

הנרקיסים הבריא- חלקו של הנרקיסים בפעילות האימונולוגית-חיסונית רגשית

ד"ר רוני סולן

אני רוצה לשתף אתכם בקונספציה מעניינת להערכתי, שהתגבשה אצלי בשנים האחרונות ואני מקווה שלמרות החידוש התיאורטי שיש בה אצליח ליידד אתכם עם המוכר שבה.

מה חשיבותו של הנרקיסים להתפתחות הרגשית הבריאה שלנו מאז אותו יום גורלי בו נולדנו?

אני מגדירה את הנרקיסים, כמערכת חיסונית-רגשית לשמירה על תחושת מוכרות העצמי כשלמות וזאת באמצעות משיכה למוכר ודחיית הזר. הנרקיסים מגן להערכתי, על נפש היילוד העדינה מפני ריגושים לא מוכרים זרים, בין שמקורם מבחוץ ובין שמקורם מבפנים. פעילות זו נמשכת לאורך כל החיים ותרומתה מהווה חלק משמעותי בהתפתחות הרגשית הבריאה. לכך נתתי ביטוי מפורט בספרי 'חידת הילדות' (2007) בהוצאת מודן .

אחלק את הצגת מחשבותי לארבעה נושאים:

1. תפקוד הנרקיסים כמערכת חיסונית רגשית.
2. מרכיבי הנרקיסים.
3. דוגמאות לתפקוד אימוני-חיסוני-רגשי תקין של הנרקיסים התורם לגיבוש לכידות העצמי בחוסן ואינטגרטי, לחיסון המוכר בעצמי, לשמירה על המוכר ביחסי אובייקט, בסביבה ולהתפתחות יכולת ההתחשבות באחרות של הזולת.
4. דוגמאות לתפקוד אוטו-אימוני-חיסוני רגשי לוקה של הנרקיסים הגורם לחשיפת העצמי לפגיעות, לשבריריות בעצמי, להיפגעות קיצונית מהאחרות של הזולת, הכחשת הנפרדות והאחרות של הזולת, לתסמינים של הרס העצמי והיחסים עם האחר ולמה שאנו מכנים נרקיסים פתולוגי והפרעות אישיות נרקיסיסטיות.

1. תפקוד הנרקיסים כמערכת חיסונית רגשית

אנחנו מכירים את תפקוד מרכיבי האישיות: איד, אגו וסופר אגו, אך איננו מתייחסים לנרקיסים כאל מרכיב אישיות. לפי תפיסתי הנרקיסים הוא מרכיב אישיות ראשוני, מולד, שתפקודו מתחיל עוד אצל העובר ברחם אימו. תפקוד הנרקיסים חשוב ביותר להישרדות העצמי, לשמירה על לכידותו של העצמי ולחיסונו כנגד הזרות. תפקוד הנרקיסים משתכלל במהלך התפתחות האישיות.

מזה שנים רבות מעורר בי הנרקיסים סקרנות באשר לתרומתו להתפתחות הרגשית הבריאה של הילד. מתצפיות רבות על תינוקות וילדים, טיפולים עם ילדים ומבוגרים שמתי לב לעובדה שכולנו נמשכים למוכר, חשים בו נינוחות, נהנים במשורה משינויים וחידושים ודוחים את הזר לנו. כולנו פגיעים נוכח הזרות, נעלבים ומאוכזבים כאשר נאמרים לנו, עלינו או על האובייקטים שלנו אמרות הזרות לתפיסה שלנו את מוכרות עצמנו או את זו של היקרים לנו. לעיתים העלבון צורב עוד יותר כאשר מעירים לנו על מעשה שלא היינו מודעים לצפונותיו. אני משערת שתגובות רגשיות אלה מוכרות לכולם כהיפגעויות נרקיסטיות. ברצוני להאיר עליהן באור חדש של בריאות נפשית ולהדגיש את ההבדל בין הנורמלי לפתולוגי באמצעות המסוגלות או אי המסוגלות של כל אחד לחזור לאחר ההיפגעויות לשיקום תחושת המוכרות בעצמי שלו, ליציבות, לאינטגרטי ולחידוש ההתקשרות עם האחר.

שאלתי את עצמי מה גורם לאחדים להגיב על עלבון כאילו חרב עליהם עולמם, כאשר האחר ניתפס עבורם במצבים אלה כזר וכרע והחשדנות כלפיו מתעצמת. ולעומתם, מה מאפשר לאחרים להגיב על עלבון בתחושת כאב אך למהר לשקם את תחושת המוכרות בעצמם, ולשמור על נכסיהם באמצעות תפיסת האחרות של זה שעלב בהם ולבחור כיצד לשקם את היחסים עימו.

הנרקיסים שאליו אני מתייחסת איננו שונה מהנרקיסים שכולנו מכירים. אלא שבדרך כלל אנחנו מדברים על הנרקיסים בלשון של פגיעות נרקיסטיות והפרעות נרקיסטיות אך איננו מבינים מדוע התהוו הפרעות רגשיות אלו ולכך אייחד את מאמרי זה.

תוך כדי התעמקות בתרומתו של הנרקיסים להתפתחות הרגשית של הילד מצאתי הקבלה מעניינת בין הפעילות האימונולוגית הביולוגית לפעילות הנרקיסים על פי תפיסתי. הקבלה זו מאפשרת לנו להבין גם את ההתפתחות הנורמטיבית של הנרקיסים וגם את הפתולוגיות אותן אנחנו מכירים. להערכת שתי המערכות החיסוניות, הביולוגית והרגשית, פועלות על פי נוהלי תפקוד משותפים כבר מראשית החיים.

בתאי המערכת החיסונית-ביולוגית בגוף שלנו מופעל מנגנון (אימונולוגי) המשמר את קוד החלבון כמוכר וקבוע, מזהה פולשים זרים (הקרויים אנטיגנים), בעלי קוד שונה ומנטרל את פעילותם המסכנת את שלמות תאי הגוף. לאחר זיהוי חלבונים זרים מוטבע קוד החלבון הזר בזיכרון החיסוני של תאי המערכת החיסונית (אימונולוגית). במקרה של פלישה חוזרת, יתקצר זמן התגובה של המערכת החיסונית.

לנרקיסים, כמערכת חיסונית-רגשית, חמישה תפקידים דומים בחיסון מוכרות העצמי:

- 1) לזהות ולשמר את המוכר בעצמי, באובייקטים וביחסים עימם
- 2) לבדל את המוכר מהזר בהווה הפנימית ובסביבה הקרובה,
- 3) למנוע פלישה של תחושות זרות ושונות,
- 4) לעצב את תחושת שלמות ולכידות העצמי,
- 5) לאפשר התיידדות (Befriending) ואינטגרציה עם חלקים מוכרים בזרות (סולן, 1998).

באמצעות הנרקסיזם אנחנו מצליחים ליהנות עם עצמנו ועם זולתנו, לשמור על תחושת האינטגרטי טערך העצמי, לשמור על דריכות מידתית כלפי זרות ועל התקשרות "יחד" עם האחר בתחושת "ביתיות" לעיתים עד כדי חוויית אינטימיות ואושר.

מאחר ואני מדברת על מערכת חיסונית מולדת, חשבתי לנכון להעִיף מבט על מצבו הרגשי

של הילוד:

עם צאת היילוד לאויר העולם הכל משתנה באחת: אור היום חזק מאפלולית הרחם המוכרת, משקל גופו ותחושותיו שונים בהיעדר מי שפיר, הוא נאלץ לנשום בכוחות עצמו, בכי פורץ מגרונו, וכל נגיעה באברי גופו נחוויית כגרייה לא מזוהה. הזרות כאילו פולשת לתוכו ומבלבלת אותו. מפגש תחושתני כזה של התינוק עם מה שאינו מוכר לעצמי נחווה על ידו כנוכחות של 'לא-עצמי', כזר המאיים על תחושת המוכרות בעצמי ועל תחושת שלמותו שאין בלתי¹.

כמעשה הישרדות נאחז הילוד (באמצעות הנרקסיזם הבריא המולד שלו) בכל רמז מוכר מתקופת הרחם, היאחזות זו במוכר מביאה אותו לרגיעה מיידית, ולחילופין הוא מנתק עצמו מהזרות על ידי "בריחה" לשינה עמוקה בחוויית נירוונה. מה המוכר שלו מתקופת שהותו ברחם, תשאלו?; אם כן, היילוד מזהה את קצב הלמות ליבה של אמא המוכר משכבר כאשר הוא מתרווח על החזה שלה, הוא מזהה את קולה של אמא שכבר שמע עוד בהיותו ברחם, חיתול העוטף אותו (Swaddling) מזכיר את גבול דפנות הרחם והוא נרגע, והמוצץ מעורר תחושה דומה למציצת האצבע בפיו בהיותו ברחם. ידוע שעובר השומע באופן קבוע שיר שאימו שרה לו, בהיותו ברחם, מזהה אותו עם לידתו, מרוכז בהקשבה לנעימתו ה"מוכרת" ונרגע מבכיו. כאילו היה אומר כל מה שמוכר לי - אני הוא. כך הוא מתחיל לעצב באמצעות הנרקסיזם את תחושת המוכרות בעצמי.

מרגע הלידה, ואולי עוד קודם לידתו, היילוד הינו יחידה נפשית נפרדת מאמו - צָבָר

¹ נושא זה הקשור בקיומה של הפרדה או אי-הפרדה בין עצמי ללא-עצמי מהשלב האוראלי כבר נכתב לא פעם (Mahler, 1968; Chasseguet-Smirgel, 1975 Winnicott, 1960, 1962; Stern, 1985; Emde, 1988), אם נבין את המשמעות החשובה של הנרקסיזם הבריא בשמירה על המוכרות בעצמי, יש לי הרושם שנמצא מענה לדילמה זו.

