

במדור ביקורת ספרים הפעם שוב שלוש סקירות על ספרים בנושאים שונים מאוד: סיפורי טיפול על תנועות של התקרבות בטיפול אל הילד הפצוע במטופלת: חלימה בהקיץ המשבשת את חיי האדם; ואתגרי הזקנה המיטבית. אכן, הרבה היבטים יש לנפש האנושית ולכתיבה אליה. קריאה מעניינת, עפרה אשל, עורכת המדור

GALIT ATLAS

Come Closer:

Childhood Wounds, Adult Love, and the Secrets of Emotional Intimacy.

New York, Amsterdam/Antwerp, London, Toronto, Sydney/Melbourne, New Delhi: Avid Reader Press, 2026, pp. 301.

ד"ר גלית אטלס, פסיכואנליטיקאית התייחסותית, מעצבת

בשנים האחרונות קול ייחודי בשדה הפסיכואנליטי בן זמננו, קול הנע בין קליניקה, כתיבה אישית ותיאוריה, ומבקש להנגיש לקהל הרחב את מרחבי הנפש העמוקים מבלי לוותר על מורכבותם.

במרץ 2022 סקרתי את ספרה "ירושה רגשית", שבלט בכתיבה נגישה ובהירה ובה בעת עמוקה ומורכבת, כזו שאינה מסתפקת בתיאור נפשם של אחרים, אלא מזמינה את הקורא למסע מחקרי פנימי. כעת, כעבור ארבע שנים, ספרה החדש, Come Closer, ממשיך ומעמיק את מהלך ספרה הקודם דרך סיפורי טיפול (1), בכתיבה החורגת מתיאור קליני גרידא ויוצרת מרחב של פגיעות הדדית בעלת משמעות לשדה הטיפול (2). אטלס מרחיבה בספר זה את כתיבתה האנליטית, שאינה ניטרלית אלא מעורבת, ומתמקדת במפגש בין שתי נפשות, מודעות ולא-מודעות (3).

בספר פונה אטלס אל אזורי נפש שבהם פצעי הילדות אינם רק זיכרון, אלא חוויה חיה, תנועה בין מצבי עצמי ילדיים

DOI: 10.65830/JLVPBNL2627

¹ ביה"ס לפסיכותרפיה, מכון תל-אביב לפסיכואנליזה בת זמננו; ביה"ס לפסיכותרפיה פסיכואנליטית, אונ' בראל; לימודי תעודה בטיפול בטראומה מינית, הפקולטה לרפואה, אונ' תל-אביב. liatp1100@gmail.com

ברומברגיאניים (4), המעצבת את האופן שבו אנו אוהבים, נקשרים ונמנעים מקרבה. הפריזמה ההתייחסותית משמשת לה תשתית: הנפש אינה ישות אחידה אלא ריבוי של מצבי עצמי היכולים להתקיים גם בסתירה, מבלי לבטל זה את זה. רוחנו תלויה ביכולת לנוע ביניהם בגמישות ולחוות עצמנו כאחד גם בריבוי (4).

בין דפי הספר מתגלים "הילדים הפצועים" שבתוכנו, לא כמטאפורה אלא כארגוני עצמי שנוצרו בקשרים מוקדמים ופועלים בהווה. יש הפועלים בשקט ואחרים פורצים בעוצמה, ויחד הם מעצבים זהות וקשר. התהוות העצמי נרקמת כתנועה הדדית בין תחושת קיום פנימית לבין היות עם האחר; הסובייקטיביות נוצרת במפגש ולצדו, כך שזהות וקשר שזורים יחד ונושאים זה את זה (5). כל פרק בספר מוקדש לאחד מששת אבות-הטיפוס: המפוחד, המלנכולי, המבויש, הבלתי נראה, האשם והנבחר, ובתוכם מתחדד פרדוקס האינטימיות: הכמיהה לקרבה כרוכה בפחד מפגיעה, השאיפה להשתייך נושאת עמה איום על תחושת העצמי, והתשוקה להיראות כרוכה בחרדת חשיפה. כך הקרבה נחוות בריזמנית כהבטחה וכסכנה, והנפש נעה ביניהן, לעתים בגמישות ולעתים בנוקשות יתר, בניסיון להישאר בתוך קשר מבלי לאבד את עצמה.

