

## אמפתיה ישראלית: כשהדוגרי פגש את הטיפולי

תמר קנה-שליט

סגנון דיבור דוגרי ישיר, ביקורתי ולעיתים בוטה, אשר ניזון על ידי אכפתיות ושאיפה לתיקון, מאפיין את התרבות הישראלית הצברית זה עשורים רבים (Katriel, 1986; 2021). בד בבד החל משנות ה-70 בהשפעת מגמות תרבותיות בעיקר מארצות הברית עלה וצמח בישראל סגנון דיבור טיפולי ממוקד רגש (Beit-Hallahmi, 1992; Kidron, 2003). השאלה שעליה עונה המאמר הנוכחי, שעוסק בשיח טיפולי בשדה האימון האישי (life coaching), היא מהם מאפייניה הייחודיים של אמפתיה ישראלית "דוגרית" עכשווית וכיצד היא מתבטאת בשיח של מאמנים. בהתבסס על ניתוח ממצאים מעבודה שדה אתנוגרפית בשלושה בתי ספר להכשרת מאמנים לחיים בישראל בין 2010 ל-2012 אטען כי לאמפתיה ישראלית כמה ייחודים: (1) בניגוד להגדרות של אמפתיה במקומות אחרים (Hollan, 2012), אמפתיה ישראלית ממוקדת בביטויי אותנטיות של הדובר ולא ברגשות הנמען; (2) היא מדומיינת כנטולת רגש אך למעשה מאפשרת גילוי של כעס או כאב; (3) היא מעוגנת באתוס קולקטיבי אשר מאותגר על ידי מגמות ניאוליברליות עולמיות ומקומיות כאחת.

**מילות מפתח:** אמפתיה, דוגרי, שיח טיפולי, עצמי ניאוליברלי.

### מבוא

החל משנות ה-70 של המאה ה-20 צמח בישראל בהשפעת מגמות גלובליות סגנון דיבור ושפה המזוהה עם תחום הטיפול הנפשי (Beit-Hallahmi, 1992). שפה טיפולית מגדירה בני אדם ובנות אדם כמכילים עצמי טעון ברגשות. אותו עצמי מתואר כנתון בתהליך מתמשך של חיפוש אחר אותנטיות ומימוש באמצעות רפלקציה ממוקדת רגש ובניית נרטיבים אישיים בסיוען של מערכות יחסים עם מומחי נפש שונים (אילוז, 2012; Gershon, 2011; Rose, 1989; Cushman, 1995). עדויות להתפשטות השפה הטיפולית לאתרים שמחוץ לאתרי טיפול ייעודיים בישראל ניתן למצוא בייצוגים של השיח הטיפולי בתרבות פופולרית כמו בתוכנית "קשר משפחתי" ההיסטורית (לשם, 2020), בשיחות רדיו לילות (Katriel, 2004) ובמגוון תוכניות מציאות (ריאליטי). כמו כן שפה טיפולית נפוצה זה ארבעה עשורים בשדה החינוכי (שושנה, 2006; Plotkin-Amrami, 2021), ובעשור האחרון גם בארגונים עסקיים (פגיס, 2016).

במקביל בעולם המערבי ובעיקר בארצות הברית העצמי מתואר על ידי חוקרים רבים במונחים ניאוליברליים, כמשול לעסק וכאוסף של כישורים המנוהלים על ידי האינדיבידואל (Gershon, 2008; Urciuoli, 2011). גם בישראל, בעקבות תהליך מתמשך של ליברליזציה כלכלית, חוקרות טוענות כי קיים מיזוג מקומי מתוח בין הרגשי לקפיטליסטי כפי שניתן לראות, למשל, בעבודות של עמליה סער (2010) ושרה הלמן (2014) על טיפוח של עצמיות יזמית במסגרת ניסיון ממשלתי להילחם בעוני.

אך מה שמבחין את המקרה הישראלי ממקרים אחרים במדינות מתועשות הוא החיבור בין שיח טיפולי לאתוס לאומי קולקטיבי, שמתבטא בסגנון הדוגרי. חוקרות מדגימות כיצד פרקטיקות קליניות הופכות נרטיבים קולקטיביים לפרטיים ולהיפך, וכיצד חוויות פרטיות של מטופלים נקשרות לנרטיבים לאומיים רחבים. למשל, רקפת זלשיק (2008) מראה כיצד בעבר אידאולוגיה לאומית ורעיונות תרבותיים ספציפיים עיצבו את הטיפול הפסיכיאטרי שניתן למהגרים בשנות הקמת המדינה. קרול קידרון (Kidron, 2003) הראתה כיצד בעת הנוכחית באמצעות קבוצות תמיכה ייעודיות חוויות פרטיות של הדור השני לניצולי שואה ממוסגרות מחדש ונקשרות לנרטיבים לאומיים על אודות הזיכרון הקולקטיבי של השואה. קרן פרידמן-פלג (2014) הראתה חיבור דומה במחקרה על טראומה לאומית בנט"ל (נפגעי טראומה על רקע לאומי) על ידי השימוש של הארגון במושג "חוסן" כקטגוריה פרטית-קלינית ומטרה לאומית כאחד. המאמר הנוכחי מוסיף לספרות על כינון העצמי בהצטלבות בין הטיפולי לכלכלי וללאומי ומפנה זרקור חדש לשפה שבה מתעצב העצמי בדגש על מבעים לשוניים של אמפתיה ישראלית כפי שאלה מתבטאים בשדה האימון לחיים (life coaching) הישראלי. במילים אחרות – אפרט כיצד סגנון דיבור המעוגן באתוס קולקטיבי מאפיין את השיח הישראלי העכשווי על רגשות ומקומם הרצוי ביחסים ומבטא שיח רגשי, הכולל ביטויים של רגשות, ביחסי עזרה (Lutz & Abu-Lughod, 1990). לבסוף אראה באמצעות שימוש במושג "דוגרי" כיצד דפוסים קולקטיביים נוכחים באתר כמו אימון לחיים שניזון מעלייתם של רעיונות ניאוליברליים גלובליים על מיקוד בעצמי.

אימון לחיים נוסד בארצות הברית בתחילת שנות ה-90 של המאה ה-20, ומאז ועד היום הוכשרו עשרות אלפים למאמנים מקצועיים ברחבי העולם. מקור דפוס האימון הוא בתחום הספורט התחרותי שבו מאמנים מסייעים לספורטאים לשפר את ביצועיהם הספורטיביים, והיום ניתן לצרוך שירותי אימון במגוון תחומים: למציאת בן זוג או בת זוג, לשיפור כישורי הורות, לפיתוח קריירה ועוד. אימון לחיים נעשה מוכר לציבור הישראלי באמצע שנות ה-2000 בעיקר באמצעות תוכנית הטלוויזיה הפופולרית "משפחה חורגת", שבה נצפה אלון גל מאמן משפחות במשבר כלכלי. אימון נהפך למבוקש כאפשרות תעסוקתית או לפחות כהליך הכשרה. לפי אד מודל, נשיא ה-ICF (International Coach Federation), בשנת 2011 בישראל היה השיעור הגבוה ביותר של מאמנים לנפש בעולם.

