

פסיכותרפיה של חוויות ה'בלתי נסבל': משברים והתחלות חדשות

ד"ר אבי ברמן¹

המונח 'בלתי נסבל' מתייחס לחוויה סובייקטיבית של עודפות ושל גבול שנחצה, המלווה ברגשות כעס ומרדנות ועשויה להופיע באופן ספונטני ולא צפוי. הגישה המוצגת במאמר עוסקת בעיבוד של חוויית הבלתי נסבל לכדי שינוי, הכולל צמצום, עד כדי הפסקה, של דפוסי הסתגלות יתר וריצוי. המאמר מסתמך על ההגדרה של פרנצי לתגובה אוטופלסטית (שינוי פנימי המכוון להמשך ההסתגלות) לעומת תגובה אוטופלסטית (המכוונת להשפעה על המציאות החיצונית). חוויית הבלתי נסבל של המטופל והביטוי האלופלסטי שלה עשויים להופיע כ-"act of freedom". עם זאת, ביטוי כזה עשוי להיות ספוג בזעם שהיה מנותק במשך שנים רבות, כך שהמטפל ימצא עצמו מול כעס בלתי אסוף של המטופל. יכולתו להכיל רגשות אלה ולתת להם מובן חיונית לטיפול. המאמר דן גם ברגעים שבהם המפגש הטיפולי מעורר גם במטפל רגשות בלתי נסבלים, ועוסק בשאלת החשיפה העצמית של המטפל ברגעים כאלה.

עשויים להיקלע במהרה לצומת מושגי ומעשי. התפיסה הפסיכואנליטית-פסיכודינמית שאנו מצוידיים בה רואה בהתפרצות כזו acting out שמחליף היזכרות ופענוח בקתרזיס מציף וממסך, ודוחף להתנהגויות שעלולות להיות חסרות שליטה ומערערות. לכאורה, acting out מרחיק את המטופל מעיבוד שעשוי לעזור לה להכיל את חוויית הבלתי נסבל שלה ולהשיב לעצמה את תבונתה, את שיקול דעתה ואת שליטתה העצמית. לפי גישה זו, תפקיד הטיפול הוא לסייע למטופל לחזור לגבולותיה, להכיל את חוויית הקצה שלה ולעצור את ביטוייה הסוער. אלא שאף שהתנהגות חוזרת לתקנה, היא עלולה למצוא את עצמה שבה ומסכינה עם הסמכויות שמהן נפגעה בעבר. ייתכן שסביבתה הבינ-אישית תקבל בברכה הכלה מחודשת כזו; מאידך, ייתכן שהחזרה לסטטוס קוו הרגוע תמנע פתרון מספק של קשיים מציאותיים בסביבה זו. הסתגלות מחודשת עלולה להיות תוצאה הבלתי-מובחנת של התערבות טיפולית הממוקדת בהכלה מחודשת של חוויית הבלתי נסבל. אלא שקיימת אפשרות אחרת. באפשרות זו, חוויית הבלתי נסבל של המטופל מסמלת הזדמנות לשינוי מהותי בחייה. ברגע אחד, עמוק ומדויק היא שמה קץ להיסטוריה ארוכה של ריצוי, ציות ושתיקה. התנהגות "ראויה" הופכת בחווייתה לביטוי מדוכא של הסתגלות יתר למבני כוח בחייה ובחברה שבה גדלה. מבחינה זו, ההתפרצות שלה אינה acting out במובן המקורי של התנהגות במקום היזכרות. היא עשויה להיות act of freedom (שלפי סימינגטון, מהווה שחרור ספונטני מהכתבה חברתית

מרכז מאמר זה תיאור מקרה של מטופלת, אישה בשנות הארבעים לחייה, נשואה ואם לשלושה, שמצאה עצמה מוצפת בחוויית בלתי נסבל לאחר שבתה נפגעה בידי מורה בבית ספרה. כשהבת המבוהלת סיפרה על האירוע לאמה, התעוררו באם רגשות זעם והשפלה שאספו לתוכם אירועי ילדות ונערות בלתי מעובדים (ובחלקם אף לא זכורים ולא מסומלים). מתוך חוסר יכולת לשאת זאת עוד, האם איבדה שליטה והתפרצה על צוות בית הספר, ובכך סיכנה את יחסיה עמם ואולי אף את מעמדה של בתה.

המונח 'בלתי נסבל' (unbearable) מתייחס לחוויה סובייקטיבית של עודפות, של "יותר מדי". של "אי אפשר יותר ככה". החוויה הבלתי נסבלת היא לעתים קרובות גולמית, גרסיבית ולא מנוסחת (1). מלווה ברגשות כעס ועלבון, והתגובות שהיא מעוררת עשויות להיות לא נשלטות ותוקפניות. לעומד מן הצד היא עשויה להיראות לא תקשורתית, לא מחושבת, חסרת אחריות. ניתן לתארה במושגים של גרסיה, שבתוכה פונקציות האגו מתערערות או נחלשות, והצפה רגשית ויצרית מנהלת את האדם יותר מאשר שיקול דעתו.

מאחר שחוויית בלתי נסבלת עלולות להביא אנשים לכדי ביטויי תוקפנות חסרי שליטה, אנחנו כמטפלים

DOI: 10.65830/PNIA09195607B

¹ מכון תל אביב לפסיכואנליזה בת זמננו: המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית; התוכנית לפסיכותרפיה, בית הספר לרפואה, אוני' ת"א.

avi@berman-psychology.com

מילות מפתח: חוויית הבלתי נסבל, הסתגלות יתר, תגובה אוטופלסטית, תגובה אלופלסטית, חשיפה עצמית של המטפל.

אף שמאמר זה מתמקד בביטוי הבין-אישי של חוויית הבלתי נסבל, חשוב לציין שבספרות מופיעה גם המשגה תוך-אישית של חוויה זו, ברוח קליינאנית, למשל במאמרה החשוב של ספן-גרד (15). הרגש הבלתי נסבל הוא רגש האשמה. אשמה היא בלתי נסבלת בשל ההתקפה על האובייקט הפנימי האהוב ובשל הפגיעה בו. שטיינר (16) מדגיש שכשחוויית בלתי נסבל זו מלווה בארגון פתולוגי, היא מפריעה לתהליכי אָבֵל ומונעת תהליכי הפנמה ועיבוד. לנסקי (17) מדגיש שמוטיבציות נקמניות מקשות על עיבוד החוויה. פיצול אינו מאפשר מפגש עם אשמה, ובעקבות כך מתרחקת האפשרות לסליחה ולפיוס. ריקמן (18) משלב את התוך-אישי עם הבין-אישי. הוא מדגיש את חשיבות האובייקט הנוכח והמכיל החיוני לעיבוד חוויית הבלתי נסבל. בהיעדר ביטחון, החוויה הקשה נותרת גולמית. כפי שאסביר בהמשך, התנועה שבין הבין-אישי לתוך-אישי בעיבוד חוויות אלה חיונית להצלחת הטיפול.

אחזור לדיון על ביטוי הבין-אישי של חוויית הבלתי נסבל כמחוללת טרנספורמציה בין הסתגלות להשפעה. אני מציע שחוויה זו, הכוללת משאלה להשפיע על המציאות החיצונית, שכיחה הרבה יותר וקיצונית פחות מזו המתוארת בספרות. משאלה זו כוללת איון מחודש של הפונוה (המודעת והבלתי מודעת) להסתגלות לציפיותיהם של אחרים.