תאים-התנסויות של 'עצמי' ייחודי. בספרות נוהגים להתייחס אל העצמי כמערכת, כתוצר של התנסויות, כתפיסה סובייקטיבית של עצמינו. העצמי, על פי הגדרתי, הינו ליבת האישיות המתגבשת בתהליכים נרקיסטיים תחושתיים מתמשכים (הכוללים בהמשך ההתפתחות גם את תפקודי האגו בהרמוניה עם הנרקיסים), תהליכים עקביים, מפרידים, אינטגרטיביים וסינרגטיים, של מכלול עקבות הזיכרון מההתנסויות לתפישה קוהרנטית של מוכרות ושלמות החוויה האישית. ה'עצמי' של התינוק רגיש, ככל תא אחר בגופו, לכל גירוי חושי לא מוכר, והוא עלול להיות מוצף בגריית-יתר (במצב של חוסר גרייה עלול התינוק להיות אדיש למתרחש סביבו). הנרקיסים, משמש על פי תפישתי מעטפת חיסונית רגשית מולדת למוכרות המתגבשת בעצמי. תפקידו של הנרקיסים הבריא לתחזק ולחסן את המוכר בתחושה קוהרנטית בעצמי ולדחות מעליה את הזרות. מאבק ההישרדות של התינוק והסתגלותו הראשונית לעולם החדש מלא הגירויים תלוי, אם כן, בתפקודו היעיל של הנרקיסים לשמור את מוכרות עצמו בכאוס הסובב אותו. כישלון הנרקיסים לחסן את תחושת מוכרות העצמי עלול לגרום לסטיות מההתפתחות התקינה שיתבטאו בעתיד, לדוגמה: קשיים בזיהוי מוכרות העצמי, זיוף העצמי, תחושת בלבול וכאוס, התפרקות ועד שיגעון. בספרות המקצועית אנחנו מוצאים התייחסות נרחבת והגדרות שונות לצורכי הנפש להגן על עצמה מפני גריית-יתר. פרויד (1920, 1926) טבע את המושג 'צינת מגן נגד גירוי' (protective shield against stimulus), ותיאר תפקוד מגן, שעיסוקו סינון ומיסוך גירויים. מחברים אלה² ורבים אחרים מקבלים את הנחת היסוד, כי המערכת הנפשית רגישה לגירויים וזקוקה למגן או למעטפת לצורך הגנה באמצעות תהליכי סינון, ויסות ואיזון הגירויים החיצוניים, כמו גם הפנימיים.

1. רכיבי הנרקיסים.

כדי להמשיג כיצד מופעל הנרקיסים הבריא מצאתי לנכון לתאר שלושה רכיבים

חיישנים נרקיסטיים, רשת מידע נרקיסטית, וזיכרון חיסוני נרקיסטי.

א. חיישנים נרקיסטיים – לזיהוי המוכר ולבידול עצמו מהזר: כל מה שאינו מזוהה כמוכר מסווג

כלא-עצמי, כזר.

² פרויד (1920, 1926) טבע את המושג 'צינת מגן נגד גירוי' (protective shield against stimulus), ותיאר תפקוד מגן, שעיסוקו סינון ומיסוך גירויים. פסיכואנליטיקאים אחרים נתנו למושג זה שמות שונים עם דגשים מגוונים, כמו: 'עור לנפש' ו'עור שני' (Bick, 1968; psychic skin & second skin), 'תפקודי סקירה וחיץ' (Esman, 1983; stimulus barrier, screening mechanism), 'אני-עור' ו'מעטפת הנפש' (Anzieu, 1985, 1987; ego skin & psychic envelopes), 'אלרגיה לאחרות' (Britton, 1989; an allergy to the products of other minds), 'קונכייה מגנה' (Tustin, 1990; protective shell), 'ממברנה', 'מעטפת משפחתית' ו'יציבות מבנית' (Houzel, 1990; membrane, family envelope & structural stability). (1996).

מה שמכונה "תחושות בטן" מבטא למעשה את פעילות הסקירה של החיישנים הנרקסיסטים. סקירת הגירויים החושיים מלווה בתחושת מתח ודריכות: בעקבות זיהוי המוכר אנו משתחררים מהמתח ומתרווחים בתחושת "ביתיות" מוכרת. מאידך, בעקבות זיהוי הזרות המתח גובר והופך לדריכות, לכוננות ספיגה ולתגובה כנגד סכנה מיתר גרייה הנחוות כפלישת זרות. באמצעות החיישנים הנרקסיסטים, אנחנו מתמצאים חושית במתרחש בתוכנו, ביחסים עם האחר ובסביבה שלנו.

בולאס (1992) נתן דוגמה מעניינת לכך [אביא תרגום חופשי מאנגלית, ואתן פרשנות שלי לפעילות הנרקסיזם בסוגריים המרובעים]: אם אני הולך לקונצרט כדי לשמוע סימפוניה אהובה עלי, אני מוצא את עצמי משתמש בסימפוניה כבאובייקט מוכר, אובייקט הנשמע באוזני במשך הקונצרט [חיישנים הנרקסיסטים שלו מזהים קוד חושי מוכר]. אם המנצח על התזמורת יצירתי במפתיע ומעניק לסימפוניה תצורות חדשות שלא צפיתי מראש, מעבירה אותי הנגינה למרחבים לא מוכרים ולתחושה שאינני מכיר את הסימפוניה המעובדת [החיישנים הנרקסיסטיים מזהים סטייה מהקוד המוכר]. אפשר להאזין ולחזור ולהאזין לאותה סימפוניה אין-ספור פעמים ולחוש התאמה, בדומה למפתח בחור מנעול [הסתגלות ותאימות לקודים], אך לעיתים, נוכח וריאציות קיצוניות ומרוחקות, תופיע במפתיע תחושה של חוסר התאמה [זרות ואולי אף התנגדות לזרות].

ב. רשת מידע נרקסיטית (Network) – קולטת ומאחסנת את המידע החושי הזורם מהחיישנים הנרקסיסטים. המידע החושי, מוטבע כעקבות זיכרון המתקשרים ביניהם על פי קישורים משתנים (כמו: קישור בין ההתעניינות שלכם בנושא שעליו אני מדברת לבין המוכרות שלכם את הנרקסיזם הפתולוגי), לתבניות-זיכרון ויוצרים רשת מידע נרקסיטית דינמית. ברשת, מאגר עשיר של מידע חושי-רגשי היסטורי, ייחודי ואישי. הקישוריות בין עקבות הזיכרון מתבצעת כפעולת הישרדות של העצמי ואזכיר, שיצירת קישורים בין התנסויות יחס פרויד (1915) ליצר החיים. הקישורים בין עקבות הזיכרון מכל ההתנסויות, נטווים למרקמים תחושתיים סובייקטיביים של המוכרות בעצמי, של האובייקטים ושל היחסים עם האובייקטים (Solan, 1991)³.

ג. זיכרון חיסוני נרקסיטי - מעין מתווך בין החוויה החושית העכשווית שלנו לבין עקבות זיכרון מהתנסויות עבר המוטבעות ברשת הנרקסיטית שלנו. הרשת משמשת כדהוד תמידי של תבניות-זיכרון מהעבר, מעין תבניות פאזל שהזיכרון החיסוני מתאים עליהן עקבות זיכרון בהווה.

³ מחברים אחדים נתנו למכלול למכלול תחושות העצמי הגדרות כמו: ליבת העצמי (The core self), שלמות העצמי (1992B) אפיון חושי ייחודי של העצמי (, 1992 Ogden , 1993 Model).

הזיכרון החיסוני הוא כלי רגשי המאפשר לנו להסתגל תחושתית למציאות, בלעדיו היינו חווים כל התנסות חדשה פתאומית כחוויה של טראומה, כאוס והתפרקות רגשית. באמצעות הצלבת מידע, כלומר הדהוד עקבות זיכרון, בין עבר להווה מעניק הזיכרון החיסוני לחוויה העכשווית תחושת מוכרות וצפי לעתיד, חרף פערי זמן (עבר, הווה, עתיד) ומרחק פיזי (גיאוגרפי), וממריץ לחזרתיות לא-מודעת על תבניות-זיכרון של חוויות רגשיות מהעבר.

רפלקס מותנה (כתגובה ראשונית), אסוציאציות, פנטזיות, זיכרונות, דמיונות, מחשבות וחלומות הם למעשה שליפה של תבניות זיכרון באמצעות הזיכרון החיסוני מהרשת הנרקיסטית. המידע הנשלף נותר תמיד סובייקטיבי ואישי, אדם זר הצופה בנו מתקשה להבין את תגובותינו ואילו אלו המכירים אותנו יודעים לעיתים לנחש כיצד נגיב על יסוד חוויות עבר משותפות.

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

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

בעקבות התנסות זו מוטבעים ברשת הנרקיסטית של שחר עקבות זיכרון חדשים המתקשרים ברצף לעקבות מחויות דומות בעבר ולמכלול החויות בהווה שחוה עם אמא: הבזק

האור הפתאומי, חיקה של אמא, ה"בום-בום" בקולה של אמא, הרעם המתגלגל, השיר המוכר של אמא והטון הבוטח והמרגיע שלה. כאשר שחר יחוה ברק ורעם בהזדמנות הבאה, הזיכרון החיסוני של שחר ישלף עקבות זיכרון מתחושות חושיות ופסיכופיזיולוגיות מנוגדות: בהלה מהבזק הברק ומקול הרעם הפתאומיים שאין הכנה לגביהם ורגיעה מעקבות הזיכרון עם אמו בעקבותיהם. לא מן הנמנע ששחר אכן ייבהל שוב למשמע הרעם (כמו שקורה לרבים מאיתנו המבוגרים), אך הוא יוכל להירגע בעזרת הדהוד השותפות הרגשית שחוה עם אמא. הוא עשוי, גם בבגרותו, למלמל משהו דומה ל"בום-בום", והפעם מתוך מוכרות והיערכות לשמוע את הרעם המתגלגל, המזוהה עתה כאלמנט מוכר בעקבות הבזק הברק.

במהלך היום מהדהדים בנו אין ספור עקבות זיכרון (רובם אינם מודעים) המשפיעים על תפיסת המציאות, תפיסת עצמנו ועל תפיסתנו את הזולת. הערכות מוקדמת לקראת שינויים ואירועים מאפשרת לזיכרון החיסוני שהות מספקת על מנת לשלף תבניות-זיכרון התואמות את ההתנסות הרגשית בהווה, בדרך זו השינוי נחוה כמוכר ובר שליטה. מאידך, אירוע או שינוי, משמח או מפחיד, שמתחולל בפתאומיות ואינו משאיר די שהות לשליפת תבניות-זיכרון תואמות ולויות רגשי- עלול לעורר מצבי שיתוק רגשי ובקיצוניות דוגמת הלם קרב וחוויית טראומה.

התהליך החיסוני נרקיסטי אחראי לכך שחויה בהווה נחוויית בתחושה של מוכרות, על פי חוויות העבר, שהתגובה העכשווית מתגבשת בהשראת דגם העבר והתיידדות הופכת את הזר למוכר. התפתחות הנרקיסים תלויה בצורך המולד לצאת ממצבים של זרות, דריכות ומתח פנימי אל עבר מצבים רגשיים מוכרים, ביתיים, יציבים ומהנים. היכולת המוגבלת של הנרקיסים, לחסן את תחושת מוכרות העצמי על פי עקרון המוכרות ולייצב את הרווחה הנפשית Well being של התינוק, מחייבת גיוס כלים נפשיים נוספים להשגת מטרות אלה, דוגמת תלות באובייקט כנווט חיצוני, יחסי אובייקט ובעיקר השתכללות תפקודי האגו ובהמשך גם תפקודי הסופר-אגו. על בסיס הנרקיסים הבריא ובעזרת שאר מרכיבי האישיות מתפתחות: האינטליגנציה על כל מרכיביה (יכולת להסתגל לשינויים), החקירה המדעית (חקר הזרות), ההתייחסות לאחרות (תפיסת המוכר שבזר) ושמחת חיים (תחושת שלמות וביטחון במוכרות העצמי, במוכרות האובייקטים והיחסים עימם).

