

## רוני סולן

### חידת הילדות

## - ההתפתחות הרגשית מהלידה עד גיל שלוש והשלכותיה בבגרות, בזוגיות ובהורות

### פרק ב הנרקיסים - מעטפת חיסונית לעצמי

#### 1. מערכת חיסונית לשמירה על תחושת מוכרות העצמי

שחר, יילוד קטנטן וחמוד, יצא לאוויר העולם השונה כל כך מהמרחב שהכיר ברחם אמו. כיצד הוא מצליח לשמור על מוכרות עצמו בעולם חדש זה? ברחם המוגן והמוכר "יודע" העובר לזהות את עצמו, להכניס אצבע לפיו, לנוע במי השפיר, לחוש את דופנות הרחם ואת צלעות אמו. הוא חש בהלמות הלב הקצבית של אמו, שומע קולות שונים, צלילי מוזיקה ושפת דיבור, ומנכס כל אלה למוכרות עצמו.

עם זאת היילוד לאוויר העולם הכול משתנה באחת, נעשה זר ומוזר. הוא גם זר לעצמו; אור היום שונה מאוד מחשכת הרחם המוכרת, משקל גופו ותחושותיו שונים בהיעדר מי שפיר, וכל נגיעה בו נחוות כגרייה לא מזוהה. היילוד חווה כאוס, בלבול (confusion), אובדן גבולות (Britton, 1989; boundlessness) וזרות, ואין עוד באפשרותו לברוח אל דופנות הרחם; אין לו מקום מוכר להסתתר בו. הזרות כמו פולשת לתוכו, מבלבלת אותו, והוא חווה את הלידה כטראומה. מפגש תחושתו של התינוק עם מה שאינו מוכר לעצמי נחוה על ידו כנוכחות של 'לא-עצמי' (Winnicott, 1960, 1962; Stern, 1985; Emde, 1988), כזר המאיים על תחושת מוכרות העצמי (Mahler, 1968; Chasseguet-Smirgel, 1975) ועל תחושת שלמותו שאין בלתה.

בספרות המקצועית אנחנו מוצאים התייחסות נרחבת והגדרות שונות לצורכי הנפש להגן על עצמה מפני גריית-יתר. פרויד (6/ 1925, 1920) טבע את המושג 'צינת מגן נגד גירוי' (protective shield against stimulus), ותיאר תפקוד מגן, שעיסוקו סינון ומיסוך גירויים. פסיכואנליטיקאים אחרים נתנו למושג זה שמות שונים עם דגשים מגוונים, כמו: 'עור לנפש' ו'עור שני' (Bick, 1968; psychic skin & second skin), 'תפקודי סקירה וחיץ' (Esman, screening mechanism, 1983; barrier), 'אני-עור' ו'מעטפות הנפש' (Anzieu, 1985, 1987; ego skin & psychic envelopes), 'אלרגיה לאחרות' (Britton, 1989; an), 'קונכייה מגנה' (Tustin, 1990; protective shell), 'ממברנה', 'מעטפת משפחתית' ו'יציבות מבנית' (Houzel, 1990, 1996; membrane, family envelope & structural stability).

חידת הילדות - ההתפתחות הרגשית מהלידה עד גיל שלוש והשלכותיה בבגרות, בזוגיות ובהורות  
מודן הוצאה לאור 2007 ד"ר רוני סולן

מחברים אלה ורבים אחרים מקבלים את הנחת היסוד, כי המערכת הנפשית רגישה לגירויים וזקוקה למגן או למעטפת לצורך הגנה באמצעות תהליכי סינון, ויסות ואיזון הגירויים החיצוניים, כמו גם הפנימיים. בשלב הראשון לחיינו אנו מגבשים את תחושת המוכרות החושית. ברק (בן חודש) דוחף בלשונו את פטמת השד ומסרב לינוק. אמא מנסה להבין את פשר הדחייה ונוכרת שמשחה קרם חדש על פטמותיה. ברק מבדל את טעם הפטמה המוכר מהלא-מוכר ודוחה את הזר. לאחר שאמא רוחצת את הפטמות, ברק מזהה אותן שוב כמוכרות וינוק בשקיקה ובעונג.

מרגע הלידה והפרידה מהמרחב המוגן ברחם, ואולי עוד קודם לידתו, היילוד הינו יחידה נפשית נפרדת מאמו - צָבָר תאים-התנסויות של 'עצמי' ייחודי. העצמי, על פי הגדרתי, הינו ליבת האישיות המתגבשת בתהליכים מתמשכים, מפרידים, אינטגרטיביים וסינרגטיים, של מכלול ההתנסויות לתפישה קוהרנטית של מוכרות ושלמות החוויה האישית.

"בצרפת אני מרגיש מנותק מעצם העצמי שלי... שום בית-קפה, שום כיכר, לא מזכירים לי את עצמי קטן. אף צרפתי לא יודע שהייתי פעם ילד. בצרפת אין לי עבר. השירים הצרפתיים הישנים לא מזכירים לי כלום. אלה שירים עם מילים, אבל בלי מנגינה" (ו. אלכסאקיס, טלגו, עמ' 39-40).

ה'עצמי' של התינוק רגיש, ככל תא אחר בגופו, לכל גירוי חושי לא מוכר, והוא עלול להיות מוצף בגרייט-יתר (במצב של חוסר גרייה עלול התינוק להיות אדיש למתרחש סביבו). הנרקיסזם<sup>1</sup>, מרכיב בערכת ההישרדות הרגשית המולדת, משמש על פי תפישתי מעטפת חיסונית מולדת לעצמי. באמצעות הנרקיסזם אנחנו מצליחים ליהנות עם עצמנו ועם זולתנו, לשמור על תחושת הערך והלכידות בעצמי, לזהות את המוכר, לדחות את הזר בתוכנו ובסובב אותנו ולהתמודד עם זריות מאיימות.

למעטפת החיסונית הנרקיסטית חמישה תפקידים בחיסון מוכרות העצמי לצורכי התמצאות והסתגלות:

- # לזהות ולשמר את המוכר
- # לבדל את המוכר מהזר בהוויה הפנימית ובסביבה הקרובה
- # למנוע פלישת תחושות של זרות ושונות באמצעות דחיית
- # לעצב את התחושות של שלמות ולכידות העצמי
- # לאפשר התיידדות (befriending עם המוכר שבזר (Solan, 1998))

בתאי המערכת החיסונית-ביולוגית בגופו של ברק מופעל מנגנון אימונולוגי, המשמר את קוד החלבון שלו כמוכר וקבוע, מזהה פולשים זרים, הקרויים אנטיגנים, שהם בעלי קוד חלבון שונה, ומנטרל את פעילותם, המסכנת את שלמות תאי הגוף. לאחר הזיהוי מוטבע קוד החלבון הזר בזיכרון החיסוני של תאי המערכת האימונולוגית, ובמקרה של פלישה חוזרת יתקצר משך התגובה. במערכת החיסון הביולוגית של האם קיימים כנראה מנגנונים המונעים את דחיית העובר מרחם אמו במהלך ההיריון, ורק לקראת תום ההיריון מתקיימת דחייה של העובר כגוף זר, שהיא בבסיס תחילתו של תהליך הלידה. הנרקיסזם, המערכת החיסונית-רגשית, דומה בפעילותה, על פי תפישתי, למערכת האימונולוגית, והיא מגינה על נפש היילוד העדינה מפני ריגושים לא מוכרים ומאיימים, בין שמקורם בחוץ ובין שמקורם בפנים. היילוד מזהה באמצעות הנרקיסזם את המוכר על פי תחושות מוכרות מתקופת שהותו ברחם, ומתחיל לעצב את תפישת מוכרות העצמי. התחושות המוכרות לו למשל הן קצב הלמות לב האם כאשר הוא מתרווח על חזה, קולה של אמא, החיתול העוטף אותו (swaddling)) מזכיר את גבול דופנות הרחם והמוצץ מעורר תחושה דומה למציצת אגודלו בהיותו ברחם. כמעשה הישרדות נאחז היילוד בכל רמז מוכר ומנתק עצמו מהזרות ב"בריחה" לשינה עמוקה ולחוויות של גירוי ומושלמות שאין בלתן.

<sup>1</sup> המונח נרקיסזם שאלו מהמיתולוגיה היוונית ומוכר כאהבה המופנית אל הדימוי העצמי. מאז פרויד מקובל המונח בתחום הנפש כ'השקעה ליבידינלית ראשונית בעצמי' (Freud, 1914) או כאהבת העצמי (self-love). במהלך השנים קיבל המונח משמעויות מגוונות בספרות המקצועית, כגון שלב בהתפתחות הנפשית, אופן בחירת האובייקט, צורת התייחסות אל הסביבה, מבנה אישיות, אפיון של ליבדו (נרקיסטי או אובייקטואלי). הערכה עצמית, נרקיסזם נורמלי או פתולוגי, התנהגות פרוורטית ועוד.

חידת הילדות - ההתפתחות הרגשית מהלידה עד גיל שלוש והשלכותיה בבגרות, בזוגיות ובהורות  
מודן הוצאה לאור 2007 ד"ר רוני סולן

מאבק ההישרדות של התינוק והסתגלותו לעולם החדש מלא הגירויים תלויים בתפקודו היעיל של הנרקסיזם, שבאמצעותו הוא יוכל לשמר את מוכרות עצמו בכאוס הסובב אותו. כישלון הנרקסיזם לחסן את תחושת מוכרות העצמי, עלול לגרום לסטיות מההתפתחות הנורמטיבית ולהתבטא בעתיד בקשיים בזיהוי מוכרות העצמי, בזיוף העצמי, בתחושת בלבול וכאוס, בהתפרקות ועד שיגעון.

בנפשו הרכה של התינוק פועל הנרקסיזם, על פי עקרון המוכרות, בין שתי מגמות קוטביות: משיכה אל המוכר ודחייה מהזר ('מוכר' ו'זר', 'שחור' ו'לבן', 'טוב' ו'רע'). בראשיתה, פעילות הנרקסיזם דומה לפעילות העצבית-יצרית, על פי העיקרון המוחלט 'הכול או לא כלום'. בהדרגה משתכלל תפקוד הנרקסיזם והרפרטואר שבין קוטבי פעילותו מתעשר בגוני ביניים, כמו גינוחות במוכר ודריכות מידתית כלפי הזר.

