

המודל שאנו מבקשים להציג בהרצאה זו עומד במרווח בין שתי תיאוריות שונות ורחוקות זו מזו: העיקרון האקונומי והגישה ההתייחסותית. באמצעות פיתוח עקרונות אקונומיים המבוססים על הגישה ההתייחסותית אנו מציעים הסתכלות חדשה על דכאון. הסתכלות זו רואה דכאון כאי ספיקה אנרגטית של הנפש המתרחשת עקב ניתוק מיחסים הדדיים עם הסביבה לאחר אובדן משמעותי. נשתמש במטאפורה של משבר כלכלי גדול כדוגמא למחסור חריף במשאבים במערכת מורכבת.

הרגל הראשונה עליה נשען המודל היא העיקרון האקונומי, המבוסס על מושג האנרגיה הנפשית, היא הליבידו שמקורו בדחפים. תיאוריה זו ננטשה למעשה, בעיקר משום שההגדרה של המושג אינה ברורה. אפילו בכתביו של פרויד עצמו ישנן הגדרות שונות ומגוונות. מנגד, טוען מייסנר כי עקרונות אקונומיים נחוצים בכדי להסביר תופעות של רמות שונות של תפקוד ומוטיבציה. אנו סבורים כי ביחס לדיכאון, המאופיין בירידה במוטיבציה ובתפקוד, חשיבה אקונומית הינה רלוונטית במיוחד. למרות זאת, ההמשגות הפסיכואנליטיות של דיכאון התמקדו עד היום בעיקר בסימפטומים ה"רגשיים" כמו אובדן ההערכה העצמית, תחושות חוסר אונים וייאוש, ולא התייחסו כמעט לסימפטומים כמו: חוסר כוחות ואנרגיה, ירידה במוטיבציה, בעניין ובהנאה מפעילויות והסימפטומים הסומטיים (כגון בעיות שינה ותיאבון).

הרגל השנייה של המודל נטועה בגישה ההתייחסותית המודרנית והפופולרית בהרבה, שהנחות היסוד שלה שונות מאד מאלו של

התיאוריה האקונומית. הנפש האנושית נתפסת כתופעה חברתית בבסיסה, כלומר סובייקטיביות מתפתחת יחד עם אינטרסובייקטיביות ואיננה מצב קודם. לכן, לא ניתן לחקור שום תופעה תוך-נפשית במנותק מההקשר ההתייחסותי שלה. גם העצמי מוגדר באופן חדש כאשר אחת מהנחות היסוד של הגישה היא שאין עצמי אחד ויחיד אלא עצמיים מרובים המתקיימים כולם יחד במרחב הנפשי. העצמיים השונים נוצרים מתוך הקשרים ההתייחסותיים שונים ומתוך הדרך בה ההקשרים מהדהדים את יחסי האובייקט הפנימיים. כעת, נציע תפיסה אקונומית חדשה המבוססת על הנחות היסוד של הגישה ההתייחסותית, ועליה נבסס בהמשך את המודל האקונומי-התייחסותי של דיכאון.

הבסיס למודל הוא ההנחה שרמת האנרגיה במערכת הנפשית תלויה בפעילות המסונכרנת והקוהרנטית של החלקים השונים שלה. התפיסה של העצמי כמרובה מכתובה חשיבה על הנפש כמערכת מרובת גורמים. ברומברג כותב כי הבריאות הנפשית תלויה ביכולת לעמוד במרווחים בין מצבי עצמי שונים ולהרגיש את הרצף ביניהם מבלי למחוק את ההבדלים. המצב ההופכי הוא מצב של דיסוציאציה, ניתוק הגנתי בין מצבי עצמי. ניתוק כזה מגביל את היכולת הרפלקטיבית ואת הגמישות של המערכת הנפשית. באופן דומה טוען סנדר כי זרם האנרגיה במערכת הנפשית תלוי בפעילות הקוהרנטית והמסונכרנת של החלקים השונים שלה. כפי שהגוף החי תלוי בפעילות מסונכרנת של המערכות השונות כדי להישאר בחיים, כך גם המערכת הנפשית תלויה בסנכרון בין החלקים והפונקציות השונות שלה בכדי למלא את תפקידה. המאמץ לשמור על

הארגון של המערכת באופן שיאפשר את הפעילות המתואמת דורש מאמצי ויסות תמידיים. זאת משום שהתנאים הסביבתיים והפנימיים בתוכם צריכה המערכת הנפשית לתפקד משתנים ללא הפסקה.