תהליך ההכשרה המקצועית לאימון כולל התנסות אישית בתהליך אינטנסיבי ומתמשך של הגדרת חזון ויעדים תוך סיגול של שפה היפר-רפלקסיבית. אם כן, אימון הוא גם מקצוע וגם פרקטיקת עזרה עצמית מבוקשת בישראל. כיוון שהכשרה לאימון כוללת התנסות אישית באימון, כמו מקצועות טיפוליים אחרים, בחרתי להתמקד במחקרי בתהליכי הכשרת מאמנים. קורסי הכשרה מאפשרים הזדמנות כפולה לצפות בתהליכי אימון במסגרת קבוצתית ובתהליך הכשרה מקצועית באימון אישי. המאמר מבוסס על עבודה אתנוגרפית רב-מוקדית בשלושה בתי ספר להכשרת מאמנים – ולמעשה בעיקר מאמנות – בישראל, שאותם כיניתי פנורמה, מטרה ופוקוס. כל זה נוסף על מגוון סדנאות באימון, כנסים מקצועיים והפקה של תוכנית רדיו העוסקת באימון בין אפריל 2010 לספטמבר 2012.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> המאמר מבוסס על עבודת דוקטור.

תהליכי ההכשרה שאליהם הצטרפתי נמשכו בין שבעה ל-11 חודשים. קורסי ההכשרה כללו מפגש שבועי של שלוש וחצי עד חמש שעות, הכנת שיעורי בית שבדרך כללו מענה על שאלות רפלקסיביות או קריאת טקסטים, התנסות באימון אישי בתוך לשיעור ומחוצה לו, אימון של שניים עד ארבעה מאומנים תוך קבלת הדרכה, השתתפות בסדנאות תקופתיות ותשלום שכר לימוד בסך של כ-11,000 ש"ח. כל קבוצות האימון שבהן צפיתי אף יצרו בכוחות עצמן רשימות דואר אלקטרוני של משתתפי הקורס וקבוצות פייסבוק, הם חלקו יחד ארוחות ערב ונפגשו מחוץ לשיעורים למטרות מקצועיות ופנאי כאחד. במילים אחרות – מתאמנים ישראלים טיפחו את לכידות **הקבוצה** במסגרת ההצטרפות למקצוע שדורש מהם להתמקד בשיפור **עצמי אינדיבידואלי**.

בראש כל תוכנית הכשרה היה מאמן אחד מוביל ומאמנים תומכים שלימדו כמה מהשיעורים וליוו את תהליכי האימון האישיים של התלמידים. המאמנים שצפיתי בהם עסקו באימון במשך כמה שנים, וכולם היו יהודים חילונים מהמעמד הבינוני, נשואים והורים לילדים. שני גברים ואישה אחת עמדו בראש הקורסים שבהם צפיתי, שלוש מאמנות ושני מאמנים שימשו מאמנים מלווים. בכל תוכנית הכשרה השתתפו 15-23 משתתפים שגיליהם 25-64 אך מרביתם היו בשנות ה-40 או ה-50 המוקדמות לחייהם. 70% ממשתתפי הקורסים היו למעשה משתתפות. כמו כן כ-80% מן המשתתפים היו ישראלים יהודים, וכ-20% היו פלסטינים אזרחי ישראל. מרביתם היו הורים המשתייכים למעמד הבינוני או הבינוני-נמוך. מעט משתתפים הגדירו את עצמם דתיים, ואילו אחרים הגדירו את עצמם חילונים או שומרי מסורת.

במאמר זה אנתח את מאפייניה של אמפתיה בסגנון דוגרי בשדה האימון לחיים הישראלי. אתאר כמה טכניקות עיקריות שבהן משתמשים מאמנים: הגדרת הפרקטיקה האימונית כנטולת רגש, הימנעות מדיון ישיר ברגשות, עידוד מתאמנים להתבונן במעשיהם ממרחק ושימוש בעימות ישיר על מנת לשכתב את הנרטיבים ואת החוויות של מתאמנים. בעימות הכוונה לטקטיקה שבה מאמנים מתווכחים עם חוויותיהם של מתאמנים ומבקרים את מעשיהם באופן ישיר ואף בוטה. בניתוח הפרקטיקות הללו אקשור ביניהן לבין משמעויות מקומיות של אמפתיה בזיקה ליחסי עזרה, המעוגנות בסולדיריות קולקטיבית. אראה שמאמנים ומתאמנים מעניקים משמעויות חדשות למושגים "עצמי" ו"אמפתיה" כשהם משתמשים באידיאולוגיה היפר-קפיטליסטית וניאו-ליברלית, ועוד אראה כיצד הם מאתגרים הבניות ניאו-ליברליות על אודות העצמי. אני טוענת שמאמנים ולקוחות מציגים מבט מורכב על אודות העצמי כבלתי רגשי אך אמפתי, חופשי ועצמאי אך זקוק להנחיה סמכותית על מנת להשיג משילות עצמית. אם כן, אפרט כיצד מאמנים ישראלים מבטאים את מאתגרים את השיח הטיפולי ומייצרים משמעויות מקומיות של אמפתיה ישראלית שמדגישה את היכולת של האדם האמפתי להפגין אותנטיות ולא דווקא את היכולת שלו או שלה להכיל את רגשותיו של המתאמן ברוח השיח הטיפולי.

### רקע תיאורי

בישראל עלייתו של השיח הטיפולי המחייב תשומת לב לרגשות האחר ולרפלקסיביות באה על רקע העדפה תרבותית לסגנון דיבור דוגרי המקדש ערכים כמו דיבור אמת, אותנטיות ואכפתיות לצד תעוזה הכרוכה בהפגנת עמדה ביקורתית כלפי גופים ואישים בעלי כוח (Katriel, 1986). דיבור אמת ללא פחד בנוסח סגנון הדוגרי היא פעולה חברתית שמבטאת אכפתיות קולקטיבית וסולידריות.

כתריאל מראה במחקרה כיצד האידיאולוגיה הלשונית שבבסיס סגנון דיבור זה קשורה לפרויקט הציוני של בניוי אומה ולכינונה של זהות יהודית מקומית – דמות "הצבר" הישיר, אשר פיו וליבו שווים (כתריאל, 2022; Katriel, 1986). הסוגיה שבלב המאמר הנוכחי היא כיצד האתוס הישראלי הקולקטיבי, המתבטא בסגנון דיבור ישיר ולעומתי, מעצב ומתעצב על ידי השיח והשפה הטיפוליים אשר מקדישים תשומת לב והקשבה לרגשות האחר כבסיס ליחסי עזרה והבעת אמפתיה. בהמשך לעבודותיה של כתריאל על אודות סגנון הדיבור הדוגרי אראה בהמשך שמאמנים ומתאמנים ישראלים מאמצים אך בו בעת מאתגרים את סגנון התקשורת האמפתי טיפולי. יתר על כן אציג מתחים שמתקיימים בין אתוס קולקטיבי מקומי להגדרות ניאוליברליות וקפיטליסטיות של העצמי המנהל את עצמו במסגרת של יחסי עזרה. לשם כך אסביר בקצרה את המושגים התיאורטיים: יחסי עזרה, אמפתיה ועצמי ניאוליברלי.

חוקרים מגדירים אמפתיה יכולת לדמיין את רגשותיו של האחר ולהגיב להם רגשית באופן מקובל חברתית (Hollan & Throop, 2008; Strauss, 2004). אמפתיה היא קריטית ביחסי עזרה כמו ביחסים בין מטפל ומטופל (Kirmayer, 2008) הכוללים הפגנה של הקשבה, שימת לב והכרה במילים ובחוויות של אחר (Giordano, 2014). אמפתיה מסוג זה מבוססת על "אתיקה של אכפתיות" (Gilligan, 1982), שהיא יכולת מוסרית המעוגנת ביכולת לדמיין את עצמך בנעלי האחר ולהתמקד ברגשותיו של האחר. במאמר הנוכחי אהבר בין אמפתיה ליחסי עזרה כדי לדון במשמעויות הישראליות של אמפתיה ובביטוי השיחני שלהן ביחסים בין מאמנים למתאמנים.