במערכת החיסון הנרקסיסטית שלושה רכיבים:

(1) חיישנים נרקסיסטיים

(2) רשת מידע נרקסיסטית

(3) זיכרון חיסוני נרקסיסטי

**(1) חיישנים נרקסיסטיים - תפקידם לזהות את המוכר לבדל את העצמי מהזר.** כל מה שאינו מזוהה כמוכר מסווג כזר.

מספר בולאס: [בסוגריים המרובעים פירוש שלי] אם אני הולך לקונצרט כדי לשמוע סימפוניה אהובה עלי, אני מוצא את עצמי משתמש בסימפוניה כבאובייקט מוכר, אובייקט הנשמע באוזני במשך הקונצרט [החיישנים הנרקסיסטיים מזהים קוד חושי מוכר]. אם המנצח על התזמורת יצירתי במפתיע ומעניק לסימפוניה תצורות חדשות שלא צפיתי מראש, מעבירה אותי הנגינה למרחבים לא מוכרים ולתחושה שאינני מכיר את הסימפוניה המעובדת [החיישנים הנרקסיסטיים מזהים סטייה מהקוד המוכר]. אפשר להאזין ולחזור ולהאזין לאותה סימפוניה אינספור פעמים ולחוש התאמה, בדומה למפתח בחור מנעול [הסתגלות ותאימות לקודים], אך לעיתים, נוכח וריאציות קיצוניות ומרוחקות, תופיע במפתיע תחושה של חוסר התאמה [דיסוננס קוגניטיבי ורגשי] (Bollas, 1992).

ברק (בן שבעה חודשים) חש בריחם של אורחים הבאים לביתו ובאמצעות חושיו [חיישנים וזיכרון חיסוני] הוא מזהה את המוכרים, מסתייג ונרתע מריחות ומקולות שאינו מכיר, וכך הוא מבדל את המבקרים המוכרים והקבועים בביתו מאלה הזרים והמזדמנים. בשלב האוראלי סומך ברק על הסקירה שמבצעים חיישניו, שכמו זורקים אלומת אור המקלה את ההתמצאות החושית בסביבתו. בהדרגה מתעדנת יכולתו לזהות חויות חושיות דומות ומוכרות או שונות וזרות ולהפריד ביניהן.

לפז (בת חודש) ניתנה זריקת חיסון. כאשר אמא רואה את פז מחייכת כתמול שלשום היא נרגעת. בהיעדר תקשורת מילולית נוהגת אמא לחדד את חושיה [חיישניה הנרקסיסטיים], כדי לזהות כל סטייה מהתנהגותה הקבועה והמוכרת של בתה. כך יכולה האם להקל עליה, למשל בעת בכי הנובע מרעב, מכאב וכדומה.

מה שמכונה 'תחושות בטן' מבטא למעשה את פעילות הסקירה של החיישנים הנרקסיסטיים. סקירת הגירויים החושיים וקידודם מלווה בתחושת מתח ודריכות. בעקבות זיהוי המוכר אנו משתחררים מהמתח ומתרווחים בתחושת 'ביתיות' ובהנאה חושית מוכרת. המוכר הופך לנכס של העצמי. מאידך גיסא, בעקבות זיהוי זרות גובר המתח והופך לדריכות, לכוננות ספיגה ולתגובה נגד סכנה מפלישת הזרות למוכרות העצמי.

**(2) רשת המידע הנרקסיסטית (narcissistic network) - הינה מערכת הקולטת את המידע החושי הזורם מהחיישנים הנרקסיסטיים ומאחסנת אותו.** המידע החושי מוטבע<sup>2</sup> ברשת כעקבות זיכרון מקודדים על פי מאפיינים

<sup>2</sup> מחקרים רבים מצביעים על חשיבות ההטבעות הנרכשות בראשית החיים לתהליך הלמידה. בתצפיות על קופים צעירים נמצא קשר ישיר בין החתמות של גירויים סנסוריים של מגע בעור רך ונעים, במקצב קבוע ובאינטראקציה עם הסביבה, לבין התפתחותם האקטביבית, החברתית, המינית, התפישית והאינטליגנטית (Harlow, 1959). אצל פעוטות עזובים במעונות, שחסרו אינטראקציה עם הסביבה והטבעות מיטיבות, נחשפו ליקויים בתהליכי ההתפתחות הרגשית ואי התאמה חברתית, תפישית, מוטורית ותקשורתית. עכבות אלה היו בלתי הפיכות (Spitz, 1945a).

חידת הילדות - ההתפתחות הרגשית מהלידה עד גיל שלוש והשלכותיה בבגרות, בזוגיות ובהורות  
מודן הוצאה לאור 2007 ד"ר רוני סולן

רגשיים של עוצמת הגירוי, תדירותו, משכו ומיקומו, ומתגבש לתבניות זיכרון. לדוגמה, קידוד התנסות בעת ריגוש מרעב: עוצמת הריגוש - חזקה; אפיונו - לא נעים; תדירותו - בזמנים קבועים; משכו - קצר; מיקומו - בפה ובמערכת העיכול או כלפי אובייקט מוכר.

אנלוגיה והשפעות גומלין קיימות להערכתי בין רשת המידע הנרקסיסטית לבין רשת הנוירוניים במוח וקולטני החושים (ראייה, שמיעה וכדומה). עקבות הזיכרון החושיים המוטבעים ברשת מתקשרים ביניהם על פי קישורים משתנים (כמו קישור בין תחושת המזון על שידת ההחלתה לבין תחושת החיתול היבש על הגוף) ויוצרים רשת מידע נרקסיסטית דינמית, ובה מאגר עשיר של מידע חושי-רגשי היסטורי, ייחודי ואישי (data warehouse).<sup>3</sup> מחקרים חדשניים בנוירופסיכולוגיה מצביעים על הקשר בין העולם הרגשי לפעילות המוח ומאששים להבנתי את ההנחה שהנרקסיזם הינו אחת מתבניות הקישורים ברשת הנוירוניים במוח כתשתית למוכרות.<sup>4</sup> הקישור בין עקבות הזיכרון מתבצע כפעולת הישרדות של העצמי, ונזכיר שיצירת קישורים בין ההתנסויות יוחסה על פי פרויד ליצר החיים (1915). כך למשל עקבות זיכרון של בכי יכולים להיות מקושרים לרגיעה עם אמא, או לחלופין לפעולת הישרדות וכקריאה לעזרה.

בעקבות הקישורים המשתנים ועל בסיס אינטגרציה סינרגטית של הנתונים מתארגן המידע הנאגר בסדר, ברציפות ובעקבות (coherence, המידע נדחס, ומאוחסן באתרים או בתבניות (sense data into schemata), כמו תחושות (sensations), תפישות (perceptions) סימנים (signals)), קודים, ייצוגים (representations, דימויים (images) וסימולים (symbolizations). מרקמים רגשיים (psychic texture; Bollas, 1992) נטוויים, והם כוללים אפיון חושי ייחודי (Stern, 1985; Emde, 1988; Ogden, 1989; Model, 1993), תפישה סובייקטיבית של העצמי ותפישות חושיות של היחסים עם האובייקטים (Solan, 1991). התפישה הכוללת שונה מסכום רכיביה הנפרדים, וזוהי ליבת העצמי (the core self; Stern, 1985) או 'עצמי אוטוביוגרפי' (Damasio, 1999; Solman, 2005). על פי תפישתי זוהי המוכרות בשלמות העצמי.

**(3) הזיכרון החיסוני הנרקסיסטי (narcissistic immunologic memory)** - מהווה גורם מתווך בין החוויה החושית העכשווית לבין עקבות הזיכרון מהתנסויות עבר המוטבעים ברשת הנרקסיסטית.

"עלי להגיע למטה, עלי לקפוץ ולצלול, פעם אחת ועוד פעם אחת, עד שאעלה מן המצלול את הכול, את כל אבני-הדומינו של הזיכרון, אחת לאחת, שאבקש להעמידן על שולחני" (ז. לנץ, השיעור בגרמנית, עמ' 32).  
כפיר (בן חודש) בוכה. הוא רעב. כאשר אמא ניגשת אליו, מהדהדת אצלו תבנית זיכרון בעלת מאפיינים

<sup>3</sup> בשלב האוראלי מאופיינת הפעילות המוחית ברמת קישוריות גבוהה (Freedman, 1997). הנוירוניים "יורים" פלט חשמלי ומתקשרים למעגלים. ככל שהתא יורה אותות קבועים יותר והפעילות החשמלית עקבית יותר, גוברת יעילות הקישורים בין מעגלי הנוירוניים (neural circuits) וקביעותם יוצרת מעין תבנית-רשת (network קבועה, המייצגת זיכרון של הגירוי החושי (חיצוני או פנימי) (Kandel, Siegelbaum, Schwartz, 1991). לקולטנים במערכת הסנסוריות-חושיות תכונה משותפת, לפיה הם מסתגלים לגירוי קבוע שהופך מוכר. קולטן נוירוני מיוחד (sensory receptor) ממיר (conversion) את אנרגיית הגירוי לקודים עצביים ול"שפה" משותפת לכל המערכות הסנסוריות (Martin, 1991; stimulus trasduction).

<sup>4</sup> מעגלי נוירוניים, המצויים במצב של עוררות גבוהה ומתמשכת, יוצרים קביעות בתפישה של ההתנסויות (סולמס 2005), וקישורים אסוציאטיביים בין מעגלי הנוירוניים לבין מרכזי המוח השונים מניצים את תחושת המוכרות (Tulving & Tompson, 1973). הזיכרונות מקודדים ומאוחסנים כקודים ברשת הנוירוניים ומתגבשים ל"אינדקס" של הטבעות (imprintings, המשמש בסיס השוואתי לזיהוי גירוי חדש, לצירופו לרצף היסטורי מוכר ולשליפת ייצוג בעקבות עוררות מחודשת (Pally, 1997).