ובתוך תנועה זו, גם הקריאה עצמה אינה נותרת בחוץ. היא נעשית מרחב אינטרסובייקטיבי חי, שבו הקורא פוגש לא רק את סיפורי המטופלים והמחברת, אלא גם את הריבוי שבתוכו, מצבי עצמי הילדיים הנוגעים זה בזה, נסוגים זה מפני זה, ולעתים אף נעשים נרדפים (6) כשאין ביניהם אפשרות למפגש. מפרק לפרק העמיקה בי הבנתי לתשוקתי לכתיבתה, שנוגעת באזורי הלב הבורר שבתוכי, החבויים בפצעי מצבי העצמי הילדיים בעולמי.

ההנחה שפצעי הילדות מעצבים את חיי האהבה שלנו אינה חדשה; היא כמעט מובנת מאליה בשדה הפסיכואנליטי. עם זאת, הבנייתם של ששת אבות-הטיפוס, והדיוק שבו כל אחד מהם משרטט את אופני התנועה שלנו בתוך קשרים בבגרות, מעניקה למוכר ממד חדש וייחודי. כבר מראשיתה, בכתיבתה על האניגמה של התשוקה, אטלס מאירה את הטעניות התשוקתיות הסמויה הפועלת באזורי האהבה הבוגרת, וכאן היא ממשיכה להעמיק את הבנת האופן שבו אלה מעצבים את חוויית הקרבה; וכיצד בטיפול התנועה המעורבת בשניים, משחזור לעיבוד, מהמוכר המשוחרר לתיקון, ומקיום הישרדותי בתוך קשר אל האפשרות להיות בו.

פרק 1. עוגת השוקולד ובשמחה ילדתי לי בנים

זואי, גיבורת הסיפור ואב-טיפוס של הילדה המפוחדת, נעה במסע אל אהבתה של ילדה שנפגעה, הושפלה ולא הובנה; לידה המבקשת להפגין חווק אך חווה עצמה פגיעה מדי, כלואה בדריכות מתמדת מפני פלישה והשפלה. בתוך כך מתארגנת תנועה כפולה: כמיהה לקרבה הכרוכה באיום, כאשר האובייקט

המלנכולית, הנעה בפרדוקס בלתי מוכרע: כמיהה להיאחזו לצד אימת הפרידה. היא יודעת לאהוב, אך אהבתה נושאת תמיד צל של אובדן; כל קרבה כבר רוויה באיום להישטם. היא לכודה בין הרצון להתחיל לקושי להיפרד, בין פנייה לעזרה לחשש מתלות המבשרת נטישה. ילדותה נפרשת סביב אובדן שלא קיבל שם: עזיבת הדודה ושקיעת האם בדיכאון, נוכחת בגופה, נעדרת בנפשה. ללא מבוגר שישא עבודה את שאירע, היא לומדת להיאחזו, לא רק באנשים אלא גם בשאריות, בפירוים, כאילו כך ניתן למנוע את ההיעלמות הבאה. כך מתארגנת נפש הנאחזת במה שאבד כדי לא לאבד שוב, וקשריה בהווה נושאים את צלו של אובדן מוקדם.

אטלס מזכירה את הבחנתו של פרויד בין אבל למלנכוליה: במקום להיפרד מהאובייקט שאבד, נור מחזיקה בו בתוכה ומזדהה עמו; האובדן אינו חולף אלא מתקיים כמצב נפשי מתמשך, הקושר אותה לעבר ומקשה את חיותה בהווה. רגע הפרידה מבתה, העוזבת לקולג', יוצר סדק: מול העזיבה מתעוררת בעוצמה הילדה ההיא, זו שננטשה כשאמה שקעה באבלה, זו שלא יכלה להתאבל ולכן נותרה נאמנה לאובדן. הכאב מציף, לא רק על ההווה, אלא על כל מה שלא התאפשר אז. במפגש הטיפולי הן שוהות עם הבדידות ועם הפחד להישאב אל האין, מבלי למהר לאחוזות. בתוך השהות מתאפשרת תנועה עדינה: לא ויתור על האחיזה ולא היבלעות באובדן, אלא התחלה של נשיאת המתח ביניהם, כך שהאובדן אינו נמחק אך גם אינו כובל עוד את האפשרות להמשיך לחיות.

