

פרק רביעי

חרדות והגנות ביחסים וביטויים בגוף

אני מדבר עם הגוף שלי
וזאת, מבלי שאדע על כך
אני, אם כך
אומר תמיד
יותר משאדע

(לאקאן, 2015, הסמינר ה-20 [1972–1973])

קינסטטיקה והזדהות השלכתית

לתיאוריית יחסי האובייקט (Object relations theory) תרומה מרכזית לחשיבה הקלינית והאבחונית בפסיכותרפיה הזוגית. מופעים זוגיים של כל אחד משלושת אופני החוויה – הדיכאוני, הפרנואידי-סכיוואידי, והאוטיסטי-מגעי – מתגלים בטיפול. במצבים של קריסה, לכל אחד מהם נדרשת התערבות תוך-אישית לטיפול הזוגי, הלוקחת בחשבון את הקונפליקטים הפנימיים, החרדות וההגנות של כל אחד מבני הזוג. ללא התערבות כזו, הגישה המערכתית לטיפול זוגי אינה מסייעת דייה. בפרק זה אתאר בהרחבה את המופעים של אופנות החוויה הפרנואידי-סכיוואידי בקשר הזוגי ואת המשמעות של ביטויים אלו לפסיכותרפיה הזוגית בתנועה ומחול.

התנועה בין אופנויות החוויה

במקרים רבים חילוקי דעות בקשר מגינים מפני הצפה של חרדה שמקורה בנושאים תוך-אישיים. במצבים אלו לא ניתן להביא לשינוי

ביחסים בלי לעבד תחילה את התכנים הפסיכולוגיים הפנימיים שכל אחד מהשותפים לקשר מביא עמו לזוגיות. התוצאה של חשיפה ועיבוד של קונפליקט פנימי במפגש המשותף היא אישית ובין-אישית – התמקמות רגשית שונה מול העצמי והאחר מסייעת לבני הזוג לשנות את התפקיד או העמדה שלהם בקשר ומביאה בכך להקלה ביחסים (Middelberg, 2001).

בעבודתי עם הזוגות אני מתבססת רבות על רעיונותיו של אוגדן על מבנה החוויה הנפשית. אוגדן (1989) הציע כי החוויה האנושית "מבוססת על משחק גומלין דיאלקטי בין שלושה אופני יצירת חוויה שונים: האופן הדיכאוני, האופן הפרנואידי-סכיזואידי והאופן האוטיסטי-מגעי" (עמ' 38). את שני הראשונים הציגה לראשונה קליין (Klein, 1935, 1948, 1958), אשר הציעה חלוקה לעמדות של ארגון פסיכולוגי הנעות על רצף. העמדה המפותחת יותר היא העמדה הדיכאונית, שבה האדם חווה עצמו כנפרד מהאחר: הוא יכול לחשוב את מחשבותיו, לזהות את רגשותיו ולהרגיש בעלות עליהם. הוא מזהה את החוויה החושית בגופו ויכול להרהר בה ולקחת אחריות עליה. העמדה מתארת התפתחות של תפיסה מנטלית רציפה ומתמשכת של האדם על עצמו ועל האחר, ובייחוד את היכולת להכלה של רגשות אמביוולנטיים, מורכבים ומשתנים.

לעומת זאת, אופן החוויה הפרנואידי-סכיזואידי נע בין ניסיון להתמודד עם כאב נפשי לבין השלכה של הכאב החוצה באמצעות חשיבה אומניפוטנטית, הכחשה, פיצול ונתקים בחוויה (Klein, 1946, 1957, 1958). אוגדן (1989), בהתבסס על הרעיונות שהציגו פרנסיס טסטין (1984), אסתר ביק (1968) ודונלד מלצר (1975) על התפקיד של העור והטיפול בגוף להתפתחות הנפשית, הוסיף המשגה של אופן חוויה ראשוני ומהותי בנפש האדם, שאותו הוא כינה "אוטיסטי מגעי". כפי שהדגשתי בתחילה מתוך דבריו, ישנה משמעות לקיום של שלושת אופני החוויה כיוצרים, כתומכים וכמזינים זה את קיומו של האחר.

כל אחד מאופני יצירת החוויה מאופיין בסימבוליזציה משלו, הגנות, איכות של יחסי אובייקט, ולפיכך גם איכות של יחסים רומנטיים בוגרים. במצבים של קריסה לאחת העמדות, עשויים לבוא לידי ביטוי מופעים

פתולוגיים של חרדות והגנות, אשר מאפיינים את העמדה. לדוגמה, נטייה לאופן הדיכאוני גורמת לחוויה של סובייקט שמנוכר לתחושות גופניות ספונטניות והנאה מהישאבות לתוכה. במצבים אלו בזוגיות, בני זוג יעשו שימוש במילים ובסמלים במנותק מתחושות הגוף. בטיפול נצפה בקושי להרגיש וליהנות מחוויה של התאהבות ספונטנית ותשוקה לאחר. אלו יצופו ביתר שאת בהזמנה לריקוד משותף בפסיכותרפיה בתנועה ומחול.

