

פרק ט': זיכרונות מוקדמים בטיפול זוגי

פרק זה יעסוק בשאלה כיצד ניתן להיעזר בזיכרונות ילדות מוקדמים בטיפול בזוגות – במסגרת הדרכת הורים, ייעוץ או טיפול זוגי/משפחתי.¹

זוגיות, כמו סיפור, נוצרת בשלבים: החל בהיכרות, דרך התפתחות הקשר ועד ההחלטה להקים תא משפחתי. היסטוריה זו מקפלת בתוכה את סיפור תולדות משפחת המוצא של כל אחד מבני הזוג, את תכונותיהם ואת הציפיות שלהם לעתיד משותף. כך מתגבש סגנון חיים של זוגיות, על החלקים הגלויים והסמויים שבו. שני הסיפורים נשזרים יחד ליצירת סיפור שלישי – הסיפור המשותף שלהם. הסיפור המשותף טבול בזיכרונות מוקדמים, מיתוסים, מטאפורות, מטבעות לשון, דימויים וציפיות וחששות – וגורמים אלה, לצד רבים נוספים, רוקמים סגנון חיים אופייני וייחודי לתא הזוגי או המשפחתי הזה. ולו בלבד.

ייעוץ או טיפול זוגי/משפחתי הוא צומת שבו פורש הזוג קושי שנקלע אליו, מתוך הבנה שיש צורך מחודש בהגדרה והערכה של מטרות משותפות ושל הדרך למימושן. במרחב הטיפולי נמצאת הישות הזוגית, אשר לה עבר, הווה וקשיים שיש להתייחס אליהם בדרך אל העתיד.

כל אחד מבני הזוג סבור שסיפור חייו של האחר מוכר וידוע לו; שהרי במהלך חייהם המשותפים סיפרו זה לזה קטעים נרחבים מחייהם, מחוזקים בתמונות, חפצי מזכרת וזיכרונות, ומתובלים בתוספות מצד בני משפחה וחברי ילדות. אלה נוספו לסיפור הקשר המשותף שלהם, שהוא כאמור תמהיל שהזוג אחראי לו. הם טווים אותו ומוסיפים לו בחיי היומיום פכים ומכתמים. אשר לקושי שהוביל אותם לטיפול, גם אם הם מסכימים שלכל אחד יש חלק במצוקה, עדיין נמצא שיש שתי גרסאות לפתרונו הרצוי של המכשול בדרכם, שעד כה הייתה סוגה בשושנים. בדרך כלל הפתרון מתייחס לדרך חייו והתנהגותו של השני. האווירה בחדר טעונה, ספוגה בתחושות הנעות מחוסר סבלנות, תסכול ואכזבה ועד כעס רב, חוסר אמון והיעדר כבוד והערכה. אלו מעורבים בדחף להוכיח בצדו של מי נמצא הצדק.

העלאת זיכרונות מוקדמים שוברת את רצף הפגישה ומכניסה בה משב רוח רענן. זוהי אתנחתה מן המתח המתמשך סביב המצוקה הזוגית, הרוויה סבל וכאב של שני הצדדים.

זיכרונות מוקדמים הם לעזר בייעוץ או טיפול זוגי או משפחתי בנושאים כמו בדיקת חוזה זוגי, על הגלוי והסמוי שבו; זיהוי פצעים קדומים והתייחסות אליהם; בדיקת פערים בין דימוי אידיאלי וריאלי; וכן התחקות אחר נושאים שנויים במחלוקת בין בני הזוג, כמו דמות ומרכיבים של

¹ ראו: Eckstein, D., Vogele Welch, D. & Gamber, V. (2001). The Process of Early Recollection Reflection (PERR) for Couples and Families. *The Family Journal*, April, Vol. 9; Sherman & Fredman, 1986; Kern, R. M., Hawes, E. C. & Christensen, O. C. (1989). *Couples Therapy: An Adlerian Perspective*. Minneapolis: Educational Media Corp.

סמכות, התנהגות בזמן משבר, קונפליקט, זיהוי מטרות מוטעות ואמיתיות, זיהוי הנחות בסיס (Basic Assumptions) בסגנון חיים, יחס למשפחה, ילדים במשפחה, משפחה מורחבת וכדומה. כמו בטיפול הפרטני, הזיכרונות מסייעים גם באיתור משאבי כוח, מיומנויות וכישורים פוטנציאליים, או כאלה שמומשו חלקית.

1. כיצד נעשה זאת?

העלאת זיכרונות מוקדמים בהקשר זה לא תשמש ככלי אבחון שיטתי, אלא ככלי ליצירת תקשורת בתדר אחר. אסביר לבני הזוג את כללי הבסיס, המחייבים סיפור תמונה אחת שאליה צמודות שתי שאלות ממקדות. בכך אנסה להימנע מהעלאת סיפורים כלליים על הילדות, המאפשרים היסחפות מעייפת למידע "לעוס" ומוכר, שעלול להגביר את המתח והכעס. ארשום את הזיכרון מילה במילה, וכך, בין השאר, ייווצר שוני במבנה ובקצב של הפגישה לעומת פגישות קודמות.

ההנחיה היא להעלות זיכרון ילדות בהתייחס לנושא ספציפי שעלה בעת המפגש. אחד מספר, האחר מקשיב. זוהי הקשבה שבני הזוג אינם מורגלים בה. יש בה עמדה של צופה, מאחר שהמקשיבים בחדר הם לפחות שניים, לא האחד מול השני בלבד. זוהי חוויה חדשה, אחרת, המסיטה את בני הזוג מן ההרגל הבעייתי שלהם בכאן ועכשיו.

2. מה קורה בזמן סיפור הזיכרונות?

ראשית, סיפור זיכרון אינו תשובה של אחד המשתתפים לבן זוגו או התקפה עליו. זהו סיפור – סיפור בפני עצמו, כביכול ללא קשר לתוכן המפגש קודם לכן.

שנית, זוהי אתנחתה קלה מן השהות האינטנסיבית בפצע, בכאב, בסבל ובחוסר המוצא שהשניים חוו ללא הרף בתקופה שקדמה לפנייתם לטיפול.

שלישית, כאשר מספרים זיכרון, משתנים הקול, המבט ושפת הגוף. האווירה נרגעת קמעה. כך מתאפשרת, כאמור, הקשבה אחרת – שקטה. לא מתגוננת או מתקיפה. כזו שמזכירה לזוג שפעם הם ידעו להקשיב זה לזה בנינוחות. האווירה ושפת הגוף רפויות קמעה, לעומת המתח וחוסר הסבלנות שהם מורגלים בהם.

רביעית, כהמשך לנאמר – הזוג חווה רגע של הפתעה. הזיכרון עולה כסיפור ספונטני. חומר טרי ורענן, שאינו מגויס למטרות המאבק. הסיפור אינו משמיט או מוסיף פרטים, אינו מדגיש או מרשים: הוא מסופר כפשוטו, כפי שהזיכרון מביא אותו. לעתים יתברר שלמרות שהשני

מכיר את הסיפור, הנה עולה פרט שלא הכיר, לא זכר או לא התייחס אליו בעבר. ולפרט הזה יש לפתע משמעות המעוררת עניין ורצון לשמוע עוד. כלומר, עולה התעניינות בבן הזוג, שעד לפני רגע היה יריב המעורר בעיקר כעס וכאב.

חמישית, המסרים הגלויים והסמויים החבויים בזיכרון, יש בהם השלכה על מצב הזוג בכאן ועכשיו. הדיון על כך באמצעות זיכרון מוקדם עשוי להרחיק מעט את נושא המצוקה, ובכך לרכז את תשומת הלב להתבוננות עניינית ופחות רגשית ורגרסיבית. הזיכרון הוא כעין משל המתווך בין עבר וכאן ועכשיו.

שישית, שימוש בזיכרונות מוקדמים עשוי להיות מנוף ליציאה רגעית או חלקית מן המאבק. נוצרת תפנית בהתייחסות בני הזוג זה לזה. השינוי באווירה תוך סיפור הזיכרונות מעורר ומזכיר תחושות שאבדו בתקופת המצוקה; למשל הידע להקשיב, להגיב נכון ובהתאם, להיות נינוח בחברת השני.

שביעית, השימוש בזיכרונות מוקדמים בטיפול זוגי פותח אפשרות לשמוע מסרים בין-דוריים סמויים המהווים חוליה במודל ההורות והזוגיות שהוטמע בבני הזוג; מסרים שהזיהוי, הפענוח והפירוש שלהם יאפשרו התאמתם בכאן ועכשיו לתבנית הזוגיות הייחודית והבלעדית של בני הזוג.

שמינית, התעכבות על זיכרונות מוקדמים היא תזכורת לכך שעדיין יש בישות הזוגית חלקים חיוביים, לצד הקונפליקט שבגיננו הגיעו בני הזוג לטיפול. כלומר, יש קונפליקט ויש קשר. הוא לא אבד לחלוטין. קיימים בזוגיות חלקים בריאים, לצד כאלו הזקוקים לריפוי והחלמה. יחד נוצר השלם.