אין ספק שהסתגלות למציאות החיצונית היא עוגן חשוב בבריאות הנפשית. עם זאת, הסתגלות עשויה להפוך לדומיננטית ולהוביל לנטייה ראשונית לוותר על צרכים חיוניים ולהעדיף צורכיהם של אחרים. הסתגלות כזו, שאכנה 'הסתגלות יתר' (over-adaptation), מתאפיינת בטשטוש חוויית הסובייקטיביות ובהימנעות מקונפליקטים בין-אישיים. במצב זה הסתגלות למציאות וחזרה להכלתה נחווים כוויתור כנוע וכציות לציפיותיהם של אחרים, והתוצאה עלולה להיות מצוקה מצטברת. לעתים, הסתגלות יתר עשויה לאפיין גם תהליכי הזדהות עם התוקפן (19), ובכך כניעה לצרכיו. בתרבותנו הפטריארכלית, נראה שנשים נוטות להסתגל יותר.

בתהליך טיפולי – ובכל מערכת יחסים עם אחר מיטיב – יכול להופיע רצון להפסיק את הסתגלות-היתר ולהפחית את הכאב והנזק של הוויתור והכניעה. מערכת היחסים הבין-אישית עם אחר מיטיב חיונית להתגברות על הסתגלות יתר, והמטפל הוא אחר חשוב במיוחד.

חוויית הבלתי נסבל היא סמן משמעותי, העשוי לייצג גבול להסתגלות לסבל. היא עשויה להיות אותנטית, ספונטנית, ולעתים זועמת ותקיפה. פרנצי מסביר מדוע, לדעתו, מטופלים שחוו מפגש טראומתי עם תוקפן אינם מגיבים לעוול שנעשה להם: "חלק מאישיותם, אולי הגרעין, נשאר תקוע ברמה שבה האישיות עדיין אינה מסוגלת לתגובה אלופלסטית (שינוי המציאות החיצונית) והיא מגיבה בדרך אוטופלאסטית (שינוי המכון פנימה) במעין סוג של חקיינות" (19, עמ' 163). כשהאישיות אינה בשלה מספיק,

ובין-אישית ארוכת שנים; 2). אין כאן חזרה למצב הקודם: הסתגלות ממושכת עשויה להיעצר ברגע כזה. במקומה מופיע ערעור של המצב הקיים ושינוי ביחסים הבין-אישיים. פעמים רבות הסדר קודם נפסק ומשהו חדש (ולא ידוע) מתחיל.

מול אפשרות זו מושגי הטיפול שונים מאוד אף הם. ייתכן שכאן הדרך להיענות לתהליך ההתהוות של המטופלת באופן עמוק ומלא יותר תהיה דווקא הכרה של המטפל באותנטיות של התהוות זו, שתסייע למטופלת לעבד את חוויית הבלתי נסבל שלה, להבין את חשיבותה, לצרף אליה זיכרונות ומשמעויות ולשלבן מחדש בחייה.

שתי אפשרויות מנוגדות אלה מאפיינות משמעויות שונות הן בחוויית המטופל והן בהשקפת העולם הטיפולית. אציע כי האפשרות הראשונה, המכוונת להכלה מחודשת של חוויות קשות מנשוא, תואמת מערכת ערכים המכירה בהסתגלות למציאות כמרכיב הכרחי בבריאות נפשית. ואכן, הסתגלות (adaptation), כלומר יכולת האדם להגיב באופן גמיש, יצירתי ואפקטיבי לדרישות הסביבה, נחשבת להישג חשוב של האגו הבריאה. הסתגלות טובה מעידה על אגו מפותח שמצליח לשלב בין העולם הפנימי למציאות החיצונית (3). האפשרות השנייה, זו שבה חוויית הקצה מובילה להתנהגות מרדנית ובלתי מסתגלת, תואמת מערכת ערכים של השפעה והשפעה הדדית. היא נשענת על רעיונות של שימוש באובייקט (4) ושל מפגש אינטרסובייקטיבי (5) שבו שני הצדדים בקשר משפיעים ומושפעים מתוך התהוותם ההדדית. גלגולה של חוויית הבלתי נסבל להשפעה ולהשפעה הדדית נמצאת במוקד מאמר זה.

המינוח 'בלתי נסבל' כמתאר חוויה קשה מנשוא אינו חדש. עד השנים האחרונות, הגישה הדוגלת בהסתגלות ובסיוע למטופל לשוב ולהכיל את חוויית הבלתי נסבל שלו הייתה הדומיננטית בספרות המקצועית. המושג חוזר ונשנה בכותרות מאמרים, למשל: "חיים דרך טראומה: לשאת את הבלתי נסבל" (6), "לשאת הלכי רוח בלתי נסבלים" (7; וכן 8, 9, 10). הקשבה, והפיכת הלא-מדובר לשיח, כלומר חיפוש המילים לחוויה, נחשבות לכלי הטיפול העיקריים. בכיוון זה יש המלצות ל"ניהול" (management) הבלתי נסבל בעזרת מדיטציה (8) וללימוד ילדים לשלוט ברגשותיהם (11) כדרך לחזרה להכלה עצמית שקטה.

גלגולה של חוויית הבלתי נסבל לביטוי בין-אישי נדונה אף היא, אם כי במידה פחותה. ספרן (12) מציין את חשיבות האותנטיות כמרכיב ביצירתה של חוויית הבלתי נסבל. גרסון (13) מציין שאכזבה והתפכחות משתתפות ביצירתן של חוויות בלתי נסבלות (ובכך אכזבות מפנטזיות אומניפוטנטיות של האדם עצמו). חלק מהדוגמאות להתנהגות הפורצת מתוך חוויית הבלתי נסבל הן קיצוניות – החל מהתאבדויות, שבהן האדם מפסיק את סבלו הבלתי נסבל (14), ועד לניסיון להבין מוטיבציות למעשי טרור (13).

את משמעות הצלה כזו בחייהם אך מרגישים מאוימים מכדי ללכת בדרך זו. מטופלים אלה עשויים לחוות כישלון וחוסר אונים, ולאחר מכן גינוי עצמי ומלנכוליה (22). אני מאמין שבמקרים אלה, תפקידו הראשון של המטפל הוא להקל על סבלו של המטופל המלנכולי. מצאתי שמטופלים הרגישו הקלה כזו כאשר יחס אמפתי לחוויית המחיר והאיום הפנימי סייע להם להבין מדוע הם נמנעים מלקיחת סיכונים ומקונפליקטים בין-אישיים. לעתים קרובות, חווייתם האישית השתנתה מרגשות כניעה וכישלון לתחושת בחירה מודעת, שבמידה רבה שמה קץ לגינוי העצמי.

חוויית הבלתי נסבל עשויה להיות אישית מאוד, אך גם משותפת לרבים. כשם שהיא יכולה להופיע בחיינו הפרטיים ולאפיין משבר ביחסים בין-אישיים, ביכולתה לאפיין גם יחסים בין קבוצות ואומות. במדינות ובחברות רבות ברחבי העולם היא הוציאה המונים לרחובות למחות נגד עריצות פוליטית ונציגיה, למשל בארצות מזרח אירופה שביקשו להשתחרר מעריצותה של ברית המועצות. לדעתי, כך קרה גם במחאה אצלנו. הבלתי נסבל הקולקטיבי מאחד המונים דרך אמונות ותחושות שייכות. הציר ההוריונטלי (כהרחבה של יחסי אחים) ממחיש את נבדלותו ועצמאותו מכל סמכות ורטיקלית (אדיפלי, במושגים פסיכואנליטיים מסורתיים) ויוצר תחושת שייכות והשפעה אלופלסטית על מציאות חיינו (23).

מאמר זה עוסק באפשרות של טרנספורמציה מעמדה אוטופלסטית לעמדה אלופלסטית. טרנספורמציה זו יכולה לשנות חיים. היא כרוכה ביכולת גדלה לבטא את הצרכים החיוניים של האדם ולהתמודד עם מצבי קונפליקט בין-אישיים. היא עשויה לכלול שינוי במערכת יחסים או אף פרידה. היא יכולה להציל מערכות יחסים שנקלעו למבוי סתום, או לאפשר מימוש עצמי שהיה אסור עד כה. חוויה זו מביאה את הפרט לגבול הסובייקטיבי שלו, שמעבר לו מסתיימת הסתגלותו ארוכת השנים. היא מסמנת גבול לסובלנות מכילה דרך הצגת ההיבט המאזן של אי-סובלנות כלפי מצבים בלתי נסבלים.