ביטויי אמפתיה הם מאפיין מרכזי של ההומו-סנטימנטליס – העצמי שנבנה תחת קפיטליזם רגשי (אילו, 2012). לפי אילו, הפגנת בקיאות בקריאת רגשות של אחרים ובתגובה חברתית ראויה הן תכונות מבוקשות בשוק העבודה התאגידי. לטענתה, עובדים נבחרים ונמדדים בהתאם ליכולת שלהם לבטא התנהגויות המקושרות לסגנון תקשורת ואמפתיה טיפולית, כגון הקשבה, טיפוח רפלקסיביות עצמית ממוקדת רגש, שליטה בכעסים, הימנעות מעימות והפגנת שמחה או ידידותיות. האנתרופולוגית אסרה אוזקן (Ozkan, 2008) ערכה אתנוגרפיה בקרב מאמנים עסקיים בארצות הברית והדגימה רבות מטענותיה של אילו. למשל, היא תיארה כיצד אימון עסקי אמריקני ממוקד בפיתוח "כישורים רכים" של לקוחות האימון כמו הפגנת רגשות, הקשבה והכללה של רגשות האחר. לקוחות האימון במחקרה של אוזקן הביעו חשש שהאימון יהפוך אותם ל"רכים מדי" ויפגע ביכולותיהם להפגין עוצמה ואסרטיביות. אוזקן הדגימה כיצד מאמנים מלמדים את לקוחותיהם המנהלים לפתח מודעות לרגשות הכפיפים להם באמצעות משוב לשאלונים שמילאו עובדים על אודות התנהגות המנהלים. מטרת התרגיל היא הרחבת הידע של מנהלים על עצמם על ידי שילוב נקודות המבט של אחרים. הנחת היסוד של האימון היא שהמידע החדש יסייע למנהלים לשפר את כישורי התקשורת שלהם על ידי הקשבה לכפיפים וכי שיפור בכישורי התקשורת של המנהלים ייטיב את ביצועיהם באופן כללי.

מודל נוסף בבסיס עבודות אלו הוא מודל ההומו-אקונומיקוס – עצמי אידיאלי שמבטא את ההאדרה הניאוליברלית להגיון של השוק. ההומו-אקונומיקוס מכוון להשגת רווח, והוא מחושב, יעיל, עצמאי ויזם. כך, מחפשי עבודה אמריקנים לומדים לתאר את עצמם כמצבור של כישורים הניתנים לניהול וכבעלי ערך כלכלי כשהם מנסים לשווק את עצמם למעסיקים פוטנציאליים

(Gershon, 2014). האנתרופולוגית הלשונית בוני אורקיולי ניסחה רעיונות אלה באמצעות המונח "כישורים רכים" או "כישורי תקשורת" והסבירה כיצד צמדי מילים אלה מרמזים על סדרה פרגמטית, כמעט מכנית, של פעולות המטשטשות את הגבול בין עבודתו של אדם לעצמותו, בין האדם לתפקידו כעובד (Urciuoli, 2008). מודל עצמיות זה דורש מידה רבה של רפלקסיביות על מנת לנהל את העצמי בהצלחה כאילו היה זה עסק המורכב ממכלול של משאבים (Gershon, 2011). ממד מרכזי שמאפיין את העצמי בהצטלבות שבין שיח טיפולי לקפיטליזם ניאוליברלי הוא הקשר המורכב עם כוחם של מומחים. בעידן המודרניות המאוחרת הבניית העצמי כוללת חיפוש מתמשך אחר אותנטיות על ידי רפלקסיה עצמית ובעיקר על ידי כינון יחסים עם מומחי נפש שונים (Rose, 1989). לפי רוז, במערב העצמי מואדר וזוכה לתהילה ומגולם בתשוקות נסתרות ומכונן בניסיון להשיג שליטה במוטיבציות עמוקות אלה. בעקבות פוקו (Foucault, 1988) מתאר רוז את משטר העצמי הניאוליברלי מרדף אחר אוטונומיה עצמית, חופש בחירה ואותנטיות תוך מתח קבוע בין שחרור לדיכוי. מילר ורוז (Miller & Rose, 2008) טוענים שלימוד טכניקות של ניטור וניהול עצמי מייצר סוג חדש של סמכות משחררת. סמכות זו מאחדת בין סמכות טיפולית לשחרור, ויש בה שימוש בכוח באמצעות תחושת חופש, ועל ידי זה היא נהפכת לדוגמה של ממשליות עצמית. האתיקה של אותם מאסטרים של עצמיות, אלה שמלמדים אחרים להיות עצמי חופשי, לא יכולה להיות אתיקה של שליטה בוטה או טיפוח צייתנות, כי זו עומדת בניגוד לטיפוח של חופש (Faubion, 2001). כפי שיתברר בהמשך, יחסי עזרה אמפתיים ישראלים מאופיינים בביטויי סמכות גלויים, בביטויי אותנטיות הממוקדים בדובר ולא ברגשות הזולת ובביטויי רגשי מצומצם. כך אמפתיה ישראלית מובחנת מן השיח הטיפולי הניאוליברלי שנחקר בהקשרים תרבותיים אחרים, כפי שתואר לעיל.

## ממצאים

### "אם המתאמן נכנס לפסיכולוגיה מקשיבים בלי להגיב וממשיכים הלאה"

בתוכנית ההכשרה של "פוקוס" מתאמנים נדרשים לעבור שמונה מפגשי אימון אישי של 45 דקות ולצפות בשמונה מפגשי אימון נוספים. למטרה זו "פוקוס" מחלקים את תלמידיהם לקבוצות של שניים-שלושה משתתפים שנפגשים עם מאמן לשמונה פגישות אימון של 135-90 דקות, וכך בכל פגישה כל משתתף מתאמן וצופה בתהליך אימון. במסגרת התרגיל הזה צורפתי לסופי, פלסטינית בשנות ה-30 לחייה, בעלת השכלה אקדמית העובדת כרכזת פרויקטים בעמותה. סופי ואני אומנו על ידי לאה, אישה יהודייה בתחילת שנות ה-60 לחייה שפרשה זה עתה ממשרה ניהולית בשירות הציבורי. מלבד מפגשינו עם לאה סופי ואני קיבלנו שיעורי בית שכללו מענה בכתב לשאלותיה הרפלקסיביות של לאה, כפי שנראה בדוגמה שלהלן. סופי פתחה את המפגש ואמרה שעבר עליה סוף שבוע נורא:

לאה : את סוחבת איזה אירוע מסוף השבוע, זה רלוונטי לאימון?

סופי : זה שני אירועים שונים, קשה לי לראות את זה כך בגלל זה אני מעלה את זה.  
ככל שאני מדברת על זה יותר זה נהיה יותר גדול. מרגישה רע, שונאת את עצמי,  
ממש מחבלת, לא רואה דברים שאני אוהבת, לא במקום הזה.

לאה : את יכולה להסתכל על האירועים מהצד? כמו בסרט?

סופי : כן, בשניהם הגזמתי.

לאה : אבל העוצמה יורדת?

סופי : לא.

לאה : לא מצליחה להוריד את העוצמה. אחת המשימות היו לכתוב מה את אוהבת  
בעצמך.

סופי : לא הספקתי.

לאה : אני רוצה לנסות למתוח איזה שריר. הרעיון היה לחזק משאבים פנימיים. ננסה  
לכתוב 5–6 צירופים שאת אומרת משהו על עצמך למשל- "אני יפה", אני יודעת  
שזה קשה.

סופי : אני מיוחדת.

לאה : אני חכמה, את זה אמרו לך.

סופי : אני עמוקה.

לאה : מעמיקה.

סופי : אני אוהבת. אני מתמסרת, מושכת תשומת לב טובה.

לאה : אז זה משהו 100% טוב. את חברותית אמרו לך.

סופי : כן.