תשיעית, סיפור זיכרון סביב נושא ספציפי, נושא השנוי במחלוקת, מפגיש את בני הזוג בצורה שונה מבעבר עם הסובייקטיביות הייחודית לכל אחד מהם ועם השוני ביניהם. התכונות העולות עשויות להוות גם משאב כוח, ולא רק סלע מחלוקת.

עשירית, זיכרונות מוקדמים מצפים הבדלים בסיפורים וקווי סגנון חיים, ועושים זאת בנימה שאינה מתערבבת במאבק ובכעס. עולים למשל הבדלי טעמים באוכל, ריחות, צבעים, סגנון דיבור, רגישות לקולות ורעש, רגישות להבעות פנים, כללי אירוח, פתיחות או סגירות של הבית בפני חברים, סגנון לבוש וקניות, התייחסות לפנאי. מה זה להיות עסוק. חופשי. שמח. קליל. רציני. עצוב – נושאים שכביכול כל אחד יודע על השני; אך סיפור הזיכרון מחדד את החוויה ואת העמדה הסובייקטיבית באופן שלא התבוננו בו קודם לכן, מה שמחייב התייחסות שעשויה להאיר עוד קמעה את תחושת המבוי הסתום שאליו נקלעו היחסים.

התגובות של בני הזוג בדרך כלל מביעות הפתעה: "לא שמעתי את הפרט הזה עד כה". "כבר שמעתי את הסיפור הזה, אבל אף פעם לא כפי שאתה מספר אותו כעת". "אה, איך לא סיפרת לי את זה עד היום?". לפעמים אף עולות תגובות כמו "אה... עכשיו לפתע אני מבין ורואה משהו שלא ראיתי קודם", או "לו ידעתי קודם אז הייתי נמנע, או הייתי מתערב", ועד "אוי, זה מזכיר לי משהו דומה (או הפוך) אצלי".

3. דוגמאות מעבודה עם זוגות

להלן דוגמאות לנושאים שעלו בעבודה עם זוגות, כמו שלב ההיכרות, סעיפים גלויים וסמויים בחוזה הזוגי, דימויים מגדריים בזוגיות ומהו מודל הזוגיות המתאים או המותאם להם. נבחן גם כמה וכמה סיפורי זיכרונות ילדות מוקדמים שהעלו בני זוג.

א. שלב ההיכרות

בשלב התשאול ואיסוף הרקע שוטחים בני הזוג תמונת מצב המתגלגלת לה מן העבר אל ההווה המציק. מן הסתם הם ידגישו יותר את הנושאים שבעטיים הגיעו לבקש עזרה. זה יהיה מידע גלוי שהחבוי בו נמצא בין השיטין. הפניית שאלה כמו "כיצד הכרתם?" מסיטה את השיח לרגעים יפים וקסומים של מפגש ראשון. ממנו והלאה נוצרת הכרוניקה של סיפור הישות הזוגית. למעשה, זהו סיפור הזיכרון המוקדם של הקשר הזוגי. שם טמונה התמצית ליסודות ולרציונל העמוק המחבר בין השניים. לשם תורם כל אחד מהם חומרים שמהם נרקם סגנון החיים של הישות הזוגית. הפגישה הראשונה – ובוודאי הזיכרון המוקדם ממנה – מכילים את כללי החוזה הזוגי, על חלקיו הגלויים והחבויים.

הזיכרון המוקדם הזה הוא קצה חוט שממנו ניתן להמשיך ולדלות עוד זיכרונות בהקשר לנושאים העולים במפגשים. ראשית, אם פעם היה טוב וקסום ומושך ונעים, ייתכן שיש תקווה לחדש את הקשר. שנית, סיפור פגישת ההיכרות מפיג ולו במעט את אוירת המתח ומחבר את הזוג סביב ראשית הקשר. מתרפקים על קרקע בטוחה. שלישית, מעניין לבדוק אם הגרסאות שלהם דומות. במה הן שונות. מה הם זוכרים. כיצד כל אחד מהם מספר את הסיפור. האם הוא נעזר בשני, האם הוא סותר אותו, ומה מרגיש וחושב כל אחד מהם בתגובה לגרסתו של השני. איסוף הפרטים, ההשוואה בין הגרסאות, הדגשים השונים – כל אלה מאפשרים פרימת חוטים המרכיבים את הקשר הזוגי. חוויית החיטוט בפצע הפתוח באמצעות זיכרונות משותפים, ולאחר מכן אישיים, מתגלה כדרך נעימה, אותנטית ויעילה, ופחות ישירה וכואבת. רביעית, בשלב זה קיימת הבנה שהרמז למצוקה נעוץ כבר בשלבים ראשונים של הקשר, והקושי הוא

תוצר של שני בני הזוג. סיפור הזוגיות הוא מערכת שלמה הכוללת הרמוניה וקונפליקטים, ושניהם כאחד אחראים לה.

בהמשך אזמין את בני הזוג להוסיף אם יש זיכרון ילדות מוקדם, חוויה, רגש, דמות, תיאור או אווירה שמזכירים להם במשהו אלמנט זה או אחר בסיפור ההיכרות שלהם. כלומר, האם ההיכרות ביניהם משחזרת איזשהו זיכרון מוקדם ועשויה להעיד על דפוס דומה של סגנון היכרות עם האחר. בני הזוג עתידים להיווכח שיש המשכיות בדפוס חשיבה והתנהגות שלהם, ומבנה פגישת ההיכרות אינו מקרי. הוא נשען על קווי יסוד בסגנון החיים של כל אחד מהם. אז מתברר שיש סיבה ומסובב לקשר ביניהם... לא סתם כך הוא נוצר.

סיפור זיכרון הפגישה הראשונה מעמת את בני הזוג עם ההבנה שזוגיות טובה מחייבת השקעה והקשבה תמידיות; שמן הראוי להיערך ולעשות התאמות ועדכונים בחוזה ההיכרות. לא בכדי עולות מצוקות ותחושת תקיעות – שהרי כל שלב בחיי הזוגיות הוא צומת של היכרות מחודשת. כל שלב מכיל בתוכו חיים שלמים, בהתאם לנסיבות ולמצב הזוגיות או המשפחה.

דוגמה: הם נפגשו בשירות הצבאי. הוא היה קצין, היא הייתה טירונית. הוא פקד על קבוצת החיילות לעלות למשאית. הם נסעו לאימון מחוץ למחנה. היא נשאה אליו עיניה. הוא היה גבוה. סמכותי. נערץ. חזק. הביטחון שלה ושל חברותיה היה מופקד אצלו. הוא הקרין ביטחון וידע. הוא חייך אליה. בעיניו הייתה כחומר ביד היוצר... לימים הם הקימו משפחה. היא למדה, רכשה השכלה. הפכה לאם מנוסה ובטוחה וניהלה את המשפחה ביד רמה. ההתנגשות באה על רקע אי-הרצון לשנות עמדות הנעוצות בזיכרון המוקדם. הוא היה הקצין הנערץ, זה שממשיך לעמוד בביטחון במשאית כאשר כולן טירוניות רכונות, ספוגות בתחושת זרות וחוסר ודאות. בגרסה שלו לפגישה הראשונה שלהם נוסף זיכרון ילדות מוקדם שבו ראה עצמו הבן הצעיר במשפחה, המובל על ידי אחיו הגדולים ובעלי הסמכות. תמיד רצה להיות כמוהם, לטעום כיצד זה להיות בן בכור, עם תפקיד וסמכות. השירות הצבאי זימן לו הזדמנות לתרגל כישורים כאיש סמכות, וכעת אינו מוכן לוותר עליהם. ואילו היא, הטירונית הטרייה, אמנם העריצה אותו כמי שהייתה ילדה ממושמעת וצייתנית, אך זיכרונות מוקדמים חדשים מגלים לה שהיו בה גם כוחות שרק עתה מתפתחים, והם המאפשרים לה להתנהל ביתר עצמאות ונפרדות.

דוגמה: לשניהם היה פרק א' ביחסי זוגיות. הם נשואים פעם שנייה. ההיכרות ביניהם האיצה את ההחלטה להיפרד מבני הזוג הקודמים. הם "בגדו" בבני זוגם. סיפור ההיכרות שלהם טבול בתחושת אי-אמון סמויה – האם זה יקרה פעם שנייה? האם זה ייתכן? זיכרון מוקדם של כל אחד מהם מעיד על קו של חוסר אמון וחשדנות שהם מביאים ממשפחת המוצא. סיפור ההיכרות שלהם אינו פרק ראשון, אלא המשך לתחושת אי-שיוכות וחוסר ערך בתא הגרעיני, מה שהפנה כל אחד מהם להתנהגות המתפרשת כבגידה ומעילה באמון. התגלית הזו הקלה על איחוד כוחות, כדי להתאים עצמם למודל נכון עבורם.