3. תפקוד אימוני-חיסוני-רגשי תקין של הנרקיסים תורם לחוסן, אינטגרטי וקוהרנטיות בעצמי, לשמירה על המוכר בעצמי, המוכר ביחסי אובייקט ובסביבה ולסובלנות כלפי האחרות של הזולת.

בתת-פרק זה נמצא התייחסות לתפיסת שלמות העצמי, למוכרות כמשיכה לקרבה ולאהבה ולזרות כבלתי נסבלת, להתמודדות עם זרות שבמוכרות העצמי, ולעקבות הזיכרון - רשומון חיים ייחודי.

תפיסת שלמות העצמי

התכונה הבולטת של המערכת החיסונית הנרקיסטית, כמו זו הביולוגית, היא הביטואציה. כלומר, הסתגלות לקבוע באמצעות קליטת גירויים הנחווים בתדירות גבוהה, משאירים עקבות זיכרון והדהודם כתבניות-זיכרון. תפיסת הקביעות משמשת כרשת ביטחון לשמירה על מוכרות העצמי בעת התמודדות עם שינויים.

התנסויות רגשיות קבועות משמשות כמדדים על פיהן מתגבש אצלנו בהדרגה (מגיל שבעה ח'), קוד מוכרות חושי קבוע של עצמינו, של האובייקטים ושל היחסים עימם. כך אנו מזהים את עצמנו כמוכרים בכאוס של הסביבה המשתנה, מכירים את היקרים לנו ומבדלים עצמנו מהאחר. אנחנו נאחזים במוכר ובקבוע בטרם נוכל להתיידד עם זרות ושינויים אקראיים.

תפיסת השלמות אינה מתייחסת לשלם אידיאלי אוניברסלי, אלא למאפיינים הרגשיים הקבועים והסובייקטיביים הנרקמים, מאז הינקות, לתפיסה תחושתית סובייקטיבית של העצמי כשלמות הוליסטית..

דוגמה לתפקוד הנרקיסים כמנגנון חיסוני מביאה רחלי בהתרגשות בשעת טיפול: רחלי מספרת על זיכרון מהעבר שהעלה בעלה בעת שחלתה במחלה קשה: "בעודי מאושפזת, נזכר בעלי שפעם, עוד כשהיינו חברים, סיפרתי לו על קוראת בכף יד שאמרה לי כי חיי יהיו ארוכים, אולם בדרך אחלה במחלה קשה שממנה אצא מחוזקת. בעודו מדבר, אכן נזכרתי באותו מפגש שבו אחת המשתתפות ביקשה לבחון את כף ידי ואמרה את מה שאמרה. אני התרגשתי מדבריה ומכך שאפשר לקרוא את העתיד בכף היד, וסיפרתי זאת לחברי דאז, בעלי היום. עשרות שנים עברו מאז אותו אירוע, איש מאיתנו לא זכר אותו, ופתאום הוא צף כך ועלה."

החיישנים הנרקיסטיים של הבעל סוקרים את הטראומה שהוא עובר עם אשתו ועם מחלתה, הזיכרון החיסוני מופעל (בצורה לא מודעת) להצלבת מידע, לסריקה ברשת הנרקיסטיית

(ה"חיסונית") של עקבות זיכרון הקשורים בדרך כלשהי לאירוע בהווה ולשלילת זיכרון חווייתי משותף ומוכר מלפני שנים, שעליו הוא מספר לאשתו. הזיכרון מעורר בשניהם תחושת מסר מוכר, מסר מעודד ומעורר תקווה, המסייע לחיסון מוכרות העצמי של כל אחד מהם כנגד חרדת המוות בהווה ולוויסות משותף של המתח הזרות שהם חשים. שלילת עקבות הזיכרון מקלה עליהם את זיהוי המוכר החבוי בזרות, כלומר, את ההתמודדות עם קשיי המחלה ואפילו את ההסתגלות אליהם, בתקווה להחלמה, כפי שהזכיר הבעל: "בדרך תעברי מחלה קשה שממנה תצאי מחוזקת."

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

תינוק יחוש עצמו כשלמות כאשר ההורה חווה אותו כשלמות (Wholeness) על אף חסרונותיו ועל אף שאינו מושלם (Perfect). תחושת היותו אהוב יכולה להיות מדד קבוע לתפיסת השלמות ואילו חוסר סבלנות כלפיו יכול להחוות כחוויה זרה שיש לדחות אותה. כאילו היה אומר 'אני אהוב משמע אני התגלמות השלמות, אם לא אוהבים אותי משמע אני פגום'.

יש לנו גם מדדים נוספים כמו מד לתחושת קרבה או ריחוק, שמעבר לתחושה הקבועה הסובייקטיבית של קרבה עלולה להתערער תחושת המוכרות. "מד אמוציונלי" לזיהוי (Apprehension) סטייה במצב הרגשי של עצמנו או של הסביבה. בעזרת המדדים – אנו נערכים לשיקום השלמות.

הנרקיסים מחסן את מוכרות העצמי באמצעות מדד התפיסה התחושתית של השלמות המשמשת מעין מדד השוואתי נרקיסטי אולטימטיבי לזיהוי מוכרות, לאיתור שינוי מתחושת המוכרות הקבועה (למשל, קצב מוגבר של פעימות הלב וחזרתו לקצב המוכר), לבידול עצמנו מהאחר בעל "תעודת זהות" חושית שונה (כמו קצב או ריח) וכהגנה בלתי חדירה כנגד הזרות. כך לכל אחד מאיתנו תפיסה נרקיסטית ייחודית וסובייקטיבית של מוכרות שלמות עצמו (קביעות העצמי).

תפיסת השלמות כתפיסה כוללת (Wholeness) הינה מוכרת ומוגדרת סובייקטיבית לכל אחד מאיתנו ואילו פגימה בשלמות נחוות כסטייה לא מוגדרת מהמוכר ולכן מעוררת תמיד זרות.

בשל הסובייקטיביות בתפיסת השלמות מה שנחוה שלמות עבור האחד עלול להתקבל כפגם או זרות אצל האחר.

חשוב לזכור שהנרקיסים כמערכת חיסונית שומרת על המוכר כפי שהוא נחוה סובייקטיבית, אך אינה מבדילה בין מוכר חיובי וחיובי למוכר שלילי והרסני. הבדל זה הוא שיתרום להתפתחות הנרקיסים הבריא או הפתולוגי.

למשל, ילד או בוגר אשר חווה בינקות בעיקר חוויות של אהבה, של קבלתו כמות שהוא, כנפרד, וכשלמות עם פגמים, כך שומר הנרקיסים שלו ברשת המידע עקבות זיכרון אלה של מוכרות השלמות בעצמי הנפרד כמאכלסת פגמים. על מוכרות זו ימשיך הנרקיסים הבריא לשמור וידחה זרות שאינה תואמת מוכרות זו. זה חיזוק חיובי לחיסון בריא של העצמי כנפרד, כמוכרות שהיא שלמות אך אינה מושלמת.

מאידך, ילד או בוגר אשר חווה בינקות בעיקר אכזבה על שאיננו מושלם (Perfect), צפיה ממנו למושלמות, התייחסות ביקורתית, הכחשה של הנפרדות שלו – כך שומר הנרקיסים ברשת המידע עקבות זיכרון אלה של פגימות, אכזבה, בעצמי, כמושלמות עצמי-אובייקט (או עצמי-זולת), (כבלתי נפרד מהאובייקט) ודחיה של פגמים. כלומר, על מוכרות זו ימשיך הנרקיסים לשמור וידחה זרות שאינה תואמת למושלמות עצמי-אובייקט. הפעם, זה חיזוק שלילי לחיסון העצמי, שכן הוא משאיר את העצמי חשוף לפגיעות רבה במושלמות, לדחף לפרפקציוניזם של העצמי, לשבריריות נוכח כל ביקורתיות, לחרדת פרידה וכד'. הנרקיסים מתפקד כפתולוגי.

בנקודה זו, אנחנו פוגשים את אחת ההפרעות הנרקיסטיות הראשוניות, המוכרות כצורך פרפקציוניסטי.

ילד או בוגר החותר למושלמות, להפקות פרפקציוניזם או נכון יותר הנמשך למימוש מוכרות הציפיות למושלמות, לרוב הנרקיסים שלו שומר על מוכרות העצמי שלו כפגום, כאכזבה והוא משחזר ונמשך למוכר זה עד אין סוף. הוא משחזר שוב ושוב את ערך העצמי כפגוע, אינו מרוצה מהישגיו, רואה רק את ה"אין", ה"לא מספיק", כזה ש"אין" לו כלום. במקרה זה, מדהדת בו התחושה שהוא אינו אוהב את עצמו, מפחד לאהוב את הזולת הנפרד, חרד מדחיה של הזולת שאינו אוהב אותו בשל אותם הפגמים. הוא בטוח שרק עם השגת הפרפקט - יזכה להערכה. חוויה של הצלחה נחוות כזרה לו ולכן הוא אינו יכול ליהנות ממנה ולשקם את ערך העצמי שלו. הפגמים והמוגבלויות אינם מרפים ממנו ואינם מניחים לו, הוא נמשך לראות רק אותם, הם המוכר שלו, והוא חושש תמידית מלעג הזולת בשל אותם פגמים. הזרות וה'אין' כמו פולשים ומשתלטים על תחושת המוכרות, והוא בטוח אומנם שרק עם השגת המושלמות יזכה לאהבת הכול, אך למעשה לא משיג אותה אף פעם.

אפשר לאמר, שהנרקיסים הבריא לא הצליח לשמור על העצמי של אותו ילד או בוגר, בפני פלישת זרות של ציפיות למושלמות, ביקורתיות, אכזבה, דחיה ופגימות. כלומר, במקום שאלה יחוו כזרים, המערכת החיסונית רגשית בטעות גורלית מזהה אותם כשייכים לעצמי. מזכיר לנו במשהו את התופעות האוטו-אימוניות הביולוגיות. הנרקיסים שומר על עצמי המוכר כפגום תוך מאמצים נואשים למושלמות שלעולם אינה מושגת. והתוצאה - אישיות נרקיסטית.

