

השלכות ההזדהות הטראומטית על חיי הנפש

“לפעמים נדמה לי שלאהוב פירושו לראות, לראות אותך”
(מרגריט דיראס, 2023).

הזדהות היא כנראה הביטוי המוקדם ביותר המתאר את תהליך ההתקשרות. זה התהליך שבאמצעותו הפרט מאמץ, מפנים או מטמיע תכונות של האם והאב ובהמשך של אחרים, כמו מורים או דמויות ממשיות וספרותיות מהתרבות שהיו עבורו מודל מוערך או נערץ. הדמות יכולה להיות מופשטת ולייצג ערך כלשהו וכך היא הופכת זולתעצמי אידיאלי. בעקבות קוהוט (1971), כיום אנו יודעים לאפיין את תהליך בניית הזהות והעצמי ואת הצרכים של הילד לשיקוף, אידיאליזציה ודמיון (תאומות ושוויון) וגם לומר שנפגעי נרקיסזם אינם זוכים לחוויה הזאת ומתקשים לראות בהורה זולתעצמי שעימו הם יכולים להזדהות מבחירה. בעיקרון, הזדהות עם דמויות מרכזיות (הורים, מורים, ילדים, מטפלים ומדריכים) ביחסים קרובים, גם אם היא קונפליקטואלית, בונה את הזהות ויוצרת אינטימיות; לעומת זאת, הזדהות עם התוקפן היא הזדהות טראומטית המובילה לניכור (Berman, 2002). הספר

עוסק בהזדהות הטראומטית הזו ובהשלכותיה על חיי הנפש של השותפים לקשר.

כשאתה אוהב ומעריך משהו (הורה, בן זוג) והוא תוקף אותך פיזית או מילולית אתה נעשה מבולבל, חצוי, מתקשה להתקרב, רוצה להתרחק. איך מתגברים על הפגיעה והבלבול? בדרך כלל לא ממש מתגברים, בוודאי כשהם מתרחשים בגיל הרך, אבל מנסים לעשות מניפולציה לנפש שלנו: מאשימים את עצמנו שאנחנו גרמנו לזה וגם שאנחנו אחראים על הרוע, מנסים להתגונן ולהדוף, אולי מנסים להתרחק וזה לא עוזר, מתנתקים מהקשר ואז סובלים בפנים מרגשות אשמה וזוכים להתקפות מהפוגע. בעיקרון, אנחנו מזדהים עם מי שאנחנו אוהבים ומעריכים, גם אם לא במודע. ואם מדובר בילד או ילדה צעירים, הפגיעה הנפשית קשה ביותר. היא משאירה חותם בל יימחה בנפשם הרכה. את התופעה הזו תיאר שנדרור פרנצי (2003, Ferenczi 2013), והוא זה שטבע את המושג הזדהות עם התוקפן. הוא כותב כך:

הילדים חשים חסרי-אונים מבחינה גופנית ומוסרית, אישיותם טרם התגבשה דיה כדי להתקומם, ולו רק במחשבה. הכוח המכניע וסמכות המבוגרים גורמים להם להיאלם דום, ופעמים רבות עלולים אפילו לערער את שיקול דעתם. אבל אותה חדרה, בהגיעה לשיא מסוים, מצווה עליהם אוטומטית לכפוף את עצמם לרצון התוקף, לנחש את משאלותיו, להיענות להן, ולהזדהות מתוך שכחה עצמית מוחלטת עם התוקפן. באמצעות ההזדהות, באמצעות הפנמת התוקפן, הוא חדל להיות מציאות חיצונית, נפרדת, והופך להיות מציאות נפשית פנימית [...] אך השינוי המשמעותי ביותר, שגורמת ההזדהות הנפחדת עם הפרטנר המבוגר לנפש הילד, הוא הפנמת רגש האשם של המבוגר; מה שהיה עד עתה משחק תמים נחוזה עכשיו כפעילות הראויה לעונש (2003: 203, ההדגשה במקור).

מצב זה פירושו שהקורבן מזדהה עם התוקפן.

את מה שמתחולל בנפשו הרכה של הילד מיטיבה לנתח ולהסביר הפסיכואנליטיקאית חיותה גורביץ' (Gurevich, 2010). בהרצאתה "שפת ההיעדר ושפת הרוך: טרנספורמציה בטיפול כהתרה של מושג ה'הזדהות עם התוקפן'" בפני האגודה לפסיכותרפיה פסיכואנליטית. היא אומרת:

בשלב הרוך (השלב המוקדמים של ההתפתחות הנפשית) אין הבחנה בין חוץ לפנים [...] הנפש הרכה נמצאת במצב של dissolution (פיזור, חוסר גיבוש ומוצקות) ופעורה לאחר. בטרם קיום העצמי, התינוק מתקשר עם הסביבה על שטח פנים רחב הרבה יותר מהמבוגר כי אין לו מנגנוני הסתגרות והוא חווה אותה בלי ויסות וסינון. קיימת נטייה לחיקוי, לאינקורפורציה (הכלה, הבלעה, הטמעה), להתאמה מיידית ואוטומטית לסביבה. החוץ נבלע פנימה. פגיעה חיצונית בשלב הרוך מעוררת הלא, חוסר אונים והזדהות כפויה... מה שתוקפני הוא האימפקט של החוץ על הנפש הרכה שאינה יכולה להכיל אותו, וכדי לשרוד היא מסתגלת מיידית לחוץ תוך כדי הכחדה עצמית. ההזדהות עם התוקפן היא, למעשה, הזדהות כפויה תוך כדי ביטול עצמי. היעדר סביבה מתאימה נחוזה בשלב התלות והרוך כמוות נפשי. פרנצי אומנם התמקד בטיפול בניצולי התעללות מוקדמת, אך הניח שמדובר בטווח רחב של מידות ואופנים של תוקפנות והתעללות נפשית, גופנית ומינית ושל הזנחה, אדישות וחוסר של מה שאמור היה להיות. [...] התגובה ההישרדותית הנפשית לטראומה היא אינקורפורציה כפויה מתוך חרדת הכחדה של יחס התוקפן, פרגמנטציה ודיסוציאציה [...] אם ישנו אחר הדוחק את הילד לאופני סיפוק שאינם בעיתם, האני מוצא את עצמו ניצב בפני מטלות שאינן יכול להתמודד איתן. הוא בהלם, חווה אלימות וזעזוע של החדירה המוקדמת ומגיב במאמץ הסתגלותי בלי כוח שיפוט וביקורת. כל מחאה רפה נדחית והילד נבהל מאובדן האהבה ומטיל ספק בחושים שלו. הוא נמלט לחלומות בהקיץ תוך כדי מילוי הדרישות של האחר, התוקפן. הוא מזדהה עימו מתוך אהבה הזדהותית המותירה את האני מסופק (בשונה מהזדהות מגדלת), ונפשו עוברת פרגמנטציה ומנותקת

[...] לטראומה החיצונית נוספת הטראומה של היעדר סביבה המכירה בפחד ומכילה אותו, את השיתוק, את הקיפאון וחוסר האונים, ואינה מאפשרת את תגובות המחאה הספונטניות לחוויות אלו (3-6).

כלומר, הטראומה היא כפולה: פלישה תוקפנית אל הרוך של הילד והיעדר הבנה, הקשבה לאני הפגוע. היעדר ההכלה של ההורה מתקבע כהיעדר וכהכחדה פנימיים. במקום שבו רגשות מנותקים, הנפש נעדרת והרגש מת (שם: 6). הילד לא יכול למחות על מה שנעשה לו כי אין מי שיהיה שם בשבילו.

בשלב זה אציג כמה ממטופליי שכתבו לבקשתי על החוויה וההבנה שלהם בנוגע לשאלה "מי אני?" ששאלתי אותם בפגישות. אעביר ואתח את חוויית הזהות שלהם לאור מושג ההזדהות עם התוקפן, כמתואר כאן, ואתמקד בכמה דוגמאות מייצגות בנושאים הבאים: לחיות בחרדה מתמדת, לחיות כלואה בתוך עצמה, לחיות באשמה מתמדת, הדוקטרינה של השבט.

לחיות בחרדה מתמדת

מהי הזהות שלי? אני גוף חי. הבטן שלי עולה ויורדת. יש לי רטוב בעיניים. אני ממצמצת. הגוף שלי מתפקד. יש לי רגשות. יש לי נפש שנעה ונדה. יש לי טונות של מחשבות, חלקן מאוד חוזרות על עצמן. יש לי פחדים ממה שיהיה, שכנראה יהיה רע וזה באשמתי. יש לי חרטות והחמצות. החמצה של הילדות, של ההתבגרות, של היכולת להרגיש אהובה ובטוחה. אובדן של השלווה שלי. אובדן של הדרך שלי בחיים. כמו בחלומות האלה שאני נעה ונדה ולא מוצאת ושוכחת מה חיפשתי בכלל ולאן רציתי להגיע וזה לא משנה, כי ממילא שוב הגעתי למקום לא מתאים ואני חייבת להמשיך ללכת, עד שיגיע הבוקר ואני שוב איכנס למסגרת הקיום. לצחצח שיניים, להסתכל בטלפון, ללכת לשירותים, להכין שתייה.

ללכת לעבודה. להרגיש כמו נמלה פועלת עלובה בחיים קטנים
שלא באמת ממלאים אותי, רק משאירים אותי בהישרדות.
יש לי תיעוב כלפי העבר שלי, המשפחה שקיבלתי, הבחירות
שלי, מערכות היחסים שהייתי בהן.

יש לי כל מיני שייכויות והגדרות. שם, מספר זהות, היסטוריה.
יש לי ילד, יש לי גרוש, יש לי אהוב, יש לי חברים. יש לי עבודה.
יש לי תחביבים.

מה בעצם חסר לי כדי להרגיש אמיתית, קיימת, שלמה, עגולה?
אני לא מצליחה להבין מה אני רוצה. לא ברגע הבא ולא בשאר
החיים. רוצה שיהיה לי נעים, זה ברור, אבל לא ברור לי איך לעשות
את הנעים הזה, מעבר לסיפוק מיידי כמו שינה, אוכל או סקס.