וכך בפגישת העבודה מובא סיפור ההווה הכואב והמעיק, וממנו גולשים לסיפור העבר הקרוב של ראשית הקשר בין בני הזוג, ומשם – אחורה לסיפור מתקופת הילדות המוקדמת של כל אחד מהם. נוצר מסלול שאפשר לנוע בו קדימה ואחורה באמצעות סיפורים וזיכרונות – "נסיעה" להכיר מחוזות חדשים של מודעות. הבנה שאמנם יש קשר בין מי שהייתי לבין מי שאני היום בזוגיות, שיש קשר ולעתים פער בין מודלים ופנטזיות שלי על זוגיות לבין הצורך להתאימם למציאות כיום. העובדה שזיכרונות מכילים תכנים וסמלים המשפיעים על התנהגות הבוגר בתוך הזוגיות והמשפחה מפחיתה מתחושת האשם והקורבנות של בני הזוג, ומאפשרת גישה ישירה ועניינית לדיון בפצע המציק להם.

ב. חוזה זוגי – הקשר בין גלוי וסמוי

בעוד איסוף המידע הראשוני נראה כהצגת התמונה הגלויה של החוזה הזוגי, הרי טמונים בו גם מרכיבים של מצוקת ההווה.

דוגמה: האישה באה ממשפחה שכללי הניקיון בה היו נוקשים. כללית, זה היה מידע ידוע בין בני הזוג, אולם פרטים רבים נעלמו ממנה ולא היו זכורים. כאשר נתבקשה להעלות זיכרונות מוקדמים בהקשר זה, עלו פרטים רבים כחלק מסיפור הזיכרון. היא נזכרה כיצד נאסר עליה לצאת מהבית עד שאביה בדק בדקדקנות את פרטי הלבוש שלה והאם שערה הוברש כיאות; זכרה את הכעס, המרירות, הרצון למרוד ולברוח, ולעומתם את הקפיאה והשיתוק ששלטו בה; זכרה כיצד פעם הושלכו כל בגדיה דרך החלון, מאחר שהסדר בחדר לא היה לשביעות רצון ההורים; כיצד נענשה קשות כאשר הפרה את כללי ארוחת הצהריים המשותפת – אירוע שהיה מלווה במתח ונוקשות. כעת, בחייהם המשותפים, היא "פורקת עול" ואינה מקפידה באותה מידה. והנה, מוצאו של בן הזוג ממשפחה הפוכה. כאשר סיפרה זוגתו את זיכרונותיה הבין כי המשיכה שלו אליה ואל משפחתה נובעת בין היתר מרצונו העז לחוות מסגרת ואווירה של כבוד לסדר וניקיון. וכך הם כועסים זה על זה עד חורמה, אך מאחורי הסכסוך על כללי הניקיון עומד למעשה עיקרון אחר: שניהם לא מרגישים שווי ערך בזוגיות; הוא כמי שלא מכבדים את רצונו העתיק בסדר וניקיון, והיא כמי שלא מכבדים את רצונו להרפות מן הכללים הנוקשים. התחושה של כל אחד מהם, שאין כבוד והתחשבות – היא נושא הפצע המוקדם. כל אחד בגרסת סגנון חייו לא הרגיש שייך ומוערך ומקובל במשפחתו, אך אינו מסוגל לדון בנושא העמוק הזה, אינו יודע איך לעשות זאת, או חושש – ומתוך כך מלבישים אותו על ענייני דיומא. ואז מאשימים את השני בחוסר כבוד, ולא מבררים מדוע בכלל עולה הרגשה כזו. העלאת זיכרונות מוקדמים סביב נושא כביכול בנאלי – מנהגי ניקיון ואסתטיקה – הציפה ערכים, רגשות וכמיהות עתיקות של

בני הזוג כילדים במשפחות המוצא, רצונות וציפיות שמסיבה זו או אחרת הם לא חוו במידה מספקת ומזינה. הדיון בכאב שלהם בעזרת סיפורי זיכרונות הילדות מאפשר להם לעשות הפרדה בין הסיפור עצמו לבין המטען הרגשי והערכי שמגולמים בו, ומהווים למעשה את תמצית הכעס, התסכול והכאב שהם חווים מכן הזוג ומהזוגיות.

דוגמה: בפגישה עולה זיכרון ילדות המתאר בפרטים כיצד נהג ילד לצפות באמו המתכוננת לפני צאתה מהבית: מתאפרת ומסתרקת בקפידה, שוקדת על בחירת הבגד והאביזרים התואמים... זיכרון שמזכיר לו ריחות של סבון ובשמים. צבעים של מברשת השיער. חולצה או שרשרת. קולות של אביזרים. מגירות נפתחות. וילון אמבטיה מוסט – כל אלה סביב טקס ההכנה הזה. ואז, סביב הוויכוח עם בת הזוג, מתבהר לו שיש קשר בין הזיכרונות לבין סמלים ומשמעויות שמאחורי התיאור. כיצד היה מחכה בחוסר סבלנות שהאם תהיה מוכנה כדי שיצאו יחד אל הגינה או אל בילוי משותף. כיצד ההתמהמהות שלה גרמה אצלו לתסכול ועצב על הזמן שהולך לאיבוד ועל תשומת הלב שלה רק לעצמה. כיצד היה צופה בהכנות שלה לקראת צאת ההורים מהבית בערב, וחששות מחלחלים בו, מפני החושך והלבד. לפתע נזכר שהיו מצבים שבהם איבד ביטחון כי הרגיש שהאם מעדיפה את מקום העבודה או מפגש עם חברות על פני בילוי זמן נוסף במחיצתו. אלה הם אירועים יומיומיים שנראים זניחים ופשוטים, אך מקפלים בתוכם אינספור משמעויות, עמדות, רגשות ותחושות. בחלוף הזמן מתגבשים הזיכרונות לידי סגנון חיים שחוסר הסיפוק, התסכול, החסר והכמיהה הקבועה משובצים בו ומחפשים להם מקום לנוח ולהתנחם. במקרה זה, ייצמד החיפוש לתחומים הקשורים לאסתטיקה, ניקיון, ריחות וטעמים שמזכירים לבן הזוג מצבים ונסיבות דומות.

דוגמה: אי-הבנה ותסכול בין בני זוג על רקע עמדות שונות בעניין התקציב המשפחתי. בן הזוג מייצג עמדה התופסת את הפרנסה, החומר, ההישגיות החומרית והשמירה על נכסים כנושאים בעדיפות גבוהה בתוך סגנון החיים של הזוגיות והמשפחה. בת זוגו, לתפיסתו, מבזבזת כסף על קניות לא נחוצות, השימוש שלה בתקציב המשפחה אינו שקול ומתוכנן, והוא מרגיש שהיא מזלזלת במאמץ הבלתי-נלאה שלו לפרנס ולקיים בכבוד את המשפחה. היא פוגעת בו ומכאיבה לו, מפחיתה את ערכו בעיני עצמו ובעיני סביבתו ואינה מגלה אחריות למחויבות המשותפת. זיכרון מוקדם שלו, מהראשונים בסדרת הזיכרונות שהעלה, מספר על מזוודה שהייתה לו מאז שהוא זוכר את עצמו – מזוודה כמו של אבא. תמיד טרח שתהיה מלאה בכסף, שטרות ומטבעות שהרוויח וצבר. הוא חיפש כל דרך אפשרית להרוויח בשכונת מגוריו: מכר פרחים ואבטיחים, היה שמרטף לילדים בשכונה, רכב על אופניים, אסף חפצים זרוקים למכירה. הוא רצה להוכיח לאביו שהוא יכול לשאת את עצמו ללא עזרה. בהעלותו את הזיכרון הוא מציין שחש גאווה מול אביו הנוקשה ביכולת שלו לבנות לעצמו ערך ומעמד. והנה, בת זוגו, האישה שבחר בה ושהוא רוצה לחלוק עמה את חייו, "מזלזלת" בכישרון ובניסיון שרכש במאמץ. כילד הבין שכרטיס הביקור לשייכות ואהבה במשפחה, ובעיקר מול אביו, יהיה הפגנת תושייה

ועצמאות כלכלית. ואילו בבגרותו אינו זוכה להכרה המיוחדת ולתחושת השייכות והערך דווקא מבת זוגו. ואילו היא, שבבית ילדותה פוזרו כסף, נכסים ורכוש כל הזמן, ללא גבולות ומגבלות, מחפשת אהבה והכרה וערך בתחומים אחרים. דווקא התחומים שעבור בן זוגה הם תנאי לשייכות, מסמלים עבורה מעין פיצוי על היעדר אהבה ושייכות, ולכן אין בהם סיפוק מן הסוג שהיא כמהה אליו. וכך הם מתווכחים ונעלבים זה מזה ללא מוצא וללא מרפא. הדיון בנושא סביב זיכרונות מוקדמים אפשר דיאלוג בתדר אחר. קשוב ומפויס.

