

## אסטרטגיות חוויותיות-אפקטיביות (תרגום וסיכום ד"ר הדר חזן)

Fosha, D. (2000). *The transforming power of affect: A model for accelerated change*. Basic Books.

מתוך: פושה, ד. (2000). *הכוח הטראנספורמטיבי של האפקט: מודל לשינוי מואץ*. (פרק 12, עמ' 271-295)

טיפול דינמי חוויתי מואץ מכוון להנגשה, וויסות והעמקה של החוויה האפקטיבית של המטופל במטרה לייצר תחושת עצמי חיה יותר ולהרחיב את נכונות המטופל לקחת את הסיכון שבהתקשרות לאחרים. התערבויות חוויותיות-אפקטיביות (*experiential affective*) רלוונטיות בשני הקשרים: (1) הן מאפשרות לעקוף הגנות וחוויות רגשיות מוקדמות כאשר הרגש לא נגיש; (2) כאשר הרגש מתעורר התערבויות אלה מסייעות להעמקתו ולהרחבת אפשרויות לעבוד איתו. באמצעות התמקדות בתחושות גופניות, בדימויים ויזואליים, בחוויות של חוש הריח והמישוש, אנו עוקפים את התהליך הקוגניטיבי-אינטלקטואלי והופכים את הרגש לנגיש יותר. יתרה מכך, קל יותר לעורר נטיות לפעולה אדפטיבית (*adaptive action tendencies*) הקשורות לביטוי של רגשות ליבה (*core affects*), כאשר חווים מחדש מצבים אפקטיביים שבהם התעורר הרגש. האפשרות לחוות רגשות בסביבה רגשית מותאמת מאפשרת למטופל "לטעום" את התחושה של חוויה משוחררת מהגנות, וזו מביאה פעמים רבות לעלייה במוטיבציה להתמודד עם העבודה הטיפולית הקשה.

### הנגשת החוויה הרגשית האוטנטית

**מעקב ישיר אחר האפקט (*direct tracking of affect*)** מעקב והתמקדות באפקט פותחים צוהר למצב שבו נמצא האדם ברגע זה. מאחר שהמטרה היא לעבוד עם התחושות של המטופל ולא עם המחשבות שלו, ובכך לשנות את החוויה הרגשית שלו, המטפל עוקב, מתמקד ו"נאחז" באפקט של המטופל לאורך כל המפגש. המטפל יכול לשים לב ולעודד את המטופל להתייחס למצב הרגשי ולאופן שמצב זה משתנה מרגע אחד למשנהו (*moment-to-moment*). המיקוד באפקט של המטופל והתייחסות אליו לעיתים תכופות, מסייעים לשנות את המיקוד של המטופל ומחזקים את המודעות שלו לרגשותיו הוא. כאשר המטפל נוכח רגשית, הוא יכול להזמין את המטופל לבחון את התגובות האפקטיביות של עצמו ובכך לאפשר לו לחקור רגשות שטרם נחקרו ומצויים בלב ליבה של הפתלוגיה.

### **תרגום שפה רגילה לשפה של תחושות ומוטיבציה (או תשוקה)**. דרך נוספת לעבור דרך ההגנות

ולאפשר חוויה אפקטיבית היא באמצעות שימוש בשפה דרמטית, ברורה, ובהירה ודיבור במשפטים קצרים ופשוטים. למשל, מטופל מתאר בדרך נטולת רגש התעללות פיזית שעבר ומסביר זאת בכך ש"שכולם עשו זאת בדור ההוא". המטפל עובר משיקוף ומבקש מהמטופל להרחיב יותר לגבי "הסיוט" שחווה- כאשר

<sup>1</sup> על מנת להקל בקריאה צירפתי את המושגים באנגלית. בכל פעם שמושג מופיע עם הטייה (*italics*) מדובר במושג שמופיע בהרחבה בתרגומים קודמים.

סייט הוא מושג רחוק מאד ממציאיות שהיא מקובלת חברתית. דוגמא נוספת היא של מטופל המתאר איך אימא שלו מזמינה רהיטים לחדר השינה שלו ומתאר אותה כ"קצת שתלטנית אבל עם כוונות טובות". המטפל שואל אותו איך זה מרגיש לחלוק מיטה עם אמא שלו ואשתו.

**עידוד לשהות ולשאת את החוויה האפקטיבית שהולכת ומעמיקה.** לחלק גדול מן המטופלים אין

ניסיון בשהייה בתוך חוויה אפקטיבית עוצמתית שעשויה לעיתים להיות מפחידה. התפקיד של המטפל הוא לספק למטופל עידוד פשוט וישיר שבו הוא מבקש ממנו לשהות בתוך החוויה האפקטיבית, תוך שהוא מרגיע אותו לגבי הארעיות של התחושות.

### **שיקוף וללכת מעבר לשיקוף (Mirroring and going beyond mirroring)**

**שיקוף האפקט של המטופל: הדהוד אפקטיבי.** אם המטופל אמוציונלי, המטפל משקף את

הרגשות שלו ומעניק להם תוקף (validation). המטפל משקף חזרה את הרגשות של המטופל, לפעמים מעצים אותם, תמיד מתקף אותם, תוך שהוא מאפשר למטופל לראות, לשמוע בקולו שלו, את העומק והמשמעות של החוויה האפקטיבית. באופן זה, החוויה של המטופל מועמקת ומועצמת והופכת ל"יותר אמיתית". מטופל תיאר זאת כך: "כשכואב לי, ואני מסתכל עלייך, אני רואה את הכאב שלי בעיניים שלך, וזה גורם לי להרגיש את הכאב באופן יותר עמוק, זה כאילו יותר אמיתי". שיקוף והבעה של השיקוף לא רק מסייעים במיצוק והעצמה של החוויה האפקטיבית, אלא מסייעים גם בחיזוק המודעות של המטופל לגבי היבטים שאולי הוא חווה קודם אך לא בהכרח היה מודע להם.