וויסות הדדי בתוך יחסים אינטרסובייקטיביים מסייע בשמירה על הארגון של המערכת, משפר ומעמיק את הארגון והסנכרון בין החלקים השונים. לפי בנג'מין, האינטרסובייקטיביות היא תחום החוויה שבו הזולת אינו רק האובייקט של המחשבה או הדחף של האני, אלא הוא בעל מרכז נפרד ושווה ערך של עצמי. יחסים אינטרסובייקטיביים הם יחסים שיש בהם הכרה הדדית, כלומר הכרה של שני הצדדים באחר כמרכז נפרד ושווה ערך של סוכנות (agency). לפי סנדר, וויסות הדדי הנשען על הכרה הדדית מרחיב את זרם האנרגיה בנפש ומסייע לא רק לשמר את הארגון הנפשי אלא גם להפוך אותו למורכב וקוהרנטי יותר. כאשר המערכת הופכת לקוהרנטית ומורכבת יותר, זרם האנרגיה בה מוגבר ויכולת הפעולה שלה משתכללת ומתרחבת.

כעת נעבור למודל האקונומי-התייחסותי של דיכאון שיתבסס על

העקרונות שהוצגו לעיל. במודל שאנו מציגים דיכאון נתפס כאי ספיקה אנרגטית של הנפש, האטה וירידה בפעילות ובארגון במידה שמסכנת את יכולתה של המערכת לבצע את תפקידה. מנדלוביץ' מציע לתפוס את העצמיים המאכלסים את הנפש כמקיימים דינמיקה חברתית- חברת העצמיים. בהתאם לכך, הוא מציע כי ייתכן שניתן לנתח את הדינמיקות ביניהם תוך שימוש במושגים ותיאוריות ממדעי החברה האחרים. אנו סבורים כי מושג רלוונטי במיוחד לנושא הדיכאון הוא "משבר כלכלי

גדול", מושג מתחום הכלכלה המתאר האטה קריטית של פעילות המערכת הכלכלית עקב מחסור במשאב המניע אותה. זוהי המטאפורה שבהשראתה נבנה המודל, ונציג אותה כעת בקצרה.

רוב המשברים הכלכליים מתחילים בבועה, שהיא נכס מסוים שמחירו עולה הרבה מעבר לערך היסודי המצוי בתשתיתו. הבועה נעצרת בדרך כלל כאשר ההיצע של הנכס הבועתי עולה על הביקוש והמחירים מתחילים לרדת. ירידת המחירים גורמת לבהלה מפני הפסדים כבדים וזו מייצרת חשדנות כלפי שאר השחקנים בשוק. הסוכנים השונים מפסידים כסף וחוששים להמשיך להפסיד, ולכן מנסים למשוך הלוואות והשקעות ולצבור מזומנים. הפעילות הכלכלית מצטמצמת עד כדי כך שנוצר מחסור חמור באשראי והמשק נופל ונכנס למעין קבעון שלא מאפשר לו להשתקם. האטת הפעילות הקריטית המאפיינת משבר כלכלי מתרחשת עקב תגובתם של השחקנים השונים בשוק לירידה בשווי נכסיהם. במטרה לצמצם הפסדים הם עוצרים את הפעילות הכלכלית שלהם, וכך מתחיל מעגל של ירידת ערך והאטת פעילות שמסתיים באי ספיקה ומחסור אקוטי. דוגמא לכך היא המשבר הכלכלי של 2008 שהחל עקב התפוצצות בועת הנדל"ן בארה"ב.

