



אני בשיחה איילת שני
צילום: תומר אפלבוים

לא נתקלתי באדם שאי אפשר להפנט

ד"ר אודי בונשטיין, פסיכולוג קליני ויו"ר האגודה הישראלית להיפנוזה, משוכנע שצריך להפסיק לפחד מהיפנוזה ומסביר שאפשר גם להפנט המונים

מודע כלל לכך שהרמתי אותה. החלק המוטורי פועל אבל הרצון לא מחובר לזה. התחושה הסרבייקטיבית היא כאילו מישהו אחר, ולא אני, הפעיל את היד. עניין נוסף הוא שבמצב של היפנוזה, בשונה ממצבים של דמיון או חלומות, המוח פועל כאילו הדברים מתרחשים באמת. אני חושבת שההמחשה המקובלת לעיקרון הזה היא דוגמת הנגיסה בלימון.

אם אהפנט אותך ואגיד לך שאת אוכלת לימון, התגובה תהיה שונה בתכלית מאשר אם הייתי אומר לך "דמייני שאת אוכלת לימון". את אולי תעווי את הפנים, או תריחי ריח של לימון. החוויה תהיה דומה לחוויה הממשית של הנגיסה בלימון. זו בדיקת הסיבה שהכלי הזה כל כך אפקטיבי. אני רוצה לעבוד על טראומה, או על פוביה, אני יכול ממש להחיות את האירוע משום שהחוויה לא נסמכת רק על ויכרון, אלא על כך שהמוח מתנהג כאילו הדבר ממש קורה.

זה נשמע כמו חלומי של כל מטפל מבחינתי זה אחד הכלים החשובים ביותר מי שלא משתמש בזה פשוט מפסיד, לא יודע מה מונח ממש מתחת לאפו. בהכללה גסה, אפשר לייעל ב-50% כל תחום טיפולי, החל מהמישור הפיזיולוגי וכלה במישור הנפשי והרוחני, אם מכניסים היפנוזה לתוך המשוואה.

ועם זאת, לא מדובר בכלי גנוף. יותר מזה, מדובר בכלי ידוע לשמצה גם בקרב הקהילה הטיפולית עצמה. ההיפנוזה לא במיינסטרים. היא אפילו נגד הזרם.

בתקופת ההתמחות שלי ממש הזהירו אותי שזה יכול לפגוע בהתפתחות שלי כמטפל ולבלבל אותי. לצערי, העולם האקדמי, הפסיכולוגי או הרפואי לא מכיר מספיק בחשיבות של ההיפנוזה. זה מתוך בורות, אנשים חושבים שזה טיפול שטחי. שהוא נוגע בסימפטומים ולא במקורות. זה פשוט לא נכון, כי אני מחפש את המקור. אני לא אומר שטיפולי קונבנציונלי אינו חשוב, חלי לה, אבל לפעמים היפנוזה יכולה להיות קיצור דרך משמעותי. הרטבה אצל מתבגר, לצורך העניין, יכולה להיות מפתח ויכול להיות שיש שם באמת משהו עמוק יותר. אם אני יכול לפתור את זה בפגישה אחת, אני לא צריך שלוש שנים של אנליזה. יש סברה שבארץ הסטיגמה

כל אדם הוא בר הפנוט? או שאכן יש אנשים שזה פשוט לא עובד עליהם?

יש התפלגות נורמלית באוכלוסייה. 70% נמצאים בטווח הממוצע, 15% מתחתיו ו-15% מעליו. היכולת להתהפנט כמעט שלא קשורה לשום תכונה אחרת באישיות. אין מנבא מובהק ליכולת הזאת. נמצא שאנשים אינטליגנטיים מתהפנטים טוב יותר. ילדים מתהפנטים טוב יותר ובהכללה גסה, קל יותר גם להפנט אנשים שסובלים מהפרעות חרדה משום שהם בלאו הכי שרויים במצב שהוא מעט היפנוטי. במחקרים שלי מצאתי שיש קשר בין היכולת להתהפנט ל-Theory of Mind. ככל שאנשים מחוברים יותר לרגשות של עצמם ושל הוולת, הם יכולים להתהפנט טוב יותר. זה קשור, בין היתר, לעובדה שהיכולת להתבונן במצבים הרגשיים של העצמי דורשת התבוננות על. מה שנקרא "מטא-התבוננות".

