

7

אחים ואחיות - השלכות קליניות

על יחסי אחים מדברים לעומק לעתים רחוקות, ולכן רובנו מגששים ומחפשים אחרי מילים שיתארו את רגשותינו; ביחס לאחים ואחיות אנחנו חסרי מילים באופן מוזר. לעולם לא פגשתי אדם שלא רצה לשפר מערכת יחסים עם אח או אחות, כזאת שהפכה לתפלה או מכאיבה או מבלבלת.¹

כמו היכולת לדבר, לבכות או להגיב לחיוך של תינוק, כך גם היכולת להיות אח או אחות היא מולדת, חלק ממה שיונג קרא לו "החווייה התמידית החוזרת של האנושות".² האופי המולד של קשרי אחים ואחיות מודגם על ידי המדרש על הסיפור המקראי של בריאת האדם כאיש ואישה שבו דנו בפרק הראשון.

לכל אחד מאתנו יש פוטנציאל להיות כל סוג של אח או אחות – אח בוגר או אחות צעירה, ילד יחיד, תאום או אחד משלישייה, אח למחצה או אחות חורגת – אבל המערכת המשפחתית המיוחדת שלנו מאפשרת לנו לחוות רק אחת מהמערכות המשפחתיות האפשריות.

ייתכן שיונג היה הפסיכולוג הראשון לדון בכל מעגל החיים מנקודת המבט של פסיכולוגיית המעמקים. המעבר דרך מעגל החיים מסייע לנו להבין את החוויה של האחרים המשמעותיים. התאהבות ונישואים מאפשרים לנו להבין את הצד הנשי והגברי שבנו, את האנימה והאנימוס. כאשר אנחנו הופכים להורים אנחנו נאלצים להעריך את הורינו מנקודת מבט חדשה. אולם מעגל החיים מעניק לנו לעתים רחוקות אפשרות טבעית להבין את החוויות הייחודיות של האח והאחות שלנו. "אתגר האחים" של העבודה הקלינית הוא להבין את החוויה של המטופלים שלנו בהקשר של היותם אחים ואחיות בסדר לידה שונה מאתנו באופן דרמטי. כדי לעזור בפיתוח היכולת הזאת אני רוצה לנסות סוג אחר של דמיון פעיל.

תרגיל דמיון פעיל

המטרה של תרגיל זה היא להבין לעומק חוויה של סדר לידה שונה מזה שלנו. חשבו על אחד מאחייכם או אחיותיכם, זה שעמו יש לכם את הקשר הרופף ביותר, או על מיקום לידה שניתן שלא קיים במשפחתכם. אם אתם בכורים, דמיינו שאתם הילד האמצעי, זה שתמיד לכוד באמצע. אם אתם ילד הסנדוויץ' במשפחה, דמיינו שאתם הצעיר ביותר שאינו חייב להתבגר. אם אתם ה"תינוק" דמיינו שאתם הבכור החלוץ, זה שעושה הראשון כל דבר, בזמן שהאחרים צופים בכך. אם אתם ילד יחיד, דמיינו לעצמכם שיש לכם תאום זהה ולעולם אינכם לבדכם. אם אתם תאומים – תארו לעצמכם שאתם חיים חיי בן יחיד, שלעולם אינו בטוח מי יכול להיכנס למעגל הפנימי שלו. קחו זמן לתת למחשבות, לדמיונות ולרגשות לעלות. ואז דמיינו כל אחד מהמצבים האחרים במשפחה שלכם, ומצבים אחרים במשפחה, זרים לכם לחלוטין. אני מאמין שתרגיל זה הוא חשוב למטפלים אשר צריכים להבין את העומק של חוויות הפסיכולוגיה של האחים, כאלו השונות מאוד מאלה שלהם.

הבנת הזכות מלידה של האחר

כאשר חקרתי את השפעת סדר הלידה על האדם, חיפשתי בספרות מקצועית והומניסטית חומר על הדרך שבה אח או אחות מנסים להבין את החוויה של היות אח. מה שגיליתי הוא שכמעט לא נכתב על הנושא, ומעטים המחברים שניסו להבין את החוויה של האחר – כיצד זה להיות אח או אחות שלהם. מצאתי כמה יוצאים מן הכלל משכנעים. נאט בנט (Bennett) מביא דוגמה נדירה של מחשבה על "איך זה להיות אחי הצעיר?"