לירן, מטופל מבוגר, מספר לי ששוכנים בקרבו חשש קבוע מכישלון ופחד שיכעסו עליו [הדהוד נרקיסים פתולוגי]. הוא זוכר שגם בילדותו היה ממושמע כיוון ש"כל כך פחד" מכעסים. לעיתים הוא משתף את אשתו בחשש שעשה טעות בעבודה ומגלה לה שהוא מפחד לפגוש את הבוס. היא אינה מבינה את עוצמת הפחד שנראית לה חסרת פרופורציה. במהלך הטיפול מתוודע לירן לתשתית שעל פיה הוא פעל. [כלומר, שהנרקיסים שלו שומר על המוכר בעצמי שלו ככישלון - נרקיסים פתולוגי]: "הורי שמו לב תמיד לכישלונות מאז שאני זוכר את עצמי, וכנראה מאז לידתי. כך הם גם מתייחסים לילדי. אם הצלחתי במשהו היו אומרים 'מזל שהצלחת', כלומר מזל שלא נכשלתי. לעיתים היו מתפרצים בחוסר סבלנות ובכעס כאשר נפלתי מהאופניים או כשקיבלתי ציון נמוך. תמיד האשימו אותי שהחפצים נופלים לי מהידיים... כנראה בשל כך בחרתי במקצוע הצורפות, שבו הדיוק בעבודת הכפיים הכרחי, כדי להוכיח לכולם שאני לא פגום... בדרך כלל אני מצליח, אך בכל זאת חוזר ואומר לעצמי 'איזה מזל', ובעיקר אף פעם לא נהנה בסופו של דבר מההצלחה." מייד לאחר שאמר מילים אלה הבין לירן שה"איזה מזל" אינו אלא ביטוי להדהוד עקבות זיכרון של יחס הוריו כלפיו. אני מפרשת: "כרגע הרגשת שהחשש מכישלון ומכעס מייצג את תגובת ההורים לכישלון ואינו רלוונטי לכישורך שלך להצליח. ואתה נמשך שוב ושוב, לתגובה המוכרת הזו של ההורים וחש פחד מכעס עליך" לירן מגיב: "כלומר, אם הם היו מודעים שיש להם בעיה, כמו שאני קלטתי ופניתי אלייך, אולי היו מצליחים לפרגן להצלחותי וחוסכים ממני את הפחדים? ...לגביהם זה כבר אבוד, אבל האם אצליח אני להשתחרר אי פעם מהם?" אני מפרשת: "אתה פתאום מתוודע שתגובת ההורים פלשה לתוכך ובמקום שתוכל לשמור על היכולת שלך להצליח, אתה מתייחס לפלישה כאילו היתה שלך. לכן, יתכן שעוד זמן רב יחזור ויהדהד בך ה'איזה מזל', כי הוא מייצג את המוכר בקשר שלך עם הוריק. אולם תוכל עכשו אולי להתייחס אליו בחיוך, לדעת למי לשייך אותו, בעוד לגביך אולי תחווה אותו כזר שאתה רוצה להשתחרר ממנו." בהדרגה מצליח לירן לפרגן להצלחות ילדיו וגם להתפייס עם הוריו, "בעלי הבעיות הרגשיות", ולחשוש פחות מתגובה של דמויות סמכות כלפיו. רק לאחר זמן רב שיקם לירן גם את ערך העצמי שלו וידע להפיק הנאה מהצלחותיו ולנכס אותן ליכולותיו. ה"איזה מזל" והחשש מכישלון אמנם לא חדלו להדהד בו, אך לא שיתקו יותר את ההנאה מהצלחותיו ואת יכולתו להתמודד עם הערות הבוס על טעויות.

לעומת זאת, ילד או בוגר אשר ההצלחה ולו החלקית מחזקת את ערך העצמי החיובי, הנרקסיזם הבריא שלו ישמור על המוכר הזה של ערך העצמי טוב דיו, אלה נכסיו השמורים עימו ויחתור לשקם מוכרות זו בעקבות כל אי הצלחה. ערך העצמי החיובי, ההצלחה, הינה חוויה מוכרת של העצמי שלו והוא נמשך אליה עוד ועוד ונהנה ממנה כ"יש" עצום שיש לו, ומאידך, כל כישלון נחוה כזרות שיש מיד להתנגד לה או לכבוש אותה כדי להצליח מחדש, כדי לשקם את ערך העצמי.

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

המוכרות כמשיכה לקרבה ולאהבה והזרות כבלתי נסבלת

כולנו חווים אי-נחת בזרות, ותחושת "ביתיות" (Freud 1919) בעקבות זיהוי מוכרות בזרות. זיהוי המוכרות מעורר בנו משיכה להתקרבות והתקשרות לדמות המוכרת וזיהוי הזרות מעורר דחיה מהתקרבות אל האחר.

הנרקסיזם הבריא המולד, המחסן את המוכר בעצמי ודוחה כל זרות, מאפשר לתינוק לפתח יותר ויותר כישורים חושיים לזהוי המוכר, בתוכו או אצל זולתו, ולבדל את עצמו מה"לא-עצמי" ומהזר. כלומר, תפיסת הנפרדות הינה תולדה של הנרקסיזם הבריא המחסן את המוכר בעצמי תוך בידולו מלא-עצמי מוכר (כמו אמא ואבא) ומלא-עצמי זר לחלוטין. כישורים נרקסיסטיים לשמירה על נפרדות העצמי מההורה, מהאובייקט, מתגבשים ומתעדנים במהלך החיים בעידוד ההורים.

בהשפעת התפתחות יחסי האובייקט, עקבות הזיכרון המהדהדים מהנרקסיזם גורמים למשיכה לקוד חושי מוכר וקבוע בעצמי, ולמעין "תעודת זהות" חושית של כל אחד מההורים, מהאובייקטים, ולמעין סיסמה ייחודית לכל התקשרות עם כל אחד מהאובייקטים כמו גם לפרידה מהם. כאשר מי מהאובייקטים אינו מגיב על פי מדדים סובייקטיביים אלה אנחנו חווים אותו כזר. הזרות הינה בלתי נסבלת ואנו דוחים אותה עד אשר אנו מצליחים לשקם באמצעות תפקוד

הנרקיסים את המוכרות ושוב נמשכים להתקרבות. תחושת המוכרות מקרבת בינינו ואילו תחושת הזרות מרחיקה את האחר מאיתנו.

אתן דוגמא למשיכה למוכרות ולדחיה מהזרות אצל תינוק שאצלו התגובות למוכר ולזר מועצמות אבל למעשה כולנו ביום יום מגיבים רגשית בצורה דומה: בביתו של תינוק בן שמונה ח' התקיים אירוע משפחתי. התינוק נראה המום במקצת מהמון ה"זרים" המצויים בביתו ונצמד אל אמו כדי להרגיש בטוח במוכר שלו (בלא-עצמי המוכר). הוא הגיב בחדת זרות כלפי ציבור ה"זרים" המאיימים שבתחילה לא הצליח להפרידו לפרטיו. אט-אט הוא נרגע, והתחיל לסקור, לסרוק ולאתר {באמצעות החיפוש והזיכרון החיסוני} פנים מוכרות בינות ל"זרים", משזיהה את דודיו, ביקש לעבור לזרועותיהם בחיוכים גדולים. לעומת זאת, כאשר קרובת משפחה המוכרת לתינוק ניגשת אליו בשמחה לראותו הוא ממאן להתייחס אליה, נוכחותה המוכרת מעוררת בו דווקא מצוקה: הוא כאילו חווה מחדש את הצביטה שהיא היתה נוהגת לצבוט בלחיו והנרקיסים הבריא שומר עליו מפני הזרות-פחד מכאב שהיא מעוררת בו.

פעוט אחר (בן שנה וחודשיים) באותו אירוע, נאחז ברגליו של מבוגר בהנחה שזהו אביו ומזהה בהפתעה שזהו דוד שלו, הוא חש מבוכה ורץ לחפש אחר אבא. משנצמד לרגליו של אבא וחש בתחושת הביתיות המוכרת הוא חוזר אל דודו, נאחז בו ומשחק איתו במעין מחבואים. כנראה שהתעוררה בו תחושת *Uncanny* (Freud 1919), כלומר תחושה של מוכרות מעורבת בזרות. הבדלים קטנים במצבים רגשיים מוכרים מעוררים לא פעם תגובה של הפתעה ומבוכה והמשחק מייצג הנאה מהיכולת להתגבר על המבוכה ובעיקר להתייחד עם המוכר שבזר.

תפקוד תקין של הנרקיסים מאפשר לנו לזהות את המוכר החבוי בזר, להתקרב ולהכיר את האחר וכך להתייחד (Solan 1998; befriending) עם זרות, אחרות וחידושים⁴.

לדוגמה: מפגש עם אדם זר מעורר בנו לעיתים תחושת מוכרות מהולה בזרות המדרבנת את הסקרנות לאתר את המוכר, לתגבר את המוכר אצלו, בטרם נתייחד עימו. לא פעם שורה עלינו מועקה כל עוד לא הצלחנו לפענח את מקור המוכרות שבזרות. כך בעת צפיה בסרט קולנוע בו מכב שחקן מוכר, המגלם דמות חדשה, מתעוררת בנו תחושת מוכרות מהולה בזרות וצורך לקשור

⁴ לוינס (1969) (תשס"ב) מצביע על נטיית התרבות האנושית להכפיף את השונה לדומה (the same), לכלול את הייחודי בטוטאלי ולשלול את האחרות. הוא מאפיין את האחר כנפרד מהעצמי, אשר מוגדר על ידי גבול היכולת לכבוש אותו. המוסריות מחייבת אותנו להקצות מקום לו, לאחרות ולייחודיותו.

את השחקן לדמות קודמת שגילם (אינטגרציה של זרות במוכרות), או לרגשות שעורר בנו בעבר השחקן בהצגה קודמת (שליפת תבנית-זיכרון), בטרם נתפנה להתייחד עם דמותו החדשה שתחזיר לנו את תחושת המוכרות. זיהוי המוכר החבוי בזר מאפשר לנו להתייחד עם הזר והזרות ו"לנכס" אותם כנכסים נרקיסטים חדשים (כמו דמויות חדשות שהשחקנים מגלמים). דריכות מידתית לזרות והתייחדות מידתית עם הזרות, חשיבותה רבה להתפתחות הרגשית, להעשרת העצמי במידע חווייתי רגשי ולהסתגלות לשינויים. תפקוד לקוי של הנרקיסים מותיר אותנו באחד משני הקטבים הקיצוניים של חיסון המוכרות: אחיזה במוכר המושלם ללא פשרות ודחיית כל זרות וכל שינוי כאיום קיומי. ובל נשכח שזיהוי הזרות אינו רק מחוץ לעצמי שלנו אלא גם לא פעם בתוך עצמנו, ובכל גיל קשה להסתגל לשינויים גופניים: חבלות גופניות, הופעת סימני מין משניים, התחלפות הקול, פצעי בגרות, תהליכי הריון, לידה, לימוד שפה חדשה, מחלה או הזדקנות, ולהבדיל, לנכות כמו קטיעה, שיתוק או כוויה. כל שינוי תפיסתי של הגוף, מצריך גיוס תהליכי חיסון נרקיסטים לשיקום השלמות המוכרת, להתייחדות עם השינוי ול"סיפוחו" למוכר הקבוע (סולן 1998).

