

## דיאלוג עם דמויות ההורים המופנמות

### קול ההורה המופנם: 'לדבר כמו אמא שלי'

ההורה של זמננו גדל והפנים שיח אחר בין הורים וילדים מן השיח ההדדי שהוא מקיים עם ילדיו שלו. על בסיס מודל ההורים שהיה לו, שהוא בית-הספר להורות שכל הורה ניזון ממנו — הוא הפנים את קולות הוריו. אלא שהמודל ההורי הזה משקף את חיי העבר, כאשר ההורות של פעם התבססה על קודים של תפקודיות, מרות והיררכיה. באופן היסטורי, הורים היו צריכים לדאוג דאגה פיזית לתינוק הרך, ואילו את הילד צריך היה לחנך בעיקר כאובייקט — כמושא לטיפוח. כיום לדאגה ההורית מתווסף מרכיב רגשי, ולחינוך של הילד כאובייקט מתווסף ההכרח להתייחס אליו כאל סובייקט — כאל שותף, ולנהל אתו שיח מכבד. בבסיסו של דבר, מדובר על הורה שצריך להציע לילדו דפוס של קשר שלא הוצע לו ולנהל דיאלוג שאיתו לא ניהלו. אלא שהקולות המופנמים של הוריו מלווים אותו בתפקודו, הם עולים לרוב ברגעים של מצוקה ולחץ, ודרכם עולה רוח העבר, המתערבת ברוח ההווה, ולרוב מפריעה ומשבשת אותה. על הדיאלוג הנדרש כיום עם הדמויות ההוריות המופנמות ניתן את דעתנו בפרק זה.

בדורות ההורים בעבר הלא-רחוק הייתה בדיחה רווחת: אישה הייתה יכולה לומר על עצמה לפני שהפכה לאם: "אני בחיים לא אהיה כמו אמא שלי", ואילו משהפכה לאם, היא נשמעה כך: "שמעתי את עצמי אומרת את זה בדיוק כמו אמא שלי". אכן, ההפנמות ההוריות הן המצפן ההורי האינסטינקטיבי. 'בית אבא' — אמר נשיא המדינה, מר רובי ריבלין, משנבחר לנשיאות — הוא מה שמנחה אותו בבגרותו וינחה אותו בנשיאותו. אלא ש-'בית אבא' התקיים בעבר, במציאות שחלפה, וניסיונות לאכופ את מילותיה, עקרונותיה וחוקיה של מציאות-עבר זו נוגדים לרוב את המציאות הדינמית ההדדית המתקיימת כיום.

נכון הוא ש-'בית אבא', 'מדורת השבט' ו-'שורשים' מקנים לאדם בסיס להשתייך ולהיצמד אליו, בעיקר בעיתות בלבול ומצוקה. כשאדם או הורה מתרפק על בית הילדות שלו, זה מאפשר לו להיות שייך למשהו ברור שממנו הוא צמח, הוא לא בודד בעולם, הוא קיים ברצף. אולם במצב של אי-ביטחון אישי וחברתי נוטים ליחס 'לבית אבא' או 'למסורת' כוחות מאגיים, כמאחז טוב ובטוח שמתווה איזושהי דרך, גם כשלמעשה הוא יכול להיות פוגעני, פרימיטיבי, מעוות את תפיסת המציאות לכדי פנאטיות, ונוגד צרכים מפותחים יותר של הפרט והחברה. דרך ההצמדות לעבר יכול הורה לראות עצמו שייך לרצף היסטורי, שיקנה לו ביטחון ושייכות, והוא יכול גם במכוון להתנער ממנו בקיומו כבוגר אוטונומי לכאורה.

רוח העבר בתוך המשפחה יכולה להתקיים באופן מודע, כשהיא עולה מהורה או מסב, באופן שיכול להיות מכמיר לב כשהוא נאמר על ידי דמות משפחתית תומכת, כנוסטלגיה או כאנתרופולוגיה אישית: 'בסנדוויץ' שאני לקחתי לבית-הספר היו תמיד רק גבינה רזה ומלפפון', 'כשאני הייתי קטן — ילדים לא נסעו לחוץ-לארץ', דיבור שיכול להפוך ל'חפירה מנדנדת' בחזרתיות שלה. קיים גם הקול המכוון-האוטומטי, הלא-מודע לרוב, לטיפול בצאצא — 'אנהג כפי שנהגו בי' (אפילו כשהורה גוזר על עצמו לנהוג להפך, אלא שקולות הוריו המופנמים הם אמת-המידה שהוא מכיר). יישום אוטומטי זה של 'הקולות ההוריים המופנמים' עלול בקלות לפעול כלא-רלבנטי ומפריע; את ההיכרות איתו ברצוני להנגיש להורה העכשווי.

במצבים שהורים מרגישים חסרי אונים מול הילד שלהם — הן בגלל שהוא חכם ומתמצא, והן בגלל לחצים בזמן או אי-ביטחון בתפקוד כלשהו הנדרש מהם — טבעי שיפנו אל הדפוסים שהם הפנימו מהוריהם בילדותם. אלא שהדפוסים ההוריים הללו — קולות ההורים המופנמים — תאמו הורות שהתקיימה בעבר, ששמה במרכז את הדאגה הפיזית לילד: שיאכל, שייקח סוודר, ואת 'חינוכו': שיתנהג יפה, שיוציא ידיים מהכיסים, שיעמוד זקוף, שיאסוף את השיער לפני האוכל, שישב בשקט, ולפיכך ימצא עצמו ההורה מופעל לפתע להשלטת רצון כפויה ובלתי צפויה של 'חוקים' מצידו — על ילדו.