בתוך הקריאה נרקמת תנועה משולשת: סיפורה של נור פוגש את כתיבתה של אטלס, החושפת את אבלה על מותו של בן זוגה לוואיס ארון, ואת ניסיונה לחשוב את האובדן דרך התיאוריה הפסיכואנליטית. גם שם מתגלה גבול: הפער בין עומק התהום חסרת המילים לבין המעשה היומיומי של להמשיך לחיות. היא כותבת מתוך התוך בין ידיעה לאי־ידיעה ומאפשרת לאבל להישמע כחוויה חיה ושבירית. בתוך מפגש זה אני פוגשת את סיפורי: הקשר האנליטי בחיי נקטע בטרם עת, ועמו אובדן הפונקציה ההורית של האנליטיקאית, מי שלא הייתה אמי אך הייתה הקרובה ביותר לכך, ומתעוררת הילדה המלנכולית שבתוכי. גם אני פונה לתיאוריה כדי להחזיק ולארגן, אך חווה כיצד היא קורסת כשהכאב גולמי מדי. כך נרקמת זיקה עדינה: נור נאמנה לאובדנה, גלית מנסה לחשוב אותו, ואני נעה ביניהן ובמרווח הזה נפתחת אפשרות אחרת: לא להיחלץ מן הכאב אלא לשאת אותו יחד, כך שאף שהוא נותר בודד, הוא אינו עוד לגמרי לבדו.

פרק 3. מאחורי המושלמת שלא קיימת: הילד המתבנייש והפחד מקרבה

מינדי האם ה"משוגעת" מול האב ומשפחתו החדשה: בתוך מתח זה נרקם סיפורו של דייוויד, הילד המבויש. מצד אחד אמו, חיה, סוחפת ובלתי יציבה, המזמינה קרבה אך גם

האהוב הוא גם מקור סכנה. היא נעה בין התמסרות לנסיגה, בין משיכה לאינטימיות לפחד ממנה, כך שגם בבגרותה הקרבה אינה מקום מנוחה אלא מרחב מושך ומאיים בו־זמנית. איום מתמשך בילדות מעצב מערכת עצבים דרוכה ומטשטש את ההבחנה בין סכנה ממשית למדומה; לכן קרבה מציפה וריחוק מערער, והנוכחות בקשר נעשית שברירית.

סיפור הטיפול נפתח ב"אני פה בגלל בעלי", כהדווד ל"אני פה בגלל אשתי". נפרשות שתי מערכות אהבה: עם אריק, בעלה, קשר בטוח אך דל וקהה; ועם דון, האקס המיתולוגי, קשר תשוקתי, סוער ופוגעני, רווי השפלות לצד רגעי קרבה עזים, המוסיף להתקיים בה כזיכרון חי וכמשאלה.

זואי משקיעה עצמה בזהות של רעיה טובה ואם מסורה; בניסיונה להיות ראויה לאהבה היא מוחקת את צרכיה, מדחיקה רגשות שלייליים ומרחיקה את הילדה הפגועה והכועסת. ברומברג מתאר עצמי מנותק הנחוה כרדיפה מבפנים; בהתאם, היא מנתקת חלק זה כדי שלא "תרעיל" את ילדיה ולא תשחזר את האל־ביתיות המאיימת של ילדותה. כך היא נמנעת ממגע עם רצונותיה ועם אותה ילדה פצועה, מבווישת וזועמת. במפגש הטיפולי מתהווה אפשרות לשהות בריק ובבדידות, ומתוכה לשוב בהדרגה אל החלק החי, כדי לחלצה מן הכליאה בחיים קהים.

בטיפול אנו שבים אל הילד הפנימי, אל הטראומות המכוננות, למקלטים שהפכו לכלא ולאסטרטגיות ההישרדות המעצבות את דפוסי הקשר בבגרות. אטלס מתארת ברגישות את מסען המשותף: "כמו הנזל וגרטל (עמי ותמי), זואי ואני יוצאות לחפש את הדרך חזרה אל בית ילדותה, אוספות פירווי זיכרון, ספוגים בפחד ובדמעות... ואת הפחד העמוק שאם תיחשף באמת, לא יישאר מקום לאהבה" (עמ' 26).

אטלס שוורת את משנתו של אייגן על "הזנה רעילה", כדי לסמן זירת אהבה הספוגה באווירה שבה אהבה נגועה בשנאה, קנאה גוברת על הכרת תודה, והדחף להרוס ולשלוט מאפיל על חמלה ודאגה. על פי אייגן, האווירה שבתוכה גדלנו מחלחלת והופכת למבנה נפשי יציב, שממשיך לעצב את קשרי האהבה בבגרות. בספרו "קשרים חבולים" הוא כותב: "אחד הדברים המדהימים בלהיות הורה מתעלל הוא מידת המסירות שההורה מעורר בילדיו ... אהבתו צומחת סביב מה שיש שם, יאה אשר יאה ... מסירות שהתעצבה סביב חורבן" (עמ' 149).