חידת הילדות - ההתפתחות הרגשית מהלידה עד גיל שלוש והשלכותיה בבגרות, בזוגיות ובהורות  
מודן הוצאה לאור 2007 ד"ר רוני סולן

הקשורים ברעב, כגון טעם, מציצה, חום החלב ותחושות פה. זוהי תופעה חושית זמנית המתוארת בספרות כהזיה (Freud, 1911) או כאשליה (Winnicott, 1951) של תחושת חלב בפה. אשליית הסיפוק מייצגת לפי תפיסתי שלילה של רצף עקבות זיכרון, בדומה לרפלקס מותנה. פעילותה מרגיעה זמנית, עוד בטרם יניקה, את תחושת הזרות מהרעב המציק. כפיר מניע את שפתיו בתנועות מציצה מרגיעות, עד שהוא מאתר את פטמת השד, נאחז במוכר ויונק בשקיקה כדי לפרוק את רעבונו.

נועה (בת שמונה חודשים) שומעת לראשונה את צלצול שעון המטוטלת בבית סבא ונבהלת. סבתא נוטלת אותה בזרועותיה והן מתקרבות אל השעון, רואות את פעולת המטוטלת, וסבתא מרגיעה ולוחשת עם כל צלצול: "גונג, גונג." מאז אותו אירוע, כאשר נועה שומעת את ניגון השעון היא ממלמלת לעצמה: "גונג, גונג" ללא בהלה. באמצעות הזיכרון החיסוני, השולף את תבנית הזיכרון של ההתנסות בעבר, היא יוצרת קישור בין השעון לצליל. בגיל שנה היא מצביעה על כל שעון מכל סוג ואומרת: "גונג."

הזיכרון החיסוני הוא כלי רגשי המאפשר לנו להסתגל למציאות. בלעדיו היינו חווים כל התנסות חדשה כחוויה של טראומה, כאוס עד להתפרקות רגשית. באמצעות הצלבת מידע בין עבר להווה מעניק הזיכרון החיסוני לחוויה העכשווית תחושת מוכרות, מודעות ואף צפי לעתיד חרף פערי זמן ומרחק פיזי.

שחר (בן חמישה חודשים) רגיש ככל התינוקות לגירויים חושיים שחיישניו מזהים כלא-מוכרים. בליל חורף סוער הוא מתעורר משנתו לשמע רעמים תכופים, נסער ובוכה בכי מר. ניכר שעוברת עליו חוויה טראומטית והעצמי שלו מוצף בגרייתית לא מוכרת. אמו ממחרת אליו ומנסה להרגיעו. בשונה משחר, הזיכרון החיסוני של אמא שולף תבניות זיכרון מוכרות ומאפשר לה לזהות את הגירוי החושי בהווה כאות מוכר, המבשר את בוא הגשם. תגובתה הרגשית לברק ולרעם נשלטת, מונעת הצפה טראומטית ומחסנת את מוכרות עצמה. הדהוד הקישורים הרגשיים המאוגדים בתבנית זיכרון, מעלה למודעותה שברק ורעם עלולים להפחיד מאוד, והיא ממחרת לגונן על שחר באמצעות השקט הנפשי שלה: היא נוטלת אותו בזרועותיה אל עבר החלון, שרה שיר שקצבו ומנגינתו מוכרים לו [גירוי חושי מוכר], ובין הבזק הברק לקול הרעם היא אומרת בטון רגוע: "בום-בום, הרעם עושה בום-בום," ועוזרת לו לווסת את רגשותיו.

בעקבות התנסות זו מוטבעים ברשת הנרקסיסטית של שחר עקבות זיכרון חדשים, המאורגנים ברצף והמקושרים לתבנית זיכרון בעלת זיקה לחוויה דומה שחווה: הבזק האור הפתאומי, חיקה של אמא, ה"בום-בום" בקולה של אמא, הרעם המתגלגל, השיר המוכר של אמא והטון הבוטח והמרגיע שלה. כאשר שחר יחוה ברק ורעם בהזדמנות הבאה, ישלוף הזיכרון החיסוני שלו רצף זה של עקבות זיכרון. הוא עשוי למלמל משהו דומה ל"בום-בום", והפעם מתוך מוכרות והיערכות לשמוע את הרעם המתגלגל, המזוהה עתה כאלמנט מוכר עוד בטרם נשמע. הזיכרון החיסוני של שחר שולף תחושות חושיות ופסיכופיזיולוגיות מנוגדות: בהלה מהבזק הברק ומקול הרעם ורגיעה עם אמו בעקבותיהם. לא מן הנמנע ששחר ייבהל שוב למשמע הרעם, אך הוא יוכל להירגע בעזרת הדהוד השותפות הרגשית שחווה עם אמא [הדהוד תבנית שיקום].

שחר (בן תשעה חודשים) משחק בפנס שנדלק וכבה לסירוגין. נוכח האור הנדלק חליפות שולף כנראה הזיכרון החיסוני שלו הקשרי תבנית זיכרון של שותפות עם אמא בעת סערת ברקים ורעמים, והוא ממלמל: "בום-בום," גם כשאמו אינה נוכחת. תבניות הזיכרון מהדהדות אצלו כאסוציאציות של תבנית שיקום חיונית, כפי שהוטבעה בעת האירוע המקורי. לא מן הנמנע כי גם בעתיד יענה שחר כהד על הבזק הברק וקול הרעם במילים "בום-בום," בלי שיזכור כלל את האירוע המכונן לתגובה חזרתית זו.

השליפה הינה ביטוי של רפלקס מותנה, היזכרות ואסוציאציות. תבניות הזיכרון מייצגות תוכן כגון פנטזיות, זיכרונות, דמיונות, מחשבות וחלומות שבאמצעותם מהדהדים בקרבנו אירועי עבר אשר מעניקים להתנסות בהווה משמעות מוכרת, שהיא עירוב של עקבות זיכרון מהעבר וחוויות בהווה (Rosenfield, 1992).

"עד היום מתקשרים אצלי ריח נרות עשנים וריח מנורת נפט מפויחת עם החשק לקרוא ספר" (עמוס עוז, סיפור על אהבה וחושך, עמ' 25).

התנהלותנו בחיים אם כן מושפעת מהדהוד של תבניות הזיכרון, המוטבעות ברשת המידע הנרקסיסטית. דוגמה לתפקוד הנרקסיזם כמנגנון חיסוני מביאה רחלי בהתרגשות בשעת טיפול: רחלי מספרת על זיכרון מהעבר שהעלה בעלה בעת שחלתה במחלה קשה: "בעודי מאושפזת, נזכר בעלי שפעם, עוד כשהיינו חברים, סיפרתי לו על קוראת בכף יד שאמרה לי כי חיי יהיו ארוכים, אולם בדרך אחלה במחלה קשה שממנה אצא מחוזקת. בעודו מדבר, אכן נזכרתי באותו מפגש שבו אחת המשתתפות ביקשה לבחון את כף ידי ואמרה את מה

חידת הילדות - ההתפתחות הרגשית מהלידה עד גיל שלוש והשלכותיה בבגרות, בזוגיות ובהורות  
מודן הוצאה לאור 2007 ד"ר רוני סולן

שאמרה. אני התרגשתי מדבריה ומכך שאפשר לקרוא את העתיד בכף היד, וסיפרתי זאת לחברי דאז, בעלי היום. עשרות שנים עברו מאז אותו אירוע, איש מאיתנו לא זכר אותו, ופתאום הוא צף כך ועלה. החיישנים הנרקסיסטיים של הבעל סוקרים את הטראומה שהוא עובר עם אשתו ועם מחלתה, הזיכרון החיסוני מופעל כדי להצליב מידע, לסרוק ברשת הנרקסיסטית ("החיסונית") עקבות זיכרון הקשורים בדרך כלשהי לאירוע בהווה ולשלוף זיכרון חווייתי משותף ומוכר מלפני שנים, שעליו הוא מספר לאשתו. הזיכרון מעורר בשניהם תחושת מסר מוכר, מסר מעודד ומעורר תקווה, המסייע לחיסון מוכרות העצמי של כל אחד מהם כנגד חרדת המוות בהווה ולוויסות משותף של המתח שהם חשים. שליפת עקבות הזיכרון מקלה עליהם את זיהוי המוכר החבוי בזרות, את ההתמודדות עם קשיי המחלה ואפילו את ההסתגלות אליהם, בתקווה להחלמה, כפי שהזכיר הבעל: "בדרך תעברי מחלה קשה שממנה תצאי מחוזקת."

הזיכרון החיסוני הינו אמצעי להתמצאות סביבתית ולחיסון מוכרות העצמי. ניכרת בתינוק (ובבוגר) תחושת ביטחון כאשר הוא מתפקד כמעין גוף חושי (body-sense) וביכולתו להתמצא חושית בעולם הסובב אותו על פי 'תחושות בטן' (כדהוד תבניות זיכרון). החישה הנרקסיסטית ('תחושת בטן') משמשת כלי להתמצאות באירועים שאנו חווים ומאפשרת העשרת נכסינו הנרקסיסטיים בממצאים מוכרים חדשים. עיכוב בתהליכי השכלול של כישורי החישה עלול לערער את תחושת המוכרות ובעקבותיה גם את ההתמצאות בסביבה.

כפיר (בן חמישה חודשים) כבר מכיר חושית את צעצועיו הקבועים. כאשר הדוד שי משתעשע עימו ומקרב אליו את בובת כריסטופר הדוב, עיניו זורחות, הוא מגיב בהתרגשות מוטורית [אקסיטציה] ומושיט את ידיו הקטנות אל הדוב. ניכר בכפיר שהצעצוע מוכר לו וכמו שייך למוכרות עצמו כנכס נרקסיסטי שלו. כפיר מתיידד בקלות עם צעצועים חדשים בעלי מרקם דומה או צורה דומה לכריסטופר הדוב, ומעשיר את רשת המידע הנרקסיסטית שלו בייצוגים חושיים חדשים. כאשר הדוד שי "טועה" ומגיש לו צעצוע זר לחלוטין המשמיע צלילים חזקים, פניו מתרכמות והוא נוטש את המשחק.

עומס צעצועים חדשים מציף את התינוק בגרייט-יתר ומקשה עליו את זיהוי המוכר ואת ההתקשרות אליהם. מומלץ אפוא שלא להציע לתינוק צעצועים חדשים רבים בו-זמנית ולשחק עימו מדי פעם בצעצוע חדש אחד, כדי לבסס את המוכר ולהמשיך לשחק בצעצועים הישנים המוכרים לו.