איך אתה מרגיש [...] כשיש לך אח בכור ששופט כל מאמץ שלך ועולה עליך באופן משמעותי, ולא משנה מה אתה מצליח להשיג? איך אתה מרגיש כשעליך לרוץ תמיד אחרי משהו שמצפה ממך להיות חכם, ספקני ועצוב כמוהו? מה אתה עושה אם נולדת מאוחר מדי להתחרות, אם אתה אוהב משהו יותר מאשר יש בידו להחזיר לך אהבה כראוי, אם אתה רואה שמושא הערצתך הוא, במובן בסיסי, מזויף? [...] קשה מאוד להיות האח הצעיר של טיפוס אמן מיוסר, מבריק בציניות שלו, שלעולם אינו עושה טוב. אני בטוח שלהיות אחי הצעיר זה לא תמיד פיקניק.³

דוגמה נוספת מגיעה מהגרסה הטמילית לאפוס ההודי רמאיאנה, שבו דנו בפרק השלישי. רמא, גיבור הרמאיאנה, ויתר על ממלכתו ויצא ליער עם כלתו סיטה ואחיו לקשמנה. בזמן שהיו ביער, לפני שסיטה נחטפה, לקשמנה בנה בקתה יפהפייה עבור רמא וכלתו, מחווה שהביאה את רמא עד דמעות. רמא נזכר כיצד כאשר עזב את הממלכה, לקשמנה ניסה לשכנע אותו למרוד באביו ולתפוס את הכתר. היות שמילתו של האב היא מקודשת, רמא ביטל את הרעיון כרעיון עוועים. אף על פי שהוא בטוח שעשה את המעשה הנכון, רמא מבין לפתע כיצד החלטה זו השפיעה על אחיו:

אנשים יאמרו שמילאתי את דרישתו של אבי כאשר נתן את הממלכה העשירה – שעשיתי את הדבר הנכון והוכחתי בתהילה זוהרת יותר מהשמש. ואז מה?

¹ Stephen Bank, coauthor, Bank and Kahn, *The Sibling Bond*, p. xi

² C. G. Jung, *The Complete Works of C. G. Jung*, vol. 7, *Two Essays on Analytical Psychology*, para. 109

³ Nat Bennett, "Halfway or In-between or Something Else", in: Albert, *Freud's Blind Spot*, p. 251

מה הערך של כל זה כאשר גרמתי לך צער כזה?⁴

לרמא, האח הבכור, יש לפתע הבנה חודרת – כזאת שמביאה לשינוי – של חווייתו של אחיו הצעיר. אני מאמין שהבנה של תפקידי אח ואחות לא מוכרים היא אתגר האחים הגדול ביותר בעבודה הקלינית עם אחים פצועים ועם אחיות סובלות. כשבידינו יכולת מחודשת זו לדמיין את חיי אחינו, אני רוצה לפנות לנושאים קליניים.

העברה אחאית

המונח "העברה" מתייחס בדרך כלל לרגשות שמקורם בקשר עם דמויות הורים חשובות, ורגשות אלה "מועברים" למטפל במהלך הטיפול. אולם, למעשה, כפי שציין מרי ג'קובי (Jacoby), העברה מתקיימת ביחס לכל הקשרים הקרובים – "העברה במובן הזה שבו אנחנו חווים את האדם האחר כאובייקט של הצרכים שלנו".⁵ "העברה אחאית" מתרחשת כאשר אדם מעביר את ההיבטים הרגשיים של מערכת היחסים שלו עם אחיו או עם אחותו לאדם אשר דומה באופן סמלי לאותם אח או אחות. סדר הלידה של המטפל, דבר שלא דנים בו בדרך כלל, יכול גם הוא להיות בעל השפעה חזקה. אם אתה המטפל, כיצד משפיע מקומך שלך בסדר הלידה על הטיפול? חשוב על המטופל שאליו אתה מרגיש קשור ביותר. מה המיקום שלו בסדר הלידה? חשוב על המטופל שאתה אוהב לשנוא. מה הוא המיקום שלו? כעת דמיין שאתה פוגש מטופל שיש לו מערכת יחסים איומה עם אחותו ששמה יהודית – השם של אחותך שלך, שאתה יש לך מערכת יחסים קשה. ולבסוף, דמיין לעצמך שאתה מטפל באדם שדומה לאח שאתו יש לך קושי רב. ג'ון ביבי (Beebe) תיאר כיצד חש במסגרת טיפולית כאילו היה האח הארכיטיפי עבור המטופל. אולם לא לו ולא למטופל שלו היה אח.⁶