קולות ההורים המופנמים התבססו על חיי המשפחה מן העבר, שבהם המשפחה הייתה מבוססת על חלוקה מגדרית ויחסים היררכיים בין-דוריים: אבא ייצג את העולם שמחוץ לבית, את החוק והסדר, אמא הייתה אמונה לרוב על כלכלת המשפחה וגידול הילדים, גם כשעבדה מחוץ לבית. החלוקה ביניהם הייתה בינארית, היחסים ההדדיים — תלויי תפקיד. כמו בסיפורו של טוביה החולב, כאשר נשאלת אשתו אם היא אוהבת אותו — היא מתארת את תפקידיה כלפיו: לדאוג להאכילו, לטפל בו בחוליו, לדאוג לילדיהם. 'אהבה' לא הייתה חלק מן המשוואה הזוגית; היא התווספה לחיי המשפחה כחלק מהתפתחות חברתית, שבה ההגשמה העצמית והסיפוק האישי התווספו לצרכים המשפחתיים הקיומיים מן העבר. הטכנולוגיה שידרגה את היחסים בין המינים ובין הדורות, כמו גם המהפכה הפמיניסטית והשפע השיחוי-כלכלי.

נתאר לעצמנו יום בחיי משפחה צעירה, כשמתנהל דיאלוג שיתופי וכיפי בין ההורה לילדו, ולפתע נראה שיש סכנה כלשהי או שצריך לעשות משהו מובנה; ואז ההורה שלא שיתפו אותו ולא שוחחו איתו (אלא באופן פרקטי) — 'שלוף' את הדפוס או את קולות ההורים שהוא הפנים. התפקיד ההורי הכפול העכשווי מזמין הורה לשלב שותפות עם הגנה. אלא שהניווט בין השתתפות ושיח בין הורה וילדו ובין משימתיות או הגנה — נראה כמצב דיכוטומי (כשהוא בעצם לא כך בכלל), והמעבר בין התפקידים דורש (לכאורה) הפסקה ברצף. נאמר שהאם מצלצלת מן העבודה, ולפתע היא נותנת לבנה הוראות פיקוח: "חיממת?", "סגרת?" (שהן חשובות, אך הטון הוא הקובע). או נניח שלשאלתה בטלפון: "מה היה בבית הספר?", בתה מספרת לה: "המורה הוציאה אותי מהכיתה". והאם מגיבה: "אמרת לה? לא היית צריכה ל...!". מבלי משים הורה זה הופך מהורה מתעניין למפקח וממסטר. נכון הוא שבלחץ זמן ובדאגה לתפקוד הילד יש צורך להיות ענייני, אלא כדאי שהורה ישאל את עצמו (בהזדמנות): 'ככה דיברו אלי בילדותי?' כדאי לו לשים לב גם למשקע הכעס שנותר בו מילדותו, כשדיברו אליו בפקודות, וייקח בחשבון את האפשרות שהוא ממיר את דפוס הילד שפקדו עליו — לדפוס שליטה בוגר בהורות שלו: עכשיו אני הבוגר/ת, האומר/ת מה לעשות, השולט/ת.

איך מטפלים בהעברה הבין-דורית? ראשית דבר לא מכחישים את קיומה. עבור בוגרים הנאבקים על מציאת דרכם, מבקרים את הוריהם ומדמים לעצמם שהם מתקנים את עוולות העבר שנעשו כלפיהם חשוב להבין שהדפוסים ההוריים — היחסים המוקדמים שהורים הפנימו מהוריהם — הם המצפן האינסטינקטיבי שלהם, שהוא אנכרוניסטי ויכול להיות פוגעני בתרבות המשפחתית העכשווית. את יחסי הכוח המופנמים בין הדורות לא מתקנים בדיבור שהוא 'תקין פוליטי'; הם נשלפים בזמן אמת, בעיקר כשהורה מרגיש מאוים ומאבד סמכות מסיבה כלשהי. היכולת לקבל את סמכותו של הילד והמתבגר פירושה לא להיבהל ממנה, לא לרצות לבטל אותה או לחילופין לא להסיר את ההגנה ממנו ולהשתבלל; פירושה להיות מסוגל לעמוד מול ביטויי האחרות שהילד מציג בפני ההורה ומול השתקפות ההורה בראי של ילדו — להתדיין אתם, לשים גבול באופן נקודתי, אך לא כאסטרטגיה להשתקה. זוהי היכולת שצריך לשאוף אליה.

בהדרכת הורים כיוונתי לא פעם לעובדה שהורים גודלו על מודלים הוריים ששייכים לתרבות העבר וחשוב לאתר אותם. לכן חשוב לשים לב איך את/ה כהורה נוקט בדפוס העבר או משתמש בקול הורי מופנם כאשר את/ה לחוץ/ה, קרוע בין מחויבויות הבית והעבודה: האם הטון המפקח הוא ביטוי ממשי של דאגה או אולי הוא המרה של קוצר רוח ואפילו של אשמה בגלל קוצר הרוח — בדאגנות ופיקוח. במידה שההורה מבחין בדפוס הורי מופנם שמכיל זעם, התנגדות או חרדה שעליו הוא משתית את אישיותו — בהדרכה שלו חשוב לעזור לו לקבלו כנורמאלי, לא להתבייש בו אך גם לא להצדיק אותו. אבל אם התגובות הן נסערות מדי — כדאי להמשיך את התהליך בטיפול אישי (ולא רק בהדרכת הורים). שמעתי אדם שאמר: "כשהייתי הורה צעיר וחסר ביטחון נהגתי כפי שהורי נהגו איתי. אחר כך כשהפכתי בטוח יותר, איפשרתי לילדי להוביל אותי". מילים אלו תאמו תהליך רצוי בעיני.