המידע הרגשי המצטבר ברשת המידע הנרקסיסטית מאורגן בתבניות [על בסיס קישור בין עקבות הזיכרון] (Sandler, 1987; sense data into schemata), הנשלפות בכל אחת משלוש המערכות הרגשיות: המערכת החיסונית-נרקסיסטית, מערכת הוויסות הרגשית ומערכת ההתקשרות. בכל התנסות בהווה מהדהדת תבנית הזיכרון הרלוונטית לחוויה הרגשית, כך שאנו חווים את ההתנסות בהווה כמוכרת. למשל, במקרה של חוויית כישלון, יש מי שנשלפת אצלם תבנית הקשורה בדמות תומכת, והם ירגישו צורך לשתף מישהו קרוב בחוויית ההיפגעות [מערכת ההתקשרות]. אצל אחרים נשלפת תבנית המטילה את האחריות לכישלונם על הזולת [מערכת חיסונית] והם יאמרו: "בגללו נכשלתי." יש שנשלפת תבנית הקושרת כל כישלון לערך עצמי פגום וכל עולמם של אלה חרב עליהם [מערכת חיסונית]. ויש שנשלפת תבנית הקשורה במוטיבציה להתמודדות, כמו "אני חייב להיות הכי טוב", ואלה יפתחו יוזמות חדשות ויצירתיות חרף הכישלון [מערכת ויסות רגשי]. במהלך היום נשלפות אין-ספור תבניות זיכרון (רובן לא מודעות), אשר נותנות לנו תחושת ידיעה כיצד להתנהל במציאות, ואשר משפיעות על תפישת עצמנו ועל תפישתנו את הזולת. חלקנו אופטימיים ואחרים פסימיים; חלקנו נהנים ב'יש' ואחרים חרדים לאבד אותו. צירוף התבניות למכלול מעניק לנו תחושת מוכרות. באמצעות הזיכרון החיסוני אנו מתוודעים לעצמנו. "כל יחידת מודעות מחשלת קשר בין העצמי לאובייקטים... ומורכבת מתודעה למתרחש סביבנו, המעוגנת בממד רקע של תודעה עצמית... לכן 'ההרגשה של מה שקורה' מושפעת תמיד מההרגשה של מה שכבר קרה" (Damasio, 1999 סולמס, 2005 עמ' 77, 79).

לירן, מטופל מבוגר, מספר לי ששוכנים בקרבו חשש קבוע מכישלון ופחד שיכעסו עליו [דהוד תבנית הרס]. הוא זוכר שגם בילדותו היה ממושע כיוון ש"כל כך פחד" מכעסים. לעיתים הוא משתף את אשתו בחשש שעשה טעות בעבודה ומגלה לה שהוא מפחד לפגוש את הבוס. היא אינה מבינה את עוצמת הפחד שנראית לה חסרת פרופורציה. במהלך הטיפול מתוודע לירן לתשתית שעליה נבנתה תבנית זיכרון זו: "הורי שמו לב תמיד לכישלונות מאז שאני זוכר את עצמי, וכנראה מאז לידתי. כך הם גם מתייחסים לילדי. אם הצלחתי במשהו היו אומרים 'מזל שהצלחת', כלומר מזל שלא נכשלתי. לעיתים היו מתפרצים בחוסר סבלנות ובכעס כאשר נפלתי מהאופניים או כשקיבלתי ציון

חידת הילדות - ההתפתחות הרגשית מהלידה עד גיל שלוש והשלכותיה בבגרות, בזוגיות ובהורות  
מודן הוצאה לאור 2007 ד"ר רוני סולן

נמוך. תמיד האשימו אותי שהחפצים נופלים לי מהידיים... כנראה בשל כך בחרתי במקצוע הצורפות, שבו הדיוק בעבודת הכפיים הכרחי, כדי להוכיח לכולם שאני לא פגום... בדרך כלל אני מצליח, אך בכל זאת חוזר ואומר לעצמי 'איזה מזל', ולא נהנה מההצלחה. "מייד לאחר שאמר מילים אלה הבין לירן שה'איזה מזל' אינו אלא ביטוי להדהוד תבנית זיכרון של יחס הוריו כלפיו. פרטי המידע על תגובות ההורים אוחסנו ברשת הנרקיסים ומהדהדים כתבנית זיכרון החוזרת ומנתבת לשחזור מסכת יחסיו עם הוריו. אני מפרשת: "כרגע הרגשת שהחשש מכישלון ומכעס מייצג את חרדת ההורים מכישלון ואינו רלוונטי לכישורך שלך להצליח." לירן מגיב: "כלומר, אם הם היו מודעים שיש להם בעיה, כמו שאני קלטתי ופניתי אלייך, אולי היו מצליחים לפרגן להצלחותי וחוסכים ממני את הפחדים? ...לגביהם זה כבר אבוד, אבל האם אצליח אני להשתחרר אי פעם מהם?" אני עונה: "אני משערת שעוד זמן רב יחזור ויהדהד בך ה'איזה מזל', כי הוא מייצג את תבנית הקשר שלך עם הורייך. אולם תוכל להתייחס אליו בחיך ולדעת למי לשייך אותו." בהדרגה מצליח לירן לפרגן להצלחות ילדיו וגם להתפייס עם הוריו, "בעלי הבעיות הרגשיות", ולחשוש פחות מתגובה של דמויות סמכות כלפיו. רק לאחר זמן רב שיקם לירן גם את ערך העצמי שלו וידע להפיק הנאה מהצלחותיו ולנכס אותן ליכולותיו. ה'איזה מזל' והחשש מכישלון אמנם לא חדלו להדהד בו, אך לא שיתקו יותר את ההנאה מהצלחותיו ואת יכולתו להתמודד עם הערות הבוס על טעות.

המידע הנשלף מהרשת נותר תמיד סובייקטיבי ואישי. אדם זר הצופה בנו מתקשה להבין את תגובותינו, ואילו אלה המכירים אותנו היטב יודעים לעיתים לנחש כיצד נגיב על יסוד חוויות עבר משותפות.

בכל התנסות בהווה שולף הזיכרון החיסוני עקבות זיכרון של התנסויות עבר שנחוו בעוצמה חזקה בתדירות גבוהה יותר מעקבות זיכרון שעוצמתם או תדירותם נמוכה. חלקם של עקבות הזיכרון עשוי להישאר חבוי לעד, בלא לחזור ולעלות למודע, אם בשל חותם מזערי שהוטבע ברשת, אם בשל היעדר קשר בין חוויה בהווה לעקבות הזיכרון המוטבעים, ואם בשל מיסוך שיוצרים מנגנוני ההגנה נגד שובם של עקבות זיכרון לתודעה [הדחקה]. עקבות זיכרון חבויים עשויים לעיתים להישלף כנספחים לרצף של אסוציאציות בהקשרים אחרים ולהגיע, למרות הכול, לתודעה.

הטיפול באמצעות פסיכואנליזה או פסיכותרפיה דינמית ממריץ את הזיכרון החיסוני להעלות בדרך אסוציאטיבית תבניות זיכרון (עקבות זיכרון מקושרים) רלוונטיות להווה, את "אבני־הדומינו של הזיכרון" (ז. לנץ, **השיעור בגרמנית**, עמ' 37). באופן זה חוויות ההווה, מלוות בהדהוד חוויות העבר, הופכות מודעות ומוכרות, והן מעובדות ומובנות בהקשרים חדשים. המודעות והתובנה החדשות מונעות את השתלטות תבניות העבר הלא־מודעות על החוויה בהווה.

התכונה הבולטת של המערכת החיסונית הנרקיסטית היא הביטואציה, כלומר הסתגלות לקבוע בעקבות קליטת גירויים קבועים בתדירות גבוהה ושליפתם כעקבות זיכרון או כתבנית זיכרון. תפישת הקביעות משמשת רשת ביטחון לצורך התמודדות עם שינויים ומהווה גורם חשוב בהתפתחות התבנית והרגשית.

כבר בשבועות הראשונים ניכר מתווי פניה של קרני שהיא רגועה בעריסתה הקבועה, אך מפגינה אי שקט כאשר משכיבים אותה במקום לא מוכר לה. את העריסה היא כבר חווה כחלק מעצמה, כנכס נרקיסטי שלה, כשם שהיא חווה את חיקה של אמא, את האמבט ואת בגדיה וחיתוליה המוכרים. נוכחותה הקבועה של אמא בעיתות ההנקה או נוכחותו הקבועה של אבא בשעת האמבט - גם הם כבר מוכרים לה. שינויים קטנים והדרגתיים בחיי היומיום שלה, תוך שותפות רגשית עם אמא המוכרת, מקלים על קרני להסתגל לחידושים, כמו לבגד חדש ונקי שאמא מלבישה לה. היא נאחזת בשותפות הרגשית עם אמא, כמו גם בהימצאותם הקבועה של עצמים, כדי להתייחד עם שינויים אקראיים.

כאשר הורים ותינוקם יוצאים לשהייה ארוכה מחוץ לבית, רצוי לקחת חפצים שהתינוק מורגל אליהם והשייכים לנכסיו הנרקיסטיים, כגון כלי צעצוע - ה"חבר" שלו, מגן ראש ממיטתו, ציפת השמיכה, וכמובן מוצץ. שינויים בולטים, כמו שינוי טון דיבור, צבע או ביגוד, הסרת משקפיים, החלפת כובע, תספורת או בושם - מקשים על התינוק את זיהוי המוכר.

נגה (בת שבעה חודשים) יושבת על ברכי סבתה; היא מכירה אותה היטב ונהנית לשחק עימה. אולם כאשר סבתא מסירה את משקפיה לניקוי ניכר בנגה שהיא אינה מזהה אותה עוד. היא שמה את ידיה הקטנות על פני סבתה בניסיון למשש ולהחזיר את המשקפיים למקומם למטרת זיהוי. בהמשך משחקת נגה בהחזרת המשקפיים ובהסרתם. משרכשה קביעות במוכרות פניה של סבתא, עם משקפיים ובלעדיהם, נגה נרגעת: מוכרות וקביעות האובייקט של סבתה חוסנו. כך יכולה סבתא, מעתה ואילך, להסיר את משקפיה ולהרכיבם, בלי שהשינוי יגרום לנגה לבהלה.

