

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

שאדם מטפח לאורך שנים" (עמ' 59), שלפי המחבר, הנשען על מחקרים אחרים, הוא כנראה תופעה נפוצה יותר מהמקובל לחשוב (שמונה אחוזים מהמבוגרים, לפי אחד המחקרים, ושיעור כפול מזה בקרב זוכי פרס נובל, לפי מחקר אחר, שם). האם ייתכן, אם כן, שהתיאוריה הפרטית שלי הייתה נכונה? מצאתי עניין מיוחד בתופעה המכונה 'חלימה בהקיץ משתקעת' (immersive daydreaming, ID), שבה יש "יכולת לראות עולמות שלמים בעיני רוחי", אך בשונה מחלימה בהקיץ משבשת (MD), היא "תופעה שאינה פוגעת ברווחה הנפשית או בתפקוד" (עמ' 42). חני צדקה, אפוא: בעוד שהיא סבלה מ-MD שבה על חשבון כל תפקודיה החברתיים כמעט, אני שיתפתי אותה ב'חלימה בהקיץ המשתקעת' שלי, שלא הפריעה לי ללמוד פסיכולוגיה ולעסוק בה, להינשא ולקיים חיים חברתיים.

הפרק השלישי מתאר את הנורובולוגיה של MD, שכלל הנראה קשורה גם להפרעת קשב, ADHD, ולמצב היפר-דופאמינרגי (שבו החלימה בהקיץ יוצרת במוח תגמול ולכן ממשיכה ומתעצמת עוד ועוד, גם על חשבון תפקודי אגו) והקשר שלה לתופעות נפשיות אחרות (הפרעות חרדה, דיכאון והפרעה טורדנית כפייתית). בניסוחו המעניין של המחבר, ב-MD "ישנה פעילות יתר של רשת ברירת המחדל שממשיכה לספר את סיפור האני" גם כשכבר מזמן היה כדאי להתמקד במשימה, ומצד שני, מערכת התגמול הדופאמינרגית ... רגישה מדי ומתלהבת מכל גירוי כמו ילד שאינו יודע שובע" (עמ' 96). ביחס לחרדה מוצע "ניתן לראות ב-MD מעין גרסה פונקציונלית משיקה למקרים מסוימים של חרדה: שתיהן עלולות להיוולד מאותו שורש של היקשרות חסרת ביטחון, רק שבמסלול אחד האדם נסחף לשרשרת דאגות חרדתיות מציפות, ובשני הוא נסחף לשרשרת פנטזיות מנחמות" (עמ' 155). הקשר הבולט ביותר הוא כמובן להפרעת נתק (הפרעה דיסוציאטיבית), אבל שתי התופעות אינן זהות, אף שיתכן ש-MD היא לפעמים גרסת קיצון של דיסוציאציה מתמשכת" (עמ' 154). חוקרים רבים סבורים שיש להחשיב MD להפרעה דיסוציאטיבית שבה מתקיים מרכיב מסוים של בחירה מודעת. המחבר מציין שתכונות נרקסיסטיות קשורות במתאם מובהק ל-MD, אבל מתעלם משום מה מהקשר האפשרי לאישיות הסכיזואידית. הוא מתאר בקשר ל-MD, בין השאר, "העדפה מובהקת של העולם הפנימי על פני קשרים, עבודה, או מציאות גופנית". בהקשר זה יש לציין שכבר מסעוד חאן (בעקבות פיירברן) הדגיש שבאישיות הסכיזואידית "מופיעה הערכת יתר של העולם הפנימי על חשבון העולם החיצוני" (1). מכל מקום, במצב הידע הנוכחי נראה ש-MD "יכול להופיע על רקע פרופילים אישיותיים מגוונים ואין אבטיפוס אחד של אישיות המתמודדת עם MD" (עמ' 160). לסיכום החלק האבחנתי, המחבר מציג ש-MD היא 'תופעה טרנס-דיאגנוסטית'. לטעמי, משמעות הצעה זו היא שעדיין איננו יודעים מספיק על הדינמיקה של תופעה זו, ולכן מציעים פתרון ביניים על בסיס הידע שהצטבר עד כה. המחבר מציג תובנות מעניינות בקשר לטבע ולמטרות של החלימה בהקיץ, הכוללות משאלה לנראות ולאחבה: "הפנטזיות

להיות נוכח בעולם" (עמ' 7). פרופ' זומר טבע את המונח "כמעט במקרה" בשנת 2002, ושני עשורים לאחר מכן הוא נעשה "נושא מחקרי בין-לאומי, לשם שנישא בפי מתמודדים, למושא של קבוצות תמיכה, עצומות, ושיח חברתי" (שם).