למה נראה לי שאני לא יודעת מי אני ומה אני רוצה? שאני לא
יודעת מה לעשות ברגע הבא אם זה לא קבוע לי מראש?
למה אני נרדפת על ידי המחשבה שאני לא שווה כלום? שאולי
אני לא קיימת בכלל?

שאני צריכה להצדיק את עצמי כדי להיות לגיטימית בקיום
שלי? כדי להיות ראויה להערכה ואהבה?
למה אני בטוחה שלא רואים אותי?

למה לפעמים אני בכלל לא רואה ומרגישה את עצמי?
הדבר החסר הזה שטורד אותי מבפנים, שמעיר אותי באמצע
הלילה, שמדכדך אותי וגורם לי מבוכה.

שגורם לי להרגיש כמו מתחזה כשאני מתנהגת כמו בן אדם רגיל.
אני מגדירה את עצמי כמוזרה, לא מובנת, לא שייכת.
כשאני בתוך קבוצה, כל קבוצה, אני רואה את השונות שלי
ממנה. אני נמצאת שם, אבל בהיבט מסוים גם מנותקת.

אני מרגישה בדידות וכמיהה לתשומת לב. כשאני מקבלת
תשומת לב, אני רוצה להיעלם. אני נבוכה. מבולבלת.
יותר נוח לי עם מעט אנשים. אחד, שניים, שלושה. יותר מזה,
זה מציף.

במסיבות אני מחפשת מה לעשות.
מחפשת מי יהיה חבר שלי, אבל הכי רוצה בעצם שיחפשו אותי.
שיבואו אליי. שיתגעגעו אליי וירצו אותי.
אני מחפשת אישור. מישור שיגיד לי מה אני ומה אני שווה. למה
אני נהדרת ורצויה וראויה לאהבה.
בתוכי יש משהו מנותק. שבור. אולי אפילו רמוס.
הכתפיים שלי שחוחות. בתוכי יש בושע בעצמי. ביקורת, שיפוט
עצמי, אשמה. תחושה שאני פגומה, רעה, חלשה, לא בסדר. אני
עסוקה בלהסתיר. אני מתה להיות בסדר. להיות רגועה. להיות
במקום שלי ולסמוך על זה שהדברים קורים טוב.
משהו חסר. חסר לי הקשר השלם עם עצמי. במקומו יש ואקום
שמתמלא במחשבות טורדניות.
יש בושע, תחושת גינוי גורפת. קולות שמייסרים אותי. את לא
בסדר, את עצלנית, את בזבז, את כישלון, את לא חשובה לאף אחד.
את יכולה למות פה לבד ואף אחד לא יחשוד שמשהו קרה. ימצאו
אותך מתישהו נרקבת. בתפילה אומרים "אל תשליכני מלפניך ורוח
קודשך אל תיקח ממני", ישוע יום לפני הצליבה אומר "אלי, אלי,
למה עזבתני?" זו התחושה. קיימת אבל מושלכת. חסרת משמעות.
מיותרת. דחויה. קיימת אבל רק במובן הכי בסיסי. אבל לא חיה.
אמרו לי להיות ילדה טובה. לסגור את הרגליים כשאני יושבת.
לסגור את הפה כשאני אוכלת. לא לדבר בחוצפה ולא להשתטות.
להיות מנומסת. לרצות ולציית. להתלבש יפה ומסודר. לסדר את
המיטה. אמרו לי להיות פרודוקטיבית. לעבוד קשה, להראות שאני
עובדת קשה. להראות הישגים, כל הזמן הישגים. תמיד יש יותר
טוב מיותר טוב. צריך להתאמץ. אסור לשמוט את החבל כי אני
אפול. אני על במה, אני יכולה לקבל עגבניות או מחיאות כפיים,
או שתיקה והתעלמות מול הזרקורים. אני רוצה לברוח מהזרקורים
ולהימס בחושך. אבל אז אני מפחדת לשקוע באיך-סוף של החושך
ולא לזכור כלום.

ולאחר התבוננות בתפקידים שקיבלתי על עצמי, אני מצהירה:
זה לא התפקיד שלי
להבין הכול
להצדיק את זה שאני חיה
להראות שאני טובה ומוכשרת
להוכיח שאני לא רעה ועצלנית
לדאוג שיאהבו אותי
לדאוג לזה שיזהו אותי כבעלת ערך
לדאוג לאושר של הסובבים אותי
לדאוג שלא יתעלמו ממני
להיות בעלת ערך בעיני עצמי
להוכיח ראויות ופרודוקטיביות
להיות ילדה טובה
להיות משהו שמרגיע את ההורים שלי
להיות משהו שהם יכולים להתפאר בו מול חברים שלהם
להיות תחליף להגשמה העצמית ולהערכה העצמית החסרות
שלהם
להחזיק הכול ולא לפספס אף פעם
להיות מאושרת כל הזמן
להיות מושלמת.
זו לא אחריות שלי שהעולם יהיה טוב
שכולם יסתדרו ולא יריבו
שיהיו מרוצים
שלא יהיה חסר לאף אחד שום דבר
שלא יהיו עצובים
שלא ידאגו
שלא ישכחו אותי.
זה לא התפקיד שלי להיות זו שדואגת לכולם תמיד ובכסף
לסדר הכול יפה

שאף אחד לא יתבאס ויהיה נטוש.
זה לא התפקיד שלי, הילדה, לגדל את עצמי
לדאוג לעצמי תמיד ולא להצטרך כלום.
זה לא התפקיד שלי לוותר על הרצונות שלי
לוותר על הקשר שלי לעצמי.
אני לא חייבת בכלל
להיות חזקה ובשליטה ושמחה כל הזמן.
אני לא חייבת להשיג זוגיות כדי להוכיח את הערך שלי.
זה לא התפקיד שלי להיות אישה טובה שמתחזקת את בעלה
ואת הילדים במושלמות
להיות אימא מושלמת יתומה
לשמור על הבן שלי מטראומות ורוע בעולם
לתקן את הדפקטים של אבא שלו
להיות אחות ששומרת על האחיות שלה
להציל את כדור הארץ
להחזיר את החטופים
לנצח את הרשע
להיות הכי טובה.
זה לא התפקיד שלי להיות שופט ותליין של אף אחד
ללמד משהו אחר כמה הוא טועה
לרפא משהו אחר
להיות שם תמיד בשביל חברים שלי.
זה לא התפקיד שלי להגיע להארה.
זה לא התפקיד שלי להחזיק בית ייצוגי לאורחים
לנגן בקונצרטים
לפרסם ספר שישנה לכולם את החיים.
אין לי תפקיד.
אני לא ארכיטיפ של שום דבר
אני לא מלאך

אני לא חייבת להיות או לעשות שום דבר
אני לא חייבת להיות משהו בשביל משהו
אני לא חייבת לעצמי שום דבר
סך הכול התבלבלתי קצת בהגדרות
הפכתי לאימא של עצמי הנטושה וכל הגורים המייללים בעולם
מזהה את הזהות.
אני בעצם כן יודעת מי אני
יש לי את הצבע שלי
זה מה שמתגלה כשיש לי שקט
כשהמרחב שלי רגוע ובטוח להיות אני
למשל כשאני נוסעת נסיעה ארוכה באוטו או יוצאת להליכה
או נכנסת למיטה ומתכסה או במקלחת
או שוטפת כלים או מנגנת בפסנתר או מטאטאת את החצר מעלים
יבשים, תולה כביסה, נכנסת למשרד שלי ופותחת את המחשב,
רגעים שלי עם עצמי שאני שמה לב שיש פה אותי ושהתחושה הזו
מאוד ספציפית ושוזין על העולם, זאת אני ואין לי גרסה אחרת.
יש לי את האופי שלי שאין לטעות בו. אני לא חייבת לצעוק את
זה וגם לא לשתוק. יש לי את הערכים שלי. אני יכולה לדבוק בהם.
אני יודעת מה אני אוהבת ומה לא.
אני יודעת מה חשוב לי ובמה אני מאמינה. אני יודעת מה קדוש
לי. אני יודעת מה סדר העדיפויות שלי. אני יודעת לחפש את
האמת. אני יודעת להקשיב לאינטואיציה ולרוח.
תמיד היו לי הדברים האלה. זה בכלל לא היה נכון שאני לא
יודעת מי אני. אני מאוד יודעת.
זה לגמרי מספיק בתור זהות.
זה מה שמתגלה כשאני מסכימה להפסיק לראות את עצמי
מבחוץ,
כשאני מסכימה להפסיק להשפיע על מעשים ומחשבות של
אחרים.

זה קורה כשאני נותנת לעצמי להתגלות בלי שיפוט, בלי חרדה, בלי פחד מהאמת.

זה מרגיש כמו להחיות את עצמי ולהיות בשלום. אני לא כמו אף אחד אחר, ולפעמים כשאני אומרת לגמרי את האמת, אנשים מזדהים עם זה ומסתבר שהם כן דומים לי בהיבט מסוים.

