

# המרחב הבין אישי בטיפול ובמחקר הנרטיבי

סמדר בן אשר, מכללת קיי, מרכז מנדל בנגב

זה של הריאיון המחקרי - היא פעמים רבות פרשנות חדשה, הארה ורפלקציה של סיפור החיים המביאה לתהליך אקספלורטיבי של צמיחה והתפתחות.

הבסיס המשותף למחקר הנרטיבי ולטיפול הוא הרצון של האדם להבין טוב יותר את 'עלילת חייו'. המטופל והמראיין טווים את סיפור חייהם תוך שהם שוזרים בהם אירועי מציאות שלדעתם, יש להם חשיבות להסבר האירועים, לבחירות שעשו ולמשמעויות הנלוות לכך. במהלך הסיפור המציאות החיצונית והפנימית, כמו אהבה, קשר, הצלחה או שכול, אובדן, מחלה ופגיעות מסוגים שונים נבנים בקונסטרוקציה חדשה המותאמת לזמן ולמקום שממנו הוא מתבונן בהם תוך ניסיון ליצור סדר, רציפות ומשמעות. הפיוס והנחמה שמביא הסיפור הנרטיבי, כמו גם התהליך הטיפולי, הם כמו היעד שאליו מבקשים להגיע השותפים במסע: המטפל והמטופל או החוקר והמספר. במחקר הנרטיבי ובטיפול שוהים יחד החוקר/המטפל והמספר/המטופל. ביניהם משתרע (מפריד או מחבר) המרחב הבין-אישי. הספרות הפסיכולוגית המקצועית והמתודולוגית המחקרית תיארה בהרחבה את שני קצוות המרחב - של החוקר ושל המספר - אך היא כמעט אינה מתייחסת למשתנה רב-העצמה של התהליך המתרחש במרחב הבין-אישי שביניהם.

בראשית התפתחותו של המחקר האיכותני נעשה מאמץ רב להתמודד עם סוגיית ההשפעה של החוקר על המראיין כדי להקטין את ההטיה וכדי להגיע למהימנות. הביטוי 'להיות כמו זבוב על הקיר' - כלומר לא להשפיע באופן ישיר על המציאות המתרחשת בחדר ולא לשנותה כדי להבינה באופן אותנטי כפי שהיא - מוכר לכל העוסקים במחקר הפוזיטיביסטי (לוי, 2005). אולם, דומה שהתבססותו של המחקר האיכותני ותרומו הרבה לגוף המחקר המתהווה הביאו לכך כי הדיון בסוגיה זאת כמעט נעלם, ובמקומו עלתה שאלת האופן והמשמעות של החוקר המעורב (ברצונו ושלא ברצונו) באינטראקציות הדדיות עם המראיין (ליבלר, 2015; שקדי, 2014; צבר בן יהושע, 2001). חלק מהחוקרים האיכותניים מתעניינים בפיתוח תאוריות, והם מחפשים אישוש והרחבה לידע קיים באמצעות התרחשות בשדה. אחרים מחפשים תיאורים מפורטים בשדה, והם מנסים לגזור מהם הכללות. אלה ואלה מחייבים התבוננות בנוכחות החוקר ובמשמעות האופן שבו נבנה הקשר הבין-אישי. הטענה המרכזית במאמר זה היא כי המרחב הבין-אישי הוא משתנה משמעותי בתוך המחקר עצמו, ובפועל יש דמיון רב בין ההווה המתרחשת במרחב הבין-אישי בטיפול ובריאיון.

יצירתו של הסיפור הטיפולי והסיפור הנרטיבי הוא פעולה משותפת חד-פעמית שבה משתתפים שני אנשים במפגש ייחודי שאינו ניתן לשחזור, ולעולם הוא לא יעמוד באמות מידה של מהימנות חוזרת באינטראקציה אחרת. יתרה מכך: ההיסטוריה התאורטית הממצבת את מקומו של המטפל או החוקר מול המטופל או של המראיין מול המראיין דומה באופן מדהים, ובכלל זה השינויים שחלו בתפיסת תפקידם של המטפל והמראיין והדרכים שבהם מתקיים השיח המקצועי שעליו הם מופקדים.