נטייה לעמדה האוטיסטית-מגעית גורמת, בלשונו של אוגדן, ל"כליאה אכזרית" (עמ' 71) בחוויה החושית. זו המעכבת את היווצרותו של "מרחב פוטנציאלי" (ויניקוט, 1971), הנדרש לאורך כל החיים, ובוודאי עבור יחסים בוגרים שיש בהם ספונטניות, יצירתיות, משחקיות והנאה שמכילה מציאות ופנטזיה באותה העת. התנועה הגמישה בין העמדה האוטיסטית-מגעית לעמדה הדיכאונית מייצרת מרחב פסיכולוגי שממנו יכולה לצמוח חוויה של תשוקה וארוטיות. קרי, מיניות שאין בה היעדר סימבוליות ואין בה תחושתיות בלבד.

נטייה לכיוון הפרנואידי-סכיזואידי גורמת להיצמדות לחוויה קונקרטי ולתחושה של כליאה בעולם של השלכות והפנמות, ללא יכולת של האדם להתבונן ולבחור מה ייכנס בתוכו. בזוגיות בני הזוג יחוו מופעלים בתוך התפקיד שניתן להם ויאבדו את היכולת להביא לשינוי בהתמקמות שלהם מול האחר ולנוע בין פעולות, רעיונות, ורגשות שונים. מופעים זוגיים של חרדות הקשורות לעמדה סכיזואידי-פרנואידי וביטויים של מנגנוני הגנה מסוג פיצול והזדהות השלכתית שכיחים בקשרים אינטימיים, עד כדי היותם בלתי נמנעים. אבחון של התפקידים של כל אחד מבני הזוג דרך זיהוי תהליכים מסוג הזדהות השלכתית, מסייע בהבנת מערכת הסימפטומים וצורות ההתקשרות ביחסים. בנושאים אלו ובמופעים שלהם בגוף אדון בהרחבה בפרק זה.

הזדהות השלכתית בזוגיות

בשנות השישים הנרי דיקס (Dicks, 1967) היה הראשון שהתייחס לתהליכים פסיכולוגיים לא מודעים המתרחשים בין בני הזוג. הוא כינה את התופעה שבה בני זוג תופסים את שותפם לקשר כחלק מעצמם

"האישיות המשותפת בנישואים" (Marital joint personality). בהמשך התפתחה ההבנה כי באמצעות מנגנון נפשי של "הזדהות השלכתית" בני הזוג משפיעים ומושפעים באופן לא מודע האחד על ההרגשה וההתנהגות של האחר, בהתבסס על חוויות העבר שלהם והצרכים שלהם בהווה (Sandler, 1987; Stern, 1985). תהליכים נפשיים לא מודעים אלו משמרים קונפליקטים הרסניים וקשים לגילוי ולהתרה בקשר.

בתהליך הזדהות השלכתית, כאשר אחד מבני הזוג אינו מסוגל לקבל או "להכיל" הרגשה או מחשבה קונפליקטואליות על עצמו ועל עולמו (משום שהיא מתנגשת באמונה אחרת), עובדות או רגשות מפוצלים למונחים דיכוטומיים של שחור או לבן, הכול או לא כלום, ומושלכים באמצעות התנהגות מילולית ולא מילולית על האחר (Slipp, 1988). בן הזוג מפנים את התפקיד שניתן לו, ובאופן לא מודע גם פועל על פיו. כתוצאה מכך, קונפליקט פנימי מומחז כקונפליקט בין-אישי, בין בני זוג.

לדוגמה, כאשר בתחילת כל פגישה לי מדברת בשטף ושי הולך ומתכווץ בשתיקתו, נוגע בגופו בחוסר נוחות ומזעיף פנים, הם מגלמים בגוף, במשותף, את התפקידים הלא מודעים שכל אחד מהם מפקיד בידי האחר. לי אחראית על ההחייאה של היחסים והימנעות ממגע בכאב באמצעות מילוי של המפגש במילים, ואילו שי מגלם בשתיקתו את הזעם, החסר והתסכול ביחסים. מזווית אחרת – כפי שאסביר ואדגים בהמשך – כל אחד מהם עושה שימוש במנגנון שונה של עמדה אוטיסטית-מגעית, דיבור מתמשך או מגע מרגיע בגוף, כדי להימנע מכאב בלתי נסבל.