רוחות הרפאים של ילדות מפוחדות בקליניקה מוכרות לי מעבודתי עם פגיעות מיניות בילדות; הן דורשות מגע עדין ובטוח, התמסרות לוליינית של התקרבות ומרחק, כדי להפשיר את שבר הפציעה ולאפשר מגע חי ובטוח.

פרק 2. כאב הוא חוויה בודדה: עטיפות שמורות בארון כזיכרון לאובדן חסר מילים

"כאב הוא חוויה בודדה", משפט דק אך דחוס, הנושא מפגש אקזיסטנציאלי עם כאב. כך נפתח סיפורה של נור, הילדה

מותירה אותו לבדו, בלתי נראה ומוחלף. מנגד אב מרשים ואידיאליזטורי אך מרוחק וביקורתי, שביתו מבטיח שייכות אך אינו מעניק מקום ממשי. הילד נע בין כמיהה להיבחר לבין חוויה מתמשכת של אי בחירה, כאילו אין לו מקום בעולם. מתוך קרקע זו מתארגן פרדוקס הקרבה של הילד המבושש: כמיהה עזה להיראות, לצד בושה עמוקה מפני חשיפה. הבושה אינה על מעשה אלא על עצם היותו, "יש בי משהו לא בסדר". כפצע בערך העצמי היא נעשית עדשה שדרכה הוא תופס את עצמו ואת האחר, ולכן הקרבה עצמה נחווית כמסוכנת: מבטיחה אישור אך מאיימת בגילוי הפגמים. הוא מחפש אהבה אך נסוג ממנה; נמשך לנשים "מיוחדות" שיאשרו את ערכו, אך עם התקרבות ממשית מתרחק או נעלם. האישה המושלמת נעשית פנטזיה מגוננת, כניסיון לא מודע לגאולה נרקסיסטית: אם תבחר בו יהיה ראוי. כך פועלים יחד אידיאליזציה ופיתוח, המגינים עליו ממפגש ישיר עם הבושה. כך גם בויכרונותיו: הילד האוחז ביד בן זוגה של האם כמבקש למנוע את עזיבתו; הילד המביט באם המתלהבת מאחרים ונמחק; הילד המתאמץ להרשים אב שאינו מגיע. בין קטבים אלה מתארגנת בושה השזורה בקנאה ובזעם. לעתים הבושה הבלתי נסבלת מתהפכת להאשמה ולפיתוח של האחר, דרך להשליך החוצה את חוויית חוסר הערך ולהשיב תחושת שליטה. כך מתעצבים יחסיו: חיפוש אישור דרך האחר לצד פחד מתלות בו, ושימוש בקשר כמראה לערך עצמי יותר מכמגע חי. במובן זה, קשריו אינם רק עם נשים ממשיות אלא גם עם דימויים פנימיים ועקבות של התקשרויות מוקדמות שממשיכות לצבוע את האינטימיות בהווה.

בתוך הטיפול מתאפשרת תנועה שאינה עוקפת את הבושה אלא נושאת אותה; שאינה מפרקת את הפיצול אלא מחזיקה אותו. בהדרגה מתאפשר להחזיק יחד אם מציפה ופוגעת ואב נערץ ונעדר, ולהכיר בכאב, בקנאה ובכעס מבלי להתפרק או להשליכם. מתוך כך נפתחת אפשרות אחרת: לנוע מן הצורך להיבחר בידי "הנסיכה המושלמת" כדי להיות ראוי, אל היכולת להישאר בקשר שאינו מושלם מבלי להיעלם. מתרחש כאן מעבר עדין אך מהותי, מהישרדות נפשית המגינה מפני בושה אל ראשיתו של חוסן המאפשר לשאת פגיעות, תלות ואי שלמות, ומאפשר לאינטימיות להפוך ממקום מאיים למרחב חי.

שני סיפורי הטיפול הבאים נעים במרחב דק שבו חשש והומור שזורים זה בזה, מרחב המוכר לכל מטפל, שבו מתקיימת סקרנות של מטופלים זה כלפי זה, זה שלפני וזה שלאחרי. בחדר ההמתנה ליה מחפשת את מבטו, מבקשת רגע של הכרה, בעוד מרקו נמנע מלהרים את עיניו, כאילו אינו יכול לשאת את האפשרות שייראה. דווקא מתוך החמצה זו, מתוך המבט שאינו נפגש, מתהווה מפגש ממשי לכאורה מחוץ לחדר, בגינת הכלבים ובהמשך, לרגע, בפתח ביתו. אטלס שוזרת את ליה ומרקו לא רק כרצף עלילתי אלא כהדהוד של פצעי ילדות

המתארגנים סביב שני מצבי עצמי: הילדה הבלתי נראית והילד האשם. הראשונה מתכנסת אל היעלמות והצטמצמות כהגנה מפני פגיעה, במחיר ויתור על נוכחות חיה; השני מתארגן סביב אשמה והפגמה כאב, מתוך ניסיון להיות ראוי לאהבה. מצבים אלה שלובים זה בזה: ההיעלמות רוויה אשמה ובושה, והאשמה עצמה מובילה למחיקה ומאמץ לשמר קשר גם במחיר אובדן הסובייקטיביות.