נגה חווה חוויות דומות בעת שמלבישים אותה: הנה נעלמות כפות ידיה בתוך השרוול והנה הן מופיעות מחדש. היא נהנית לשחק בקבוע ובמשתנה, מחביאה את כפות ידיה וחושפת אותן בעצמה. תפישת מוכרות עצמה כקבועה ותפישת הקביעות של הסובבים אותה מקלים עליה להתייחד עם שינויים הדרגתיים. השלב הבא במשחקים יהיה משחק המחבואים.

## 2. תפישת השלמות הנרקיסטית

תחושת המוכרות מערבת התנסויות חווייתיות, תפישות, זיכרונות וחווייות מהיחסים עם ההורים, המתגבשים מאז הינקות לתפישת של העצמי כשלמות הוליסטית. הנרקיסזם, כמערכת חיסונית של העצמי, פועל דרך קבע לזהות את מאפייני המוכר בהתנהגויות השונות ולבדלם מהזר. התפישת של קביעות ושלמות העצמי, מהווה הגנה בלתי חדירה נגד זרות. לדוגמה: "באמבטיה אני תמיד נרגע", "המסד שאמא עושה לי נעים לי", "כשאני מבוהל אני תמיד זקוק לחיבוק", "כשאמא מחייכת אלי כיף לי", "כשאמא כועסת רע לי".

לכל אחד מאיתנו תפישת נרקיסטית ייחודית וסובייקטיבית של מוכרות עצמו [קביעות העצמי], שעליה מוטען ערך של שלמות שאין בלתי. על פי ערך שלמות העצמי אנו מבדלים את עצמנו מהאחר, בעל "תעודת זהות" חושית שונה (כמו קצב או ריח). תפישת השלמות ((sense of wholeness משמשת מדד השוואתי נרקיסטי אולטימטיבי לזיהוי המוכרות וליתור שינוי מתחושת המוכרות הקבועה (למשל, קצב מהיר של פעימות הלב וחזרתו לקצב המוכר). פולשנות זרה למרחב העצמי מפרה את תחושת המוכרות של שלמות ערך העצמי ואת הביטחון בעצמי.

בתפישת השלמות ניתן להבחין בעיקר בעקבות סטייה ממנה. הסטייה מעוררת לרוב תחושת היפגעות נרקיסטית כתגובה מיידית לפלישת זרות וזו באה לביטוי כמועקה, עלבון, אכזבה, כישלון או כעס. לדוגמה, קליטת מסר של היותו אהוב הינה עבור התינוק סמן לשלמות, ואילו חוסר סבלנות נחוזה על ידו כסטייה מהמוכר, העלולה לערער את תפישת הקביעות ולעורר אצלו אי-נחת ולעיתים אף חרדת נטישה. תפישת השלמות בינקות כערך של העצמי שווה לערך אהבת ההורים, משום שהיא מתגבשת על בסיס התנסויותיו הסובייקטיביות של התינוק, ראשית לכול עם הוריו: "אני אהוב משמע אני התגלמות השלמות; אם לא אהבים אותי משמע אני פגום".

הנרקיסזם, כמערכת חיסונית רגשית, מסתגל לעצמי כמות שהוא, וחוויית העצמי כשלמות מותנית בתמיכת ההורה. תחושת הסטייה, מודעות לשינוי או זיהוי כזר מעוררים אי-נחת, ואילו שיקום מהסטייה מעורר תחושת ערך ומחזק את תפישת השלמות. בשל הסובייקטיביות בתפישת השלמות, מה שנחוזה כשלמות עבור האחד עשוי להתקבל כפגם אצל האחר. שלמות זו אינה מתייחסת לשלם אידיאלי אוניברסלי, אלא למאפיינים רגשיים קבועים וסובייקטיביים של העצמי.

התחושה של ישות ייחודית אהודה מאגדת בחובה חוויות מוכרות של העצמי ושל התנסויות עם האובייקטים לכדי שלמות הוליסטית. זוהי למעשה משמעות תפישת שלמות העצמי, או המודעות למוכרות העצמי, שעליה אחראי על פי סולמס (2005), "גוף וירטואלי". ועל פי השקפתי - הנרקיסזם. שניהם מייצגים, להבנתי, את "ההתגלמות הבסיסית ביותר של העצמי" ... את מצבו הנוכחי של העצמי: 'זה אני, אני הגוף הזה, וכרגע, כך אני מרגיש'. ... הוא עצם תשתית הפשר וההרגשה האישיים. ... הוא לא רק 'מייצג' את העצמי שלך, אלא גם מספר לך מה מצבך. ... המודעות, מייחסת ערך... 'טוב' או 'רע'... בכך שהיא גורמת לנו להרגשה טובה או רעה (או שמא תחושת ביניים). לכך מיועדת המודעות, ההרגשה" (שם, עמ' 75-76). ובניסוח שלי: המודעות לתפישת שלמות העצמי מאפשרת לנו להתבונן פנימה בסיוע הרגשות, לפתח ערכים של מוכר זר ולחוש את המתרחש בתוכנו ובסביבתנו, בלי שתתערער מוכרות העצמי.

כדי שהתינוק יוכל לחוש את עצמו כשלמות סובייקטיבית, על ההורה לשדר לו דרך קבע שהוא אהוב ונהדר כמות שהוא, על אף הביקורת ואף שאינו מושלם (perfect). מוטב שלא יהיה "הכי חכם", "הכי יפה" או "הכי מוצלח" מאחרים בסביבתו, אלא "הכי אהוב שלי ובשבילי".

תפישת השלמות חיונית ליכולת ליהנות ב'יש', לשמחת חיים ולאפשר. אין די בתפקוד המערכת החיסונית הנרקיסטית כדי לשמר תפישת זו. כדי לשכלל אותה נדרש משוב מההורים. מורכבות יחסי האובייקט משפיעה על גיבוש תפישת העצמי כשלמות: האם התינוק עונה על תפישת השלמות של הוריו או שמא הם מאוכזבים מיופיו, מגופו, מבריאיותו או מתגובותיו הרגשיות? כל אחד מאיתנו נפגע מחוסר השלמות של ילדו (או של עצמו), אך האם



## חידת הילדות - ההתפתחות הרגשית מהלידה עד גיל שלוש והשלכותיה בבגרות, בזוגיות ובהורות מודן הוצאה לאור 2007 ד"ר רוני סולן

נשכיל להתגבר על ההיפגעות, לשרד לו את אהבתנו כך שיחוש עצמו אהוב כמות שהוא, כשלמות? האם אנו חשים עצמנו אהובים כמות שאנו כדי שנוכל לאהוב את יוצא חלצינו כשלמות?

לדוגמה, תינוק שנולד עם פגם באחד הגפיים חווה את עצמו כשלמות, על אף העיוות, בתנאי שהורה חווה אותו כשלמות וכאהוב כמות שהוא. ייתכן שהורה נפגע מהעיוות של ילדו ומשדר לו דחייה, ואז גם התינוק חש עצמו דחוי ופגום. בעקבות ניתוח לתיקון הפגם תלווה אותו זמן מה תחושת זרות, עד שהוא יסתגל לשינוי, יכיר את תחושות גופו החדשות בתמיכת ההורה ויחזור לחוות את עצמו כשלמות. גם כבוגרים אנו מגיבים כך כלפי אירועים כמו תספורת חדשה, ניתוח פלסטי, שיפוץ בבית, החלפת מכונית ועוד.

תפישת השלמות בשלב האוראלי מוחלטת [עקרון 'הכול או לא כלום' ועקרון המוכרות]. התינוק חווה את עצמו, את הוריו ואת יחסיו עימם כשלמות (wholeness) שהיא גם מושלמת (perfect): שהרי הוא "הכי הכי". מגיל שנה וחצי לערך (השלב האנאלי) ועד שיבה משתכלל תפקוד הנרקיסזם, ועדכון תפישת השלמות מעיד על התארגנות רגשית ועל כושר הסתגלות לקביעות חדשה.

ילד ובוגר החותרים למושלמות (perfect), לרוב אינם נהנים משלמות העצמי ואינם מרוצים מהשיגיהם. הם סובלים מחוסר אהבה ופועלים באופן נואש למצוא את מושלמותם באמצעות הפקות פרפקציוניסטיות. תופעה זו משקפת נרקיסזם שנכשל בשמירה על מוכרות העצמי, ככל הנראה בהשפעת הטבעות של היפגעות, אכזבה ודחייה מצד ההורים. אדם החותר למושלמות תופש את עצמו כ"לא-מספיק", כפגום וכחייב להשיג את האהבה האבודה באמצעות המושלמות [האוראלית]. מטרתו האולטימטיבית הינה השגת מושלמות, ולא קבלת עצמו כשלמות על חסרונותיו הנתפשים. הפגמים והמוגבלויות המתגלים בעצמו אינם מרפים ממנו ואינם מניחים לו לאהוב את עצמו, להתפנות לאהוב את זולתו, והוא חושש תמידית מלעג הזולת בשל אותם פגמים. הזרות וה'איך' כמו פולשים ומשתלטים על תחושת המוכרות, והוא בטוח שרק עם השגת המושלמות יזכה לאהבת הכול.

חשוב לכולנו להרגיש אהובים, כל אחד בגבולות שלמות עצמו. תפישת השלמות היא למעשה קבלת עצמנו כמות שאנו - אהבת ה'יש' בנו וביקרים לנו, חרף חסרונות ה"מעצבנים", וביטחון ביכולתנו לרכוש את אהבת הזולת. תפקוד תקין של הנרקיסזם מעניק יתרון ל'יש' הקבוע ולשיקום השלמות על פני ה'איך', המוגבלות והפגמים ומונע השתלטות על תחושת המוכרות. יתרה מזאת, מי שמסוגל לקבל את חסרונותיו ככאלה שאינם פוגעים בתפישת שלמות עצמו, מסוגל להתמודד טוב יותר עם חסרונות זולתו, עם אחרותו ועם הזר שבו.

