

# "שמת לי לב ש...": שימוש בקשב רפלקסיבי כאמצעי לכתיבת חקר מקרה בעבודת גמר של סטודנטים לטיפול באומנות אורית דודאי

## תקציר

כמי שמלמדת ומלווה סטודנטים בתהליך כתיבת עבודת הגמר לתואר השני בטיפול באמצעות אומנות חזותית, אני נתקלת לעיתים בתסכול ובקושי לתרגם ולעבד את החוויה החזותית שעליה נשען טיפול מסוג זה, למילים ובמיוחד לכתוב על התהליך הטיפולי. לצורך כך נדרש אמצעי מתווך שיסייע לסטודנטים לתרגם ולעבד את החוויה הטיפולית הלא מילולית לכתיבת חקר המקרה בעבודת הגמר של התואר השני. המאמר אומנם מדגים טכניקה לכתיבת עבודת גמר בהכשרת מטפלים באומנות חזותית, אולם יתאים גם למטפלים באומנויות ולפסיכותרפיסטים המעוניינים לכתוב מאמר המתמקד בתיאור מקרה.

המאמר מציג טכניקה של קשב רפלקסיבי המבוססת על הגישה הפנומנולוגית. בטכניקה זו הסטודנטים מתבקשים להניח לכל ידע מוקדם על המטופל ועל התהליך הטיפולי ולהתמקד בכתיבה אסוציאטיבית על המפגש הטיפולי. כתיבה מסוג זה חושפת בפניהם ידע על המפגש, שאליו לא שמו לב באופן מודע, ומתוך כך עוזרת להם לחלץ נושא לכתיבה. תהליך זה מאפשר לחוויה פנים-נפשית, חזותית ובלתי אמצעית לקבל מובנות ומסגרת ולהפוך לסיפור טיפול תקשורתי: כעבודת גמר לתואר השני לטיפול באמצעות אומנות חזותית.

**מילות מפתח:** קשב רפלקסיבי, כתיבה אסוציאטיבית, פנומנולוגיה, חקר מקרה – עבודת גמר, טיפול באומנות.

אורית דודאי, "שמת לי לב ש...": שימוש בקשב רפלקסיבי כאמצעי לכתיבת חקר מקרה בעבודת גמר של סטודנטים לטיפול באומנות

בין המילים, גיליון 18, תשפ"א, 2021

## מבוא

כתיבה על טיפול מצריכה תרגום ועיבוד של תהליך חווייתי, ולעיתים פרגמנטי, המכוון לעולמו הפנימי של המטופל, לסיפור בעבור העולם החיצוני. בפער מהותי זה נתקלים סטודנטים לתואר שני בטיפול באמצעות אומנות חזותית כשהם עומדים בפני כתיבת חקר מקרה בעבודת הגמר שלהם. זאת ועוד, אף המוקד החזותי של הטיפול מרחיב את הפער שבין החוויה הטיפולית ובין תרגומו לכתיבה. כמרצה בקורס לכתיבת חקר מקרה בעבודת גמר אני נתקלת לא פעם בתסכול שפער זה מעורר בקרב הסטודנטים ובצורך לפתח את אצלם את היכולת להפנות קשב שונה לטיפול מזווית אחרת, באופן שיאפשר להם לחלץ מתוכו את הנושאים המרכזיים שהתעוררו ולספר אותו כסיפור.

במאמר זה אין בכוונתי לדון בהיבטים האתיים הכרוכים בכתיבה על טיפול – נושא חשוב ומרכזי בכל כתיבה על טיפול – אלא להתמקד בקשיי כתיבה על טיפול באומנות חזותית. טענתי היא שסטודנטים נתקלים בקושי לתרגם את חוויית הטיפול הפרטית בין מטפל למטופל, שהיא ברובה אידיאליזציה ורחוקה, לכתיבה שמיועדת לקהילת מטפלים ומכילה בהגדרתה ממד ציבורי. אימון בקשב מסוג אחר יכול להקל עליהם את ראשית הכתיבה.

מטרתי אפוא היא להציע לסטודנטים העומדים לפני שלב הגמר בלימודיהם כלי עבודה שיאפשר להם להתמודד עם קושי זה של תרגום, כלי התבוננות על הטיפול ממרחק שיכול להניע את כתיבתם.

