

האדם אינו אי

כל עוד תמשיך הפסיכולוגיה לתפוס את האדם כמערכת נפשית המנותקת מהקשר ביולוגי ואבולוציוני, היא תמשיך להתקבל כתיאוריה מרגשת, אבל בהחלט לא מדעית. הבשורה הממשית מגיעה היום מחוקרי הפסיכולוגיה האבולוציונית

הסברים שיסבירו טוב יותר את העובדות. מכיוון שהמדע מנסה להסביר תחומי ידע שונים, הסבר בתחום אחד אינו יכול להתבסס על עקרונות הסותרים הסבר בתחום אחר. המדענים מנסים לכן להרחיב ולהכליל את העקרונות התקפים בתחום מסוים אל כלל תחומי הידע האחרים. חוסר עקביות בין שני הסברים, גם אם הם מגיעים מתחומי מחקר שונים, מעיד על כך שלפחות אחד מהסברים, באחד התחומים, אינו נכון או אינו שלם. בדיק במסלול הזה התקדמו במקביל הכימיה, הפיזיקה הניוטונית, האופטיקה והאסטרונומיה, ונפגשו כולן במגרשים של תורת היחסות הכללית ומחקר החלקיקים.

בניגוד למגמה מדעית זו, הפסיכולוגיה, כמעט מאז היווסדה, פעלה כתחום מחקר עצמאי ונפרד. כמעט בכל אסכולה פסיכולוגית שנבחן לעומק, נחשוף בקלות חוסר עקביות או חוסר התאמה בין ההבנות וההסברים שהיא מציעה לבין אלו שנבחנו ומקובלים במדעים אחרים. מדע הפסיכולוגיה העוסק בהבנת האדם ראה במשך זמן רב מדי את האדם כאי: זהות הנתפסת, נלמדת ונחקרת בפני עצמה, כאילו הוא, אופיו והתנהגותו אינם חלק מהעולם הפיזיקלי והביולוגי, וכאילו אין הוא מונע על-ידם ומחויב לציית לכלליהם. מכיוון שהפסיכולוגיה השתמשה מעט מדי ב"כלי מדידה" חיצוניים כדי להשוות אליהם את האסכולות התיאורטיות שלה, היא הפכה, כתחום עבודה ומחקר, לדיסציפלינה פלורליסטית. במשך כמעט כל שנות קיומה מתקיימות בפסיכולוגיה, בצוותא, אסכולות מרכזיות שונות אשר הן לא רק מנוגדות זו לזו, אלא שהן גם אינן מתיישבות עם המקובל בתחומי ידע אחרים כמו הפיזיקה והביולוגיה.

אין באמירה זו כדי להמעיט בערך הניסיונות של זיגמונד פרויד ושל קארל יונג, מאבות הפסיכולוגיה והפסיכואנליזה, לחבר את הביולוגיה אל הבנת נפש האדם. אלא שההבנות הביולוגיות השתנו לבלי הכר מאז פרויד, ומושגים בלתי ברורים כמו "אינסטינקט" ו"דחף", יצאו משימוש כבר לפני זמן רב. יונג, שהגדיר ארכיטיפים שונים כציר מרכזי בתורתו, תיאר בהם מרכיב תורשתי שקרא לו: "הלא-מודע הקולקטיבי". עם זאת, הוא הותיר אי-בהירות באשר לאופן שבו עוברות תכונות ארכיטיפיות בתורשה. ההבנה הביולוגית המודרנית את התורשה, הגנטיקה וההתנהגות הצביעה כבר בזמנו של יונג על

"אף אדם אינו אי, שלם לעצמו... בעקבות מותו של כל אדם אני דועך כי אני חלק מהאנושות. ולכן, לעולם אל תחקור לדעת למי צלצל הפעמון*. הוא צלצל עבורך". (ג'והן דון 1631-1572)