**שיקוף מקדים.** המטפל יכול להגיב גם באמצעות שיקוף מקדים. היינו, להגיב רגשית למטופל

כאילו הוא כבר מביע את רגשותיו. כתוצאה מחוויות ראשוניות של אִינְהִיבִינְה אפקטיבית, למטופל אין ניסיון קודם בלהיות "האדם החווה" (experiencer) ואדם המתקשר את החוויה לאחרים. לכן המטפל יכול לשקף למטופל מה שנדמה לו שיכול להיות שהמטופל הרגיש אז, או מה שהוא מרגיש עכשיו, באם היה מאפשר דרור לרגשותיו. על ידי כך שהמטפל מגיב לרגשות פוטנציאליים הוא מקרב את המטופל כלפי קשר עם רגשותיו שלו. אסטרטגיה זו דומה לאופן שבו אמהות מקדמות מיומנויות תקשורת בילדיהן בכך שהן מעניקות משמעות למצבים שונים של עוררות (arousal) שנראים דומים זה לזה. למשל אמא יכול לומר בקול רם לתינוקה "כן כן אני יודעת שאתה רוצה להסתכל מהחלון". האם למעשה נכנסת באופן אמפתי לחוויה, משיימת אותה ומתקפת אותה באמצעות התגובה שלה. באופן דומה, הדיאלוג הרגשי עם המטפל מכין את היכולת האפקטיבית של המטופל לממש פוטנציאל רגשי להתחבר לאחר (potential for relating).

**רגש מוגבר.** לפעמים החוויה הרגשית במפגש הטיפולי היא מאד דלה. במקרה זה, על המטפל

להכיר במעט הרגש ולהגבירו (amplifying) על ידי הצגה של התגובה האפקטיבית שלו עצמו לרגש. עבור אדם שחווה את כאב הבדידות, שהתעלמו מרגשותיו או גיכחו עליהם, תגובה שכזו מצד המטפל עשויה לעורר בעצמה חוויה רגשית. הגברה של הרגש עשויה גם לפתוח את המטופל לחקור את התגובות הרגשיות

המצויות בבסיס הפתלוגיה שלו. מתודה נוספת היא העלאה של רמת הסיכון : אם המטופל מדבר במונחים של עצבנות, המטפל משקף לו בחזרה כעס ; באופן דומה עצב יכול להפוך ליגון ואבל ותקרית מצערת לסיוט. בהקשר של העלאת רמת הסיכון, חשוב שהמטפל לא יחטיא את המטרה: אין להעצים באופן מלאכותי את האפקט אלא לזהות את הניואנסים המדוייקים של המטופל בחוויה הרגשית הפנימית והעוקה שלו במקום שהוא נטול הגנות.

### **שיום והכרה בחוויה האפקטיבית**

כאשר המטופל חווה חוויה רגשית חשוב להכיר בה ולשיים אותה; זה לא בלתי רגיל שלמטופל יהיו דמעות בעיניים, ידיים קפוצות לאגרופים, או מבט רך בעיניו מבלי שהוא ידע או יכיר בכך שהוא מרגיש עצוב או כועס. כאן מתאימה שאלה פשוטה כגון "מהן המילים שמתאימות לתאר את הרגשה שלך עכשיו? או הצעה כמו "תאפשר לעצמך לשים את הרגשות במילים". ככול שהמטופל מודע יותר לכך שהוא חווה רגש בהווה, כך הוא יהיה מסוגל לבצע אינטראקציה של הרגש לתוך תחושת העצמי שלו (*sense of self*) בעתיד. עבור מטופלים רבים להיות אמוציונלי פירושו להיות חלש, או חסר שליטה; שיום והכרה ברגש מאפשרים לעבוד עם האסוציאציות האלה, ולהפחית בוש, חרדה, ופחד מפני האפקט. בשביל מטופלים "ששוכחים" מה התרחש במפגש קודם, כדרך להתנער מן החוויה הרגשית שלהם, אפשר להשתמש בהקלטה בפגישות על מנת לסתור הגנות מעין אלה.

### **הכוונה לספציפיות ומתן פרטים**

ספציפיות היא האויב של הכללה, עירפול, הכחשה, ושאר מנגנוני ההגנה העושים שימוש באינטלקט. באמצעות השאלה הפשוטה: "אתה יכול לתת לי דוגמא ספציפית" המטופל הופך להיות מעורב באופן רגשי ומשמעותי עם אדם אחר. מתן פרטים מדוייקים מאפשר צוהר לאופן שבו המטופל תופס, מבנה, ופועל בעולמו הרגשי, וכן מהווה מקור נוסף של מידע דינאמי, שכן זה המטופל שבוחר באופן ספונטני את התסריט הספציפי.

כל נושא או בעיה שהמטופל מעלה אפשר להבין טוב יותר כאשר הם מתוארים באופן קונקרטי עם מתן פרטים ספציפיים. אם המטופל מתאר גם מראות, צלילים, ריחות, זה מאפשר לו לחיות מחדש את החוויה ואת הרגשות הנלווים לה. המטפל יכול לעזור למטופל באמצעות שאילת שאלות ספציפיות כבר למן ההתחלה ובכך שיינסה לדמיין את הסצנה, האנשים, הפעילות, הדרמה הנחשפת תוך כדי התיאור של המטופל. באמצעות פירוט ותיאור ספציפי, המטופל מתקרב לאפקט והדינאמיות הופכת להיות יותר ברורה וחדה.

במבואה הבא, מטופלת העושה שימוש מוגבר באינטלקט, מספרת כמה חשוב לה יום ההולדת שלה תוך כדי שהיא נזכרת בתמונה שלה מגיל תשע עם אופניים חדשים. שימו לב איך התמקדות בפרט שכולל אופניים סגולים משחררת את גל הרגשות הראשון ולאחר מכן מעוררת תובנה רגשית עמוקה.