## פנומנולוגיה כמאפשרת מבט רפלקסיבי לכתיבה על טיפול וטיפול באומנות בפרט

הפנומנולוגיה עוסקת באופן שבו התודעה של האדם פוגשת את העולם ואת התופעות החיצוניות (Husserl, 2002; מרלו-פונטי, 2004). תאוריה זו נוגעת בסוגיהפילוסופית

אורית דודאי, "שמתי לב ש...": שימוש בקשב רפלקסיבי כאמצעי לכתיבת חקר מקרה בעבודת גמר של

סטודנטים לטיפול באומנות

בין המילים, גיליון 18, תשפ"א, 2021

מרכזית מקדמת דנן, והיא היחס שבין המציאות החיצונית שמחוץ לתודעה ובין האופן שבו האדם חושב על המציאות הזאת ומרגיש כלפיה. על פי הפילוסופיה הפנומנולוגית, כדי לגשר על פער זה עלינו להתחיל מהתבוננות על התופעות בעולם אשר נגישות להכרה שלנו, למשל: עצמים דוממים, חומרים, אנשים, מאורעות, תחושות, משאלות, חלומות ודימויים. לפי הוסרל, כדי לאפשר לתופעות עצמן להתגלות בפנינו, עלינו "לשים בסוגריים"<sup>1</sup> ולהשהות<sup>2</sup> אמונות, מחשבות, אסוציאציות והקשרים סובייקטיביים אחרים. זו פילוסופיה ומתודולוגיה שמתחילות מהתבוננות, ממבט מושהה ומתשומת לב אל מה שמתגלה בפנינו ברגע נתון.

יש התייחסות לא מעטה לגישה הפנומנולוגית בהקשר של טיפול באומנות כאפשרות לניתוח של הביטוי האומנותי ושל תהליך הטיפול (Betenskey, 1977, 2004; Guttman & Regev, 1995). באופן דומה ניתן להיעזר בגישה זו גם כחלק מתהליך ההדרכה למטפלים באומנות (Carpendale, 2008). על פי בטנסקי (1977, עמ' 174–175) למשל, עם סיום עבודת האומנות, מטפל הנוקט גישה פנומנולוגית יתמקד בשלושה שלבים: בשלב הראשון הוא יתלה את העבודה כדי לאפשר להתבונן בה, וישאל את המטופל: "מה אתה רואה?" המבט הממוקד ממרחק מקביל להתבוננות פנומנולוגית בתופעה. הוא מאפשר ראייה מתוך מרחק ונפרדות מהעבודה. בשלב השני הוא יתמקד בניתוח פנומנולוגי של מרכיבי הביטוי והארגון של היצירה: קו, צורה, צבע, ניגודיות, חללים, מתח וקומפוזיציה (דמות ורקע). השלב השלישי יעסוק בהיבטים של רגשות ומחשבות העולים מתוך הבחירה בחומרי יצירה מסוימים, במעורבות שהמטופל מזהה מתוך התהליך ובהיבט של הגילוי העצמי שנחשף מתוך

<sup>1</sup> ע"פ הוסרל "שימה בסוגריים" מכונה bracketing – ומטרתה לאפשר לשים בצד מידע סובייקטיבי שמפריע מבט על התופעה.

<sup>2</sup> הכוונה למונח הפילוסופי נקרא: *epoche*.

העבודה. תפקיד המטפל בחקירה מסוג זה הוא להקשיב ולאפשר למטופל התבוננות ממוקדת בכל שלושת השלבים.

הפניית השאלה "מה אתה רואה?" מכוונת למטופל ולחווייה הפנומנולוגית שבתהליך הטיפול. בהקבלה לגישה הפנומנולוגית בטיפול באמנות, מטרת הדיון הנוכחי היא להתמקד באופן שבו גישה זו יכולה להיות לעזר בכתיבה על טיפול בדיעבד המצריכה מעבר בין המבטים – ממבט המתמקד בתוך הטיפול למבט על נושא הטיפול. טענתי היא שאת המעבר הזה ניתן ליצור באמצעות כתיבה אסוציאטיבית על שעה טיפולית.