נגה (בת שבעה חודשים) יושבת על ברכי סבתה; היא מכירה אותה היטב ונמשכת לשחק עם סבתא המוכרת ונהנית גם מאד לשחק במשחק המוכר שלהן. אולם כאשר סבתא מסירה את משקפיה לניקוי ניכר בנגה שהיא כאילו חווה אותה כזרה, זו לא הסבתא המוכרת שלה. נגה שמה את ידיה הקטנות על פני סבתה בניסיון למשש ולשקם את המוכר, להחזיר את המשקפיים למקומם למטרת זיהוי המוכר. בהמשך משחקת נגה בהחזרת המשקפיים ובהסרתם. משרכשה קביעות במוכרות פניה של סבתא, עם משקפיים ובלעדיהם, נגה נרגעת: המוכרות של סבתה חוסנה על ידי הנרקיסים הבריא שלה. כך יכולה סבתא, מעתה ואילך, להסיר את משקפיה ולהרכיבם, בלי שהשינוי יגרום לנגה לבהלה ולחוות זרות.

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

דן, כוריאוגרף ומנהל להקת ריקוד, משתף אותי במהלך טיפול ברגשותיו: "אני בדיכאון. איכות העבודה היצירתית שלי נפגעה... לאחרונה ניסיתי להוסיף כמה וריאציות ריקוד חדשות לתוכנית הקבועה, אך בזמן החזרות חשתי בלבול אצלי וגם אצל הרקדנים. בחזרות השתלטו עלי צעדי

הריקוד והמקצבים הקודמים ושיבשו את החדשים... אני נזכר עכשיו [הדהוד תבניות זיכרון] בנסיעות משפחתיות שבהן אמא עודדה את כולנו לשיר יחד איתה בקצב אחיד כמקהלה משפחתית. אני זוכר שרגעים אלה היו תמיד יקרים לי. גם אני נזכרת [הדהוד תבניות זיכרון] שדן ביטא לא פעם חשש מאובדן אחדות הלהקה-משפחה ומפרשת: "עבורך, לשנות את הקצב המוכר זה כמו לאבד את גאווה היחידה המשפחתית שכל כך אהבת, ואת אמך בראשה." דן מגיב בהתרגשות: "עכשיו אני מרגיש פיזית את החרדה שאחזה בי לא פעם כילד כאשר זיפתי בעת השירה יחד... חשתי אז כאילו הייתי מחוץ לאירוע המוזיקלי המשפחתי. גם פחדתי שיכעסו עלי... אולי מכאן נובע הקושי שלי בחזרות על הווריאציות הכוריאוגרפיות החדשות, שהן כאילו זיוף של הקודמות... אני קולט עד כמה הרגשתי אשם בעבר בקלקול האחדות המשפחתית, ממש כשם שעכשיו אני חש אשם כלפי הרקדנים המבקרים אותי על ניסיונותי הכושלים." לאחר כמה חודשי טיפול דן משתחרר בהדרגה מהצורך לשמור על הישן, והוא מתיידד ביתר קלות עם הווריאציות החדשות, עם המוכר שבזרות שהן מייצגות. הוא חוזר להיות נינוח ויצירתי עם רקדני הלהקה כבעבר, משרה עליהם אווירה חיובית, עוזר להם למצוא אתגר מקצועי בחידושים שיזם ונהנה מתוצאות מאמציו.

חרדת הזר

חרדת הזר המופיעה בדרך כלל בגיל שמונה חודשים יחד עם תפיסת הקביעות, הינה אחד מביטויי הנורמטיביים המובהקים של הנרקיסים הבריא. היא מבטאת את הנטייה המולדת למשיכה ולחיסון המוכרות ושלמות העצמי כנפרד ולהבדלתו מכל לא-עצמי-זר ודחיה של זרות. לכן, חשוב כל כך שהורים יתמכו בתגובת התינוק לאדם זר שאינו מכיר. תמיכה זו גם תאפשר לתינוק לשמור על מאזן רגשי נרקסיסטי אופטימלי ומתמשך בין דריכות כלפי זרות לבין התיידדות עימה. חוסר איזון בין התהליכים המנוגדים הללו מייצר דריכות-יתר כלפי זרות והיווצרות חרדת-זרות-כיליון (העלולה להביא עד לגזענות לגווניה השוני), לחילופין עלולה להיווצר דריכות-חסר שתגרום התיידדות-יתר מלווה פלישות תכופות של זרות למרחב העצמי שבעטיה אנו מסתכנים בפגיעה בעצמי.

אתן דוגמא מורכבת להתייחסות ההורה לחרדת הזרות של ילדו.

בחרתי דוגמא די שכיחה כך שלמעשה כל אחד יכול למצוא את המוכר שלו בזר וכל דימיון

בין המוכר האישי לדוגמה יהיה מקרי בלבד.

אורי מספר בשעת הטיפול: "הורי באו לביקור, ניגשו אל יונתן (בן שבעה חודשים) לחבק אותו בשמחה והוא פרץ בבכי. הם נפגעו והחזירו אותו לזרועותיי. התביישתי מפני הורי. אני לא הייתי

מעז כך לדחות אותם... הרגשתי כאילו שיונתן לא הבן שלי, אלא תינוק זר... בתגובה מהירה מהמותן החזרתי אותו הישר לזרועות אמי והוא צרח באימה.

הגבולות בין אורי הבוגר ליונתן התינוק טושטשו לרגע, ואורי חש כאילו הוא עצמו דוחה את הוריו. הוא לא היה מסוגל לראות בתינוק שלו ישות אחרת ונפרדת ממנו, שמותר לה לחוש זרות כלפי סבא וסבתא, בהיותם עדיין זרים עבורו. אורי האב כועס על יונתן בנו על שהוא מעז להתנהג כך כלפי היקרים לו ולבייש אותם. בסבך רגשי זה חרדתו של אורי הבן לאבד את הוריו גוברת על השותפות שלו כאב עם חרדת בנו התינוק, והוא כופה על תינוקו להיות נחמד כלפי הסבים הזרים. במקביל גוברת חרדתו של יונתן התינוק לאבד את אביו באם יביע את חרדת הזר שהוא חש, בנוסף הוא קולט מסר מאביו ששמירת המוכרות ודחיית הזרות אסורה. התוצאה: יונתן התינוק מצוי בעין הסערה, נכנע לכפייה ומזייף את ביטויי העצמי שלו: במקום לשמור על המוכרות ולהחצין את חרדת הזר שהוא חש (תפקוד תקין של הנרקיסים) הוא מבטא חיבה מזויפת אל הסבים כדי לרצות את אביו אך פוגע בעצמו. התנסויות חוזרות במצבים דומים יוטבעו ככול הנראה כעקבות-זיכרון שולטים הנותנים עדיפות לפגיעה בעצמי במקום לשמירה על המוכרות.

ככלל, אנו נמשכים במהלך חיינו, למוכר ומסתייגים מהזר. לעיתים עלול תהליך נרקיסטי נורמטיבי, כהתיידדות עם זרות, או עם שינוי, לתעתע בנו להתפתות למוכר שבזר, או להתעלם מזיהוי הזר שבמוכר.

"ואולי הקבלן שנשלח לביתי על ידי חברתי הוא מדאעש? הפחד ממש תפס אותי. עד אותו רגע שפתאום הרחתי ריח מוכר של האפטרשייב שלו, ממש כמו זה שאבי המנוח האהוב עלי היה שם עליו. פתאום הפסקתי לפחד ואפילו הרגשתי מעין חיבה כלפיו. זה משוגע לגמרי לא".

האם היא תוכל לשמור על דריכות מידתית כלפי הזר הסמוי בקבלן, על אף שריח האפטרשייב המוכר הפך אותו לחביב עליה?

תהליכים אינטגרטיביים כמו הכלת הזרות במוכרות או הכלת מוכרות בזרות מהווים תשתית להתפתחות חוסן ואינטגרטיבי בעצמי ולהתפתחות תפיסת הנפרדות. תפיסת הנפרדות והאחרות מתגבשת במהלך החיים והיא אולי הקשה להמשגה ממכלול התפיסות הרגשיות.

בדרך כלל, אנחנו כל כך נמשכים למוכר ומסתגלים אליו עד שתשומת ליבנו אינו נתונה אליו אלא רק כאשר חל שיבוש בתחושת המוכרות. אז אנחנו שמים לב לזרות ולסטייה מהמוכר במרחב העצמי. תחושת רעב, כאב בטן, קצב נעימה שונה, נוף מרהיב או מחזר חדש מעוררים רטטים

שונים מהקבועים והמוכרים - אנחנו מתוודעים לשינוי במוכרות, דרכים לבדל את שלמות העצמי מהשינוי, להתייחד עם המוכרות שבזרות ולחזור ל"ביתיות" השגרתית המוכרת. לכן הכרחי לבסס את המוכר בטרם נצא לאתגרים חדשים וחשוב להטמיע מידע עדכני על השינויים המתרחשים דרך קבע בעצמנו ובסביבה.

בעקבות הזיכרון - רשומון חיים ייחודי

אביא דוגמא לשמירה בקנאות על מוכרות הרשומון האישי, ועד כמה פוגעת במוכרות שלנו אחרות הרשומון של האחר, אשר חווה את ההתנסות כאחרת. הדוגמא לקוחה מספרו של עמוס עוז (סיפור על אהבה וחושך, עמ' 44-45), בסוגרים פרשנות שלי).