לחיות בחרדה מתמדת – דיון. התקשרות לא בטוחה משאירה את הילדה ובהמשך גם את הבוגרת במצב של חוסר ביטחון כרוני, והיא מנסה שוב ושוב ליצור בחייה קשר זוגי אינטימי ולחוש יציבות. טראומת ההתקשרות נוכחת כל הזמן, ועם כל משבר בקשרים החרדה מתעוררת והאמונה שמשוהו בה פגום משתרשת בנפש במעגל מרושע של חזרות על קשר ומשבר. הינה זיכרון מייצג של האישה, בשנות הארבעים לחייה, שמדגים זאת: בחזרה מהגן הביתה עם אימה היא מבקשת להחזיק את ידה והאם מסרבת. הזיכרון מייצג ומתמצת את חוויית הדחייה והאי-קשר שעיימה גדלה כשהפכה לכבשה השחורה, זו שבגללה אין הרמוניה במשפחה. כידוע, בתפיסה המערכתית תפקיד הכבשה השחורה במשפחה הוא לאפשר למשפחה לתפקד עם המחשבה ש"חוץ מזה הכול בסדר". במקרה זה כל מהלך החיים של האישה התפתח מהחווייה של לגדול במשפחה נרקסיסטית שמפצלת ומשליכה, מפקידה רגשות אצל הילדים על פי הצרכים הרגשיים של ההורים. באורח מוזר ואף מסתורי, חידתי, הילדה הערה והמוארת מאיימת על ההורים. היא רואה ובכך היא מאתגרת את הפשטנות והשטחיות של ההורים, ואת הקונספציה שנוצרת משליכים על הילדים, במקום להקשיב להם ולגלות אותם ולגלות מה הם תורמים לחייהם. נראה לי שהמצוקה דוחפת אותה לבנות בתוכה, בתהליך איטי, אינטימיות במובן של קבלה עצמית כלתי מותנית, משימה שמעבר לכוחות שלנו כבני אדם. היא נמצאת במלכוד: כדי ליצור קשר היא צריכה ביטחון עצמי, וכדי שיהיה לה ביטחון כזה היא צריכה קשר מקבל ויציב. אנחנו גוררים איתנו את פצעי הילדות וחיים אותם

מחדש שוב ושוב, מעשה כפיית החזרה שבו חבוי הרמז שזה כך עד שזה לא כך, עד שזה מצליח. לא בכדי אנו עדים בימינו ליחסים פרק ב' ופרק ג', להבנתי הם מעידים על מסע למידה והתפתחות, אם מצליחים ללמוד מחוויות המשבר ולצמוח מהן, מה שידוע כצמיחה פוסט-טראומטית. לצד התסכולים של אותה אישה, היא מפתחת את הקול האישי שלה כזמרת וגם מסוגלת לכתובה עשירה שדרכה היא יוצרת תחושה של קוהרנטיות והרגשת יציבות תוך כדי תנועה. הקורא יכול להתרשם מיכולת ועושר הביטוי בדברים שכתבה. כפי שצינתי קודם, הילד המחונן הוא הילד הרגיש, המפותח שמאיים על ההורה המוגבל ומאתגר אותו, כאילו דורש ממנו להתעלות מעל האישיות המקובעת שלו, וזו דוגמה טובה למקרה כזה.

גורביץ' מביאה דוגמה פרוזאית מהיחסים בין פרויד לפרנצי. לאחר שפרויד גינה בחריפות את המאמר שפרנצי ביקש להציג בכנס הפסיכואנליטי הבין-לאומי באותה שנה בוויסבאדן, אסר עליו להציגו ואף סירב ללחוץ את ידו, פרנצי המרה את פיו. המאמר "בלבול השפות בין הילד למבוגר: שפת התשוקה ושפת הרוך" "זיכה" אותו בחרם כללי נגדו מצד הקהילה הפסיכואנליטית. היומן הגנוז, שאותו סיכם בהרצאה זו, פורסם חמישים ושלוש שנים לאחר מותו. ואלה דבריה של גורביץ':

דמיינו לעצמכם, בדומה למפגש-לא-מפגש של פרנצי עם פרויד, שאתם מושיטים למישהו יד והוא לא נוטל אותה. בין שסתם אינו רואה ובין שנמנע בכוונה - היד קופאת, חשופה ונוכחת מדי בחלל הריק, כמו חפץ מאובן שאיש לא רוצה בו, ובפנים - בהלה, קיפאון וייאוש: "מה קרה פה? איך זה שהמובן מאליו לא קרה?! אולי עשיתי משהו לא בסדר?" חוסר אונים מוחלט לנוכח האחר ואי-היכולת להשפיע עליו מעוררים מיד כורח להעלים את היד ואת הרצייה ללחוץ יד, את עצם הציפייה שהאחר ייקח אותה בידו, כאילו הרצון הזה מעיד על פגומות עצמית שאין לה כפרה, על פגומות מבישה ומוחלטת. הרי הרצון להושיט יד אינו פגום והיד המושטת אינה מעוותת ואינה מבישה. איך הפכה לכזאת?

האם לא נושיט יותר יד כדי לא לחזור על הפגיעה? האם נשלח יד במחאה מופגנת? בזעם? או כאילו כלום לא קרה? בכל מקרה, הושטת יד כבר לא תהיה ספונטנית. יחס האחר מכתוב לנו מעתה מערך רגשי שלם שחי בתוכנו ומפעיל אותנו מתוכנו. חוויה מוכרת זו, שקל לדמיין אותה, ממחישה תופעה רחבה יותר של הזדהות עם התוקפן, נוגעת בבסיסה בנפש המתהווה, המושפעת והמעוצבת על ידי יחס האחר (שם: 3).

במקרה הנדון, זאת הטראומה שמשחזרת את עצמה כש"יד מושטת לא פוגשת יד אחות", כמילות השיר, וכאן מדובר בילדה בגיל הגן. נזכור שהילד שלא קיבל את המקום שלו, חושב שהיא צריך לעשות הכול בעצמו ולמלא את החסר (יגאל, 2011) ומאבד את האמון ביכולת שלו לקלוט את האחר ולהגיב אליו בצורה מותאמת. הוא לוקח על עצמו משימות ותפקידים מעבר ליכולתו של ילד, כולל לגרום להורים להיות מרוצים תמיד, כפי שאפשר להתרשם מפואמת המחאה "זה לא התפקיד שלי".

כלואה בתוך עצמי

בת ארבעים. בבית הייתי המגינה, המפשרת, מיישבת הסכסוכים. אימא שלי קראה לי מדי פעם "עורך דין", כי הגנתי על אחותי הקטנה. רק לאחרונה נזכרתי בכך. בזמנו לא הבנתי איך לא ברור לה למה אחותי הקטנה צריכה הגנה בתוך הבית. הייתי מקור לגאווה רק כלפי חוץ, אם הצלחתי לקבל ציונים גבוהים או להצליח בפסיכומטרי, להתקבל ליחידה נחשבת בצבא. מעולם לא קיבלתי בבית יחס של בן אדם בפני עצמי עם רצונות או רגשות. רגשותיי לא עניינו את ההורים שלי. זכורה לי פעם אחת ויחידה בילדותי שבה לאחר סיטואציה מפחידה אימי שלי שאלה אותי מה שלומי ואם פחדתי. לא קיבלתי חיזוקים או עידודים למעשיי, אלא בעיקר התעלמות. לעיתים קיבלתי ביקורת כאשר לא עמדתי ברף הציפיות לביצועים שאפילו לא ידעתי על קיומן. גם כשהגעתי לסף גבוה

של מצוינות, לא קיבלתי יחס חיובי בצורה ישירה אלא רק דרך צד ג'. אחד ההורים שלי היה מתגאה בהישגים שלי מול חברים ואם היה לי מזל הייתי שומעת משהו על כך. בהתחלה הופתעתי, אחר כך חשבתי שזה נחמד שההורים שלי מוגבלים בביטויי חיבה אז לא אומרים לי כלום, אלא רק לזרים. חשבתי שככה זה עובד! בכלל לא ידעתי שיש אופציה למצב שבו הורה מחמיא, מחזק ומעודד את ילדו בצורה ישירה. במבט לאחור, הביקורתיות שלי היא מפלצת ללא שובע, ראשית כלפי עצמי, אבל גם כלפי הסובבים. עם השנים הבנתי שמידת הביקורתיות שקיבלתי אינה אמת מידה להשוות אליה, אלא נוקשה וחרیפה בהרבה. אני רוצה להאמין שהצלחתי למתן אותה, אבל האמת היא שאין לי יכולת טובה להעריך את הנוקשות שלי. אני קשה עם עצמי וקשה עם אחרים. בעבר הייתי עולה על מגלשה אין-סופית של הלקאה עצמית שהייתה לוקחת אותי מטה מטה מטה. היום אני מצליחה למתן את ההידרדרות, אבל עדיין ביקורתית כלפי עצמי. בפנים אני מרגישה כמו הילדה שנזפו בה, וזה לא עובר. אולי בגלל זה אני מרגישה לא מפותחת. עם ערך עצמי כה נמוך הריקנות הפכה להיות אולי האלמנט המשמעותי ביותר בחיי, הרבה יותר מהביקורתיות שלי וההלקאה העצמית. ריקנות וניתוק. אין חיבור בין חלקי חיי השונים. אני בשנות הארבעים ולא זוכרת חלקים משמעותיים מהביוגרפיה שלי. אני כמהה לאהבה וקשר, אבל זו כמיהה תאורטית כי מכיוון שאני מנותקת מעצמי, אני מתקשה מאוד לחוות אינטימיות עם הזולת, וגם לא עם עצמי, ולכן גם נטולת יכולת לחוש אהבה. זה רלוונטי לחברויות וגם למערכת יחסים וזוגיות. במילה אחת, הייתי אומרת שאני נכה. הוריי לא נדרשו לומר לי שאני דפוקה, הם פשוט התעלמו ממני כל אימת שלא סיפקתי משהו בעל ערך עבורם. רוב הזמן פשוט לא התקיימתי עבורם. הקיום שלי בעולם התמצה בקליפה תפקודית, אופרטיבית. אני ממלאת את מטלות הבית, הולכת לבית הספר. אני מחשב עם מוח וסט של משימות שהוא יכול למלא. עם הזמן הפנמתי זאת והפסקתי

להתקיים גם עבור עצמי. אם הגעתי להישג כלשהו, הייתי חשה לרגע בעלת ערך, אך מייד לאחר מכן הייתה מגיעה תהום שכן ללא מטרה ברורה להישג משמעותי נוסף, לא יהיה לי קיום. בין הישג אחד לזה הבא, היה ניתוק שמטרתו להתמודד עם הריקנות הכואבת. אני לא יודעת מתי בדיוק הפסקתי לצפות שהמציאות הזו תשתנה. כילדה רציתי להתאיין באמת. לא להיות קיימת בעולם. מישוהו אחר היה קורא לזה למות, אבל לא היו מחשבות אובדניות, רציתי פשוט לא להיות. אני חושבת שכך הרגשתי כל עוד האמנתי שמגיע לי משהו אחר, שיכול להיות טוב, שיש בעולם הזה הורים שמתנהגים אחרת. בשלב מסוים הפסקתי לקוות להיעלם כדי להפסיק לסבול, הפנמתי את תבנית ההתנהגות של ההורים שלי ופיתחתי צמא גדול להישגים. כיוונתי תמיד להישג הגבוה ביותר בידיעה שזה יהיה "שווה" משהו, גם אם לא היה לי ברור למה. נרשמתי ללימודי רפואה. למה? כי זה היה מקצוע שהיה קשה להתקבל אליו, זה נתן לי ביטחון כלשהו, בדעבד אשליית ביטחון.