המרחב הבין-אישי הוא אותו מרווח (אובייקטיבי ומדומיין) הקיים בין שני אנשים הפוגשים זה את זה לשיח מעמיק שבו לפחות אחד משניהם חושף חלקים ממרקם חייו בפני האחר. כשאני חושבת על השעות הרבות שבהן אני יושבת עם נועצים ונחשפת לסיפוריהם האישיים, לנרטיב החיים שלהם, לכאב המתמשך ולדרכם המיוחדת להתמודד אתו, אני רואה את הדמיון בין השיח בחדר הטיפול לבין המרחב הבין-אישי הדינמי שבין החוקר המראיין למספר המראיין במחקר הנרטיבי.

לכאורה, מדובר במטרות שונות: המטפל או היועץ מבקש לסייע לנועץ במצוקתו הפנימית באמצעות הארה מחדש של סיפור חייו, של רגעי המצוקה שבהם עמד, של חוסר אונים מול מציאות שנדמתה כבלתי אפשרית לפעול בה, של הרגשות המציפים ושל הפרשנויות המוטעות הנלוות להם. במסע משותף של היועץ והנועץ, המטפל והמטופל, ביחסי קבלה והכלה, בהארה חדשה ובפרשנות מזככת של אירועי עבר ובהבנתם, מתחזקים הכוחות לעמוד מול המציאות תוך הכרה בעצמי הייחודי כמו גם באחרים השונים ותוך מציאת משמעות חדשה.

סיפורי חיים משמשים כמתודה לאיסוף נתונים בתוך השדה הסוציולוגי, ודרך הניתוח תלויה במידה רבה בשדה המקצועי של החוקר. כך למשל, היסטוריון, אנתרופולוג או סוציולוג ינתחו באופן שונה אותו סיפור נרטיבי. ניתוחו של פסיכולוג התפתחותי הבוחן סיפור חיים של אדם יהיה שונה מפסיכולוג העובד בגישה הפסיכו-דינמית (Bertaux & Kohli, 1984). ברונר (Bruner, 1987) מצטט את סארטר הכותב באוטוביוגרפיה שלו: "אדם הוא תמיד מספר סיפורים. הוא חי ומוקף בסיפוריו ובסיפורי האחרים. הוא רואה את מה שקורה לו במונחים של סיפורים אלו". עוד טוען ברונר (Bruner, 1990), כי למספרים ולמקשיבים יש צורך במשהו משותף, כעין צורך להתחלק ב'מבנה עומק' של אופי החיים.

אנדריס, סקוויר וטמבוקו (Andres, Squire & Tamboukou, 2008), מכנים את המחקר הנרטיבי 'מזוודה פופולרית' (a popular portmanteau term in contemporary) בשל הרב-גוניות שבו ובשל התחומים הרבים שסביבם הוא נע. הסיפור הנרטיבי הוא כמו דלתא גדולה של נהר החיים המבקש להגיע למקום אחד - לחוף המבטחים. זהו המקום של ההשלמה, של ההבנה שהשלם אינו מושלם ושל היכולת לחיות חיים מלאים שיש בהם סיפוק, יצירה ואהבה הניתנת ומתקבלת מן העולם וחוזרת אליו. הסיפורים הנרטיבים נעים בערוצים רבים: התפתחות אדם, חינוך, בריאות, מיניות, זוגיות, תעסוקה, חיי משפחה, קהילה וזהות לאומית, ולכולם יעד אחד - לעגן את המשמעות האישית של כל אדם בו ובקיומו הייחודי ולקבל את ההכרה החברתית לכך. ההבדל הבולט ביותר בין הסיפור בריאיון הנרטיבי לבין סיפורו של המטופל - השיחה בריאיון הנרטיבי מזמינה את המראיין לספר סיפורים שיש להם קשר לשאלת המחקר של החוקר (ג'וסלסון, 2015), ואילו במפגש הטיפולי המטפל נע בעקבות סיפורו של המטופל ובעיקר בעקבות השאלות של המטופל. למרות הבדל בסיסי זה הדמיון ביניהם נראה לעין, משום שתוצאת המפגש המשותף - הטיפולי או