ולחפך פרנואידיים, למשל, ודאי לא מתהפנטים טוב.

ברור עם פרנואידיים מלכתחילה לא אשתמש בכלי הזה. גם דיכאוניים מצריכים מטפל מנוסה מאוד – ההפנוט שלהם מעלה תמונות מאוד קוררות וקשות. הם רואים את עצמם מתים ונכשלים וכ'.

מה הבסיס הפיזיולוגי של היפנוזה?

זו שאלה מורכבת, משום שההיפנוזה היא תהליך שמורכב מכמה וכמה שלבים שונים. יש הרבה תיאוריות, אבל המקיפה ביותר, מבחינת, מתבססת על התפקוד המודולרי של המוח, שערך בד בצורה היררכית, ובניהול של גוף מרכזי. ההיפנוזה ככל הנראה פועלת על אותו גוף גיהול, כך שהמנגנונים יכולים לפעול בנפרד, ואנחנו לא חווים אותם כחוויה כוללת. תחשבי למשל על פעולה כמו הרמת יד. כשאני מרים את היד שלי, כמה מערכות פועלות במקביל. מערכת הרצון, המערכת המוטורית שאחראית על הפעלת שרירי השלד, והמערכת החושית שבנויה בעצמה מתתי-מערכות, כמו תחושת תנועה ומי קום במרחב, תחושת מגע וכדומה.

ומה קורה כשאתה מרים יד בעקבות סוגסטיה היפנוטית?

אני יכול להרים את היד אבל לא להיות

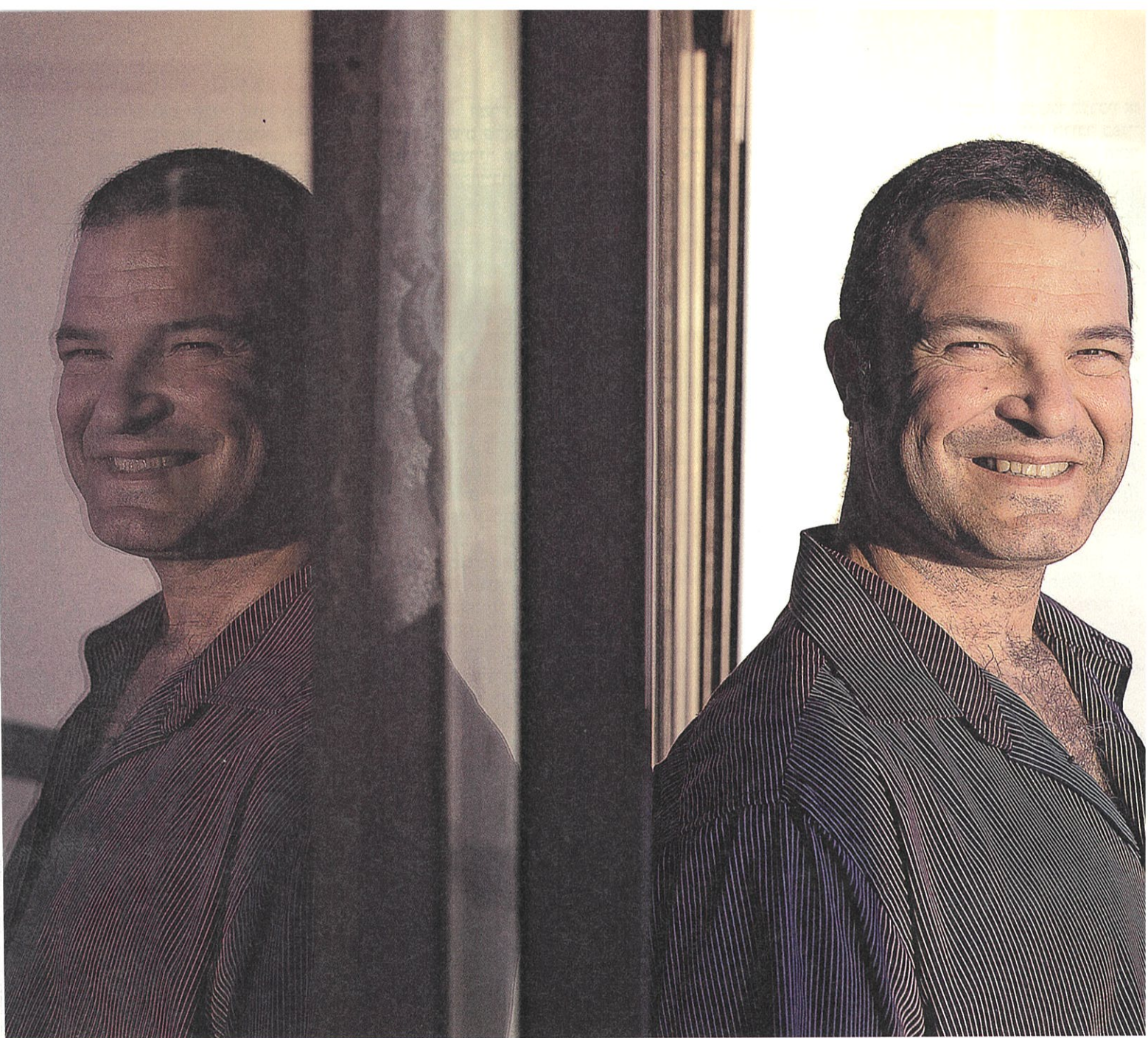
תה יכול לתאר לי את חוויית ההיפנוזה, זה, דווקא מהצד של המטופל?

