**על הגעגועים**

**לקראת פסיכולוגיה אופטימית**

**Longing: It is not what it used to be**

**Galiya Rabinovitch; Gideon Naftali; Yaara Levine Fraiman**

**גליה רבינוביץ, גדעון נפתלי, יערה לוין פרימן**

**תוכן עניינים**

**פתח דבר . . . . . . . . .**

**התמודדות עם כאבי געגוע ופרידה . . . . . .**

**געגועים ולהיות 'מיל.' . . . . . . . .**

**ההגירה – והגעגוע . . . . . . . .**

**הקשר בין החוזר בתשובה לבין משפחתו החילונית כ"מפעל לייצור געגועים". .**

**געגועים 'הביתה' – כיצד בוחרים בני זוג . . . . . .**

**ילדי גירושים-ילדי געגועים: גירושים כבית ספר לניהול געגועים . . .**

**משפחות אומנה וגעגועים . . . . . . .**

**האם אסירים מתגעגעים אל בית הכלא? . . . . . .**

**המקצוע: געגועים – מודל התפתחותי לבחירת עיסוק ומקום עבודה . . .**

**געגועים פסיכולוגיים: למה מתגעגעים פסיכולוגים ופסיכולוגיות? . . .**

**אחרית דבר . . . . . . . . .**

**ביבליוגרפיה . . . . . . . . .**

**מפתח . . . . . . . . . .**

**מבוא[[1]](#footnote-1)**

הרעיון לכתיבת ספר זה נעוץ בסיפורם של "הילדים המוסתרים". אלפי "ילדים" אלה הם ניצולי שואה שהסתירה המחתרת הבלגית במלחמת העולם השנייה אצל משפחות נוצריות ובמקומות מסתור. המחתרת הבלגית ניהלה רישום מדויק של כתובותיהם ומצבם כדי שבסוף המלחמה יוכלו להתאחד עם המשפחות הביולוגיות שלהם. חלק מ"הילדים" הללו (שהם כיום אנשים בוגרים) חיים בישראל, קבוצה גדולה חיה בבלגיה, ואחרים מפוזרים בארצות שונות בעולם. לפני כשלוש שנים החליטו "הילדים המוסתרים" הבלגיים לקיים מפגש. אחד היוזמים העיקריים של המפגש היה פרופ' שאול הראל, שהוא עצמו היה ילד שהסתירו אותו במרוצת המלחמה.

גליה, מכותבות ספר זה, שמעה על היוזמה ליצור מפגש כזה והחליטה להציע את עזרתה, הן משום שותפות מקצועית ארוכת שנים עם פרופ' הראל והן משום היותה פסיכולוגית התפתחותית העוסקת בגיל הרך. תהליך הפרידה של ילד צעיר מאוד ממשפחתו (מהוריו, אחיו, אחיותיו וממשפחתו המורחבת) והמעבר לחיים במשפחה אחרת בתהליך שמחייב אותו לנטוש את אורח חייו המקורי ולאמץ אורח חיים נוצרי, נראה תהליך מרתק ומרגש.

הפעילות שנעשתה ל"ילדים המוסתרים" כללה הרצאות בנושאים שונים, מפגשים וסדנאות. התהליך היה מסובך היות שחלק מהמשתתפים הפעילים בהכנת תכנית הכנס היו בעצמם "ילדים מוסתרים". הם החזיקו בגישה "שלא כדאי לדבר על הדברים האלה. כמה שפחות לדבר על זה, יותר טוב". גליה התעקשה ששיח על חוויות ורגשות משותפים עשוי לתרום ולעזור כך שתוכנן גם חלק פסיכולוגי-מקצועי במפגשי "הילדים המוסתרים".

עיון בתכנית ההרצאות והסדנאות העלה באופן ברור שטראומה, פוסט-טראומה ודרכי ההתמודדות עמן הן הנושאים שחוזרים במרבית ההרצאות של אנשי המקצוע. לפיכך התעוררה השאלה: כיצד אפשר לתרום לתכנית כזו? "הילדים" עצמם אמרו שלא הרגישו בסבל נורא תוך כדי המלחמה בהשוואה לסבל של בני משפחותיהם - בין אלה שנספו במחנות ריכוז ובין אלה ששרדו. כיוון המחשבה היה למצוא נושא שהטראומה אינה חלק ממנו. במחשבה על מה יכול לעבור על ילד שהופרד ממשפחתו עלו השאלות של געגועים וההתמודדות של הילד, אשר חי במשפחה נוצרית, מתמודד עם הגעגועים, ואינו יכול לבטא אותם מכיוון שביטוי גלוי עלול לסכן את כל הנוגעים בדבר.