### כתיבה אסוציאטיבית כממד מתווך לתהליכי כתיבה

לא אחת, כאשר צריך להתחיל לכתוב ישנה התנגדות ראשונית. לעיתים קשה לתאר את החוויה במילים, ולעיתים מתעוררת תחושה של היעדר נושא לכתיבה ("אין לי מה לומר") או היעדר כישרון כתיבה ("אני לא יודע איך לכתוב"). כיצד אפוא אפשר להניע את הכתיבה, ובייחוד, כמו שצינתי לעיל, כתיבה על חוויה טיפולית חזותית?

בהסתמך על כותבים שעסקו בטכניקות של כתיבה (Elbow 1998, 2000; שריג 2006), מצאתי שכתיבה אסוציאטיבית יכולה לשמש אמצעי פנומנולוגי ורפלקסיבי להפניית קשב שונה לתהליך הטיפול, קשב שבאמצעותו ניתן לחלץ נושא לכתיבה. פיטר אלבואו (2000, עמ' 130; 1998, עמ' 16) מציע לפתוח כל שיעור על כתיבה בעשר דקות של כתיבה אסוציאטיבית. השפה, כך הוא טוען, לא רק חושפת משמעות אלא גם מסתירה משמעות. לכן יש צורך בכתיבה משחקית שמאפשרת הסרת הגנות והתמסרות לכתיבה, במה שהוא מכנה "כניעה" (to give in). במידה רבה מזכיר הדבר את טכניקת האסוציאציות החופשיות בפסיכואנליזה. בכתיבה מסוג זה, ההנחיה היא לכתוב בלי לחשוב ובלי להרים את העט מהדף. זה אמצעי עוקף תודעה והתנגדות. גם

כשאין מה לכתוב, אלבואו ממליץ לכתוב בדיוק את זה: "אין לי מה לכתוב", "משעמם", מתוך כוונה לשמור על כתיבה זורמת ללא מאמץ וביקורת.

הכתיבה האסוציאטיבית מחדדת את היחס בין צורה לתוכן, ומאפשרת לזהות דפוס וסדר חבוי. זו כתיבה שאינה רק מסייעת בארגון המחשבות על פי זמן אלא לרוב מקשרת בין אירועים אקראיים שנשכחו. אלבואו מציין (2000, עמ' 143) כי במובן זה כתיבה אסוציאטיבית מתמקדת באמצעים הצורניים שמהם אפשר לבסוף לחלץ תוכן. לאחר שמסיימים את פרק הזמן של הכתיבה, אלבואו ממליץ (עמ' 130) לקרוא את שנכתב כמה וכמה פעמים, ולאחר מכן מציע לכותב לציין מה משך את תשומת ליבו בכתיבה, ומה הם מאפייני הטקסט. טכניקה זו אימצתי והתאמתי לתהליכי לימוד הכתיבה בקורס "חקר המקרה – עבודת גמר".

כתיבה אסוציאטיבית כאמצעי לחילוץ נושא לעבודת גמר – חקר המקרה בשיעורים שאני מלמדת אני נעזרת בטכניקת הכתיבה האסוציאטיבית כאמצעי לתרגול הכתיבה בקרב הסטודנטים. לדוגמה: השיעור נפתח בצפייה בסצנה מתוך סדרה הכוללת ייצוגים בדיוניים לפגישות טיפוליות כמו "הסופרנוס" (David Chase, 1999–2007) או "בטיפול" (חגי לוי, 2005, 2008). לאחר מכן אני מבקשת מהסטודנטים לכתוב במשך עשר דקות את מה שהם זוכרים מהסצנה בלי להרים את העט מהדף. ההנחיה היא לכתוב את כל מה שעובר בתודעתם, כולל אם מרגישים רעבים, משועממים או שהאצבעות כואבות. זו הנחיה פנומנולוגית שמטרתה לאמן את התודעה להתבונן על תופעת ההכרה באותו הזמן. לאחר שהסטודנטים מסיימים לכתוב, אני מבקשת מהם לסמן בקו היכן עצרו ולקרוא לעצמם את שכתבו. לאחר הקריאה כל אחד מתבקש לכתוב חמישה משפטים הפותחים במילים "שמתי לב ש..." הקשורים בטקסט שלו. הפניית תשומת הלב אל הטקסט האסוציאטיבי היא תחילתו

אורית דודאי, "שמתי לב ש...": שימוש בקשב רפלקסיבי כאמצעי לכתיבת חקר מקרה בעבודת גמר של

סטודנטים לטיפול באומנות

בין המילים, גיליון 18, תשפ"א, 2021

של תהליך פרשני שמקורו בקשב מסוג אחר. מדובר בקשב רדוקציוני: מתחילים לשים לב למרכיבים הצורניים של הסצנה.