באופן מטריד נמשכתי לבן זוג נרקסיסט שגם הוא התאים לתבנית. לא התקיימתי עבורו למעט ברגעים שבהם יכולתי לשרת את צרכיו. הפנמתי כבר בגיל צעיר את הצורך לא לבוא בידיים ריקות לכל קשר ואינטראקציה. אם לא אביא משהו, אף אחד לא ירצה לדבר איתי. קצת כמו שלא באים בידיים ריקות לארוחת חג, כך אני חייבת לבוא לסיטואציה חברתית עם משהו שניתן למדוד. לי כבן אדם אין תרומה משמעותית אלא רק כביטוי של כישורים ויכולות שלמדתי: בישול, עצות קריירה, ידע רב וגם מתנות. הספק שיש לי בדבר הערך שלי כה יסודי ועמוק, שהפך לזהות, כך שאינני בוחנת מהו ערכי, ומזמן התבטלה האפשרות שיש לגיטימציה לבחון את הנושא. רק בטיפול יכולתי לשאול את השאלה ולהעלות את האפשרות, התאורטית בתחילה, שיש לי ערך גם אם באתי "בידיים ריקות". כדי שאוכל להביע דעה, להיות בעלת רצונות, יש בידי שתי אפשרויות: לבטא את רצונותיי מול עצמי בלבד, אך המשמעות

היא להיות בודדה; האפשרות השנייה היא להדחיק הכול במפגש חברתי כדי להיות "אהובה" או "רצויה". רק אם אסתיר את עצמי אוכל להיות בחברה. לעיתים אני נדחקת לפינה שבה הגמישות האין-סופית שלי, מתוך הרצון לרצות את הזולת, גורמת לי לאי-נוחות ומתח ברמה גבוהה כיוון שאין לי את היכולת לבטא רצון מבלי להיות תוקפנית. הפרדוקס הוא, כמובן, שההדחקה גורמת לאחרים לחוש חוסר באותנטיות, שגם היא מרחיקה. אז כך או כך, אני לא מצליחה להתקרב לאף אחד.

כדי להשלים את העיוות - אם אני מרגישה חוסר אונים מכיוון שמחקתי את עצמי בתוך קשר - אני מגיבה בתוקפנות, שמתרחשת קודם כול כלפי עצמי, בגלל ההפנמה המושלמת של יחס ההורים. אני תוקפנית עוד לפני שביטאתי את רצוני, היות שאני מוכנה כבר למתקפת הנגר שתבוא מבחוץ ותביא לאיון שלי (מלשון איז) ולביטול של צרכיי. בכל פעם שניסיתי "להרים את הראש" מול ההורים שלי, בעיקר מול אימא שלי, בכל מה שנוגע לרגשות או רצונות שלי, קיבלתי תגובה כה אגרסיבית ומקטינה עד שהפסקתי לנסות. בלי להכיר בכך, ציפיתי לתגובה כזו מכל בן אדם אחר, לכן לא ניסיתי. כל עימות יכול להביא למחיקת הקיום שלי ולכן יצית את הרצון להיעלם. עימות עם אימי או אבי הוביל תמיד לאלימות מילולית, לעיתים בפרהסיה מול חברים, כך ששמירה על השקט הייתה חיונית כדי להמשיך ולקיים את מעט החיים שהצלחתי לייצר בכוחות עצמי. שמתי לב שהמאבק המנטלי הזה, והמתח שצרכים לא מבוטאים שלי מביאים, הוא פנימי כמעט תמיד. חיצונית לי לא תורגש אגרסיה אלא אפתיות. עד כדי כך הפנמתי את חוסר היותי בעלת ערך, שאפילו את האגרסיה הלגיטימית שאני רוצה לבטא על הדחקת הצרכים שלי על ידי הזולת, אני מפנה כלפי עצמי; זאת היות שאין לי את היכולת להביא את עצמי מול הזולת מחשש לדחייה. התסבוכת הזו מביאה לכך שברגעים שבהם אני מותשת או שחוקה מההדחקה ו"ההופעה", אני חייבת להשתבלל ולהיעלם.

חלק מהלופ הזה מתרחש לדעתי כי בעבר טעויות, כביכול, שהייתי עושה בתקשורת בין-אישית היו מטרידות את מנוחתי, מדירות שינה מעיניי ומסתחררות למחשבות טורדניות וחזרתיות ימים, חודשים ואפילו שנים אחרי אירוע כזה או אחר. כך שעם הזמן שכללתי את יכולת הנטרול של העצמי. אם אינני מביאה את עצמי (האמיתי) לסיטואציה, הרי שלא אגיד דברים "לא נכונים". ראיתי ביכולותיי האלטרואיסטיות (נתינה והקרבה) וביכולת ההדחקה הגבוהה שלי משהו להתפאר בו, משהו שיש להמשיך ולתחזק. בדיעבד, זו הייתה הזהות שגיבשתי לעצמי, כזו שחיזקה את הניתוק שלי מהעולם ומעצמי.

הניתוק שבין חלקים שונים בחיי קריטי כדי להמשיך לתפקד, והוא לא רק פנימי, בנפש, אלא גם חיצוני, בעולם החומרי. זאת כדי שמצד אחד הוריי לא יגלו מה חשוב ויקר לי, וגם כדי לא לחשוף נקודות תורפה, חולשה, קושי או עצב, היות שיש בהם את הדחף להרוס כל מה שחשוב לי. הצלחתי להעמיד פנים ולהסתיר הרבה מול אנשים אחרים כדי שלא תתגלה מציאות חיי העגומה ולא אידרש לחוות בושה ועלבון. כבר מילדות ידעתי שמשוהו רקוב בבית שבו אני חיה.

הפיצול שכפיתי על עצמי כדרך להתמודד עם הורים שגזלו ממני את זהותי מלווה אותי עד היום, ואין כלים בידיי כדי למתן ולטשטש את ההשפעה. הפיצול קיים בחיי באופן עמוק ויסודי. אני מקיימת שיחות שלמות עם אנשים שבהן אני כמעט שלא קיימת. אף אחת ואף אחד לא יודעים עליי כלום. אין לי יכולת לפתוח בנושא מבלי שנשאלתי רצף של שאלות. אם ישאלו אותי שאלות ישירות, אשתף, אבל כמעט אף פעם לא ארצה לעשות זאת מיוזמתי. זאת היות שדחייה אינה חוויה שאני יכולה לשאת. אם מישהו שואל אני יכולה להיות בטוחה שיש עניין. הזהות שלי כה רעועה שלדחייה, ואפילו קטנה ביותר, יש השפעה הרסנית. הדרך הנורמטיבית להתמודד הייתה אולי להציב גבולות, אבל כמובן קשה לי לעשות

זאת בגלל היעדר קנה מידה רלוונטי וכיול. המשמעות של הצבת גבול הינה דחייה מובטחת. אף אחד לא יאהב אותי אם אגיד לא או אבטא חוסר שביעות רצון. בגלל שנים של ריקנות, יכולת ההכלה שלי לדחייה היא קטנה ביותר, כך שהאלטרנטיבה היא התנתקות, לופ שאי־אפשר לצאת ממנו. אם אינני נמצאת, אינני נדרשת להציב גבול. הימנעות מגבול מאפשרת נטרול של כל עימות אפשרי, כך שאני מבטיחה לעצמי שלא אחווה דחייה ומעט הזהות שלי תישמר. המחיר? בדידות, ניתוק, זיוף עז וקושי בקיום מערכות יחסים משמעותיות, כך שבגיל זה אני רווקה ומתקשה ליצור אינטימיות.

הדיסוננס שחוויתי חלק גדול מחיי הוא בין הציפייה הריאלית ממי שעל הנייר אמור לאהוב אותי, לבין האכזבות העמוקות מהיעדר אמפתיה. לא היה לי מודל אחר, כך שרק אחרי שנים רבות הצלחתי להאמין שהבסיס היה לקוי, שהדיסוננס בין הכמיהה שיראו אותי לבין ההתעלמות של הוריי היה המציאות, ולא ההוכחה לכך שאני לא שפויה או דרמטית. הדרמה הייתה של הוריי, כל אחד בדרכו, אבל הם היטיבו לגרום לי להרגיש שאני זו שחסרת היגיון. והיום הפערים והחוסרים שהתמקמו בחיי, המעטפת התפקודית המתעתעת גורמים לי לא אחת לדכדוך עמוק על השנים שאיבדתי ב"לתת הופעה" טובה מספיק, מבלי להבין שתפיסת הערך שלי נמוכה מכיוון שנשענתי וחיפשתי צידוק וכיול מול דמויות מזיקות, ולא מכיוון שאין לי ערך. היום החלום שלי ברמת הזהות הוא להצליח להיות דרמטית כלפי חוץ ובמופגן, בלי להתבייש בתוך סיטואציות חברתיות, לבטא מתח, פחד, עצב וקושי מבלי להתחבא ולהעז לבדוק מה תהיה התגובה מסביב. אני לא יודעת מה אני רוצה בחיים, וזו חלק מהסיבה שאינני מאפשרת שום דהודור של ה"אני" האמיתי שלי מול הסביבה. הכול קורה, נוצר, חי ומת רק בתוך הראש שלי, עם כל עיוותי התפיסה ומנגנוני ההגנה הפגומים, שום דבר לא יוצא החוצה. בעבר קיבלתי לא מעט פידבק מהסביבה שאני בן אדם מאוד רגוע ומכיל, לא שיפוטי ואמפתי. זה פידבק

שהתגאיתי בו, שמציין למעשה את יכולת ההדחקה המושלמת כביכול שפיתחתי. כך יש לי ערך בעולם. היום אני חושבת שלמרות שאולי על פניו מדובר בכלים חיוביים, עבורי הם הרסניים כי אין מידתיות או ספקטרום. יש רק קצה אחד של התאיינות מוחלטת או, בקצה השני, אגרסיביות במידה שמסיימת כל קשר. מצד אחד כי הזולת חווה ממני תוקפנות, ומצד שני, כי אני חווה את הדחייה ונעלמת כבר בעצמי, ולא חוזרת לקשר.