העברה אחאית אינה מוגבלת לחדר הטיפול, אלא יכולה להתרחש בכל מקום. העברה אחאית חיובית מביאה לכך שנוצרים בקלות מערכות יחסים וקשרים כמו-משפחתיים עם זרים, בייחוד כאשר הסביבה משכפלת באופן סמלי את האווירה המשפחתית ההרמונית. דניאל קולמן (Coleman) מאמין שכל שיתוף פעולה שעובד במהלך טיפול מבוסס על העברה אחאית חיובית.⁷ אלואיז אגר (Agger) חושב שילדים יחידים חשים לעתים קרובות קשר אחים אל המטפל, כמו היו האח או האחות שלא היו להם מעולם.⁸ בעבודה עם אנשים הסובלים מהפרעות אכילה יש לשים לב גם לבעיות בין אחים.⁹ העברה אחאית חיובית יכולה למנוע את האפקטים השליליים של גירוש, טראומה ופרידה.

בניגוד לכך, החותמת של העברה אחאית שלילית היא נטייה חוזרת ונשנית להתעסק בריביות ובמאבקי היררכיה – מי ראשון, מי יקבל יותר. בחדרי הכיתות בבית הספר נוצרים אחים לכיתה, ולהם מורה-הורה משותף. אם יש "חביב המורה" אז מתפתחת העברה אחאית חזקה באופן כמעט בלתי נמנע. במקרים אחרים העברה אחאית יכולה לבוא לידי ביטוי באמביוולנטיות, כמו יחסי אהבה-שנאה שהם כה שכחים בין אחים ואחיות. פרויד עצמו מתאר העברה אחאית כזאת, שהוא עצמו הודה שהייתה מבוססת על יחסיו עם האחין שלו ויהן, שעמו גדל בשלוש השנים הראשונות לחייו, ואשר היה גדול ממנו בשנה. פרויד כתב:

עד סוף שנתי השלישית היינו בלתי נפרדים; אהבנו זה את זה ונלחמנו זה בזה ו[...] לקשר הילדות הזה [...] הייתה השפעה מכרעת על כל מערכות היחסים הבאות שלי עם בני גילי. מאז אותו זמן אחייני יהון קם לתחיה פעמים רבות [...] כל חבריי היו במידה מסוימת תחיתה של דמות ראשונה זו [...] חיי הרגשיים תמיד תבעו שיהיה לי חבר קרוב ואוהב שנוא. תמיד יכולתי לספק לעצמי דמויות אלו מחדש, וקרה לא אחת שהמצב האידיאלי מילדותי שחזר בצורה כה מושלמת שהחבר והאוהב היו לאחד באותו אדם.¹⁰

אין ספק שההעברה האחאית של פרויד, בראותו חברים כחברים קרובים או אויבים שנואים, מילאה תפקיד חשוב ביחסיו עם יונג, שהיה בתחילה חבר קרוב אך הפך לאח שנוא.¹¹ מטופל יכול להיות גם עסוק ב"אחיו לטיפול", כמו המטופלים האחרים של המטפל. כאשר היא חיובית, ההעברה יכולה ליצור קשר אחים חזק בין המטופל למטופלים האמיתיים או המדומיינים האחרים של המטפל. כאשר היא שלילית העברה זו יכולה לעורר קנאה עזה, שבה המרחב הטיפולי נפגע בגלל העובדה שאחרים נכנסו אליו. לסר (Lesser) טוען שהזנחה של רגשות המעוגנים במערכת היחסים עם אחים עלולה