ההנחה בספרות המחקרית היא כי מלכתחילה אנשים בוחרים את בני הזוג שלהם באופן שמאפשר להם לשחזר קונפליקטים לא פתורים המופנמים בהם מקשרים שנחוו במשפחות המקור (Gabbard, 2005; Siegel, 2004). כך להשלכה ישנו בסיס ממשי בקשר, אלא שהמודעות לרגשות שאותה התנהגות או עמדה של בן הזוג מציפה, היא הגורם להתרה של הקונפליקט או לחזרתיות והסלמה שלו. בני זוג בעלי פניות רגשית ואמפתיה יכולים לעזור לרכך תכנים רגשיים קונפליקטואליים אשר מושלכים בתוך הקשר (Catherall, 1992). מנגד, כאשר הזוגיות

רעועה או סביב נושאים רגישים, מנגנון ההשלכה וההפנמה עשוי להיות מנגנון הגנה נוקשה, שמביא לתפיסות מקוטבות ולהיעדר אמפתיה ביחסים, והתוצאה שלהם הוא חוסר שביעות רצון מהקשר וקושי בהסתגלות לנישואים (Scharff & Mones & Patalano, 2000; Scharff, 1997).

מאז ביון (1962), פסיכואנליטיקאים הדגישו כי כאשר ההורה/המטפל יכול "להכיל" את התוכן המושלך, להרהר בו ולהשיב אותו באופן מעוכל ורך יותר, הילד/המטופל עשוי לפתח יכולת לחשוב על התכנים הלא נעימים ולהחזיק אותם בתוכו, בלי להשליך אותם על הזולת. בטיפול הזוגי מטפלים עדים לפעולות פיזיות, לסגנון השיח, לצורת הישיבה, לדומיננטיות של בני הזוג בשיחה ולקשרים בין התנהגות נצפית לתכנים המסופרים ולרגשות המתעוררים בבני הזוג. בכך הם חשופים להשלכות בקשר. כדי להביא את הזוג למודעות ולקבלת אחריות על החלקים שכל אחד מהם מביא עמו ליחסים, אחת הטכניקות היא שימוש בשאלות ישירות על רגשות או מחשבות של כל אחד מבני הזוג המתעוררים בעקבות התנהגות מסוימת במפגש (Duman et al., 2007). יחד עם זאת, פעמים רבות, גם כאשר המטפל משקף את מאפייני ההתנהגות הגלויה בקשר, בני הזוג אינם מבינים את הסיבה להתנהגותם או אינם מוצאים דרך להביא לשינוי בתפקידים שהתקבעו בקשר. בהמשך אציע כי לחוויה הקינסטטית תפקיד מרכזי בעיבוד של השלכות והפנמות ביחסים, במצבים אלו.

להרגיש את ההשלכות בגוף

בטיפול הזוגי בתנועה הערוץ הראשוני למפגש עם חלקים שונים בעצמי, ולעיבוד תכנים לא מודעים המגולמים בגוף, הוא הקשבה לתכנים הרגשיים העולים באינטראקציות לא מילוליות עם בן הזוג. הצעה לריקוד זוגי ולמודעות לתחושות בגוף במהלך חוויות גוף שונות מזמנת ערוץ שבו ניתן לחוות היבטים שונים בקשר ולהיפגש עם השלכות והפנמות בו, באופן קרוב לחוויה ולא מנותק ממנה. ההנחה בטיפול היא כי חוויות גולמיות, שנחוו בגוף ביחסים קודמים, מגולמות בחוויות קינסטטיות וסומטיות בבגרות, ולכן דרך הקשבה לתחושות

ולרגשות באינטראקציות שונות בתנועה, ניתן לזהות את התפקיד שלהן ביחסים, ובהמשך להביא לשינוי בתפיסה של הדינמיקה הזוגית ובהתנהגות.

בזמן אינטראקציות בתנועה עם בת הזוג, מטופלים מרגישים בחוויה הגופנית תחושות ורגשות אחרים או נוספים כלפי בת הזוג, ביחס לתפיסתם לפני ההתנסות (Shuper Engelhard, 2019c). זוגות מתייחסים לאלמנט הגילוי וההפתעה בגוף. פתאום הם מבינים כי הם זקוקים מבן הזוג לדברים אחרים ממה שהם חשבו לפני כן בשיחה המילולית. בגוף הם מגלים שבן הזוג מותאם או לא מותאם אליהם, בשונה מהערכתם לפני ההתנסות, וכי הם פועלים בזוגיות באופן שונה מהאופן שבו הם תפסו את עצמם בקשר. בשלושה תחומים מרכזיים התנועה מציפה את הפער בין התפיסה הקוגניטיבית של הזוג לבין החוויה, כפי שהיא מבוטאת בגוף: כוח, תלות ותשוקה. הקשבה לחוויה הרגשית בזמן ריקוד משותף מעוררת הכרה בהשלכות ובהפנמות ביחסים, בתחומים אלו. אתאר ואדגים בהרחבה את המשמעויות של כל אחד מהם לקשר ולטיפול הזוגי.