דוגמה: היא בחרה גבר חזק. יפה. חסון. מי שתואם את דמויות הגברים הרבים במשפחתה. היא בת אחת בין כמה בנים, ותפקיד האב דומיננטי בעיניה בזוגיות ובמשפחה. אין במשפחתה הערכה רבה לנשים, ליופיין או לכישרונות שלהן. אמא שלה התלוננה על כך ללא הפסק, אך בו בזמן הנציחה את האווירה הזו לצד האב ובעידוד הבנים. והנה, למרות מעמדה הנחות במשפחת המוצא, "נבחרה" הבת על ידי "הנסיך" כאשתו לחיים. ובעיני המשפחה, הצטרף עוד בן ראוי לחבורת הגברים. אך בוקר אחד עזב "הנסיך" את הבית והשאיר את הבת – אשתו – ושני ילדים קטנים בחוסר אונים מוחלט. בתוך הכעס וההלם שליוו אותה לא השכילה לראות שלמעשה בחרה בגבר התואם בעיניה את דמותם הנערצת של הגברים במשפחה. זיכרונות ילדות מוקדמים הציגו בפניה את הגלוי והסמוי בבחירה זו; זיכרונות קשים וכואבים על חוויות חוזרות ונשנות של השפלה וחוסר הערכה כלפיה כבת בין בנים באווירה פטריארכלית. היא הבינה שדרשה מבן הזוג לעמוד בציפיות על פי המודל המוכר לה, ובלא משים סייעה לשחזר את הכאב והסבל הצרובים בה כילדה במשפחה גברית, סגורה, דוגמטית ודיכטומית. הנחות הבסיס של סגנון חייה מוטעות, והובילו אותה לחיות עם דימוי הגבר ולא עם הגבר עצמו. ובאין מודל אחר, לא ידעה למצוא יחד עם בחיר לבה דרך לרפא ולבנות עתיד משותף ומתאים לשניהם.

סיפורי זיכרונות עשויים להבהיר לבני הזוג מהו שורש המחלוקת. הם נאבקים בגלוי על ערך הכסף ועל תקציבים, על מנהגי ניקיון או עזרה בבית, אך למעשה זהו גישוש בלתי-פוסק אחר סיפוק כמיהתם לנחמה, לקרבה, לתחושת שייכות וערך. בני הזוג מבקשים לקבל זה מזה חסרים וחסכים הנעוצים עמוק בילדותם, ואינם מכירים נתיב נכון המותאם לנוסחת הקשר שלהם.

זיכרונות מוקדמים עשויים לסייע בבדיקת הגורמים לבחירות הזוגיות שלנו. במודע, נשמע הסברים כמו "הוא בחר בה כי היא יפה וחכמה", או כי היא "אשת חיון", כי היא "משלימה אותו", כי היא "מבשלת היטב ומכבדת את השבת כמו אמא שלו", כי היא "נראית ומתנהגת הפוך מאמא שלו"... והיא בחרה בו כי הוא "חזק וניתן להישען עליו כמו אביה לפני שחלה ונחלש", או כי הוא "מזכיר לה את אחיה המוכשר והנערץ" או כי "הוא רגוע ומכונס ואיש משפחה, שלא כמו אביה שהיה תמיד בדרכים". אם כל כך ברור מדוע בחרנו זה בזה, כיצד ייתכן שנקלענו למאבק נואש שנראה שאין לו מוצא?

השימוש בסיפורי זיכרונות מוקדמים על זוגיות והורות במשפחת המוצא מתייחס לתמונות שהן חזקות מכל מילה. הן מוטבעות רגשית, עוקפות היגיון ומחשבה, ומייצגות דימויים ומשאלות של ילד שלא תמיד מותאמים למציאות בכאן ועכשיו. בחרתי לפרוש אוסף של דוגמאות שתכליתן העיקרית להצביע על קושי מובנה בשלבי החיים הראשונים של הילד, שבהם מתגבשים דימויים וייצוגים פנימיים. אצל הילד לא קיימת היכולת להפריד בין משמעות הדימוי המגדרי לבין התפקיד של אותה דמות כהורה. כל התנהגות של הורים כלפי הילד מקבלת אצלו פירוש לפחות בשלוש קטגוריות: מי ומה הם אמא ואבא; מה הפירוש של להיות גבר או אישה – בנוסף להיותם שני בני אדם; ומה המהות של תפקיד בן זוג או בת זוג – איכות של קשר ויחסים בין שני בני אדם שבחרו לחיות יחד. שכן, הם הורים שלו וגם שני בני אנוש וגם מייצגים מגדריים. הכמיהה של ילדה לאבא חזק ומושיע מתבטאת בכמיהה זהה לגבר שכזה. הייצוגים הפנימיים של הילד על דמות מגדרית ותפקידה כהורה כרוכים זה בזה. הבחירה הזוגית, תהיה בה תמיד התייחסות בו בזמן גם לתכונות הוריות. זה התפקיד הראשון שאנו מזוהים אצל המבוגר. האם הוא מטפל בנו כיאות? האם הוא מבין אותנו וקשוב לנו? הדוגמאות מתוך זיכרונות מוקדמים הפרושות להלן מדגישות עד כמה השאלה מיהם הגבר או האישה האידיאליים עבורנו שזורה בשאלה איזה הורה הוא עבורנו.

עונשים של אבא "לא מחזיקים מים". אמא שלי האשימה את החינוך שלו. לא היה לה זמן להעניש.

הלכתי עם אבא לקניות לפני החג. היה תור ארוך מאוד. אבא צעק על הקופאיות... אנשים מחאו לו כפיים. אני התביישתי. לא רציתי שידעו שאני איתו.

לא אוהב ללכת עם אמא לקנות בגדים. כי הייתה בוחרת בשבילי וקונה. ואם זה היה בקיץ ואנחנו הולכים ברגל והיא מחבקת אותי – לא אהבתי את הריח שלה. הפריע לי משהו בחיבוק שלה כאמא. הייתה עושה את זה הרבה ולא אהבתי.

Eckstein, D. (2007). Four Adlerian Metaphors Applied to Couples Counseling. *Journal of Individual Psychology*, Vol. 63, No. 3

סבא בא הביתה שתוי, וסבתא לא הסכימה לפתוח לו את הדלת ודחפה אותו מהמדרגות בכניסה לבית. הוא נפל.

ביקשתי מאבא שאני רוצה להיות בתנועת נוער. לא יודעת אם רציתי להגיע לשם כמו שרציתי לבחון כמה אני חשובה לאבא.

עוד לא שחיתי טוב. הייתי עם אבא ועם אחי בים. אבא אומר "בואי ניכנס לים. תחזיקי לי בצוואר". זה היה מפחיד. אך החזקתי את אבא. אחי שחה לידנו.

ההורים לקחו אותי לטיול באירופה. ההורים ואני. עצמת הנופים עשתה תחושה מדהימה. אני נצמד לחלון כל הדרך באוטו. הם מקשקשים ואני נצמד לחלון. שמח. אהבתי את זה. כל יום משהו חדש. נוסעים.

בני משפחה מחו"ל באו הרבה לביקורים. זוכר את הביקורים שלהם. כיפיים. הוויכוחים ביניהם. הם אוהבים וקשורים אלינו. מביאים מתנות וכסף. היה שמח בבית. ארוחות משפחתיות.

פעם הלכתי לחברה אחרי בית הספר. שכחתי להודיע בבית. היה לי כיף. עשינו שיעורים. שיחקנו. דופקים בדלת. אבא שלי. איחרתי שלוש שעות. ראיתי על פניו שהולך להיות רע. לקח אותי. "חכי חכי, מה יהיה בבית". רציתי כבר להיות בבית. להיפטר מזה. אבא מצליף בי בחגורה עד אובדן הכרה. בכיתי. צרחתי. אמא אמרה לו "תפסיק". רק כששמע אותי בוכה – הפסיק.

סבא מלמד אותי לרכוב על אופניים. מחזיק ביד מאחור באופניים ועוזב. ואני נוסעת לבד. הצלחה. אני שיחקתי בים לבד. תפסתי דג ביד והבאתי אותו לאבא שלי. הוא היה מאוד גאה בי.

מריבה גדולה מאוד בין אבא ואמא. התגנבתי להקשיב. דיברו על פרדה. רצו לי תמונות בראש איך הבית מתפצל ואיך החיים ייראו. לא הפתעה, אך עושה פרפרים בבטן.

בחדר שלנו. חדר ההורים צמוד. התחבאתי מתחת לשמיכה כי שמעתי שההורים רבים מאוד וצורחים. פחדתי שאבא עוזב מיד. רציתי שזה כבר ייגמר. שיהיה שקט.

בלגנו את חדר השינה של ההורים במשחקים. רואה את עצמי בחדר השינה המבולגן. ילדה קטנה עם תלתלים. צוחקת. שמחה. אבא שמח. אמא רגועה.

שבת. להורים הייתה שמיכת פוך אדירה. הם הקשיבו לחידון המוזיקלי ברדיו ואני באתי מבית הילדים. אני קופצת עליהם לפוך כדי שהשמיכה תיפול למטה. נהנית להיות ביניהם ולהפריע להם לשמוע את המוזיקה הטיפשית שלהם. אני חשובה. משוויצה.