כדי להדגים את פניה של ההעברה הבין-דורית, את קולן של הפנמות העבר — מה שהפנמנו בילדותנו הן מדמות ההורה שהיה לנו והן מניסיונו כילד שלו ושלה — בפרקטיקה של הורות עכשווית, ברצוני להתבונן במקרה של יונית. בתה של יונית, ילדה בראשית שנות העשרה שלה, הופכת חולה באופן מדאיג, ויונית מחליטה בטיפול הפסיכולוגי שלה להפסיק להתעסק באמה הממשית, שממשיכה לא לראות אותה, כפי שנהגה כלפיה בילדותה, ובתסכוליה מולה. במקום זאת — יונית מחליטה לבחון את עצמה ולראות מה בהורות שלה — ביחסה כלפי הבת — יכול להיות גורם המחמיר את מצבה הגופני של הבת.

יונית מציינת שישנן הרבה מריבות בינה ובין בתה. היא מתחילה לשים לב שמה שמקפיץ אותה במיוחד הוא כשבתה, במצבים שהיא נעשית לחוצה או כשמשהו רגשי מתחולל בה — עוברת להתמקד במישהו אחר במקום בעצמה — באמה, באחותה, בחברה. יונית מזהה בבתה בדיוק את הדפוס שלה, ומבינה שהיא מגיבה לבתה ומתחילה לריב אתה כאשר היא חשה שדפוס המוכר לה — מופעל בבתה: את הנטייה שלה לברוח מרגש למשימתיות היא מזהה אצל הבת, ורבה אתה על כך — זה מעצבן אותה.

היא שמה לב שכשהיא הולכת לקניות עם בתה — בתה פונה אליה שתייעץ לה במה לבחור, אבל מיד מתעלמת מהמלצותיה; ואילו את מה שהמוכרת מציעה לבת — היא מקבלת. האסוציאציות שעולות ביונית מביאות אותה ואותי בטיפול הפסיכולוגי שלה לראות כאן שחזור של דפוס שלה עצמה: כשהיא צריכה עזרה היא פונה ומבקשת, אבל כשהיא נענית — היא דוחה את מה שמוצע לה ומנסה להסתדר לבדה או באופן אלטרנטיבי למה שהוצע לה. הדפוס הזה שלה נפרש גם בינינו בטיפול, אלא שעד כה יונית לא אפשרה להתייחס אליו, ועתה היא החלה לגלות בו עניין.

בילדותה, כשהיא ניסתה לפנות לעזרת אמה, האם סמכה עליה שתדע להסתדר בכוחות עצמה, בעזרת השכל החרף שלה. את תשומת הלב שלה האם חשבה שחשוב יותר להעניק לבתה השנייה, שנתפסה בעיניה כנזקקת לה יותר.

כשיונית הבינה שהיא רבה עם בתה כל אימת שהבת משחזרת דפוס ילדות ובגרות שלה עצמה — את הדפוס של לעבור ממצב רגשי לדיון שכלי, מעיסוק בעצמה — לעיסוק באחר, ולבקשת עזרה שאותה היא דוחה — היא יכלה להפסיק לריב אתה ולהתבונן בדפוס הזה. כשהיא הבינה שאמה דחתה אותה כשבקשה עזרה (ובתה)

משחזרת את זה) — היא בכתה על עצמה כילדה, כעסה על אמה בילדות ובכתה וכעסה על עצמה כאמא שמשחזרת זאת. בשיחה טלפונית אחרי זמן מה יונית בישרה לי שבדיקות רפואיות של בתה הראו שמצב הגופני של הבת השתפר מאוד.

נבחן את ההעברה הבין-דורית במקרה שלפנינו: הקול ההורי שהופנם המשיך להפעיל לא רק את יונית כאם ואת יחסה לבתה, אלא גם את בתה. הקול ההורי המופנם כולל גם את התגובה הילדותית שלה לקול של אמה כלפיה בילדותה: שתסתדר בכוחות עצמה, בעזרת שכלה. הניתוק של יונית מרגשותיה ותחושותיה הגופניים היה מה שהביא אותה לטיפול הפסיכולוגי מלכתחילה, כי הוא הגיע לרמות שהפחידו אותה כי השכל שלט ורגשות ותחושות הוקהו. הקול הזה — 'תסתדרי בכוחות עצמך', 'תפני אלי אבל תסתדרי לבד', דרך השכל והיכולות שלך' — הוא מה שאפיין את בתה המרדנית, בראשית גיל העשרה שלה, ועצבן את יונית כי היה מוכר לה מעצמה.

אומנם בתה של יונית הייתה בראשית גיל העשרה שלה, ובקלות אפשר לומר שהמריבות המרובות שלה עם אמה היו על רקע מאבקים להגן על עמדותיה ולהרחיב את הטריטוריה שלה כבוגרת. וההיסוס של יונית ליעץ לבתה המודדת בגדים בחנות יכול לבטא את תגובתה למראה הנשי ואולי ה'נועז' יותר ממה שהיא הייתה רגילה ובתה מממשת, ואז היא משתהה ובתה מרגישה כאילו היא דוחה אותה.