להיפנוזה כמה שלבים, אבל אם ננסה לפשט, חוויית הטראנס ההיפנוטי היא דמוית חלום. התחושה היא שכל מה שעובר לך בראש, כל מה שאתה חושב עליו, אכן קורה. אתה שומע את המהפנט, ויש לך את היכולת להגיב לסוגסטיית שלו. עולות הרבה מאוד אסרציאות, משום שהלא-מודע נפתח. החשיבה של המטופל היא ראשונית מאוד, וכיוון שכך, היא נעשית תמונתית ממש. אני אומר לו מילה, והוא רואה אותה. אני אומר ים והוא רואה ים. בשלב הבא מעמיקים את ההיפנוזה. נניח, אני יכול לספור לאחור מעשרים, ועם כל מספר המטופל נכנס לשלב עמוק יותר בהיפנוזה עצמה. שם מתחילים את ההתערבות הטיפולית.

כלי העבודה שלך הוא הסוגסטיה. אולי תסביר מה זה בדיק.

הסוגסטיה היא בדרך כלל מילה או מילים, פנייה שלי שיוצרת שני דברים – ראשית, חוויה מאוד מוחשית אצל המהופנט, ושנית, מוכנות גבוהה שלו להגיב. היא יכולה לפעול במישור המוטורי או במישור הקוגניטיבי, והיא יכולה לפעול כדי ליצור משהו או כדי לעצור אותו. אני יכול לגרום ללב לפעום בקצב חזק יותר, או ליד להתרומם. אני יכול לעורר את הויכרון, אני יכול ליצור היות. מנגד, אני יכול גם לבלום תנועה. אני יכול לגרום למטופל לא להרגיש. לא לשמוע. לא לזכור. נניח, אנשים שסובלים מטנ"טון (שומעים צליל שאין לו מקור חיצוני, אש), אני מלמד אותם להפעיל סוגסטיית של סלקטיביות, שיאפשרו להם פשוט להתעלם מהצליל. אולי נמחיש דווקא באמצעות התערבות שכזו לנו מכירים. היפנוזה לצורך גמילה מעישון. איך זה עובד?

קודם כל נזהה מה המוטיבציה לעישון. על אילו צרכים עונה העישון. נניח, אם המטופל טו"ען שזה מרגיע אותו, אלמד אותו להירגע בכלים היפנוטיים, ולא באמצעות סיגריה. אחר כך אני מקשר בין חוויות לא נעימות לבין העישון. עכ"ש, כמובן שהמטופל מסוגל לעשן, אחר כך, אבל הוא יחליט ויבחר שלא לעשן, משום שהמחיר כבד מדי.