(החוקרת) : אני יכולה להוסיף משהו?

לאה : כן.

אני : מלאת חיים, אנרגיה.

סופי : אין לי את כל אלה עכשיו.

לאה : המטרה היא לא to cheer you up אלא להראות לך עוד נקודות מבט לא רק  
שלילי.

סופי : אבל הרבה רואים בי עושה בעיות.

לאה (שכתבה את כל הצירופים על נייר) : שימי את האצבע על שורה (על אחד  
הצירופים).

סופי : אני מעמיקה.

לאה : קחי את אחד האירועים ותסתכלי על זה דרך עיני אני מעמיקה.

סופי : הייתי מנתחת את הסיטואציה ואז מבינה מה קרה שם ואני לא רוצה להיות שם בפעם הבאה.

לאה : אז יש לך למידה.

סופי : זה תמיד אחרי.

לאה : [...] יש פה שדון מאוד חזק. אימפולסיביות חזק(ה). את כבר רואה אותו מופיע?

בשאר האימון ניסתה לאה להדגיש לפני סופי את שלמדה מאירועי סוף השבוע, והיא התעקשה שלסופי יש מה שצריך על מנת להפחית את האימפולסיביות שלה.

במהלך השיחה ניסתה לאה להסיט את תשומת ליבה של סופי מרגשות האשמה שלה באמצעות כמה טכניקות שיחניות. הטכניקה הראשונה הייתה ניסיון התעלמות או התחמקות מדיון באירועי סוף השבוע. סופי הצהירה שהיה לה סוף שבוע נורא בתחילת הפגישה ולאה ניסתה להתעלם מאמירה זו במשך כמה דקות. בסופו של דבר היא שאלה אם האירועים רלוונטיים לאימון. לאה לא שאלה את סופי על פרטי האירועים, ואלה נשאלו עמומים לאורך מחצית הפגישה. בשלב מסוים שאלה סופי אם היא יכולה לספר על ההתרחשויות הללו, ולאה ענתה בתגובה "אם את חושבת שזה יעזור".

הטכניקה השנייה שבה היא השתמשה הייתה ניסיון למקד מחדש את תשומת הלב של סופי להרחיק אותה מרגשי העצב והאשמה לטובת יצירת מרחק או אימוץ מבט חיצוני לאירועים המטרידים, כאילו היו אלה מוקרנים על מסך. טכניקה זו, כמו קודמתה, לא הצליחה לייצר את המרחק הרגשי שלאה כיוונה אליו.

אני רואה בשאלות של לאה על הרלוונטיות של האירועים ובהימנעות שלה מדיון בהתרחשויות חלק מטכניקת כינון העצמי שהיא מטפחת וביטוי לאמפתיה שהיא מפגינה במסגרת האימון. אלה כוללים הימנעות מהתמקדות ישירה בכאבה הרגשי של סופי וניסיון להסיט את תשומת ליבה מאותו כאב. בניסיונות אלה לאה פועלת לפי ההנחיות הרשמיות של "פוקוס" לניהול שיחת אימון. "פוקוס" מייעצים למאמנים שלהם לא לעסוק בכאבם הרגשי של לקוחות, כפי שניסחו זאת בהנחיות לאימון שמופצות במהלך קורסי ההכשרה :

פסיכולוגיה זה לפסיכולוגים אנחנו מחפשים תוצאות ועקרונות פעולה במציאות לא מבקשים הסברים פסיכולוגיים. אם המתאמן נכנס לפסיכולוגיה מקשיבים בלי להגיב, וממשיכים הלאה. הנושאים לפעמים טעונים והמתאמן עשוי להביע את רגשותיו בצורה חזקה. על המתאמן לאפשר זאת, להכיל את הרגשות המובעים ולנסות להחזיר את השיחה למסלול בהזדמנות המתאימה הראשונה ("פוקוס")

כאשר מאמנים ב"פוקוס" וגם ב"מטרה" מדברים על רגשות, בדרך כלל הם מתכוונים לרגשי עצב או מצוקה והם רואים בהתייחסות ישירה לכאב רגשי חלק מהמנדט של פסיכולוגים ולא של מאמנים. באמצעות הנחיות כמו זו המצוטטת כאן מאמנים מבחינים את עצמם ואת עבודתם מעבודתם של פסיכולוגים שבעיניהם היא מכוונת לעיסוק בכאב. פעמים רבות מאמנים מתקשים למלא אחר ההנחיות הללו, בעיקר במקרים כמו המקרה הנכחי שבו מתאמנים מתעקשים לבטא את חוויותיהם במונחים רגשיים. כמו כן ההנחיות הללו מרמזות ששיתוף בחוויות של מצוקה רגשית

אינו מחזה נדיר, כפי שגם אני נוכחתי לגלות פעמים רבות. עם זאת, כפי שיתברר בהמשך, הניסיון של מאמנים להימנע מעיסוק ברגשות של מתאמנים הוא חלק חשוב מיחסי העזרה האמפתיים שהם מכוננים. כפי שמדגימה השיחה שלעיל, האינטראקציות הללו רוויות במתחים בין מתאמנים שמבטאים כאב רגשי למאמנים שמתווכחים עם חוויותיהם על מנת להבנות אותן מחדש.

הטכניקה השלישית שנקטה לאה הייתה מכוונת להעצמת הדימוי העצמי החיובי של סופי. סופי הפגינה אי שביעות רצון מעצמה ומן ההתנהגות שלה, ולאחרי ניסתה לשנות את הפרספקטיבה שלה על ידי טיפוח אינטרוספקציה חיובית. אבל סופי אמרה בתגובה שאיננה מרגישה שיש לה כל התכונות החיוביות שעלו בשיחה, ובתגובה לאה ענתה שמטרת האימון היא לא to cheer you up (היא השתמשה בביטוי באנגלית) אלא לבחון פרשנויות אלטרנטיביות.

באמירה זו, שהמטרה איננה לעודד את סופי אלא להעניק לה נקודת מבט חדשה, התעמתה לאה עם סופי ונסחה את מטרותיה בשיחת האימון. היא הכירה ברגשות של סופי אבל סירבה להפוך אותן למוקד האימון. היא הדגישה ששיחה זו סובבת לא סביב רגשות חיוביים או שלילים אלא סביב התבוננות במעשיה של סופי על מנת ללמוד כיצד לנהל את עצמה טוב יותר במצבים דומים בעתיד. במילים אחרות – מטרת האימון היא לעזור לסופי להכין את עצמה לתרחיש עתידי מדומיין שעשוי לעורר את הנטייה האימפולסיבית שלה. דרכה של לאה להגיב למצוקתה הנוכחית של סופי התבטאה בניסיון להפוך אותה לחוויה לימודית.

הטכניקה האחרונה שבה השתמשה לאה היא המשגת המצב במונחים של "השדון". המושג "שדון" הוא מושג שמאמנים מסוימים משתמשים בו על מנת לתאר התנהגויות בלתי רצויות של מתאמנים והוא לקוח מתוך ספר העזרה העצמית הקרוי "לאסף את השדון" (קרסון, 2003). מאמנים מכנים את ההתנהגויות האלה "שדונים" כדי להבנות אותן כישות נפרדת מהמתאמן. בעיני מאמנים הדרך היעילה ביותר להתמודדות עם שדונים היא הבחנה בקיומם, טיפוח מודעות ל"הופעה" שלהם והפגנת זלזול או בוז בשדון. במשך שאר האימון שאלה לאה את סופי מה "אמר" לה השדון וניסתה לנסח את ההיגיון שמפעיל אותו. לאה הדגישה את השפעותיו השליליות של השדון והציעה שסופי תתבונן בשדון, תתעד את המופעים שלו, וכמה פעמים ביום הוא מופיע ו"תדבר" אליו כאמצעי להשגת שליטה בשדון.