כל החיים חיפשתי משהו שיראה ויציל אותי. ניסיתי להיראות עצובה ומסכנה כדי שמישהו ישים לב וירצה לטפל בי. פעלתי כך בנחישות ובו בזמן בזתי לעצמי, לחוסר היכולת שלי להיות אישה חזקה שמשיגה את מה שהיא רוצה וצריכה באמצעים חיוביים. ידעתי במוחי שלא אוכל למשוך שום דבר טוב אם אמשך לפעול בקורבנות. הפרדוקס הוא שאני מבטלת את עצמי בכזו נחישות שכמעט תמיד אי-אפשר בכלל לחוש בעצב ובקושי שלי, כך שגם תחבולת הקורבנות שלי לא יכולה לעבוד מהסיבה הפשוטה שהיא נשארת בעולמי הפנימי. אינני נשענת, נעזרת או "מתפרקת". אני לא מצליחה אפילו בלהיות קורבן מספיק משכנע.

אני נעדרת מסיטואציות חברתיות בצורה יסודית. וכיוון שאני לא קיימת בסיטואציה אי-אפשר גם להתגעגע אליי או לחוש בחסרוני. למה משהו יכול להתגעגע? רק לפונקציונליות שלי כמקשיבה? הרי זה לא מחזיק מים כי לא נוצרת אינטימיות. אני רק הפונקציה שאותה אני יכולה למלא אך בלי מעורבות רגשית. בכותבי את המילים נעתקת נשימתי כמו בכל פעם שאני מבינה שהריקנות, הברידות, הניתוקים והעצב הם מעשה ידיי. אני מהונדסת בצורה כה מוצלחת שאני כבר מענישה את עצמי על דברים שעוד לא קרו, מלקה את עצמי על המקום שאולי אקח, על הטעות שאולי אעשה, על האגרסיביות שאולי אלקה כשרגשותיי יעלו על גדותיהם. ברגעים כאלו אני בעלת ערך עצמי נמוך שכן אף על פי שלפעמים אני מרגישה שיש לי אינטליגנציה גבוהה, אני פועלת בצורה שאני

בזה לה מהצר. ממלאת היום את התפקיד של הילדה שנתקעה בזמן בלי ערך עצמי וגם את התפקיד ההורי, שמעניש באמצעות התעלמות. ואני מתעלמת מעצמי ביסודיות מעוררת השראה.

אפשר לומר שאיני יודעת מהי תחושה תקינה של בן אדם שיכול להביא את עצמו לידי ביטוי. הלופ הזה אכזרי מאוד, כמו מטרה שמתרחקת ממני ככל שאני מתפתחת. זה קורה כי עם הזמן הבנתי בתוך הראש, בלוגיקה, שאני פועלת נגד עצמי, שההיגיון שבתוכי אני פועלת הוא לא נורמלי אלא הטמעה של הוריי. אבל כרגע יש תהום בין החשיבה הרציונלית הזו לבין מימושה מכיוון שאין מודל חיקוי וקשה לי מאוד, אולי אפילו בלתי אפשרי, לייצר מודל חיקוי מתוך עצמי. אני נדרשת להיות ההורה המיטיב לילדה שהייתי מבלי שאני יודעת כיצד להכיל אותה בניסיונותיי. אני פעמים רבות חוטאת לה והופכת להיות הורה נרקסיסט כלפיה, כלומר כלפי עצמי. זה מנגנון שמשמר את עצמו. כשאני מסתכלת מהצר אני יכולה לדבר על כך בצורה מחושבת ולא רגשנית. עוד לא פיתחתי את היכולות האחרות. עם הזמן אני מרגישה שההבנה בדבר העוול שחוויתי מאפשרת לי לגלות חמלה כלפי עצמי, וכלפי הילדה הזו שלעולם לא תהיה ילדה. ההבנה מאפשרת לי גם להתאבל על הנזק, הקושי והאופל, ולנסות, לפחות, כשאני מתקדמת, לא להתבייש גם במעט שיש לי להביע הרגע.

נשארתי קשורה לשיר של חוה אלברשטיין מתקליט מבית סבא. מעין מזכרת. השיר מגולל סיפור על קרקס שבו מתרחשת דרמה בלתי נראית באוהל שמי שנכנס אליו נפגע, והוא לא מספר מה קרה לו. זה משל לאוהל המשפחתי שאנו לא יודעים מה מתרחש בו, והוא מסתיים במוטו שהקרקס ממשיך, הבריון ממשיך, אבל למרבית הצער והאירוניה איש לא מתלונן.

כלואה בתוך עצמה - דיון

גם במקרה זה נשים לב שהילדה שלא טיפלו בה, לא ראו אותה ולא קיבלה את המקום שלה, התרגלה לעשות בעצמה הכול ולמלא את החסר. היא לוקחת על עצמה משימות ותפקידים כדי לשחרר את הוריה מתפקידים של הורים חסרי נוכחות. המטופלת מהדהדת את שורות השיר "והבריון ממשיך לפגוע אבל איש לא מתלונן". גם היא לא יכולה להתלונן כי אין כתובת לבעיה הזו. נזכיר כאן שוב את דברי גורביץ':

יש להורים אחריות להתאים את הסביבה לצורכי הרוך [...] מה שתוקפני הוא האימפקט של החוץ על הנפש הרכה שאינה יכולה להכיל אותו, וכדי לשרוד היא מסתגלת מיידית לחוץ תוך כדי הכחדה עצמית. ההזדהות עם התוקפן היא, למעשה, הזדהות כפויה תוך כדי ביטול עצמי. אני מציעה להשתמש במונח "היעדר סביבה מתאימה" למגוון אפשרויות בעלות אימפקט טראומטי, בייחוד בשלבי התלות. היעדר סביבה מתאימה נחוזה בשלב התלות והרוך כמוות נפשי.

אפשר לעקוב בדברי המטופלת אחר פעולתו של התוקפן הפנימי, ההפנמה של ההזדהות עם התוקפן. אפשר לזהות אצלה גם הדהוד של האם המתה מאת אנדרה גרין (Green, 2007), היעדר נוכחות של האם ביחסים עימה. גרין מכוון לתגובת הילד על מותה הנפשי של האם, מוות בעקבות מוות שהיא חווה, מוות שאין הילד יכול להתמודד איתו. המוות אינו מוכר כמוות, והילד אינו מוכר כיתום, לכאורה הוא לא איבד דבר. אין זה דיכאון חי, זה דיכאון לבן. האם כאילו נוכחת, היא בבית, אך אין הוא בית בעבורה (לור, 59). הילד לא חלק מחייה ומעולמה, היא אכן כלואה בתוך עצמה ונמצאת בדילוג סמוי עם האם המתה שלה.

לחיות באשמה מתמדת

מראה רעה: אלוהים אדירים, אני מפחדת לכתוב את הטקסט הזה כי אני בעצם הולכת להסתכל לתוך המראה הלא מחמיאה שרודפת אחריי לכל מקום.

אני מרגישה כמו בן אדם עם איקס גדול שמצויר עליו, לא רלוונטית לאף אחד. אני לא מצפה בכיליון עיניים לעתיד שלי, לפעמים אני מתחלחלת רק מלנסות לדמיין את האפשרויות. אני אפילו לא זוכרת מתי הייתה הפעם האחרונה שהיו לי תקוות כלשהן לעתיד. אני מתחלחלת לחשוב שבטוח כבר עבר יותר מעשור. אני חיה על אפס דלק נפשי. הגוף עוד חי אבל הרוח מתה. אין שום דבר שיכול להניע אותי כלפי מעלה. אלוהים.

אם מישהו אומר לי מילה טובה, זה ממלא אותי באשמה כי אני מרגישה שהצלחתי לעבוד על האדם הזה, שאני משקרת לו, שהוא הצליח ליפול בקסם הכוזב שמסתיר את הגרעין הרקוב, האנוכי ומוג הלב שהוא מי שאני באמת.

אני מרגישה שאני לא עושה מספיק, שאני חיה בחסד ולא בזכות, שלא הרווחתי שום דבר ביושר, שאני עלוקה, פטרייה.

כרגע, אולי יותר מהכול, אני מרגישה כמו גוש של אשמה בגלל הצורה שבה אני עובדת על התרגיל הזה. כשאני חושבת על הדחיינות שקדמה לעבודה, בא לי להקיא.

אני מרגישה שאפילו את תרגיל הכתיבה הטיפולי הזה אני לא עושה ברצינות הנדרשת כדי ש"הטיפול יעבוד". אני מרגישה שאני מתפזרת ולא עונה על השאלה ששאלו אותי או על הנושא שעליו נתבקשתי לכתוב, בדיוק כפי שנהגתי כשהייתי בכיתה א'.

אני חוששת שהכתיבה שלי והרעיונות שאני מעלה לכאן נראים כיציאה ידי חובה (ואולי מאחורי מעטה ההכחשה הכבד הם אכן נעשים ממניעים כאלו?), שאני מספקת רק רעיונות לעוסים ותשובות של עצלנים שחוששים מהמאמץ הכרוך במחשבה או

שלחלופין יכולות החשיבה שלי דלילות באופן מחפיר. שאני כל כך לא אוהבת להתאמץ וכל כך לא רצינית לגבי כלום בחיים שלי – כולל הטיפול בעצמי, שאני מצפה שאפילו את הטיפול "יעשו בשבילי". שאני לא באמת רוצה להשתנות כי עמוק בפנים ידוע לי שאני כל כך רקובה במהותי שהשינוי חסר תקווה.