אלא שהמריבות האלו היו סימן היכר של היחסים ביניהן מאז ומתמיד. החולי הגופני של הבת יכול היה להיות הצטברות של מתחים, בעיקר בין האם לבת, שהשפיעו על מערכת רגישה בגופה (ירום, 2010, פרק 5). הגורם מעורר המריבות היה הקול הילדי וקול ההורה המופנם של יונית עצמה — החוויות שהיו אגורות בה והפעילו אותה כהורה: לפנות מתוך הגנה עצמית אל השימוש בשכל שלה ואל התעסקות עם האחר, ביחוד עם בת בריב, במקום להתמקד בעצמה כאשר רגשות גאו בה מבפנים. כשיונית יכלה ל'שחרר' את רוחות הרפאים של עברה ולהכיר אותן — לא רק שהיחסים ביניהן נרגעו כי מבחינתה לא היה יותר צורך בריבים אלה, אלא שגופה של הבת השתחרר מן המתחים שפגעו בו. במקרה שלפנינו, יונית דברה אל בתה ממש כמו שאמה דברה אליה, וגם שחזרה את תחושותיה כילדה שדברו אליה ככה; היא רבה את מאבקי הילדותיים מול בתה המתבגרת, ויכלה גם לוותר על אלה כשמצאה לעצמה קול בוגר ואחראי יותר.

## ההרכב המופנם של יחסים משפחתיים

באופן היסטורי, חשיפת הקולות הילדיים וההוריים המופנמים היוותה את ליבת הטיפול הפסיכולוגי. אולם מכיוון שלכולם היו הורים וחוויות ילדות, שהתקיימו בעולם העבר שהשתנה בכל מובניו — בתפקידים ההוריים והזוגיים, במרחב הטכנולוגי, בשיח עם ילדים, בחירות ובאפשרויות האינדיווידואליות והחומריות ובמחירים הכרוכים בהן — אני מציעה להפוך את חשיפת הקולות המופנמים לחלק טבעי משכלול המצפן האישי וההורי בהווה. אני רואה בכך צעד הכרחי כדי להמיר תגובות אינסטינקטיביות, המופעלות כמעין 'טייס אוטומטי' בהורה בעיתות מצוקה — למודעות לדפוסים השליטים, הכופים עצמם על ההורה, כשלו נראה שהם משרתים אותו. לילדו האורייני — הם יראו מגוחכים או לא אמינים, ויפריעו לשיח הדדי, המבטא יותר את צרכי ההווה של ההורה והילד המשתתפים בו.

ההורה העכשווי הוא בן תקופתו: הוא מתנהל כפי שמתנהלים כיום ביחס לתפקידים המשפחתיים, לאיזון בין משפחה, קריירה ותרבות פנאי, לשיח עם ילדיו, לשימוש בטכנולוגיה ועוד. אלא, כפי נאמר — בית הגידול ההורי שלו היה בית הוריו; הדמויות ההוריות מופנמות בו ומעצבות את הצפיות וההתנהגויות שלו. הן נשלפות בעיקר כאשר הוא חסר חסר אונים מול ילדו הדעתן, המתנהל כסובייקט ילדי ומתבגר, כשותף פעיל ולא ככפוף מקבל מרות בלבד. שכיחותו של הקול ההורי — 'קולה של אמה' או 'קולו של אבא' כקול מחנך וממסטר, מזהיר ומפקח מן העבר, שחשוב להכיר בו ולהתדיין אתו, כך שלא יצוץ בנו באופן אוטומטי — הוא מוקדם יותר בפרק זה, אלא שמדובר בהרכב קולות, ולא בקול אחד.

מנקודת המבט של התיאוריה, הרי שהתשתית של האישיות נתפסה על ידי האסכולות השונות של הפסיכואנליזה כמרבץ של הפנמות, שמעצבות את האישיות בשנות החיים הראשונות וקובעות את הבסיס לתפקוד הבוגר. הטיפול הפסיכולוגי התואם נתפס כיצירת תנאים לשחזור הילדות, לחשיפת הצרכים הילדיים שתוסכלו, כדי לאפשר את שיקומם. אלא שהאמונה שהנסיגה לילדות אפשרית ורצויה היא אמונה שאינה תואמת את צרכי הפרט הפונה לסיוע נפשי בהווה מכיוון שהמבוגר הפונה לעזרה נפשית איננו ילד והחיים אינם מחכים לו שישחזר אליהם ממסע הילדות שלו.

בכל זאת, הרכב של הפנמות ילדיות המעצב את האישיות זכה לפיתוחים חשובים בספרות הפסיכואנליטית, החל ממושג ה'אני' של פרויד שהוגדר כבבואת האחר שאתו מזדהים ואותו מפנימים ביכולות להתארגן מול המציאות הפנימית והחיצונית. בהמשך הוסיפו נציגי 'תיאוריות יחסי-אובייקט' את הייצוגים הנפשיים המוקדמים של האחר ושל העצמי הילדי כהרכב של הפנמות ראשוניות המארגנות את עולם החוויות הינקותי להמשך החיים. לדידי, ההורה העכשווי יכול וצריך בהדרכת הורים פשוטה לקלוט את קולות ההורים המופנמים בו, כדי

להיפטר מדפוסים אוטומטיים שמנהלים אותו ומפריעים לו בשיח עם הילד העכשווי שלו. משמע, אין הכרח בפסיכואנליזה עמוקה כדי לקלוט את הקולות ההוריים המופנמים הללו, להודות בהם ולהיפרד מן הדומיננטיות שלהם בחיי ההורה, ולפעמים אכן צריך להמשיך את ההיכרות הזו במסגרת טיפולית.