כך מאמנים ישראלים כמו לאה מבנים סוג מסוים של רפלקסיה עצמית, שמדומיינת כנטולת רגשות ושמכוונת לשיפור עצמי. סוג העזרה המקצועית שמפגינים כאן מאמנים שונה מסוג הרפלקסיביות שמאפיינת את השיח הטיפולי הבנוי על נרטיבים של כאב רגשי והכלה של רגשות המטופל (אילוז, 2012). מצד אחד אימון ישראלי דומה לטכנולוגיות אחרות של העצמי בכינון של רפלקסיביות כשיטת משילות עצמית. מצד אחר השיח של מאמנים על אודות רגשות מייצר אינטרוספקציה שונה מזו שמקובלת בטכנולוגיות טיפוליות אחרות. כפי שארחיב בהמשך הדיון, אני מייחסת את הפדגוגיה "נטולת הרגש" הזאת לשילוב בין היגיון קפיטליסטי ניאוליברלי למושגים מקומיים של אמפתיה בסגנון הדוגרי. כעת ארצה להוסיף מרכיב נוסף שמבחיני את המקרה של אימון ישראלי מטכנולוגיות אחרות של העצמי, והוא השימוש בסמכות ביחסי עזרה או טיפול.



**“את חייבת להפסיק לחייך”**

כאמור, המתח בין סמכות עצמית לסמכות פרופסיונלית-חיזונית הוא ממד נוסף שמבחין את האימון הישראלי מטכנולוגיות אחרות של העצמי. אני מציעה שהמקרה הישראלי מעניין במיוחד כיוון שהוא מבטא שילוב ייחודי בין אתוס של סולידריות לאתוס אינדיבידואליסטי. מתאמנים ישראלים מאתגרים את סמכותם המקצועית של מאמנים לעיתים קרובות, ומאמנים רבים מאתגרים את פרשנויותיהם של מתאמנים. למעשה, למרבית האימונים שבהם צפיתי היה מבנה של ויכוח. סגנון הדיבור הלעומתי יכול ללמד כי גם בזיקה למערכת יחסים בין מומחה להדיוט סמכותו של המומחה נתונה לבדיקה ולאֶתגור מתמשכים. באופן פרדוקסלי התנגדות רטורית זו להפעלת סמכות וכוח גוררת שימוש נוסף בכוח, כלומר מאמנים ישראלים מכוננים את הסמכות המקצועית שלהם באופן כוחני ובוטה יותר מקולגות במקומות אחרים בעולם (למשל בארצות הברית, George, 2013). אם כן, הפרדוקס הוא שתחת אתוס אינדיבידואליסטי הולך ומתפשט, שמאמנים הם מסוכניו הבולטים, נדמה שמאמנים משתמשים ביתר שאת באמצעי ביטוי כוחניים בעודם מכוננים את העצמי החופשי של לקוחותיהם. בדיאלוג שלהלן אראה כיצד מאמנים ישראלים מבטאים את עמדת הכוח שלהם בעודם מפגינים אכפתיות המשוקעת באתוס קולקטיבי שוויוני. הדיאלוג התרחש באחת מפגישות ההכשרה ב"מטרה", ובאמצעותו ניתן ללמוד על תהליך הגדרת יעדים באימון. ארז, המאמן המוביל בהכשרה שבה צפיתי, ביקש מתנדב שיסכים להתאמן מול הכיתה, וטלי הייתה הראשונה שהתנדבה – אישה יהודייה בשנות ה-30 המוקדמות לחייה, שעובדת כאשת מכירות.

ארז: מה את רוצה להשיג?

טלי: אני רוצה להפסיק לעשן ולהוכיח לעצמי שאני יכולה להגיד לעצמי מה לעשות.

ארז: זה קורה בעוד מקומות שאת לא מצליחה להגיד לעצמך מה לעשות?

טלי: הרבה.

ארז: תני אחד.

טלי [בקול רועד]: לא מתלכלכים עכשיו.

ארז: הכי מתלכלכים כי את ראשונה, את מוכנה?

טלי: [עדיין בקול רועד על סף בכי]: לא יודעת כי לא יודעת איפה הבוץ.

ארז: מוכנה?

טלי: טוב.

משתתף אחר: [היא] אפילו לא יכולה לברוח כי אתה חוסם את הדלת.

ארז: אז איפה עוד זה קורה?

טלי: לא ממצה את כל הפוטנציאל מלקוח נגיד שאפשר [להשיג ממנו] מיליון [ש"ח]

אז [אשיג] רק חצי.

ארז: איפה עוד?

- טלי : יחסים עם אמא שלי, רגשי נחיתות מולה [שלה].
- ארז : מה את רוצה שם?
- טלי : שיהיה לה טוב.
- ארז : מה את רוצה שם? מה היכולת שלך שיהיה לה טוב?
- טלי : [להביא] נחת ושלווה.
- ארז : מה את רוצה לעצמך?
- טלי : זה יגרום לי שקט.
- ארז : כמה שקט יש לך עכשיו?
- טלי : 10 מתוך 100.
- ארז : מה המחירים?
- טלי : לא מפוקסת, לקוח של מיליון נהיה חצי.
- ארז : לא מפוקסת, הראש זז מהר מרעיון לרעיון.
- טלי : יש לי הרבה גירויים, חונכתי שגירויים זה טוב.
- ארז : אפשרי המון גירויים ועדיין [להיות] בפוקוס?
- טלי : כן.
- ארז : איך, מה את רוצה?
- טלי : להגיע למטרות ושאני אדע להתמודד עם גירויים בדרך.
- ארז : את גם אמא צעירה, מה המעורבות שלך בגידול הילד?
- טלי : מינימלית, מה שאני יכולה.
- ארז : ומי מעורב?
- טלי : הפולניה [אמה].
- ארז : כמה את מדברת אתה ביום?
- טלי : פעמיים.
- ארז : מה את רוצה במערכת היחסים אתה?
- טלי : כבוד הדדי ושתהנה מהחיים.
- ארז : ואם זה לא יקרה?
- טלי : יהיה מאוד קשה.
- ארז : את בת יחידה?
- טלי : [זה] לא ברור?

ארז: ויש עוד אנשים בחיים שלה?

טלי: לא כל כך.

ארז: בזוגיות את מפוקסת?

טלי: מאוד, הכל בסדר.

ארז: את מפחדת שם ממהו?

טלי: זה האזור הרגוע שלי, אני לא מפחדת מכלום.

ארז [מבקש שטלי תכתוב על הלוח]:

Y

X

אני בפוקוס

אני לא בפוקוס

יודעת איך לעשות את זה?

טלי: אין לי שמץ של מושג.

ארז: יופי אחלה, זה תהליך אימון מצוין. אם היתה יודעת מה לעשות, יאללה. לא

יודעת – זו הדילמה. השגנו מטרה, מה המטרה?

טלי: פוקוס.

השיחה המשיכה במשך כמה דקות וארז סיכם במילים האלה:

אני חושב שאת מאוד יכולתית, יש לך יכולות וברגע שיהיה פוקוס תגיעי להישגים גבוהים. גם במבצע התקשורתי שלך את... את עוברת נהדר, פנטסטי אפילו מאיים. בשיחה בחדר אחד על אחד אמרתי את תצטרכי להפסיק עם החיוכים והשיער כי זה מוציא מפוקוס. אמרתי תפסיקי! זה נגמר פה! אין לזה סיכוי, זה נגמר פה!

הוא הודה לטלי והאימון הסתיים כשהכיתה מחאה כפיים.