חלק רגשי שהוא מתכוון לפתוח למטופל, אלא הוא נדרש להיות פתוח יותר לתגובותיו האישיות והרגשיות כלפי המטופל. ירושלמי (2010, 2014) טוען, כי התביעה לויתור על עליונות ובלעדיות של הידע ופירוש המציאות הומרה לידע כיצד יש לנהל מערכת יחסים טיפולית מעורבת ביותר ובה בעת לשלב בה כל הזמן התבוננות רפלקטיבית במה שמתרחש בין המטפל למטופל. המטפל נדרש ליצור קשר מעורב וקרוב שבו הוא מתבונן ואף משתף את מטופלו בהבנותיו לגבי מה שמתרחש ביניהם וכיצד כל אחד מהם מפיך מזולתו תגובות משמעותיות. בעבר נחשבה חשיפה עצמית (Self disclosure) כבלתי לגיטימית עבור המטפל. מיטשל וארון (2013) מתארים מקרה שבו גם שאלתו של מטופל את המטפל: "האם קיבלת את הודעת ה-SMS ששלחתי לך על שינוי מועד המפגש?" נחוות כחוזרנית ועוברת את גבולות המותר. מנגד, זיו (2010) בוחנת במחקרה את ההשפעה שיש לחשיפה עצמית של המטפל בפני המטופל על הקשר הטיפולי. בחינת ההבדלים בין קבוצות החשיפה לבין הקבוצות ללא החשיפה העלתה, כי רק בקבוצות החשיפה חל שיפור ברמת החרדה של המטופלים. נמצא כי מטופלים שטופלו בידי מטפלים שהשתמשו בחשיפה, חוו את המטפלים שלהם כנעימים וכמקצועיים יותר לעומת מטופלים שטופלו בידי מטפלים שלא השתמשו בחשיפה. חוקרים אחרים (למשל: Henrietty, Jennifer; Levitt, Heidi, 2010) מחזקים את הטענה כי מטפלים אשר השתמשו בחשיפה עצמית נתפסו כחמים יותר. עם זאת הממצאים בתחום האפקטיביות של החשיפה העצמית אינם חד-משמעיים. ארון (Aron 1996) מזהיר כי חשיפה עצמית של המטפל יכולה לעתים לסבך את הטיפול שלא לצורך ולהעמיס את בעיות המטפל על המטופל, ובכך היא עלולה להפריע לפנטזיות של המטופל וכמובן לחוויית ההעברה.

בשונה מהטיפול בריאיון הנרטיבי המספר מגולל את סיפור חייו. סיפור זה הוא עיקר התוכן במפגש, בדרך כלל חד-פעמי (אם כי הוא יכול להימשך כמה שעות). אמנם רמת החשיפה, עומקה והיקפה משתנים, אך היא תמיד מחייבת את המספר לשתף את החוקר בסיפור חייו. המראיין, לעומת זאת, מנוע מלמסור פרטים על עצמו כדי לא להטות את נתיב הסיפור (Rosenthal, 1993). אולם, בהקשר זה מצינת ג'וסלסון (2015) כי כל ריאיון איכותני דורש גילוי נאות, וכי אם נרצה או לא נרצה, אנו, החוקרים והמטפלים, מביאים את עצמנו לכל מפגש.

המפגש המשותף בהווה מובחן מהמפגש בעבר ובעתיד. קיומם של האחרונים אינו תלוי בהווה המשותפת אולם הוא מושפע ממנו. בעבודה הטיפולית כמו בריאיון הנרטיבי, מצטרף המטפל לאדם בשעה מסוימת במסע חייו ונפרד ממנו לאחר תקופה מסוימת, כשחיו משמשים ליצור משמעותיות - חלקן המשכיות וחלקן חדשות ביחס לאלה שעלו בטיפול או בסיפור חייו. הדיאדה המתפתחת היא זמנית, והאדם ימשיך במסעו עד לפעם הבאה שבה יבקש או יתבקש לארח באהלו מטפל או שומע ולפרוס בפניו את סיפורו.

ניתן לסכם ולומר כי כיום אנחנו יושבים בחדר הטיפול לא רק כמטפלים, אלא גם כבני אדם. באותה עת גם במפגש בריאיון הנרטיבי עולה יותר ויותר קולו הסובייקטיבי של החוקר והוא מעורב בקולו של המספר. המתבונן מן הצד יכול לראות כיצד שתי פרופסיות שונות כל כך זו מזו זורמות זו לצד זו תוך שהן מאמצות עקרונות משותפים מעבר להגדרות הנוקשות של כל פרופסיה נפרדת.