הרפואה. כשאני מגיע עם כלי שהוא אפקטיבי אבל לא תרופתי, יש הרבה אינטרסים שלא ממש פוגשים אותו.

אבל יש גם משהו בעצמנו, בבני האדם. פחד. חוסר רצון להתמסר לדבר הזה.

הפחד להיחשף ולאבד שליטה לא קיים רק בהיפנוזה. אני פוגש אותו גם במסגרת טיפולים קונבנציונליים. ההיפנוזה, בגלל כל ההקשרים המיסטיים שמייחסים לה, מעצימה את החרדה. אני מבין את זה. קרה לי, למשל, ששוטר תנועה עצר אותי וכשהוא ראה את המדבקה של האגור דה הישראלית להיפנוזה הוא ממש התחיל לח"ש. הוא אמר לי – אל תהפנט אותי. רק שלא תהפנט אותי.

במובן מסוים, הפחד מוטמע בתוך הדבר עצמו. התכנים הללו לא נגישים לנו משום שהם מאיימים. יש מנגנון שחוסם את הגישה אליהם. מטאפורית, ההיפנוזה מסבירה את הפחד מפניה.

זו תיאוריה אחת, ורואים אותה בשטח – את

אני יכול לגרום ליד להתרומם, או ללב לפעום בקצב

חזק יותר. אני יכול גם לבלום תנועה – לגרום

למטופל לא להרגיש, לא לשמוע, לא לזכור

לירידת קרנה של ההיפנוזה. הסיבה השנייה היא שהיפנוזה, מאז ומתמיד, היתה קשורה בכישוף ובמאגיה. היא אפילו שימשה כלי לגירושי שדים בכנסייה.

בכל זאת, עבר איזה זמן. הסטיגמה נותרה בעי"נה. למה?

אני חושב שנוספו למשוואה שיקולים נוספים. חלקם לגיטימיים. היום יש טיפולים נוספים לא פחות טובים. אפשר להרדים היום אדם בשנייה וחצי באמצעות אלחוש כימי ולא צריך לעבוד שבוע על היפנוזה.

מה לגבי השיקולים הבלתי-לגיטימיים? יש מנופים כלכליים מאוד חזקים בתחום

השליטת של ההיפנוזה חוקה במיוחד, בגלל שכאן יש את חוק ההיפנוזה, אבל המחקרים מצביעים על כך שהסטיגמה הזאת קיימת גם במדינות שבהן אין חוק בנושא. השם הרע של ההיפנוזה הוא לא המצאה ישראלית. השם הרע הוא אוניברסלי.

כן. אני חושב שיש לזה שתי סיבות עיקריות. קודם כל, פרויד, שהיה הכי מזוהה עם ההיפנוזה ושארראי לפריצת הדרך המשמעותית שלה, שמת את הקרקע מתחת לרגליה. בתקופה שקדמה לפשר החלומות, פרויד היה מהפנט. בהמשך הוא הכריז שהוא נוטש את ההיפנוזה והסוגסטיה, עבור הפסיכואנליזה. הנטישה הזאת גרמה

ההדחקה ואת הצנוזה אחת הטענות של פרויד, כשהוא נטש את ההיפנוזה, היתה שהוא רוצה לעבוד עם ההדחקה ועם ההגנות. לדעתך, ובניגוד למה שהוא חשב, במהלך ההיפנוזה ההגנות עדיין ממשיכות לעבוד. הן אמנם גמישות יותר ומאפשרות נגישות, אבל הן לא נעלמות. גם במהלך ההיפנוזה, ההדחקה עובדת.

ואיך מסבירים את תופעת האמנויה שאחרי ההיפנוזה? האם גם היא קשורה לפחד שלנו? לא בהכרח. את מתכוונת לאמנויה הספונטית, זו שמתרחשת מעצמה, לא זו שנשלטת על ידי המהפנט. אחת ההשערות היא שבתום ההיפנוזה, כשההגנות חוזרות לתפקוד מלא, הרבה מהחומרים הראשוניים שצפו במהלך ההיפנוזה, מודחקים שוב. אפשר גם לראות שכל שההיפנוזה עמוקה יותר, רמת האמנויה גבוהה יותר.