באופן המקביל לפיצוץ הבועה, המהלך הדיכאוני שאנו מבקשים לצייר מתחיל באובדן של מקור הכרה. מקור הכרה הוא אדם או אובייקט שהיחסים אתו ממלאים תפקיד חשוב בוויסות ובארגון של מערכת נפשית מסוימת. היחסים עם מקור ההכרה יכולים להיות הדדיים או לא הדדיים, למשל במקרים בהם מקור ההכרה אינו אנושי, כמו עבודה או

מעמד חברתי. במידה ומקור ההכרה שהיווה גורם מארגן מרכזי עבור
נפש האדם יורד ממעמדו או נעלם, האדם נותר בעקבות אובדן זה בחוסר
ארגון. הירידה בקוהרנטיות של פעולת הנפש מורידה גם את רמת
האנרגיה הנפשית, משום שהיא מצמצמת באופן ניכר את היכולת לפעול
ולזום.

לאחר אובדן של מקור הכרה, המערכת הנפשית חייבת להתארגן
מחדש. מבחינה אקונומית, שיווי המשקל מופר, והמערכת נמצאת בסיכון
של המשך אובדן המשאבים וקריסה לאי ספיקה. עם זאת, הירידה ברמת
האנרגיה לא הופכת בהכרח לאי ספיקה אנרגטית. כפי שכתב בולבי,
ההתמודדות עם האובדן הופכת לדיכאון רק כאשר נפסקים יחסי הגומלין
עם הסביבה. אם לאחר האובדן, נסוג האדם מקיום אינטראקציות
הדדיות עם הסביבה, הוא יאלץ להתארגן מחדש ולווסת את המערכת
הנפשית שלו בעצמו. אם לא יצליח הוא נמצא בסכנה חמורה של נפילה
לחוסר ארגון, אי-ספיקה ודיכאון. המעגל המרושע שפועל כאן הוא שככל
שהנסיגה מיחסים הדדיים עם הסביבה מתמשכת, חוסר ההתאמה בין
הארגון הנפשי לבין התנאים הסביבתיים מחריף. התוצאה היא לא רק
שרמת האנרגיה יורדת אלא שנהיה גם קשה יותר ויותר לאדם להיכנס
ליחסים הדדיים, להם הוא כה זקוק בכדי להתארגן מחדש.

בדומה לדינמיקה המניעה משבר כלכלי, לאחר אובדן לאנשים
מסוימים ישנה נטייה להתכנס ולצמצם אינטראקציה בכדי למנוע פגיעות
נוספות. נטייה זו מסוכנת לארגון הנפשי שלהם בדיוק משום שהם
מצמצמים את האינטראקציה עם העולם החיצון, מה שמונע מהם

להתארגן מחדש. אנו מבקשים לטעון שהסיבה לנטייה זו היא יחסים לא הדדיים עם מקור הכרה חשוב. הכוונה היא ליחסים עם מקור הכרה לא אנושי, או ליחסים שאינם הדדיים כמו היחסים שבנגימין מתארת כיחסי שליטה.

בדומה למשק המאורגן בהתבסס על ערכו המנופח של הנכס הבוועתי, גם יחסים לא הדדיים עם מקור הכרה מייצרים ארגון נפשי שאינו בר-קיימא. במצב בו המערכת הנפשית מאורגנת באופן נרחב מדי סביב מקור הכרה לא הדדי, הארגון שלה בנוי כך שתוכל להשיג הכרה מהמקור הספציפי הזה. במידה וישנם מספר מצומצם של מקורות הכרה אחרים שהיחסים אתם הדדיים, ארגון כזה עלול להפוך לנוקשה מאד ושיווי המשקל האקונומי שלו יהיה תלוי מאד בשימור המצב. שינוי דרסטי כמו אובדן של מקור ההכרה הזה עלול להציב מערכת המאורגנת כך בסיכון חמור לקריסת הארגון שלה, אי ספיקה אנרגטית ודיכאון.