הקולות המופנמים הללו הם מי שאנחנו. אלא שקל יותר להורה להאשים הורה קיים שלו, אפילו אם ההורה הוא כבר אדם זקן המעוגן בהרגליו ובדרכי העבר שלו, מאשר להודות בכך שהוא עצמו הינו ההורה הזה. קשה לנו להודות שבנו טבועות תמונות ילדות דומיננטיות: של ההורה שלנו, של תגובת הילדות להורה זה ואת תמונתנו כפי שנראה לנו שהשתקפה אלינו ממבטו של ההורה שלנו. לפיכך אפשרי שנשמע תגובה כאובה או זועמת מצידו של הורה (מול בן הזוג, למשל): 'אני מרגיש ששוב זו אמי שלא רואה אותי', ולא: 'זה אני שמסתער על אשתי כפי שאמי הסתערה עלי, כשעשיתי משהו שאכזב אותה'. את השתלטות או השתלטות לכאורה קל לראות ולהוקיע ב'זולת המאכזב' (או בילד המעצבן, או באשה המתסכלת) — אבל קשה יותר לקבל כחלק של עצמנו. מנגנון זה מבטא צורך 'להיפטר' מן הזעם הילדותי, שלרוב נשאר כלוא מבפנים. אלא שהשלכתו הגולמית החוצה בבגרות, כמו כליאתו פנימה בילדות, אינם יעילים לאורך זמן ללא אני מתבונן ואחראי בוגר.

משום שתשתית אישיותנו מונחת על מירקם של יחסים הוריים/ילדיים (או יחסי-אובייקט) שהפנמנו — ברצוני להדגים את המירקם הזה, כדי להקל את זיהויו בחיי ההורה העכשווי. האנליטיקאי הבריטי/אמריקאי כריסטופר בולס, נציגה המובהק של 'האסכולה הבריטית' בזרם יחסי-האובייקט בפסיכואנליזה, מתאר במבוא לספרו הראשון 'צלו של אובייקט' (1987/2000), את התהליך הבא: ראשית נעשה הדיון בהקשבה האנליטית על-ידי פרויד, שהמליץ שהמטפל יקשיב להיגיון הפרטי של המטופל ברצף האסוציאציות שהוא מעלה. בהמשך בהשראת זרם יחסי-האובייקט, עלתה ההמלצה לשכלל את ההקשבה דרך השאלה: 'מי המדבר?', כשמאזינים לקולו של המטופל. ההנחה הרווחת היא כשאדם מספר לנו על עצמו — הוא הקול המדבר. אלא שה'קול' האישי מייצג טווח רחב יותר: עם השתכללות ההקשבה הפסיכואנליטית הובן ש"בפגישה הטיפולית המטופל עשוי לדבר בקול של אמו, במצב הרוח של אביו או בשברי קול של העצמי הילדי, בין אם הוא חי ובין אם מנעו ממנו את החיים" (בולס, עמ' 19).

כדוגמא, אפשר לראות גבר המתלונן על אמו השתלטנית, ש'סתמה לו את הפה', אלא שתוך כדי כך הוא מכונן את עיקר התייחסותו לאשתו במלמול תלונות שהיא 'לא רואה אותו' כשהיא מתרכזת בענייניה, בעוד שהוא תובע בתוקף ובבהירות התייחסות ממנה. בדוגמא זו יכול העיסוק ב'אם שסתמה את הפה' להוות מעקף לתסכול של גבר זה בשיח עם אשתו. אלא שאשתו מחייה בו את שברי קול העצמי הילדי, שחש שסתמו לו את הפה, ואילו עכשיו, בבגרותו — הוא רוצה, סוף כל סוף להשמיע אותו. ואכן הוא יכול לשנות את הקול הילדי הרוטן בטון רפה הממלמל מתחת לשפה — לקול בוגר וברור, שמגדיר מה הוא רוצה מבת זוגו. אלא שהקול הבוגר צריך להיות מאובחן בתפיסתו של גבר זה מקולה של אמו, שכפה את עצמו עליו: מתי הוא מדבר בקולו הילדי ומתי הוא מדבר בקולה של אמו, כפי שדברה אליו. זוהי הדגמת מירקם הקולות המופנמים שמוצג תחת הכותרת 'מי המדבר?'. אל מירקם זה אפשר להוסיף: 'אל מי מדבר האדם הזה?', כשמבינים שהמטופל מדבר ב־זמנית אל אמו, צופה מראש מה יאמר אביו, מרגש את הילד שהוא היה או מנחם אותו. נציגי האסכולה הבריטית ניסו להעשיר את הבנת הקולות מן הלא-מודע של המטופל לאיתור הדקויות של ההעברה — את הרב-קוליות שהמטופל מביא אתו אל הזירה הטיפולית ואל דמות המטפל, המייצגת עבורו בהעברה את הדמויות הללו.

אלא שהאדם של היום, גם בטיפול וגם מחוצה לה, אינו זקוק לשנות פסיכואנליזה רבות כדי לאתר ולהתחבר לקולות המופנמים שלו. בעקבות השפעות הפסיכואנליזה על התרבות הכללית הופך האדם הסביר של היום למסוגל לאתר בתוך עצמו את 'קול אמו המשתיקה' — כשהוא מאשים אותה בכך בבגרותו, כשהוא מייחס לה תסכולים שהוא בעצם חש עם אשתו, כשהוא שותק ומגמגם כילד שהוא היה נוכח האישה והאם של ההווה. דרך ההקשבה להם הוא לומד להשמיע את קולו באסרטיביות נאותה.

