

## על הנפש בחברה הישראלית כאשר המוכר הופך להיות זר... לתמיד....

רוני אלפנדר

התפרצות מגיפת הקורונה (Covid-19) בחודשים הראשונים של 2020 פגעה פגיעות רבות במרקם החיים האנושיים בכל כדור הארץ. הקשר הבין-אישי, המשפחתי, החברתי והאינטימי – מרכיב קריטי לבריאות נפשית – הפך להיות מאופיין בחרדה ואי-ודאות, כך שכל מה שמוכר לנו הכיל בתוכו חוויית איום קיומי. נראה שאופני התמודדותנו עם האיום הזה, מבחינה אישית וחברתית, מראים את יכולותינו להסתגל כמעט לכל מצב, אך גם מעלים השערה שאולי האיום שבמוכר אינו כך זר להווייתנו.

פרויד כתב על המונח "אל-ביתי" (unheimlich) כבר בתחילת המאה ה-20, ואפיין אותו כמצב שכיח למדי, שבו מה שנראה לנו מוכר ובטוח עלול להתגלות כמאיים ומבעית (פרויד, 1919). כך, טען פרויד, נוצר היחס האמביוולנטי שלנו כלפי כל מי שאינו אנו, ואף כלפי חלקים של עצמנו. חווייה פרדוקסלית זו מלווה אותנו באופן בלתי נמנע במשך כל חיינו.

השינוי בדפוסים החברתיים והמקצועיים שלנו, המונע מכפייתו של פרדוקס זה, כבר ניכר לעין מכל עבר. מפגשינו החברתיים והמשפחתיים כבר אינם ספונטניים ומשחררים כפי שהיו בעבר. כל אדם בוחר לפרש את ההנחיות לגבי הריחוק הפיזי, עטיית המסכות והשמירה על ההיגיינה האישית באופן המתאים יותר להעדפות ליבו, ולא ברציונל ברור ועקבי.

לצד נטיית ההתכנסות בקפסולות שונות במקומות העבודה, הבילוי והמשפחה, אנחנו עדים בחודשים אלו למגמה של אי-נחת חברתית עממית מהתמודדות מוסדות השלטון עם תוצאות התפרצות המגיפה. אני מציע כי מדובר בביטוי נוסף של המתח שבין המוכר לזר. בתקופה זו שבה נדרש שיתוף פעולה חברתי בכדי להתמודד

בהצלחה עם האיום הרפואי והכלכלי הממשי, ניכרים אותם הסדקים הקיימים בתוך החברה הישראלית על שלל גווניה. המתחים אינם חדשים, אלא מועצמים על ידי חוויית איום הזרות, שהופעתו של הנגיף "האחר" מייצגת בחיי כולנו. הצורך באמנה חברתית מתחדשת, בחמלה ובסיוע לחלקים המוחלשים בתוכנו, ובקשב לחרדות הקיומיות המשותפות – מעולם לא היה דחוף יותר. כפי שחוסנו של היחיד נבחן בעת מצוקה, כך נכון גם לגבי החברה שבה אנו חיים. אנו יודעים שבמקרים של איום חיצוני נחשפים כל אותם סדקים התפתחותיים בנפשו של היחיד. אם סדקים התפתחותיים אלו לא טופלו, אנו עדים לתגובות פתולוגיות של היחיד כלפי עצמו וסביבתו. באופן דומה אפשר לראות כיצד החברה הישראלית כולה, כנפש אחת המורכבת מכל אותם יחידים וקבוצות שהופכים אותנו לחברה אחת, מפגינה את כל הסדקים ההתפתחותיים שהצטברו במהלך שבעים השנים האחרונות מאז קום המדינה.

איזה אופק אפשר לדמיין בכל הנוגע להתמודדות של החברה ושל היחיד עם המורכבויות הנפשיות הנובעות מהעצמתם של סדקים אלו, הן במרקם האישי ווהן במרקם החברתי? כיצד נדע להכיל ולווסת את השפעת הזר-שבתוך-המוכר על בריאותנו הנפשית הטובה-דיה? האם נדע להרחיב את תודעתנו הפלורליסטית לנוכח החדש או שמא ניסוג לתוך תפיסות שמרניות מצמצמות כהגנה הישרדותית? מעבר לתשובות האפשריות הרבות לסוגיה זו, אנו כבר מוצאים עצמנו מתמודדים עם אי-ודאות לגבי יכולותינו להציע וליישם את הגישות הטיפוליות השונות שהתגבשו במאה השנים האחרונות.