מטפל	בואי נסתכל יחד על התמונה הזו שאת על האופניים
מטופלת	בסדר... (מתארת את עצמה בגיך תשע, מה היא לובשת וכו')
מטפל	מה יש בתוכך, מה את מרגישה ברגע הזה שהתמונה צולמה?
מטופלת	(שקט... אנחה, ביישנות, פתיחות). אני לא יודעת. חשבתי שזה הדבר הכי טוב בעולם, זה עשה אותי כל כך מאושרת.
מטפל	איך נראו האופניים?
מטופלת	(חיוך מאוזן לאוזן, ביישנות מעט) הם היו סגולים, עם ידית גדולה, ומושב בננה עם פרחים עליו.
מטפל	אה אה (מלא הערכה, משקף את שביעות הרצון שלה)
מטופלת	את יודע, לא יודעת, היית לי מחשבה (מתחילה לדמוע) שהאופניים היו דומים לי... אהבתי דברים צעקניים כשהייתי ילדה (צחוק חפוז, רך)
מטפל	אה, אה.
מטופלת	באמת אהבתי... אחותי הייתה מתגרה בי כל הזמן כי תמיד אהבתי את הדברים הכי צעקניים, הבגדים שבחרתי שאמא שלי תקנה לי
מטפל	אה, אה.
מטופלת	שהיא רק לעיתים קנתה. לפעמים היא קנתה לי חלק מבגד, אבל כל התמונה לא השתנה... אבל, אתה יודע האופניים האלה הם היו ממש אני.
מטפל	תספרי לי על זה. אני ממש רוצה לראות את האופניים (מעורר יותר פרטים, ספציפיות, תוך כדי הטרמה של הקשר הטיפול: אני ממש רוצה לראות את האופניים)
מטופלת	הם היו, אתה יודע, סגולים, זה היה סגול זוהר, והיה להם מושב פראי וכל זה, וחשבתי שזה מאד מגניב.. (בוכה) הבנתי שמה שאני קושרת לתוך זה, אתה יודע, זה כמה מוקדם התחלתי לא להתמקד ברגשות שלי ולהתמקד ברגשות של אחרים ובזה שלא הייתי טובה בלדעת מה חשוב לי ומה רציתי כי כיביתי את זה במרדף להיות מקובלת.
מטפל	אמ.. אמ..
מטופלת	והפסקתי להקשיב לעצמי, לצד הרגשי שלי, אבל האופניים האלה הם היו אני ולא היה איכפת לי מה אף אחד אחר חשב.

התיאור הזה של אופניים אהובים בצבע סגול צעקני מחבר את המטופלת לעצמי האוטנטי שלה, הדהוד שהיא מוצאת מאד מספק. באמצעות פרטים של החוויה מבפנים (מה הרגישה) ומבחוץ (צבע, תיאור האופניים), היא משחזרת את הכישלון של האם להבין אותה באופן שבו היית זקוקה לו. באמצעות

הגרפיות של הזיכרון, המטופלת הופכת להיות מודעת לאופן בו העלימה את האינדבידואליות שלה כדי לרצות, להיות מקובלת ומתקבלת. זוהי דוגמא למה שרואים לעיתים קרובות בטיפול. הקשר של האדם עם מה שהיה לו (במקרה זה, אופניים שמשקפים את הכמיהה שלה להיות מובנת) מחבר אותו למה שלא היה לו (אמא שהדהדה את הצרכים שלה).

במקרה זה, המיקוד בספציפיות ובפרטים בפני עצמו מביא לתוצאות טיפוליות, עם זאת, מדובר באסטרטגיה שהיא הבסיס של טיפול דינמי חווייתי מואץ (AEDP). כל העבודה החווייתית-אפקטיבית נטועה בספציפיות של הדוגמא. הרמה הגבוהה של ההבהרה והפרטים מניחה את התשתית לחקירה חווייתית-אפקטיבית נוספת. ככול שהתיאור מפורט יותר, כך קשה יותר לעיוותי ההגנה לפגוע ברווח התרפויטי.

המיקוד בספציפיות של מידע אינו רק דרך להילחם בהגנות, אלא גם דרך לחשוף חוויה בנוכחותו של אחר. החקירה והפרטים שמבקש המטפל מאפשרים למטופל לתמלל את החוויה שלו כפי שמעולם לא עשה קודם. באופן זה, היבטים של החוויה שהאדם מעולם לא חשב עליהם, פתאום- בזמן שהוא ממקם את עצמו ומגיב לשאלות המטפל- הופכים להיות ברורים. ברגע שמתמללים את החוויות האלה, נדמה כאילו תמיד היו שם, אם כי לפני החקירה הטיפוליות הם לא היו. זהו מושג שבולאס (Bollas) מכנה "מחשבה לא ידועה" (unthought known): באמצעות תמלול של החוויה לאחר המחשבה הופכת ידועה לעצמי (known to self).

### **התמקדות בחוויה הגופנית**

לא תמיד אנשים מודעים לקשר בין תגובותיהם הגופניות לרגשותיהם, והמטפל מסייע למטופל ליצור חיבור זה באמצעות הכוונה להתבוננות בתחושותיו הגופניות ("איך את חווה את העצב?"), "מה אתה מרגיש כשאתה 'מתוח'?", איפה בגוף את חווה את החום?). הסבה של תשומת הלב ממה שהמטופל חושב למה שהוא מרגיש-באופן ספציפי, לתחושות הפיזיות העמוקות שלו- היא דרך להסיר את ההגנות מבלי להתעמת איתן באופן ישיר.

התמקדות בחוויה הגופנית מסייעת ב: 1. הבנה של משולש הקונפליקט (זהו מושג המתאר את המבנה התוך נפשי של החוויה הרגשית במונחים של מעגל פידבק הנוצר באינטראקציה בין רגשות ליבה, החרדה/בושה/ אשמה שנלווית להם ומנגנוני ההגנה המתעוררים בניסיון למנוע אותם) והבחנה בין הגנות, חרדה, ואפקט. 2. הבנה של משולש העצמי-אחר-רגש כאשר המטופל לומד להבחין בין מצבים פיזיים שמלמדים כי העצמי נמצא במקום "טוב" לעומת "רע". 3. הבנה של משולש ההשוואה כאשר המטופל לומד להבחין עד כמה שונות החוויות שלו כאשר הוא נמצא בסביבה המאפשרת אפקט לעומת סביבה המונעת אפקט. התמקדות לא רק בחוויות הנפשיות אלא גם באופן הפיזי שבו הן נחוות מאפשרת למטופל ללמוד ביתר קלות כיצד להבחין בין החוויות השונות.