זומר מדגיש שהמונח אינו מתייחס ל"בריחה רגעית" (כמו בספר על הפנטזיות שהזכרתי לעיל), אלא מתאר "כוח שואב ומטשטש, כזה שעלול לכרסם באישיות את יסודות החיים עצמם" (עמ' 16). החלימה בהקיץ "משמשת עבור החולמים כמפלט מכאב, ומחברת אותם לדימוי אידיאלי של עצמם" (עמ' 17).

כפסיכולוג המתעניין בחלומות ועובד איתם בטיפול, מצאתי עניין רב בהשוואה שהמחבר עושה בין חלומות לילה לחלומות בהקיץ. חלומות בהקיץ נעים בדרך כלל קדימה על ציר הזמן, בעוד חלומות הלילה "מרבים לחרוש את העבר" (עמ' 34). "ייתכן שחלימה בהקיץ משמשת כגרסת דמו של המציאות ... לעומת זאת, לחלומות הלילה יש תפקיד שונה לחלוטין: הם פועלים כמעבדה נורולוגית מתוחכמת שמטרתה לפרוק מתחים ולעבד זכרונות רגשיים" (עמ' 37). "חלימה בהקיץ ... יכולה לתפקד כסימולטור פנימי – מגרש אימונים שבו אנחנו מתנסים, מתכוננים, בודקים תרחישים ... לעומת זאת חלומות הלילה שונים לגמרי: הם מסע בערפל – לפעמים אתה הנוסע, לפעמים המזוודה. המוח בשעות השינה אינו מתאמן אלא מעבד" (עמ' 36, ההדגשה שלי). בחלימה בהקיץ מופעלת 'רשת ברירת המחדל', שהיא אוסף אזורים מוחיים האחראים על המודעות העצמית, על הדמיית העתיד ועל יצירת נארטיבים (עמ' 32). חלומות הלילה, מנגד, מופעלים מאזורי מוח קדומים יותר, כמו האמיגדלה. החלום בהקיץ "הוא קצת כמו במאי פרטי שמביים הצגה פנימית לפי הזמנה" (עמ' 33), בעוד חלום הלילה הוא "מסר מוצפן שנשלח ממעמקי המערכת" (עמ' 34). החלומות בהקיץ מהווים "עיבוד מודע יותר" (שם), בעוד חלומות הלילה "שואבים מהלא-מודע ... בחלימה בהקיץ אנחנו ... בוחרים את העלילה, את הדמויות, את סגנון המשחק, את התפאורה, [בעוד] בחלומות הלילה אנחנו משתתפים בעל כורחנו בעלילה חווייתית שכתב הלא-מודע ומוקרנת לנו בניגוד לרצוננו" (עמ' 35). המחבר מסכם בציטוט מאדיר כהן (בספרו "חלום הנפש: דמיון, פנטאסיה, וחלימה בהקיץ"): "החלום בהקיץ הוא המרחב היחיד שבו אנחנו באמת חופשיים – לא כבולים למגבלות הגוף, לחוקי החברה, או לחוקי הטבע" (עמ' 38).