בתמונות אלה, וכמותן יש רבות, טמונים פרטים המתייחסים לדמות הגבר והאישה, הסמכות – בין אם זה אבא או אח, אמא, דודים וכדומה. רישומם של רגעים ספציפיים והפירוש שהצמיד

להם הילד הוטבעו כחלק מסגנון חיים המכוון בחירות, עמדות והתייחסויות בכל מעגלי החיים. כאשר צפים הזיכרונות, נעשים – לעתים בפעם הראשונה – הקשרים ספונטניים המכירים בפער בין דימויי הילד בתמונת הזיכרון לבין הציפיות כבוגר בכאן ועכשיו. במקביל, הסמלים והעמדות הבוקעים מן הזיכרונות מקצרים את תהליך הטיפול, כי התשבץ נפרם. התמונות מסבירות כיצד התקבעה לה תפיסת זוגיות שחבויים בתוכה מסרים סותרים, או התואמים את חיי העבר. התמונה מחדדת את הפער בין תפיסת העבר לבין ההשלכות שלה לאורך עשרות שנים – תמונה שייטכן שלא נעשו בה התאמות ועדכונים לכאן ועכשיו. התמונה וסיפור המסגרת של הזיכרון, עם ההבנה של הסמלים, המטאפורות והמשמעויות הצפונות בהם, מקלים על מציאת הפתרון.

הילד שנוסע באוטו ושומע את ההורים מקשקשים והוא צמוד לנוף המדהים מתאר למעשה תחושת ביחד נפלאה. זוגיות רגועה וחיונית של ההורים, המשרה ביטחון והמשכיות, על רקע נסיעה נעימה, נופים שטופי שמש ורבי הוד וחוויה לא שגרתית. אף זוגיות שהיא פחות מופלאה מזו לא התאימה לילד הזה כבוגר. בדומה לכך זוכרת הילדה עם התלתלים את עצמה שמחה בבילוי בחדר השינה של ההורים, שהפך לרגע לחדר משחקים... היא חווה את הוריה רגועים ושמחים וכולם ביחד. זהו מודל זוגי/הורי שמתאים להגדרת HUSB, ואם לא יהיה לו איזון בזיכרונות אחרים, הוא ללא ספק יהווה קושי ואולי אפילו מכשול במציאת זוגיות מאוזנת ומותאמת. כך חווה גם הילדה בחדר השינה הקיבוצי את הרגעים המופלאים של היות המשפחה יחד, באינטימיות ובשמחה, תוך שהיא דורשת את מלוא תשומת הלב באווירה חמה ומשפחתית. זאת לעומת הילדים המצותתים למריבה בין הוריהם, המעוררת בהם פחד מפני משבר. כיום אחד מהם נצמד לזוגיות למרות הכול, ואחד מהם משחזר או משפר את דגם ההורים. הילדה המתעלפת כדי להיפטר מכאב והשפלה מבינה לפתע שכך היא נמנעת מעימותים בזוגיות ובמשפחה שלה כיום. הזיכרון של הילדה שמצד אחד עדה להערצת הקהל לאביה, הצועק במחאה על התנהגות לא נאותה כלפי קהל הקונים, ומצד שני מתביישת בהתנהגות הגבר הזה, והזיכרון של האם שטורחת סביב בנה והוא אינו סובל את ריח הגוף המזיע שלה – שניהם דוגמאות לאפשרות של התהוות תנאי מקבע בבגרות במציאת קשר זוגי. הסיפור על הדודים, שיש בו אווירה הרמונית ומשפחתית, הוא פרט שאינו מעיד על הכלל: כאשר היו מבקרים מבחוץ, פסקה האלימות היומיומית בפנים. בהתאם לכך עשה מספר הזיכרון לא מעט בחירות אישיות וזוגיות בהמשך.

ככלל, תמונות מעידות על עולמו של הילד במפגש עם אלו שאמורים להקנות לו חיים בטוחים ומוצלחים. בתמונות נשמרים סימני דרך שבאמצעותם הוא מברר לעצמו מה גבולם של התפקיד, היכולת, האמינות והאהבה של כל אחד מבעלי הסמכות. האם הם יעילים ביחד או לחוד? באילו מצבים אמין יותר הגבר מהאישה, ולהפך? האם אבא שאינו מתפקד בעולם העבודה, אך הוא בן זוג מצוין וחם, עדיף על אם שמנהלת את הבית ביעילות ומסירות אך אינה

מבטאת סימני חום ורוך נדרשים? האם הסבתא שזרקה את סבא מהבית כי היה שיכור חזקה ואמינה יותר מבן זוגה? האם הורה שמתעמר בהורה השני אך מלא סבלנות לילדיו ומעתיר עליהם חום – הוא מודל להורות? מודל לזוגיות? האם אפשר לאמץ רק צד אחד ולהתעלם מן הצד האחר? אלה דילמות אינסופיות ויומיומיות שהפירוש שלהן והיחס הדיכוטומי אליהן – בהתאם למגבלות היכולת של הילד – מתומצתים בכמה זיכרונות מוקדמים. בהתאם לכך מתארגן הילד או הבוגר ונוקט עמדה בבחירות שלו בזוגיות, במשפחה ובכל תחום אחר בחייו.

ועם כל זאת, יש לנקוט משנה זהירות. כל דוגמה המובאת כאן יש לה כפילים בגרסאות שונות, ובכל זאת לא נוכל להקיף את כל האפשרויות. כדי לקבל תמונה מלאה על מודל זוגיות ועל סגנון חיים בכלל יש להכניס כל זיכרון לקונטקסט של סדרת זיכרונות. זיכרון של ילדים מחדר השינה של ההורים בקיבוץ אינו דומה במשמעות שלו לזיכרון מחדר השינה של ההורים בדירה שהמשפחה חולקת יחד יום-יום. שמחה של ילד על הורה הגאה בו מתפרשת באופן שונה אם מדובר בהורה שנוכח תמיד בחיי הילד, ואם מדובר בהורה שנעדר או נפטר, בהורה גרוש או אדיש. אל לנו לחטוא בהסקת מסקנות שאינן מותאמות בדיוק לתמונת חייו של מספר הזיכרונות כפי שהוא חווה וזוכר אותה.

ד. מסרים בין-דוריים על מגדר ומודל זוגיות

בהמשך לסוגיית התגבשות הייצוגים הפנימיים של הילד על דמויות מגדריות ותפקידיהן כהורים, אביא להלן לקט זיכרונות מוקדמים שממנו ניבט תהליך עיצוב מודל ההורות והזוגיות אצל הילד. מי הן הבנות ובהמשך בנות הזוג, הנשים? ומיהם הבנים, ובהמשך האבות והגברים? מתוך האוסף עולה מסר בין-דורי, אופייני עד שנות האלפיים, ולפיו ממלכת הנשים היא סביב הבית. החינוך. ניהול המשפחה. הליכה לבית הספר. גנים. יום ראשון בבית הספר. אסיפות הורים. חגיגות והשתתפות בוועד הורים. האבות, לעומתן, עובדים בחוץ, אחראים על הפרנסה. על הכוח. בבית הם בדרך כלל מנוהלים ומשתפים פעולה, בעיקר בכל הקשור למשחקים ובילוי עם הילדים. כאשר הגבר/האב מתערב בתחומי האישה/האם, נקשרים בזה בדרך כלל כוח, שפה קשה, נוקשות, או סרבול ושלומיאליות וחוסר סבלנות. במקרים שבהם מובעת "פלישה" לממלכת הנשים, מתנהלת האישה בדרך כלל בחוסר אונים, בושה או מבוכה, או שתגובתה פסקנית-משהו אך לא תמיד יעילה. במקרים שבהם הגבר רוצה לקחת חלק בחיי הבית והחינוך, זה מלווה בעילגות של חובב בשדות זרים המקבל הדרכה ממנהלת התחום.

1. אמא של בעלי עקרת בית מובהקת. היא מבשלת. היא מנקה. היא שוטפת את הכלים והבעל יושב וצופה בטלוויזיה. היא מגישה לו כוס קפה ראשון של בוקר. כשאני יוצאת מדי יום ג' לסידורים אומרת חמותי: "איזה סידורים, מה יש לך לעשות כל יום ג' בחוץ? מדוע אינך כל הזמן עם התינוק?"

נשים. הגברים ברקע. האחד הוא אדון בביתו, יושב בטלוויזיה ואין כלפיו ציפיות למחויבות במטלות הבית. הוא מקבל שירותים. והשני, הבן של החמות, נמצא באופן טבעי בחוץ בעיסוקי גברים. הזיכרון משקף מסרים בין-דוריים לגבי מטלות ותפקידים מגדריים, ופליאה לנוכח שינוי או הפרה של החוזה הזה.

2. אחותי ואני צפינו בטלוויזיה. אמא יושבה על כיסא והכינה קוסקוס כמו סבתא. מנפה, מגלגלת את הסולת. זה עניין אותי. אטרקציה. היה טלפון. עניתי. זו הייתה דודתי. אמרה: "קראי לאמא". וראיתי את אמא בוכה. אחותי הייתה ליד הקיר ולא הוציאה הגה מהפה. שאלתי "מה קרה? מה קרה?" ואמא אמרה – "הוא מת". הלכתי אחריה. "לא נכון. לא נכון". היא לקחה את כל מה שהיה בסיר ושפכה הכול לפח. יחד עם הסיר. התחלתי לבכות ואחותי פשוט נשארה ליד הקיר ולא זזה. לא בכתה. הרגשתי פחד. עד היום...

