

## הפסיכודרמה של רגשות האשם – בין אשמה אמיתית לאשמה מדומה

### לינור מזריאר רוזברג M.A

אשמה.

למה אתה לא בא לעיתים יותר קרובות?

אני כבר רגילה שאתה שוכח את יום ההולדת שלי...

זה בסדר, אני אשב לי כאן בחושך לבד ...

מה כבר יש לחדש על רגשות אשמה?!

אחת המניפולציות היותר פופולאריות שניתן למצוא כמעט (או יותר נכון בכל) משפחה או מערכת. האם אתם יכולים לדמות בנפשכם אפילו כעת בן משפחה, או חברה/ה שלא משנה מה אתם עושים למענו, תמיד יעורר בכם תחושה של חוסר נוחות ורגשות אשם?

ל'אשמה' כמובן מקום חשוב כמצפן פנימי המכוון אותנו למידות של מוסריות ויושרה פנימיים.

אך מה קורה כאשר המצפן (המצפון) הזה נשחק והתקלקל?

האם נדע לזהות בין **אשמה אמיתית** (המכוונת אותנו לאותנטיות ולקחת אחריות) לבין **אשמה מדומה**?

מה נעשה במקרים שמטופל כילד צעיר לוקח אחריות על מעשה לא מוסרי שעשה אחד מהוריו, או על נסיבות הגורל ותחושות אשמה מלווה אותו עד היום? האם מספיק רק לעזור לו "להשתחרר" מהאשמה, או שחשוב גם לאפשר לו לקחת עליה אחריות?

בסדנה נעשה את האבחנה בין שתי סוגי האשמות. אמתי מגד (2004), מגדיר אשמה מדומה כ: *ייתחושה או רגש של אשמה שאנו חשים מתוך מקום של ריצוי, מתוך מקום ילדותי שבו אני מרגישים שאכזבנו את הדמויות המשמעותיות בחיינו... אין כאן אבחנה של עשייה או אי עשייה שפגעה במישהו או משהו, יש כאן רק תחושה עמומה שאיננו בסדר, והיא נובעת מהתחושה שלנו שהדמויות המשמעותיות בחיינו אינן שבעות רצון מאיתנו."*

כלומר, כמטפלים ברור לנו שחשוב "לנקות" את האשמה המדומה ממצפוננו של המטופל. זה לא חדש. אך אם ארשה לעצמי להקשות קצת יותר - מה נעשה במקרים של מטופלים שהיו קורבנות להתעללות במשפחה? נערה שמאשימה את עצמה בהטרדה מינית? ילד שמאשים את עצמו שאחיו הקטן נפצע בגללו בתאונת דרכים? כמטפלת במצבים כאלה ודומים דאגתי לעשות התערבות בה נאמר לילד הפנימי שהוא אינו אשם. אלו היו רגעים חשובים ופעמים רבות בעלי קתרזיס מרגש, שאכן הצליח לעשות שינוי בתודעה של המטופל, אך לא תמיד הצליח למנוע את תחושת הרדיפה של אירוע העבר על חייו. למה? כי בכל המקרים בהם נתקלתי – נדרש אומץ רב מצד המטופל גם לבחון עם עצמו על מה הוא בעצם באמת מרגיש אשם, ואיזה התנהגות שלו אשר מקורה באירוע, משתחזרת גם בהווה.

כאשר נחשפתי לעבודה הפורצת דרך של ניתוח רב המיימדיות של האשמה, נוכחתי כי על פי רוב כאשר המטופל מדייק לעצמו את שבריר האשמה שלו, ומוכן להסתכל עליה בעיניים – נוצר תיקון עוצמתי הרלוונטי לחייו בהווה, נכחדות התנהגויות פוגעניות, והוא מצליח לחזור ולהרגיש ראוי.

בסדנה נתנסה בכלים פסיכודרמטיים, ונלמד איך ניתן להחזיר במקרים כאלה את האשמה למקום הנכון. נלמד דרך תיאוריה, נחשף לתיאור מקרה, ונבנה את בית המשפט הפנימי של הנפש, שיעזור לנו ולמטופלים שלנו להיות קצת יותר מובחנים.

## מקורות

• מגד, א' (2004). *משפחה כן בוחרים*. נורד.

## לינור מזריאר רוזברג

מטפלת בפסיכודרמה מבוססת מובחנות. מדריכה. מרצה במכללת תל חי ובאוניברסיטת בר אילן. מטפלת בקליניקה פרטית בקרית טבעון בזוגות, מבוגרים, והורים. מנחה קבוצות פסיכודרמה "צמיחה אישית" ו"זוגיות" למבוגרים. דוקטורנטית בחקר מוטיבציה חברתית.

וגם...

גדלה במשפחה פולניה...

ליצירת קשר: [linor79@gamil.com](mailto:linor79@gamil.com)