יחד עם זאת, המחבר מבדיל בין חלימה בהקיץ ל'נדידת מחשבות' (שלהבנתי דומה למושג ה-reverie כפי שביון התכוון אליו), לתופעות אקזוטיות כמו טולפאמנסי (tulpamancy), מילה ממקור בודהיסטי טיבטי המתארת "תרגול מנטלי שבו אדם יוצר בדמיונו טולפה – ישות דמיונית מודעת, שמתגוררת בתודעה ומתקיימת בה כדמות נפרדת ... נוכחות מתמשכת, כמעט כמו שותף לחיים, רק שהיא בתוך הראש" (עמ' 53-54) (לי היא הזכירה את הסרט "שחק אותה סם", שבו וודי אלן, היהודי הניוירטי חסר הביטחון, מעלה כשותף דמיוני – נוכח בחוזה, אך כזה שרק הוא מודע לו – את השחקן ההוליוודי המפרי בוגרט, סמל לגבריות קשוחה ובטוחה בעצמה). תופעות נוספות על רצף זה הן 'מעבר מציאות' (reality shifting), שבה "ההשתקעות היא תוצאה של מאמץ מכוון" (עמ' 57) ו'פאראקוסם' (paracosm) – "עולם דמיוני מקיף ומתמשך

לא ארחיב כאן את הידע על הטיפול ב-MD, שלהתרחשות נמצא עדיין בחיתוליו, אבל מצאה חן בעיניי אזהרתו של המחבר ש"מבחינה קלינית, דפוסים כאלה דורשים זהירות: אין טעם לגזול מהמטופל את כלי הוויסות היעיל שמצא – להיפך, יש ללמד אותו להשתמש בו בתבונה" (עמ' 205).

לא אוכל להתעכב כאן על הכיוונים השונים והמגוונים שהמחבר מוביל אותנו בהם, אבל אשתהה לרגע על פרק 12, המביא דוגמאות מהספרות שעשויות להעיד על MD. דון קישוט ומאדאם בובארי הם מקרים מובהקים וידועים, ואף אני עצמי כתבתי על מאדאם בובארי (2), אך המחבר מביא דוגמאות נוספות, כמה מהן קלאסיות ואחרות פחות ידועות. אוסיף עליהן את בורחס, שיש לו חיבה למצבים שמערבים דמיון ומציאות, למשל הסיפורים "בורחס ואני", "דיאלוג על דיאלוג", "סקירת יצירתו של הרברט קוויין", "חורבות מעגליות", אבל במיוחד הסיפור "טלאן, אוקבאר, אורביס טרטיס" (כולם באסופה "גן השבילים המתפצלים"; 3), שבו קבוצת אנשים ממציאה עולם לא קיים וכותבת אנציקלופדיה המקיפה את הגיאוגרפיה, ההיסטוריה, הכלכלה שלו וכו'.

נשאלת השאלה אם MD מצדיקה ישות אבחונית חדשה, שתופיע במדריכים האבחוניים הידועים. גישתו של המחבר ברורה: "MD אינה גרסה מועצמת של דמיון רגיל וגם אינה סגנון חיים [אלא] זוהי הפרעה נפשית" (עמ' 323).

סיכום, לפנינו ספר חשוב, כמעט אפשר לומר מונומנטלי, על תופעה נפשית שבתוך כעשרים שנה יצרה שדה מחקר פורה (סקירה עכשווית כללה 89 מחקרים אמפיריים; 4), וכן קהילות, פורומים, וחיפושים מרובים באינטרנט. הספר כולל לא רק תיאורים של התופעה, אלא גם סיכום של מחקרים בתחום, אטיולוגיות משוערות, דינמיקה, נירובולוגיה, מאפיינים חזותיים, קוגניטיביים ורגשיים, קשר ליצירתיות, לאמנות, לספרות ולמוזיקה, ועוד ועוד.

וחני? אחרי תקופת טיפול היא נטשה אותי באכזבה, ונשאיתי עם תחושת כישלון על שלא הצלחתי לעזור לה. אחריי ניסתה עוד מטפלים פרטניים וגם טיפול קבוצתי, וגם מהם התאכזבה, ואף התאשפזה לתקופה קצרה (לא היה קשה לאבחן אצלה דיכאון וחרדה). הבנתי שבשלב מסוים היא נתקלה באינטרנט ברעיונות של פרופ' זומר (אולי כשפרסם קריאה לנבדקים להשתתף במחקריו) ופנתה אליו, ומן הסתם היא אחד הסובייקטים שתורמו לספר הזה. אני מקווה שטוב לה היום. כמו בהרבה טיפולים משמעותיים, אף שלא הצלחתי לעזור לה, היא עזרה לי להבין את התופעה, ואולי גם את עצמי.