חוויית הבלתי נסבל של דינה

דינה* היא אישה בת 45, נשואה ואם לשתי נערות מתבגרות ולילד בן עשר, העובדת כמרצה באוניברסיטה. היא בטיפול אצלי מספר שנים, ובחרה בי כמטפל גבר מתוך תקווה ופחד: תקווה שכגבר אוכל לעזור לה להתמצא טוב יותר בטריטוריה הלא בטוחה של יחסי גברים-נשים, ופחד שמא תיפגע ותתאכזב שוב.

כשדינה הייתה בת 22, היא הוטרדה על-ידי הבוס שלה בעבודתה הראשונה. לאחר שנה בטיפול שיתפה אותי בזיכרון כואב ומבייש זה, וזו הייתה הפעם הראשונה שהעזה לספר על כך לגבר.

דינה הייתה מזכירה וסוכנות פרסום והרגישה מוערכת, אפילו אהובה על-ידי הבוס שלה, וקיוותה לאהבה הזדהותית הדדית עמו (mutual).

* פרטים מזהים שוננו. תיאור המקרה נכתב ברוח אירועים מציאותיים. הציטוטים מובאים כלשונם לאחר קבלת רשותה של המטופלת.

אם כן, היא עדיין אינה מסוגלת לתגובה אלופלסטית, כלומר להשפעה על המציאות החיצונית, ולכן מפנה את האנרגיה שלה בדרך אוטופלסטית, המכוונת פנימה, להסתגלות יתר. המילה "עדיין" משמעותית כאן. נוכל להניח שכשהאדם יהיה מסוגל לכך בעתיד, וכתוצאה אפשרית של פסיכותרפיה, הוא יפעיל את השפעתו גם על המציאות החיצונית. אני מציע כי הפצעת התגובה האלופלסטית מתרחשת במפגש בין שני תהליכים תוך-אישיים: הצטברות מכאיבה של הסתגלות יתר, מחד, ותהליך בניית העצמי וזיהוי סובייקטיבי של חוויית הבלתי נסבל מאידך.

בעוד שהזהדות עם התוקפן עלולה להיות כרוכה בשבירת רוחו של הקורבן ובפגיעה בתחושת המציאות שלו, בשעה שהוא מחפה על התוקפן ופוסט אותו מאשמה, חוויית הבלתי נסבל עשויה לשקם את רוחו השבורה. ההאשמה העצמית פוחתת ועשויה להיות מוחלפת בכעס על העוול. כשהסובייקטיביות נעשית יציבה, עצמאית ואמינה יותר, התצפיות של האדם על אחרים אינטימיים נעשות מובחנות ומכוונות יותר. ריצוי מפוחד ובלתי מובחן מפנה מקום לציפייה להדדיות. עצמיות הכוללת בהירות גדלה כזו מקלה על הופעת תפיסה פנימית של זכאות (entitlement) (20), ובכך ידיעת זכויותיו של האדם וחפיפוש שותפים החולקים עמו אותם רגשות ודעות.

המטפל, כעד אמפתי לסערה הרגשית הזועמת, עשוי לעזור למטופל להעניק משמעות לחוויית הבלתי נסבל שלו ולסיבותיה, לגבש את עצמיותו, להבין את רגשותיו ובהמשך לתקף את צרכיו החיוניים ואת משאלותיו להתחלות חדשות (21). הכלה כזו אינה מסתפקת ביכולת "לשאת את הבלתי נסבל" בלבד. היא מכוונת לשינוי ששואב בהירות וכוח מתוך חוויה כואבת במיוחד.

מה קורה כשהמעבר לתגובה האלופלסטית אינו מתרחש כלל, או אינו מתרחש במידה מספקת (כמו במצבים של פוסט-טראומה או דיכוי מתמשך)? אציע שבמקרים כאלה האדם חי חיים אוטופלסטיים יותר, כלומר בעיקר מסתגל למציאות החיצונית ולא משפיע עליה. כשהסתגלות זו מתקבעת עד לבגרות, היא עשויה להימשך לאורך כל החיים, על הסבל שהיא גורמת. יותר מכך, אנו פוגשים גברים ונשים שבתוך הארגון האוטופלסטי שלהם מפנים את כוחות האגו שלהם להגברת יכולתם להכיל מצבים כואבים. במצב זה כוחות האישיות מופנים לחיזוק של כוח הסבל. יכולת שהייתה פעם הישג התפתחותי מציל חיים, עלולה עתה לסגור את האדם בתוך הסתגלות מתמשכת.

אציין שאנשים רבים מנסים שלא להגיע למשבר כזה ומעדיפים לשמר את אורח חייהם המסתגל. החשש מעוצמתה המציפה של חוויית הבלתי נסבל שלהם מביא אותם לשוב ולהתגבר על סערתם הפנימית ולהירגע בתוך מערכות היחסים המוכרות, על מחיריהן המוכרים. על כן, אף שמאמר זה עוסק ביציאה מהסתגלות יתר, ברצוני להתייחס למטופלים המבינים

להתחיל להפלות אותה, ומעמדה החברתי עלול להיפגע. דינה פתאום חשבה שגם בעלה פחדן ומרצה; היא מעולם לא ידעה שיש בו צד כזה. עכשיו היא כעסה גם עליו, ובעיקר הרגישה בודדה. כשסיפרה לי את כל זה בבוקר שלמחרת, הבנתי שגם אני, כמטפל גבר, נבחן. האם אני מרצה כמו בעלה? האם אני מזדהה בסתר עם אותם גברים טורפים שבאים מ"תרבות שונה"?

כשהתבוננו בשעות אלה ממרחק, היא חשבה שהייתה "קצת משוגעת" בזעם שלה ברגעים אלה. עם זאת, בחווייתה האישית, היא הייתה הבוחרת. היא בחרה לתת מקום לאכזבה ולכעס שלה ולהסיר הכחות מחייה. היא הרגישה שהיא עושה זאת לאחר שנים רבות של קבלה פסיבית של מעמדה כילדה וכאישה טובה וצנינית, לפי הערכים של משפחתה והחברה. היא הרגישה שהיא לא רוצה ולא יכולה להמשיך כך. עם זאת, זו הייתה הפתעה מוחלטת עבורה: דינה אחרת, מצב-עצמי אחר, שהיה כנראה דרום בתוכה, התעוררו פתאום. בניגוד לעצמה, כפי שהכירה את עצמה, היא הרגישה שעכשיו היא תנצח או תפסיד, אבל שאין דרך חזרה.

חוויית הבלתי נסבל בפסיכותרפיה

מאמר זה עוסק בעיקר בביטוי הבינאישי של חוויית הבלתי נסבל של המטופל. בטרם נחזור לביטוי זה על עוצמותיו המטלטלות, נציין כי הספרות המקצועית בנושא מתייחסת גם לחוויית בלתי נסבל שעדיין אינה מנוסחת ומבוטאת ביחסים. גם ללא ביטוי גלוי, חוויית בלתי נסבל זו משפיעה על המטפל. בעקבות תהליכי השלכה הזדהותית, המטפל נעשה שותף בחוויה גם בטרם הוא מודע לה. האתגר של המטפל הוא לשאת את החוויה המושלכת לתוכו, להבינה, ובעקבות כך לתת מובן לחוויה הבלתי מסומלת של המטופל (26). המטפל עשוי לפגוש בתוכו רגשות לא מובנים של תסכול וכעס, אבל גם של ייאוש, חוסר אונים וכניעות: כך עשוי להתברר לו שרגשות אלה תוססים בתוך נפש המטופל, הנתון בין ייאוש לתקווה. כשהמטפל מבינה זאת, ביכולתה לתת להן מילים ולהפוך אותן לשיח (27). לדעת אשל (28), עיבוד הבלתי נסבל באנליזה עוזר למטופל להחלים, מחלץ אותו משבר וממוות נפשי. לדעת כהן (26), עצם העיבוד של חוויה בטיפול עוזר למטופל לחדש את אמונו בכך שחווייה זו אינה כה הרסנית כפי שחש אותה עד כה.