"כמעט ששים שנה עברו מאז, ועדיין אני זוכר את הריח שלו: (של טשרניחובסקי)..... ריח שמזכיר לי מגע בד-שק סמיך, וכך גובל ריחו בזיכרון מגע עורו, ... שפמו העבות שהתחכך בעור לחיי ועשה לי נעים כזה. (עוצמת החוויה החושית נשמרת כתבנית-זיכרון בנרקיסים בצורתה האוטנטית במשך שנים רבות). אמי ואבי... תמיד היו פונים אלי לבקש ממני אישור לסיפורם: "נכון שאתה עוד זוכר" (ההורים מבקשים מהילד את אישורו לרשומון הייחודי שלהם). תפקידי היה לדקלם למענם את הפזמון החוזר: "נכון, אני זוכר את זה מצוין". אף פעם לא אמרתי להם כי התמונה שאני זוכר שונה קצת מן ההפקה שלהם. לא רצייתי לקלקל להם (חששו של הילד לגלות להוריו שתבנית-הזיכרון שלו שונה ולשבש להם את הרשומון שלהם). ההבדל בין הסיפור שלהם לבין התמונה שבזיכרוני, העובדה שהזיכרון השמור עמי אינו רק בבואה לסיפור של הורי אלא יש לו חיים ראשוניים משלו, העובדה שתמונת המשורר הגדול והילד הקטן על פי בימויים של הורי אכן שונה במשהו מן התמונה המקובעת בי, היא ההוכחה לכך שהסיפור שלי אינו רק ירושת סיפורם (ההתנסויות האישיות מוטבעות בנרקיסים בדרך ייחודית, סובייקטיבית ונפרדת אצל הילד ואצל הוריו. יש ביניהן דמיון כלשהו, אך גם שונות. עוז מדגיש את הצורך שלו לשמר את נכסיו הנרקיסטים בעצמי האמיתי שלו בנפרד מהוריו, כדי שלא יטושטשו על ידי תבניות-הזיכרון של הורים). ... בציר-הזיכרון שלי, אני כלל לא ישבתי על ברכי המשורר, גם לא משכתי בשפמו המפורסם, אלא דווקא מעדתי ונפלתי שם ... ובכיתי, ו... רופא הילדים, הקדים את הורי, חטף והרים אותי בשתי ידיו הרחבות. ואמר: "זה שום דבר, זו רק שריטה ודי, וככה כמו שאנחנו בוכים ככה תקף אנחנו גם נצחק". אולי מפני שהמשורר כלל במילים האלה את שינוי, או בגלל מגע השק המחוספס והנעים של עור לחייו בלחיי, ובעיקר כנראה בגלל ריחו החזק, הביתי, .. אני נרגעתי מהר והתברר שהכאב, כמו כמעט תמיד, היה בעצם יותר בהלה מכאב." (עוז חושף ששותפותו הרגשית עם הרופא-המשורר הייתה חשובה עבורו מהכאב, שהבהלה היתה חזקה מהכאב ושתחושת הריח הרגיעה אותו).

העובדה כי גם לאחר יש רשומון ייחודי, שונה, מלווה בחוויות אחרות (שאינן מוטבעות ברשת המידע הנרקיסטית של הראשון) מאיימת עלינו בערעור תפיסת מוכרות עצמנו כשלמות, אולי הרשומון של האחר עדיף על זה שלנו?

תפקוד הנרקיסים לחיסון מוכרות העצמי מגבש אצל כל אחד מאיתנו מוכרות חושית-גופנית ייחודית, מעין קודים גופניים של העצמי. כל נוכחות אחרת במרחב שלנו משדרת קוד ייחודי זר לנו, לעיתים האחרות מעוררת אימה מהכוח הסמוי בה להשתלטות עלינו (אם שמא נחשוב שהיא הנכונה, מתוך רצון לרצות את האחר). האחרות מערערות את מוכרות השלמות הנרקיסטית וממריצה את החיפוש אחר כיבוש הזרות. ומאידך, אם לא נצליח לכבד את האחרות של ילדינו או בני הזוג שלנו, לא נצליח לחיות יחד במה שאני מכנה כאומנות הזוגיות.

להבנתי, התפתחות תפקוד תקין של הנרקיסים הינה תהליך רב שלבי דינמי ורציף של התפכחות מאשליות של שלמות בכל אחד משלבי ההתפתחות הרגשית. לאחר ההתפכחות מופיע אָבֵל על האובדן, התארגנות נרקיסטית המשכית, הסתגלות לשינוי ולמוגבלות האישית, השלמה, ולבסוף אימוץ של שלמות נרקיסטית חדשה וחוזר חלילה.

כל חיינו אנו יוצאים למסע התיידדות והכרות זה עם הזרות שבאחר.

פה ושם הזכרתי את השפעת יחסי האובייקט על התפתחות הנרקיסים, ליתר דיוק על הטבעות עקבות הזיכרון ברשת הנרקיסים. על כן נראה לי חשוב להזכיר בקצרה בעיקר שני מודלים של יחסי אובייקט ה"יחד" ו"הסימביוזה". (תוכלו לקרוא על כך בהרחבה בספרי חידת הילדות בהוצאת מודן 2007)

היחד (או Jointness):

הנרקיסים, כאמור, שומר על המוכר בעצמי כנפרד מכל לא-עצמי, גם זה המוכר וגם הזר, כבר מהלידה, וגורם למשיכה למוכרות, כלומר ללא-עצמי המוכר ודחיה מהזרות, כלומר מכל לא-עצמי זר. התייחסות ההורה לנפרדותו של התינוק, כבר מההריון ובודאי מהלידה, מחזקת את התפתחות יחסי אובייקט במודל של "יחד" בין נפרדים ומחזקת גם את תפקוד הנרקיסים הבריא. התקשרות ה"יחד" נרקמת בין שתי ישויות נפרדות ושונות, כמו תינוק והורה, או בני זוג, אשר כל אחת מהן הינה ייחודית, שלמות נפרדת בפני עצמה והיא חווה את רעותה כ"לא-עצמי" מוכר.

תינוק והלא-עצמי המוכר-אמא והלא-עצמי המוכר אבא שהם אובייקטים נפרדים עבורו ואמא עם הלא-עצמי המוכר תינוק שהוא האובייקט שלה. עם כל אחד מהם יש לתינוק יחסי אובייקט דומים וגם שונים, ובנרקיסים שלו מוטבעים עקבות זיכרון שונים של "תעודת הזהות" החושית של כל אחד מהם ושל "סיסמת היחסים" ביניהם. במהלך התקשרות ה"יחד" הם מתקרבים ביניהם ויחד יוצרים את גבולות המרחב הוירטואלי המשותף למפגש ייחודי זה. במרחב נוצר מגע תקשורתי חושי בין נפרדים, ו/או מילולי המגשר ביניהם כנפרדים, זו תקשורת חושית ייחודית ומוכרת רק להם, ומתקיימת כל עוד הם מתמסרים זה לזה. הנרקיסים של כל אחד מהם שומר בקנאות על מוכרות שלמות העצמי של עצמו ועל ניידות חופשית ממרחב העצמי למרחב המשותף וחזרה. על כן לעיתים מתעוררים ניגודי אינטרסים, מתחים רגשיים, לפתע כל אחד מהנפרדים חש באחרות של השותף, נעלבים, כועסים והאגו נכנס לפעולת וויסות ואולי התפייסות ביניהם. ההתפייסות מאפשרת לנרקיסים של כל אחד לשקם את המוכרות גם של עצמו וגם של האובייקט שלו וכך לשמור על היחסים ביניהם. אם אין התפייסות, הם עלולים לעזוב את המרחב המשותף בפגיעה נרקיסטיטית שעלולה לגרום להרס היחסים זמנית או לזמן ממושך, ולקושי רב בשיקום היחסים. הם חשים שלא ידוע מתי יהיה מפגש יחד משותף נוסף או כיצד יחוו במרחב המשותף לכשיפגשו מחדש, כמה זרות תישאר מהפגיעה מהאחרות של השותף, כיצד יתאמו מחדש את ההתקרבות וההתרחקות. פתרון קשיים אלה קשור למידת החוזק של הנרקיסים ושל האגו גם יחד וגם לתמיכת ההורים בהתפייסות.

במהלך כל מפגש מתרחש זיהוי הדדי בין הורה וילד או כל בני-זוג של המתרחש אצל השותף, מעין מודיעין נרקיסטי רגשי של מצב הרוח. הם "מרחחים" איש את רעהו (על פי "תעודת הזהות" החושית) ומתקיים תהליך נרקיסטי של "התיידדות" (סולן 1998) עם החלקים המוכרים בזרות שבאחר, עד שהם חשים נינוחות ו"ביתיות" (פמיליאריות). חווית ה"יחד" באינטימיות ביניהם מורידה את מפלס הדריכות לזרות ומשקמת את תחושת השלמות הנרקיסטית של היחסים שנפגמת עם הופעת לא-עצמי, עם הופעת הזרות והאחרות במרחב החישה של העצמי.

אפשר לדמות שכל אחד מאיתנו יוצא מקונניות העצמי המוכרת שלו, ממרחב העצמי המוכר שלו אל עבר מרחב שלישי ווירטואלי משותף שם הוא פוגש את השותף שלו לחוויה שגם הוא יצא קמעה מקונניית העצמי המוכרת שלו ונכנס למרחב המשותף. כאשר הם מצויים יחד במרחב המשותף, הנרקיסים הבריא של שני הצדדים חש בלא-עצמי המוכר אך גם באחרות, כל אחד של רעהו, והם מתאמים את ההתקרבות או ההתרחקות ביניהם. לדוגמה מטפל ומטופל יוצרים מרחב וירטואלי בחדר העבודה ושם נוצרת ביניהן תקשורת ייחודית להם. במרחב המשותף השניים, חשים קרבה, אינטימיות ותקשורת אך גם מופרדות ושונות.

במרחב המשותף יכולים הנפרדים לחוש קרבה אינטימית מרבית, תחושת אושר הסוחפת אותם לאשליה רגעית של טשטוש גבולות הנפרדות ושל שלמות ה"יחד". כאילו מתקיימת רק חוויה משותפת אחת ביניהם המעוררת תחושת אינטימיות ותקשורת. כאילו לא קיים יותר עצמי ו"לא-עצמי" במרחב המשותף, אלא רק חוויה משותפת. במרחב המשותף חייבים השניים להתאים עצמם זה לזה, ממש כמו בריקוד, להתאים את מידת הנינוחות ואת העניין התקשורתי ביניהם. כלומר, המפגש מתקיים במרחב וירטואלי משותף, שרק השותפים יכולים לחוש בו, ואין האחד יכול לפלוש למרחב קונכיית העצמי של האחר שכן כל אותו הזמן, כל מרכיבי האישיות של כל אחד מהשותפים (שניים או יותר) פועלים לשמירה על העצמי ועל היחסים, כל מרכיב אישיות בהתאם לסגולותיו. ה"יחד" מגיע לסימום בתום זמן קצר יחסית, השניים נפרדים וכל אחד מהם חוזר לקונכייתו עם מטען רגשי של עקבות-זיכרון מההתייחדות והאינטימיות, מהחוויה המשותפת החדשה ומהפרידה ואולי גם מעלבון, כעס או אכזבה. כל אחד מהשניים "מעכל" ומעבד את המטען הרגשי החדש בקונכייתו, ובה הוא שווה עד אשר מתרקמת יוזמת התקשורת חדשה שבבסיסה תבניות-זיכרון מחויות קודמות. אצל כל אחד מהם מתגבשות תבנית-זיכרון של "יחד" וייחודיות-נפרדות, ושל מפגש ולאחריו פרידה.