כשניקשתי ממך קודם דוגמאות למשפטים שאתה אומר במהלך ההיפנוזה, ענית שזה אסור, על פי חוק. כלומר, אסור שיופיעו בעיני תוך משפטים שבאמצעותם מישוה יוכל לנסות להפנט.

נכון. בגלל החוק מותר ללמד היפנוזה רק במסגרת טיפולית. זו הסיבה שבספר שכתבתי על היפנוזה אין את החלקים הטכניים, ואם הייתי מוציא אותו במדינה אחרת, לא היתה בעיה לכלול אותם.

היפנוזה יכולה להיות קיצור דרך משמעותי. למשל, הרטבה

אצל מתבגר. אם אני יכול לפתור את זה בפגישה אחת,

אני לא צריך שלוש שנים של אנליזה

בוא נדבר רגע על חוק ההיפנוזה בישראל. חוק מפורט מאוד, דרקוני ממש. הוא לא רק אסור על העיסוק בתחום, אלא גם קובע שרק לפסיכולוגים, רופאים ורופאי שיניים מותר בכלל ללמוד להפנט.

אני יכול להעיד שבמדינות רבות מתנהל מאבק בחוק חוק כזה, לעשות רגולציה, לקבוע מי יכול לעשות היפנוזה ואיזה הכשרה נדרשת. המי קטרגים יגידו שהחוק הישראלי דרקוני ואין כדוגמתו בכל העולם. ואלו שרואים את חצי הכוס המלאה יגידו שאנחנו מדינה מתקדמת. אני בגדול חושב שעדיף שיהיה חוק, אם כי הייתי משנה אותו – פותח אותו למקצועות נוספים. אני חושב שיש עוד מקצועות טיפוליים שיכולים בהחלט להרוויח מזה.

לדעתי החוק הזה משקף גם הוא את הפחד מפני ההיפנוזה. בסופו של יום, החוק בישראל, בכל מה שנוגע לטיפול, הוא פרוץ לחלוטין. אני יכולה להחליט מחר שאני "מאמנת", לפתח קליניקה ולטפל באנשים כאוות נפשי. למה זה מותר, ולהפנט אסור?

לא חוק ההיפנוזה הוא הבעיה, אלא החוק הלא-יקיים בתחום הטיפול. בעיני, זה באמת מחדל.

אבל מה זה אומר? הרי מאחורי כל חוק יש סיבה וכוונה ואינטרסים. למה הלכו דווקא על הראש של ההיפנוזה? למה זה עניינה של המדינה בכלל?

המדינה רוצה שתפקידי את עצמך בידי אני שים שראויים לכך. אני חושב שהיפנוזה זה דבר שצריך להיות מעוגן בחקיקה ובאתיקה ברורה שמחייבת אנשי מקצוע. ספציפית, העובדה שהחוק הזה עבר בישראל היתה גם עניין של מזל. השילוב של התנאים, דעת קהל אוהדת וחברי כנסת שתמכו הוביל לכך שהיו מספיק מנופים כדי לחוקק את החוק. אגב, לגבי הפחד – נמצא במחקרים שעמדות הציבור לגבי היפנוזה לא השתנו גם כשניתן להם כל המידע הנדרש. הפחד מפני ההיפנוזה קיים גם במדינות שבהן אין חוק שמסדיר אותה.

אולי ננסה לפרוט את הפחד הזה לגורמים. האם אפשר לגרום למהופנט לעשות דברים נגד רצונו? לא.

מדוע?

כי אי אפשר לאלץ אדם להיות בקשב. הוא צריך לרצות להיות איתך. יש עדייות מחקריות לגבי קיומו של מה שנקרא "הצופה החבוז". זה בעצם מאפיין או מנגנון אישיותי שנשאר כל הזמן מכוון למציאות ושומר, גם כשאתה במצב היפנוטי. יש ממצאים מחקריים לכך שהצופה הזה כל הזמן מפקח, ואם אני חורג מהעמדה האתית שלי, ואומר למישהו לעשות משהו בניגוד לערכיו, לרצונו ולאמונתו, הוא לא יקשיב לי או שהוא פשוט יפסיק את ההיפנוזה או שיתער-