הדיאלוג הזה מדגים מאפיינים רבים של אימון ישראלי. כאן איעזר בו כדי לדון בסוג הייחודי של רפלקסיביות שמובנה באימון ובדינמיקה של יחסי הכוח בין מאמן למתאמן או למתאמנת. הספרות על אודות טכנולוגיות של העצמי ומשילות עצמית מספקת לנו תיאורטיזציה עשירה כיצד שיטות טיפוליות מטפחות סמכות עצמית כאמצעי לריפוי ושחרור של יחידים וכאמצעי שליטה ביחידים באמצעות הרצונות שלהם (Rose, 1989; Miller & Rose, 2008). הדיאלוג הזה מזמן לנו הצצה למשא ומתן בין מאמן למתאמנת בתהליך הבניית הרצונות והשאיפות שלה.

טלי הצהירה שהיא רוצה להפסיק לעשן, ועל מנת לתרגל שליטה עצמית היא התבוננה במעשיה והביעה אי-שביעות רצון מכישורי הניהול העצמי שלה. טלי הייתה בקיאה בשיח רפלקסיבי, קפיטליסטי-ניאו ליברלי ובהתאמה היא ביקשה להיחפך ליעילה יותר, מרוכזת ו"לממש את מלא הפוטנציאל" שלה (או של הלקוחות שלה). כדי לעזור לה ארז הוביל את השיחה, שאל שאלות מהירות ותחקר אותה על אודות הבעיה שמפריעה לה להיות מרוכזת או יעילה. ארז הפגין

אסרטיביות והמשיך לתשאל את טלי גם נוכח ביטויים של מתח או מצוקה רגשית. יתר על כן ארז התעכב על היחסים בין טלי לאימה והדגיש שהיחסים האלה פוגמים ביכולת של טלי להתרכז.

ארז ניסח את מערכת היחסים במונחים של "מחירים" שאותם "משלמת" טלי על מערכת היחסים הבעייתית עם אימה. המטאפורה הכלכלית מצמצמת את המבט על מערכת היחסים לשתי אפשרויות: מועילה או מגבילה. כמו כן היא מסייעת להבניית הפרויקט הרחב של ניהול עצמי כפרויקט המכוון להתייעלות ולצבירת רווחים. לפי היגיון זה מתאמנים מצופים לעסוק בחישוב מתמשך על מנת לקבוע מה הם היעדים שלהם ואם האינטראקציות שלהם עם אחרים משרתות את השגת היעדים הללו. אימון לחיים לא רק שואל את השאלות הקפיטליסטיות-רפלקסיביות הללו אלא גם מציע דרכים לענות עליהן. למשל, ב"פוקוס" התבקשו מתאמנים לפנות לחברים קרובים ולבני משפחה ולשאול אותם מה הם – החברים או בני המשפחה – "מרוויחים" מהקשר עם המתאמנים. התשובות לשאלות שימשו מאמנים לקביעת "הערך המוסף" של מתאמנים במערכות יחסים, כלומר "פוקוס" ו"מטרה" נקטו טכניקות שונות על מנת להגדיר מערכות יחסים כמערכת חוזית מכוונת רווח, ושתייהן מציעות למתאמנים שיטות לחישוב הערך שלהם והרווחים שלהם ממערכות יחסים שונות.

החיבור בין דיבור מהיר ותמציתי להיגיון קפיטליסטי מכוון יעילות ורווח מרחיב היבטים מסוימים במערכת היחסים של טלי ואימה, בעוד הוא מטשטש או מגמד היבטים אחרים. למשל, איננו למדים מכאן על ההיסטוריה של מערכת היחסים, על הקשיים הנוכחיים, על מורכבות יחסי הכוח והתלות בין האם לבתה הבוגרת. לבסוף האימון של טלי הגדיר את מטרת מערכת היחסים **מחויף** ליחסים עצמם. היחסים נועדו לעזור לטלי להיות בפוקוס ולכן הם נהפכים לאמצעי להשגת דבר מה אחר.

הגישה הרפלקסיבית המחושבת של ארז דומה במידת מה לגישה של לאה מהדוגמה הקודמת שהבאתי. כאן ארז ביקש לגרום לטלי להתבונן במערכת היחסים אשר לכאורה פוגמת ביכולת הניהול העצמי שלה. בדוגמה הקודמת התבקשה סופי להתבונן בשדון האימפולסיבי שלה כדי לשלוט בו. בשני המקרים ארז ולאח ניסו להימנע מעיסוק ישיר בביטויי המצוקה הרגשית של סופי או טלי. האסטרטגיה של לאה הייתה מכוונת לניתוח הדימוי העצמי של סופי מפרספקטיבות שונות ובהעדפת גישה חיובית, וארז לעומתה התמקד באיסוף מידע שיעזור לטלי להצביע על הסיבה שבעטייה היא מתקשה להתרכז. שניהם – לאה וארז – טיפחו בקרב לקוחותיהם מבט אינטרוספקטיבי כאמצעי מרכזי לשיפור עצמי.

לעומת זאת בכל הנוגע לביטויים של סמכות לאה וארז מציעים גרסאות שונות זו מזו. המשא ומתן של לאה וסופי על אודות נושא השיחה היה דיאלוגי ובמידת מה שוויוני. למשל, לאה לא שאלה על אירועי סוף השבוע של סופי, אבל כשסופי התעקשה וביקשה לשוחח עליהם, לאה לא עצרה בעדה. לעומת זאת ארז הפגין שליטה במהלך השיחה ובתוכנה, הוא הכתיב את הנושאים, את הקצב, הוא העלה לדיון את סגנון ההורות של טלי ואת מערכת היחסים שלה עם בן זוגה. לבסוף ארז הוא שהגדיר את היעד של טלי וביקש ממנה לכתוב אותו על הלוח.

ארז פעל בהתאם למודל התקשורת הנלמד ב"מטרה", הדורש מהדובר-המאמן להוביל את השיחה ולהישמר מפני ניסיונות של המתאמן להסיט את נושא השיחה. במקרה שעולה ניסיון כזה הדובר מתבקש לגדוע את הניסיון מייד באמצעות מה שהם מכנים "קילר" (killer). חשוב מכול – לפי מודל

זה על הדובר להימנע ממיקוד ברגשות של עצמו או של בן שיחו. מאמנים ב"מטרה" מעודדים מתאמנים לפעול לפי מבנה זה בתוך האימון ומחוצה לו.

לבסוף ארז ביסס את סמכותו כשהוא סיכם את האימון באמירה שטלי מוכשרת אבל חייבת להפסיק לחייך. הצהרה זו היא ביטוי בולט למינוף סמכותו המקצועית – לידע וליכולת שלו לקבוע מה טלי צריכה לעשות ומה עליה להפסיק לעשות לאלתר. ההצהרות הללו, בהתאם למבנה השיחה שמקובל ב"מטרה", מלמדות שאימון ב"מטרה" כרוך בהנחת סמכות פרופסיונלית של המאמן לא פחות מאשר ברפלקסיביות של המתאמן כאמצעי לשיפור עצמי.

הסגנון הסמכותי של "מטרה" מייצר גרסה שונה הן של אמפתיה והן של עצמיות מזו שראינו ב"פוקוס". אף שהן לאה והן ארז התווכחו עם הפרשנויות של לקוחותיהם, הם מסמנים מסלולים מעט שונים לביטוי "אמפתיה נטולת רגש". לאה נמנעה מדיון מתמשך ברגשות כשהיא מציעה עמדה חיובית כלפי העצמי של סופי. גם ארז לא אפשר דיון של ממש ברגשות של טלי אבל הוא התאמץ לעורר את רגשותיה. הוא המשיך לתחקר את טלי גם כשהביעה אי נוחות, התעמת איתה בבוטות ועורר את מבוכתה בהצהרות ביקורתיות ופוגעניות על אודות הנטייה שלה לחייך ולשחק בשערה. במילים אחרות – לאה וארז הביעו אכפתיות כלפי המתאמנים באמצעות עימות: לאה מנסה למסגר את תפיסת העצמי של סופי באופן חיובי ואילו ארז מפגין שילוב של הימנעות מדיון ברגשות כואבים לצד נסיון לעירור רגשי.

