכים היצריים בעלי המקור הביולוגי. לכן, עד כמה שפעילות קוגניטיבית או התנהגות מסוימת תראה כמסובכת, הרי תמיד יתגלה באנליזה אחרונה שהיא מהווה אך נגזרת שניונית, שלישונית או יותר של הצורך לספק את אחד הדחפים הבסיסיים, שתוארו על-ידי תורת היצרים. גם כאשר פרויד (24) פיתח ב-1923 את תורת האני כתוספת לתורת היצרים, הוא לא ייחס לאני שום כוחות הנעתיים משלו. מפתחי תורת האני שלאחר פרויד — הרטמן, קריס, לבנשטיין, רפפורט, אריקסון, ג'ורג' קליין ואחרים — הבינו שאם עלינו להשתמש במושגים ובפירושים המושגתיים על תורת האני כדי להבין את אותו החלק מן הפעילויות וההתנהגויות של הפרט, הקבוצה והחברה שאינו מוסבר על-ידי תורת-היצרים, הרי יש לייחס להם גם כוח הנעתי מסויים, וכל אחד מחוקרים אלה, בדרכו הוא, ניסה להתמודד עם בעיית ההנעה של האני. לאחר שגם מפתחי תיאוריות יחסי האובייקט ופסיכולוגית העצמי החלו לדרוש לעצמם זכויות מוטיבציוניות משלהם, סבר פיינ (25), שהגיעה העת להשלים סופית עם העובדה שאין עוד אפשרות להסביר את סבך ההתנהגות האנושית אך ורק על סמך קבוצת מניעים אחת, ויש לכן לקבל את העובדה "...שתופעות מכל אחת מארבעת הפסיכולוגית (היצרים, האני, יחסי-האובייקט, והעצמי) משיגות סטטוס מוטיבציוני" (25, עמ' 78).

לא כאן המקום לדון ביתר 'הפסיכולוגיות', אך אין לנו כיום עוד ספק ביחס לשתי העובדות: א) אין עוד בידי תורת

המטופל רכש כבר את כל התובנה הדרושה, אך שום דבר עדיין לא השתנה! ואכן — אין כלל לצפות לשינוי בשלב זה, מאחר שלתהליך עצמו של 'רכישת תובנה' לפריטי אינפורמציה אבודים-לכאורה, אין כל השפעה, כל זמן שפריטים אלה לא השתלבו עדיין ב'סיפור' של העצמי. רק כאשר אלה שולבו כבר במירקם הסיפור הערוך מחדש והפכו בזה לחלק אינטגרלי של תחושת-העצמי, הם יכולים להגיע לידי ביטוי בשינויים בהרגשה ובהתנהגות. זו, אולי, גם אחת הסיבות לזמן הממושך הנחוץ לטיפול האנליטי — הטיפול הוא תהליך מתמשך של ניסיון לשקם ולבנות מחדש את 'סיפור' העצמי, וכל תובנה חדשה מחייבת לשכתב מחדש את הפרק המתאים בסיפור, למען תישמר תחושת הרצף והאחדות. ומאחר שכל תובנה חדשה מחייבת אף עריכה מחודשת, הופכת האנליזה לתהליך כמעט אין-סופי של עריכה-חוזרת של הסיפור, כאשר בכל נוסח מחדש משולב עוד זיכרון אבוד, חוויה נשכחת, או משאלה מודחקת.

6) יחסי אובייקט

התיאוריות השונות של 'פסיכולוגית העצמי' שותפות כולן לדעה שאחד הגורמים החיוניים ליצירת ותחזוקת תחושת-העצמי התקינה הוא הקשר לזולת (אובייקט). מאחר שגורם זה עומד במרכז תורתו של קוהוט, כדאי להביא את הדברים לפי ניסוחו של וולף מספרו האחרון מ-1988 (22), היכול להיחשב כנוסח העדכני הרשמי של אסכולת קוהוט: "המימצא הבסיסי ביותר של פסיכולוגית-העצמי הוא שלצורך הופעתו של העצמי דרוש יותר מאשר נטייה מולדת לאיגון החוויה. נדרשת גם הנוכחות של אחרים, המכונים טכנית 'אובייקטים', המספקים את סוגי החוויות שתעוררנה את הופעתו ותחזוקתו של העצמי. המונח המקובל, המגושם אולי במשהו, הוא 'חוויות זולת-עצמי', המקוצר בדרך-כלל ל'זולת-עצמי' (selfobject). חוויות זולת-עצמי נכונות מעודדות את הלכידות המבנית ואת העוצמה האנרגטית של העצמי, בעוד שחוויות זולת-עצמי פגומות פותחות את הדרך להתפוררות והתרוקנות של העצמי. כל אדם זקוק, בנוסף למזון ולחמצן, לחוויות זולת-עצמי מותאמות לגילו, מתקופת ינקותו עד קץ חייו" (22, עמ' 11).