נבקש להדגים כעת את האפשרות להתבוננות על דיכאון מתוך גישה אקונומית-התייחסותית, ואת הטיפול באופן זה דרך הסיפור של בן. בן הוא מתכנת בן 25 הנמצא בפסיכותרפיה שבועית בחמש השנים האחרונות. הוא הבכור מבין שישה ילדים וכאשר היה בן 14 התגרשו הוריו באופן הרסני ופוגעני, מה שהפך זאת לחוויה טראומתית מאד עבורו. למרות שאביו איש אמיד, הוא השאיר את המשפחה במצב של מצוקה כספית תמידית, כך שנוצר מצב בו בן היה חייב להתחנן אליו כדי שיעביר להם כסף לכלכלת המשפחה. בן כועס מאוד על אביו ורואה

בגירושי הוריו את ההוכחה האולטימטיבית לכך שאסור להתקרב או לסמוך על אחרים.

לאחר התיכון פנה ללימודים מקצועיים בעתודה. מיד לאחר תחילת התוכנית הוא נתקף פניקה וניסה להתאבד בתליה. בהמשך סיפר למטפל שעשה זאת כקריאה לעזרה. הוא שוחרר משירות צבאי והחל לעבוד כמתכנת בחברה של קרוב משפחה. למרות שהוא מאוד מוערך בעבודתו, הוא בטוח שהוא מועסק רק בזכות קרבתו לאחד המנהלים, ולכן כאשר החברה תיסגר, לא יוכל למצוא שום עבודה נוספת. הוא מעביר חלק ממשכורתו לאמו בכדי לסייע לפרנס אותה ואת אחיו. לכל אורך הטיפול, הוא מתמודד עם רגשות דיכאוניים קשים ונותר חסר תקווה. הוא טופל במקביל בטיפולים תרופתיים שונים, בהצלחה מוגבלת מאד.

בתחילת הטיפול, בן היה מאוכזב מעצמו מאד ואובדני. הוא אמר שוב ושוב שאין לו בשביל מה לחיות, והוא נמנע מלהתאבד רק בגלל שהוא צריך לדאוג למשפחה. הוא תיאר את עצמו כילד בודד וחששן שמעולם לא היו לו חברים, והכריז כי מטרתו היא להיות עצמאי לחלוטין ולא להזדקק לאף אחד ולשום דבר מהסביבה. לעיתים הוא הכיר בצורך שלו בקשר, אך ראה בצורך זה ככישלון אישי.

בן היה מנותק ובודד במשך שנים, מלבד הקשר עם בני משפחתו. מאז שאביו עזב, הוא לקח על עצמו את האחריות על פרנסת המשפחה, אך לתפיסתו הוא אינו דואג להם משום שהוא רוצה, אלא משום שהוא חייב. יתר על כן, הוא מתאר זאת כדבר היחיד שמונע ממנו מלהתאבד. ניתן לראות שמערכת היחסים שלו עם מקורות ההכרה המרכזיים שלו

הייתה קומפלמנטרית, כאשר התלות נחווה ככפויה, ולא כחלק חיובי והכרחי מהקשר. משום כך, מבנה המערכת הנפשית שלו היה נוקשה מאד ושיווי המשקל האקונומי שברירי מאד. הכניסה ללימודים הפרה את שיווי המשקל וגרמה לו למצוקה קשה, שהובילה לניסיון האובדני.

במהלך שנות הטיפול, בן התקדם בתחומים מסוימים: הוא הצליח לשמור על דיאטה (לאחר שהעלה מאוד במשקלו הגבוה ממילא בשנים הראשונות), הוא החזיק מעמד בעבודתו ואפילו החל ליהנות ממנה לעיתים. בנוסף, הוא החל לקחת קורס באוניברסיטה הפתוחה לקראת תואר. עם זאת, תחושת הדיכאון שלו נשארה, כשהיא מלווה בבדידות וחוסר רצון ויכולת ליצור קשרים חדשים. בטיפול, למרות שבן כמעט ולא התייחס למטפל או לקשר, הוא מעולם לא החמיץ פגישה. למרות שהוא לא מדבר על כך, ניכר כי מערכת היחסים חשובה לו וישנה תחושה טובה של קשר. עם זאת, הוא ממשיך לטעון שהוא משעמם ולא יכול להיות שמישהו, כולל המטפל, יהיה מעוניין להיות אתו בקשר.