במבואה הבא החקירה הפנימית של חוויות אבל משחקת תפקיד חשוב בתחילתו של תהליך השלמה עם האובדן. העבודה הטיפולית במקרה זה מדגימה את השימוש באסטרטגיית התערבות תסריטים (portrayals)—האסטרטגיה בה נדון לאחר מכן.

### לבנות על הקבר

המבואה הבאה נלקחה מטיפול עם גבר בן 37 שהגיע לטיפול בשל דיכאון, ניתוק רגשי, וקושי בקיום של קשרים ארוכי טווח. בפגישה זו עסקנו בתגובה של המטופל למוות של אביו כאשר הוא היה בן שבע. האבא שהיה מושא ההתקשרות העיקרי של הבן, היה חולה סופני שעבר את כל תהליך הגסיסה בבית אל מול עיניו של המטופל. המטופל ניסה להימנע ככול הניתן מאביו. לילה אחד האב מת בחדרו. המטופל הוצא מביתו ללא הסבר והועבר לגור עם קרובי משפחה. המטופל לא הלך להלוויה. רוב חייו המטופל לא זכר את מות האב. במפגש המובא מטה, עוסקים המטופל והמטפל בהשלכות הקשות של מות האב על המטופל. המטפל מציע כי יחזרו בזיכרון לפעם האחרונה בה הבן ראה את אביו וינסו הפעם לעשות את זה כמו שצריך.

מטופל	(לחוץ יחסית, חסר מנוחה) זה כאילו אני רוצח. אני מרגיש שאני רוצח, רוצח בלתי אנושי, בדם קר. אני רוצח. הרגשתי את הרגשות שלי, את הזכרונות שלי, ואפילו הרגתי את עצמי. [המטופל מבטא את ההגנות שלו ואת ההשלכות שלהן ברמה החוויתית; אשמה עמוקה, האשמה עצמית, העדר אמפתיה עצמית]
מטפל	אבל אתה חוזר חזרה לחיים [מהדהד ומגביר את החיוניות של המטופל למרות ההגנות]
מטופל	(קול רגוע יותר) אני לא אוהב להיות רוצח, אני לא אוהב את זה בכלל.
מטפל	הרוצח שם בשביל הגנה. בגלל שמתחת יש כמות עצומה של פגיעות, רגש רך, כואב ואנושי מידי... (בקול רך) הרגשות של ילד קטן כלפי אביו הגוסס... אני יכול לראות את הרגשות האלה בעיניים שלך ואני בוודאי יכול להרגיש אותם.. האם אני צודק? [הבהרה אמפטית של הגנות; הסבר; שיקוף; אמפטיה מפורשת; השוואת נקודות מבט]
מטופל	(פחות חסר מנוחה) כן, אתה צודק (עצירה ארוכה, פנים מתעוותות, בוכה). [פריצת דרך אפקטיבית; מצב של טרנספורמציה שממשיך לאורך כל המפגש]
מטפל	(מדבר בשקט בעוד המטופל בוכה).. בזמן שהיית כל כך בודד, כול כך לבד [אמפטית, הגברת החוויה האפקטיבית של המטופל]
מטופל	(בוכה, מתקשה לנשום)
מטפל	מה הרגיש הילד הקטן? ... כי זה לא אתה המבוגר שצריך היה להתמודד עם הגופה...[מעקב והחזקה של האפקט, תיקוף של הצורך בהגנה]
מטופל	לא זה לא.. (מסתכל מטה). [משחרר הגנות, מקבל תיקוף].

מטפל	זה.. הוא (הילד הקטן) שהיא צריך להתמודד עם זה. איך זה מרגיש?... מה יש בפנים?
מטופל	(מתמלא ביגון) אה (בוכה) למה הוא צריך היה למות? למה נשאת כן לבד? למה נשאתי לעשות את זה לבד? למה? (מכופף, מחזיק את עצמו ורועד)... זה כל כך כואב.. זה פאקינג כואב.. זה כמו שפותחים לך את הבטן (מחזיק את הבטן), כאילו המעיים נשפכים החוצה ואתה לא מסוגל להרים אותה...[חוויה מחדש של האובדן באותו הרגע, קשר עם כאב רגשי, מעורבב עם חרדה; מתאר באופן ספונטני את החוויה הפנימית המלווה לחוויה החיצונית].
מטפל	איפה הכאב? [מעודד חיבור גופני של הכאב הנפשי]
מטופל	(בוכה, מתרומם לשאוף אוויר) זה בכאן בחזה שלי. זה כמו להיות שפתחו לי את הגוף לרווחה, לראות את אבא שלי מת.
מטפל	רק הגל הזה של רגש שמתחילה בדיוק בבטן שלך (משקך את החוויה הגופנית של הכאב הנפש הנפשי)
מטופל	(לא בוכה, לוקח נשימה עמוקה ונושף) זה רק חותך דרכי, ישר דרכי. ואני לא רוצה להרגיש ככה אי פעם.. (מדגיש) אף פעם..אף פעם. אף פעם.. (עוצר). אף פעם.. זה הרג אותי (בוכה שוב) זה הרג אותי לראות אותו מת. אני חושב שמתתי יחד איתו. (בוכה שוב, אבל יותר מחובר עכשיו; פחות חרדה; נאנח עמוקות) [חווית ליבה אפקטיבית; לסבול את הבלתי נסבל; לתמלל את הכאב העוצמתי כסיבה להגנה]
מטפל	מה קרה לכל הרגשות האלה?
מטופל	הם נדחפו פנימה [זיכון חוויתי של הגנה]
מטפל	כאשר טיפלת בסמי [חבר שמת מאידס כאשר המטופל סעד אותו], זה כאילו טיפלת באבא שלך.. באהבה עצומה. .. (עצירה ארוכה) איפה אתה עכשיו? [הכרה ביכולת של המטופל לתת ולהרגיש, תיקוף השפעה החיובית שלו על אחרים; חיבור בין משלוש ההשוואות; התייחסות עקיפה לתחושת חוסר האונים שלו לאור המחלה של אביו].
מטופל	(טון שקט, מבט מורם, רפלקטיבי) כשדיברת על סמי עכשיו, לטפל בו, לטפל באבא שלי, הרגשתי ש.... הרגשתי שזה טיפל במשהו בי. זה טיפל במשהו בתוכי.. (מבט רך, קול רך, דמעות עדינות יורדות על לחיו כשהוא יוצר קשר עין עם המטפל) [אפקט מרפא]... שהייתי מסוגל לטפל באבא במצב שראיתי אותו בו, במצב של אדם גוסס, איכשהו... (נושם בכבדות, מתרומם, נשימה עמוקה, מכיר בהשפעה של המטפל והכוח המרפא שלו; תחילה של עדות לשינוי והגעה לפתרון).
מטפל	מה קורה בתוכך עכשיו? [עוקב אחר חוויה אפקטיבית של העצמי]
מטופל	(בקול רך, עדין). איכשהו אני מרגיש קצת יותר הקלה. [רגשות של פריצת דרך פוסט-