הגרעין הזה כל הזמן שם. אני מתמלאת בחלחלה קרה לנוכח המחשבה שבכל רגע הוא (הגרעין הזה) מנסה (ועלול אף להצליח!) לצאת מתוך תא הלחץ שבתוכו הוא כלוא או להגיח מאחורי מראית העין הבוגרת והיפה שאני מתחזקת בכוחות אחרונים מול העולם. זה מרגיש כמו לשבת על מכסה של סיר לחץ שעומד להתפוצץ ולהותיר את החיים שלי בכאוס בלתי הפיך ומעורר כלימה. גם אם אני עושה משהו, אני מרגישה שזה רק עניין של זמן עד שהטבע האמיתי שלי, הגרעין הארוך הזה, ייכנס לפעולה ויהרוס לי את מה שהצלחתי (ולא ברור כיצד) להתחיל לבנות בעולם.

בימים האחרונים נדמה לי שהחשש הזה נוכח יותר מתמיד, כמו קול קטן שלוחש לי ליד האוזן, מזכיר לי עד כמה אני לא יודעת לסיים את מה שהתחלתי, עד כמה שאני חסרת יכולות מדי לכבוש את היעדים שהצבתי בפני עצמי. הקול הזה מציע לי בידירותיות "לעשות משהו שמתאים יותר ליכולות שלי". אני שבה ומסתכלת במראה הרעה שרודפת אחריי לכל מקום ומזדעזעת לנוכח התקווה הזעומה. אין לי אומץ לעשות את זה, אבל אם הייתי מוסיפה להסתכל, בוודאי הייתי מתעלפת מאימה או נופחת את נשמתי על המקום מרוב ייאוש, לנוכח עליבותן של מעט האפשרויות שיכולותיי המוגבלות, הכיעור והמהות הכושלת, שהיא אני, הותירו לי.

כואבות לי, כואבות לי נורא המחשבות האלה – הנפש שלי מחוררת מהקול הזה שצובט בהכרה שלי ועוקץ אותה. לעיתים העקיצות והצביטות כל כך תדירות שאני לא מצליחה להתרכז בשום דבר. הפורטרט המכוער של החיים שלי, שמשתקף מאותה

מראה רעה שרודפת אחריי לכל מקום, מרעיל את ימיי בייאוש. לפעמים הכאב כל כך חזק שאני לא מצליחה לשים לב למה שקורה סביבי. בכלל, כבר הרבה מאוד שנים שאני לא מרגישה חלק מהחברה, שהעולם ממשיך לנוע קדימה בלעדיי ואין לי שום דרך לחזור להיות חלק ממנו. כנראה שזה היה מועד להיות כך בגלל משהו מהותי במי שאני – נועדתי להיזרק לשוליים, למקומות בחברה שאף אחד לא רוצה להכיר בקיומם.

מה אם זאת קונספציה שגויה? אבל ברגעי השקט הרבים ומלאי הברידות שאני מבלה עם עצמי, נדמה שכל מילה מצטלצלת כאמת צרופה.

אני חוששת לשנות את התפיסה העצמית שלי למשהו חיובי יותר וחומל יותר כי אני חוששת שהגרעין הרקוב והעצל שבי ימצא לו דרך לנצל רוחב לב זה לרעה, שזה יוביל לזה שאנהג ביהירות או בשאננות, שאני "ארים את האף" בפני האנשים סביבי, ואצטרך לאכול אחרי זה כמויות של אשמה כשייפול לי שוב האסימון ואבין איך התנהגתי עם אותם האנשים.

אני חוששת שאזלזל, אפילו במחשבות, באנשים סביבי כאמצעי להסיח את תשומת ליבי מכל מגרעותיי, שאהפוך להיות הגמל שלא רואה את הדבשת שלו – מישוהו שמבקר אחרים ומשליך עליהם את כל מגרעותיו במקום להתבונן בעצמו ולנסות להשתפר.

זה כאילו אני נעה ונדה בין שתי תפיסות קיצוניות: או שאני אפס ובגלל זה אני לא יכולה לעשות שום דבר, או שאני אלוהים אבל אני מפחדת לעשות משהו כי אני חוששת לנפץ לי את אשליית השלמות שאצורה סביבי.

יש פה אוקסימורון – אני מנסה להשתמש באסטרטגיה הרסנית כדי להגן על עצמי. אולי באמת יש פה סתירה כשמדובר באדם אחר. אולם באיזושהו מקום, שאולי קשור לתפיסה העצמית שלי, אני יודעת שהדרך היחידה לגרום לי להתנהג כמו בן אדם מן היישוב היא באלימות, בהשפלה ובענישה.

אסור לי להרים את הראש כי אז באמת אמצא את עצמי באותם המקומות שעליהם החברה הנורמטיבית מעדיפה לא לחשוב.

*

כמטפל, אני מנסה להבין מה קרה ומה היה צריך לקרות בחייה של אותה מטופלת כדי שתגיע למצב כה חמור וקיצוני של תיעוב עצמי והוקעה עצמית. אף על פי שאני מכיר את הרקע ההתפתחותי והמשפחתי שלה זה מספר שנים, היא לא יכולה להרשות לעצמה להרגיש טוב, להרגיש חמלה לעצמה, היא תמיד מצליפה בעצמה. הפעם נענתה לבקשתי לכתוב משהו על הזהות שלה, לאחר שקראה מה כתבו מטופלים אחרים. והפעם יכולתי להעלות שוב בקול רם את השאלה: מה קרה? מה כל כך פגע בה? ומתברר שפה מונח הכאב האינ-סופי שלה.

*

המטופלת מתארת זיכרון ילדות שלה, מגיל ארבע בערך: היא ושני הוריה מטיילים (במדינה אחרת באסיה שבה חיו אז). אימה אומרת תוך כדי צחקוק ולעג: "איזה יופי, יש לנו, לאבא ולאימא, צעצוע. כשלוחצים על כפתור היא מתחילה לבכות".

*

מנשה: מה הרגשת?

מטופלת: "נפגעתי. נפגעתי עד עמקי נשמתי".

מנשה: מרגיש שהיא תקעה לך פגיון בלב ובבטן?

היא מאשרת וכועסת, אבל כועסת גם על עצמה. ומתברר, בעקבות אירועים אחרים, בגיל בוגר, שהכעס על עצמה גדול יותר מהכעס על אימה. זה לא עוזב אותה, הכאב, היא מרגישה שהיא לא יכולה להמשיך עם הכאב הזה! בגיל המסופר היא נמצאת עדיין במצב

סימביוטי ולא יכולה להפריד בין הכעס על אימה לכעס על עצמה כי אין עדיין נפרדות ביניהן.

והיו עוד אירועים כאלה, שבהם אימה נועצת בה סכין, מערערת אותה, וכאילו לא קרה כלום. מתנצלת מן השפה ולחוץ, ותמיד בעלת "כוונה טובה", מאפיין טיפוסי לנרקסיסטים מלאי כוונות טובות ומלאי התנהגות פוגענית. שני אירועים ממש טראומטיים בשבילה התרחשו בגיל בוגר. על אחד מהם דיווחתי בספרי הקודם מי רוקד עם הנרקסיסט? לאחר השחרור מהשירות הצבאי אימה שואלת "מה את עושה אחרי שאת משתחררת?" ההורים לא אהבו את המוזיקה שהיא שומעת (ובהמשך גם כותבת) וגם לא את הבגדים שהיא לובשת וגם לא את החברים שאיתם נפגשת וגם לא את הרעיון שהיא רוצה "לצאת להרפתקה" ולטייל בעולם. הם הסבירו למה לא כדאי לעבוד על "הגשמה עצמית" והביאו דוגמאות של אנשים שנתקעו. מאז האירוע הזה היא בחרה תמידית ממה שעלול לקרות לה "כי לא עשיתי מה שהיא (האם) רצתה". האם אמרה שהשקיעה את כל האנרגיה "בדבר הזה", כלומר בבתה. הביטויים הראשונים של החרדה, אלו שהחלו מייד לאחר השיחה הזאת, נבעו מהבנה ש"אם הרעיונות שלי למה שאני רוצה בחיים ומי שאני ככלל מעוררים בהורים שלי תגובה שלילית כל כך חזקה, אז משהו כנראה רקוב בי מהיסוד ונידונתי לחיים במקומות העלובים והבזויים ביותר של החברה".

באירוע נוסף, שהתרחש לאחר מספר שנים, האם התפרצה על הבת בפני כל המשפחה המורחבת בסעודת חג, שממנה יצאה מבוזה ומושפלת. הסיבה הייתה שהבת הודיעה על הפסקת לימודיה עקב לחץ נפשי שלא הייתה לו לגיטימציה מצד אימה. לא הייתה לגיטימציה גם לייעוץ פסיכולוגי מצד ההורים, הם זלזלו בו.

*

היא לא מתאוששת מהאירועים הטראומטיים. ההפרעה הנפשית של האם מדוברת אומנם בשיחות, אבל הכאב, הייסורים וההלקאה העצמית נמשכים. האם מעבירה ללא הפסק מסרים כפולים: מצד אחד אומרת לה שהיא כה מוכשרת, ומצד שני, "אין לך עמוד שדרה"; מצד אחד מצפה לגדולות, ומצד שני, מסר חד ומכאיב: "לא יצא ממך שום דבר!" הלפיתה הזו קורעת אותה לגזרים, ולא משנה מה אנו עושים בטיפול, היא מסכמת ואומרת "אולי בכל זאת היא צודקת!" ברור שהיא מזדהה עם התוקפן, מנגנון הרסני ביחסים עם נרקיסיסט, ומאחר שהיא לא יכולה (לא מעיזה) לתקוף את אימה היא תוקפת את עצמה. זו דוגמה מובהקת של נזקי ההזדהות הטראומטית עם הדמות המתעללת.

*

בתום שיחה ודיון היא מעלה שאלות ותהיות חשובות:

"האם ייתכן שיש איזושהו קשר בין העלבון העמוק לקול הפנימי שקורע אותי לגזרים?
האם ייתכן שהעלבון יוצר בושה פנימית שהרציונל מנסה להצדיק עם כל הרעיונות האלה לגבי עצמי?
הרציונל עושה את זה כי הוא צריך לקשר את הבושה חסרת הפשר לכאורה למשהו?"