מאז הכניסה לטיפול, בן שמר על שיווי משקל אקונומי באמצעות שגרה של עבודה, משפחה ופגישות הטיפול. עם זאת, רמת האנרגיה הבסיסית שלו נותרה נמוכה, והסימפטומים הדיכאוניים שלו הפכו לעמידים. הוא הרחיק את עצמו מקשרים חדשים ומנע מעצמו אפשרות לפתח קשרים עם מקורות הכרה נוספים.

שינוי משמעותי התרחש סביב השנה הרביעית לטיפול. לפני חופשה מתוכננת ארוכה בגלל החגים, ממש לפני סיום השעה, בן אמר שהוא שוקל לעבור להיפגש פעם בשבועיים. זו ויניטה מהפגישה שלאחר מכן:

בן : "אתה יודע, אני חושב שפגעתני בדך כשאמרתי שאני רוצה לעבור לפעם בשבועיים, אולי השתמע מזה שאתה לא עושה את העבודה כמו שצריך. אבל זה לא זה, פשוט חשבתי שדברים הם בסדר עכשיו, ושאני לא רוצה שום דבר אחר. אני לא אוהב את החיים האלה, אבל אני גם לא רוצה שום דבר אחר. אולי אני פשוט מבזבז את הזמן שלך בזה שאני בא כל שבוע, ולא רוצה להשתנות".

מטפל : "למה אתה מתכוון שאתה מבזבז את הזמן שלי? מה גורם לך להרגיש כך?"

בן : "תראה, דיברנו על זה המון. אני לא רוצה להיות בקשר עם אף אחד. אני לא רוצה להשתנות. דיברנו על זה המון ואני יודע שאתה חושב שאני צריך לרצות את זה. כולם חושבים שאני צריך לרצות את זה. אבל החלטתי שאני לא רוצה את זה, אין שום טעם".

מטפל : "אכן דיברנו על זה המון. ואתה יודע שאני חושב שמגע אנושי וקרבה הם חשובים וחיוניים לכולם, לך, וגם ליי".

בן : "נכון, ואתה יודע שאני רוצה לא לרצות את זה. אז מה הטעם?"

מטפל : "אתה יודע שאני סומך עליך. אם אתה מרגיש שזה מה שנכון, אני אתמוך בזה. אבל אני לא חושב שפגישות פעם בשבועיים הן הפתרון. אתה יקר לי מאוד, והייתי רוצה שלא תוותר. אני לא חושב שאתה צריך לוותר".

בן : "למה אתה מתכוון?"

מטפל: " אני מתכוון לזה שזה מאוד מפחיד אותך להיות בקשר עם מישהו. אבל, אני מרגיש שאתה ואני מאוד קרובים, ואני לא רוצה שתוותר על האפשרות להיות קרוב גם לאנשים אחרים".

בסוף השעה, בן החליט להמשיך עם הפגישות השבועיות. בשבועות שלאחר מכן הוא התחיל לעשות צעדים קטנים לקראת שינוי, למרות שעדיין ניכרה אמביוולנטיות. למשל, הוא פתח פרופיל באתר הכרויות רק כדי לסגור אותו יום למחרת. שנות הבדידות גרמו לכך שקשה לו מאד ליצור קשרים חדשים. למרות זאת, בשונה מלפני כן ובאופן שקשור לתנועה בטיפול, הוא מוכן להתחיל לנסות לחזור למגע ולקשר עם העולם שהוא רצה ולפעמים עדיין מאוד רוצה להתנתק ממנו לחלוטין.