### 3. המוכר, הזר והאחר

כישוריו של התינוק לזהות את המוכר, בתוכו או אצל זולתו, ולבדל את עצמו מהזר - ראשיתם בשלב האוראלי, והם מתגבשים ומתעדנים במהלך החיים בעידוד ההורים. כניעת התינוק לביטויי אכזבה וביקורתיות של הוריו מחלישה את תפקוד הנרקיסזם ומאפשרת לזרות לפלוש למרחב העצמי שלו, לפגום בחיסון מוכרות עצמו וביכולתו לסמוך על חושיו ועל תחושות הבטן שלו. אותו תינוק בבגרותו עלול לחוש עצמו פגום ולא אהוב.

בבית הוריו של שחר (בן שמונה חודשים) מתקיים אירוע משפחתי. שחר, על זרועות אמו, המום במקצת מהמון ה"זרים" המצוי בביתו ונצמד אליה כדי להרגיש בטוח במוכר שלו. בתחילה נראים לו כל הזרים כציבור מאיים שלא ניתן להפרידו לפרטיו, כשם שלתייר המבקר בסין נראים כל הסינים דומים. אט-אט נרגע שחר. הוא מתחיל לסקור, לסרוק ולאחר [באמצעות החיישנים והזיכרון החיסוני] פנים מוכרות בינות ל"זרים", ורק משזיהה את דודיו, מלי וצחי, הוא נעתר לעבור לזרועותיהם בהנאה מרובה. במהלך האירוע שחר מפתיע את הוריו כאשר הוא מושיט את זרועותיו הקטנות לעבר רופא ילדים, קרוב משפחה שלא הכיר כלל. ככל הנראה הוא קלט בחיישניו הנרקיסטיים (תחושות בטן) כי לאורח זה נגישות מיוחדת לילדים, והוא מתיידד איתו על נקלה. הדמות, שנחותה בתחילה כ"פולש זר" ולא-מוכר, נחווית עתה כדמות רצויה ומוכרת. לעומת זאת, כאשר קרובת משפחה המוכרת לשחר ניגשת אליו בשמחה לראותו, הוא ממאן להתייחס אליה. נוכחותה, אף שהיא מוכרת, מעוררת בו מצוקה. ייתכן שמהדהדות אצלו תבניות זיכרון טעונות בתחושת איום שמעוררת בו ה"דודה"; הוא כמו חווה מחדש צביטה שהיתה נוהגת לצבוט בלחיו והוא מזדרז לשמור על עצמו ולדחות אותה. אימא, בתבונתה, מכבדת את הסתייגותו של שחר ומאפשרת לו שלא להיענות לאותה קרובה ומתנצלת לפניה.

שחר (בן שנה) נאחז ברגליו של מבוגר בהנחה שזהו אביו ומזהה בהפתעה שזהו דודו אבישי. הוא חש מבוכה ורץ לחפש אחר אבא. משנצמד לרגליו של אבא וחש בתחושת הביתיות המוכרת, הוא חוזר אל דודו, נאחז בו ומשחק איתו במעין מחבואים. המשחק מייצג הנאה מיכולתו להתגבר על המבוכה הנובעת מהזרות, ומאפשר לו

חידת הילדות - ההתפתחות הרגשית מהלידה עד גיל שלוש והשלכותיה בבגרות, בזוגיות ובהורות  
מודן הוצאה לאור 2007 ד"ר רוני סולן

להתנסות במעבר ממצב רגשי אחד למשנהו כאשר מרכיב כלשהו נשאר קבוע. כך הוא משלב [אינטגרציה] זרות במוכרות.

נועה (בת תשעה חודשים) נוהגת ללוות את אמה ואביה לדלת לפני צאתם. בעודה חבוקה בזרועות סבתה, שתיהן יחד מנופפות יד להורים וסבתא אומרת: "ביי ביי." יום אחד מלווה נועה את ההורים לדלת יחד עם סבא. כהרגלה מניפה נועה יד להורים כביטוי פרידה בליווי ה"ביי ביי" המוכר. טקס הפרידה מההורים בשותפות רגשית מוכרת וקבועה חשוב עבור נועה יותר מהשינוי, בזרועות מי היא נמצאת. רק לאחר שההורים הלכו מביטה נועה בסבא ובפניה ניכרת פליאה. היא מזהה [חיישנים נרקיסטיים] שוני בין סבא לסבתא מחזד גיסא, ומאידך גיסא את הקביעות המוכרות בטקס הפרידה מההורים [הדהוד תבניות זיכרון]. היא מחייכת אל סבא במבוכה ומשלימה את תהליך הפרידה מההורים במשחק משותף עימו. נראה שהתעוררה בה תחושה של מוכרות מעורבת בזרות (Freud, 1919; uncanny). הבדלים קטנים במצבים רגשיים מוכרים מעוררים לא פעם תגובה של הפתעה ומבוכה. חשוב לעזור לילדינו בתהליכי זיהוי המוכר החבוי בזר ובאופן זה לייחד אותם עם שינויים: שמרטפית חדשה, דמויות זרות להם המוכרות לנו, חושך או הגננת והילדים בימים הראשונים בפעוטון.

תפקוד תקין של הנרקיסזם מאפשר לנו להתייחד (befriending; 1998 Solan) עם זרות וחדושים, לזהות את המוכר החבוי בזר.<sup>5</sup> לדוגמה: מפגש עם אדם זר מעורר בנו לעיתים תחושת מוכרות מהולה בזרות המדרבנת את הסקרנות לאתר את המוכר, כדי שיהיה ניתן להתייחד עימו. צפייה בסרט קולנוע חדש מעוררת בנו צורך לקשר את השחקן לדמות קודמת שגילם או לרגשות שעורר בנו השחקן בהצגה קודמת (אינטגרציה של זרות במוכרות). התייודות מידתית עם הזרות, חשיבותה רבה להתפתחות הרגשית, להעשרת העצמי במידע חווייתי רגשי ולהסתגלות לשינויים. תפקוד לקוי של הנרקיסזם מותיר אותנו באחד משני הקטבים הקיצוניים של חיסון המוכרות: אחיזה במוכר המושלם ללא פשרות ודחיית כל זרות וכל שינוי כאיום קיומי.

הזרות אינה רק בנושאים שהם מחוץ לנו. זרות נוצרת גם בתוכנו, ואז אנו נדרשים להתמודד עם הזרות במוכרות העצמי. פז (בת שישה שבועות) מבטאת כאב בטן המעורר בה זרות. היא משקיעה מאמץ להפריש את יציאותיה ונרגעת לאחר שהיא מצליחה. בהדרגה ניכר בה שהיא "למדה" אילו שרירים עליה להפעיל כדי להיפטר מהלחץ בבטנה, איך להיחלץ מהמצוקה ולחזור לתחושה של המוכרות.

כפיר (בן שבעה חודשים) מתקשה לחזור ממצב עמידה לישיבה ומזעיק עזרה. הוריו מושיבים אותו והוא חוזר וקם כמו 'נחום תקום', ושוב בוכה. לעיתים נמאס להורים לשתף פעולה עם החזרתיות ה"מעצבנת". כאשר תרגילי המעבר מעמידה לישיבה וחזרה נחווים כמוכרים ונשלטים על ידו [שליטה בתנועה ובתחושה הפרופריוספטיבית המשתנה], משוקמת תחושת השלמות בעצמי.

בשלב האוראלי גופו של התינוק מתחזק וכישוריו מתפתחים בקצב מואץ. הוא שוכב על גבו, מניע את רגליו, יושב טרם עמידה, מתגלגל טרם זחילה ומדגים "זחילה אינדיאנית" טרם הליכה. כל תחושה חדשה בגופו נחווית בתחילה כזרה; זווית הראייה שלו משתנה במצבי שכיבה וישיבה, הרגליים משזרות שוני פרופריוספטיבי בישיבה, בעמידה ובזחילה וגם תחושת שיווי המשקל שונה במצבים השונים. תחושת הזרות במוכרות העצמי דוחפת את התינוק לחזרתיות על הישגיו המוטוריים החדשים, באמצעותה הוא מתייחד עם השינויים המוטוריים ומחסן את תחושות השלמות והמוכרות.

רצוי לאפשר לתינוק לשהות בתנוחות מגוונות ככל האפשר כבר מגיל צעיר, כדי שילמד להכיר את איברי גופו ואת תחושותיו השונות, וכן לעזור לו בפעילות חזרתית כדי שיוכל להיטיב להכיר ולשלוט באיברי גופו במרחב.

שחר (בן שמונה חודשים) נהנה להיכנס לקופסת קרטון גדולה, כאילו היתה בית קטן. אולם עם גדילתו (בגיל שנה) הוא מתקשה להזדחל פנימה וחש זרות בתחושה המוכרת של התאמה בין ממדי גופו לממדי ה"בית". בניסיון לשמור

<sup>5</sup> לוינס (1969) (תשס"ב) מצביע על נטיית התרבות האנושית להכפיף את השונה לדומה (the same), לכלול את הייחודי בטוטאלי ולשלול את האחרות. הוא מאפיין את האחר כנפרד מהעצמי, אשר מוגדר על ידי גבול היכולת לכבוש אותו. המוסריות מחייבת אותנו להקצות מקום לו, לאחרות ולייחודיותו.

חידת הילדות - ההתפתחות הרגשית מהלידה עד גיל שלוש והשלכותיה בבגרות, בזוגיות ובהורות  
מודן הוצאה לאור 2007 ד"ר רוני סולן

על שלמות העצמי שנפגעה הוא משליך את הזרות על ה"בית", כועס על קופסת הקרטון בכל פעם שאינו מצליח להיכנס לתוכה, כאילו היא, הזרה, אשמה, ולא ממדי גופו שהשתנו. לבסוף הוא מפסיק לשחק ואף הורס את קופסת הקרטון.

תשומת הלב שלנו נתונה בדרך כלל דווקא לשיבוש בתחושת המוכרות, לזרות ולסטייה מהמוכר במרחב העצמי. תחושת רעב, כאב בטן, קצב נשימה שונה, נוף מרהיב או מחזר חדש מעוררים רגשות שונים מהקבועים והמוכרים. אנחנו מתודעים לשינוי במוכרות, דרכים לבדל את שלמות העצמי מהשינוי, להתייחד עם השינוי ולחזור לביתיות השגרתית המוכרת. בדרך זו אנו מטמיעים מידע עדכני על השינויים המתרחשים דרך קבע בעצמנו.