שלמרות שאדם לא יעשה מה שמנוגד לערכיו או משהו שאינו רוצה לעשות, עדיין מדובר בפגישה עת עזה מאוד של המטופל מול המהפנט. המטופל חייב להיות רגיש מאוד, והיר מאוה, צריכה להיות לו עמדה אתית מגובשת, דווקא משום שההשפעות של היפנוזה עדינות בהרבה ממה שאנחנו רואים בסרטים. אי אפשר, לצורך העניין, לשכנע אדם תחת היפנוזה לרצות, בהנחה שהוא לא פסיכופת או רוצח ממילא, אבל כהחלטית ניתן ליצור בלבול, או לנצל את הקשר הטיפולי ואת ההתמסרות והתלות הזאת לצרכים לא אתיים.

ומהן הסכנות בטיפול לא נכון?

למשל, אם אתה נוגע או מפעיל אזורים שנמציים בדיסוציאציה. תחשבי על מצב שאדם עבר בילדותו טראומה מינית. הטראומה הזאת עברה תהליך של ניתוק. הדחקה. זו דיסוציאציה. החי ויהי הזאת מנותקת מהזמן המרכזי של התודעה. עכשיו, כשהוא מהופנט, הוא מטייל ומגיע לאיזה בית ורואה שם דמות מיטיבה ופתאום היא מזכירה לו את החוויה הזאת, שמלכתחילה נדחקה משום שהיא היתה בלתי ניתנת להכלה. פתאום היא חוזרת, והוא חווה הצפה נוראה, וסכנה לתפרקות של כל המערך הנפשי. זה אכן מסוכן מאוד.

האם אפשר להפנט המוניים?

כן.

באמת?

בהחלט. כשפרויד ניסה להבין את התופעה של המון מוסת, כפי שראינו לימים אצל היטלר, למשל, המנגנון שהוא ויהי שם הוא מנגנון היפנוטי. כשיש המון ללא מנהיג, העוצמה שיש בהמון מנתרלת את התפקוד של האגו, ויוצא רק איה. ההמון המוסת יפעל כמו עדר, לרוב באופן שלילי. אדם מרגיש פחות עכבות כשהוא חלק מקבוצה גדולה, הוא לא מרגיש שהוא אחראי למעשיו. כך אפשר להסביר למשל תופעות כמו לינצ'ים, שייכול להיות שאנשים בודדים לא היו עושים. במצב הזה, קל למישהו שיש לו כריזמה אדירה לגייס קבוצות כאלה ולסחוף אותן אחריו, בגלל התחרושה הזאת שאתה חלק ממהו גדול, כמו ילד שמסתכל על ההורה והולך עם העוצמה והכוח והסמכות של הסיטואציה הזאת. בדומה למה שקורה בין מטפל ומטופל. בין מהופנט ומהפנט.

כמו פוליטיקאי והקהל שלו?

כן. למשל, בהיפנוזה חלק מהסוגסטיות שאנחנו יוצרים יעילות בגלל ההתניות. למשל, כש מטפלים בחרדה, אני לוקח משהו מעורר חרדה, מצמיד אליו משהו נעים ומרגיע, ואז התגובה לחרדה הולכת ופוחתת. אלו טכניקות שפרסר מאים ופוליטיקאים עושים בהן שימוש. תחשבי, למשל, על תעמולת בחירות. מדכיכים צבע אדום וצילילים צורמים לתמונה של מישהו, וכוח, זה נחרת בתודעה. מפעילים סוגסטיות שהמטרה שלהן היא ליצור שינוי בעמדות ובקוגניציה.

לא יהיה כלום, כי אין כלום.

בדיוק. זו סוגסטייה. זו לא היפנוזה, אלא עקרונות היפנוטיים. כשאני מסתכל על מסרים או על נאומים של פוליטיקאים בולטים בארץ, הם בפירוש עושים שימוש בעקרונות היפנוטיים. וזה עובד. מייצרים רגש חזק מאוד, מקשרים אותו למטר שלהם. למשל, פחד, שהוא הרגש החזק והאפקטיבי ביותר. דמגוגים טובים יודעים להפוך אותו לכלי הרסני.