הגישות ההומניסטיות וההוליסטיות המציבות את האדם במרכז פתחו בפני המחקר הנרטיבי את הנתיב הלגיטימי להכרה בערכו של הסיפור הבודד של האדם (Bruner, 1990; Sarbin, 1986). בתקופה זו החלו להתפרסם סיפורי חיים, היסטוריה של אמנים, ואף החל להתפתח זרם שבו ניתן מקום מרכזי לצורך 'לכתוב את החיים' ובכלל זה גם סיפורן של קבוצות שוליים שמסופר בעל פה לחוקר. הסיפור הנרטיבי שאדם מספר על חייו תוך גילום המשמעויות החשובות לו מושפע מההקשר החברתי והתרבותי בכלל ומזה של המפגש שבו הוא מסופר בפרט. האינטראקציה בין המראיין למרואיין היא חלק של הבניה במרחב המשותף, ומכאן שגם אם החוקר יצמצם את נוכחותו הרי חלק מאופיו של הסיפור ומתוכנו יהיה מושפע ישירות מנוכחות המראיין (תובל-משיח וספקטור מרזל, 2010). יתרה מזאת, ספקטור מרזל (2010) טוענת כי הפרדיגמה הנרטיבית גורסת שלא ניתן להבחין בין התופעה הנחקרת לבין החוקרת המגלה אותה וכי הסיפורים שסופרו נוצרו לבקשת החוקרת ובנוכחותה גם במצב שבו החוקרת מצמצמת ככל האפשר את נוכחותה. לטענתה, גם בהיעדר שאלה ישירה הסובייקטיביות והסלקטיביות הן חלק מהפרשנות והן מתרחשות במרחב שביניהן.

אחד הגורמים המשפיעים על המרחב הבין-אישי הם תהליכי ההשלכה וההעברה המתקיימים במערכת היחסים שבין המטפל למטופל. תהליכים אלו עמדו במרכז ההתעניינות של חוקרים רבים בתחום הפסיכולוגיה. כך למשל, מלני קליין (Klein, 1946) וביון (Bion, 1963) טענו שאלו מעבירים או משליכים בפנטזיה אובייקטים פנימיים החוצה כהזדהות השלכתית באמצעות המנגנון הבין-אישי של מיכל והכלה. וניקוט (1998), רופא ילדים, צפה באינטראקציות שבין האם לילדה וטען, כי הוא - כמטפל - צריך לפתוח את עולמו הפנימי ואת רגשותיו כדי לאפשר למטופל לבוא במגע עם רגשותיו שלו.

בשנות השישים התרחשה התפתחות היסטורית בתחום הפסיכולוגיה בעקבות עליית הזרמים האקזיסטנציאליסטים וההומאניים, ואחד מנציגיו הוא קארל רוגרס (Carl, 1902-1987) (Rogers). זרמים אלו נטשו באופן חלקי את הדגש על מערכות התת-מודע וחשיבותן והעמידו במרכז את האדם ואת ה- 'אן ועכשיו' שחשיבותו בהתרחשות שבהווה. באותן שנים פרסמו ווצלוויק, בולס וג'קסון (Watzlawick, et. all 1967) את טענתם כי בכל אינטראקציה קיימת תקשורת בעלת ערך של מסר, ובכלל זה גם מילים או שתיקה, ולמעשה ניתן לערער על קיומו של מצב שבו חוקר יכול לנקוט עמדת 'זבוב על הקיר'. את העיקרון הזה הרחיבו לאחר מכן ואצלאוויק, ויקלנד ופיש (1967) בספרם 'שינוי', ובו הם טענו כי כל תקשורת כרוכה במטה-קומוניקציה הכוללת תוכן שמבוטא באמצעות נושא השיחה ובאמצעות מערכת היחסים המתקיימת בזמן השיח. טענה זאת שוב ממקדת את זווית הראייה בחשיבותם של היחסים הנוצרים במהלך התקשורת כמשפיעים על האופן שבו מוצג התוכן, והם היוצרים את רמת-העל של התקשורת: המטה-קומוניקציה. ווצלוויק ועמיתיו מנסים לשלב בין שפות חדשות בתחום הפסיכולוגיה, ובמרכזן - ההתייחסות ליחסי האנוש ולקשר כחשובים יותר מהטכניקות השונות הננקטות בהתאם לגישות התאורטיות והפרקטיקות שאתם מגיע איש המקצוע לשיחה עם האדם האחר.