באחד השיעורים צפינו בכמה סצנות מהסדרה "הסופרנוס" (עונה אחת, פרק שש) שבהן טוני סופרנו, הדמות הראשית, מתוודה בטיפול על אהבתו לפסיכותרפיסטית שלו, ד"ר מלפי. עוצמתן של הסצנות עוררו תחושות לא פשוטות בקרב הסטודנטים, אולם לאחר התרגול, באמצעות טכניקת ה-"שמתי לב ש..." , יכולנו להשהות לרגע את הנחות היסוד הראשוניות ולחלץ לא מעט רגעים הקשורים באופן שבו הדמויות מוצבות בסצנה. באמצעות תשומת הלב לתנוחות הגוף והאפקט הרגשי שלהן יכולנו לדון בתהליכים של העברה והעברה נגדית. לאחר שפורשים את המרכיבים הללו ומפנים אליהם את תשומת הלב, קל יותר לנסח כותרת לכל סצנה ולהגדיר את הנושא המרכזי שבה. ניכר היה שההנאה והמשחקיות שבתרגול אפשרו לסטודנטים לצאת מתוך עמדה המתגוננת.

בדוגמה שהבאתי התגובה הראשונית של הסטודנטים לווידיאו האהבה של טוני סופרנו כלפי ד"ר מלפי הייתה לרוב תדהמה, מבוכה ותחושה של חציית גבולות בין מטופל למטפל וגם הפוך – בין מטפל למטופל. אולם לאחר תרגול הכתיבה האסוציאטיבית ו"שמתי לב ש..." יכלו הסטודנטים לנתח את הסצנה – שבמהותה עוסקת בהעברה אירוטית (אהבת העברה; פרויד, 1915) – לא רק מתוך התנגדות אלא מתוך חשיבה על נושא וכותרת. הסטודנטים הוסיפו דוגמאות למצבים דומים גם מתוך ההתנסות הטיפולית שלהם, כגון העדפה למטופל מסוים או מבוכה וחוסר נעימות שהתעוררו בעקבות שאלות מביכות ואישיות שהופנו כלפיהם מצד המטופל. כך נוצר הקשר חשוב לנושאים שהם יכולים לזהות מתוך המקרים שהם פוגשים.

יתר על כן, נפתח דיון תאורטי במושג אהבת-העברה (פרויד, 1915). העברה שפרויד מתאר כמצב שבו "מטופלת נותנת לרופא האנליטיקאי להבין, באופן שאינו משתמע לשתי פנים, או אף מצהירה בגלוי, שהתאהבה בו בדרכה של אישה בת

אורית דודאי, "שמתי לב ש...": שימוש בקשב רפלקסיבי כאמצעי לכתיבת חקר מקרה בעבודת גמר של

סטודנטים לטיפול באומנות

בין המילים, גיליון 18, תשפ"א, 2021

תמותה" (שם, עמ' 120). פרויד מציין באותו מאמר (שם) שיש במצב זה צדדים מביכים ומשעשעים אך גם רציניים, אמירה שהולמת מאוד את תחושות הסטודנטים כשהם נתקלים במצבים דומים. פרויד דן באופייה ובמשמעותה של העברה זו כמאפשרת התרה של קונפליקטים לא מודעים ולא פתורים ביחס למושא האהבה הראשוני, קרי ההורה מן המין השני, ומציב סוג זה של העברה כמרכיב מהותי של הטיפול הפסיכואנליטי ולא דווקא כביטוי להתנגדות. דוגמה זו ממחישה כי יש נושאים שבהם הסטודנטים נתקלים שכבר נידונו בתאוריה, והקישור ביניהם יכול להיות לעזר בכתיבה. טכניקת הכתיבה האסוציאטיבית משיגה אפוא שתי מטרות מרכזיות בכתיבה: חילוץ נושא וכתרת לקישור להיבטים תאורטיים שמהווים נדבך מרכזי נוסף בחקר המקרה – עבודת הגמר.