חוויית הבלתי נסבל של המטופלים עשויה להתפענח במכל שלנו כמטפלים. במקרים רבים המטופל מגיע למפגש הטיפולי מעורער. הוא עשוי להיות רווי ברגשות זעם, פחד וכאב שהם בלתי מובנים לו ומושלכים לתוך המטפל כמכל. הכלתם מאפשרת עיבוד רגשי. המטופל עשוי להבין שהוא זועם על חוויות של הכתבה, עד כדי דיכוי בסביבתו הבינאישית. הוא עלול לחוש חרדה מהאפשרות שגם הפעם ייכנע ויוותר. בתוך תהליך ההכלה מתבהר למטופל מה המחיר של עצמתו הנחושה שזה עתה נולדה, ומה הסיכון הכרוך בה. העיבוד של כל אלה מותנה ביכולתו של המטפל להכילם ב־reverie שלו תוך כדי חווייתו התואמת. כשבין מדגיש את מרכיב הסבלנות

(identificatory love) (24), שחסרה לה עם אביה. אבל ערב אחד, כשהסיע אותה הביתה אחרי פרונטציה ללקוחות פוטנציאליים, הוא הושיט יד והחל ללטף את ירכה, וניפץ את חלומה. דינה הדפה את ידו באופן אינסטינקטיבי, אך הוא עשה זאת שוב והציע שיעצרו במקום כלשהו. כשדינה הצליחה למצוא מילים וביקשה שיפסיק, הוא עצר את המכונית ואמר לה לצאת. דינה יצאה, והוא נסע משם והשאיר אותה לבדה בכביש בין-עירוני. נהג משאית הבחין בה ועצר בצד הדרך – היא הייתה נתונה לחלוטין לחסדיו, ולעולם לא תשכח את הרגע שבו טיפסה למשאית שלו, בלי לדעת אם עומדת להינצל או להיפגע. למזלה, האיש היה אבהי ואדיב, והציל אותה ממה שעלול היה להיות אסון. למחרת היא חזרה לעבודה. היא והבוס שלה מעולם לא דיברו שוב, והיא התפטרה בשקט זמן-מה לאחר מכן.

גם בעולמה הפנימי השתוקקה דינה לדמות גבר מגן, אך בו בזמן הייתה מוכרת לה האכזבה מגברים שפגעו בה או כאלה שעמדו מגד בחייה. כצפוי, שני קטבים אלה הופיעו בהעברה שלה אליי. המפגש שבו חלקה איתי את האירוע הטראומטי הסודי שלה סימן שינוי ביחסים בינינו. היא ראתה את הצער על פניי; היא הרגישה שאני מאמין לה, כעד (25), וחשה הקלה לנוכח ההכרה שלי. כמה שנים מאוחר יותר שיתפה את חברותיה – כולן נשים – בחוויה בשיחה רגשית, והן הגיבו בשיחות זיכרונות מצוקה מאירועים דומים, והתנחמו באמירה ש"לא כל הגברים כאלה". כשהיו מותשות, השיחה דעכה. הן הרגישו מחובקות והתרווחו בהקלה, בעודן ממשיכות להסתגל לנורמות החברתיות הפטריארכליות המוכרות.

השינוי בדינה, שבעקבותיו פנתה לטיפול אצלי, החל במהפכה חברתית. דינה וחברותיה חשו נרגשות מתנועת #MeToo. תחושת השייכות לתנועת נשים העצימה אותה ועזרה לה לפנות לטיפול אצל גבר.

יום אחד הגיעה דינה לפגישה נסערת מאוד, לאחר שבתה בת ה-12 חזרה מבית הספר בוכה ומבוהלת. המורה שלה לדרמה ביטא את תרומתו כ"במאי במחזה" על-ידי נגיעה בה ללא רשותה, בדיוק כפי שעשה, מדי פעם, עם תלמידות אחרות בכיתה. דינה הייתה זועמת. התנהגות פוגענית כלפי בתה הייתה בלתי נסבלת עבורה. היא הרגישה שהפעם לא תעבור על כך לסדר היום והייתה נחושה להתעמת עם האדם שחוותה כפוגע. תגובה זו נשזרה בחוויית ההישרדות הרגשית של הילדה המסתגלת שהייתה פעם, זו שנאלצה לשמור על שתיקה מתוך פחד.

היא נסעה לבית הספר של בתה ונפגשה עם סגנית המנהל והיעצת. שתיהן ניסו להרגיע אותה, אבל זה רק הכעיס אותה יותר. היא אפילו חשבה שיעצת בית הספר מנסה לחנך אותה בדיבור על "סגנונות הוראה שונים" ו"האווירה הייחודית" של שיעורי הדרמה. היא גם רמזה שחלק מהמורים הוותיקים יותר באו מ"תרבות קצת שונה".

היא הרגישה אכזבה וכעס, לאחר שמצאה רק נטישה ורפיסות מתנשאת מאחורי הוֹדגון המקצועי של שתי הנשים. היא הפתיעה את עצמה לחלוטין בתגובתה הזועמת: "אז למה שלא תשלחו את הבנות שלך ללמוד איתו כדי שהוא יוכל ללטף את התחת שלהן במקום של הבת שלי?" צעקה, ולאחר מכן, "זאת הטרדה מינית, ואתן מגנות עליו". הסצנה נעשתה קולנית, והמנהל נאלץ לצאת ולדבר איתה. הוא החליט להיפגש איתה למחרת.

דינה ביקשה שנקדים את הפגישה הבאה שלנו לבוקר. באותו ערב דיברה עם בעלה והודיעה לו בסמכותיות שהיא מתכוונת לדרוש את פיטורי המורה. לאחר מכן פתחה קבוצת וואטסאפ עם אמהות אחרות כדי לתת תוקף רב יותר לדרישתה. בעלה הציע שתירגע ("אולי תיקחי כדור?") ואמר שבתם עלולה להיפגע מתגובתה – המורים עלולים

התקנות עשויות להיות שכיחות במצבים אלה: המטופל מזהה את המטפל כדומה, במובן מסוים, למי שפגע בו, ומתעמת איתו על כך. לכן, לדעתי, על מטפלים להכיר בכך שברגע מסוים, הם עלולים להיות המעומתים הראשונים. חידוש החיות בחווייתו של המטופל עלול להיות סוער ותוקפני.

בחזרה לדינה

דינה הגיעה לפגישתנו הבאה כועסת ומתקיפה: "אני לא אסבול השפלות מגברים", אמרה ונעצה בי מבט חודר. "אתה לא הולך להגיד שום דבר?! אתה הולך למרוח אותי כמו האיש הזה שמסתתר מאחורי השולחן שלו? באיזה צד אתה?"

כצפוי, הרצון של דינה להשפעה אלופלסטית על מערכות יחסים הופיע גם בטיפול שלנו. ברגע זה היא זיהתה אותי בחווייתה כגבר פוגעני כמו המורה או כמו גברים אחרים בחייה. יחסיו הטובים והאמינים עד כה הותקפו בספקות ובסימני שאלה. אולי היא פוגשת לראשונה צד אחר שבי, זה שמזדהה בסתר עם גברים "כמוהו" או שלא מכיר בחומרת התנהגותו? אחרי הכל, גם גברים פוגעניים יכולים להתנהג יפה עד הרגע שבו הם הופכים לרעים. תגובתי לכעסה של דינה נותרה אמפתית ומבינה. בעיקרו של דבר ידעתי בתוכי שאני נשאר לצדה, ושהיא תוכל להיווכח בכך בהמשך.