פרק 4. לראות הכל, לא להיראות:

הילדה הבלתי נראית

ליה, גיבורת סיפורה של הילדה הבלתי נראית, נכנסת לטיפול לא מתוך בחירה אלא מתוך חשיפה, לאחר שנודע על "קשר פוגעני" עם המורה שלה. ילדותה מתארגנת סביב היעדר בית שניתן לשכון בו, לא רק במובן הממשי של פרידת ההורים והמעברים, אלא כהיעדר מרחב נפשי להישען עליו. אם השקועה בעולמה ואב הפונה לחיים אחרים מותירים אותה נודדת מחדר לחדר וממבט למבט, מחפשת מקום ואינה מוצאת. בהיעדר היענות היא לומדת להיעלם. הבלתי נראית חלה להיות תגובה והופכת לאופן קיום: לא לבקש, לא להכביד, לא להרגיש יותר מדי.

במקביל, מתפתח עולם פנימי סודי שבו היא רואה הכול וקולטת את הבלתי נאמר: לראות מבלי להיראות. כך מתחדדת רגישותה לאחר: היא נעשית זו שמפענחת וזיה דרך מבטם של אחרים, אך נותרת זרה לעצמה. במקום להיראות היא רואה, במקום להזדקק היא שולטת, במקום להישען היא מחזיקה. פסאודו-עצמאות זו מגינה מבושה ומתלות, אך במחיר כבד: ניתוק מצרכיה וויתור על קולה, נטישה של עצמה, כפי שננטשה. ההסתרה נעשית מרחב מגן ומוכר, אך גם פלא, קיום ללא נוכחות מלאה. בתוך מרחב זה ניתן לחשוב עם ויניקוט על הפרדוקס: הצורך להסתתר והכמיהה להימצא כרוכים זה בזה; בהיעדר מבט מחזיק, ההסתרה אינה רק הימנעות אלא תנאי לקיומו של עצמי שברירי שטרם נמצא.

בתוך מארג זה מתהווה גם דפוס אהבתה. הקשר עם המורה אינו רק סיפור של פיתוי או חציית גבולות, אלא רגע של היבחרות, רגע שבו היא נראית. משהו בתוכה מתעורר לחיים: הילדה הבלתי נראית נעשית לפתע נבחרת. אך דווקא שם מתגלה פגיעותה: כדי לשאת את החוויה היא נאחזת בשליטה, "זו הייתה הבחירה שלי", ומכחישה את היותה עדיין ילדה.

בטיפול הילדה הבלתי נראית מתחילה להופיע, בהיסוס וברמזים. היא כמהה להיראות ונבהלת מהחשיפה, כאילו הנראות עצמה מבשרת דחייה או הצפה. גם הקשר הטיפולי נע במתח זה בין הסתרה לנוכחות, בין שליטה לידיעה, בין ראייה לאפשרות להיראות. במובני ויניקוט אין זה מעבר מן החבוי אל הגלוי, אלא יצירת מרחב שבו ניתן להסתתר מבלי להיעלם ולהימצא מבלי להתפרק. בתוך תנועה זו נפתחת אפשרות: לא רק זו שרואה אלא גם זו שנראית; לא היעלמות כהגנה אלא

כילדה גבי הייתה "הטובה", זו שאינה מכבדה. אמה עודדה והתמסרה, אך גם נשענה עליה כעל מי שמבינה ומחזיקה. בתוך מארג זה נולדת היבחרות מפתה, להיות המועדפת והמיוחסת, אך היא כרוכה במחיר סמוי: היא אינה רק אהובה, אלא גם נושאת. היא לומדת לקרוא רמזים, לזהות תנודות, לכוונן עצמה לצרכי האם, להימנע מאכזבה. בהדרגה מתארגן מבנה שבו הערך העצמי ניוון מהיכולת להיות נחוזה, והקיום הפנימי נסוג לטובת היענות מתמדת. כך מתהווה הפרדוקס **הילדה הנבחרת**: קרבה המעניקה ערך אך גם כולאת. לא היעדר קשר, אלא היעדר נפרדות בתוך קשר. היא אינה ננטשת, אך גם אינה חופשייה. לצד עצמי מתפקד ומסתגל מתהווה ריק פנימי, זרות לעצמה. היא יודעת מה האחר צריך, אך לא מה היא רוצה.