אורנה, מטופלת, מתארת בשעת הטיפול את רגשותיה בתחילת הריונה: "השדיים שלי מתמלאים. זה נעים, אבל הם כאילו זרים לי. אלה לא השדיים שאני מכירה. הבחילה משגעת אותי ואני מרגישה שאני לא שולטת בגופי שלי. אני יודעת שיש בתוכי עובר ואני שמחה ומאושרת לקראתו, אבל עדיין לא חשה אותו אלא את תופעות הלוואי. אלה תחושות קשות ומבלבלות ולכן זרות לי." תחושת הזרות הראשונית מחלחלת לתוך מוכרות גופה, אך במהלך חודשי הריונה היא מתיידדת עם גופה המשתנה ועם עובריה הנפרד, שאותו היא חשה בתוכה, ויוצרת אינטגרציה של מוכרות עם זרות, המעוררת תחושת אמהות כלפי ילדה. לאחר הלידה שוב משתנה גופה, ותחושת המלאות ברחמה מתחלפת בריקנות, המלאות בשדיה גוברת והיא נאלצת להסתגל אל ממדי גופה החדשים.

פז (בת ארבעה חודשים) מתעוררת משנתה בבכי, המשמש עבור אמה איתות על מצוקת זרות. הקביעות שנוצרה ביחסיה מאפשרת לאם להפריד בין תגובותיה השונות של פז ולזהות אם מקור הזרות הוא ברטיבות לא נעימה בחיתול או ברעב מציק. אמה מנסה לקלוט את צרכיה של פז ולהרגיע אותה, שרה לה שיר מוכר, תוך שהיא מחבקת אותה בחום, מגישה לה מוצץ ומקרינה ביטחון שהמצוקה תחלוף. פז נרגעת כתוצאה מזיהוי מחודש של מוכרותה בחיק אמה.

ארז (בן ארבעה חודשים) מתעורר גם הוא באי-נחת ובוכה. אמו, כדרכה, מפרשת את בכיו כרעב (מוכר-מושלם המבטל את הזרות) וממהרת להיניק אותו. היא כלל אינה טורחת לזהות את סיבת הבכי ואת צרכיו הנפרדים, כיוון שהלא-מובן כמוהו כלא-מושלם המאיים עליה. עבודה ההנקה היא התנסות מוכרת, שבאמצעותה היא מממשת באופן מושלם את כישוריה האמהיים להרגיעו. באופן זה אמה פותרת את האי-נחת של עצמה ולא את מצוקתו של ארז. היא מרגילה את ארז לאכול על פי המוכר הקבוע שלה, ולא על פי צרכיו. נוהג קבוע זה מדכא אצלו את הצורך החיסוני להבחין במצוקותיו השונות ולשקם את מוכרותו. אצל ארז לא נוצר צורך לשותפות רגשית או לאיתור מקור הבעיה. בנרקיסים שלו נחקקים עקבות זיכרון כי האוכל הינו הפתרון לכל מצוקת זרות. סביר שבעתיד אלה יהדהדו בקרבו נוכח אי-נחת שמעוררת זרות, והוא ימצא מפלט באכילה בלא שיהיה מסוגל לזהות אם הוא אכן זקוק לאוכל בנסיבות שנוצרו.

אמא מחזיקה את אלמגור (בן ארבעה חודשים) בחיקה והם נהנים יחדיו. הטלפון מצלצל ואמא מניחה בפתאומיות את אלמגור בלול והולכת להשיב. במעשה זה היא קוטעת את השותפות הרגשית ביניהם בלי שנתנה סימן מקדים כלשהו שיכין את תינוקה לקבל את השינוי והפרידה הפתאומיים. החיישנים הנרקיסטיים של אלמגור מזהים זרות ושינוי, אך לזיכרון החיסוני שלו אין די שהות, ככל הנראה, לשלוח תבניות זיכרון שיחזירו לו את תחושת המוכרות, והוא פורץ בבכי כביטוי לתחושת מצוקה. אלמגור נרגע רק כאשר אמו חוזרת, מרגיעה אותו באהבה ועוזרת לו לשקם את שלמות מוכרותו.

תחושת האי-נחת משינוי היא נחלת הכול, ועשויה להתעורר למשל כשאנו מחליפים סנדלים בנעלי חורף, מרכיבים משקפיים חדשים או נוהגים במכונית שכורה. חשוב אפוא להכין את התינוק בעזרת שיר או מילות קוד קבועות לקראת אירועים, כמו פרידה, השכבה לישון, רחיצה באמבט, בדיקת רופא או חגיגה בגן. חשוב לייחד אותו עם שינויים מתוכננים בחיי המשפחה, כמו לידת אח, מעבר לדירה חדשה וכדומה.

דן, כוריאוגרף ומנהל להקת ריקוד, משתף אותי במהלך טיפול ברגשותיו: "אני בדיכאון. איכות העבודה היצירתית שלי נפגעה... לאחרונה ניסיתי להוסיף כמה וריאציות ריקוד חדשות לתוכנית הקבועה, אך בזמן החזרות חשתי בלבול אצלי וגם אצל הרקדנים. בחזרות השתלטו עלי צעדי הריקוד והמקצבים הקודמים ושיבשו את החדשים... אני נזכר עכשיו [הדהוד תבניות זיכרון] בנסיעות משפחתיות שבהן אמא עודדה את כולנו לשיר יחד איתה בקצב אחיד כמקהלה משפחתית. אני זוכר שרגעים אלה היו תמיד יקרים לי." גם אני נזכרת [הדהוד תבניות זיכרון] שדן ביטא לא פעם חשש מאובדן אחדות הלהקה ומפרשת: "עבורך, לשנות את הקצב המוכר זה

כמו לאבד את גאוות היחידה המשפחתית שכל כך אהבת, ואת אמך בראשה." דן מגיב בהתרגשות: "עכשיו אני מרגיש פיזית את החרדה שאחזה בי לא פעם כילד כאשר זיפתי בעת השירה יחד... חשתי אז כאילו הייתי מחוץ לאירוע המוזיקלי המשפחתי. גם פחדתי שיכעסו עלי... אולי מכאן נובע הקושי שלי בחזרות על הווריאציות הכוריאוגרפיות החדשות, שהן כאילו זיוף של הקודמות... אני קולט עד כמה הרגשתי אשם בעבר בקלקול האחדות המשפחתית, ממש כשם שעכשיו אני חש אשם כלפי הרקדנים המבקרים אותי על ניסיונותי הכושלים."

לאחר כמה חודשי טיפול דן משתחרר בהדרגה מהצורך לשמור על הישן, והוא מתיידד ביתר קלות עם הווריאציות החדשות. הוא חוזר להיות נינוח ויצירתי עם רקדני הלהקה כבעבר, משרה עליהם אווירה חיובית, עוזר להם למצוא אתגר מקצועי בחידושים שיזם ונהנה מתוצאות מאמציו.

המערכת החיסונית, הנרקיסוזם, מאפשרת לנו להתיידד עם זרות שמעוררים בנו שינויים ומקלה התארגנות מחדש של הביתיות ושיקום תחושת המוכרות-שלמות.

ניר, גבר בשנות השלושים לחייו, פונה לטיפול בשל מצוקה וחרדה המציפות אותו בכל פעם שאשתו מאחרת לחזור. במהלך הטיפול ניר מגלה את טראומת ילדותו כפי שסיפרו לו: בהיותו כבן שנתיים נהגה אמו להשאירו לשחק בלול מדי בוקר, להעביר את אחיו את הכביש בדרכו לבית-הספר ולחזור מייד. בוקר אחד "בדרכה הביתה החליקה אמה, נפלה, איבדה את הכרתה ונלקחה לבית-חולים. רק לאחר כשעתיים שבהן נותרתי לבדי בלול, הגיעה דודתי ומצאה אותי מתייפח ומבוהל." חוויה טראומטית זו נצרכה ברשת המידע של ניר, והיא סוחפת, בלי דעת, כל חוויה של המתנה בהווה, לחרדה קיומית, ריקה מזיכרון, בלי שהנרקיסוזם מצליח לשקם את תחושת השלמות בעצמי.

במצבים שבהם השינוי או האובדן הינם פתאומיים וחדים, נכשל הנרקיסוזם, בדרך כלל, בשליפת תבניות זיכרון, המאפשרות התיידדות עם השינוי ושיקום תחושת המוכרות ושלמות העצמי, וגואה הסיכון להילכד בחוויית הטראומה. לכן אירועים כמו נישואים, לידה, מעבר לדירה חדשה או התעשרות פתאומית עלולים להוות, באופן פרדוקסלי, נקודות משבר בחיינו, על אף השמחה הכרוכה בהם. בבסיס חוויית הטראומה פועלים שני גורמים סוחפים (attractors נבדלים: מעין חור שחור (the hole attractor) במעטפת הנרקיסוטית, כאילו ריק מזיכרון; וכשל של המעטפת

(Gerzi, 2005; the narcissistic envelope attractor) בשיקום העצמי.

חוויה בהווה, הגורמת לשליפת עקבות זיכרון מטרואומת עבר (אף שהיא שונה) - סוחפת במעין מערבולת הדהוד של תבנית הרס, אשר תוכנה הודחק. על רקע זה מוצף העצמי באימה, בזרות ובתחושות של ריקנות, 'אין', דיכאון, אובדן מוחלט של האובייקט ושל טעם החיים. לדוגמה, שימוש בכלבים לפיזור הפגנות מעורר אצל ניצולי שואה את הטראומה של הגירוש.

התהליך החיסוני הנרקיסוטי אחראי אפוא לכך שחוויה בהווה נחוות בתחושה של מוכרות על פי חוויות העבר, שהתגובה העכשווית מתגבשת בהשראת דגם העבר והתיידדות הופכת את הזר למוכר. התפתחות הנרקיסוזם תלויה בצורך המולד לצאת ממצבים של זרות, דריכות ומתח פנימי אל עבר מצבים רגשיים מוכרים, ביתיים, יציבים ומגנים. על בסיס התנהלות זו מתפתחת האינטליגנציה על כל מרכיביה: היכולת להסתגל לשינויים; הסקרנות המדעית הצומחת מחקר הזרות; התקשרות עם ההורה והתיידדות עם האחרות, הנובעת מתפישת המוכר שבו; ושמחת החיים שמקורה בתחושת השלמות והביטחון.