לעומת זאת, המשמעות של "להיות לצדה" נקלעה בתוכי לספקות ולערעור. ב־*reverie* שלי מצאתי עצמי מתנדנד בין שני קטבים. מחד, בהסתמך על אמונתי בשינוי הפוטנציאלי של עיבוד החוויה של דינה, ראיתי את התפרצותה כמסמנת פריצת דרך אפשרית. היא הייתה מורדת, ונראה שפרצה החוצה מסוג של כלא נפשי ובין־אישי. מאידך, חששתי שהיא חורגת מההשתחררות מכבלי הסתגלות היתר, ושהיא עומדת להפוך לנקמנית. הייתי מודאג מרצונה הנחוש לפטר את המורה. כמו בעלה, חששתי שתפגע בעצמה, שתעורר כעס וביקורת בסביבתה, ואולי אפילו תכניס את בתה למצב בעייתי מבחינה בין־אישית. הייתי נתון בקונפליקט רגשי בין לסמוך עליה ובין לדאוג לה. בחיפוש אחר העמדה התורמת ביותר שלי כמטפל, שקלתי שוב את משמעות ההעברה של דינה אליי.

בילדותה סבלה דינה מסוג של דיכוי בגלל הצורך של אמה בשליטה. נראה שהצורך של אמה היה להיות מיוזגת בעולם דרך בת מצליחה, כנראה בתגובה לתחרות עם אחיה (של האם). שהועדף עלידי הוריהם. לשם כך דרשה ציות מוחלט בכל היבטי החיים – ממה שדינה אכלה או לבשה ועד להתנהגותה ולבחירת חבריה. דינה הייתה ילדה ומתבגרת צייתנית, חרוצה והישגית, אבל הממד הספונטני־משחקי בחייה נפגע. על אביה, שהצליח מאוד בעולם החיצוני, נאסר להתערב ביחסים המשפחתיים הפנימיים. למעט כמה רגעים חמים של חיבוק, הרחק מעיני אמה, הוא היה דמות נמנעת. במקרי קונפליקט נהג להיות עומד מן הצד. בטיפול, ההעברה שלה כלפיי כללה תחילה התחלפויות בין תפיסתה אותי כלא רלוונטי למצוקותיה, לבין תפיסתה אותי כגבר שעלול לפגוע בה או לאכזב אותה. ניסיתי להכיר בשינויים בהעברה שלה אליי, להיות אמפתי לסיבותיה. תגובתי הרגשית להטרדה שחווה בצעירותה חוללה שינוי, אבל באותה פגישה סוערת נסוגונו שוב למרחב הלא בטוח של האישה הפצועה והמטפל הגבר העומד מן הצד. אני מאמין שעמדה ניטרלית ואובייקטיבית, כפי שהפסיכואנליזה המסורתית מעדיפה, הייתה עלולה להיות מורגשת על־ידה כשחזור של העמידה מהצד של אביה. ברוח הגישה ההתייחסותית, הרכיב הטיפולי נמצא בעמדת הליווי (*companioning*) של המטפל (32).

(*patience*) שבהכלה, הוא מכיר בצירוף של סבל וסובלנות בעמדתו של המטפל כמכל (29, עמ' 159). סובלנותו של המטפל כוללת גם את נכונותו לסבול עם מטופלו ברגעים אלה.

היחלצות ממוות נפשי היא, כמובן, שלב מבורך בריפוי. עם זאת, רצוי שהמטפל יוכל לצפות שדווקא החזרה לחיות עשויה לחבר את המטופל מחדש לרגשות התסכול והכעס המודחים שלו. כשחווית הבלתי נסבל מתונה, גם המטפל וגם המטופל עשויים להרגיש שחלה פריצת דרך. עם זאת, *act of freedom* כזה עשוי להיות ספוג בזעם, שהיה מנותק במשך שנים רבות. לכן, התגובה האלופלסטית של המטופל כלפי אנשים אמיתיים בחייו עשויה להיות ספונטנית וחרפה במיוחד, כמו במקרה של דינה, והשפעתה עלולה לערער את הטיפול והמטפל גם יחד. גם המטפל עלול להיסחף לתוך הסערה הרגשית בטיפול, כשהזעם המתעורר עלול לסכן את המטופלים ואת סביבתם. פתאום מתברר שהזדהות עם התוקפן אינה הדבר היחיד שפוגע בבוחן המציאות של המטופל. גם החוויה העזה של השתחררות מאחזיתו עלולה לערער, במידה מסוימת, את שיקול דעתו.

ב־*reverie* שלו, המטפל עשוי לדאוג בכנות למצבם הסוער והבלתי יציב של המטופלים. זעמם מחפש פורקן, אבל האם אפשר לסמוך עליהם שלא יגרמו נזק ממשי? עם כל ההכרה וההכלה של משמעותו של ה־*act of freedom* כפריצת דרך אפשרית, האם ידעו איך לעצור לפני שיגיבו באופן שהם עלולים להתחרט עליו מאוחר יותר? המטפל עשוי להיתקל בספקות עצמיים מול המטופל הסוער שלו. האם זהו תהליך טיפולי תקין? אמונתו הפנימית של המטפל ביכולתו של המטופל להכיל את הסערה הרגשית המעורבת ולעבדה, נוכחת בטיפול, במודע או שלא במודע. נראה שאמונה פנימית זו היא רכיב של ההעברה־הנגדית ביחס למטופל.

כמפרש של הסובייקטיביות של המטפל שלו, המטופל עשוי לנסות ללמוד את העמדות והאמונות של המטפל, המסתתרות מאחורי השיח הגלוי שלו (30, 31) במקרים מסוימים, המטופלת עלולה להרגיש שהמטפלת חושבת שמוטב לה לסגת לעולמה האוטופלסטי ולהימנע מאתגרים מסוכנים. במקרים אחרים היא עשויה להניח שהמטפלת מצדדת בהסתכנות. ניתן להוסיף שחווית המטפל עצמו בלקיחת סיכונים בחייו עשויה להשפיע על אמונתו הטיפולית ועל תגובותיו ולהיות מורגשת על־ידי המטופלים. כל אחד מאיתנו בוחר, במודע או שלא במודע, את עמדתו האישית בין קטבי הזהירות וההסתכנות. ייתכן שרצוי שהטיפול יאפשר שיח על האופן שבו המטופל תופס את עמדת המטפל מול תגובתו לחווית הבלתי נסבל שלו.

נוכל להניח שכשהמטופל עובר מיחס אוטופלסטי מסתגל לניסיונות ראשוניים להשפיע על סביבתו החיצונית, המטפל ימצא עצמו לפעמים מול כעס בלתי אסוף של המטופל. כעס זה עשוי להופיע כהשלכה וכהאשמת המטפל ש"לא עוזר לי" או אמירה ש"הטיפול הזה חלש מדי יחסית למה שאני עובר". גם

ב"התחלפויות" של מצבי עצמי. המפגש עם זיכרונות ילדותה ונערותה מיקם אותה במצב עצמי של מותקפת, קורבן לעוול, מפוחדת, חסרת אונים, מזדהה עם התוקפן. המפגש, במהלך הטיפול, עם העוול שנגרם לבתה עורר בה זעם ומשאלות נקם שפיצלו החוצה אשמה ו-concern. מתוך מצב עצמי זה היא חשה הצדקה לתוקפנות נגד. מצב עצמי קורבני וכנוע התחלף במצב עצמי תוקפני, כמעט נקמני. שני מצבי עצמי אלה התחלפו מבלי להיפגש. כפי שטוען ברומברג, (34) הנגישות של מצבי עצמי זה לזה יוצרת חוויה של קונפליקט, שהחליף את הפיצול. ברגע חשוב במיוחד בטיפול נוצרה אצל דינה נגישות כזו בין מצבי העצמי המפוצלים. כעת הייתה מסוגלת לחוות במקביל גם כניעות מכאיבה, גם זעם וגם אשמה על פגיעה בקרובים לה ודאגה לשלומם. חוויית הקונפליקט הייתה עבורה מכאיבה ומבלבלת, אבל עיבודו בטיפול עזר לה לפתח את אישיותה לכדי שילוב של כוח ומפוכחות יחד עם אмпפתיה ו-concern.