כשגבי מתקרבת לאינטימיות בוגרת, הפרדוקס מתחדד. הצעת הנישואין של סאם אינה רק רגע של אהבה, אלא גם איום – על הקשר עם האם, על נאמנות לא מדוברת, על האיוון השברירי שבו היא מתקיימת. לתוך הרגע הרומנטי חודרת דאגה, האם פגעה, האם אכזבה; והיא פונה אל האם כדי להשיב סדר. ביחסיה הבוגרים מתגלה הדפוס: היא אוהבת אך מתקשה להישען; מתקרבת אך נבהלת ממחויבות. היא כמהה להיבחר, אך חוששת מהרגע שבו תידרש לבחור בעצמה. הנישואים נחווים כהבטחה וכסכנה: גופה מגיב בחרדה ובהצפה, כמתקשה לשאת את המתח בין הרצון להיפרד לבין הפחד לאבד, לא רק התפרקות, אלא אובדן הקשר שממנו נגזרה זהותה.

העבודה הטיפולית נוגעת בלב הפצע: לא רק בהבנת הדינמיקה, אלא בנשיאת האימה הכרוכה בהיפרדות. בהדרגה מתאפשרת הבחנה דקה בין אהבה לאחריות, בין קרבה להתמזגות, בין נאמנות לאחר נאמנות לעצמי. ובתוך תהליך זה מתהווה אפשרות אחרת, לא עוד רק להיות נבחרת כדי להחזיק, אלא להתחיל לבחור. לבחור את רצונותיה, את גבולותיה, את קשריה, לא מתוך מחאה אלא מתוך הכרה; לא מתוך ניתוק אלא מתוך נפרדות. אהבה שאינה מבוססת על היותה נחוזה, אלא על היותה. קשר שאינו דורש ממנה לוותר על עצמה כדי להתקיים, אפשרות להיות עם אחר מבלי לאבד את עצמה ומבלי לאבד אותו.

אפילוג

הדרך לשינוי מתקרבת אל העבר, אל מה שלא קיבל מילים ואל האופן שבו הוא מוסיף לפעול בקשרינו. במסע טיפולי הנע דרך הפצע מתאפשר לפגוש את הילד הפצוע, לתת לו קול ולהחזיק את ריבוי מצבי העצמי שלא ניתן היה לשאת. בתוך תנועה זו מתהווה חירות מסוג אחר: לא להיות נטולי פצע, אלא לא להיות כבולים לו, ומתאפשרת תנועה פשוטה אחת, להתקרב. ושם, בתוך הסדק, במילותיו של לאונרד כהן, נכנס האור. כמו באומנות הקינטסוגי, הזהב

נוכחות נסבלת, ראשיתה של הוויה שבה הנראות אינה מסכנת אלא מאפשרת להיות.

ליה שבתוכי מוכרת לי הטב, כתשתית קיומית וכאסטרטגיית הישרדות: צופה, לומדת, ומפתחת את כישורי האנתרופולוגית שהפכה לפסיכואנליטיקאית.

פרק 5. היות טוב מדי:

הילד האשם והפחד להרוס את האהבה

מרקו מגיע לטיפול מתוך חרדה, התקפי פאניקה ליליים ותחושה שמשהו רע עומד לקרות. אך מתחת לפני השטח נפרש סיפור אחר: לא רק פחד לאבד, אלא פחד שהוא עצמו יגרום לאובדן. כבר מראשית חייו מתקיימת כמיהה עזה לשמור על אהוביו לצד אימה שמא יפגע בהם, שיש בו משהו הרסני מדי. כך מתארגן עולמו של הילד האשם: לא רק פחד להיפגע אלא פחד לפגוע.

ילדותו מתגבשת סביב אם זקוקה ושבירית שנותרה לבדה לאחר מות האב. בתוך מרחב זה הוא נעשה "הטוב": אינו מכבד, אינו מבקש, מכווין עצמו לצרכיה. אך היותו "האחד והיחיד" כרוכה במחיר ויתור על חירותו. בכל פנייה אל חייו שלו מתעוררת אשמה, כאילו עצם הרצון נושא בגידה. כך נולדים חיים כפולים: ילד טוב כלפי חוץ ולצד זאת קיום נסתר ושקט. לא מתוך מרד, אלא מתוך ניסיון לשרוד את המתח בין נאמנות לעצמי לנאמנות לאחר. בחירה בעצמו נחוות כפגיעה; לאהוב פירושו לנטוש את עצמו. כך מתהווה הפרדוקס: ככל שהוא מבקש להיפרד האשמה מתעצמת, וככל שהוא מגן על האחר הוא מתרחק מעצמו.