רק נשים. הגבר ברקע הוא גבר מת. כוח רב מצוי אצל הנשים. הוא נבנה בין השאר מהקפדה על חוקי המגדר. כך נוצרת הממלכה שלהן. בבית. על פיהן יישק דבר. בונות והורסות ושומרות על החלוקה המסורתית והטבעית של עולם הזוגיות והמשפחה. מבשלות על פי מרשם הסבתא, טורחות ועובדות ובה במידה משליכות לפח הן את הסיר והן את התכולה שלו, כנדרש על פי המסורת הבין-דורית.

3. הולך לבית המלאכה של אבא ויושב איתו. זה היה הביחד שלנו. אחר הצהריים. כשאמא כבר בבית. עוזר לו בעבודות פשוטות. מעט דיבור. גם אצל השכנים בעלי המלאכה. הייתי עושה סיבובים.

ראו לעיל: אמא בבית, אבא בחוץ. שם מוצא עצמו הבן, המשוטט בין בתי המלאכה של גברים ושכנים.

4. בקיץ נסענו לסבים ליד הים. עשינו אוהל על החוף. זוכרת אותנו נכנסים, אני ואבא והאחים שלי, למים לשחות. אמא לא שוחה. נשארה בחוץ לשמור. אכלנו ועשינו פיקניק.

בזיכרון זה יש שינוי דורי: הבנות, לעומת האמהות, כבר לומדות לשחות ולעסוק בספורט כמו הבנים.

5. ההורים שלי מחליטים לעשות מלחמת מים. בנות נגד בנים. הבנים בחוץ עם צינורות והבנות עם דליים. כולם שופכים על כולם מים.

6. כיתה א'-ב': אבא של חבר בכיתה לקח אותו ואותי ועוד שני ילדים לספארי. אמרתי לעצמי שאני רוצה להיות כזה אבא. וכך עשיתי על רקע המקרה הזה.

7. סוף כיתה ב': בחאפלה בבית של סבתא. חאפלה לכבוד ההחלמה של אמא. שחטו שם תרנגולת אך לא נתנו לי לראות. כולם מבוגרים של כל המשפחות. רק אני הילדה. סבתא הכריחה אותם לעשות את זה. הם לא רצו.

שלושה דורות. הסבתא ראש השבט. אין עוררין, גם אם המנהגים כבר מעוררים מבוכה ואי-נוחות.

8. גיל 8: אבא מאיים על אמא בסכין גדולה ואני נעמדת ביניהם. אמרתי לו שאם הוא רוצה אז זה יהיה רק דרכי.

9. אנחנו גרים בבית פינתי. הגן שלי במעלה הרחוב. בן דודי גדול ממני בכמה חודשים. אוהבת אותו ממש. נקרא על שם דוד משותף שלנו. סבתא הביאה אותו בהפתעה יום אחד לגן שלי לבקר, והוא אומר לי: "תגידי לי מי הילד שסיפרת לי שהציק לך ואני אטפל בו". אני פוחדת שהוא יטפל בו ואולי יטפל גם בגננת שלא אהבתי. אבל אני משוויצה בו.

10. אבא סידר לי תיק אוכל ומברשת שיניים. חורף. לילה. "בת כזו שלא מספרת אמת אני לא רוצה בבית". אחי הצעיר בשנתיים הצטרף אליי. שנינו עם ראש רטוב. הלכנו לחושך בחוץ.

אבא הגבר מעניש. מקפיד על ערכי חינוך בנוקשות. האח – גבר צעיר – מגן. תומך. מזדהה. שני דורות ושני מודלים.

ה. דימויים ותפקידים מגדריים: אבות וגברים

1. עזבתי לפנימייה ואחי בא לבקר אותי. מביא לי שרשרת זהב עם אבן ירוקה. החלטתי שתאריך יום הולדתי יהיה זה שבו קיבלתי את השרשרת כמתנה ממנו. אני מרגישה את האהבה שלו. בא לבקר אותי. חם לי בלב.

2. אחי הבכור לומד קונג פו והייתי כמו משקולת באימונים איתו. אהבתי את זה מאוד.

בשני הזיכרונות האחר הגדול – דמות נערצת. מודל לחיקוי. מתנהג כאח וכמחזר כלפי אחותו/בת זוגו או נשוא חיזוריו. והיא מוכנה לעשות כל דבר עבורו, וכבר מבצעת.

3. בברכה. אבא שוחה ואני על גבו. לא ידעתי לשחות. הוא שקע ואני חשבתי שאני הולך לטבוע. חבר של אבא הושיט לי יד ועזר לי. ידעתי שאבי יציל אותי אבל הרגשתי ששוקעים. אני רואה את היד של החבר מושטת אליי. פוחד ועם זה מרגיש הקלה כי עוזרים לי.

הגברים תומכים. מסתכנים. מצילים. גם אם יש רגעים של חשש, ניתן לסמוך עליהם.

4. למדתי לשחות בתוך בריכת דגים. בוץ. מים. והדגים מדגדגים אותי, והיה בזה שעשוע. אבא ניסה ללמד אותנו לשחות. לא במיוחד הייתה לו סבלנות לזה.

אבא/גבר בתפקיד מלמד ומחזק את הילדים, אך אין הוא באמת איש חינוך המתמסר לילדיו. זה לא התחום שלו.

5. לאבא היה אופנוע. בא לקחת אותי הביתה. הביא לי משחק "פישר פרייס". של בית חולים. עד היום הוא נמצא.

אבא הכי הכי בעולם... איך אפשר פחות מזה.

6. הייתי משתוללת עם אבא. היינו יחד כולנו עם אבא ואמא. אבא השתולל והצחיק אותי מאוד. הקפיץ אותי על המיטה. היה לי כיף מאוד. אמא: "רק איתך אבא מבין כמה חשוב להשקיע וליהנות ביחד".

אבא הגבר בתפקיד זה שמשעשע את בנותיו. אמא ברקע מכוונת ומחנכת אותו כיצד להתנהל בממלכה שלה – חינוך הילדים. ברית נשים מול הגבר.

7. קיבלתי מתנה מהוריי ליום ההולדת. אופניים. שלושה גלגלים. זה היה המון בשבילי. זו הייתה תקופה שלא היה כסף, צעצועים. לכן זו הייתה מחווה גדולה. אני והחברים נסענו ושיחקנו. הייתה בינינו מריבה גדולה. אבא שמע. תפס ג'ננה. צעק על כולנו וזרק ושבר את האופניים בכעס נורא. אין יותר אופניים.

כאמור, האבות הגברים אינם יודעים להלך כראוי בממלכת הבית והחינוך. העשייה שלהם מלווה כמעט תמיד בפליאה או אכזבה של הילדים – איך זה שהוא כזה?

8. אבא הכה אותי והיה לי סימן כחול. באתי לאמא ואמרתי לה: "אני ילדה מוכה. אני הולכת למשטרה". עמדתי על המדרגות בין שני החדרים. הראיתי לה את הסימן והרגשתי מושפלת.

1. דימויים ותפקידים מגדריים: אמהות ונשים

9. הייתי עם אמא בסרט "זוהר בדשא". בתל אביב. אני נערה. יוצאות מהסרט. מחובקות ורצות. מלאות ריגוש מהסרט. חיבור גדול בינינו.

תמונה: רצה מחובקת עם אמא. רגש: שמחה. מחוברת.

10. הלכתי עם אמא לקנות נעליים. היו נעליים יפות. אדומות עם עקב. אמא לא הסכימה לקנות. "הן לא נוחות", אמרה. נכנעה וקנתה לי. ובאמת אחר כך נפלתי מהן כל הזמן.

אפשר לחוש עד כמה נעים, מבין וקרוב הקשר בין הנשים, בין אם בבילוי משותף בסרט ובין אם במסע שכנועים להיעתר לבקשת הילדה. חוויות של ילדות יחד.

11. הייתה לי מורה שמאוד התחברתי אליה ואחרי הלימודים הלכתי אליה הביתה. מורה לספרות. היה לי נעים אצלה בבית תמיד. נתנה לי המון תשומת לב. הייתה מורה כמו חונכת. היה לה אכפת ממני. ממקום אינטלקטואלי.

תמונה: בית יפה. אישה מטופחת. הציפורניים האדומות שלה. מדברת איתי. משתפת אותי. יש לה אוזן קשבת אליי. אני מרגישה נעים איתה.

12. מסיבת סוף שנה בבית הספר. אמא קנתה לי מכנסיים חדשים והיה לי קטע לדקלם. אמא הייתה מאוד גאה שאני פותח את הערב.

13. נסעתי לסקי עם חברה ועם אמא שלי. אני נופלת על השלג ואמא מרימה אותי. אחר כך החברה נופלת ואמא מרימה אותה. וכך לסירוגין. תמונה אינסופית כזו.

תמונה: שתינו יושבות על השלג. אמא רצה להרים אותנו לסירוגין. רגש: נורא מצחיק. תושיית נשים. כוח פיזי. ידע איך ליהנות בינן לבין עצמן. קרבה ואכפתיות של אמא.

ז. תכונות מגדריות

1. יושבת על המקלט בחוץ ליד הבית עם בובה בשיער תכלת ומספרת לעצמי סיפורים.