חוויית הבלתי נסבל של המטפל ושאלת החשיפה האישית – מבט חברתי-פוליטי

ככלל, יכולת המטפל. לשאת את ביטוייה של חוויית הבלתי נסבל של המטופל. חיונית לטיפול. כאמור, ביטוי זה עשוי לכלול גם כעסים, ביקורת והאשמות. אלה עשויים להיות מופנים כלפי המטפל. כהשלכה או התקה. היכולת לעמוד מול סערת הנפש של המטופל ולהישאר קשוב היא מרכיב עיקרי בהכלה (27). הכלה זו כוללת חקירה אמפתית של החוויה הקשה וכוונה מתמדת למצוא לה מילים. מתן מילים לרגשות סוערים ובלתי אסופים מאפשר את פענוח המשמעות האישית של המטופל למתרחש בעולמו האישי והבין-אישי. בעוד המטופל מוזמן לביטוי עצמי אותנטי מתוך חוויותיו, המטפל אמור להישאר מקשיב ומכיל גם כשהוא עצמו מהווה מושא לביטוייה של חוויית הבלתי נסבל. הכלה עצמית זו עשויה להיות מאתגרת במיוחד כשהמטופל מתיק את זעמו מדמויות שפגעו בו בחייו לדמות המטפל.

כך למשל, היו רגעים בטיפול שבהם דינה ראתה כי (כמו גם בבעלה) שותף לברית פטריארכלית נסתרת של גברים המחפים איש על רעהו. היא חשדה כי שאני מצדד במורה שפגע בבתה ושאני עלול להשקיט את כעסה כדי להגן עליו. במקרה זה לא התקשיתי לחוש אмпפתיה גם לחשדותיה והצעתי לראות גם בהן כוונה להתפכחות מתלות מאכזבת באנשים הלא נכונים מבחינתה (35).

לעומת זאת, קיימים בוודאי רגעים שבהם ביטוייה של חוויית הבלתי נסבל של המטופל עלולים להיות בלתי נסבלים למטפל. דיון חשוב במיוחד במצבים אלה, שבהם עולים רגשות שליליים של המטפל כלפי המטופל, מצוי אצל מרודה (36). לדבריה, מצבי פגיעות הדדית של המטופל והמטפל עשויים להופיע ברגעים בלתי צפויים. לטענתה, מאמציו העודפים של המטפל להתגבר על רגשות אלה עלולים להוביל למימוש בפעולה באופן בלתי צפוי, או לחלופין, להביא להתרחקות ולהסתייגות בלתי מודעת של המטפל מהמטופל. על כן עדיפה חשיפה עצמית מוגבלת של המטפל ביחס לרגשותיו ולהקשר שבו נוצרו במפגש, על פני מימושם בפעולה (עמ' 125-131).

בסופו של דבר, ברגעי המרד האלה, ולמרות הפחדים והדאגות שלי, בחרתי להיות עד אмпפתי ללא סייג. אמרתי לה שאני מבין שזהו מצב של 'לעולם לא עוד' עבורה ושהיא לא מתכוונת לתת לאף אחד להתייחס לבתה כפי שהתייחסו אליה. "היא לא תישאר חסרת הגנה כפי שהיית פעם. את רוצה להרחיק אנשים כמוהו מהסביבה שלה ושלך. ואת גם מלאה זעם כלפי כל מי שמגן עליו או מנסה לגרום לך לסגת. כולל אותי". ביטאתי הבנה לכעס ולחשדנות שלה כלפיי. הכרתי באפשרות שהיא מורדת גם בכעסים וגם בהתמקמות ותיקה שלה ביחסים עם אנשים. הצעתי לה לעבד התרחשות זאת ביסודיות בפגישותינו הבאות ולשמור יחד על ערכה לגביה. מאוחר יותר היא אמרה שהיא הרגישה שאני מכבד אותה על כך שעמדה מולי (ואכן כיבדתי אותה על כך). האמון בינינו נשמר, והרגשתי שהדיאלוג שלנו יכול להכיל את זעמה ולעזור לה להקשיב ולחשוב. בפעם הראשונה מאז התפרצותה, היא מצאה עצמה מתלבטת. היא חשה הזדהות עם בעלה והאמינה בדאגתו למשפחה. הוא נגע לליבה. לראשונה זה זמן רב חוותה אותו כדמות מגוננת, התחרטה על שפגעו בו וחשה אשמה על תוקפנותה. היא החלה לחשוש מהתוקפנות שלה עצמה, ונראָה שלראשונה היא פוגשת בתוך עצמה את הקונפליקט שהחזקתי עבורה עד רגע זה בתוכי.

דינה נתנה לעצמה להיות ממותנת על-ידי קבוצת הוואטסאפ של האמהות. הן הציעו שהמורה יהיה תחת מבחן במקום שיפוט. המורה ננף. הוא התנצל בפני בתה של דינה, דיבר עם דינה והתנצל גם בפניה. היא קיבלה את התנצלות המורה ועודדה את בתה לחזור למקומה בכיתה. דינה לא הפכה לנקמנית. מאותו יום והלאה היא החלה בהדרגה להביע את דעותיה. היא מצאה בתוכה שילוב של אסרטיביות והומור שמשך את הסובבים אותה. ההתחלה החדשה שלה כללה קשרים חדשים והזדמנויות חדשות.

אווירת החשדנות בינינו התחלפה בחוויית קרבה ואמון שהלכה והתייצבה. בדיעבד ניסחתי לעצמי את התהליך הטיפולי שעברנו כ"התמסרות הדדית" (33). בתוך ההתמסרות ההדדית הזאת מצאנו עצמנו "מחליפים מקומות": אני חייתי את חווייתיה שבה "אין דרך חזרה" והיא חייתה את חווייתיה שבה דאגה אינה ריצוי בלבד. החוויה האישית שלה שאין סתירה בין כעס ו-concern הייתה עבורה תגלית. המפגש עם רוע בחייה עד כה גרם לה להאמין כי "רעים" ו"טובים" הם שני זנים נבדלים של בני אדם. כמו בתובנה לגבי מציאותה וחשיבותה של עמדה דפרסיבית, דינה נוכחה לדעת שהיא נשארת אישה חומלת ואמפתית גם אם לפעמים היא כועסת ותוקפנית. היא הגדירה לעצמה התמצאות חדשה לגבי ההבדלים שבין רוע לטוב לב. יחסינו נותרו חיוביים ויציבים, אם כי כללו מדי פעם התלקחויות קצרות של תרעומת, שעובדו במשותף.

המשך הטיפול של דינה ועיבוד האירוע הסוער ופתרונותיו עבר עתה מהתחום הבין-אישי לתוך-אישי. הופיעו זיכרונות ילדות, בהם כאלה שלא עלו בדעתה עד כה. כך, למשל, נזכרה בחברה הכי טובה שלה בבית הספר היסודי. ביחד הן יצרו אז מקלט משותף של קבלה הדדית וקרבה שחסרה להן בביתן. הן היו גלויות לב ונעשו לחברות סוד. הן התחילו לכתוב יחד סיפור כהמשך לסדרת טלוויזיה ששתיהן אהבו. דינה נזכרה בחוויה המרגשת של גילוי הדמיון העשיר והמפתיע שבעולמה הפנימי, האישי, הייחודי. היא לא הבינה איך שמטה את החברות היקרה הזאת; ודאי החליפה אותה בהתכוונות לבחינות בחטיבת הביניים. דינה הצטערה על אובדן הקשר הזה, אבל את החיבור המחודש לעולמה הפנימי היא לא תשמוט שוב. הוא הפך למוקד הטיפול.