*פעמון הכנסייה, עם מותו של אדם

■ ככל שהפכה הפסיכולוגיה לפופולרית יותר, כך נשאלה לעיתים קרובות יותר השאלה "האם הפסיכולוגיה היא מדע?" התשובות רבות כמספר השואלים, מצביעות על הקושי בהגדרתה החד-ערכית של הפסיכולוגיה כמדע. רבים מהפסיכולוגים טוענים שפסיכולוגיה אינה מדע, ובכך מנערים את חוצנם מן הצורך לשנות משהו בדרך הבנתם את נפש האדם. פסיכולוגים אחרים בטוחים שפסיכולוגיה היא מדע לכל דבר ועניין, אלא שיש מקום לשיפור משמעותי של העקרונות המדעיים שלה, כדי שאפשר יהיה לראות גם בה מדע מן השורה, כמדעי הטבע ומדעי החיים.

מה שונה כל-כך במדע הפסיכולוגיה – "לימוד נפש האדם" – ממדעים אחרים? האנקדוטה ההיסטורית הבאה, מתחום הפיזיקה, תוכל לשפוך אור על העניין: ב-29 באפריל 1980, בטקס מינויו לכס הפרופסורה הלוקסיאני היוקרתי במתמטיקה, באוניברסיטת קיימברידג', נשא סטיבן הוקינג הרצאה על מצבה של הפיזיקה התיאורטית. הוא תיאר את התקדמות הבנת היקום במאה השנים שחלפו, ושאל: "מה הסיכוי שנגיע לתיאוריה אחידה, 'התיאוריה של הכל', עד סוף המאה?"

כ-30 שנה מאוחר יותר, בשנת 2009, פרש הוקינג מכס הפרופסורה ויצא לגמלאות, כאשר "התיאוריה של הכל" עדיין רחוקה מאיתנו. למרות זאת, הקסם שבמתן הסבר אחד שיקיף הכל, עדיין מרחף באוויר, והחיפוש אחר התיאוריה המאוחדת מעסיק פיזיקאים תיאורטיים רבים.

הסיבה לחיפוש העקשני אחר "התיאוריה של הכל" היא שזהו טבעו של המדע. המדע עוסק בניסיון לחקור ולהבין את העולם באופן שיספק הסברים מדויקים ככל האפשר. כל תחום מדעי מתחיל בגילוי עובדות ובניסיון למצוא להן חוקיות כלשהי. את החוקיות הזו הוא מנסה להסביר במסגרת של תיאוריה מדעית, ובהמשך בוחן את התיאוריה דרך ניבוי וגילוי של עובדות חדשות, ודרך חיפוש אחר



LIFE

תמונה מתוך ארכיון הצילומים של מגזין "לייף". הפסיכולוג ורופא הילדים ארנולד גזל הקים מעבדת מחקר להתפתחות התינוק והילד. הוא בנה חדרון תצפית שבו ערך ניסויים והניסויים תועדו בווידיאו וסוכמו על ידי התצפיתנים. שנת 1961.

האבולוציוני. פרויד קידם את הפסיכולוגיה בצעדי ענק והעביר את הלפיד הלאה, כפי שעשה דרוין, וכפי שעשו פורצי דרך בתחומי מדע אחרים. זהו תהליך טבעי בהתפתחותו של כל תחום מדעי.

אלא שאפשר וצריך להאשים את הפסיכולוגיה, בעיקר את זו שבאקדמיה, בכך שנשבתה בכריזמה של האבות המייסדים, כבלה עצמה באידיאות שלהם, ובכך בידלה את עצמה מיתר המדעים. היתלות באילנות גבוהים היא תופעה אנושית מובנת, שקשה להימנע ממנה למרות שאינה מתיישבת עם עקרונות העבודה המדעית. בכל תחום מדעי יש ברי-סמכא ומובילים, אבל בשום תחום מדעי אחר לא נרשמה הערצת מנטורים ודבקות בדרכם בעוצמה ובאופן שאפשר לראות בתחום הפסיכולוגיה.