נכון הוא שבחיי היומיום אין אדם יכול להגיע לבדו להרכב הסבוך של היחסים המשפחתיים המופנמים שלו, ושטיפול נפשי מסייע באיתור פנימי זה. אלא שגם בטיפול עצמו חייב המטפל העכשווי לזכור שהוא משוחח עם סובייקט בוגר, שותפו לטיפול, ושקול המטופל כאדם בוגר נמצא בחדר-הטיפול יחד עם קולות הילד המושתק או קולות ההורה המכתיב שמופנמים בו. מכיוון שאני סומכת על ההורה העכשווי שהוא מסוגל לפחות לסמן לעצמו את נוכחות הקולות ההוריים והילדיים המופנמים בו כדי לשחרר את עצמו כישות בוגרת וכהורה אחראי — אביא מספר דוגמאות להרכב הקולות המופנמים, כדי להראות כיצד הם פועלים בנפשנו. נראה לי שאפשר למיין את הקולות הפנימיים הדומיננטיים גם בלחץ הזמן של ההווה. יתרה מכך, דווקא אדם לחוץ נדרש למיין את הקולות החיצוניים והפנימיים הפועלים עליו. ההתרה ומיין הקולות דרושים לו כדי שיוכל לתפקד כיצור אוטונומי ברמה סבירה, שיכול לחשוב ולנהל עצמו על פי המצפן הפנימי שלו, ולא רק על פי תכתיבים, לחצים ומוסכמות.

ניקח לדוגמא את המקרה של אורנה, המגלה שהיא מזדהה עם אביה — כמוהו היא זקוקה לנתק את עצמה מחיי הבית, לקחת לעיתים מזמנות מרחק מבני הבית ומתפקודיו — כדי להיות מסוגלת לטפל בענייניה המקצועיים. אבל להפתעתה אורנה מגלה שהיא מזדהה במקביל גם עם אמה: לחילופין עם הצורך שלה בהתנתקות — היא משתלטת על בני הבית בדאגה פתאומית כמו אמה. ביחסה לבעלה ולילדיה היא נעה בין שני הקולות ההוריים שלה: היא מתאמצת לצאת מן הבועה שלה כאשר היא נמצאת אתם, אבל באחת, בעיקר

כשהיא עמוסה או מרגישה אשמה כשהתנתקה לענייניה — היא פורצת לחייהם בהוראות משתלטות, מבלי לשעות כלל לקולותיהם — למה שהם עשו בהעדרה.

שמוליק שם לב שהוא יכול לשחק עם ילדיו בעונג ובסבלנות. בטיפול שלו הוא מזהה ביכולתו זו לשחק עם ילדיו ובעונג שהוא חש כשהוא משחק אתם — את העובדה שהוא מפצה ומתקן בכך את ילדותו שלו, שבה הוא זוכר עצמו כקפוא ומתופעל. במקביל הוא מזהה שקל לו להכין להם אוכל או להיות זהיר שלא יפגעו; בטיפול הוא מבין שהפנים את הגישה הפרקטית של הוריו, שבבגרותו מסייעת לו לתפקד כהורה מגונן, אך בהוריו הוא מגנה אותה כפרקטיות בעלמא.

נלי היא אישה שבשנות הארבעים לחייה, כשבניה מתבגרים ופורשים כנפיים, מוצאת עצמה מתאוה לחירות מינית שלא הייתה לה במהלך חייה. תוך כדי הטיפול היא מגלה שהטריגר להתפרצות המינית שלה היה חשבון הנפש של אמצע חייה, כשקלטה שגם בתפיסתה העצמית וגם במה שזיהתה כיחס הסביבה אליה — היא כבר אישה מבוגרת. במהלך הטיפול אפשר היה לזהות את המושג 'מבוגרת' כהזדהות שלה עם ביטוי גנאי זה שאביה וחבריו השמיעו בבזז כשצפו בטלוויזיה. עם הזמן היא יכלה לראות כיצד בדפוס המיניות החדשים שאימצה לעצמה היא הפנימה והתנהגה לפי הדגם של אביה, שזלזל באשתו כדמות נשית, למרות שהיה כנוע לה. היא מצאה עצמה גם מוחה נגד האם הא־מינית שלה, שרק ידעה עבודה קשה מהי. הנורמות העכשוויות של 'אישה מבוגרת כקוגרית' — אפשרו לה טרנספורמציה ופיצוי לקולות שהיא הפנימה הן מאביה והן מאמה, וכללו גם את היסטורית הקשר שלה עם בעלה, שהפנמות אלה עצבו אותו. בשלב חייה שבו מדובר נלי אפשרה לעצמה לשחרר את קולה שלה דרך מירקם הדמויות ההוריות ודמותה הילדית המופנמות בה.

הפסיכואנליטיקאי האמריקאי המנוח סטיבן מיטשל ספר פעם בהרצאתו כיצד גילה שתכונה טובה שלו, שאותה ייחס כל השנים למה שהפנים מאביו, הייתה בעצם תכונה טובה של אמו. אבל הוא, בניסיונו הלא־מודע לחזק ולשפר את דמות אביו ולהחליש את דמות האם — ייחס במשך שנים ארוכות תכונה זו לאב. משמע, הרכב הקולות המופנמים אינו רק מקטעי קולות של דמויות משמעותיות מן העבר ושל קול העצמי הילדתי, אלא שקיימת גם אפשרות לערבב ביניהן, לפי הצורך.

בכל המקרים שהובאו אפשר לראות כיצד השפעות או קולות מן העבר פועלים בהווה. כך הם נשמעו לבוגר שנשמע להם: גבר או אישה המוחים כנגד בן זוג שנתפס על ידם כמפנה להם עורף או לא מגלה בהם עניין — חשו ש: 'שוב לא יהיה לי'. או במתח בין הורות (אמהות) מספקת לבין עמידה בדרישות הקריירה — עלתה התחושה שיותר כלשהו (לרוב מקצועי) יערער גרעין ילדות רעוע. ראינו שהדמויות המופנמות מן העבר, שקולן חודר אל תחושות ההווה — בוקע דרכן ומפעיל את ההורה הבוגר כמו 'טייס אוטומטי', בעיקר בנסיבות שההורה מרגיש לחוץ בהן. אלו אינן פועלות בהכרח כאחת מול אחת — 'אני מדברת כמו אמא שלי', אלא בהזדהויות צולבות ומשלימות.