נראה לי חשוב לציין, בהקשר זה, את המעבר שחל אצל דינה מדיסוציאציה לקונפליקט. תחילת המהלך הטיפולי שלה התאפיין

הוא יכול לדבר בשפתו. הבנתי כי למרות ההבנה האנושית בינינו, שאותה בנינו במשותף, נותר בינינו פער בחוויה הרגשית-לאומית. פער זה חלחל לתוך יחסי מדרוך-מודרך ולא איפשר חזרה לשגרת ההדרכה. שוחחנו על כך, ובעקבות השיחה העדפתי לכבד את עמדתו.

החלטתו להפסיק את ההדרכה ציערה אותי, ובתוכי נעתי בין תרעומת להבנה. בסופו של דבר נראה לי שהחלטה זו היא ביטוי אפשרי של חוויית הבלתי נסבל. ושהשיחה הגלויה בינינו נתנה לשנינו הזדמנות להעניק הכרה ותוקף גם לצורך האוטנטי שלו להגיב כך, בשיחה ובהחלטה. למרות המפגש בין אחריות, וגם בזכותו, נראה לי שנותרו בינינו הכרה הדדית, הערכה הדדית ותקווה לימים אחרים. הוא נשאר חבר במכון המשותף שלנו, ומדי פעם הוא משמיע שם את קולו ואת עמדותיו בפומבי. אנחנו מכירים את הפלישה של המציאות החיצונית לטיפול ואת העירוב של הפוליטי והאישי כמחוללים בעיקר כעס ופחד. במפגש הזה התוודעתי לאפשרות נוספת: מפגש בין אחריות והכרה הדדית של חוויות הבלתי נסבל של כל צד יכולים גם להרחיב את היכולת לשאת מורכבות ולהעמיק את ההקשבה לעמדותיו של האחר ולרגשותיו. במציאות החברתית הסוערת של חיינו יש בכך תרומה לזיהוי של תום לב אצל רבים מהשייכים לצד השני בכל קיטוב, ולהבדלה החיונית בין מסיתים למוסיתים.

ועם זאת, נחוצה כאן מילת אזהרה. בקר ובקר (37) מצאו כי חוויות בלתי נסבל הפכו לעמדות של פטור מאחריות ומאשמה בנסיבות פוליטיות-חברתיות (בגרמניה). הם מתארים כיצד קושי לשאת אשמה קולקטיבית בגרמניה שאחרי הנאצים מעורר כוונה להתנער מהעיסוק ה"אובססיבי" בכך. המוחים נגד רגש האשמה חשו שהם הרגישו אשמים מספיק, ושמעכשיו אשמה נוספת היא בלתי נסבלת. לפי דיאמונד (38), חוויית הבלתי נסבל מפתה אנשים להלך רוח פשיסטי, שמנתק אותם מחרדות קיומיות. לפי שתי הצעות אלה, הבלתי נסבל עצמו עלול להפוך למנגנון הגנה מפני אשמה וחרדה. הוא עלול לחבור להצדקה עצמית קורבנית הכוללת גם פטור מאשמה ומ"concern" (39). האפשרות שחוויית הבלתי נסבל תעניק פטור מרגשות של אחווה אנושית וגורל משותף מבהירה את חשיבותן של המסוגלות והפתיחות להרגיש אשמה.

לסיום, המפגש עם חוויות בלתי נסבלות מגדיר את שדה היחסים האנושיים. ככל שהבנה, אמפתיה וחמלה מחליפות כעסים ופחדים, כך כאבו של האחר עשוי להפוך לגבול שלי, ולהיפך. נקווה כי גם בסביבתנו החברתית ייווצרו כוונות של הימנעות הדדית מחציית גבולות הבלתי נסבל. עיבוד נכון עשוי להוביל למערכות יחסים שבהן קטבים ומבוי סתום יהפכו לשיחה ולאפשרות לרב-קיום.

ס פ ר ו ת :

1. Stern D.B., Unformulated experience: from dissociation to imagination in psychoanalysis. Hillsdale, NJ, The Analytic Press, 1977.
2. Symington N., The analyst's act of freedom as agent of therapeutic change. Int. Rev. Psycho-Anal., 10: 283-291, 1983.
3. Hartmann H., Comments on the psychoanalytic theory of the ego. Psychoanal. Study Child, 5: 74-96, 1950.

למרות קרבת לגישה ההתייחסותית בעבודתי כמטפל אישי וקבוצתי, אני זהיר בשימוש בחשיפה עצמית וממעט בה. עם זאת, ובהמשך לגישתה של מרודה, חשיפה כזו נראית לי חיונית כשהמטפל מרגיש שבלעדיה הוא עלול להישאר עמוס ברגשות קשים, או אף להתקשות בשמירה על מערכת היחסים הטיפולית הנדרשת. חוויית הבלתי נסבל עשויה לעלות גם בהעברות ההדדיות בין מטפל למטופל.

ארצה לתאר התקרבות לרגע כזה במהלך פגישת הדרכה. זו גם הזדמנות עובדי להתייחס למצב החברתי והפוליטי בישראל, שרווי כעת בחוויות בלתי נסבלות לכולם. אדגים את הדיאלוג בין חוויות הבלתי נסבל של שני הצדדים דרך רגע במפגש מקצועי עם מודרך שלי, פלסטיני ישראלי. בישראל מתקיים כיום, רוב הזמן, מיזוג בין האישי והפוליטי. המצוקה האישית והפוליטית שלנו עשויה להיות מורגשת באינטנסיביות גם במפגשים מקצועיים. לאחר קריאת הטקסט, המודרך שלי הסכים להצגתו.

בתחילת הפגישה הוא שיתף ברגשותיו לגבי הקהילה המקצועית המשותפת שלנו. הוא אמר שהוא לא מרגיש מוגן מספיק מפני הדרה על-ידי עוינות יהודית-ישראלית בעקבות השבעה באוקטובר, ושהוא שוקל לעזוב את המכון המקצועי שאליו שנינו שייכים. הרגשתי צער על חווייתו ועל השלכותיה, והגבתי באמפתיה ובדאגה. בתגובה, הוא התייחס לחמאס ולצבא הישראלי כדומים ותיאר אותם כמנהלים יחסים עקובים מדם הדדיים.

אעיר שזהו רגע פגיע מאוד עבורי כיהודי ישראלי, גם כשאני בעמדה מקצועית. מנקודת המבט שלי ושל חלק גדול מחבריי למקצוע, הטבח שביצע חמאס, כפי שתועד בשמחה ובגאווה על-ידי המרצחים-אנסיים-חוטפים, הוא פשע ונקודת שפל ברוע האנושי. כל הכחשה או הצדקה שלו נעשו בלתי נסבלים עבורנו, עד כדי ניתוק מוחלט של היחסים עם כל מי שתומך בטבח או מכחיש אותו*. דבריו הכניסו אותי למתח ולדאגה. חששתי שהמשך השיחה עלול להיות בלתי נסבל עבורי ולהעמיד בסימן שאלה את מערכת היחסים ארוכת הטווח, ששנינו רואים כמשמעותית מאוד. הרגשתי שסכנה זו מחייבת אותי לחשיפה עצמית. החלטתי לשתף אותו בחוויה הבלתי נסבלת שלי כלפי הכחשת הטבח או הצדקה של פעולות חמאס. שנינו הבנו את המשמעות של רגע מסוכן זה בינינו.