תמונה: אני מחזיקה את הבובה ומלטפת לה את הראש. רגש: ביטחון. שלוה.

2. אחותי בגן הילדים. אני באה בגאווה עם מדי בית הספר לאסוף אותה מהגן. אני הייתי זו שאספתי אותה.

חיקוי תפקידים של בנות שהן נשים. מקום לשמחה וגאווה ותחושת ערך.

3. אחותי מגיעה באחת השבתות. יש לה מיטה בחדר שלי. שתינו עולות על המיטה. אני מחזיקה מברשת שיער ומשחקות בפסטיגל.

כנ"ל.

4. יש לי אח גדול בשנתיים. ריב על טלוויזיה, שהייתה מאוד מאוד משמעותית בבית. הסלון והטלוויזיה היו מקום כינוס של כולם. צפיתי במשהו שהיה חשוב לי. הייתי מרותקת. אחי נכנס ומחליט שמעביר ערוץ. התעצבנתי והלכתי לאמא: "הוא הגיע אחריי". אני תפסתי את המקום קודם. זה לא לפי הכללים שלנו בבית". אמא, בשקט: "היום הוא בא מבית הספר עצבני. ותרי לו". אני ויתרתי לו. וחשבתי לי: זו תגובה אופיינית לאמא. מוותרים ומתחשבים בבנים. הם המגדר המועדף בבית.

5. הייתה לנו בסלון ספה עם מושבים בצורת האות ח'. ממול עמדה הטלוויזיה. כל מי שרצה לאכול מול הטלוויזיה תפס את הפינה של הספה. הייתי מגיעה מבית הספר לפני אחי הגדול ותופסת את הפינה הזו ויושבת שם לאכול. הוא היה מגיע מבית הספר, לוקח אוכל, נכנס לסלון, ואני הייתי מיד קמה כמו טטלה והוא היה מתיישב שם ואוכל. בהתחלה הייתי רבה איתו על המקום. אחר כך נכנעתי. התיישבתי. אני רואה כיצד אני קמה, הולכת אחורה, יושבת על הספה וממשיכה לראות טלוויזיה. ומרגישה כנועה, קטנה ומעוצבנת.

6. גיל 4-5: הולכים לים. חם. חול. אין כבישים. בריא ללכת לים. לפני שהשמש חזקה. בשבע, שבע וחצי. אין כבישים. אין אוטובוסים. חם ברגליים. מגיעים לים. אוכלים סנדוויץ'. מתרחצים. באחת-עשרה צריך ללכת הביתה. כי באחת בצהריים אבא צריך להגיע לצהריים.

7. אבא לקח אותי לבילוי בתל אביב בחופש הגדול. אמא חיכתה לנו לשעה מסוימת. לא היו טלפונים. איחרנו משמעותית. בילינו יפה בתל אביב. לונה פארק. ביקור אצל הדודה. כשחזרנו אמא הייתה מודאגת. הייתה במיטה. צעקה על אבא. בהיסטריה נוראה. אבא עמד וספג. וגם אני ראיתי. הרגשתי חוסר אונים נורא. לא יכולתי להשפיע. ריחמתי וכעסתי יחד. זה היה בלי פרופורציה. השאיר אותי בתחושה של מסכנה.

תמונה: אמא שוכבת במיטה. בוכה וצועקת לסירוגין. רגש: חוסר אונים.

אבא נתפס כשלומיאל. גמלוני. יצא לבלות עם בתו, עשה הכול כדי להקל על האם וליהנות עם הבת – והנה זה יוצא עקום. הוא לא בממלכה שלו. לא מכיר את הכללים במגרש הזה.

8. בבית הראשון שגרתי. במטבח. הפלתי פרוסת לחם על הרצפה. אבא אמר לי להרים. לא רציתי. כעס עליי. "את צריכה להרים". לא רציתי. אמא אומרת – "תעזוב אותה. תפסיק". והוא כועס. לא הרמתי את פרוסת הלחם. זוכרת שנעלבתי מאוד. אבא מכריח אותי להרים את פרוסת הלחם מהרצפה. עמדתי ובכיתי. אבא מאוד כועס. אמא אומרת – "תפסיק". בהרגשה שלי זה נמשך נצח.

מאבק הורי? מאבק זוגי? סמכות האב בסימן שאלה מאחר שפלש לתחום סמכות האם? איך לבחור? במי לבחור? מי חזק ומי חלש, מי צודק או מתאים לי?

9. אבא שלי צועק על אמא שלי... חוזר על עצמו. הוא רב פיזית עם אח שלי. מעקם לו את היד. אמא צועקת "אתה תשבור לו את היד, אתה תשבור לו את היד". ואחי צועק מכאב.

בדומה לזיכרון 8: מאבק הורי או זוגי. מי צודק כאן? מי הטוב ומי הרע? מי פולש לתחום של מי? האם ניתנת הפרדה בין הורי לזוגי? ומה המינון של כל אחד מהמרכיבים באווירה המשפחתית היומיומית?

10. יושבת על מדרכה. יום כיפור. לבושה בלבן. נעלי לק יפות בצבע אדום. מדברת עם חברות מהשכונה. נוסעים על הכביש ג'יפים ומרגישה שלא מבינה מה זה. אנשים יוצאים מבתי הכנסת וממהרים לבתים. נודע שיש מלחמה. מגייסים את האחים הגדולים שלי. לובשים מדים ובאים לקחת אותם.

חלוקה מגדרית ברורה: הבנים הם חיילים. לוחמים. חזקים. מצילים את כולנו. הבנות מתייפות, רכות, פסיביות.

4. סיכום: טכניקות עבודה עם זיכרונות בטיפול זוגי/משפחתי

כפי שציינתי בראשית הפרק, ניתן להיעזר בזיכרונות מוקדמים בעיקר כאמצעי שובר אווירה. נכנס נרטיב רענן לחדר. כל אחד מבני הזוג עוסק בסיפור הקרוב לעצמו ומרוכז בו. הזיכרון הוא רק שלו, ובאמצעותו הוא זוכה להקשבה מלאה, שאינו מורגל בה לאחרונה – ניחוח של פעם בזוגיות הכאובה כיום. מאחר שהאוויר רווי מתח, כאב וחוסר סבלנות, וכדי שהשימוש בזיכרונות יהיה יעיל ויקדם את התהליך, עדיף לראות בו תבלין, זרז, אמצעי להאיר זווית נוספת בתהליך הטיפול. ההקפדה על זיכרונות מילדות מוקדמת מחזירה את בני הזוג לימים שלפני ההיכרות והזוגיות. לכן, בין השאר, רצוי להיעזר בטכניקות לא פולשניות, כאלה המאירות את הגלוי והסמוי, את האמת והמיתוס במודל הזוגיות, כפי שדבק בכל אחד מהם ובישות המשותפת. ראשיתה של הזוגיות היא במערך המשפחתי.

דוגמאות

א. עוד הדיון נסב על החברות כערך שנמוג ביחסים, ניתן לבקש מבני הזוג להעלות זיכרון ילדות שבו הם זוכרים חברות כלשהי – כזו שהייתה מספקת, מנחמת. כזו שהיו רוצים להמשיך בה. הזיכרון שיעלה אינו קשור למאבק הזוגי שלהם. הוא מביא חומרים ראשוניים שבהם מקופלת משמעות הערך "חברות" עבור כל אחד מהם. תוכן הסיפור עשוי להוות נקודת מוצא לבנייה מחודשת של הערך "חברות בזוגיות" ושל מה שהיא אמורה להכיל. הזיכרון של כל אחד מצביע על דמיון או שוני בפירוש של מושג החברות, ומכאן שאין צורך בעימות אלא בבירור והתאמה של דימויים למציאות.

בצורה דומה ניתן לבקש להעלות זיכרון על כל נושא שנמצא במחלוקת בין השניים, כנקודת מוצא לבירור המכנה המשותף הנכון לזוגיות שלהם. זיכרון על קונפליקט. משבר. מצבי לחץ. פגיעה והיעלבות. משמעותם של גבולות וחוקים. יחס ללימודים והשכלה. פחדים. יחס לכסף ומעמד כלכלי – וכן הלאה.

ב. אפשר לבקש מבני הזוג לתת כותרת לזיכרון – שלהם וגם של בן הזוג. השמות השונים מצביעים ללא הסבר מיותר על ההבדלים ביניהם בצורת החשיבה, הדימויים, סדר העדיפויות וכולי. זוהי הזמנה לפתח סבלנות וסובלנות כלפי עמדת השני, ובה בעת זה מאפשר לנכס את עמדת השני כאמצעי העשרה של העצמי.

ג. ניתן להציע לבני הזוג לספר את הזיכרון שלהם, ובהמשך גם את הזיכרון של בן הזוג בגרסתם-הם. לו היה זה הסיפור שלהם, כיצד היו מספרים אותו? אם אפשר היה להתנסות בזה פעם נוספת, כיצד היו בוחרים לחוות את ההתנסות? ומה תהיה התחושה בסיפור החדש לעומת הגרסה הראשונית?