"חוויות זולת-עצמי נכונות", לפי אסכולת קוהוט, הן משלושה סוגים:

שיקוף (mirroring);

אידיאליזציה (idealization);

והצורך לתחליף-אני (alter-ego).

שלושת אלה מייצגים, בהכללה, את הצורך האנושי לזכות בהכרה ובאישור מצד האובייקטים המשמעותיים, את הצורך בהגנה וביטחון קיומי, ואת הצורך בשיתוף חוויתי ורגשי עם הזולת, החברה, והיקום כולו (צורך המגיע לסיפוקו, בין היתר, בחוויה האמנותית); המסקנה — אדם מסוגל לפתח תחושת-עצמי תקינה רק בתנאי שהוא מקיים מערכת יחסים רגשיים עם בני-אדם אחרים, המכירים בקיומו ובזכותו לחוש, להרגיש, לחשוב ולרצות; המסוגלים להבטיח את קיומו

היצרים להסביר את המניעים לכל עושר הפעילויות הקוגניטיביות וההתנהגויות האנושיות; ב) לפחות חלק מפעילויות אלו מסתברות רק כאשר מניחים שהמניע להן הוא הצורך לפתח ולתחזק תחושת עצמי תקינה, או לחילופין – הצורך להגן על תחושת-עצמי פגומה. ניקח כמשל את אותו המאבק הלטיני החדור בתשוקה עזה לכבוש את ליבה של אהובתו. מותר להניח שגם אם תדחה היא את חיזוריו הלוהטים יצליח הוא איך שהוא לעמוד בתסכול ותוך זמן קצר יחסית, אפילו לשכנע את עצמו שאין היא כלל ראויה לו ושלבטח מצויות עוד הרבה נשים מושכות ממנה. אך אם יהיה זה חברו שיצליח לזכות בחסדיה, או אפילו רק לרמוז על רצונו לפתותה, לא יהסס הוא רגע מלהזמין לכוון-קרוב, ואפילו עלול הוא לאבד את חייו בקרב זה. גם אם הוא יהיה מוכן להשלים עם תסכול מטרתו המינית, לבטח לא יהיה מוכן למחול על הפגיעה בכבודו הגברי! קשה כמובן למדוד הנעה (מוטיבציה) באופן כמותי, אך אם הנכונות להקריב את החיים יכולה לשמש כמדד מייצג, הרי ברור לפי דוגמה זו שאין האדם מוכן, בדרך כלל, להקריב את חייו על מטרות הליכודו, אבל מוכן בהחלט לעשות זאת על שמירת דימויו הגברי, המהווה בתרבויות רבות אחד המרכיבים המרכזיים במבנה הדימוי העצמי. אין בעיה להביא דוגמאות נוספות כהנה וכהנה להוכיח לא רק את ההנחה שמטרות העצמי מהוות מניעים שווים ערך להסבר ההתנהגות, אלא אף להראות שיש מקרים רבים בהם עוצמתם גדולה בהרבה מן המניעים הנובעים ממקורות אחרים. הלכת הקליני הוא לכן – במידה שנכיר טוב יותר את הצרכים השונים הנובעים מן הצורך הכללי לפתח ולתחזק את תחושת-העצמי, כך צפוי שנצליח להבין טוב יותר רבות מאותן פעילויות קוגניטיביות והתנהגויות, אשר פשרן היה סתום לפנינו עד עתה.