לפעמים ההזדהויות הן גם עם דפוסים של האם וגם עם דפוסים של האב, לפעמים הקול של האם המופנמת מתקיים בפועל בצד קולו של ההורה כילד קטן שלא שמעו אותו אז. פעמים רבות אין מנוס מעבודה טיפולית, כשהמטפל עוזר באיתורן בבחינת האחר הרואה את מה שנעלם ממני. אולם בתחום הנוכחי, כשרוח פסיכואנליטית חילחלה אל התרבות הכללית ואנשים הם רבי יכולות בהתנהלותם, ובכל זאת זקוקים למצפן פנימי כדי לא ללכת לאיבוד — איתורם של קולות עבר אלה חשוב ואפשרי עבורם.

## התנגשות בין קולות עבר ובין דרישות ההווה

ברצוני לחדד את ההקשבה כיצד קולות ההורים המופנמים מן העבר מתנגשים בדרישות ההווה. קשה להאמין שהורים יכולים להיות מעודכנים — מתפקדים בקריירה ובחברה, שולטים בטכנולוגיה השלובה בחיי היומיום שלהם, משוחחים בנחת עם ילדיהם על עניינים משותפים, מקשיבים לאותה מוזיקה, משתעשעים באותם משחקי מחשב או במשחקים אחרים ויחד עם זאת הם יכולים להיות שבויים במידה זו או אחרת על ידי אידיאולוגיות־עבר ורוחות רפאים של ילדותם. אלה פוגעות לעיתים באופן ניכר ביכולת שלהם להתמודד בהצלחה עם דרישות ההווה בקריירה ובמשפחה. אדגים זאת דרך המקרה של מיקי.

מיקי גדל עם אב פצוע מלחמה, שהפך, כאופן של שיקום־עצמי, למטפל הדומיננטי בבנו הקטן. לרוב מה שנעשה על ידו — בעיקר טיפולים פיזיים שונים בבנו — הוצג כנעשה ל'טובתו' של מיקי הקטן, אלא שהתבצע בחודרנות שלא לקחה בחשבון את רגשותיו של מיקי, את הצורך שלו לנווט במרחב הקטן של ילדותו המוקדמת. הזעם הילדותי והנגטיביזם — ה'דווקא' — שמיקי פיתח כצורת של מחאה והישרדות תגובתיות היו מנגנון מהותי שלוה אותו כל חייו. בתחום הקריירה שלו, גם כשהשיג משרה מקצועית מכובדת, שחשק בה מאוד — הזעם והמחאה הילדותיים ניצחו: הוא התנשא מעל עובדיו, עבד כפי שהוא התעקש שנדרש ולא לפי מה שהממונים והלקוחות שידרו לו, ולבסוף פוטר ממנה. במישור האישי־משפחתי מיקי המשיך לתבוע מאשתו את תשומת הלב שלא ניתנה לא בילדותו על ידי אמו, בהרגשתו. הקול ההורי המופנם שחסר לו — הפעיל אותו בבגרותו ובנישואיו, למרות שהוא היה מודע לכך שהתובענות שלו כלפי אשתו — מרחיקה אותה ממנו. הוא אמר: "המשפחה שלי זה הדבר הכי טוב שאי־פעם היה לי"; ואילו היא אמרה: "אני אוהבת אותך, אבל כבר אין לי

כוח לדרשנות האינסופית שלו". המחאה של מיקי — ההתעקשות על דרכו וה'דווקא' שלו — היו במקרה שלו צינור החמצן שלו במציאות הבוגרת, שגם בטיפול פסיכולוגי מתמשך הוא התקשה לוותר עליו. על הזעם שמיקי חש כלפי האב החודרני והשתלטן, שטיפל בו ושלל ממנו את עצמאותו בילדותו, כשבבגרותו הוא ממשיך להיות תלוי בו באופנים שונים — מיקי סרב לוותר (לא בהכרח אלא בהתנהגות). הוא הדין בכמיהה למבט חם של אם — שתראה אותו, שתשדר לו שהוא חשוב לה, שתגונן עליו; את אלה הוא דרש בתובענות מאשתו. המסר שהוא קיבל מחיי משפחת-המוצא שלו היה שבבית מתנהגים 'חופשי' — דורשים שירותים מהאישה, מאשימים אותה אם משהו לא מצליח אצלו, שמשפחה היא המקום שסופסוף 'מגיע לו' להשתחרר ולהתנחם בו. כך התנגשו ההפגמות ההוריות והצרכים הילדיים בדרישות המציאות והפריעו למיקי בחייו הבוגרים.

נמחיש את ההתנגשות בין קולות ההורים המופנמים ובין דרישות ההווה במצבים שכחים בחיי היומיום: ילד כבן חמש רץ אל מקווה מים כשאבן בידו, והוא מתכוון להשליך אותה אל המים. אמו עומדת על ידו, מלווה אותו במבטה, מעודדת אותו וקוראת: 'רוץ!' ומיד היא קוראת: 'תיזהר!', והרכב המילים: 'רוץ, תיזהר' חוזר על עצמו. היום כל הורה רוצה שבנו ובתו יהיו פיזיים — ירכבו על אופניים, ילמדו לשחות, ירוצו. פעילות גופנית וספורט הם עיסוקים מכובדים, שאיפה הורית ונורמה חברתית מקובלת כיום. מכאן בא עידודה של האם שבאמת רוצה שבנה ירוץ. אלא שבעבר (הגלותי) קולו של הורה (יהודי) שידר שרק ילדים טיפשים משחקים כדורגל, שפעילות פיזית היא נחותה, ושילד — צריך ללמוד. מכאן (בין השאר) ההזרה: "תיזהר!" שהיא קול הורי המופנם בהורים רבים; הם גדלו על הקול הזה וכיום הוא יתנגש בשאיפה לספורטיביות של ילדים ושל מבוגרים מסוימים.