לאחר תרגול ואימון בעזרת סצנות שונות מתוך סדרות טלוויזיה אני עוברת לתרגול של הטכניקה על ויניטות טיפוליות שהסטודנטים מביאים. הם מתבקשים לחשוב על פגישה בולטת עם מטופל שאירעה באותו השבוע ולכתוב במשך עשר דקות על הפגישה מהזיכרון. בתום הכתיבה ולאחר שכל אחד כתב לעצמו חמישה "שמותי לב ש...", אני מזמינה אותם לקרוא את הקטע לפני הכיתה וכן את חמשת השורות המתארות למה שמו לב בטקסט, וכמובן, רק מי שמעוניין קורא. הכתיבה הפרטית שהופכת להיות להקראה ציבורית פומבית מאפשרת להרחיב את הרפלקסיה. לאחר מכן אני מזמינה אחרים להוסיף "שמותי לב ש..." תוך הפניית תשומת הלב לקטע שהוקרא ולמרכיבים הטקסטואליים שלו ולא כהדרכה על המקרה, לדוגמה: "שמותי לב שהקראת בשקט" או "שמותי לב שלא היו סימני פיסוק בהקראה". הסטודנטים לומדים לראות כי הטקסט מעיד על חוויית הטיפול. אם נחזור לדוגמה הקודמת, למשל, הקראה מהירה ללא סימני פיסוק עשויה להעיד על טיפול דחוס ומציף. בסוף הסבב אני מוסיפה ומספרת למה אני שמתי לב בטקסט של הקורא ולבסוף נפתח פתח למחשבה על נושא אפשרי שעולה בטיפול.

אורית דודאי, "שמותי לב ש...": שימוש בקשב רפלקסיבי כאמצעי לכתיבת חקר מקרה בעבודת גמר של

סטודנטים לטיפול באומנות

בין המילים, גיליון 18, תשפ"א, 2021

מתוך הכתיבה האסוציאטיבית והפניית תשומת הלב אליה לאחר מכן, הסטודנטים מגלים מידע רב על המטופל, על התהליך הטיפולי ועל הנוכחות שלהם בטיפול, מידע שלא היה בידיהם לפני התרגול. לפעמים מתוך הכתיבה הם שמים לב לכך שהתמקדו בעצמם ולא במטופל או שכתבו על שעמום שלמעשה מעיד על הריק שהמטופל חווה, לכך שכתבו שהם רעבים והדבר מרמז על מטופל חמדני שמרוקן אותם. ניתן לראות עד כמה הטקסט מעיד על תהליכי העברה והעברה נגדית, תופעה שהיא תמיד לא מודעת ומתגלה בדיעבד. במקרים רבים סטודנטים מציינים כי הם הופתעו נוכח הגילוי של מה שנסתר מעיניהם. הם מופתעים שלא שמו לב שמדובר בסוג של תקשורת שהועברה באופן עקיף. הדבר נכון בייחוד כאשר סטודנטים חשים פגועים מהמטופל, חווים דחייה ומרגישים עצמם חסרי אונים ופגועים, וכתוצאה מכך אינם מסוגלים להתבונן באופן רפלקסיבי על התהליך הטיפולי. תופעות העברה והעברה נגדית מסוג זה, שנחשפות מתוך תרגול הכתיבה, מאפשרות לסטודנטים להתבונן על הטיפול מזווית רחבה יותר ולא רק מתוך חוויית הפגיעות והכאב שלהם, שכשלעצמה היא חוויה שחשוב לזהות כחלק ממפגש אנושי.

הטקסט האסוציאטיבי מציף את הרובד הלא מודע שבמפגש הטיפולי וחושף אותו לעיני הכותב. לכן במקרים רבים סטודנטים מגלים מתוך תרגול ה-"שמתי לב ש..." שבעצם לא שמו לב לביטוי בפעולה (acting out) של המטופל, לפעולות שעשה, לשימוש מסוים בחומר ולתגובות שלהם לכל אותם המרכיבים שהם חלק מהמכלול ההעברתי בטיפול.