ספרות:

1. Khan M.M.R., Clinical aspects of the schizoid personality: affects and technique. Int. J. Psycho-Anal, 41: 430-437, 1960.
2. גיל צ., אבו אל היג'א א., ילקין ר., מאדאם בובארי בת הכפר. שיחות, ל"ו(3): 312-321, 2022.

המבטות מספקות לחולם, לעתים תכופות, סוג של פיצוי רגשי על חסכים, ופתרון של קונפליקטים נפשיים מחיי המציאותיים ... מסוגלות ועוצמה אישית, קבלה חברתית ותמיכה רגשית" (עמ' 108). התמזה הרומנטית שכיחה – "כמיהה לקרבה בלתי מושגת" (עמ' 109), ובמיוחד 'לימננס' (Limerence), חוויה רגשית של התאהבות עזה ואובססיבית (עמ' 110), וכן פנטזיות מיניות – אבל גם (למרבה הצער, אבל גם האנושיות) תמוות של נקמה. בקשר לפנטזיות המיניות המחבר מעיר ש"המציאות לעולם לא תשתווה במלואה לפנטזיה [וכי] כאשר אדם נשען יתר על המידה על חוויה מינית מדומיינת הוא עלול להמנע מקרבה ממשית, כי בניגוד לפנטזיה ... במציאות הדברים מסובכים ולא נטולי פגיעות" (עמ' 120). לי זה הזכיר את סונטה 130 של שייקספיר שבה "ולמרות כל זאת בי נשבעת/ אהובתי מוערכת/ מכל אישה שסולפה דמותה/ בהשוואה מופרכת" (בתרגום דליה וירצברג רופא). תמה שכיחה היא פנטזיה על קשר עם ידוענים (שחקנים, זמרים, סופרים ואפילו דמויות בדיוניות מוכרות), "ומדמיינים מערכת יחסים אישית איתם" (עמ' 129). סוג זה של פנטזיה מזכיר את תופעת ה'ארוטומניה', המכונה גם 'תסמונת (דה) קלרמבו' על שם הפסיכיאטר הצרפתי שהגדיר אותה – מחשבת שווא, או דלוזיה, שלפיה אדם אחר נמשך למטופל או מאוהב בו. ב-MD מחשבה זו היא פנימית, בניגוד לארוטומניה שהלוקה בה פונה לעתים למושא התאהבותו (ולפעמים אף כועס עליו על שאינו משיב לו אהבה). אדם עם MD אינו דלוזיונלי: הוא יודע שהדמיון שלו הוא פנטזיה, אבל דווקא משום שהוא אינו מעמת אותו עם המציאות הוא יכול להמשיך לטפחו בנעימים ולבלי קץ.

ביחס לאטיולוגיה של התופעה, המחבר מציע, על סמך מחקרים, ש"נטייה דיסוציאטיבית מתווכת בין טראומת ילדות ובין MD, כלומר, ילד שעבר טראומה נוטה לפתח מנגנוני ניתוק כדרך לשרוד רגשית, ואלה עלולים בהמשך החיים להתגבש לדפוס כרוני של חלימה בהקין כפייתית ומשבשת" (עמ' 140). מחקר מצא שאנשים עם MD מאופיינים בסגנון התקשרות לא בטוח אמביוולנטי, כלומר, כזה שמשלב בין חרדה להימנעות. אלה אנשים שמתקשים להתקרב לזולת משום שהם מודאגים שאחרים לא יאהבו אותם, ומתקשים במיוחד כשקשרים מסתיימים: "האדם למד בילדותו שקרבת יתר עשויה להביא לכאב, שדמויות משמעותיות אינן צפויות או אינן שם בשבילו באופן עקבי, ולכן בבגרותו הוא מוצא מפלט בעולם פנימי שבו הוא שולט בכל הדמויות ובכל התסריטים" (עמ' 142-143). הם חרדים מנטישה וחסרי ביטחון בקשריהם, ואת הכאב שהם חשים הם מבטאים באמצעות סיפור חיצוני. סגנון התקשרות אחר שמאפיין אנשים עם MD הוא התקשרות נמנעת, שבה ילד שנפגע לומד בבגרותו "להימנע מקרבה רגשית עמוקה, הוא מעריך עצמאות מעל לכל, אינו משתף ברגשות, ולעתים קרובות מדחיק כאב או בדידות מתוך הרגל... הפנטזיה מספקת מרחב בטוח להביע רגשות ולהיות בקשר, בלי להתעסק בסכנות הממשיות של אינטימיות" (עמ' 149). במצבים אלה MD מציעה "מצג שווא של עצמאות רגשית והסתפקות עצמית" (עמ' 151). כמו כן, מחקר מראה ש-MD שכיחה אצל אוטיסטים (ASD) יותר מאשר אצל לא אוטיסטים.