התחושה שאפשר להתקשר יחד וגם להיפרד, להתרחק מהיחד לקונכיית העצמי עם ברכת הדרך של שניהם, ומבלי להילכד במלתעות השותף, נותנת גם בטחון באפשרות המפגש מחודש. אני מכנה זאת כרטיס "חופשי חופשי" לצאת ולהיכנס הן ממרחב העצמי והן מהמרחב המשותף. כמו השיר:

"בוא אלי פרפר נחמד,

שב אצלי על כף היד,

שב תנוח אל תירא,

ותעוף בחזרה". (ברגשטין, בוא אלי פרפר נחמד, עמ' 4).

ביציאה מהקונכייה למרחב המשותף אנו נחשפים למצב של אי-וודאות, האם יהיה האחר נגיש להתקשורת ולשותפות רגשית, או שמא נמצא אותו כועס, שותק, חסר סבלנות, לחוץ או עייף. במרחב המשותף חשופה מוכרות העצמי לפגיעה מהאחרות של השותף ליחד, ומשתנים, לא אחת, המצב הרגשי של כל אחד מהשותפים ואיפיוני השותפות ולכן מתרחשים בו לא פעם שינויים והפתעות. הנרקיסים מצוי תמידית במצב צבירה של דריכות לכל זרות אפשרית ולכל התפייסות אפשרית.

ביחסי סימביוזה המצב שונה מה"יחד": ההורה כבר מההריון ובעיקר מהלידה מתקשה לכבד את נפרדותו של התינוק שלו, מתכחש לניפרדות ביניהם. לעיתים ההורה מתכחש לניפרדות התינוק בשל חרדת הפרידה ביניהם, או בשל תפקוד נרקיסים פתולוגי אצלו השומר על מוכרות העצמי במיזוג עם האובייקט-תינוק, כבלתי נפרד מהאחר. כך מעביר האובייקט-הורה מסרים לא מודעים לתינוק של מיזוגם ליחידה אחת, עצמי-אובייקט (Kerneberg 1983) ללא נפרדות ופרידה ביניהם. במצב זה, הנרקיסים הבריא המולד אינו יכול להתפתח, אינו יכול לשמור על המוכר בעצמי כנפרד ולזהות את ההורה כלא-עצמי מוכר כנפרד. חרדת הפרידה או הנטישה של ההורה כמו פולשת למוכרות העצמי של התינוק, והוא (הנרקיסים) מזהה אותה בטעות גורלית כאילו היתה שלו ואינו דוחה אותה. כלומר, גם התינוק חווה חרדת פרידה מהמיזוג עצמי - לא-עצמי המבטיח הגנה מירבית בפני אובדן האובייקט. הנרקיסים מזייף את תחושת העצמי הנפרד של התינוק, ושומר מעתה על מוכרות העצמי שלו כמיזוג עצמי-אובייקט, בחוסר נפרדות ביניהם וכל חוויה של נפרדות מאיימת על המיזוג, מאיימת בזרות שלה, מאיימת בהצפה של העצמי בחרדה .

ביחסי סימביוזה פולש האחד למרחב העצמי של האחר, בדרך כלל זה ההורה למרחב של התינוק, ולא שניהם שותפים למרחב שלישי משותף המצוי מחוץ למרחב העצמי של כל אחד מהם. כך אין הם צריכים לתאם ביניהם את מידת ההתקרבות או ההתרחקות, הם תמיד חייבים להימצא באותה קרבה שמא יהיו מוצפים בחרדת הנטישה. במובן זה צמידות סימביוטית מייצגת תפיסה רגשית של איחוד ישויות בתוך מרחב אחד, או התמזגות של העצמי באובייקט (Self-object). כיום, כאשר הרבה מאד אבות משקיעים רגשית בגידול התינוקות, נמצא גם אמהות וגם אבות המשליטים את הצורך הסימביוטי על התינוק. בכל זאת השכיחות יותר גדולה אצל אימהות שהן לרוב המשקיעות העיקריות בטיפול בתינוק.

בהתמזגות סימביוטית לכוד מרחב העצמי של התינוק בתוך מרחב העצמי של האם, כאילו היו אחוזים זה בזו ולא יכולים להינתק מבלי לעורר חרדה. התינוק משמש במובן זה כספק לצרכיה הנרקיסטים של האם, כספק לתחושת מושלמותה והוא זוכה בתחושת חסות מוחלטת לצורך הכחשת הזרות והנטישה. התרחקות ופגדה נחוות על ידי שניהם כפגיעה, כניתוק טראומטי של תאומי סיאם ובעקבותיו משתלטת תחושת זרות וכליון של העצמי. לכן שניהם חרדים שלא יוכלו לשרוד בנפרד זה מזו והם עלולים לפתח סימפטומים אוטו-אימוניים רגשיים, כלומר הרסניים לייחודיות העצמי. כך מוטבעת ה"סימביוזה" בתבניות זיכרון ברשת הנרקיסים, ועל מוכרות העצמי כהתמזגות העצמי באובייקט (עצמי-אובייקט) ללא נפרדות ביניהם, יחסן וישמור הנרקיסים מכל משמר. בכך ישאיר הנרקיסים הפתולוגי את העצמי של התינוק והבוגר חשוף לחרדת נטישה על כל צעד ושעל, ולסמפטומים פתולוגיים (מעין סמפטומים של אוטו-אימוניות רגשית) כמו שברירות

העצמי, תלות מוחלטת באובייקט, זיוף העצמי. נרקיסים פתולוגי כזה יוצר הפרעות אישיות נרקיסיסטית, הפרעות בהתפתחות הייחודיות האוטונומית וביכולת ההתקשרות עם האחר, צורך לרצות את האובייקט תוך וויתור על רצונותיו שלו, הכחשת סימני זרות, או יתר חשדנות לזרות, אימה מהאובייקט כנפרד, בעוד חוויית ההתמזגות באחר משמשת כסם ואילו הפרידה ממנו הינה בלתי אפשרית והרת אסון.

לפי תפיסתי, גם בגיל הינקות, יחסי סימביוזה מהווים קרקע פוריה להתפתחותן של הפרעות אישיות אוטו-אימוניות ריגשיות המעכבות את התפתחות הייחודיות, את היכולת ל"יחד" ואת ההתייחסות לאחרות.

דוגמאות:

דוגמה לתפקוד תקין של הנרקיסים

השומר על המוכרות ומשקם אותה לאחר פגיעה ודוחה זרות [בסוגריים פרשנות שלי]

חנן בא נסער לטיפול ומספר: "שמעתי מחבר שלי, דוד, שהיית תוקפנית כלפיו....(שתיקה) ... מזלי שאינני שומע בדרך כלל רכילות עלייך כי איני יכול לשאת שמבקרים אותך [אני חושבת על פגיעה נרקיסיסטית במוכרות ייצוגי האובייקט שלי כמטפלת].... "לא בא לי לבוא היום לטיפול הרגשתי כאילו את זרה לי ... [אני חושבת על הדהוד עקבות זיכרון הרסניים בהעברה עלי]. ... אני מכיר אותך כאדם נעים הליכות והשמצות עלולות לערער אצלי הכרות זו אותך [אני חושבת שזו עדות להתייחסותו אלי כאל אובייקט נפרד]... (אחרי שתיקה הוא ממשיך) אולי דוד צודק ואני טועה, איך אדע?" [אני מהרהרת בפער בין התחושות שלו בהעברה כלפי, פער המטריד אותו. הוא מגלה שאולי יש בי תוקפנות - אותה חווה כזרה לו ומנסה לדחות אותה ממנו והלאה, שכן הוא בדרך כלל נותן בי אמון רב. הוא חש כאילו אם יגלה את התוקפנות שבי יהרס האימון כלפי].

לאחר שתיקה ארוכהחנן מספר: "כאשר אבא היה צועק על אמא הייתי נכנס מתחת למיטה. שנאתי את אבא וכאילו אבד לי האבא הטוב שלי שאני אוהב ולא העזתי לצאת משם [אני חושבת על הדהוד עקבות זיכרון הרסניים המשתלטים עליו]..... עכשיו אני מוצא דמיון בין רגשותיי כשברחתי מתחת למיטה לבין האי רצון שלי היום לבוא לטיפול" [כלומר, הוא מעביר עלי הדהוד עקבות הרסניים]. בהמשך השעה מוסיף: תמיד התפלאתי לראות שהיחסים בין ההורים כלל לא נותקו למרות הצעקות, ושהם לא התגרשו למרות הפחדים שלי ושאוּלי בעצם יש ביניהם יחסים יפים [אני חושבת על הדהוד עקבות זיכרון משקמים].

חנן חוזר, לכאן ועכשו, ואומר: "אינני מרגיש אותך תוקפנית למרות דבריו של דוד [אני חושבת על הדהוד עקבות זיכרון המשקמים אצלו את ייצוגי האובייקט שלי].... הוא ממשיך: ..אני

חושב פתאום שאולי דוד חווה אותך כתוקפנית בגלל שהוא תמיד נפגע ונעלב משום כלום. או משהו בהתנהגותו של דוד גרם לך לכעוס עליו [אני חושבת על שיקום הייצוגים והיחסים שלי, של דוד ושל הוריו כנפרדים, כעס ואימון בכפיפה אחת].

תפקוד נרקיסים בריא אצל חנן, בשילוב עקבות זיכרון מיחסי אובייקט, מאפשרים לו להסתייג מהזרות שעוררתי בו, להתאבל על אובדן הייצוג המוכר כרק נעימת הליכות ולאחר מכן להתארגן רגשית סביב נתוני הייצוגים המוכרים ששמע עלי, קרי שיש בי גם תוקפנות. כך הוא מתפייס ושומר על ייצוגיהם של הוריו, המטפלת וגם החבר, שהמוכר בהם, היחסים הטובים, קבועים והזר, הצעקות והתוקפנות, אקראיים. תהליכי חיסון אלה מחזקים את החוסן והאינטגרטי בעצמי שלו כך שהתוקפנות של המטפלת, עליה שמע מחברו, אינה פולשת למוכרות שלו אותי. עכשו הוא מכיר בכך, שהמטפלת בנסיבות מסוימות יכולה גם לכעוס. כך מחסן חנן את מוכרות עצמו, מוכרות המטפלת והיחסים ביניהם, מעדכן ברשת המידע הנרקיסיסטית את הייצוג הנוסף של המטפלת, אינו פוגע בעצמו ואינו בורח מהטיפול.