התשובות לשאלות אלה, וכל סימן נוסף שקשור באווירת הסיפור, דימויים, דמויות וכדומה, יהיו אבני דרך בבדיקת הדומה והשונה בסגנון החיים של השניים בהווה. בכך נסייע להם להתבונן על התחנות במפת המשבר שהזוגיות נקלעה אליו.

דוגמה: אני הייתי זו שמביאה את אחותי הקטנה מהגן... יום אחד הגעתי לגן ואחותי כבר לא הייתה. דודתי לקחה אותה. לא הודיעו לי... מאוד נפגעת.

השם לזיכרון: "אני אחראית וגדולה והמבוגרים מצפצפים עליי".

גרסת בן הזוג לזיכרון זוגתו: "אני הייתי זו שמביאה את אחותי הקטנה מהגן. אוף, לפעמים זה ביאס אותי. רציתי לשחק עם חברות. יום אחד דודתי לקחה אותה מהגן. מיד רצתי לחצר בית הספר לחפש את החברות שלי".

השם של בן הזוג לזיכרון: "אני מחפשת כל דרך לעשות חיים וכיף".

הדיון יהיה סביב ההבדלים בגרסאות, ומה זה אומר על סגנון חייו של כל אחד מבני הזוג ועל עמדתם זה כלפי זה.

דוגמה: עלינו מאירופה לישראל. הלכתי לבית הספר וזרקו עליי סוכריות. רדפו אחריי בשמחה. הפנינג. התלהבות שבאתי מחו"ל ואני מדבר אנגלית. ילדות גדולות יותר באו וביקשו שאגיד מילה באנגלית ואמרת מילה ארוכה ומרשימה. אני רואה שזורקים עליי סוכריות והבנות שואלות על פירוש המילה. אני שמח מאוד.

שמות לזיכרון: "אני כוכב". "אני כוכב עולה". "הפנינג". "הבנות מתפעלות ממני". "אני כמו בבר מצווה, זורקים עליי סוכריות". "אני מיוחד". "אני חייב להיות היודע". "ידע הוא נכס". "אני משמעותי כשאני במרכז ויודע". "כדי שארגיש שמחה וביטחון – אני צריך התפעלות מכולם".

השמות מתחילים בכותרת קצרה ונכנסים פנימה אל התוכן והמסרים הסמויים שהם חלק מסגנון חייו של בעל הזיכרון בכל תחום. למשל, למה אני זקוק כדי להרגיש משמעותי (אני צריך שיתפעלו ממני). וכך בהמשך מונה בן הזוג את המוטיבים הנובעים מן הזיכרון התמים על ביקור בבית הספר, ואלה מהווים קווי יסוד בסגנון חייו.

ד. ניתן להיעזר בקלפים כדי להציף זיכרון או לספר גרסאות חדשות לזיכרון. אפשר לשאול מה הציור בקלפים מספר לבני הזוג על הזיכרון שלהם או של השני, ומה ניתן ללמוד מכך על עצמם ועל הזוגיות שלהם.

ה. ובהמשך לכך, האם הם מוכנים לצייר את הזיכרון שלהם, או את הזיכרון של בן הזוג? ההבדלים בין הציורים – בצבעים, בצורות, באווירה – יצביעו ללא מילות הסבר על השוני בתפיסה, בעמדות ובהתייחסות של השניים.

ו. יכול האחד לספר זיכרון והשני יוסיף עליו זיכרון שעולה לו בעקבותיו, או המשך לסיפור שנראה לו טבעי להוסיף. כך ישזרו יחד סיפור שמורכב מזיכרונות ומתוספות בכאן ועכשיו, ולאחר מכן יפתח דיון שיצביע על כך שלצד המשבר והמאבק והקושי יש גם רגעים טובים של קרבה, שיתוף פעולה והבנה הדדית.

האמצעים והטכניקות הללו, ורבים אחרים שניתן לפתח ולהעלות תוך כדי התהליך, מדגימים בפני הזוג כיצד ניתן לשנות קמעה את האווירה שהם שרויים בה, ולשבץ בה קורטוב של חמימות ותקווה. הם ייווכחו שלמרות הכאב ותחושת הייאוש וחוסר המוצא, רבים הם משאבי הכוח הלא מנוצלים שכל אחד מהם יכול לשאוב מן השני ולהעשיר עצמו באמצעותם.

פרקים ח'-י': זיכרונות מוקדמים: קבוצות, זוגיות ומשפחה

- ביון, ר' ו' (1992). התנסויות בקבוצות ומאמרים נוספים. תל אביב: דביר.
- בנימין, א' (1997). התנהגות בקבוצות קטנות. תל אביב: ספרית פועלים.
- יאלום, א' (2006). טיפול קבוצתי: תיאוריה ומעשה. ירושלים: כנרת בית הוצאה לאור.
- עיני להמן, ת' (עורכת ראשית) ושי, ר' (עורכת שותפה) (2015). סיפור קבוצתי: מנחים כותבים על דרכם עם קבוצות. ישראל: אמציה הוצאת ספרים.
- רוזנווסר, נ' (עורכת ראשית) (1998). הנחיית קבוצות: מקראה. ירושלים: מרכז ציפורי.

Clark, A. (1995). An Examination of the Technique of Interpretation in Counseling. *Journal of Counseling and Development, Vol. 73.*

Eckstein, D. (1980). The Use of Early Recollections in Group Counseling. *Journal for Specialists in Group Work, May.*

Eckstein, D. (1997). Reframing as a Specific Interpretive Counseling Technique. *Journal of Individual Psychology, Vol. 53, No. 4.*

Eckstein, D., Vogeleson, D. & Gamber, V. (2001). The Process of Early Recollection Reflection (PERR) for Couples and Families. *The Family Journal, April, Vol. 9.*

Eckstein, D. (2007). Four Adlerian Metaphors Applied to Couples Counseling. *Journal of Individual Psychology, Vol. 63, No. 3.*

Kern, R. M., Hawes, E. C. & Christensen, O. C. (1989). *Couples Therapy: An Adlerian Perspective*. Minneapolis: Educational Media Corp.

Sherman, R. & Fredman, N. (1986). *Handbook of Structural Techniques in Marriage and Family Therapy*. New York: Brunner-Mazel.

Sonstegaard, M. & Dreikurs, A. (1966). *The Teleoanalytic Approach to Group Counseling*. Chicago: Alfred Adler Ins.

Sonstegard, M. A. (1998). The Theory and Practice of Adlerian Group Counseling and Psychotherapy. *Journal of Individual Psychology, Vol. 54, No. 2.*

קריאה נוספת לפרקים ח'–י'

מינושין, ס' (1997). *משפחה ותראפיה משפחתית*. תל אביב: הוצאת רשפים.

Abramson, Z. (2007). Adlerian Family & Couples Therapy. *Journal of Individual Psychology, Vol. 63, no. 4.*

Corsini, R. J. (1971). Group Psychotherapy. in A. G. Nikelly (Ed.), *Techniques for Behavior Change*. Springfield, IL.: Charles C. Thomas.

Dreikurs, R. (1955). Adlerian Analysis of Interaction. *Group Psychotherapy, Vol. 3.*

Hawes, C. (2007). Early Recollections: A Compelling Intervention in Couples Therapy. *Journal of Individual Psychology, Vol. 63, No. 3.*

Minuchin, S. & Fishman, H. (1981). *Techniques in Family Therapy*. Cambridge, Ma.: Harvard Univ. Press.

Mosak, H. H. & Maniaci, M. P. (1998). *Tactics in Counseling and Psychotherapy*. Itasca, IL.: F. E. Peacock.

Pfefferle, J. D. & Mansager, E. (2014). Applying the Classical Adlerian Family Diagnostic Process. *Journal of Individual Psychology, Vol. 70, No. 4.*

Sherman, R. & Dinkmeyer, D. (1987). *Systems of Family Therapy: An Adlerian Integration*. New York: Brunner-Routledge.

Sonstegard, M. A. (2004). *Adlerian Group Counseling and Therapy: Step-by-Step*. London: Routledge.

Stein, S. J., Mozdierz, A. B. & Mozdierz, G. J. (1998). The Kinship of Adlerian Counseling and Minuchin's Structural Family Therapy. *Journal of Individual Psychology, Vol. 54, No. 1.*

ועוד על ה-self – אחרית דבר

Ansbacher, H. L. (1965). Sensus Privatus versus Sensus Communis. *Journal of Individual Psychology, Vol. 21.*

Collier, R. M. (1965). The Self Concept in Context of a Holistic-Organismic Theory of Consciousness. *Journal of Individual Psychology, Vol. 21, No. 1.*

Dinkmeyer, D. C. (1973). *Developing Understanding of Self and Others (duso)*. Minnesota: Circle Pines, American Guidance Services.

Richardson, F. C. & Manaster, G. J. (1997). Back to the Future: Alfred Adler on Freedom and Commitment. *Journal of Individual Psychology, Vol. 53, No. 3.*

Shulman, H. B. (1965). A Comparison of Allport's and the Adlerian Concepts of Life Style: Contributions to a Psychology of the Self. *Journal of Individual Psychology, Vol. 3, No. 1.*

White, R. W. (1957). Adler and the Future of Ego Psychology. *Journal of Individual Psychology, Vol. 13, No. 2.*