יש לציין שלקוהוט ולתלמידיו לא היה אף פעם ספק בכך שהמשימה ההתפתחותית של הילד לבנות עצמי מלוכד ומגובש קודמת בחשיבותה לכל המשימות ההתפתחותיות האחרות. קוהוט (26) כותב אודות תהליך גיבוש העצמי:

"מבנה זה מהווה את הבסיס לתחושתנו את עצמנו כמרכז בלתי תלוי של יוזמה וקליטה, הנמצא באינטגרציה עם האמביציות והאידיאלים המרכזיים ביותר שלנו ועם החוויה שגופנו ונפשנו יוצרים יחידה בחלל ורצף בזמן" (26, עמ' 177).

למשימה ההתפתחותית זו של בניית העצמי יש עדיפות הנעתית על כל המטרות הפסיכולוגיות האחרות בשנות החיים הראשונות, מאחר שרק לאחר שהילד השלים את הנחת היסודות למבנה עצמי מגובש, יש ביכולתו להמשיך ולהתפתח לקראת יעדים נוספים. כפי שניסח זאת ג'רו (27):

"רק לאחר שמשימת גיבוש העצמי הושלמה, מתחיל וויסות ההתנהגות על-ידי עקרון ההנאה... ויכולים מאז להמשיג באופן אופטימלי את החיים המנטליים במונחים של קונפליקטים תוך-נפשיים המתחוללים בין סוכנויות הגנש, כפי שאלה תוארו בתיאוריה המבנית של פרויד" (27, עמ' 169).

בהתחשב בכך שדברים אלה נכתבו עוד בתקופה בה טענו חסידי תורת קוהוט שאין סתירה בין חידושיהם לבין תורתו של פרויד, אלא שהם רק שופכים אור על שלב התפתחות קדום שפרויד פשוט לא התייחס אליו, משמעות דבריו של ג'רו היא בתרגום פשטני: קודם כול על הילד לסיים בהצלחה את תהליך בניית העצמי ורק אזי כשר הוא להמשיך ולהיכנס לתוך התיאוריה של פרויד. רק אז, אם תופענה הפרעות נוספות במהלך התפתחותו, עלול הוא לפתח אחת מכל הטוות הרחב של הפרעות נוירוטיות, אופי, ופרברסיות, כפי שתוארו בספרי הלימוד של הפסיכואנליזה הפרוידיאנית. אבל קודם לכן, אם מופיעות ההפרעות עוד בשלב תהליך התפתחות וגיבוש העצמי, צפוי שהילד יפתח אחת מאותן הפרעות 'מעבר לנוירוזה' שפרויד הותירן ללא הסבר מספק – הפסיכוזות, הפרעות הגבול (borderline) וההפרעות הנרקסיסטיות, שההסבר להן מצוי אך בתורתו של קוהוט. רק בכתביו המאוחרים הכיר קוהוט בכך שמשימת בניית העצמי המגובש אינה מסתיימת בילדות, אלא שהשקעת המאמץ במה שהוא קרא – Self sustenance היא משימה לכל החיים. זוהי תוספת תיאורטית חשובה הגורסת שהעצמי כגורם הנעתי אינו משפיע על הנעת ההתנהגות רק בשנות הילדות המוקדמות, אלא לאורך כל החיים!

סביר להניח שעוצמת הכוח הנעתי של העצמי תעמוד ביחס הפוך למידת הגיבוש של תחושת-העצמי. האדם הבריא, זה שהצליח להשלים בצורה מוצלחת פחות או יותר את בניית תחושת-העצמי המגובש בשנות החיים הראשונות, יודקק להשקיע אך מידות קטנות של מאמצים נפשיים כדי להמשיך ולתחזק תחושת-עצמי זו, וכך תיוותרנה לו מספיק 'אנרגיות' פנויות להניע בהן את שאר הפעילויות וההתנהגויות, כגון חיפוש מקורות סיפוק ייצרי ורוחני, התפתחות יצירתית ועוד. אך האדם שלא הצליח להשלים את תהליך גיבוש העצמי, יודקק להשקיע יותר ויותר ממאמציו הנפשיים בעצם שמירת אחדות העצמי, השקעה העומדת ביחס ישר למידת הפגמים במבנה העצמי. וכאשר הפגמים הם חמורים, עלולה המשימה של השמירה על עצם קיום העצמי לצרוך כה הרבה 'אנרגיה' נפשית, עד כי תהפוך למניע העיקרי לכל הפעילויות וההתנהגויות של האדם. סטולרוב ולכמן (28), שניסו להסביר את ההפרעות הנרקסיסטיות מנקודת מבט פונקציונלית, ולראות בהן את התוצאה של הניסיון לקיים תחושת-עצמי לקויה, הגדירו:

"פעילות נפשית היא נרקסיסטית כאשר פונקציה שלה היא לתחזק את הלכידות המבנית, היציבות בזמן, ואת הצביון הרגשי החיובי של ייצוג העצמי" (28, עמ' 10).

ואכן, המאפיין את ההפרעות הנרקסיסטיות הקשות היא ההשתלטות הבלעדית של ההנעות הנרקסיסטיות על פני כל זירת ההתנהגות, עד כי לא נותרת עוד שום התנהגות בין-אישית או חברתית היכולה להיחשב כ-conflict-free מבחינת צמידותה ליעדי העצמי.

ובתיאוריות שחודשו בתקופתו להבנת היבט נוסף של אותן התופעות. התיאוריה הראשונה, אודות השפעת תכני ותהליכי הבלתי-מודע, דירבנה את מה שמכונה כיום המחקר ההרמנויטי, המאמץ לחשוף את המשמעויות הסמויות הגנוזות בתכני החלום והפנטזיה ובסמלים הטמונים ביצירות האמנות. תורת היצרים, שגובשה לאחריה, איפשרה להציע פירושים בנוגע למקור המשאלות הסמויות המבוטאות בחלום, בפנטזיה ובאמנות. תורת-האני איפשרה לראשונה להתמודד גם עם בעיות הצורה והמבנה של יצירות האמנות, ותיאוריות יחסי-האובייקט איפשרו לפרש מחדש רבות מיצירות האמנות כמשקפות את הדרמות הפנימיות המת-חוללות בנפש היוצר פנימה בין עצמו לבין האובייקטים המופנמים שלו. אך בעיה אחת, שהיא אולי המרכזית ביותר להבנת הפעילויות היצירתיות של האדם, נותרה שנים רבות ללא פירוש מספק: בעית המוטיבציה! מהו המניע אדם להפעיל את דמיונו המודע והבלתי-מודע על-מנת לייצר חלומות, פנטזיות ויצירות אמנות חדשות, ומדוע נהנה הוא להיות שותף לחוויה של העלת דמיונותיו של הזולת? במילים פשוטות — מה מניע אדם השב לביתו עייף ומתוח מיום עבודה מפרך, לשים תקליט על מערכת הסטריאו, למלא את חלל ביתו בשלל קולות של כינורות, חצוצרות ויתר מקורות רעש, ועוד לטעון בעקשנות באוזני השכנים ההולמים בקירותיו שהוא נהנה מזה?

לדעתי, פסיכולוגיית-העצמי בהציעה לנו תיאורית-מוטיב-בציות חדשה להבנת המניעים המפעילים את מחשבותיו, דמיונותיו, והתנהגותו של האדם, יכולה לספק לנו זווית-ראייה חדשה לזיהוי המניעים לפעילויות היצירתיות ולהבנת מקורות ההנאה והסיפוק שהאדם מפיץ מן היצירתיות של עצמו ומחווית השותפות בפירות היצירה של הזולת. התיאוריה שלי, אותה בכוונתי להמשיך ולפתח בעבודות הבאות, היא שהמניעים לכל הפעילויות היצירתיות מקורם בצרכים הפסיכולוגיים לתחזוקת העצמי. הפונקציה הפסיכולוגית העיקרית של החלום, הפנטזיה, והפעילות האמנותית לצורותיה השונות, היא, בהתאם לכך, לסייע לאני במאמציו לפתח, לתחזק ולשמר את תחושת-העצמי התקינה.