בתוך הקשר הטיפולי מתגלה אותו דפוס: רצון להיות "מטופל טוב" לצד חרדה ממפגש אמיתי. הוא מתקרב ונסוג, חושף ומסתיר. האשמה מארגנת את התנועה: פחד מחשיפה לצד צורך להוכיח חפות. בהדרגה מתאפשרת תזווה, לא לבטל את האשמה אלא להתקרב אל מקורותיה: אל הילד שנשא אחריות שלא הייתה שלו, ואל האמונה שרגשותיו מסוכנים ושאהבתו עלולה להרוס. מתוך עבודה זו נפתחת אפשרות אחרת: להחזיק יחד דאגה לאחר ודאגה לעצמי; לא רק להיות "טוב" אלא גם להיות. לאהוב מבלי להיעלם, להתקרב מבלי להרגיש הרסני. לא כפתרון שלם, אלא כראשית תנועה שבה האשמה אינה עוד כלא אלא פתח להבנה, לנשיאה ולקשר חי.

פרק 6. טבעת לופתת של מיוחדות:

בין היבחרות לבין אובדן העצמי

גבי נכנסת לחדר כשעל אצבעה טבעת. היא מחייכת, אך משהו בה נסוג: "אני שמחה... אני רק לא בטוחה". ניכרת פה תנועה כפולה: הישג הנחוזה כהצלחה ולצידו אי-שקט עמום, כאילו עצם ההתקרבות לחיים משלה מערערת יסוד פנימי. לא רק אם היא אוהבת, אלא מה קורה לעצמי כשהאהבה מבקשת להתקיים בתוכה ומחוצה לה.

מחלחל אל שברי פצעי הילדות ומאפשר חופש ואותנטיות בקשרי האהבה בבגרות.

מקורות:

1. Atlas G., The enigma of desire: sex, longing and belonging in psychoanalysis. New York, Routledge, 2015.
2. Aron L., A meeting of minds: mutuality in psychoanalysis. Hillsdale, NJ, The Analytic Press, 1996.
3. Aron L., Atlas G., Dramatic dialogue: contemporary clinical practice. New York, Routledge, 2017.
4. Bromberg P.M., Awakening the dreamer. Mahwah, NJ, The Analytic Press, 2006.
5. Cavell M., The psychoanalytic mind: from Freud to philosophy. Cambridge, Harvard University Press, 1993.
6. Bromberg P.M., One need not be a house to be haunted: on enactment, dissociation, and the dread of "not-me" a case study. Psychoanal. Dialogues, 13(5): 689-709, 2003.
7. אייגן מ., הזנה רעילה. ירושלים, כרמל, 2019.
8. אייגן מ., קשרים חבולים. ירושלים, כרמל, 2003.

אלי זומר

שבויים בדמיון: כשחלימה בהקיץ משתלטת על החיים חיפה: הוצאת פרדס, 2026, 365 עמ'.

צבי גיל¹

כפסיכולוג צעיר טיפחתי תיאוריה פרטית על רובד כפול שבו בני אדם מתנהלים. ברובד האחד נמצאים ההתנהגויות, המעשים, המחשבות והרגשות, ככל שבני אדם מראים אותם, מדווחים עליהם או משתפים בהם; זה הרובד שבו עוסקות בדרך-כלל הפסיכיאטריה והפסיכולוגיה. הרובד השני הוא החיים הפנימיים של בני האדם. רובד זה לא רק שאינו גלוי לעין הזולת, אלא שגם בני האדם עצמם בדרך-כלל אינם משתפים בו. הוא נמצא מחוץ לשיח, ומתייחסים אליו כאילו אינו רלוונטי. אבל בעצם – כך טענה התיאוריה הפרטית שלי – רובד זה מהווה חלק חשוב בחייהם של בני אדם ובמה שמגיע אותם, מרכיב מהותי באינדיווידואליות שלהם – ואנחנו מחמיצים אותו כשאנו מתעלמים ממנו או מתנהגים כאילו אינו רלוונטי. מטופלת שמצוטטת בספר הנסקר מיטיבה לתאר מצב זה במילותיה: "יש לי שני חיים, אחד שכולם רואים, והשני שמתקיים כשהעיניים שלי בוהות בקיר והלב עף למקום אחר" (עמ' 168).