	אפקטיבית)
מטפל	כל כך הרבה כאב.. כל הרבה כאב שחוויתי. (אנחה עמוקה) [תיקוף של חוויה כואבת אבל צעד אחד מאחורי המטופל; חוסר התאמה קל; מטפל נמצא כמה צעדים מאחורי המטופל; מטפל עדיין משקף כאב כאשר המטופל כבר עבר מעבר לכאב והוא חווה הקלה]
מטופל	לפחות אני יכול להרגיש את זה, וראיתי את זה בעיניים של גם. [המטופל מתקן את המטפל לגבי חוסר ההתאמה שלו. חזרה למסלול]
מטפל	איך אתה מרגיש כשאתה מסתכל לי בעיניים? [מעקב אחר אפקטיביות ביחסים; ניטור הדדי]
מטופל	רכות. הנחמה שראיתי בעיניים שלך. בשבילי. דאגה לי. לרגע זה גרם לי להרגיש נהדר ואז מיקד אותי חזרה בכאב. אבל לרגע אחד, זה היה טוב... [יכולת לחוות ולהכיר באיכפתיות ובדאגה של המטפל ובכוח המרפא של אלה; חיבור לחוויה שבה למישהו אחר איכפת ממנו מאפשר לו לחזור לרגשות היגון, עם פחות חרדה שכן ברגע זה הוא לא לבד עם העוצמות של האבל.
מטפל	והכאב? [מעקב אפקטיבי]
מטופל	אבא שלי
מטפל	מה הדימוי הפעם?
מטופל	לא אפילו דימוי.. הרגשה.. רק הרגשה.. רגע בעצם יש דימוי שעולה לי (עצירה) אני צריך ללכת לקבר שלו. [תהליך החלמה טבעי מוחזר כאשר המטופל מצליח לקחת חלק בתהליך של אבל; תהליך רגשי ספונטני, אדפטיבי; חוויה שלמה של אפקט ליבה משחרר נטיות לפעולה אדפטיבית]
מטפל	תגיד לי...
מטופל	(נרגש, אבל בקול ברור, מתחשב, נחוש) אני חושב שאני יכול לפתור משהו (מתיישב שוב, מקנח את האף, מכחכח בגרון) אני חושב שאני צריך לראות את השם שלו על המצבה... ו... ולהבין שהוא שם... [תהליך של החלמה-עצמית מתחילה עם מומנטום ספונטני; ביטול ההכחשה; השלמה של אב בלתי מופרע מאפשרת למטופל לפעול מתוך כוונה להגיע לפיתרון.
מטפל	הרגשת צורך לעשות את זה? (שיקוף אמפטי, תיקוף של תחילת השלמה של תהליך האבל)
מטופל	כן... יש לי דימוי של עצמי מסתכל על הקבר (נושם עמוק)... כן... כן.. אני צריך לראות את השם שלו שם..
מטפל	אתה יודע מה כתוב על המצבה? (מעודד אפילו יותר פירוט לגבי תמונה שיש למטופל



	בראש)
מטופל	<p>רק שם משפחה. אני לא חושב שיש הקדשה. השם של אבא שלי והשם של דוד שלי והשלם של דודה שלי [זיכרון מאוחר, לפני המפגש המטופל לא זכר שהוא היה אי פעם בבית קברות שבו קבור אביו; נזכר שהיה שם בהיותו מתבגר בהלוויה של דודה שלו]... אני צריך להרגיש את הקונקרטיות של זה... הסופיות של זה... ואני חושב (מתחיל לדמוע שוב, אבל שומר על קשר עין)... אני חושב שאני האמת רוצה לבכות על הקבר שלו (ביטוי עדין)... אני חושב שזה יעזור לי מאד. (נשימה עמוק, סוף גל העצבות). [ריפוי עצמי מתקדם בטבעיות]. (נשען כלפי המטפל, מסתכל ישר אליה). אתה יודע, אני בדיוק חושב (אמיתי, חיוך פתוח ומאד נחמד), זה בסדר להרגיש ככה... אני .... אין לי בעיה ברגש זה בחוץ. [המטופל מגלה את ההיבטים המרפאים של חוויה מלאה של רגשות בייחוד כאשר חרדה כבר לא בתמונה]</p>