על ביטוי כוחניות ביחסים

ביטוי גופני של כוח ועוצמה בחוויה הגופנית עם בת הזוג מעורר פעמים רבות תחושות ורגשות שונים מהתפיסה של הזוג את היחסים, את עצמם או את בת הזוג שלהם. מטופלים מופתעים לגלות את ההנאה הגלומה בביטויים של עוצמה וכוח בקשר. לדוגמה, אור מתארת, בעקבות ריקוד עם נורי: "נהניתי מהחלקים של הפעלת כוח. זה כל כך לא צפוי". ההפתעה הגיעה גם מהכיוון של נורי: "הפתעת אותי בעוצמה של התנועה, נוכחתי שהתנועה שלך חזקה ומלאה בכוח, יותר ממה שציפיתי".

למעשה, רוב הנשים מופתעות מהכוח שהן מפעילות בתנועה עם בן זוגם, ואילו גברים מביעים קונפליקט למול ביטוי החולשה או הכוח של בת הזוג. ייתכן כי הבדלים אלו קשורים בפער בין התפיסה הרווחת אצל זוגות כיום בנוגע לחשיבות השוויון בעמדת הכוח בקשר (Knudson-Martin, 2013; Knudson-Martin et al., 2015) לבין המימוש של אידיאל זה (Coontz, 2005; Gerson, 2010; Knudson-)

(Martin & Mahoney, 2005). המהפכה הפמיניסטית מעודדת נשים לפתח אסרטיביות וכוח, ובה בעת תכונות נשיות מסורתיות כמו רוך ודאגה לאחר ממשיכות להיות מקובלות (Jordan, 2009; Prouty-). הפער בין המסרים השונים יוצר קונפליקט המבוטא באופן מובלע בתקשורת הלא ורבליית בקשר.

במחקר נמצא כי בעל הכוח בקשר לא מודע לרוב ל"מעמדו" ביחסים (Parker, 2009; Kimmel, 2009), וגם בת הזוג נוטה להתאים את עצמה ל"חזק" באופן אוטומטי (Knudson-Martin & Mahoney, 2009). בטיפול בתנועה הקונפליקט בנוגע ליחסי כוח בקשר נחשף בתנועה. הזמנה של המטפל להפעיל כוח בתנועה, בהובלה של בן הזוג, מדגימה את הפיצול וההשלכה של עמדת הכוח והחולשה ביחסים ומעוררת שיח על צרכים ופחדים בתחום זה.

לדוגמה, אור מבטאת הנאה מאפשרויות הביטוי שהיא מגלה בתנועה. היא פונה לבן זוגה ומשתפת: "כוח ומשקל חזק, הרבה זמן לא אפיינו את ההתנהלות שלי בקשר. בתנועה איתך היום, גיליתי שיש לי כוח. גיליתי איפה בגוף אני יכולה למצוא את הכוח שלי". נורי מוסיף על כך: "לכאורה את החלשה ואני החזק בינינו, אבל בתנועה הרגשתי שזה לא ככה. אני לא יודע איך להשתמש בכוח שלי. גם בסקס, יותר נוח לי עם רכות ועדינות". כך היבטים של כוח פיזי, ביטוי ותפיסת מקום בקשר, מגולמים בריקוד המשותף ומאפשרים שיח על תכנים מגולמים בגוף.

במפגש מתקדם נורי מתייחס לקונפליקט העוצמה, או הרכות, שהוא מייחס להתנהלות זוגתו. מצב זה שכיח ועולה במופעים שונים אצל גברים רבים. נורי מתאר במפגש כי הוא נותר מבולבל ביחס לצרכים שלו עצמו: "לא נעים לי כשאת במשקל קל, ברפות, אני מרגיש את המשקל שלך עליי. אני מחפש יותר קונטרה ממך ולא מוצא. אני רוצה לתת ולקבל קונטרה, יותר להרגיש אותך... מצד שני, כשאמרת לי את זה בריקוד, שינית בבת אחת. זה הרגיש לי מוגזם, כאילו את נלחמת איתי, אגרסיבית. זה לא מה שחיפשת/התכוונתי". בעבור נורי שימוש בכוח בתנועה מתורגם לאגרסיביות; הוא נזהר שלא להרפות את כל משקל גופו באינטראקציה הגופנית עם בת הזוג. הוא מבין כי הוא זקוק לקונטרה ממנה, אך כשהמעבר בין העוצמות הוא לא הדרגתי, הוא

חווה זאת כהתקפה. השיתוף בתכנים הללו בטיפול מייצר היכרות עם עולמו הפנימי, בניגוד לחוויות דומות בקשר שבהן הוא נאטם. לי מתייחסת לפסיביות שכן זוגה מייחס לה, ועד אותו רגע בטיפול המשמעות שלה הייתה זרה לה: "תמיד אתה טוען שאני לא דוחפת מספיק קדימה. פתאום הרגשתי את זה בגוף. פסיביות וחוסר כוחות". במפגש השישי בן זוגה מתאר את הקונפליקט הקיים בו מול ביטוי העוצמה והחולשה שלה: "היו רגעים מפתיעים שעמדת על שלך, דווקא אז הרגשתי שלרגע אני מתכווץ. יכול להיות שאני לא נותן לך את המקום לבטא את העוצמה שבך. זה גם מפחיד אותי, הכוח, וגם מתסכל כשאת פסיבית".