בשלב זה התכנסנו לעבודה משותפת והתחלנו לחפש חומר על געגועים. התברר שהספרות הפסיכולוגית עוסקת בנושא מעט מאוד. כדי להבין את התהליכים שבהם נמצא האדם המתגעגע בכלל והילד המתגעגע בפרט, התחלנו לאסוף מחשבות עצמאיות. ספר זה הוא פרי החשיבה שהתחילה בכנס והתפתחה לאחריו. אנו מבקשים להודות במיוחד לפרופ' מקס שטרן שהציע להעלות על הכתב את תהליכי המחשבה ופירותיהם כפי שעלו בכנס והוסיפו להתפתח אחריו.

הדוגמה שלהלן מדגימה כי העיסוק בנושא הגעגועים עשוי להיות רב משמעות וחשוב ביותר: במהלך הכנס ניגש אל גליה אחד המשתתפים וסיפר סיפור שרודף אותו מאז ילדותו ואינו נותן לו מנוח. הוא סיפר שבתקופת המלחמה נשלחו הוא ואחיו הצעיר למוסד ילדים באחת מארצות אירופה. לאחר שנתיים הידרדר מצבו בשל תת-תזונה והוא התחזה לנוצרי ונשלח למוסד רפואי של הצלב האדום. באחד הימים נכנס למקום קצין נאצי שדיבר גרמנית. דיבורו של הקצין העלה בו זיכרונות מבית הוריו, שגם בו דיברו גרמנית. היה לו ברור שאם יענה בשפה זו, השפה תסגיר את זהותו כיהודי, ולכן שתק ולא הוציא הגה מפיו. מצב זה יצר אצלו התלבטות קשה ומכאיבה שגרמה לו לשאול: האם ייתכן שרצה להזדהות עם הקצין הנאצי ולכן רצה לדבר גרמנית? גליה האזינה לו וענתה בשאלה: "ואולי רצית לדבר גרמנית פשוט כי התגעגעת לאימא שלך?". או אז הבין הניצול, בהתרגשות גדולה, שחיבוטי הנפש שטלטלו אותו במשך עשרות שנים היו למעשה ביטוי לגעגועים שלא אפשר לעצמו לחוש ולבטא.

דוגמה זו מעלה את הסוגיה הבסיסית בעניין הגעגועים – האם יש לגיטימציה עניינית או מוסרית-תרבותית להרגיש געגועים ולבטא אותם? אחד המאפיינים של משפחות ניצולי שואה היה שאין לתת ביטוי לגעגועים לעולם שאבד, ושמתן ביטוי לגעגועים והצפת הצער והכאב יביאו להתמוטטות רגשית. האיסור לחוש געגוע והאיסור לבטאו בקרב משפחות של ניצולי שואה התבטאו באחד משני סוגי התהליכים הבאים: הראשון, מניעת געגועים בהווה ובעתיד באמצעות שמירה על קשר רצוף ובלתי ניתן להפרדה בין בני המשפחה כך שאין כל סכנה להרגיש געגוע. השני, יצירת קשרים שטוחים בקלות שניתוקם מתאפשר בקלות, ועקב כך צער הגעגוע לא יהיה עמוק.

לתהליך הראשון, החיבור שאין לנתקו, מה שנקרא "סימביוזה מושלמת", יש עדויות רבות מדיווחים של דור שני לניצולי שואה. דוגמה לכך הוא סיפורה של בת לניצולי שואה שסיפרה שהוריה אמנם לא התנגדו לטיולי בית ספר, אבל משום מה ביום הטיול לא צלצל השעון המעורר והיא לא הצליחה להגיע לאוטובוס. דוגמאות אחרות הן שיחות טלפון רבות שבהן בני המשפחה מדווחים זה לזה היכן הם נמצאים, מתי יחזרו, אם יצאו וחזרו בשלום. דגם זה של "דבק" ושל קרבת יתר אינו מאפשר געגוע ואף אינו מאפשר לחוות את המרד של גיל ההתבגרות. בנים ובנות להורים ניצולי שואה חשים לעתים שאין להם רשות למרוד בהוריהם או להרגיז אותם. ביטוי של קושי בשלב התפתחותי זה מתבטא בקושי בפיתוח עצמאות בשלב מאוחר יותר. כך, ההורים נשארים גורם משפיע ומכריע בתהליכי קבלת החלטות של ילדיהם מבלי לתת לדור הצעיר אפשרות לבטא דעה נוגדת את דעת דור ההורים, ניצולי השואה. ההורים נעשים מעורבים בבחירת בני זוג, בבחירת מקצוע ומקום עבודה, ודעתם ממשיכה להיות חשובה כאילו הצאצא הוא עדיין ילד.