*

היא שואלת ולמעשה גם עונה. בחורה כה מוכשרת ובעלת יכולת ביטוי מעולה, רק שהכול מכוון להרס עצמי. היא חוששת שאם תרפה מהלחץ על עצמה היא תפגע באנשים. יושב בתוכה "תוקפן" שאם לא תכלא אותו בתוכה הוא יכול להשתלח באימה ובכל אחד.

בינתיים הוא פוגע רק בה. היו וכנראה ישנם עדיין יחסי אהבה ואיבה בינה לאימה, וקשה לה לשחרר את "האובייקט הרע" מתוכה בלי להתפרק. הסופר-אגו הנוקשה והמחמיר שהפנימה לא משחרר אותה לחופשי.

לחיות באשמה מתמדת - דיון

אולי כל נפגעי הנרקיסזם חשים אשמה כרגש הכי בסיסי, ביחס להורים נרקסיסטים ובהמשך כלפי כמעט כל אחד שהם מצויים בקשר עימו. אלה לא רק "רגשות אשמה" המצויים אצל כולנו כאשר אנחנו לא מפנים תשומת לב נאותה לאדם קרוב, אלא ממש לחיות בחוויית אשמה אקזיסטנציאלית כשהסובייקט לא פועל לפי החוקים הפנימיים של הסמכות הנרקסיסטית יודעת הכול. "אדם חי הוא אשם", מכריז המשורר רוזוביץ' (2000: 32), וזה כה נכון לגבי הנפגעים.⁶ הם חיים באשמה מתמדת. אני מרגיש זאת כי האשמה נחקקת בנפשו של הנפגע ומענישה אותו כל הזמן, במודע, על ידי הלקאה עצמית בלא רחם על מה שהספיק או לא הספיק ועל עצם היותו חי בלי שהוא מצדיק את קיומו. לעיתים האשמה מורחקת, והנפגע מרגיש "אפס", לקוי מיסודו. ההורה הנרקסיסט מצליח לנטוע זאת בנפשו של הילד עד שאובדים לו הרצון והכוח לחיות. הוא חי את האשמה האונטולוגית. הוא מעניש את עצמו בכל פעם שחורג מהשעבוד לחוקי הנרקסיסט. הוא חוזר להסגר וריכאון, היעדר האמפתיה הופך את הציפיות של הנרקסיסט לדרישות מוחלטות וצודקות. המטופלת, בחורה

6. מרטין בובר (Buber), במאמרו "אשמה ורגשות אשמה" (פני אדם, 1962), מבחין בין רגש אשמה נירוטי ואותנטי, העוסק ביחסים של האדם בינו לבין עצמו או ביחסיו עם הדמויות המופנמות בתוכו, לבין רגש אשמה אקזיסטנציאלי, שהוא "ממשות שביין אדם לחברו, שביין אדם לעולם, כמו בגידה בידידו ובענייניו" (שם: 195).

באמצע שנות השלושים לחייה, סובלת קשות מתחושת אשמה. ההזדהות הטראומטית במקרה שלה קשורה לכך שהאם והבת היו קרובות מאוד בינקות ובילדות המוקדמת. נראה שהמטופלת חשה מהאם גם אהבה, בדרך שלה. מחד היא הרעיפה עליה אהבה ומאידך שפטת אותה והצליפה בה בלי להבין איך הדפוס הזה משפיע על הילדה. המטופלת הפנימה "אימא אוהבת" ו"אימא שופטת", וכדי להשתחרר או להתנתק היא נאלצת לוותר על אימא בכל מובן שהוא, מצב בלתי אפשרי מבחינה נפשית. לכן ביחסים בינו לבין הנרקסיסט הנפגע נוטה לתקוף את עצמו, ואפילו חש שהוא הרמות הרעה במערכת היחסים. זו אחת הדוגמאות לייסורי ההתבטלות העצמית אצל נפגעי הנרקסיזם.

הדוקטרינה של השבט

המטופל, בשנות השלושים לחייו, גדל במשפחה הגרעינית והמורחבת כשבט. הכללים, החוקים והמסרים בו נשמעים כמסכת אידאולוגית שמכתיבה קודים של מחשבה והתנהגות שאין לסטות מהם מבלי שזוכים לביקורת (ישירה או מרומזת) וללעג. בשבט הזה ישנה חשיבות גדולה לקבלת הכרה מהכלל כדי שהסובייקט ירגיש שייכות. המטופל עצמו אומנם אימץ את הדפוסים של השבט, אבל בו בזמן גם התקומם, בתוכו, נגד הנוקשות והשליטה על חייו ורגשותיו. הוא לא הצליח להשתחרר מההסגר האידאולוגי של המשפחה ולבנות לו שייכות וזהות חופשית; הוא רוצה להיות חופשי, אבל אז הוא לא יודע מיהו ואיזו מסכה עליו ללבוש כדי לתקשר עם אחרים ולהשתלב ביחסים בחברה ובעבודה. כהגנה, הוא נוטה להסתגר ולהימנע מלהיחשף וחושש שתשתחרר ממנו תוקפנות בלי שליטה, כמו סיר לחץ שמתחרר. מניסיונו, כשהוא "משחרר שליטה" הוא מאבד שליטה ו"משהו רע" קורה, כמו התפרצות זעם או הסתבכות במריבה. לכן הוא נועל את עצמו

ומקפיד שלא לטעות בשום עניין. הוא עסוק באופן מתמיד בלסדר את הבית או ישן שעות ארוכות כדי שלא יצטרך להתעמת עם העולם שבחוץ. הוא משחזר שוב ושוב את ההחמצות שלו וכואב את העובדה שלא הצליח ליצור שייכות ולהשתלב בחברה כיאה לערכו, שהוא מודע לו ומכיר בו. הוא מודע לאינטליגנציה הגבוהה שלו, והיה בילדותו תלמיד מבריק ומצטיין. העליתי אותו את שאלת הזהות ולבקשתו הצגתי לו, כדי להתמקד, שאלות שעליהן הוא השיב כמתואר להלן.

1. ציין רשימת "חוקים" או אג'נדות מבית היוצר של בית ההורים.

צריך להתחתן ולהביא ילדים. גירושין זה משהו שלא בא בחשבון. יש אמת אחת אבסולוטית. צריך לעבוד נון סטופ, שתים עשרה שעות ביום לפחות. מנוחה או חופש זה לא משהו שבא בחשבון. ההנאה האמיתית היא לעשות כסף מכסף. לא מעשנים, שותים לעיתים רחוקות ומותר רק קצת. סמים זה טאבו. משפחה זה הדבר הכי חשוב בעולם (אבל תלוי מאיזה צד). הדרך הזאת תמיד נכונה. לא מדברים על יחסי מין, טאבו. צריך להיות איש משפחה, אבל אין תקשורת. יש אמת אחת בלתי מתפשרת, אבסולוטית. צריך לתת כבוד לאנשים ובייחוד למשפחה. לא מדברים על כסף. לא מראים קושי, לא מכבסים את הכביסה המלוכלכת בחוץ וגם לא בבית. קושי זה משהו שלא בא בחשבון. לא מתלוננים. מנסים להשתדך עם אנשים שדומים לנו בתפיסת העולם. טיולים והנאות זה בזבז זמן. אם כבר עושים משהו, כמו טיולים, קניות וכדומה, אז עושים את זה בסתר. לא חולקים רגשות. לא משתפים בדברים אישיים. עסוקים כל הזמן בלהסתיר. מסתירים, מסתירים, מסתירים. צריך לשרד כלפי חוץ תמיד כוח, חזקה, שאני על הסוס. לא מתרחקים מהמשפחה. כוח וכסף הם הדברים הכי חשובים. חייב לרכוש השכלה גבוהה, לא כערך להשכלה, אלא ככלי להתקדמות במעלה הסולם החברתי. צריך בחורה מבית טוב, משפחה טובה. צריך לשחק את המשחק החברתי בתוך המשפחה. צריך להראות שאני מתעניין ואכפת לי מאחרים. צריך לשמור על קשר עם אחים ובני דודים רק מהסיבה שיש קשר ביולוגי, גם

ללא תחומי עניין אחרים. אם יש אחד שהצליח והשיג הרבה כסף והתקדם במדרג החברתי, כולם צריכים לעשות כמוהו ולחקות אותו בכל דבר. צריך לכבד אותו, להתעניין בו, להתאמץ כמה שיותר להתקרב אליו ולחסות בצילו, ללמוד ממנו. יש הערצה וכבוד כלפיו. לא מתנהגים בצורה אימפולסיבית, אם יש משהו שמפריע, לא אומרים אותו ליד אנשים אחרים. כלפי חוץ תמיד צריך לשדר אחדות, אכפתיות וכיוצא בזה.

כסף ופוליטיקה הם כמעט תחומי העניין היחידים. ספורט, מוזיקה, ספרים, טבע הם לא חלק מהשיח. זה בזבוז זמן ותפל, חבל לבזבז על זה זמן. כל זמן פנוי שיש צריך לנצל כדי לעשות עוד כסף ועוד כסף, ומהכסף צריך לעשות כסף. רופאים הם בחזקת חצי אלוהים. אם מישהו הוא רופא אז מעריצים אותו. אם רופא אמר משהו אז חייב לעשות. בריאות נפשית זה לא נושא שמדובר בכלל, רק בריאות גופנית. לא צריך להגזים בשום דבר, מותר לעשות כל דבר קצת. צריך לחשוב על הדברים לפני שאומרים אותם. לא משתפים עם אחרים מה קורה בתוך הבית. צריך להתנהג בכבוד גם כלפי אנשים שלא אוהבים. אסור לטעות, לא סלחנים כלפי טעויות. צריך לפגוע על הפעם הראשונה ולהצליח. אסור לצאת פראיר. צריך להשתמש בכל הטקטיקות האפשריות כדי לא לצאת פראיר. עליי לא יעבדו. אין פשרות. אין עייפות. אין לסטות מהדרך. אין דעה שונה. אין שיח. אין תקשורת. מי שלא מתנהג לאור החוקים לעיל הוא low class, ועדיף להתרחק ממנו. אין תמיכה נפשית. עזרה ואהבה מתבטאות בכסף. אם אני רוצה לעזור למישהו אתן לו כסף או אלווה לו כסף ואדאג שהוא תמיד ירגיש חייב, מקנה לי כוח ושליטה על בן האדם. אין התנדבות או אלטרואיזם. יש "פועלים שחורים" לדברים כאלה, לדוגמה גיוס לקרבי. התנדבות מתבטאת בתרומה או הלוואה כספית, לעולם לא בצורה שאני נותן משהו מתוך הנפש שלי. אומנות זו מילת גנאי. עושים כסף במקצועות חופשיים ומסורתיים כמו עו"ד, נדל"ן.