המרחב לתנועה וההזמנה להתנסות בתפקידים שאינם מוכרים בזוגיות מספקים לזוגות התנסות בחוויה שוויונית, בהבעה של כוח בקשר. לכך ישנה משמעות טיפולית ברורה. במחקר קודם נמצא כי רק זוגות שחולקים ביניהם את עמדת הכוח (power), ולא מתארגנים סביב דינמיקה המושפעת מהבדלים סטראוטיפיים בין המינים, מפגינים חיבה הדדית (Jonathan & Knudson-Martin, 2012). כמו כן, נמצא כי הבעה גלויה של כעס על ידי נשים (לעומת הפנמה והכחשה של הזעם) מנבאת מידת אושר גבוהה יותר בעתיד (Gottman, 2011). אנה מתארת, בעקבות התנסות בתנועה שדורשת שיתוף פעולה, פער בין המאבק שהיא ציפתה שיתפתח לבין המשחקיות וההנאה שהופיעו בהתנסות: "להחזיק את הכדור בינינו לא היה קשה כמו שציפיתי, אפילו היה כיף, משחק נטול מאבק. נעים, נוח, קרוב". במפגש מתקדם יותר מני, בן זוגה, מתייחס להפתעה הפוכה. בעקבות התנסות תנועתית שבה המטפל הציע שהם יובילו זה את זה במרחב בעיניים עצומות, הוא חש כי מהתנועה שלהם עולים תוקפנות וכעס בעוצמה שלא הייתה ידועה לו לפני כן: "גם אני וגם את הוצאנו אגרסיות, ראיתי את הכעסים שלנו. פתאום הבנתי ששנינו אוגרים וששנינו חששנו להביע את הרגשות הקשים". הפחד של אנה מפני ביטוי של כוחניות בקשר מכווץ אותה ומונע ממנה ליזום קרבה. מנגד, בן זוגה, באופן קבוע, אחראי לטשטוש מאבקי הכוחות ביניהם ולהכחשתם. בתנועה כל אחד מהם נפגש עם הפער בין התפיסה של היחסים לבין המפגש הממשי המשותף.

כדי להביא לשינוי בעמדת הכוח ביחסים, האדם הדומיננטי צריך להכיר בערכו ובזהותו של בן הזוג. יש משמעות מיוחדת עבור נשים לדעת שהן יכולות לסמוך על הרצפטיביות והקבלה של בן זוגם כלפי רגשותיהן ודאגותיהן, כדי לחוש בטוחות ולהביע תקיפות רבה יותר בקשר (Greenberg & Goldman, 2008). שינוי ביחסים מתרחש כאשר האדם בעמדה החזקה מתמקם באופן גמיש יותר מול בן הזוג ומאמץ עמדה מגדרית חלופית (Fishbane, 2011; Silverstein et al., 2006; Williams & Knudson-Martin, 2013). אמירה שרלוונטית לגברים ולנשים כאחד. התנסות בהבעה של כוח בטיפול עשויה להעלות את המודעות להיעדר הלגיטימציה להתמקמות כוחנית יותר בקשר, מצד אחד מבני הזוג, וללגיטימציה סמויה, שאינה מודעת ברמה הגלויה של הקשר, דווקא לקיום מרחב לביטוי כוח ביחסים.

למי נתונה התשוקה?

אחת הסיבות המרכזיות לפיצול והשלכה בזוגיות היא חרדה מאינטימיות, או חרדה מהיעדרה (Feldman & Feldman, 1979; Pines, 1982). זוגות עסוקים במציאת מצב איזון בין ריחוק לקרבה. אינטימיות גבוהה מדי או ריחוק רב מעוררים חרדה בקשר. כדי לשמור כל העת על יציבות ביחס לתחושת הקרבה-ריחוק, בני הזוג מפקידים אצל אחד מהשותפים לקשר את תפקיד הטוב, האוהב, הזקוק, ואצל האחר את תפקיד המפרק, הנמנע וההורס את הקרבה (Middelberg, 2001). הזמנה של המטפל לבחון אמונות ותפיסות בעת ההתקרבות וההתרחקות, או במעברים בין תנועה עם בת הזוג לתנועה בלעדית, מפגישה את בני הזוג עם קונפליקט פנימי בין השתוקקות לאדישות ביחסים, או כפי שלא אחת זוגות מתארים זאת, בין חיים למוות נפשי. בני הזוג מעבירים ביניהם את האחריות לתחושת האדישות, השעמום והריק ביחסים ומפקידים אצל אחד מהם את הבעלות על התשוקה, האנרגיה והשחרור. התנועה חושפת פער בין ההתנהגות לאופן שבו הזוגות תופסים את עצמם ואת בן הזוג בתחומים אלו.