### אמפתיה ישראלית

ניתוח דפוסי האינטראקציה בשיח האימון שהובא לעיל מראה כיצד מתאמנים לומדים להתבונן במעשיהם באופן רפלקסיבי, מחושב ואסטרטגי על מנת להיפך לסובייקטים מודעים ועצמאיים בזמן שדמויות סמכותיות מתעמתות ומתווכחות איתם על הפרשנויות והחויות שלהם. רצוני לטעון ששילוב זה של רפלקסיביות נטולת-רגש ודפוס אינטראקציוני של עימות הוא ביטוי למשמעויות מקומיות של אמפתיה בהקשר של יחסי עזרה. אני מציעה שמשמעויות אלה מעוגנות וממוקדות בגילויי אותנטיות של הדובר במידה רבה על חשבון רגשותיו של מושא העזרה. שילוב זה מקופל בסגנון הדיבור הדוגרי המשוקע באתוס קולקטיבי. לפיכך אני מוצאת כי האתוס הקולקטיבי וסוג העזרה האמפתית שהוא מייצר דומיננטי בתרבות הישראלית צברית, אך עם זאת הוא מגויס באופן פרדוקסלי לפרויקט כינון של עצמיות ניאוליברלית.

מאמנים ישראלים מציגים צורה מורכבת של אמפתיה, המדומיינת כנטולת רגש, ומדגישים שרגשות אינם אובייקט באימון. אבל בו בזמן הם מעוררים תגובות רגשיות מסוימות, ויש שמשתמשים בעימות בוטה כדי להתווכח עם החויות הרגשיות והנרטיבים של לקוחותיהם. במילים אחרות – מאמנים ישראלים עסוקים מאוד ברגשות של לקוחותיהם כמושא לעימות שיוביל לשינוי עצמי אף שהם ממשיגים את עבודתם כנטולת רגשות.

אני סבורה שהאמביוולנטיות של מאמנים כלפי רגשות נובעת מאותו רעיון מקומי על אודות דאגה לזולת ואמפתיה המבוטא בסגנון הדיבור הדוגרי – סגנון דיבור ישיר, בוטה, תמציתי, שמעוגן בתפיסת הדיבור כסוג של עשייה (כתריאל, 2022). הוא מסמל אומץ לומר את האמת גם אם אמירה זו עשויה להוביל לסנקציות חברתיות. זו אמירה שמבטאת אכפתיות כיוון שרק אדם שאכפת לו

יסתכן בהבעת עמדה ביקורתית. האכפתיות הזאת יכולה להיות מופנית כלפי יחידים וגם כלפי קבוצה שלמה כמו המדינה או החברה. במילים אחרות – לדבר דוגרי פירושו להעביר ביקורת ולהתעמת עם הזולת תוך חשיפת האמת והעברת מידע משמעותי כדי לעזור לאחר. במחקר זה אני טוענת שסגנון הדוגרי הישראלי מוצא את ביטויו בזירת האימון אך הוא מעוצב מחדש על ידי תפיסות ניאוליברליות של העצמי.

כאמור, אמפתיה דוגרית ממוקדת בגילויי האותנטיות של הדובר ולא ברגשות הזולת. עזרה זו מדגישה את כנותו של הדובר, וסגנון זה דורש מן הדובר להתרכז בהערכת מעשיהם של אחרים. באמצעות שיח הערכתי זה דובר אכפתי יערער על מעשיו או על תפיסת עולמו של הזולת כדי למנוע תרחיש שלילי בעתיד. לפי היגיון תרבותי זה ההתנהלות הבין-אישית הראויה כרוכה באתגור רגשותיו וחוויותיו הסובייקטיביות של מושא הדאגה ולא בקבלת הפרשנות שלו או שלה כפי שהיא. כך מאמנים מציעים עזרה על ידי אתגור מתמשך של החוויות והנרטיבים של מתאמניהם.

יתר על כן הטענה של מאמנים ישראלים שאינם "מטפלים ברגשות" קשורה למאמץ שלהם להבדיל את האימון מפרקטיקות טיפוליות ובראשן פסיכותרפיה. מאמנים ישראלים מגדירים "טיפול" כאינטרוספקציה ממוקדת רגש, הקשבה והכלה, והם מבקשים לייחד את הפרקטיקה האימונית ולהציע אותה כאלטרנטיבה למה שהם מזהים כטיפול פסיכולוגי. לשם השוואה – מאמנים אמריקנים טיפחו את היכולת של לקוחותיהם המנהלים להבחין ברגשותיהם שלהם ולהיות קשובים לרגשות הכפופים שלהם (Ozkan, 2008), ואילו מאמנים ישראלים אינם שותפים לסגנון הרגשי הטיפולי שמאפיין מאמנים עסקיים בארצות הברית כפי שמצאה אוזקן או כפי שהוא מתואר, למשל, בעבודתה של אילו (2012) על ההומו-סנטימנטליס.

ההיבט הנוסף שמבחין אימון ישראלי מפרויקטים אחרים של העצמי הוא נושא השימוש בסמכות. מאמנים ישראלים מתעמתים עם לקוחותיהם, מביעים עמדות, מבצעים הערכות ומצווים על מתאמנים לבצע פעולות מסוימות ולהימנע מאחרות. בשיחות העימות הללו מאמנים מפגינים את סמכותם המקצועית ואת כוחם היחסי. לסגנון התקשורת הלעומתי מקורות במסורת יהודית הקוראת לאתגור סמכויות – מסורת שהשתרשה בקרב הוגים דתיים וחילונים כאחד (Biale, 2011). הסגנון הזה משוקע גם באתוס ישראלי של סולידריות (Katriel, 1986). לכן בהקשר של אימון מומחים לסובייקטיביות ניאוליברלית עומדים בפני אתגר גדול במיוחד. הפרדוקס הוא אפוא שהמאמצים של מאמנים ישראלים לכונן את סמכותם המקצועית חותרת תחת הניסיון שלהם לעצב את המתאמנים כסובייקטים ניאוליברליים אוטונומיים, כלומר השילוב שהם מבטאים בין סמכות המאמנים כמומחים ובין הסמכות העצמית של המתאמנים מייצרת גרסה מקומית ייחודית של עצמיות ניאוליברלית.

בד בבד מאמנים ישראלים מטפחים את הרפלקסיביות של לקוחותיהם כאמצעי משילות עצמית במגוון טכניקות. בהשראת אידיאולוגיות קפיטליסטיות מאמנים מלמדים את לקוחותיהם לראות את עצמם ישות בתהליך מתמיד של השגת יעדים. עם זאת טיפוח העצמי מכיל גם תשומת לב למרכיבים מגבילים כמו אימפולסיביות באימון של סופי או מערכת היחסים של טלי עם אִימה. כמה מהטכניקות הרפלקסיביות שהצגתי הן התבוננות במעשיך ממרחק וניתוח אפשרויות להתנהלות עתידית, הגדרת תכונות או נטיות מעכבות שינוי כ"שדונים", ניטור השדונים על מנת להשיג עליהם שליטה ולבסוף הגדרת מערכות יחסים במונחים של רווח והפסד. כל אלה יחד מציירים תמונה של

עצמי מפוצל המורכב מכישורים אך גם מתכונות בעלות פוטנציאל מגביל וכמעורב במערכות יחסים המניבות רווח או הפסד. העצמי הזה עומד בפני אתגר קבוע של הערכה, מדידה ופיקוח עצמי באופן דומה מאוד למודל של ההומו-אקונומיקוס (Gershon, 2011; Ong, 2006). אך העצמי הזה שונה מהעצמי הרפלקסיבי-תקשורתי, הממוקד בהקשבה והכלה של רגשות האחר שמאפיין, למשל, את העובד האמריקני האידיאלי (Ozkan, 2008; Urciuoli, 2008).