כתוצאה מכך נשארו בתיאוריה הפסיכולוגית מושגים שאינם מתיישבים עם הבנות הפיזיקה או הביולוגיה. דחף המוות וההרס העצמי, על גלגוליו השונים והמאוחרים יותר, עקרון שהציב פרויד אל מול הארוס והעונג, הוא דוגמה לכך. אין ספק שיש אנשים <<

כך שנכון לראות את אישיות האדם כאוסף תכונות רציף, שמעוצב על-ידי הגנטיקה והשפעות הסביבה, יותר מאשר כארכיטיפים בדידים (אם כי גם יונג נטה לראות רציפות בין הארכיטיפים).

ריחוק גדול עוד יותר מעקרונות מדעיים הפגין יונג בהתעלמותו מהבנות ברורות בתחומי הפיזיקה והביולוגיה: יונג שילב בתיאוריות שלו על נפש האדם תופעות "על-טבעיות" כמו טלפתיה, תפיסה על-חושית, גלגול נשמות ותקשורת עם המתים. המשחק הזה של יונג עם המיסטיקה, מבלי שסיפק ראיות להצדקת עמדתו אל מול הפרדיגמות הברורות של הפיזיקה וביולוגיה, איפשר ליונג להיות גמיש בפרשנותו את טבע האדם, להתעלם מסתירות משמעותיות בין הסבריו ליתר המדעים, ולהרחיב את הפסיכולוגיה ליריעה שהיא חסרת בסיס או קשר למדע.

אין להאשים את הפסיכולוגיה בחוסר הידע הביולוגי של פרויד, ממש כשם שאין מאשימים את הביולוגיה בפשטנות-היתר של דרוין, שלא ידע כיצד פועל מנגנון התורשה ולא העריך נכון את מימד הזמן

"צריך להאשים את הפסיכולוגיה, בעיקר את זו שבאקדמיה, בכך שנשבתה בכריזמה של האבות המייסדים, כבלה עצמה באידיאות שלהם, ובכך בידלה את עצמה מיתר המדעים. היתלות באילנות גבוהים היא תופעה אנושית, שקשה להימנע ממנה למרות שאינה מתיישבת עם עקרונות העבודה המדעית. בכל תחום מדעי יש בריי-סמכא ומובילים, אבל בשום תחום מדעי אחר לא נרשמה הערצת מנטורים ודבקות בדרכם בעוצמה ובאופן שאפשר לראות בתחום הפסיכולוגיה"

הביולוגיות המנוגדות, הפסיכולוגיה נושאת איתה, עדיין, את משאו הכבד של אדיפוס.

קונפליקטים דומים מתקיימים בין הביולוגיה לבין אסכולות פסיכולוגיות שונות. הארוויל הנדריקס למשל, מוביל תורת האימאגו בטיפול הזוגי, טוען שבני אדם בוחרים את בני הזוג שלהם בהתאם לפגיעה שנפגעו בילדותם על-ידי הוריהם. הבחירה שלהם נעשית מתוך צורך "לתקן" את הפגיעה הנפשית הזו. הנדריקס לא נותן הסבר אבולוציוני מספק להתפתחות הצורך הזה. הוא גם לא מסביר מהי מידת הצלחת התיקון הנפשי המתרחש באמצעות זיווגים שכאלה, שלא בעזרת טיפול זוגי. אם בחירת בן הזוג בהתאם לפגיעה בעבר אינה גורמת לתיקון, אולי נישואים כאלו אינם רעיון טוב כלל ועיקר? ואם כן, מדוע בכל זאת הם התפתחו והתקיימו במהלך האבולוציה? האם יתכן יתרון אבולוציוני לבחירת בן זוג, שיחזור על דגם פגיעה שאנחנו רגישים אליו? בנוסף לבעיה התיאורטית הזו, טענתו של הנדריקס גם קשה מאוד להוכחה מחקרית אובייקטיבית, שאינה תלויה ב"תחושה" הסובייקטיבית של פסיכולוגים ופסיכותרפיסטים בשטח. לעומת זאת, מחקרים רבים מראים דווקא ניבוי מוצלח להעדפות בחירת בני זוג על-פי קריטריונים ביולוגיים של משיכה, כמו יופי, גיל, סימטריה, גובה, אמביציה ועוד, המצויים בהתאמה לפוריות ולסטטוס (משאבים חברתיים וכלכליים).