קטע זה מדגים את האופן שבו התמודדות עם אפקט עמוק שבעבר הודחק, בנוכחות של אחר איכפתי (caring other) הוא בעל אפקט תרפויטי: הזרעים של ריפוי עצמי נמצאים בתוך החוויה של אפקט ליבה. בדוגמא זו, התזוזה הראשונה מתרחשת כאשר ישנה התרחקות אמפטית מן ההגנות והכרה בחיוניות של המטופל ("אתה חוזר לחיים"). שם יש התרופפות של ההגנות ופריצת דרך במונחים של אפקט ליבה: המטופל חווה חוויה פנימית של יגון עמוק, שבעבר הפחיד אותו. אבל פתלוגי מומר לאבל נורמלי. התזוזה השנייה מתרחשת כאשר ישנה הכרה ביכולת של המטופל לאהוב ולטפל באחר בהקשר של משולש ההשוואות, עם דמות של החבר (סמי) והאבא. המטופל מתחבר מחדש ליכולות שלו ולא חווה עצמו רק כמי שמצוי באבל ונטול מסוגלות. התזוזה השלישית מתרחש כאשר המטופל מכיר בהשפעה של רגשות המטפל עליו, ובאופן מיוחד, התחושה שיש אדם אחר שאיכפת לו ממנו. ברגע ששלוש תזוזות אלה מתרחשו, מתחיל תהליך ספונטני של דאגה-עצמית, וריפוי עצמי. המטופל רוצה להמשיך את המסע האפקטיבי שלו, להתמודד עם מה שהוא צריך להתמודד, ולהביע את הרגשות שלו מול האדם שכלפיו יש לו את הרגשות הללו (לבכות על הקבר של אביו).

#### **תסריטים: אינטרקציות מדומיינות והחוויות הנלוות להן**

המטופל מונחה להתמקד ברגעים בהם חווה עוצמות רגשיות אינטנסיביות ולתאר את התסריט הנלווה להן. לדוגמה, מטופל עשוי להיות מונחה לדמיין כיצד היה יכול לבטא את כעסו באינטראקציה עם אמו ברגע בו חש זועם במיוחד, כיצד האם היתה מגיבה אילו היה מבטא את הרגש כפי שרצה לבטא אותו, כיצד הוא היה מגיב לכך וכן הלאה. בדומה, כאשר מטופל מתאבל על אובדן אדם יקר המטפל עשוי להנחות אותו לדמיין שיחת פרידה ממנו. "תסריטים" מסוג זה הם טכניקה אפקטיבית ביותר מאחר והם מאפשרים למטופל לייצר מגע ולעבד רגשות עמוקים אשר המטופל נוטה להימנע מהם באופן הגנתי.

**השלמת התסריטים.** תסריט צריך להגיע לידי סיום או מסקנה טבעית. למשל אם התסריט עוסק באל, על המטופל לומר שלום, להתמודד עם הגופה של המת, ולדמיין את ההלוויה. אם תסריט עוסק בכעס רצחני, אין לסיים עם המתקפה הפיזית אלא על המטופל להתבונן בגוף של מושא הכעס, להתבונן בנזק שנגרם מן המתקפה ואת התחושות שלו כלפיה. לסיים את התסריט בטרם התקבלה מסקנה זה 1. עוד ביטוי של מנגנון הגנה 2. מונע מן המטופל לקצור את הפירות שמשחררים כאשר ישנה אקטיבציה של נטיות לפעולה אדפטיבית.

**סוגי תסריטים:** לתסריטים יש פונקציות רבות ולכן יש גם סוגים רבים שלהם. למשל כמה דוגמאות:

- **תסריטים אפקטיביים להשלמה של רצף רגשי שהופרע** - תסריטים שמטרתם להשלים חוויה רגשית שהופרעה. למשל במקרה של אבל פתלוגי.
- **תסריט של דיאלוג פנימי (לסייע במקרים של אשמה, בושה, אמביוולנטיות ודיסאסוציאציה)** - המטרה של תסריטים אלה היא לסייע למטופל להתמודד עם חוויה של קונפליקט פנימי ודיסאסוציאציה במטרה לתת ביטוי קונקרטי להיבטים השונים של העצמי תוך הענקת קול לכל היבט.
- **תסריטים של דחף, אפקט, והקהייה בין אישית** - כמו כעס, זעם ורגשות רצחניים, רגשות מיניים שקשה למטופל להתמודד איתם צריכם לעבור הקהייה. באמצעות חקירה של חוויה מדומיינת והרגשות הנלווים לה, המטופל מנטרל את החוויה מן הרגשות הקשיים המתקשרים אליה.
- **תסריט של תיקון** – מטרתם של תסריטים אלה היא לאפשר למטופל לחוות חוויה של ריפוי, כזו שלא התגשמה במציאות אבל מתממשת בדמיון. באמצעות עבודה על המציאות הנחווית, העצמי החש, החוויה הפנימית שמתעוררת בעקבות פנטזיות אלה, המטופל זוכה למימוש לפחות בגופו, את התיקון, ובכך מוסיף לרפרטואר החוויתי שלו.

**הבנייה מחדש של האפקט: חוויה וביטוי של אפקט; להרגיש ולהתמודד**

במצב האופטימלי, נטיות לפעולה אדפטיבית המשתחררות כאשר האדם חווה אפקט ליבה מייצגות את האפשרות להבנייה מחדש של האפקט. במצב פחות אידיאלי, נדרשת עבודה ספציפית שמטרתה לעודד תרגום אדפטיבי של העבודה הרגשית בקליניקה לחיים האמיתיים.

**התאמה של הביטוי.** המטפל מדגיש כי התסריטים האפקטיביים קשורים רק למחשבות ופנטזיות

לא לשחזור או גלום של העבר.

**להרגיש ולהתמודד: איזון ביטוי עצמי עם המציאות של האחר.** במהלך התסריט יש להשיג איזון

בין הצרכים של המטופל, והצרכים של האחר מולו הוא עומד בתסריט. חשוב מאד לקחת בחשבון את

המציאות של האדם האחר עימו מתמודד המטופל. עיבוד ומשחק תפקידים עשוי להבהיר היבטים אלה עבור המטופל.