המשמעותי לפסיכולוגיה של הזקנה בכתיבתה הוא היותה "גם וגם". משמע, "מה שרואים מפה לא רואים משם" – ההימצאות במרחב המשותף עם המטופלים המזדקנים, בגיל, בניסיון החיים, בידע הרחב שנצבר – היא יתרון גדול ומצפן להבנת תהליכי ההזדקנות מקרוב ובשפות, סובייקטיבית ואובייקטיבית. מדובר בגילוי ובהוכחה לכך שההזדקנות יכולה להיות מיטבית, רבת משמעות ובעלת גמישות פסיכולוגית מתאימה, כשלב נוסף של התפתחות והתחדשות. הספר הוא במידה רבה איוון וגם קריאת תיגר על הגילנות שממשיכה ללוות הן את הציבור, ובכך את הזקנים עצמם, והן פסיכולוגים רבים שבהכשרתם התיאורטית והקלינית חסרה למידה מעמיקה על הזקנה: רובם עדיין שבוים בתפיסות חברתיות, פסיכולוגיות ופסיכואנליטיות מיושנות על אפשרויות ההתפתחות הנפשית בהזדקנות, או בתפיסות מיושנות הרואות הקבלה בין הירידה התפקודית והגופנית לירידה פסיכולוגית, בשעה שגם בירידה הגופנית יש פוטנציאל לתנועה.

כתיבתה של ניצה מביאה לנו מודל פסיכואנליטי חדש – הפרספקטיבה ההתייחסותית, שהיא הגל השלישי בהיסטוריה של הפסיכואנליזה. מושגיה הבסיסיים מאפשרים להציב את האדם הזקן כסובייקט ולא כאובייקט, כבעבר. פרספקטיבה זו מאפשרת להדגיש היבט בין-סובייקטיבי שדרכו ניתן לראות את האדם הזקן בתקשורת בין-אישית (באמצעות בקשת עזרה, למשל) כדרך מובנית ליציאה מן הבדידות המוכרת בזקנה, וכמרכיב בסולידריות חברתית שבה הזקן הוא חלק אינטגרלי ולא נמצא מחוץ למחנה. הכתיבה שלה זורמת, ולעתים נראה שהיא מדברת אל הקוראים: מדברת אל, ולא על.