הפסיכולוגיה הקוגניטיבית, לפי אהרון בק וממשיכיו, בנויה על התפיסה שהמשמעות הקוגניטיבית של אירוע קודמת לתגובה הרגשית שלו. תיאוריה זו משתנה בשנים האחרונות, בעקבות הממצאים הניורוביולוגיים, המצביעים על תהליך הפוך. גירוי המעורר פחד למשל, עובר לאמיגדלה (רכיב במוח הקשור למצבים רגשיים), ויוצר את תגובת הפחד, עוד לפני מעבר הנתונים ועיבודם בקליפת המוח (העיבוד הקוגניטיבי). הסתכלות אבולוציונית היתה מן הסתם מאפשרת להבין זאת קודם, ולו רק משום שאנו יודעים שמערכות ההפעלה הרגשיות קדמו, בעולם החי, לאלו השכלתניות. תפיסות שגויות מסוג זה היו כנראה נחשכות מתיאוריות פסיכולוגיות, לו

<< שהתוקפנות שלהם מזיקה לעצמם ולסובבים אותם, ולכן זו תצפית הדורשת הסבר. אלא שההסבר הפרוידיאני, שהתוקפנות היא ביטוי של דחף המוות וההרס העצמי, עומד בניגוד גמור לאופן שבו מבינה הביולוגיה את הישרדותן של תכונות בתהליך הברירה הטבעית. במצב כזה תפקידה של הפסיכולוגיה הוא למצוא הסבר אחר לקיומה של תוקפנות זו, כזה שיהיה תואם את נקודת המבט האבולוציונית. אפשרות אחת למשל, היא שהייתרון ההישרדותי או הרבייתי שהתוקפנות נותנת לאדם, מתקבל בממוצע, ולא בכל פעם שהיא מופעלת. הסבר כזה מחייב גם מחקרים על הסיבות ועל הנסיבות החריגות שבהן התוקפנות עלולה לגרום לנזק לתוקפן.

אלמנט פרוידיאני מרכזי אחר שנשמר עד היום הוא התסביך האדיפלי: משאלת המוות של הבן כלפי אביו ומשיכתו המינית לאמו. פרויד חשב בטעות, שהאדם ירש מבעלי החיים נטייה לזיווג קרובים (בתוך המשפחה), ושאצל האדם, בניגוד לבעלי-חיים אחרים, הנטייה הזו מדוכאת, ומכאן התסביך. תיאוריה זו מנוגדת להבנות ולידע הביולוגיים המודרניים. ראשית, ידוע שזיווגי קרובים חושפים גנים רצסיביים מזיקים. בהתאם, התפתחו הן בעולם החי והן באדם, מנגנונים התנהגותיים שונים המקטינים את הסיכוי לרבייה בין קרובי משפחה. שנית, מחקרים מצביעים על כך שגברים נמשכים לנשים צעירות דווקא, ככל הנראה כי הן פוריות יותר, הן מיידית והן לאורך זמן. כל אלה, מנוגדים לקיומו של מנגנון אדיפלי.

