



הטיפול האמיתי

תפישתו ביחס לאירועים. מטרת העיקרון הזה אינה לערער את זיכרוננו של האדם, אלא ללמדו שהשליטה של החלק השלילי בעברו לא היתה מוחלטת ושלמה. היו נקודות אור. היו מקרים שבהם נחל הצלחה. נרטיב השואה והגבורה הוא דוגמה לעיקרון הזה. תפקידו של סיפור הגבורה הוא לטפל בנרטיב ההליכה כ"צאן לטבח". הפיכת המקרה המיוחד למקרה עם השלכות רוחב, עם סיפור משל עצמו, מאפשרת בניית סיפור אלטרנטיבי, שיכול להוות תשתית לסיפור החדש שייבנה בהמשך.

הבנייה מחדש או הנרטיב החדש. בהתאם לגישה של הטיפול הנרטיבי, "זהות" אינה תכונה מולדת. מה שאנחנו מכנים בטעות זהות הוא בעצם נרטיב על זהות. העיקרון הזה מאפשר ללמד אנשים כי הם הסופרים והתסריטאים של עברם, ולכן הם יכולים לאמץ סיפור חיובי ומעצים על אותה התנהגות שסברו כי היתה שלילית. את המבוגר שז' כר את עצמו כילד מלשן, ניתן ללמד שהוא בעצם נלחם באלימות. אין זה תהליך פשטני. לא לחינם אומרים כי פור ליטקאים המצליחים לייצר נרטיבים חלופיים הם כאלה שיודעים לגעת בעצבים החשופים הפנימיים והחבויים של נמעני הסיפורים. בלי להיות קרוב לכאב של הקהל, הסיפור לא יידבק.

חיזוק הנרטיב והפיכתו למציאות. לנרטיב החדש צריך להצמיח רגליים. בסביבה הטיפולית נותנים לנרטיב החדש חיבור למציאות באמצעות חשיפתו לקרובים של המטופל, באמצעות מכתבים שהמטופל כותב, בטקסים משפחתיים, ובכמות שונות שעליהן עומד האדם ואומר: השתנית. בסביבה החברתית, הארגונית והמדינתית משתמשים בטקסים, בתקשורת המונים, בנאומים, בהשפעה על תקציבים ובהפעלת כוח מסוגים שונים במטרה לחזק נרטיבים חדשים. החיבור למציאות הוא קריטי להישרדותו של נרטיב חדש.

מבקרי הטיפול הנרטיבי טוענים כי בכוחו של המטפל להשפיע על המטופל לראות את הדברים אחרת, ומכאן שמה שמתרחש בעצם הוא החלפה של נרטיב של המטופל בנרטיב של המטפל. בהתאמה, מנהיגים, פוליטיקאים ומנהלים מכירים את הכללים הללו ועושים בהם שימוש כדי לקדם את האינטרסים שלהם. כך יוצא שאנחנו תלויים במידה רבה במסוריותם של קובעי הסיפורים שעל פיהם אנחנו חיים את היום־יום.

האם מפריחי העיפונים והבלונים מעזה הם לוחמי חור' פש או טרוריסטים? האם היה קיפוח עדתי מכוון שבוצע בידי ישות אשכנזית שלטת או שהמדינה הצעירה ניסתה ככל יכולתה לקלוט ולשלב כמות גדולה של עולים חדשים? האם רשויות החוק מנסות להפיל ראש ממשלה מכהן או שזו חקירה נטולת פניות? מציאות היסטורית ועכשווית זהה, לכאורה. הנרטיבים שונים. לבניית נרטיב יש גם מר טיבציה פסיכולוגית. תפקידו לחלץ אדם או קבוצה מדימוי מסויים, לרוב שלילי, ולהחליפו באחד, מיטיב יותר.

כבר בשנות ה־80 של המאה הקודמת הציגו הפרופסורים מייקל וויט ודייוויד אפסטון את הטיפול הפסיכולוגי הנרטיבי: תפישה פסיכולוגית האומרת כי זהותו של האדם היא בסופו של דבר הסיפור שהוא מספר לעצמו על עצמו. מאז השיטה פרוחה בכל העולם, וגם אצלנו פרסמו הפסיכולוגים חיים עומר ונחמי אלון ב־1996 את ספרם "מעשה הסיפור הטיפולי", ובו הסבירו כי המטופלים מספרים סיפורים שליליים ורבי עוצמה אודות עצמם. תפקיד המטפל הוא לב"רוא ביחד עם המטופל סיפורים חיוביים בעלי עוצמה דומה. בבסיס הטיפול הנרטיבי עומד הרעיון שהאדם יצר סיפור מעשה שבו הוא יוצא נפסד, מושפל, קורבן. האיש שהיתה קורבן לאונס מספרת לעצמה שהיתה לה אחריות כלשהי על התוצאה. החייל שסובל מחרדות בעקבות אירועים שחוה בשירות הצבאי שלו מרגיש שהוא חלש, שלא תפקד כהלכה.

המטפל הנרטיבי בא ואומר: לא. הייתם קורבנות של אירועים חזקים מכך. האירוע הוא לא אתם, האירוע הוא האירוע. הטיפול הנרטיבי מעניק לאירועים שחוה המטופל ולמשמעותם סיפור שונה, נרטיב אחר שאינו נבחר בא־קראי, אלא מתבסס על ארבעה עקרונות טיפוליים:

ההחצנה. עיקרון המטיל את האחריות להתרחשותם של אירועים שליליים בחייו של האדם על גורמים חזקים ממנו. הדיון הרציונלי מעלה שאלות כמו כמה כוח היה לו להשפיע על העניינים, האם בסביבתו היו מי שהתנגדו או מחו ומה עלה בגורלם. תפקיד הדיון הוא לסייע לאדם להגיע למסקנה שהוא היה קורבן של נסיבות. יותר מזה, הוא ודאי שקל אלטרנטיבות, ובנסיבות העניין בחר לפעול כפי שאחרים היו בוחרים לפעול. התחבאת מאחורי הסלע כשי"רו עליך? יאמר הפסיכולוג, זה מעשה די הגיוני בהתחשב בכך שראית מה קרה לחבר שלך שהתחיל לרוץ. הסכמת להמשיך לעבוד למרות ההתעמרות? לא היית חלשה, אלא היית צריכה להמשיך להתפרנס.

המקרים המיוחדים. עם התבססות הרעיון שהאדם לא אחראי באופן מלא לאירועים בחייו, וכי האופן שבו ראה את הדברים נתון לפרשנויות נוספות, ניתן גם לערער על

פוליטיקאים המצליחים לייצר נרטיבים חלופיים הם כאלה שיודעים לגעת בעצבים החשופים הפנימיים והחבויים של נמעני הסיפורים. בלי להיות קרוב לכאב של הקהל, הסיפור לא יידבק