במשך שנות התפתחותי כפסיכולוג התקשיתי למצוא תימוכין לתיאוריה הזו, ובמשך הזמן גם אני הנחתי אותה בצד... הפסיכואנליזה טרחה להבחין בין fantasies מודעות לבין

DOI: 10.65830/DGTRXG3990

¹ מכון 'אנאפה', חיפה; מרפאות 'לטיף' באום אל פאחם ובשפרעם. tsvigil13@gmail.com

phantasies לא-מודעות, אבל האחרונות הן, לאמיתו של דבר, שקולות למשאלות שאיננו מודעים להן, לא לחיים פנטזיוניים שאנשים מטפחים אבל אינם משתפים בהם. ספר שמצאתי פעם על פנטזיות הלהיב אותי בתחילה עד שהבנתי שהמחבר מתייחס אליהן כאל בידור לשעת הפנאי, למשל למה שמעסיק את דמיונו כשהוא נאלץ לעמוד לבד בתור ארוך (המחבר הוא אנגלי). זה ודאי לא אותו רובד מהותי בנפש הפרטית שדמיינתי בתיאוריה שלי.

לפני כמה שנים הגיעה לטיפולי בחורה שאכנה 'חני'. בילדותה ובנעוריה התרחשו אירועים משפחתיים קשים, אבל דומה היה שחני הצליחה להתגבר עליהם. היא נסעה לתל-אביב, עבדה, למדה, היו לה חברים ובן זוג. אבל בתקופה שבה הגיעה אליי היא חזרה לעיר הקטנה שבה נולדה ושבה התגוררו הוריה. היא לא עבדה, רוב הזמן הייתה בודדה, וגם כשהזדמנו לה דייטים היא התחמקה מהם. התברר שרוב הזמן היא עסוקה בדמיון שלה, שממנו היא בונה עלילות סבוכות, מרובות דמויות והסתעפויות, וממחיזה אותן במעין תיאטרון פרטי. חני הייתה מודעת לכך שאלה דמיונות ולא מציאות (זומר מדגיש ש"רוב המכורים לחלימה בהקיץ יודעים להבחין היטב בין דמיון למציאות"; עמ' 212), אבל מבחינתה הם היו ממשיים יותר מההתרחשויות שבמציאות שסביבה.

חני ודמיונותיה הלהיבו אותי מאוד – תיאוריה פרטית, כן? – וסיפרתי לה שגם אני עסוק בדמיונות פרטיים משלי. חשבתי שכך אראה לה שאני אמפתי אליה (חני ציפתה שרוב האנשים יזלזלו בעיסוקה בדמיונות), אבל חני נפנפה אותי, בטענה שמה שאני מתאר שונה מאוד ממה שמתרחש אצלה. אחרי שקראתי את ספרו החדש של פרופ' אלי זומר, הבנתי שהיא צדקה.

אלי זומר, פסיכולוג קליני ופרופסור אמריטוס בבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת חיפה, הוא מומחה בולט שהרים תרומות משמעותיות לתחום חקר הלחץ (הקים וניהל את מ.י.ט.ל – מכון ישראלי למחקר ולטיפול בלחץ פסיכולוגי), וכן הטראומה והדיסוציאציה (ייסד את ט.ד.י., אגודה ישראלית לטראומה ודיסוציאציה; היה בין השאר נשיא ISSTD, החברה הבינ-לאומית למחקר של טראומה ודיסוציאציה, ובין המייסדים של ESTD – החברה האירופאית לטראומה ודיסוציאציה). כמו כן, הוא הרים תרומה נכבדה לנושא של פגיעות מיניות בידי מטפלים נפשיים ("יחסים מקבילים"), ותרם לחקיקה ולפסקי דין בנושא זה ובעבירות של שכחה ודיסוציאציה בפגיעות מיניות. והנה כעת, בחורף חייו המקצועיים, זומר הכניס מושג חדש לעולמם של מומחי הנפש, או כפי שהוא כותב במבוא – "נופעה שרק לאחרונה החלה לקבל ביטוי בשיח הציבורי והקליני", חלימה **בהקיץ משבשת** – maladaptive daydreaming, ובראשי תיבות – MD. מונח זה מתאר "עולם פנימי עשיר, פרטי, מדומיין, שהולך ותופס מקום גדל והולך בחיי האדם – עד שהוא מאפיל על חיי היום יום, על הקשרים החברתיים, על היכולת לעבוד, ללמוד, או פשוט