הדוגמה הבאה מייצגת הדהוד עקבות הרסניים עדיין בתפקוד תקין של הנרקיסים :

רינה משתפת אותי במצוקה שהיא חשה דווקא כאשר היתה כה מאושרת עם חבר חדש, והיא מספרת "דווקא במהלך חוויה רומנטית שהיה בה הרבה אושר... חשתי לפתע בהלה לא מוסברת, כאילו אסון עומד להגיח משום מקום והאושר שלנו יקטע לנצח" [אני חושבת על הדהוד עקבות זיכרון משקמים אשר הלמו תחילה את החוויה העכשווית של האושר ועל עקבות זיכרון הרסניים המקבלים לפתע קדימות אף שאינם הולמים את חווית האושר העכשווית]: והיא ממשיכה "נזכרתי, שבעיצומו של טיול משפחתי מהנה אבא לקה בהתקף לב, וחרדה נוראה שמא ימות הציפה אותי".

הנרקיסים שלה הדהד את הרשומון האישי בצורת הדהוד עקבות-זיכרון של טראומת ילדות המבהירה את שינוי הקדימות בסדר השליפה, המזהיר שאחרי הטוב יבוא תמיד רע ואל לה להתפתות לטוב. הדהוד זה מגביר את הדריכות של רינה לקראת אסון אפשרי, כפי שאירע לה בעברה, דווקא ברגעי הנאה [זה בעיני מעין תהליך אוטו-אימוני רגשי]. עם זאת, בזכות תפקוד תקין של הנרקיסים היא חשה את הדהוד עקבות ההרס, כזרים למצב האושר ומנסה לברר בטיפול את מקורותיו של ההדהוד ההרסני כדי להשתחרר ממנו.

ולבסוף שתי דוגמאות לתפקוד פתולוגי של הנרקיסים ולתופעות אוטו-אימוניות. הדוגמה

הראשונה לקוחה מהאלגוריה דון קישוט, שכל כמה שאני שומעת אותה כמחזמר, היא מרגשת אותי מחדש וממחישה את עוצמתם של עקבות זיכרון הרסניים כתופעות אוטו-אימוניות: במחזמר 'האיש מלמנשה' (בעיבודו של ד. ווסרמן, המבוסס על הנובלה דון קישוט מאת סרבנטס), אומרת

דולצינאה לדון קישוט (תרגום חופשי מאנגלית): "אינך קולט מה מעוללות לי הרכות והאהבה שבהתייחסותך אלי? מכות והתעללות אני יכולה לקבל ולהחזיר, עדינות ואהבה אין ביכולתי לשאת ואינני יודעת כיצד לנהוג בהן [כאילו אין לה עקבות זיכרון של אהבה והיא חווה אהבה כזרה לה ודוחה אותה]. מהמתעללים בי אתה האכזר מכולם. כי אני חסרת ערך, אני כלום, אני אלונזה הזונה ולא דולצינאה אהובתך. לאחר זמן, דון קישוט על ערש דווי הכרתו מתערפלת והוא אינו מזהה את אלונזה שבאה לבקרו. אלונזה אינה יכולה לשאת שהוא אינו מכיר אותה, מוכרות העצמי שלה נפגעת אם האחר אינו מזהה אותה, הניכור הוא בלתי נסבל בשבילה והיא מתחננת בפניו שיזכר בחלום חייו, שהיא בחלומה היתה הלידי שלו, דולצינאה בשבילו. היא מוכנה שיכיר אותה אפילו על פי חלומה שלו, ובלבד שיכיר בה, היא מוכנה עכשו להיות אהובתו כפי שחלם [מוכנות לזיוף העצמי בשל חרדת הזרות]. מילים אלה שלה מזכירות לדון קישוט את אהובתו המוכרת והוא חוזר להכרתו.

סיכום:

הגדרת הנרקיסים כמערכת חיסונית רגשית לעצמי הינה חדשה יחסית (Solan, b1998) והיא מתארת מערכת חיסונית מולדת לשמירת מוכרות העצמי המתפקדת על פי משיכה אל המוכר ודחייה של הזר. הנרקיסים דרוך מידתית כלפי זרות ומתגייס לשיקום מהיר של מוכרות העצמי לאחר ההיפגעות, שומר על נבדלות מהלא-עצמי, על התקשרות למוכר שבלא-עצמי ועל הנכסים הנרקיסטיים שהם תחושת שלמות וערך העצמי, ההישגים והכישורים הייחודיים, ייצוגי האובייקטים ויחסי ה"יחד" עימם. תיפקוד הנרקיסים קשור בתיפקודי האגו וביחסי האובייקט. ביחסי ה"יחד" תומך האובייקט בנפרדות התינוק או בן הזוג, ועוזר לו (לנרקיסים) לחסן ולשמור על מוכרות העצמי בנפרדות מהאובייקט, בייחודיות אוטונומית ובהתקשרות זמנית במרחבים משותפים ודוחה כל זרות המתבטאת באיום על העצמאות או על האובייקט, או על השותפות שלהם. כך שניהם משמרים את האהבה והתקשרות היחד ביניהם, חרף ההיפגעויות, וחרף הזרות והאחרות המציצות מפעם לפעם.

ואילו ביחסי סימביוזה המצב שונה, תחושת האחדות והאושר המסמם מתקיימת כל עוד הנפרדות בין השניים מוכחשת. והם מוצפים בחרדה שלא יוכלו לשרוד בנפרד זה מזה ובודאי לא יתן איש מהם לזולתו "לעוף בחזרה" לקונכיתו. ובכך כל אחד מחזק את עקבות הזיכרון ההרסניים של עצמו ושל רעהו אשר בהדהודם הנרקיסים הפתולוגי פוגע באוטונומיה של מוכרות העצמי, שומר ומחסן את האשליה שהאובייקט אינו אלא עצמי-אובייקט, מושלם בדיוק על פי מידותיהם השוות, כלומר כתאומי סיאם (חסרי נפרדות ואחרות). הנרקיסים הפתולוגי שומר על מוכרות העצמי בהתמזגות

עם האובייקט לעצמי-אובייקט (או עצמי-זולת) ודוחה כל זרות המתבטאת בפרידה ובניפרדות. הנרקיסים הפתולוגי חושף את העצמי של כל אחד מהם לחרדת פרידה ונטישה מתמדת, ולהיפגעות תכופה ולהפרעות אישיות נרקיסיסטיות.

ביבליוגרפיה

- Anzieu, D.** (1985). *Le Moi-Peau*. Paris: Dunod.
(1987). Formal signifiers and the ego-skin. In *Psychic Envelopes*, pp. 11-16. London: Karnac Books, 1990.
- Bick, E.** (1968). **The experience of the skin in early object relations.** *Int. J. Psychoanal.*, 49:484- 486.
- Bollas, C.** (1992). *Being a Character*. Psychoanalysis and Self Experience. London: Routledge, 1993.
- Britton, R.** (1989). The missing link: parental sexuality in the Oedipus complex. In: *The Oedipus Complex Today: Clinical Implications* London: Karnac
- Chasseguet-Smirgel, J.** (1975). L'Idéal du moi. In *Rev. Franc. Psychanal.*, 37:709-929.
- Emde, R. N.** (1988a+b). Development terminable and interminable: In *Int. J. Psychoanal.*, 69(1+2):23- 42, 283-296.
- Esman, A. H.** (1983). The "stimulus barrier." A review and reconsideration. *Psychoanal. Study of the Child*, 38:193-207.
- Freud, S.** (1920). Beyond the pleasure principle. In *S. E.*, 18:7-64, 1964.
(1926). Inhibitions, symptoms and anxiety. *S.E.*, 20:87-174, 1962
(1915). Instincts and their vicissitudes. In *S.E.*, 14:117-140, 1964.
(1915b). Repression. In *S.E.*, 14:146-158, 1964.
(1915c). The Unconscious. In *S.E.*, 14:161-171, 1964.
(1919). The 'Uncanny'. In *S. E.*, 17:219-253, 1964.
- Houzel, D.** (1990). The concept of psychic envelope. In *Psychic Envelopes*, pp. 27-58. London: Karnac Books, 1990.
(1996). The family envelope and what happens when it is torn. *Int. J. Psychoanal.*, 77:901-912.
- Kernberg, O.F.** (1983). *Internal world and external reality*. New York, London, Jason Aronson,.
- Mahler, M.S.** (1968). On humane symbiosis and the vicissitudes of Individuation ,. Inc: P Buckley, Ed. *Essential Papers on Object Relations*. pp. 200-221. New York University Press, 1986.
- Modell, A.H.** (1993). *The Private Self*. Cambridge, London: Harvard University Press.
- Ogden, T.H.** (1989). *The Primitive Edge of Experience*. London: Maresfield Library, 1992.
- Solan, R.** (1991). 'Jointness' as integration of merging and separateness in object relations and narcissism. In *Psychoanal. Study of the Child*, 46:337-352.
(1996). The leader and the led - their mutual needs. In *Psychoanalysis at the Political Border*, pp. 237-255. Madison, Connecticut: International Universities Press, Inc.

- (1998). Narcissistic fragility in the process of befriending the unfamiliar. In. *Amer. J. Psycho-Anal.*, Vol. 58:(2)163-186.
- (1999). The interaction between Self and Others: A different perspective on Narcissism. In *Psychoanal. Study of the Child*, 54:193-215.
- Stern D. N.** (1985). *The Interpersonal World of The Infant*. New York Basic Books.
- Tustin, F.** (1990). *The Protective Shell in Children and Adults*. London, New York, Karnac Books,.
- Winnicott, D. W.** (1960). Ego distortion in terms of true and false self. In: *The maturational processes and the facilitating environment*. pp. 140-152, New York, Intern. Univ. Press, 1965.
- (1962). The theory of the parent-infant relationship. In: *The Maturational Processes and the Facilitating Environment*. New York, Intern. Univ. Press, 1965. pp. 37-55.

ברגשטיין פניה (1967). בוא אלי פרפר נחמד, הוצאת הקיבוץ המאוחד. עמ' 4).

לוינס, ע. (תשס"ב). (1969). אתיקה והאינסופי - שיחות עם פיליפ נמו, הוצאת מגנס, האוניברסיטה העברית,

סולן, ר. (1992). "יחד" כאינטגרציה של התלכדות וניפרדות ביחסי אובייקט ונרקסיזם שיחות, ו' (3): 213-205.

(1994). אמון ומנהיגות. שיחות, ח': (3) 235-242.

(1998). נרקסיזם נורמלי ופאתולוגי. שיחות, י"ב, מס. (2), 117-

(2007) חידת הילדות הוצאת מודן

עוז עמוס (2002). סיפור על אהבה וחושך, כתר הוצאה לאור.