ס פ ר ו ת :

1. נוי פ., מהו 'העצמי' של 'פסיכולוגיית העצמי': חלק א' — סקירה היסטורית. שיחות, ט(2): 99-93, 1995.
2. Noy P., Metapsychology as a multimodel system. *Int. Rev. Psycho-Anal.*, 4: 1-12, 1977.
3. קולקה ר., הרהורים על מקומה העתידי של פסיכולוגיית העצמי בפסיכואנליזה. שיחות, ז(1): 26-30, 1992.
4. Noy P., A revision of the psychoanalytic theory of affect. *Annual Psychoanal.*, 10: 139-186, 1982.
5. Noy P., A revision of the psychoanalytic theory of the primary process. *Int. J. Psycho-Anal.*, 50: 155-178, 1969.

ההבדל בין בעלי עצמי תקין לבין בעלי עצמי פגום הוא, אם-כך, רק בכמות הכוחות הנפשיים שעליהם להשקיע בתחזוקת העצמי, בעוד שברור שעבור כל בני-האדם, בריאים או מופרעים בנפש, תחזוקת העצמי היא משימה אירגונית הדורשת השקעת כוחות מתמדת למשך כל החיים. בהתחשב בדעה שהוצגה במאמר הנוכחי, הטוענת כי אין קיים כלל עצמי כמבנה או כמערכת קבועה המתקיימת מעבר לתמורת הזמן ולכוחות המיידיים המשפיעים עליה, אין להניח גם את קיומו של איזה שהוא מוקד אירגוני, היכול להבטיח את תחזוקתו של העצמי אחת ולתמיד. תחושת-העצמי היא חוויה סובייקטיבית המשתנה ומתחדשת מיום ליום, משעה לשעה, ולעתים אף מדקה לדקה, כך שכל אירוע או התנסות חדשה, אם שוטף ואם חריג, דורש כל פעם מחדש השקעת כוחות אירגוניים נפשיים על-מנת להטמיע אותו לתוך תחושת-העצמי וכדי לסגל את תחושת-העצמי אליו. התחזוקה השוטפת של תחושת-העצמי מורכבת, לכן, מתהליכים רציפים של הטמעה (assimilation) והסתגלות (accomodation), והם המבטיחים את קיומה של תחושת-עצמי דינמית המשתנה, מתפתחת, וצומחת בד-בבד עם תמורות החיים. משימה זו, לתחזק באופן שוטף את תחושת-העצמי ולהתאימה דינמית לשינויי הגיל, מצבי החיים, תנאי הסביבה, והמשימות הנפשיות העומדות בפני האדם, מהווה את אחד הכוחות המוטיבציוניים החזקים ביותר להניע חלק גדול מכלל הפעילויות הנפשיות וההתנהגויות הבין-אישיות והחברתיות של האדם.

8 'העצמי' היצירתי

הפסיכואנליזה במאה שנות התפתחותה נבנתה כמערכת רב-מודלית. המטרה של מציעי המודלים והתיאוריות החדשים לא היתה להעמידם כתחליף לקודמותיהם, אלא רק להוסיפם כאמצעי להבין בעזרתם את התופעות בהן עסק המדע, כל פעם מזווית ראייה חדשה. ערכה של פסיכולוגיה-העצמי נמדד, בהתאם לזה, על-פי יכולתה לתרום לנו הבנות חדשות, שלא ניתן היה להגיע אליהן בעזרת המודלים והתיאוריות איתם עבדנו עד כה. עיקר תרומתה, כפי שצויין רבות בעבודה זאת, היה בהרחיבה את מעגל התופעות הקליניות עימהן מצליחה הפסיכואנליזה להתמודד מבחינה אבחנתית וטיפולית, בספקה מערכת מושגים חדשה לתאר ולהבין בעזרתם את ההפרעות הנפשיות "מעבר לניררזה" — ההפרעות הנרקסיסטיות, הגבוליות והפסיכוטיות. אולם הפסיכואנליזה אינה עוסקת בתחום ההפרעות הנפשיות בלבד. מתחילת עבודתו של פרויד, קיווה ותלמידיו שיוכלו להשתמש במדע החדש גם לצורך הבנת פשר התופעות הפסיכולוגיות הנורמליות של האדם והחברה, ביחוד הפעילויות היצירתיות, כגון החלום, הפנטזיה והאמנות על היבטיה השונים. גם בתחומים אלה ניכרה אותה ההתפתחות כמו בתחומים הקליניים, כאשר כל דור השתמש במודלים