לדוגמה, ספי מתייחס בפליאה לחושניות בתנועה של שני: "הרגשתי שאני לא ממש מכיר אותך [כשאת נעה] ושאת חדשה לי וזה גם מפחיד וגם מרגש... נהייתי מהשחרור שלך בעת הריקוד, אני לא

מכיר אותך ככה". שני משיבה: "כשרקדתי מולך השתחררתי באמת. עשיתי דברים שלא עשיתי עד כה והרגשתי יפה ואמיתית ומושכת. הרגשתי את המבט שלך, מוקסם, מופתע. כאילו חלק כל כך משמעותי בי אתה לא מכיר ופתאום אתה נחשף אליו".

פעמים רבות מטופלים מייחסים להתנהגות בן הזוג משמעות שלילית: הימנעות מאינטימיות, אדישות, חוסר ביטחון בקשר וריחוק. בהתנסות התנועתית הם מוצאים את עצמם מתעמתים עם מורכבות החוויה המשותפת. למשל, מני מתאר כיצד החרדה של אנה משרתת אותו בקשר: "נהניתי להוביל אותך כשאת בעיניים עצומות, חרדה, תלויה בי... כאשר פתחת עיניים, הרגשתי את החרדה בגוף [שלי]... הבנתי שאולי רק כשאת יותר מבוהלת ממני, אני יכול להתמלא בתחושה של ביטחון בקשר".

יפית מתארת חוויה של חוסר אונים המתעוררת בה כשלהרגשתה היא נעה בחושניות, ואורי, בן זוגה, אדיש ולא מתבונן בה. היא משתפת: "המבט שלך עייף, קר, חסר כל רגש ואמוציה. המבט שלך כל כך לא ממוקד, כל כך לא מחובר ולא מכיל, לא הרגשתי כל הבדל בין התבוננות לחוסר התבוננות [בתנועה שלי]". יפית מנסה ליצור עמי קשר עין מרגע הכניסה לחדר; היא זקוקה לקשב התמידי שלי כלפיה ולתשומת ליבי. אורי מצידו כמו נעלם, קל לשכוח מקיומו. אני מבקשת מיפית להתבונן בבן זוגה נע את התנועה שזה עתה היא נעה, כדי לנסות להחזיר את הקשב לנוכחות של אורי ולמקום שלו בזוגיות. אורי משקף את התנועה, ויפית מופתעת מהדיוק: "מוזר, לא יכולתי להרגיש שהוא התבונן בי, אבל הוא ממש ידע את התנועה שלי... הוא גם נראה לי ככה יותר יפה, מלא חיים". יפית מגלה בתנועה את הפער בין התחושה שלה לבין הנוכחות של אורי. בכך היא חשופה להשלכות ולתכנים פנימיים שצפים במפגש עמו.

במפגש אחר אני שמחה לב כי יפית מצטמצמת בתנועה בכל פעם שאורי מתרחק ממנה. ככל שהיא מצטמצמת יותר, היא זקוקה יותר לקשר העין שלי. אני מזמינה אותה ליזום התקרבות והתרחקות מאורי, ובעקבות התנועה היא פונה אליו ומשתפת: "היה מעניין לראות אותך דרך התנועה. בהתחלה היה חסר לי אותך קרוב אליי, הרגשתי לי רחוק ושרק אני רוצה את הקרבה. חשבתי שאולי הצרכים שלנו

שונים. כשהתקרבו, נראית לי נבוך, חושש, אבוד. רצייתי לעזור לך". בדוגמה אחרת שי מתלונן על שעמום בתנועה של לי. לדבריו, היא לא מרגשת אותו, היא משעממת, מעייפת. שי מבקש זוגיות פתוחה, הוא רוצה שלי תהיה משוחררת יותר, "תעשה דברים מרגשים". אני שמה לב שמקצב התנועה שלה איטי, התנועה מתמשכת ממרכז הגוף ועד הקצוות, ואילו התנועה של שי מהירה, בעוצמה חזקה ועם מעברים קטועים. אני מזמינה אותו לנוע לבד, הפעם במקצב איטי, בדומה לתנועותיה של לי. אני מציעה לו לשנות מקצב בכל פעם שהוא לא מרגיש בנוח, וכשהוא חוזר למקצב האיטי, לנסות לזהות רגש, דימוי, זיכרון מהעבר. שי משתף: "כשהייתי בתנועה בעיקר נמרצת הייתה בי חיות, בהתבוננות [בבת הזוג] או בתנועה קטנה זה עייף אותי. אני חסר שקט כשאני לא אקטיבי, נמרץ". מדבריו עולה בלבול בין השעמום שהוא חש כשהוא לא אקטיבי בתנועה לבין השעמום שהוא מייחס לתנועה של בת הזוג. כעת הוא מתחיל לחבר בין שתי החוויות. זוהי ראשית הדרך למפגש עם ההשלכות ועם התכנים שהוא מביא עמו לקשר ולהבנה שלו את בת הזוג ואת התפקיד שלה ביחסים. בפגישות מתקדמות יותר שי מתייחס לפערים במקצב ולחוויה הרגשית הקשורה בהם: "אנחנו לא תואמים בקצב, מעצבן אותי שהיא כזאת איטית, רדומה". הכעס והתסכול של שי צובעים את כל החדר ומבהילים גם אותי. אני תוהה אם הנוכחות הדומיננטית של שי גורמת ללי להקצין עוד יותר את מאפייני התנועה שלה באופן המנוגד לשלו. אני מחליטה לא להציע להם את הפרשנות הזו במילים, ובמקום זאת אני מזמינה אותם לחפש, כל אחד בנפרד, את המקצב שבו הם ירגישו בנוח, ולאחר מכן הם מוזמנים בריקוד משותף לחפש מקצבים משותפים. התנועה בין המקצבים השונים ובין התנועה לבד לתנועה יחד, תוך הזמנה לקשיבות לחוויה הרגשית, היא המנוף לאמירה הבאה של לי: "נראה לי שהקצב שלך גורם לי להאט את הקצב שלי, כי הייתי יותר מהירה כשחיפשתי קצב לבד. אבל ביחד היה נראה לי שאני מאיטה. זה לא מאפשר לך לנוח, התפקיד הזה. ואולי זה גם לא מאפשר לי להיות לפעמים יותר מהירה. אולי גם אתה מאיץ כשאתה איתי כדי לאזן את המקום האיטי שלי". כך, לי מזהה הגנות בגוף, תפקידים פסיכו-פיזיים בקשר, שהתקבעו מתוך חלוקת תפקידים