גם השאיפה ההורית למצוינות של הילד היא צומת להתנגשות בין קולות הוריים מופנמים ובין דרישות בהווה. הורים כיום רואים את ההשקעה בילדם ובפיתוח היכולות והכישורונות שלו כעניין חשוב. אלא שכשרון או ייחוד בילד, שדורשים לתמוך בו ובדרכו — פוגשים לעיתים קול הורי אחר: 'שיתלב'. הפחד של הורים מחריגה חברתית אפשרית של ילדם כבולט בהישגיו יתכן וצמח מניסיונות הילדות שלהם. ייתכן במקרים רבים שהישגיהם היו פרי לחץ של הוריהם שרצו ילדים שהם יהיו גאים בהם, ושבמקרה הטוב דירבנו אותם שיהיו 'מורה', 'מהנדס', 'רופא' — אך לא תמיד ליוו אותם בשותפות הורה-ילד המתאפשרת כיום. החרדה להשתלבות החברתית של הילד — שיהיה כמו כולם — היא גם פחד המזהה יכולת אישית כחריגות: כסוג של נטישה של התא ההורי על ידי המראה אישית וחברתית של ילדם, כהמחשה להורה שהוא או היא פחות מוצלחים או היו מוצלחים לזמנם. אלה הם קולות פנימיים שקשה להודות בהם. הלחץ להיות כמו כולם יכול גם להיות השתקפות ניסיונו של ההורה כילד שהרגיש שההשתלבות החברתית שלו הייתה ערובה להישרדותו (בחברה קיבוצית או אחרת). ברמת העיקרון, ילדים המפתחים את יכולותיהם כיום, בתמיכה רצויה, יכולים להיות משולבים ובעלי יכולות חברתיות, ואין סתירה ביניהן.

התבגרות מינית של ילדים תמיד הביכה את הוריהם. כיום, במקרים רבים הילדים חשופים יותר להתנסויות המיניות וטבעיים יותר לגביהן, לעומת ההורה שלהם. ההורה שהפנים קולות הוריים נמנעים או נבוכים בענייני מין — יכול לנסות לדלג על המבוכה שהוא גדל עליה — על הקול ההורי שנשאר טבוע בתוכו — על ידי הצמדות לפתרונות זמינים. למשל הוא יזמין את ילדו הצעיר להשתתף יחד אתו באירוע הקהילה הגאה בעיר. אין פירוש הדבר שאין לתמוך במשאב אישי וחברתי שכזה, להפך. אבל חשוב שהורה ילווה את ילדו המתבגר בדרכו, שייענה — אם הילד יבקש ממנו לבוא לאירוע כזה, אך ימנע מלהציע לצעיר בראשית הדרך תווית חברתית זמינה. מיניות ואינטימיות אצל מתבגרים ומבוגרים צעירים מתפתחות כשהליך שנרכש בהיסוס והתנסות. כשהורים אינם קשובים לקולם הפנימי הנבוכ ממיניות — זה יכול לכוון אותם לקיצורי דרך שייראו כליברליות עכשווית. אלא שברקע יהדהד דווקא קולה של פוריטניות מינית היסטורית, שאותה צריך הורה לשמוע ואתה עליו להתמודד, כדי לאפשר את הליווי ההורי הנדרש להתבגרות המינית של ילדו. אם נקודת ביניים או נקודת סיום במסע התבגרות של ילדם תהיה בחירה 'גאה' או אחרת — התמיכה ההורית בהחלט חשובה.

במקרים רבים, הורים הנמצאים בטיפול פסיכולוגי, בהדרכת הורים או בנסיבות קריטיות אחרות בחייהם — מבינים עד כמה חיי ההורות והמשפחה שלהם חשובים להם. ולכן, למרות הקושי להתוודע אל המצבים הילדותיים ואל הקולות ההוריים המופנמים — הם מחליטים להתגייס לכך. הקולות המופנמים מביישים אותם כמבוגרים משכילים, מעודכנים ומקריני שלוה. מבפנים הם עדיין כואבים, פגועים ומוחים (כפי שראינו במקרה של מיקי), אלא שדרך הטיפול הם מחפשים דרך לתת ביטוי לקולות הילדותיים מבלי לוותר על הישגי בגרותם. היכולת להקשיב ולהגיב לקולות הילדות המטלטלים היא ערובה לשמור על הישגי ההווה או לאפשר את השגתם. חשוב שקולות הילדות יהפכו עבור הורים מקור לתבונה נפשית בליווי ילדיהם ובאמפתיה לבן או בת-הזוג, שגם הם מביאים את קולות הילדות שלהם. גם בני הזוג צריכים להסכים להקשיב לקולותיהם המופנמים כדי שיוכלו לא להתבצר בהגנות הילדות שלהם, ולהיפתח אל בן או בת זוגם ואל ילדיהם באופן שהם זקוקים לו. קלישאות כגון: 'הוא/היא ממש כמו אמא/אבא שלו/ה ב...!' — אינם התוודעות אישית אלא הסברים למראית-עין.