בתגובה לכך, הוא אמר: "אני מגנה את הטבח המתועב של חמאס. עם זאת, כאזרח פלסטיני ישראלי, אני עובר חוויות בלתי נסבלות כשאני רואה מה קורה בעזה. יותר מזה, אני לא חי בדמוקרטיה שאתם מייחסים לעצמכם. אני חי בפחד ולפעמים בדיכוי". הקשבתי לדבריו ואמרתו לו בצער שאני מבין ומצדיק את החוויה שלו, ושאני מכיר בכך שאני שייך למדינה שהורגת ומדכאת כל כך הרבה אנשים. שנינו חלקנו את האחריות והפגיעות השונות שלנו. הרגשנו שהגענו לרגע של הכרה הדדית בבלתי נסבל של כל אחד מאיתנו. באותו רגע חשנו שהצלנו את האפשרות להמשיך. עבורי, החשיפה העצמית שלי הייתה העמדה האישית, המקצועית והמוסרית היחידה האפשרית.

עם זאת, לאחר ששנינו חזרנו מחופשות הקיץ שלנו, הודיע לי המודרך שהוא מבקש להפסיק את ההדרכה איתי ולעבור למדרוך פלסטיני שעמו

* דברים אלה נכתבו לראשונה כחצי שנה לאחר הטבח. ברור לי שאם שיחה זו הייתה נערכת בתוך חרפת המלחמה בעזה על-ידי ישראל, וההפצצות הנמשכות לתוך אוכלוסייה אזרחית צפופה בעזה, היא הייתה כוללת הכרה מצדי בהרג, בהרעבה ובהרס שגרמה ישראל.

4. Winnicott D.W., The use of an object and relating through identification. In: *Playing and reality*. pp. 86-94, London, Pelican, 1974.
5. Mitchell S.A., *Relationality: from attachment to intersubjectivity*. Hillsdale, NJ, The Analytic Press, 2000. <https://doi.org/10.4324/9781315803289>
6. Anassontzi S., Kollia I., Living through trauma: to bear the unbearable, to speak the unspeakable. *J. Child Psychother.*, 48: 102-109, 2022. <https://doi.org/10.1080/0075417X.2022.2047762>
7. Bard E., On bearing unbearable states of mind, by Ruth Riesenbergh Malcolm. *Psychoanal. Psychother.*, 14(2): 183-186, 2000. <https://doi.org/10.1080/02668730000700191>
8. Hopenwasser K., Bearing the unbearable: meditations on being in rhythm. *Attachment*, 12: 48-55, 2018. <https://doi.org/10.1080/15299730802139212>
9. Kennedy R., Bearing the unbearable – working with the abused mind. *Psychoanal. Psychother.*, 10: 143-154, 1996. <https://doi.org/10.4324/9780429479007>
10. Bronstein A.A., On bearing unbearable states of mind: Ruth Riesenbergh-Malcolm. *J. Amer. Psychoanal. Assn.*, 50: 1052-1055, 2002.
11. Hoffman L., Prout T.A., Helping parents spare the rod: addressing their unbearable emotions. *Psychoanal. Study Child*, 73: 46-61, 2020. <https://doi.org/10.1080/00797308.2020.1690867>
12. Safran J.D., The unbearable lightness of being: authenticity and the search for the real. *Psychoanal. Psychol.*, 34: 69-77, 2017. <https://doi.org/10.1037/pap0000093>
13. Gerson S., The anxious amalgam of the "recognition/revenge/reparation": discussion of Rina Lazar's "What are we doing there?". *Psychoanal. Dialogues*, 26: 267-272, 2016. <https://doi.org/10.1080/10481885.2016.1169020>
14. Tillman J.G., Disillusionment and suicidality: when a developmental necessity becomes a clinical challenge. *J. Amer. Psychoanal. Assn.*, 66: 225-242, 2018. <https://doi.org/10.1177/0003065118766013>
15. Safan-Gerard D., Bearable and unbearable guilt: a Kleinian perspective. *Psychoanal. Q.*, 67: 351-378, 1998. <https://doi.org/10.1080/00332828.1998.12006047>
16. Steiner J., Pathological organizations as obstacles to mourning: the role of unbearable guilt. *Int. J. Psycho-Anal.*, 71: 87-94, 1990.
17. Lansky M.R., Unbearable shame, splitting, and forgiveness in the resolution of vengefulness. *J. Amer. Psychoanal. Assn.*, 55: 571-593, 2007. <https://doi.org/10.1177/00030651070550020901>
18. Rickman J., On 'unbearable' ideas and impulses (1937). *Selected Contributions to Psycho-Analysis*, 52: 52-58, 1957.
19. Ferenczi S., Confusion of tongues between adults and the child. *Int. J. Psycho-Anal.*, 30: 157-167, 1949.
20. White R., *Ego and reality in psychoanalytic theory*. New York, International Universities Press, 1963.
21. Balint M., *The Basic Fault*: Balint M., The basic fault: therapeutic aspects of regression. London, Routledge, 1979.
22. Freud S., Mourning and melancholia. *S.E.*, XIV: 237-258, 1957.
23. Berman A., Avrahami L., The tree and the rhizome and the horizontal axis – reflections on individual and group therapy following Deleuze and Guattari. In: Ashuach S., Berman A. (Eds.), *Sibling relations and the horizontal axis in theory and practice*. pp. 74-85, London, Routledge, 2022.
24. Benjamin J., Father and daughter: identification with difference – a contribution to gender heterodoxy. *Psychoanal. Dialogues*, 1: 277-299, 1991.
25. Ullman C., Bearing witness: across the barriers in society and in the clinic. *Psychoanal. Dialogues*, 16: 181-198, 2006. https://doi.org/10.2513/s10481885pd1602_6
26. Coen S.J., How to help patients (and analysts) bear the unbearable. *J. Amer. Psychoanal. Assn.*, 45: 1183-1207, 1997.
27. Sheehy J., The analyst's torment: unbearable mental states in countertransference. *Amer. J. Psychoanal.*, 84: 496-499, 2024.
28. Eshel O., The "voice" of breakdown: on facing the unbearable traumatic experience in psychoanalytic work. *Contemp. Psychoanal.*, 52: 76-110, 2016.
29. ביון ו.ר. (1970). קשב ופרשנות. תל-אביב, תולעת ספרים, 2018.
30. Hoffman I.Z., The patient as an interpreter of the analyst's experience. *Contemp. Psychoanal.*, 19: 389-422, 1983.
31. Aron L., The patient's experience of the analyst's subjectivity. *Psychoanal. Dialogues*, 1: 29-51, 1991.
32. Grossmark R., Psychoanalytic companioning. *Psychoanal. Dialogues*, 26: 698-712, 2016. <https://doi.org/10.1080/10481885.2016.1235447>
33. שלגי ב., לב פקוח לרווחה: על התמסרות הדדית באזורי טראומה. עמ' 80-91, תל-אביב, תולעת ספרים, 2022.
34. Bromberg P., *Standing in spaces*. Hillsdale, NJ, The Analytic Press, 1998.
35. Berman A., The unbearable and the emergence of disillusioned tolerance. In: Berman A., Ofer G. (Eds.), *Tolerance – a concept in crisis: psychoanalytic, group analytic and socio-cultural perspectives*. pp. 45-58, London, Routledge, 2025.
36. Maroda K.J., *The analyst's vulnerability: impact on theory and practice*. London, Routledge, 2021.
37. Becker H., Becker S., The legend of overcoming the unbearable: on 'the father: a reckoning', by Niklas Frank. *Psychoanal. Hist.*, 23: 15-26, 2021. <https://doi.org/10.3366/pah.2021.0365>
38. Diamond M.J., Toward eradicating the unbearable: the dangerous allure of fascistic states of mind. *Psychoanal. Q.*, 94: 153-183, 2025. <https://doi.org/10.1080/00332828.2025.2481955>
39. ברמן א. (2014). על תוקפנותם של הסובלים. שיחות, כ"ח(2): 120-145, 2014.