סמויה, המשרתת חרדות וקונפליקטים פנימיים, ובה בעת, ללא המודעות אליה, היא כולאת את הזוג במעגלים של חוסר תקשורת וחוסר שביעות רצון ונינוחות ביחסים.

במפגש מתקדם יותר, לאחר ששי ולי עברו דרך משמעותית בטיפול, אני מציעה לשי לנסות לדמיין כאילו בתנועה עם לי הוא עֵד "לדבר נשגב ומוערץ". מתוך ידיעה כי שי מחויב לתהליך ואינו נבהל מהחקירה בגוף, אני מגייסת את הדימויים כדי להכיר את החוויה הפסיכו-פיזית האישית שלו ולייצר נוכחות חדשה בגוף מול בת הזוג. בעקבות הדימוי שי מופתע מתחושותיו בתנועה ומתייחס לראשוניות של החוויה: "להרגיש הערצה בריקוד עם בת הזוג היה משמעותי, מעניין, נעים, מבטא ומחדש משאו. [אני מבין כי] בדרך כלל אני מעריך דברים לא מושגים, שלא ניתן לגעת בהם". שי מתאר כי התנועה עם הדימוי עזרה לו לדמיין את הנפרדות של לי ממנו גם ברגעים אינטימיים וקרובים: "לרקוד כמו מישהו שמעריך היה מרענן. היזכרות שאת גוף נפרד ממני, שיש לי את המזל לגעת בכך, וגם במבט שלך הרגשתי מיוחד ונחשק יותר. זה אפשר לי מנוחה". כך, החקירה בתנועה פותחת ערוץ להקשבה, להתבוננות בהשלכות ולשיח על הבעלות על התשוקה והחיות בקשר.

מי התומך ומי הנתמך ביחסים

פער נוסף בין האופן שבו זוגות תופסים את היחסים ביניהם לבין החוויה בגוף, קשור ליכולת לתמוך ולהיתמך בקשר. בל מתייחסת במפגש העשירי לתחושות שהיא נחשפת אליהן בתנועה: "גיליתי שבזכות הגמישות, הגוף הקטן שלי יכול לתת לך תמיכה נעימה ואתה נשען עליי. אני מתקפלת ואתה מותח את הגב. אני בדרך כלל מרגישה פחות בעלת יכולת בקשר, קטנה יותר, מבוהלת יותר מהחיים ובכלל". גל נושם נשימה עמוקה ומתמשכת ומגיב לכך: "היה לי משמעותי להבין שאני יכול לשחרר את הגב ולהישען עלייך ושאת יכולה להחזיק את כל המשקל שלי. הופתעתי, זה לא קורה בינינו הרבה. אני צריך לשאת ברוב האחריות". גל ובל מדברים את הגוף, ובאותו הזמן הם מדברים את האינטראקציה ביניהם, חלוקת התפקידים, צרכים וחששות.

בדוגמה נוספת, רוני מגלה בתנועה חלקים שונים באישיותה: "לא חשבתי שאני אשען, בסוף ראיתי שדווקא נוח לי שאתה מחזיק אותי... הפוך מהחיים. קשה לנו בהתארגנות, בהובלה של המשימות הקטנות של היום-יום, ופתאום זה היה קל. אני תמיד מרגישה שאתה הנשען ואני צריכה להוביל את הכול, וכאן פתאום אתה מחזיק אותי ולי לא היה פשוט להישען, בהמשך זה הפך להיות נוח". רוני נפגשת בתנועה עם קונפליקט התלות בבן זוגה, הישענות והיתמכות בו מול הצורך בשליטה. בכך היא מתחילה להיודע לחלקים שהיא מביאה עמה לדינמיקה ביחסים.