⁴ Kampan, Adodhya, trans. David Shulman, Murty Classical Library of India, Cambridge MA: Harvard University Press, in press, verse 791

⁵ Mario Jacoby, *The Analytic Encounter*, Toronto: Inner City Books, 1984, p. 67

⁶ John Beebe, "The Case of Joan: A Classical Perspective", in: Polly Young-Eisendrath and Terence Dawson (eds.), *The Cambridge Companion to Jung*, Cambridge: Cambridge University Press, 1997, p. 196

⁷ D. Coleman, "Positive Sibling Transference: Theoretical and Clinical Dimensions", *Clinical Social Work Journal* 24 (1996): 377-387

⁸ E. M. Agger, "Psychoanalytic Perspectives on Sibling Relationships", *Psychoanalytic Inquiry* 8 (1988): 3-30
⁹ Debora Blessing, "Hiding in Plain Sight: The Sibling Connection in Eating Disorders", *Journal of Child Psychotherapy* 33 (2007): 36-50; Jeanne Magagna, "Transformation: From Twin to Individual", *Journal of Child Psychotherapy* 33 (2007): 51-69

¹⁰ Sigmund Freud, "letter to Fleiss, 3 October 1897", in Sigmund Freud, *The Complete Letters of Sigmund Freud to Wilhelm Fleiss, 1887-1904*, Jeffrey Moussaieff Mason, ed., Cambridge, MA: Belknap Press, 1986

¹¹ יחסי פרויד ויונג מוצגים באופן מסורתי כיחסי אב-בן הנתונים בקונפליקט אדיפלי לא פתור. אולם מכתב זה של פרויד מעיד עד כמה השפיע תסביך האח של פרויד על מערכות היחסים שלו עם האנשים שסבבו אותו.

להיות מקור שכיח לקיפאון או לכישלון בטיפול.¹² פרופסי קולס תיארה כיצד העברה אחאית כזאת הביאה לתובנה פורצת דרך במבוי סתום טיפולי:

הטיפול נתקע לפרק זמן ארוך עם אחת המטופלות, גברת ק'. היא יכלה לשאת שוב ושוב נאום אינסופי שפירט את חטאיה ואני לא מצאתי כל דרך להגיע אל הסופר-אגו הנוקשה. יום אחד היא הזכירה את אחותה הגדולה בדרך שעזרה לי להבין שאנחנו היינו לכודות בהעברה אחאית שבה הייתי האחות השנואה [...] היא חוותה אותי באותה דרך שבה היא חוותה את אחותה הגדולה השתלטנית, ואני כלל לא הייתי מודעת לאפשרות זו.¹³

קולס מוסיפה שעד לאותו רגע היא לא חשבה מעולם על העברה אחאית, ולא קראה על כך. מחקר אחד מצא שאף על פי שרוב המטפלים אינם מקבלים כל הכשרה בעבודה עם העברה אחאית, כולם מדווחים שהם מתמודדים עם שאלות הקשורות באחים בעבודתם.¹⁴ הכרך הצנום של קולס חשיבותם של יחסי אחים בפסיכואנליזה ניסה להביא לשינוי בחשיבה. היא טוענת גם, באופן כללי, שסופר-אגו נוקשה הוא תוצאה של אכזריות אחים ממשית.

המצב בולט מאוד בהכשרה במכונים להכשרה בפסיכולוגיית מעמקים. במכונים כאלה המועמדים נושאים עמם הטבעה של אחים. בקבוצה שבה הוכשרתי, למשל, מועמדים נקשרו ביניהם כמו אחים ואחיות, ונוצרה תחושה מתמשכת של סולידריות. אני עדיין מרגיש קרוב לאנשים שהוכשרתי עמם, ובייחוד עם אלו שעמם חלקתי מטפל. בתנאים רגשיים פחות חיוביים, מועמדים עלולים להתחרות זה בזה ללא רחמים כדי לקבל תשומת לב ואישור מהמדריכים והמורים.