תרגום של רווחים תרפויטיים מחוץ למפגש הטיפולי. לפעמים המטופל יכול להתקדם מאד יפה בתוך הטיפול אך לא מחוצה לו. במקרה כזה מומלץ לעשות שימוש הדרגתי בתסריטים, להתחיל עם הקיצוני ביותר, על מנת להגיע ולשחרר את האיכות הפנימית של החוויה. עם הזמן, יש לעבור לתסריטים יותר מציאותיים שרלוונטים לחיי היומיום.

### תסריט של תיקון: לשמש כאם לאימא

במבואה זו, שנלקחה מן פגישה השלישית, העמדה של המטופלת כלפי סגנון ההורות הגרוע של אמה כבר הספיקה לעבור שינוי. במקום שסגנון ההורות הגרוע ישתקף על המטופלת (היא הייתה לא-אהובה, לא דאגו לה, היא לא קיבלה את מה שהייתה זקוקה לו), היא מביעה אמפתיה כלפי האם והאירועים שהיא עברה שהובילו אותה להתנהג באופן שהתנהגה. בנוכחות של אמפתיה עצמית וחמלה לאחרים, כתוצאה מפריצת דרך פוסט-אפקטיבית, יצרנו תסריט של תיקון. בתסריט זה המטופלת התבקשה לדמיין איך זה היה נראה עבורה כתינוקת אם הייתה לה אימא אוהבת שדואגת ומטפלת באופן שבו נזקקה לו. המבואה הבאה מציגה חמש דקות מתוך המפגש בו המטופלת מציגה תסריט של תיקון.

<p>יש פחות כעס ויותר עצב בשבילה וגם בשבילי, כאילו שתינו היינו כלואות באותו מצב שלא באשמתנו. בגדול אפשר לומר שהיא פשוט הגשימה את... זה כמעט כאילו זה היה מתוכנן איך דברים יהיו עבורה. [התפתחות באמפתיה עצמית, בחמלה-עצמית, שהולכים ביחד עם התפתחות של אמפתיה וחמלה כלפי אמא שלה, שהופכת להיות יותר אמיתית ויותר תלת-מימדית]</p> <p>[כאן המטופלת מתארת מצב משפחתי שבו האם לא זכתה לתמיכה מאמא שלה ולא מבעלה-אביה של המטופלת]</p>	מטופלת
<p>הלוואי שיכולנו להיות שם אחת בשביל השנייה. כנראה שכבר מגיל צעיר לא הצלחתי להתחבר אליה. פשוט לא היה לנו את הזמן. ההזדמנות פוספסה. ברגע הראשון שהתאפשר לי עזבתי את הבית [מתייחסת ללימודים באוניברסיטה וחתונה בגיל צעיר]. אני מתכוונת עזבתי, ואז עזבתי, ואז עזבתי [קצת הגנה כאן]</p>	מטופלת
<p>תראי אם את יכול לומר לה זאת [משנה את התסריט; בואי נראה אם את יכולה לעקוף את ההגנה ולהעמיק את החוויה האפקטיבית; בשני מפגשים אחרונים תסריטים היו מעט קשים עבור המטופלת]</p>	מטופלת

מטופלת	לומר לה? טוב, נראה. (מדברת בקול רך, רגוע). "אמא, הלוואי והיית כאן והיה לנו את הזמן יחד ויכולנו להכיר אחת את השנייה ולדאוג אחת לשנייה וזהו בעיקרון... "זה רק ש.. את יודעת, אי אפשר לבטל את מה שנעשה. אי אפשר להיות תינוקת שוב. את יודעת היא הייתה צריכה להיות בת 72 עכשיו. זה לא כל כך מבוגר. [פעם ראשונה נראה כי המטופלת מעלה הילוך ומדברת לאמא שלה ישירות, ועכשיו היא מצליחה להתחבר אליה בזכות האמפתיה שהיא מצאה כלפיה; האשמה עצמית נעלמה; המטופלת מביעה את הרצון שלה לבטל את השנים הראשונות הללו]
מטפלת	כשדיברת אליה ואמרת "אמא" את מי ראית? למי דיברת? איזו תמונה הייתה לך בראש? [כאן ישנה הזדמנות להעמיק באופן דינאמי וחוויתי את העבודה; המטופלת, בפנטזיה שלה, מתקנת את הקשר עם אמא שלה; בוא נראה עד איזה נקודה היא מתקדמת]
מטופלת	לא יודעת. רק עצמי את העיניים... (עוצמת שוב)
מטפלת	מה את רואה?
מטופלת	אני רואה אותה בגילאים שונים. אני מתכוונת, אולי התמונה שעולה קודם היא כשהיא הייתה צעירה ואז אני ממש יכולה לזכור אותה. זה דמות שעולה לי מתוך תמונות....
מטפלת	איך היא נראית בתמונות האלה?
מטופלת	(קול חולמני) היא סיימה תיכון. יש לה שמלה נחמדה והשיער שלה.. היא מאד יפה. היא הייתה בת 18. היא נראתה כמו אדם חם. אם אני מרפה, אני רואה אותה אוחות בתינוקת, לתקן את התמונה, את יודעת, לעשות אותה יותר סצנה אוהבת. אני מתכוונת, למה לא.. את יודעת? [המטופלת רואה את אמא שלה עוד לפני שהיא הייתה בהיריון איתה; זה, יחד עם ראיות אחרות, מלמד כי היו בעיות בקשר אם-בת כבר מההתחלה; המטופלת יוצרת ממש "התחלה חדשה" לעצמה, כמו גם התחלה חדשה לאמא שלה]
מטפלת	תעזרי לי לראות את מה שאת רואה.
מטופלת	היא מטפלת בי, דואגת לי. תינוקת חדשה, בת חודשיים-שלושה. מערסלת אותי. את יודעת איך מחזיקים תינוק ככה (מדגימה איך מחזיקים תינוק, מצמידה אותו לגופה)... להרדים את התינוק, לנענע את העריסה. זה נחמד. היא שרה.. היא אף פעם לא שרה [המטופלת לגמרי שקועה בחוויה שהיא מדמינת: שימו לב לזמן הווה "היא דואגת לי". המטופלת מרחיבה באופן סימבולי וחוויתי חוויה שהיא מעולם לא חוותה. קשר אם-בת אוהב שבו היא הייתה אוהבה ומטופלת ברכות על ידי אמה.
מטפלת	אה, אה.
מטופלת	אמרו לה לא לשיר. את יודעת, מישהו אמר לה בבית ספר "הקול שלך לא מספיק טוב".