בתהליך השני, שבו יוצרים קשרים שטוחים כדי שכאב הפרידה יהיה חמור פחות, האדם לומד לפתח מערכת שורשים שטוחה שאותה אפשר לנתק באופן מידי אם עולה הצורך לברוח. בדגם זה, כאשר יש היפרדות, העקירה כואבת פחות. סיפור מקרה המדגים זאת בא לידי ביטוי במאמר "'געגועים אסורים': סוגיית הגעגועים וביטויים אצל ילדים ניצולי שואה ואצל בני הדור השני" (רבינוביץ וקס, 2008), ומוצג כאן כלשונו. דינה, שהיא מטפלת משפחתית, סיפרה על חלומה בסדנת חלומות בגישת הגשטלט בהנחיית גליה:

אני חולמת שארבע נשים מסדנת החלומות היו בחלום אצלי בבית, בחדר הטיפולים שלי. עמיה, זיוה, לילי, אני וגליה (המנחה). אנו יושבות אצלי בחדר ביום שישי בבוקר, למטה יש אנשים והרעש שהם עושים מפריע לי וגורם לי לאי-נוחות. עמיה צוחקת, גליה יושבת בכיסא שלי, לילי וזיווה מסתודדות. זיוה מספרת חלום: היא רוצה לבנות בית מעלים של כרוב, אבל לפני כן היא מתבלת את העלים ובעקבות כך הם מתרככים והיא לא מצליחה לבנות מהם את הבית.

גליה שואלת אותה: "חשבת לבנות את הבית בלי לתבל את העלים?". זיוה עונה שהיא חשבה על האפשרות הזו אבל היא בונה את הבית כדי שיאכלו אותו בארוחה ולכן היא מתבלת כדי שיהיה טעים. מצד שני, היא רוצה להעמיד את הבית הזה על השולחן ואז היא נדרשת שלא לתבל והתוצאה היא שהבית לא יהיה טעים. היא לא יודעת מה לעשות כיוון ששתי האפשרויות אינן טובות. גליה אומרת לה: "שימי לב שאת לא מוכנה לוותר על כלום!" ואז אני (הכוונה לדוברת, דינה) אומרת שהייתי רוצה לדבר דווקא על המוטיבים המרכזיים בחלומות שלי ואני מרגישה שגליה לא מתפנה אליי. זיוה ולילי מסתודדות, אני ועמיה שואלות אותן מה הבעיה. נראה שהן דואגות איך הן תסענה הביתה ואני אומרת להן שאני אסיע אותן הביתה. אני מסתכלת על השעון ומרגישה בפנים שאני לחוצה בזמן, זאת למרות שלפי השעון יש לי מספיק זמן. אני אומרת שהמוטיב המרכזי בחלומות שלי הוא דרכים שאני הולכת בהן ובית הילדות שלי.

 בעבודה של גליה עם דינה על משמעות החלום הצביעה גליה על המוטיב המרכזי בחלום: שום דבר "זה לא זה": הקבוצה אינה הקבוצה האמיתית, הבית מהכרוב אינו בית אמיתי, הזמן אינו זמן, הכיסא אינו כיסאה של גליה, השיחה אינה שיחה (שתיים מסתודדות), המשתתפות לא ממש משתתפות, העיסוק המקצועי אינו מתאים, כמעט כל מה שקורה בחלום "זה לא זה". הנחת העבודה הייתה שאם "זה לא זה" אז אפשר לעזוב בקלות, ללא צער רב וללא געגוע ולהמשיך את החיפוש במקום אחר. לאחר שדינה סיפרה את חלומה, ביקשה ממנה גליה לרשום על הלוח את קורות החיים שלה ואז ביקשה ממנה למנות מה מהם: "זה לא זה". דינה התחילה למנות:

שמי, מכיוון שקראו לי על שם סב שנרצח בשואה אבל לקחו רק את האות הראשונה של שמו אז זה לא בדיוק, כשהייתי קטנה ציירתי בחוג לציור אבל זה לא היה זה מכיוון שאחותי הגדולה הייתה יותר מוכשרת ממני ולכן קרעתי את הציורים. למדתי בבית ספר לאחיות וזה לא היה זה ולכן עזבתי. למדתי להיות מורה אבל גם המקצוע הזה לא היה בדיוק אז עזבתי אותו. עשיתי תואר שני וגם זה לא היה זה ולכן לא עבדתי בתחום. הבעל שלי שנים רבות "לא היה זה".

בעוד היא מונה את הדברים פרצה דינה בבכי. היא הרגישה, כפי שסיפרה מאוחר יותר, שבעצם בזבזה את חייה בחיפושים תמידיים. לאחר מכן ביקשה ממנה גליה למנות את הדברים שהם "כן זה" בחייה ודינה מנתה: עיסוקה הנוכחי כמטפלת משפחתית, שמחת החיים שלה, ילדיה ונכדיה ובעלה (אותו בעל מאז נעוריה).

הוריה של דינה ניצלו במהלך השואה מפני שברחו מפולין לרוסיה. לאחר שעלו ארצה הם המשיכו לעשות שינויים רבים ובעצם פיתחו מערכת שורשים שטוחה שאותה הנחילו מבלי דעת לדינה. דינה העידה על עצמה שגם היא בעצם התחמקה כל חייה מהעיסוקים שבהם בחרה, מהבעל שלה ומחברויות עמוקות. היא הוסיפה תוך כדי השיחה שגם בנה הבכור אינו מרוצה מהעיסוק שלו אף על פי שהוא עובד תמיד בחברות בעלות שם ובתנאים מצוינים. היא ציינה בחשש מסוים שנדמה לה שגם הנכד, בנו של אותו בן, ירש את הדפוס הזה ומתנהל לפיו.

דפוס נוסף שדינה מבינה כיום שהוא מנהל אותה הוא קיום קשרים עמוקים ומשמעותיים עם אנשים מעטים בלבד וכן ניתוק חד ומוחלט מאנשים: "כשמשהו נגמר אני מוחקת ועוברת הלאה". דינה חיה לפי דפוס השורשים השטוחים את מרבית חייה מבלי שתבין כי חוסר הסיפוק המתמיד שלה מעיסוקיה ומאנשים בסביבתה נעוץ בדפוס לא מודע שאותו ירשה מהוריה, ניצולי השואה.

כדי לאפשר לדינה להתנתק מדפוס השורשים השטוחים ביקשה ממנה גליה לעמוד ליד החלון, להביט החוצה ולתאר מה היא רואה. דינה סיפרה שהיא רואה את העיר תל-אביב על שלל אורותיה. גליה שאלה אותה: "האם את רואה שם בחוץ שואה?" השאלה הזו חוללה מהפך אצל דינה. ימים אחדים לאחר מכן אמרה דינה: "כשהתבוננתי החוצה דרך אותו חלון הבנתי שהיום אין שואה, ראיתי עולם מלא אור שאני נמצאת בתוכו והתמלאתי שמחה". בשפת החלום דינה יכולה כעת לבנות בית יציב, בית שאינו בית ארעי מכרוב. היא יכולה לתבל את הכרוב וכך להחזיר לעצמה את טעם החיים ולהפוך את החוויה שלה ל"זה כן זה". השאלה הקיומית של דינה היא איך להעניק טעם לחייה אפילו בידיעה שהטעם הוא בן חלוף, וכשזה יחלוף האם תרשה לעצמה להתגעגע אליו?

הספר עוסק בשאלה זו, בהבנת מקומם של הגעגועים במצבי חיים שונים, הבנת התהליכים של ניהול הגעגועים וזיהוי הדרכים שבהן געגועים עשויים לתרום לחיים מספקים יותר ובעלי משמעות.

1. מבוא נכתב בשיתוף עם אפרת קס [↑](#footnote-ref-1)