בשנות השמונים והתשעים החל להתפתח זרם הפסיכולוגיה הנקרא פסיכולוגיה התייחסותית, ונציגיה הבולטים הם מיטשל וארון (2013). הפסיכולוגים התייחסותיים טוענים, כי בחדר הטיפול יושבים שני סובייקטים, ולא רק סובייקט אחד. המטפל מוזמן (או אולי נדרש) לא רק לפתוח את עצמו רגשית כלפי המטופל באותו

## מקורות

- Klein, M. (1975 [1946]). Notes on Some Schizoid Mechanisms. In: *Envy and Gratitude and Other Works, 1946–1963* (pp. 1-24), New York: Delacorte.
- Rosenthal, G. (1993). Reconstruction of life stories: Principles of selection in generating stories for narrative biographical interviews.
- Sarbin, T. R. (1990). The narrative quality of action. *Theoretical & Philosophical Psychology*, 10(2), 49.
- Watzlawick, P., Bavelas, J. B., Jackson, D. D., & O'Hanlon, B. (1967). *Pragmatics of human communication: A study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes* (Vol. 13). New York: Norton.
- ג'וסלסון, ר'. (2015). כיצד לראיין למחקר איכותני, גישה התייחסותית. תל-אביב: מכון מופת.
- גירץ, ק'. (2005). עבודות וחיים האנתרופולוג כמחבר. ראסלינג, (לבידו) סוציולוגיה, אנתרופולוגיה.
- ואצלאוויק, פ', ויקלנד, ג'. פיש, ר' (1979). הוצאת ספרית פועלים. תרגום: ורדה רזיאל
- ווינקוט, ד' (1998). תינוקות ואמותיהם. תל אביב: הוצאת דביר.
- זיו בווימן, ש' (2010). החשיפה העצמית של המטפל: השפעות על תוצאות הטיפול ותפיסת המטפל. עבודת דוקטורט לקבלת תואר שלישי, אוניברסיטת תל אביב.
- ירושלמי, ח' (2010). כשהפסיכואנליזה פוגשת את השיקום הפסיכיאטרי. נדלה ב-14.1.14 מתוך אתר פסיכולוגיה עברית [http://www.hebpsy.net/blog\\_post.asp?id=123](http://www.hebpsy.net/blog_post.asp?id=123).
- ירושלמי, ח' (2014). מפגשי הדרכה בין סובייקטיביים. חברה ורווחה, ל"ד, 1..
- לוי, א' (2005). להיות גירץ, האנתרופולוגיה והכתיבה. בתוך גירץ, ק'. עבודות וחיים האנתרופולוג כמחבר. ראסלינג, (לבידו) סוציולוגיה, אנתרופולוגיה, 7-20.
- ליבליך, ע' (2015). נרטיב אישי כפתח דבר, בתוך ר' ג'וסלסון. כיצד לראיין למחקר איכותני, גישה התייחסותית. תל אביב: מכון מופת, 9-28.
- סטיבן, א', מ', ארון, ל' (2013). פסיכואנליזה התייחסותית. תל אביב: תולעת ספרים.
- ספקטור מרזל, ג'. (2010). מחקר נרטיבי ועבודה סוציאלית. חברה ורווחה ל, 1, 75-110.
- צבר-בן יהושע, נ' (2001). ההיסטוריה של המחקר האיכותני, השפעות וזרמים. בתוך צבר-בן יהושע, נ' (עורכת). מסורות וזרמים במחקר איכותני. לוד: דביר.
- שקדי, א' (2014). המשמעות מאחורי המילים, מתודולוגיה במחקר איכותני הלכה למעשה. רמות אוניברסיטת תל-אביב.
- תובל-משיח, ר', ספקטור-מרזל, ג' (2010). מחקר נרטיבי: הגדרות והקשרים. בתוך תובל-משיח ר' וספקטור-מרזל ג' (עורכות). מחקר נרטיבי: תאוריה, יצירה ופרשנות. ירושלים: מכון מופת והוצאת הספרים ע"ש י"ל מאגנס, 7-42.
- Aron, L. (1996). *A meeting of minds: Mutuality in psychoanalysis*. Analytic Press, Inc.
- Bertaux, D., & Kohli, M. (1984). The life story approach: A continental view. *Annual review of sociology*, 215-237.
- Bion, W. R. (1963). *Elements of Psycho-Analysis*. London: Heinemann.
- Bruner, J.S. (1987). Life as narrative. *Social research*, 11-32.
- Bruner, J. S. (1990). *Acts of meaning*. Harvard University Press.
- Henretty, J. R., & Levitt, H. M. (2010). The role of therapist self-disclosure in psychotherapy: A qualitative review. *Clinical Psychology Review*, 30(1), 63-77.