מטפלת	מה היא שרה? [מוסיף עוד ערוץ חווייתי של אסוציאציות: הערוץ היוזואלי מתחבר לערוץ השמיעה]
מטופלת	יש לי איזה שיר ערש בראש. זה הולך ככה.. (שרה).. זה עבור מי שאינו זמר. שיר טוב לנענע איתו.. [היא אינה מפספסת אפילו חלק בשיר. היא שקועה כולה בתסריט שהולך ומעמיק]
מטפלת	את אמפטית אפילו עם זה.. אז שרים לתינוק עד שהוא נרדם. והיא, איך היא מרגישה? (האמא). [הוספה של מרכיב רגשי-פנטסטי; הרחבה על החיים הפנימים של האמא— אספקט קריטי לתחושה של התינוק כי הוא נאהב.
מטופלת	המממ.. זאת הפנטזיה שלי, אז בואי נגיד שהיא יושבת ליד החלון ומסתכלת על הפארק.
מטפלת	בסדר.
מטופלת	מערסלת את התינוק, אולי יושבת בכיסא נדנדה בעצמה, אז היא מרגישה מאד רגועה גם. [בפנטזיה שלה המטופלת דואגת באופן אינטואטיבי שגם האם תדאג לעצמה]
מטפלת	זוהי דרך ארוכה מהאמא שישבה על הריצפה מבלי להסתכל על התינוקת המונחת לידה [המטפלת סותרת את הדימוי הפנטסטי עם חוויה ממשית מהזמן שהמטופלת הייתה תינוקת]
מטופלת	נכון!
מטפלת	מה התינוקת מרגישה בפנטזיה שלך? [ממשיכה עם ההרחבה של התסריט, ממלאת עוד פרטים באופן חווייתי]
מטופלת	אני בפנטזיה שלי.. דואגים לי. נעים לי. הואכלתי. אני רגועה לחלוטין. מרגישה לחלוטין... העדר לחץ.. רק אהובה ומטופלת כמו שצריך. מסוגלת להירדם בקלות. [ממלאת עוד רובד של התסריט; החוויה הפנימית של התינוקת; למטופלת ניתנת הזדמנות להביע את האפקט כפי שהיא חווה אותו.
מטפלת	אז כשאת מסתכלת על הילדה הקטנה הזו, את אומרת שאת מבינה אותה ולא מאשימה אותה. אולי משום שבמובנים מסוים את סולחת לאמך, אבל את גם סולחת לעצמך. משום שהיה חלק חשוב בנשמתך [היכן שהאשמה עצמית שוכנת, ז"א זוהי הפנייה לחוויה עצמית שלילית מתמשכת]... אז מה את אומרת לעצמך, לעצמך כתינוקת קטנה? [התחלה של עבודת האינטגרציה; דיאלוג אחרון בתסריט]
מטופלת	(בקול מאד רך, אוהב וחם) "את אהובה.... את אדם טוב. אני אוהבת אותך. את לא עשית שום דבר רע. [האשמה עצמית הומרה לאהבה עצמית, סליחה עצמית, מבוססת על אמפתיה עמוקה, אמפתיה מחליפה שיפוטיות].
מטפלת	בת כמה הילדה הקטנה שאת מדברת אליה? [עוד תיקון פסיכו-דינאמי: מאחר שברמה זו

של חווייה המונעת מתוך אפקט יש הרבה יותר גמישות לעומת כזו המונעת מתוך קוגניציה, חשוב לבדוק האם הדמויות השתנו, כמו שבהחלט קורה במקרה זה]	
מטופלת חמש.. זה בטח היה לי מאד קשה בגיל חמש בגלל שאחותי בדיוק נולדה ואמא שלי הייתה מאד שמחה בה. זה בטח הרגיש מאד אישי. בדרך כולשהיא זה היה ברור כי אני לא מצליחה להעניק לה אושר. ושרה כן. [עכשיו יש לנו ניסוח פסיכו-דינאמי שלם המבוסס כולו על רצף ועומק של חומרים חוויתיים שהמטופלת התמודדה עימם]	

בתסריט זה של תיקון, המטופלת העמיקה את תהליך הריפוי העצמי תוך שהיא חושבת על אמה. תסריט זה חשף את הדינאמיקה של מצב הליבה של המטופלת ואת המקור שלו, כמו גם את החוויות של קבלה ואהבה להן היא כמחה. המצב של החוויות העמוק אליו נכנסה במהלך התסריט איפשר לה גישה לחומרים עמוקים מן התת מודע: עם גמישות וחופש מכבלי המציאות, היא עברה מתינוקת לגיל חמש, גיל משמעותי עבורה שבו התרחשה נזק רגשי משמעותי. וכך הניסוח הפסיכודינאמי הפך ליותר יסודי. עכשיו זה היה ברור כי עבור המטופלת מקור הפגיעה הוא חסך אימהי. הפגיעה התרחשה כאשר האם התחברה לאחות, העריצה אותה. המטופלת האמינה שהאשמה מצויה בה, שהיא אינה ניתנת לאהבה. תסריט התיקון הוביל לשני הישגים נפשיים: הוא העצים את היכולת של הניסוח הפסיכודינאמי, דרך אפקטים של ליבה, והעצים את היכולת של המטופלת לדאוג לעצמה, ואפשר לה להרגיש ראויה לאהבה, למרות הכישלון הטראגי של האם להעניק לה תחושה זו.