"הריפוי בדיבור", כפי שהגתה ברטה פפנהיים, מטופלתו של פרויד, מצריך את נוכחות הצמד הטיפולי באותו מרחב פיזי (סקירתה של שירלי בן שלמה אודות ספרה של פפנהיים מופיעה במדור הספרים בחוברת זו). אולם היום, בעקבות ההגבלות החברתיות, אנו מוצאים עצמנו תוהים אם אכן הדבר מחויב המציאות. התפתחות התרבות הדיגיטלית בפלטפורמות השונות כבר מציעה לנו פרקטיקות טיפוליות שמייתרות את התנאי הבסיסי הזה. תוכנת זום היא דוגמה אחת לכך, מעודד לראות כמה מהר למדנו כולנו לעשות בה שימוש ואף למצוא בה יתרונות, למשל, ליחידים המוגבלים בתנועתם מסיבות שונות. אך אם תוכנת הזום היא פתרון טכני לקושי (הזמני) למפגש פנים אל פנים, ישנם פתרונות אחרים המהווים מהפכה של ממש. פתרון אחד הוא תוכנת "הצ'אט הטיפולי", שבה יכול מטופל ליצור קשר עם מטפל בשר ודם ולנהל איתו שיחות טקסטואליות אשר יכולות, אך לא חייבות, להיות מלוות במפגש ויזואלי באמצעות מצלמה. התגמול למטפל, בשיטה זו, הוא בתעריף המונה את מספר המילים ומתגמל את המטפל בכשלושים דולר על כל אלף מילים שהוחלפו בדיאלוג הזה.

פתרון אחר, רדיקלי עוד יותר, היא אפליקציה שבה אין שום נוכחות אנושית. הפונה מקליד את מצוקתו וכמה מאפיינים ביוגרפיים, ואלגוריתם מתוחכם מנתח נתונים אלו ומנהל "שיחה" עם הפונה. גם כאן, התשלום הוא על פי כמות. "התהליך" הטיפולי ימשך כל עוד הפונה מפיק ממנו תועלת.

לכאורה, פתרונות דיגיטליים מבריקים אלה נועדו לעזור לנו להתמודד עם מציאות חיינו חדשה. אך נשאלת השאלה: האם עולם המושגים התיאורטי העומד לרשותנו, הכולל מושגים כמו "מסגרת טיפולית" ו"העברה והעברה-נגדית" יהפכו להיות אנרכוניסטיים לאור פרקטיקות חדשות אלו?

אפשר אולי לגחך, אולם חשוב לזכור כי לפני הופעת המושגים הפסיכואנליטיים בתחילת המאה ה-20, תואר טיפול נפשי במונחים של חטא מוסרי, בקשירה, בהרעבה, בענישה פיזית ועוד; ומי יודע אם המושגים המשרתים אותנו היום ייתפסו גם הם כמיושנים ואף מזיקים בעוד כמה שנים (ויצטום ומרגולין, 2017).

ואולי המסקנה שעלינו לקבל מהתרחשויות אלו היא שאי-הוודאות הפכה להיות הוודאות היחידה שמולה אנו מתמודדים. הבריאות הנפשית של כולנו, והיכולת של אנשי טיפול בזירות השונות – פרטנית, קהילתית ושיקומית – להישאר רלוונטיים כסוכני שינוי תלויה בנכונותנו לחיות עם אי-ודאות זו.

אם נהיה אופטימיים לגבי השלב הבא, ונניח שיימצא חיסון לוירוס הנוכחי ואף טיפול יעיל, האם נוכל באמת לשוב לשגרת חיינו האישיים, המשפחתיים והמקצועיים כאילו לא קרה דבר? או האם התפרצות הביטוי של הזר-שבמוכר השפיעה באופן שאינו הפיך על יכולותינו לתת אמון בזולת?

כעובדים סוציאליים, גדלנו על ערך ההעצמה והיכולת להתפתח מתוך משבר. החברה האנושית נמצאת כיום במשבר אך עדיין מוקדם מדי להעריך את ממדיו ואת עומק השפעתו. יכולתנו להתגבר על נזקי המגיפה השונים תלויה במידת העמידות הנפשית שלנו, כיחידים וכחברה. רק הזמן יאמר אם הטלטלה הביאה להתפתחות ולהעצמה של ערכי החירות, השוויון והאחווה, שעליהם מושתתות החברות הדמוקרטיות בעת המודרנית, או שמא נגלוש למצבים חברתיים פתולוגיים של אימה, שנאת האחר וצמצום.

בשנת 2004, יצא לאור ספר שירים ראשון מפרי עטי – "בזכות הספק". מעולם לא התימרתי ליכולות נבואיות, אבל לאור השיר הזה ששלפתי מבין דפיו, אולי בכל זאת?

## לאור המצב

יש להכריז על עלטה  
בכל האזורים המכרים  
להפגוע ממקומות צבוריים  
עד שלא תתברר איכות האוירה המתגבשת.

מותרות תנועות פנימיות  
בתוך חדרים שחשיפתם לסכנה מבקרת.

להרתע ממגעים עם זרים  
לתחם אזורי שיטוט  
לבחור בזהירות ערוצים  
לחקק בזכרון מקום התרופות  
להזהר מעריכת תקניות  
לחפשה ממששת ובאה.

להכין מזמנים.

## מקורות

אלפנדר, ר. (2004). בזכות הספק. תל-אביב: קרן יהושע רבינוביץ לאמנויות.  
ויצטום, א. ומרגולין, י. (2017). פרקים בהתפתחות הפסיכיאטריה. זיכרון-יעקב:  
אתי בחור הוצאה לאור.  
פרויד, ז. (1919/2012). האל-ביתי. תרגום: רות גינזבורג. תל-אביב: הוצאת  
רסלינג.