מבחינה טיפולית, המודל שמוצג כאן מדגיש שתי סוגיות מרכזיות: הראשונה היא החשיבות של האקטיביות של המטפל בהשבה של המטופל ליחסים הדדיים. מטופלים הסובלים מדיכאון זקוקים ליחסים הדדיים, אך זהו בדיוק הדבר שהם נמנעים ומתרחקים ממנו. כיצד ניתן לפתור את התקיעות הזו? לפי קרוגמן, במטרה להוציא משק מהדשדוש המאפיין משברים כלכליים גדולים הממשלה מגבירה את מידת המעורבות שלה במשק, ולמעשה מזריקה "מבחוץ" כסף שיוכל לזרום במערכת ולהניע מחדש את הפעילות שלה. אנו מבקשים להציע כי באופן דומה, מטופלים הסובלים מדיכאון זקוקים ל"חבל הצלה" מהמטפל, ולנוכחות חיה כפי שכותבת אלווארז, בכדי שיוכלו לחזור לקיים קשרים הדדיים עם

סביבתם. מטפל ניטרלי שישב מול מטופל דיכאוני ישתף פעולה עם הניתוק שלו ולא יוכל להיכנס לקשר ההדדי שלו המטופל זקוק.

על המטפל ראשית להזכיר למטופל את נוכחותו ואת האפשרות שיש לו להיכנס לקשר. אין בטיפול מסוג זה את הפריבילגיה להסתפק בהכלה ובאמפתיה, אלא יש צורך בהפגנה פעילה של הרגש שעולה במטפל בתגובה למטופל. ארון מציע כי גילוי עצמי מסוג זה יכול להזכיר למטופל את האפשרויות שקיימות עבורו ביחסים עם אנשים אחרים, לא דרך הבנה אינטלקטואלית כי אם דרך חוויה של השפעתו על האחר. המטפל אינו יכול להיוותר כאובייקט עבור המטופל, משום שכפי שכותבת בנג'מין, הכניסה ליחסים הדדיים מחייבת להכיר בסובייקט שהוא אכן כזה. כאשר המטופל שב לחפש את הקשר עם האחר, להיות מודע לקיומו ולאפשרות של תקשורת הדדית אתו יכולה להיווצר מערכת יחסים הדדית.

הנקודה השנייה שמדגיש המודל בנוגע לטיפול במטופלים הסובלים מדיכאון, היא החשיבות של ההתייחסות לבעיות הארגוניות המתחבאות בבסיסו. דיכאון הוא מצב של ערעור שיווי המשקל האקונומי של המערכת הנפשית עד כדי קריסה של יכולת התפקוד שלה. אובדן של מקורות הכרה הוא חוויה שהיא חלק מהחיים הרגילים של כל אדם, לכן ההתרחשות של דיכאון משמשת כסימן לא רק לבעיה אקוטית, אלא גם לבעיה כרונית באופן הארגון של המערכת הנפשית. לפיכך, לאחר שהתבססו יחסים הדדיים והשתפרו התסמינים הדיכאוניים, טיפול במטופלים הסובלים מדיכאון צריך לעסוק גם בבעיות הארגוניות ארוכות

הטווח. ניתן לנסות לסייע למטופל להרחיב ולגוון את מקורות ההכרה שלו ואת היחסים אתם, ולבסס יחסים שיש בהם יותר הדדיות עם מקורות ההכרה הקיימים שלו.

לסיכום, בזכות החיבור בין רעיונות ישנים וחדשים ניתן לראות דיכאון באופן אחר, המתווה דרך טיפול אחרת. אנו מאמינים כי המודל שהצגנו ממשיג ומאיר מאפיינים של דיכאון שאינם מקבלים כיום מענה בתפיסות המקובלות. כמו כן תפקידו של המטפל מנוסח באופן חדש המאפשר לו להתמקם באופן שיאפשר לסייע ולתת מענה להיבטים אלו בחוויית המטופלים הסובלים מדיכאון.