אור מתייחסת לקונפליקט בין צרכים הנתפסים בקוגניציה לבין הבהלה העולה בהתנסות בגוף: "רצון להיות מובלת, אבל לא נוח לי שם. מעדיפה להיות בשליטה. רוצה להוביל אבל לא נוח לי שם. מלחיץ אותי להוביל, כובל אותי להיות מובלת. זה מעלה בי רגשות של כעס, של בהלה". הכעס והבהלה מושלכים בתחילה על בן הזוג, אולם בעקבות ההקשבה לתחושות בתנועה היא מתחילה לייחס את החוויה לקונפליקט פנימי שלה.

אור מדגישה את הבלבול בין ייחוס של צרכים לעצמה ובין ייחוסם לנורי, בן זוגה: "היה לי קשה לתמוך בך. כאילו התבלבל לי מה אתה אוהב ומה אני". נורי מגיב לכך ומתייחס לאותו קונפליקט מזווית נוספת: "הרגשתי שבחלק מהפעמים אני מנסה להוביל אותך ואת חותכת בהובלה, לא קשובה, לא מקבלת את ההובלה שלי. את הרגשת בכלל שאני תמיד מוביל... מוזר, כששנינו ביחד כל אחד מרגיש שהשני מוביל קצת יותר מדי ולא מאפשר לו לעשות את מה שהוא רוצה שיקרה".

בני הזוג מופתעים לפגוש בגוף משאלות לתמיכה, לגלות שהם יכולים לתמוך בבן הזוג ולהיחשף לרגשות הקשורים בתפקידים הללו. קונפליקט בין משאלה לתלות לבין דרישה לעצמאות, המאפיינת את התרבויות הדומיננטיות של רוב צפון אמריקה, מערב אירופה ואוסטרליה, עשוי להיות הסיבה לדומיננטיות של הפערים בנושא זה ולספק הסבר לצורך לתקשר תכנים אלו באמצעות מנגנון של פיצול והשלכה. תרבויות מערביות מעריכות מחשבות עצמאיות, התנהגות עצמאית והסתמכות עצמית.

גוף הולך וגדל של ממצאי מחקר מצביע על כך שתלות רבה מדי

בזוגיות יכולה להיות פתולוגית ליחסים, אולם חוסר בתלות פתולוגי באותה מידה (Bischoff, 2008). קבלה של התלות של בן הזוג גורמת לשביעות רצון גבוהה יותר מהקשר אצל שני בני הזוג (Feeney, 2007), לתחושת קרבה גבוהה יותר בין שני השותפים ביחסים (Overall & Sibley, 2008), ובסופו של דבר היא מובילה גם להשגת האיזון המבוקש בין תלות לעצמאות (Darcy, Bavila, & Beck, 2005). אלו צרכים שניתן להיות עמם במגע באמצעות ההתנסות בגוף, ובכך להשפיע על תהליכים מהותיים בקשר הזוגי.

לסיכום, קושי בזיהוי תהליכים לא מודעים ביחסים הוא סיבה מרכזית למצוקה של זוגות בפנייה לטיפול (Siegel, 2004). הכרה בתהליך הזדהות השלכתית בזוגיות היא מורכבת, דווקא בשל אי הנראות שלו, המסייעת להכחשה של תהליכים אלו בקשר. בתנועה ובהזמנה להקשבה, לתחושות ולרגשות העולים בה, בני הזוג חשופים לפערים בין תפיסות קוגניטיביות בשיחה על הזוגיות לבין תחושות סומטיות שעולות בגוף באינטראקציות משותפות.

להתנסויות שונות בתנועה נטייה לעורר תכנים דינמיים שונים בקשר הזוגי. כך, התנסויות בהובלה בריקוד בעיניים פקוחות ועצומות מעוררות שיח על תכנים של כוח ושליטה. התנסויות בהישענות ובתמיכה זה בזה בתנועה מעוררות בטיפול שיח על תכנים של תמיכה ותלות. התנסויות במקצב ובעוצמות תנועה שונות, שיקוף התנועה, שינוי מיקום ביחס לבת הזוג ותנועה עם דימויים ומטפורות שמעוררת סכמות מגולמות בגוף, מייצרות בטיפול שיח על תכנים של תשוקה.

חשוב להדגיש כי החוויה המשותפת בתנועה היא תחילתו של תהליך הגילוי של השלכות בקשר, אך היא אינה מספיקה לבדה לשם עיבוד התכנים והתרתם. השיח המילולי על התכנים בטיפול והשבתם מהמטפל לבני הזוג באופן מעוכל ורך יותר, מאפשרים העמקה והבנה של התהליך שבו חומרים תוך-אישיים מומחזים בדינמיקה הבין-אישית בזוגיות.