לאחר כל תרגול כזה מתעוררת תחושת סיפוק מכך שמהו נסתר התגלה, משהו שלא שמו לב אליו קודם. התרגול אינו חד-פעמי ומומלץ להחיל אותו על קטעים נוספים בתהליך הטיפולי כדי לחבר בסוף את כל ה-"שמתי לב ש..." לכדי נושא אינטגרטיבי – סיפור טיפול. חשוב לציין שהכתיבה האסוציאטיבית על מפגשים של



טיפול באומנות כוללת לא פעם תיאור של תהליך היצירה של המטופל ושל היצירה עצמה. זהו חלק חשוב מה-"שמתי לב" לגבי הטיפול.

## סיכום

טכניקת הכתיבה האסוציאטיבית וחילוץ משפטי "שמתי לב ש..." מניחים בסיס לתהליכי רפלקסיה המניעים כתיבה על טיפול. הדבר המרכזי העולה מן התרגול נוגע להקניית היכולת להפנות מבט רפלקסיבי על הטיפול, על הצורה והמבנה שלו ולא רק על תוכנו. מדובר בהפניית קשב למוזיקה של הטיפול בדיעבד, לאופייה של הנוכחות בחדר: לגוף הפועל והחי, הן של המטופל הן של המטפל, ולאופן שבו התרחשה עבודת האומנות. הכתיבה האסוציאטיבית והפניית תשומת הלב אל הטקסט חושפות היבטים נסתרים בטיפול. מדובר בכתיבה משחקית ללא מחשבה תחילה ובכך היא מאפשרת התגברות על התנגדויות וביקורת. הפעלת הקשב באמצעות חילוץ משפטי "שמתי לב ש..." היא מעין חוויה של גילוי עבור הכותב ובכך היא מאפשרת הנעה של תהליכי כתיבה על טיפול, ובייחוד כתיבה על טיפול שמתמקד בתהליכים חזותיים, שלא קל לנסחו במילים ועל אחת כמה וכמה לכתיבה פומבית עבור קהל של מטפלים.

הדוגמאות שהובאו לעיל מראות כי טקסט על ויניטה טיפולית שנכתב באופן אסוציאטיבי טומן בחובו עקבות ורמזים להעברה ולהעברה נגדית ומשמש עדות למרכיבי היחסים בתוך הטיפול. היותו של הטקסט טקסט העברתי מאפשר לחלץ את המטפל הכותב מעמדות של התנגדות ורגשות של דחייה כלפי הטיפול והמטופל ובכך משמש אמצעי להתבוננות נרחבת ורפלקסיבית על הטיפול, התבוננות שמאפשרת את פעולת הכתיבה על טיפול ובחירת נושא לכתיבת חקר המקרה.

חוויית הגילוי מתוך הקשב השונה היא מרכיב חשוב ליישום המטרה שבכתיבת עבודת חקר המקרה בעבודת הגמר: לכתוב על הטיפול בכללותו ועל הטיפול

בדיעבד כסיפור תהליכי המכיל יחס משולש – המטופל, עבודת האומנות שיצר והמטפל.

## מקורות

שריג, גיסי (2006). **השורה הפנימית: כתיבה לשם העצמה – כלים לייעוץ ואימון (Coaching)**. קריית ביאליק: אח.

מרלו-פונטי, מוריס (2004). **העין והרוח**. תל אביב: רסלינג.

פרויד, זיגמונד (2013). הערות על אהבת-העברה. בתוך **זיגמונד פרויד: הטיפול הפסיכואנליטי** עמ' 120–128 (ע', רולניק, מתרגם). תל אביב: עם עובד (פורסם לראשונה ב-1915).

Betensky, Mala Gitlin (1995). *What do You See? Phenomenology of Therapeutic Art Expression*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Betensky, Mala Gitlin (1977). The Phenomenological Approach to Art Expression and Art Therapy. *Art Psychotherapy*, 4, 173–179.

Carpendale, Monica (2008). A Hermeneutic Phenomenological Approach to Art Therapy, *Canadian Art Therapy Association Journal*, i21(1), 2–10.

Husserl, Edmund (2002). *Ideas* (W.R. Boyce Gibson, Trans.). Routledge: London.

Elbow, Peter (1998). *Writing with Power: Techniques for mastering the writing process*. Oxford: Oxford University Press

Elbow, Peter (2000). *Everyone Can Write: Essays toward a hopeful theory of writing and teaching writing*. Oxford: Oxford University Press.

Guttman Joseph and Regev Dafna (2004). The Phenomenological Approach to Art Therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 34 (2), 153–162.