כך מובילה אותנו ניצה בעזרת המצפן ההתייחסותי דרך שני שערי הספר. השער הראשון מוביל אל "שנה בחי" – יומנה של סובייקט זקנה" הנלחמת, בין השאר, בקלישאות הזקנה. היא בוחרת להתחיל את יומן ההזדקנות הסובייקטיבי שלה דווקא בהוגה ז'אן אמרי ובספרו הפסימי "על ההזדקנות – מרד וכניעה". אך בניגוד אליו – מי שראה בזקנה מחלה חשוכה מרפא, וסיים את חייו בהתאבדות בגיל 66 עוד לפני שהזדקן ממש, כנראה על רקע דיכאון ופוסט-טראומה כניצול שואה ושוורד מחנות אושוויץ ובוכנוולד – מציעה ניצה חוויה סובייקטיבית, אוטוביוגרפית, פנומנולוגית וחברתית, ומפה פסיכולוגית אחרת לזקנה החדשה. הזקנה מוצעת כאן כאתגר וכפוטנציאל לתנועה ולגמישות על רקע ההתפתחויות הדרמטיות בתחום הבריאות ובקידום הזדקנות מיטבית בזמננו. בהתבסס על חוויות אישיות מורכבות, היא נעה בין חולי, גילנות, אובדן, בדידות, חשש מאלצהיימר, מוגבלות וכאב, לבין פריצת דרך כאלמנה מזדקנת, היכולת להישען על סולנות, עצמאות ועיסוק בספורט, ובכך הפעילות הנפלאה והמסגרת החברתית שפיתחה בחתירה בירקון. לפנינו מצפן להזדמנות להתפתחות, למשמעות ולהשלמה. כל זאת על רקע התקופה שבה נכתב הספר, בשנים הקשות והמאתגרות 2023-2025, שהתחילו בהפגנות והמשיכו

3. בורחס ח.ל., גן השבילים המתפצלים. תל-אביב, הקיבוץ המאוחד, 1975.
4. Mansuklal S.A., Pascoal P.M., Somer E. et al., What is known about maladaptive daydreaming? A scoping review. Clin. Psychol. Psychother., 32(1): e3102, 2025. <https://doi.org/10.1002/cpp.70104>

ניצה ירום

מצפן לזקנה בזמננו

חיפה: פרדס הוצאה לאור, 2025, 226 עמ'.

ליאורה בר־טור*

"מצפן לזקנה בזמננו" הוא ספרה השנים-עשר של ד"ר ניצה ירום. ניצה היא פסיכולוגית קלינית ופסיכואנליטיקאית בת יותר משמונים, הממחישה יותר מכל, לדידי, מהי הזדקנות מיטבית. היא נמנית ללא ספק על מדגם מייצג של "סופר אייג'רס", קבוצה הולכת וגדלה של בני שמונים ומעלה השומרים על בריאות ורווחה נפשית גבוהה, ומתאפיינים בין השאר במעורבות אקטיבית ומשמעותית בחיים, המלווה בצמיחה ובהתחדשות (גם בצל אובדנים), במחויבות, בסקרנות ובחברותיות.

ניצה "פרצה בסערה" לתחום הפסיכולוגיה של הזקנה, תחום צעיר יחסית שעדיין מפלס את דרכו וזהותו המקצועית בתפר שבין הגריאטריה, הגרנטולוגיה והעבודה הסוציאלית, שמהם באים רוב העוסקים בתחום. ניצה מקרבת את הזקנה החדשה לפסיכולוגיה ולפסיכואנליזה, בעיקר לזרם ההתייחסותי. היא החלה ללמוד ולחקור את תחום הפסיכולוגיה של הזקנה ולקדמו בקרב מטפלים, תחילה בסדרת ימי עיון ודינונים שהאירו את הזקנה החדשה על היבטיה המגוונים. הספר 'מצפן לזקנה בזמננו', שקדם לו 'מצפן לטיפול בזמננו', הוא הרביעי בסדרתה 'מצפן', המאירה יחסים עכשוויים במשפחה, בחברה ובטיפול. במצפן הזה היא מובילה אותנו בשבילי ההזדקנות האישית, החברתית והפסיכולוגית מנקודת מבט התייחסותית סובייקטיבית, אינטרסובייקטיבית ופנומנולוגית-אקזיסטנציאליסטית.

ניצה כותבת כפסיכולוגית חוקרת ופסיכואנליטיקאית, באופן אישי ואינטימי מאוד, כשמאחוריה ידע רחב וניסיון מקצועי עשיר. אך יותר מכל, היא כותבת כסובייקט – כאישה הצועדת בשבילי ההזדקנות והזקנה, בשעה שרוב החוקרים והמטפלים צעירים בשנים רבות מהאנשים הזקנים ומהמטופלים הזקנים. היתרון העצום של ניצה והערך המוסף

10.65830/OLVBBIT8828 :DOI

* המרכז האקדמי רופין.

lira.bartur@gmail.com