חדשנות או העולם החדש הם בחזקת איום. לא משתלבים עם אנשים שלא דומים לנו. אין פלורליזם מחשבתי, אין פלורליזם של צורת חיים. מי שסוטה מהדרך הוא מוזר. מי שיש לו בעיות נפשיות הוא דפוק ומרכלים עליו מאחורי הגב. תמיד קלפים

צמודים לחזה. לא משתפים ברצונות, בתוכניות לעתיד, בשאיפות, שומרים את זה לעצמי. שמרנות כבדה מאוד, עם קורטוב של פחד מהעולם שבחוץ. ליברליזם זו צורת חיים מופקרת, שקרית ומסוכנת. סגידה לאנשים שהצליחו כלכלית בחיים ובעלי ממון. המעמד החברתי מכתיב את החיים. אם נתתי מילה למישהו, אז חייב לעמוד בה בלא כחל ושרק. תמיד צריך לשאוף ליותר, לעוד, להתקדם קדימה, לעולם לא לעצור. לא להסתפק בקיים לעולם. שחצנות וגאווה בצדקת הדרך. אין מצב שאני לא מצליח, צריך לנסות עוד פעם, אסור לוותר לעולם. הרבה רכילות מאחורי הגב, השוואות בלתי נגמרות. אסור שיהיו לי רצונות משל עצמי, אסור לי להיות אני. זה יתקבל בעין לא יפה בחוץ. תקשורת ברמזים, תמיד לקרוא בין השורות, מעבירים מסרים דרך צד שלישי, אין תקשורת ישירה. הרבה זלזול וחשדנות באנשים ששונים מהדרך הזאת. אסור שיתפסו אותי חלש או ברגעי משבר או לא חד. התדמית מאוד חשובה. פחד עצום מלעשות בושות, מלגרום לבושות. פחד של מה יגידו. הרבה זיוף. מותר לשקר כדי להשיג את המטרה. משקרים לא מעט. ביקורתיות ושיפוטיות בלי סוף. מניפולציות ונקיפות מצפון כדי לשלוט בצד השני.

2. תאר איך חוקים אלה השפיעו עליך. האם התנהגת לפיהם בעבר? ועכשיו – אתה מאמין בהם וחווה אותם?

אני חושב שבצורה מודעת ולא מודעת הושפעתי מאוד מהחוקים שציינתי לעיל. גם בגלל צורת החשיבה שלי, שתמיד אני רוצה לעשות את הכי טוב בכל דבר. ולכן כשבגיל צעיר תפסתי את צורת החיים הזאת כהכי טובה, עשיתי כל מה שיכולתי לחקות את אותם האנשים, להתנהג כמוהם, לדבר כמוהם, לחשוב כמוהם ולהיות פשוט הם. אני חושב שהקונפליקט שלי בחיים נובע מהסיבה שאני שואל "למה?" כל הזמן, לא מקבל אף פעם את הדברים כמובנים מאליהם. אני מטיל ביקורת, חוקר כל דבר, מאמת עם המציאות, לא מקבל דברים כתורה מסיני, לא הולך עם העדר, לא מוכן שיגידו לי מה לעשות. ולכן זה לא עולה בקנה אחד עם כל מה שכתבתי לעיל. נחשפתי לצורת חיים שגרמה לי

לפקפק בכל מה שגדלתי עליו בתור ילד ונער, וזה גרם לי לשבר ולערעור בהבנה שלי את החיים. אני חושב שגם מאותה תקופה התחילו אצלי חרדות, שהגיעו לשיא בתקופת הצבא ואחריה.

3. אתה מרגיש שזה שולט בך? שזה כמו אמונה באלוהים עבור אדם חרדי?

היום אני מרגיש שהרבה ממה שכתבתי שולט בי ואני לא מצליח להשתחרר מזה מכיוון שאני בחרדה ודיכאון בלתי נגמרים ואני מנסה לתפוס את המציאות בשתי ידיים ולשלוט במצב - אבל אני בסוף מסיים במוכר והידוע. אותו סגנון מוזיקה, אותו סוג של אנשים, אותה תפיסת עולם שאני לא מצליח להשתחרר ממנה. יש לי תכנית חשיבה בראש, "שבלונה", שאני לא מצליח להשתחרר ממנה כי החרדה לא מאפשרת לי להשתנות. אני לא מצליח לשחרר שליטה, אני פוחד לאבד שליטה ולעשות דברים מסוכנים שיפגעו באנשים אחרים ובי. אני מרגיש שאני תקוע. האובססיות והקומפולסיביות בלתי נשלטות כרגע. אני לא שולט בחיים שלי, אני מגיב, אני מנוהל. אני מפחד לצאת מהבית, לא רוצה לפגוש אנשים, כועס על כל העולם.

4. האם יש משהו בשליטתך שאתה רוצה לשנות?

אני מרגיש שכרגע בשליטתי זה לחפש את האמת, להבדיל בין אמת לשקר. אין לי כרגע בחירה בחיים שלי מה לעשות כי אני לא שולט בחיים שלי כרגע. אני נשלט, אני מובל, אני מגיב. אני יכול להסתכל על המציאות ולומר לעצמי אם הייתי רוצה להיות כך או אחרת, אבל בשלב הזה בחיים אני עדיין לא מסוגל ליישם את זה. הנחמה שלי כרגע - שאני יודע להצביע על משהו אם הוא אמת או שקר, כי כאשר אני נתקל באמת אז זה לא משהו שאפשר להתעלם ממנו, מעין תחושה פנימית חזקה. כמו מישהו שנמצא בכלא, יכול להסתכל החוצה, אבל לא יכול להשתחרר מהכלא, לא מסוגל לפרוץ את החומות. אני חושב שהאמת מרפאת, כמו קרני השמש.

לצערי, אני עדיין לא בשלב שאני יכול לומר על משהו אמת וליישם אותו על החיים שלי, כי אני תקוע, לא מסוגל לשחרר, מפחד, חושש. אולי יבוא יום שאצליח להרפות והאמת הזאת תהיה חלק ממני הלכה למעשה. ב"ה.

הדוקטרינה של השבט - דיון

המטופל כלוא בתוך אידאולוגיה משפחתית שמכתיבה חשיבה והתנהגות ואינה עוזרת לו לחיות ולהתמודד עם העולם שמחוץ למשפחה, עולם שהוא שואף להשתייך אליו. המשפחה שהוא מתאר היא משפחה נרקיסיסטית שמתפקדת ככת, ומכת כמעט בלתי אפשרי לצאת. יש לו את הדחף להשתחרר, להשתחרר כמו להיוולד, מתוך הדוקטרינה של השבט, אבל כמו זה שנולד הוא מופגז בגירויים ורשמים שאין לו יכולת לקלוט ולהכיל בלי ליווי והכלה של האם. קשה להשתחרר מדפוסים כה מקובעים, מתכנות מקיף של התודעה וחיי הרגש, וגם כשמשתחררים עוברים משבר של התפכחות, כמו עיוור שמתחיל לראות. קשה לעזוב את הישן וקשה להסתגל לחדש.

אוליבר סאקס הנירולוג מספר בספרו האוטוביוגרפי (*On The Move*, 2015) על המקרה הבא:

"ב-1991 קיבלתי טלפון על אודות אדם (כיניתי אותו וירג'יל כשכתבתי עליו באנתרופולוג על המאדים) שהיה כמעט עיוור לגמרי מילדותו המוקדמת בגין נזק לרשתית וקטרקט. כעת, בגיל חמישים, הוא עמד להינשא, וארוסתו דחקה בו לעבור ניתוח קטרקט - מה יש לו להפסיד? היא קיוותה שיהיו לו חיים חדשים כאדם רואה" (שם: 322). לאחר מכן כותב סאקס: "כשהוסרו התחבושות לאחר הניתוח, הקריאה הניסית ('אני יכול לראות!') לא פרצה מפיו של וירג'יל. נראה היה שהוא בוהה בריק, מבולבל, ללא התמקדות במנתח העומד מולו. רק כשהמנתח דיבר - ואמר, 'ובכן?' - מבט של הכרה חלף על פני וירג'יל. הוא זיהה את הקול

שנבע מהפנים, והבין שהכאוס של האור, הצל והתנועה שהוא ראה הוא כנראה הפנים של המנתח". (שם: 323). על בסיס המקרה נעשה סרט מעניין בשם "At First Sight" ("העיוור" בתרגום לעברית), שיצא לאקרנים בשנת 1999. הנקודה החשובה בהקשר הנוכחי היא שלאחר תקופת הסתגלות קשה המנתח אומר: "הוא רואה, אבל הוא לא יודע מה הוא רואה" (ההדגשה שלי). כל מה שאנו קולטים ורואים מגיע עם פרשנות ותכנות שגדלנו עימם. כשאנו משתחררים מדפוסים מסוימים, גם אנחנו "רואים" אבל לא יודעים מה אנחנו רואים". אלה לא העולם והחיים שהכרנו. אנחנו צריכים לראות ולהבין ולפרש מחדש את המציאות. נראה שכך גם המטופל המוצג כאן. בבעלותו נתונים וכישורים טובים, אבל הוא צריך להחליף את משקפי הדוקטרינה של השבט, וזה דורש למידה, תרגול ראייה אחרת ומבט חדש על עצמו, ואולי זה דורש להמציא את עצמו.