בניגוד להסבר האדיפלי, המסגרת התיאורטית הביולוגית מאפשרת לפסיכולוגיה לחפש הסברים חלופיים לאותן התנהגויות בדיוק, העומדים בכל הקריטריונים העובדתיים והאבולוציוניים כאחד. אפשר להבין את קיומו של ניגוד אינטרסים בין בן (או בת!) לבין אב, על המשאב המשותף – האם. קונפליקט כזה יתקיים בעיקר כאשר האב אינו נוטה להשקיע בבנו ואינו מהווה לו משאב משמעותי ומשענת חשובה בזכות עצמו. קונפליקטים שבין הורים לצאצאים מוכרים, ידועים ונחקרו רבות בביולוגיה, עוד מאז מאמריו של רוברט טריוורס בתחילת שנות ה-70. ובכל זאת, למרות ההבנות

באדם בנפרד מעולם החי, אשמים הביולוגים בפעולה ההפוכה. במשך כמעט מאה שלמה הקפידו הביולוגים, חוקרי התנהגות בעלי החיים, שלא "להאניש" את בעלי החיים, כלומר, להימנע מלייחס להם רגשות או יכולות קוגניטיביות, שנחשבו ייחודיות לאדם. כוונתם היתה טובה: להפוך את חקר ההתנהגות ל"מדעי" ככל שניתן, ולהימנע מייחוס רגשות או מחשבות לבעלי חיים. אלא שבכך תרמו גם הביולוגים תרומה מכרעת לתפיסת האדם כאי.

הביולוגיה נמצאת רק בתחילתו של תהליך שינוי תפיסה שסופו בלתי נמנע: אם אנחנו מבינים שלאדם יש עולם רגשי, ואם אנחנו מייחסים את קיומו למרכיבים פרימיטיביים במוח שהתפתחו במהלך האבולוציה, אנחנו חייבים להסכים שבאופן כזה או אחר מתקיים עולם רגשי זה, ללא ספק, גם אצל בעלי חיים פרימיטיביים יותר. כך גם באשר לעולם הקוגניטיבי: אין ספק שהיכולות הקוגניטיביות התפתחו באדם בקצב וברמה מדהימים בהשוואה לבעלי חיים אחרים, ואפילו בהשוואה לקרוביו, קופי האדם. עם זאת, מרכיבים כלשהם של חשיבה והכרה מתקיימים בבעלי חיים שאין להם יכולת חשיבה סימבולית (כלומר, ללא "שפה" כשל האדם). הן יונקים והן ציפורים למשל, חולמים. אין להם יכולת המשגה סימבולית, ולכן אפשר להסיק שהמקור הראשוני של חלומות אינו להעביר מידע מן התת-מודע. אלא שיש לבעלי החיים הללו יכולת של "ייצוג מנטלי", כלומר, של שימוש בזיכרונות ויזואליים שאינם סימבוליים, המייצגים את זיכרון הדבר עצמו, וכנראה גם בתוספת לאסוציאציה רגשית כלשהי. מכאן גם סביר להניח שאצל האדם, לצד יכולת החשיבה הסימבולית, מתקיים גם הבסיס הפרימיטיבי והלא-סימבולי של חשיבה ושל חלימה, כי האדם אינו אי.

הפסיכולוגיה היא מדע יישומי בעיקרו. מטרת המטפל הפסיכולוגי היא בדרך כלל לשקם אדם מפגעים נפשיים שמהם הוא סובל. בפגיעות רבות די בטיפול "כללי", המושפע מהידע המקצועי הקיים אצל המטפל, מחוכמת החיים שלו, מרגישותו ומהקשר האישי בינו לבין המטופל. אלא שקשה להימנע מהמחשבה שידע מדויק יותר והבנה נכונה יותר של נפש האדם יכולים להוסיף ליעילותם של תהליכים טיפוליים באופן משמעותי.

הפסיכולוגיה המודרנית לומדת מהמרכיב היישומי שלה, אבל כתורה מדעית היא תלויה במחקר הטהור ובכלים המדעיים שמקבלים הפסיכולוגים בשלבי הלימוד והאימון שלהם, שרובו מצוי באקדמיה. הפסיכולוגיה תתקרב להגדרת "מדע ככל המדעים" ככל שתלמד לגשר בין הידע שלה, הסטטיסטי, האבחוני והטיפול, לבין הידע הביולוגי המגיע מהניירוביולוגיה ומהפסיכולוגיה האבולוציונית. ■

כללו לימודי הפסיכולוגיה באוניברסיטאות לימודי זואולוגיה ואבולוציה כקורסי חובה ויותר לימודי ניירוביולוגיה.