לסיכום – אמפתיה טיפולית דוגרית מבטאת מתחים בין אוריינטציה קולקטיבית-שוויונית לאוריינטציה אינדיבידואליסטית, והיא מאתגרת את התפקיד שממלאים רגשות בכינון עצמיות ניאוליברלית המקושרת פעמים רבות לשיח טיפולי ממוקד רגש. טכנולוגיות מסוימות של העצמי מעלות על נס אינטרוספקציה מבוססת רגש, אך הראיתי שבמקרה הנוכחי המיקוד ברגש באמצעות שיח על רגשות איננו פרקטיקה רצויה. מנגד רגשות כמו כאב וכעס ממונפים במסגרת מערכת יחסים של אמפתיה ומהווים מקורות מוטיבציה לשותפים בה. במובן זה הגרסה הישראלית של עצמיות ניאוליברלית משוקעת עמוק ותלויה במערכות יחסים של עזרה המתבטאת במופעים של דוגריות בשיח הדאגה המקומי.

#### מראי מקום

אילו, א' (2012). **גאולת הנפש המודרנית: פסיכולוגיה, רגשות ועזרה עצמית**. א' ברזיר (תרגום). תל אביב: הקיבוץ המאוחד.

הלמן, ש' (2014). כיצד קופאיות, מנקות ומטפלות סיעוד הפכו ליזמות: סדנאות מרווחה לעבודה וכינון העצמי הניאו-ליברלי. **סוציולוגיה ישראלית** 15, עמ' 312–335.

זלשיק, ר' (2008). **עד נפש: מהגרים, עולים, פליטים והממסד הפסיכיאטרי בישראל**. תל אביב: הקיבוץ המאוחד.

כתריאל, ת' (2022). על דיבורים ומעשים: אידיאולוגיה לשונית ופעולה חברתית. **קריאות ישראליות** 1, עמ' 61–67.

לשם, ר' (תש"פ). **אקולטורציה דרך סיפורים משפחתיים: שיח תרפויטי, עבודת זהות רגשית ומסלולי חיים דוריים** (עבודת דוקטור). תל אביב: אוניברסיטת תל אביב.

סער, ע' (2014). העצמה כלכלית של נשים מוחלשות: מושג מתווך של הגדרות מציאות מתחרות. **תאוריה וביקורת** 42, עמ' 151–174.

פגיס, מ' (2016). תרגום פסיכולוגיה חיובית למקום העבודה: האימון (קואצ'ינג) בישראל כמקרה בוחן. בתוך: ז' ברונר וג' פלוטקין-עמרמי (עורכים). **מעבר לקליניקה: השיח הפסיכולוגי בתרבות העכשווית**. תל אביב: רסלינג, עמ' 23–48.

פרדימן-פלג, ק' (2014). **העם על הספה: הפוליטיקה של הטראומה בישראל**. ירושלים: מאגנס.

קרקסון, ר' (2003). **לאסף את השדון: אתגר פסיכולוגי**. י" סלע-שפירו (תרגום). בן-שמך: מודן.

שושנה, א' (2006). המצאתה של קטגוריה חברתית חדשה: מחוננים טעוני טיפוח. **תאוריה וביקורת** 29, עמ' 125–147.

- Lutz, C. A. & L. Abu-Lughod (1990). *Language and the Politics of Emotion*. New York: Cambridge University Press.
- Beit-Hallahmi, B. (1992). *Despair and Deliverance: Private Salvation in Contemporary Israel*. New York: SUNY Press.
- Biale, D. (2011). *Not in the Heavens: The Tradition of Jewish Secular Thought*. New Jersey: Princeton University Press.
- Cushman, P. (1995). *Constructing the Self Constructing America: A Cultural History of Psychotherapy*. Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Company.
- Faubion, J. D. (2001) Toward an anthropology of ethics: Foucault and the pedagogies of autopoiesis. *Representations* 74 (1), pp. 83-104.
- Foucault, M. (1988). *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*. Massachusetts: University of Massachusetts Press.
- George, M. (2013). Seeking legitimacy: The professionalization of life coaching. *Sociological Inquiry* 83, pp. 179-208.
- Gershon, I. (2011). Neoliberal agency. *Current Anthropology* 52 (4), pp. 537-555.
- Gershon, I. (2014). Selling your self in the United States. *PoLAR: Political and Legal Anthropology Review* 37 (2), pp. 281-295.
- Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice*. Massachusetts: Harvard University Press.
- Giordano, C. (2014) *Migrants in Translation: Caring and the Logics of Difference in Contemporary Italy*. California: University of California Press.
- Hollan, D. (2012). Emerging issues in the cross-cultural study of empathy. *Emotion Review* 4 (1), pp. 70-78.
- Hollan, D. & C. J. Throop. (2008). Whatever Happened to Empathy?: Introduction. *Ethos* 36 (4), pp. 385-401.
- Katriel, T. (1986). *Talking Straight: Dugri Speech in Israeli Sabra Culture*. Massachusetts: Cambridge University Press.
- Katriel, T. (2004). *Dialogic Moments: From Soul Talks to Talk Radio in Israeli Culture*. Detroit: Wayne State University Press.



- Katriel, T. (2021). *Defiant Speech: Speech and Action in Grassroots Activism*. London: Routledge.
- Kidron, C. A. (2003). Surviving a distant past: A case study of the cultural construction of trauma descendant identity. *Ethos* 31 (4), pp. 513-544.
- Kirmayer, L. J. (2008). Empathy and alterity in cultural psychiatry. *Ethos* 36 (4), pp. 457-474.
- Miller, P. & N. Rose (2008). *Governing the Present*. Cambridge: Polity Press.
- Ong, A. (2006). *Neoliberalism as Exception: Mutations in Citizenship and Sovereignty*. North Carolina: Duke University Press.
- Ozkan, E. (2008). *Executive coaching: Crafting a Versatile Self in Corporate America* (Ph.D Dissertation). Massachusetts Institute of Technology.
- Plotkin Amrami, G. (2021). Exploring the educational turn in resilience discourse in Israel: three moments of frame alignment. *Journal of Education Policy* 36 (5), pp. 671-690.
- Rose, N. (1989). *Governing the Soul: Technologies of Human Subjectivity*. London: Routledge.
- Strauss, C. (2004). Is empathy gendered and, if so, why? An approach from feminist psychological anthropology. *Ethos* 32 (4), pp. 432-457.
- Urciuoli, B. (2008). Skills and selves in the new workplace. *American Ethnologist* 35 (2), pp. 211-228.

ד"ר תמר קנה-שליט, אנתרופולוגית המתעניינת בדאגה וטיפול מוסדיים, ברגשות, במושג העצמי, במומחיות ובשפה בהקשרים תרבותיים שונים. מרצה במכללה האקדמית תל-חי ובמסלול האקדמי המכללה למנהל. בעבודת הדוקטורט היא בחנה את מושג העצמי ואתיקה של אכפתיות כפי שאלה משתקפים בשדה הישראלי של אימון לחיים. מחקרה הנוכחי מסביר כיצד מוסדות אקדמיים מפרשים ומבטאים דאגה לרווחתם הרגשית והנפשית של סטודנטים וסטודנטיות בארצות הברית ובישראל. כתובת להתקשרות: tkaneh@gmail.com