#### 4. הנרקיסוזם כמרכיב אישיות

פרויד (1923) טבע את המושגים אגו ואיד והכליל אותם יחד עם הסופר-אגו במודל סטרוקטוראלי של מבנה האישיות. מאז מקובלים ארבעה מרכיבי אישיות: הסתמי (id, ובעברית חדשנית 'צרה'); האני (ego); האני העליון (super-ego); והאידיאל(ים) של האני (ideals of the ego) - שהם המפעילים העיקריים של המערכות הרגשיות.

על פי תפישתי יש לכלול את הנרקיסוזם כמרכיב חמישי במודל סטרוקטוראלי זה בשל החותם העמוק שהוא משאיר באישיות האישיות. חלקו של הנרקיסוזם מצדיק לדעתי לתת לו מעמד שווה ערך למרכיבי האישיות האחרים - לכולם השפעה מהותית על התפתחות הייחודיות ועל ההתנהלות הרגשית של האדם.

הנרקיסוזם, על פי תפישתי, הינו מרכיב האישיות הראשוני הפועל לשמירת מוכרות העצמי, האובייקטים והיחסים עימם; מעין שסתום ביטחון (safety principle; 1987 Sandler) לגעש היצירי שבסתמי וקודם לאגו. בשלב

חידת הילדות - ההתפתחות הרגשית מהלידה עד גיל שלוש והשלכותיה בבגרות, בזוגיות ובהורות  
מודן הוצאה לאור 2007 ד"ר רוני סולן

האוראלי פועל הנרקיסזם באמצעות חישה ו'תחושת בטן' (אינטואיציה) לשמירה על המוכרות. עם זאת, היכולת המוגבלת של הנרקיסזם לחסן את תחושת המוכרות ולייצב את הרווחה הנפשית (well being) מחייבת גיוסם של מרכיבי אישיות נוספים.

שלושה מחמשת מרכיבי האישיות (הסתמי, הנרקיסזם והאגו) מתגבשים בשלבים האוראלי והאנאלי והתפתחותם מותנית בהשפעת גורמים תורשתיים וביחסים עם ההורים, ושניים (האני העליון והאידיאל של האני) מתגבשים בשלבים האדיפאלי ובשלב החביון - שני השלבים הבאים של ההתפתחות הנפשית.

הסתמי (Freud, 1933a) כולל את מאגר אנרגיית היצרים והדחפים. עלייה במפלס המתח היצרי גורמת לאי שקט פיזיולוגי עד להתפרקותו בדרך של התפרצות קומפולסיבית חסרת רסן וחסרת אובייקט. במהלך ההתפתחות הרגשית הסתמי אינו משתנה, אולם תהליכי ניצול האנרגיה האצורה בסתמי, ויסות המתח ודרכי השקעתו באובייקטים הם שמשתכללים בהשפעת מרכיבי האישיות האחרים.

הנרקיסזם משתכלל בתהליך דינמי רב-שלבי ורציף של התפכחות מאשליית המושלמות ואימוץ שלמות נרקסיסטית עדכנית לכל אחד משלבי ההתפתחות הרגשית. בעקבות ההתפכחות מתקיים תהליך חיסוני מורכב הכולל אָבּל על האובדן, התארגנות נרקסיסטית המשכית, הסתגלות לשינוי ולמוגבלות האישית על פי בוחן המציאות, השלמה, ולבסוף אימוץ של שלמות עדכנית כפועל יוצא מתפישת המוגבלות החדשה, וחזרה חלילה.

התפתחות הנרקיסזם מתנהלת בארבעה שלבים:

**השלב הראשון** - הנרקיסזם פועל על פי עקרון מוכרות חושי ועל פי תפישת הגְּלוּת (ideal self) כשלמות נרקסיסטית אוראלית: התינוק (כמו גם בוגר עם קיבעון נרקסיסטי אוראלי) חווה עצמו כאידיאלי וכגרנדיוזי שאין בלתו. לקראת סוף השלב האוראלי (בגיל שנתיים לערך) תופש הפעוט את היותו קטן נוכח ההורה הגדול ממנו. תובנת המוגבלות מהווה עבורו פגיעה נרקסיסטית בתפישת החושית של שלמותו וגורמת לו להתפכח מאשליית הגדלות האוראלית.

**השלב השני** - הנרקיסזם פועל על פי עקרון מוכרות השליטה ועל פי תפישת האומניפוטנטיות (ה'כול יכולות') כשלמות נרקסיסטית אנאלית. הפעוט (בגיל שנתיים לערך) מפצה עצמו על אובדן הגדלות ומאמץ שלמות נרקסיסטית עדכנית, המושתתת על תפישת שלמות הגוף, על הכוח ועל השליטה. הפעוט (כמו גם בוגר עם קיבעון נרקסיסטי אנאלי) חווה עצמו כבעל כוח ושליטה בלתי מוגבלים (אומניפוטנטיות) בגופו, בהוריו ובסביבתו. לקראת סוף השלב האנאלי (בגיל שלוש לערך) סופג הפעוט פגיעה נרקסיסטית נוספת: תחושת אובדן שליטתו בהורה כנפרד וכבעל צרכים משלו; הוא מתפכח מאשליית השליטה והכוח.

**השלב השלישי** - הנרקיסזם פועל על פי עקרון מוכרות מוסרי ועל פי תפישת המגדר (זהות מינית) כשלמות נרקסיסטית אדיפאלית: הילד (מגיל שלוש לערך) מפצה עצמו על אובדן האומניפוטנטיות ומאמץ שלמות נרקסיסטית עדכנית - מושתתת על הבדלי המינים (מגדר) ופערי הדורות (ילדים והורים), המעצבים את תפישת הזהות המינית. הילד (כמו גם בוגר עם קיבעון נרקסיסטי אדיפאלי) חווה עצמו כבעל זהות מינית עדיפה על בן המגדר השני. באמצעות עדיפותו זו ישיג את מאווייו ואף יפתח או ינכס את האובייקט [יחסים אדיפאליים] במסגרת כללים מוסריים [טאבון] משפחתיים. לקראת סוף השלב האדיפאלי (בגיל שש לערך) הוא סופג פגיעה נרקסיסטית נוספת: תפישת זוגיות ההורים גורמת לו להתפכח מאשליית השליטה באמצעות זהותו המינית, והוא יוצא לתחרות עם בני מינו.

**השלב הרביעי** - הנרקיסזם פועל על פי עקרון מוכרות מוסרי, חברתי ותרבותי ועל פי תפישת ערכי האישיות (התנהגות חברתית, ערך עצמי, השכלה ואינטליגנציה) כשלמות נרקסיסטית חביונית: הילד (מגיל שש לערך, שלב החביון) מפצה עצמו על אובדן עליונות זהותו המינית ומאמץ שלמות נרקסיסטית עדכנית - המושתתת על תפישת עליונות ערכי האישיות. הילד (והבוגר) חווה עצמו כבעל ערכים נעלים, שבאמצעותם הוא חש בערך עצמו החיובי וביכולתו לנהל את סביבתו ולהגשים את ציפיות הוריו ממנו. הוא מתחרה, מחקה, ומזדהה עם בני מינו; מפנים כללי מוסר, חברה, תרבות ומנהיגות מסביבתו.

הנרקיסזם משתכלל וממשיך ללוות אותנו במהלך החיים, אך לא פעם, גם בהתפתחות נורמטיבית, אנחנו מוצאים עצמנו מגיבים לפגיעות נרקסיסטיות מאחד מהשלבים הקודמים. במצבים אלה אנו חוזרים וחווים את התהליך החיסוני מראשיתו עד לשיקום השלמות הנרקסיסטית העדכנית.

### סיכום

על פי תפישתי, יש להתייחס לנרקסיזם כאל מרכיב אישיות חמישי, נוסף על הארבעה המקובלים בספרות (סתמי, אגו, אני עליון, אידיאל של העצמי). הנרקסיזם הוא המרכיב הראשון מבין החמישה המופעל לשמירה על מוכרות ושלמות העצמי, על האובייקטים ועל היחסים עימם.

הגדרת הנרקסיזם כמעטפת וירטואלית חיסונית לעצמי (narcissistic immune envelope) הינה חדשה יחסית (Solan, b1998) והיא מתארת מערכת חיסונית מולדת לשמירת מוכרות העצמי המופעלת על ידי כוחות של משיכה אל המוכר ושל דחייה מהזר. מערכת חיסונית זו כוללת חיישנים, רשת מידע וזיכרון חיסוני. החיישנים הנרקסיסטיים מזהים את המוכר ואת הזר בחוויות בהווה כמידע חושי עדכני; רשת המידע הנרקסיסטית משמשת מאגר מידע, ובה מוטבעים עקבות זיכרון מהעבר המאוגדים בתבנית שיקום ותבנית הרס; הזיכרון החיסוני הנרקסיסטי סוקר את המידע החושי החדש מההתנסות בהווה ושולף מהרשת עקבות זיכרון רלוונטיים מהעבר. בתהליך זה מעניק הנרקסיזם לחוויה העכשווית תחושת נינוחות כשהוא מזהה מוכרות, או לחלופין תחושת דריכות כשהוא מזהה זרות. בשלב האוראלי מתבטאת פעילות הנרקסיזם בתהליכי חישה וב'תחושות בטן' לשמירה על המוכרות לצורך התמצאות בסביבה. פעילות תקינה של הנרקסיזם תורמת להשתכללות האינטליגנציה הרגשית כחלק מתהליך ההסתגלות לשינויים; להגברת הסקרנות וחקר הסביבה על ידי "כיבוש" הזרות; להתייחסות לאחרות באמצעות התיידדות עם המוכר שבזר, ולהגברת שמחת חיים כפועל יוצא משמירה על ה'יש' ועל תחושת השלמות במוכרות העצמי.