הביולוגיה המודרנית התפתחה בשלושה כיוונים המשמעותיים במיוחד להבנת נפש האדם. שניים מהם, הגנטיקה והניירוביולוגיה, מספקים הסברים מיידיים (proximate explanations), הקשורים למנגנונים הביולוגיים-פיזיולוגיים המניעים את האדם. הכיוון השלישי מתייחס להסברים אולטימטיביים (ultimate explanations). אלה הם הסברים אבולוציוניים, העונים לשאלה: למה קרה דווקא ככה? כלומר, מה היו המניעים והגורמים האבולוציוניים, שגרמו להתפתחות תכונה זו ולא אחרת? הסברים אולטימטיביים בוחנים את היתרונות והחסרונות הקשורים בתכונה ומשפיעים על תהליך הברירה הטבעית שלה. הם לוקחים בחשבון גם מנגנונים ואילוצים אבולוציוניים אחרים הקשורים למגבלות המוצא האבולוציוני של האורגניזם, לאילוצים ולמגבלות גנטיות, ולגורמים אקראיים מוכרים נוספים.

המחקר הניירוביולוגי התקדם בצעדי ענק בשני העשורים האחרונים. בעקבות מהפכה זו יש ניסיונות רבים וכנים של הפסיכולוגיה, על שלל אסכולותיה, לחבר את ממצאי הניירוביולוגיה עם הנחות היסוד של התיאוריות הפסיכולוגיות. הפסיכולוגיה, המחקרית והטיפולית גם יחד, אינה יכולה להתכחש גם לממצאים באשר להשפעות ולטיפולים התרופתיים. ממצאים חדשים אלה על תפקוד המוח, מבנהו ואופן פעולתו, מהווים אתגר לבדיקת כל אסכולה פסיכולוגית רלוונטית, כדי לבחון את אמינותה. מגמה זאת מתבטאת בכנסים ובפרסומים משותפים לניירוביולוגים ולפסיכולוגים. אלא שהחיבור הזה נעשה בינתיים רובו ככולו באקדמיה ורק מעט ממנו מחלחל לשטח, אל המטפלים.

ניסיון נוסף לחיבור בין הפסיכולוגיה לביולוגיה הוא צמיחת זרם חדש בפסיכולוגיה – "פסיכולוגיה אבולוציונית" – תחום שנועד לפני כ־20 שנה ומאמץ לתוכו את התובנות הביולוגיות החדשות. הפסיכולוגיה האבולוציונית היא האסכולה היחידה בפסיכולוגיה שאינה מנותקת מיתר המדעים. מכיוון שכך, היא גם היחידה ההופכת את הפסיכולוגיה למדע ככל מדע אחר. 20 שנה מאז היווסדה, מתקיימת הפסיכולוגיה האבולוציונית כמעט רק באקדמיה, כתחום מחקר, ורק למעט מאוד מטפלים יש ידע תיאורטי ומקצועי מספיק כדי ליישם אותו בטיפול.

פתחנו בכותרת "האדם אינו אי". האדם, לא לבדד ישכון, ואין כל אפשרות לנתח ולחקור את גופו או את נפשו בנפרד מעולם הטבע שבו נוצר. האדם, למרות יחודו, הוא בעל חיים שיש לו הרבה מהמשותף עם בעלי חיים אחרים. התעלמות מהשלכות הידע הביולוגי המתקדם על מבנה נפש האדם היא אחת הטעויות ההיסטוריות הקשות בתחום הפסיכולוגיה.

מעניין שכמעט באותה מידה שבה "אשמים" הפסיכולוגים בטיפול