תסביך קין ותסביך הבל

בפרקים קודמים דנתי במערכת היחסים בין האחים קין והבל. בפרק זה ברצוני לקשר בין התיאור התנ"כי לבין תיאור קליני במונחים של תסביך קין ותסביך הבל.

תסביך קין

אדם הסובל מתסביך קין¹⁵ נתון תמידית לרגשות חזקים של קנאה ולהשוואות חברתיות אינסופיות שבהן הוא מרגיש "לא נבחר". מורי שטיין תיאר דיוקן פסיכולוגי של חייהם הפנימיים של אנשים אלה. הם מתוארים בעדינות כילדים "רעים". לעתים קרובות הם ילדים בכורים שרגשות החיבה של הוריהם הועברו לאחיהם הצעירים. יש להם "קושי גדול לעצב ולתחזק קשרים", והם חיים "בעולם של רגישות מתמשכת לתגובות קנאה". אנשים מעוניינים אלה חשים מנותקים מהעצמי. חסר להם מרכז פנימי נוח, ובמקום זה הם חווים חלל שמתמלא רק לעתים, ואז התוכן הוא האשמות עצמיות מענות. הם

חווים חרדה, דימוי עצמי נמוך, ריקנות וקולות פנימיים ביקורתיים. אם דמות אחרת מופיעה בדמיון היא הופכת למושא לקנאה, היא המועדפת, הנבחרת. הם אינם יכולים להרגיע את עצמם [...] אינם יכולים למצוא מנוח במדיטציה או בדמיון מודרך [...] האדם חווה שוב רגשות של דחייה וחוסר ערך [...] של היותו מנוצל ומבוז [...] נשמה בגיהנום, נידונה לעינוי מתמשך על ידי הורה-אלוהים אדיש או עוין.¹⁶

בטיפול, התפקיד המרכזי הוא להביא את הקנאה למודעות, אולם טיפול בקורבנות של קנאה מתמשכת אינו משימה קלה. בדרך כלל שימוש באמפתיה רק מרע את המצב:

מילים מרגיעות של המטפל יכולות להגביר את הכאב [...] מאחר שהמטפל "יודע" שהמטפל מעדיף מטופלים אחרים [...] המטפל הוא תמיד בסופו של טור ארוך של אנשים המועדפים על פניו. ההעברה עמוסה לעייפה בצפיפות לדחייה ולהשפלה. המטפל יכול להפוך למושא של קנאה [...] למישהו אחר תמיד יש יותר [...] ¹⁷.

המטופל מזדהה עם הילד המנודה שנידון ונדחק לבידוד. בבידוד זה המטופל מרגיש חסר ערך, מלא בקנאה כלפי המועדפים. אכול על ידי רגשות שנאה ותשוקה להרס הוא מרגיש מרושע. הדחף התוקפני אינו מביא בהכרח לרצח, אלא ל"רצח המופנה פנימה" שבו התאבדות יכולה להיות אפשרות כ"מחווה של נדיבות וטוב כדי להפחית את נוכחותו של הרוע בעולם". סבל מתסביך קין הוא אכן קללה: אין מקום פנימי של מנוחה, רק קנאה מתמשכת, חסרת מנוחה, חסרת בית.

קנאתו של קין מייצגת מצב אחים קיצוני. קין, הקורבן של חטא האחים הקדמון, מנסה להשמיד את אחיו. רוב האחים, כמובן, לא הורגים איש את אחיו, אבל הם יכולים לשאת רגשות רצחניים ולהרוג את אחיהם באופן סמלי. הרג סמלי יכול לבוא לידי ביטוי בגרימת כאב לאח בכל מפגש. לחלופין, האח המקנא עלול להקשות את לבו, לנתק את הקשר או לסרב לדבר עם אחיו.

¹² R.M. Lesser, "Sibling Transference and Countertransference", *Journal of the American Academy of Psychoanalysis* 6 (1978): 37-49

¹³ Coles, *The Importance of Sibling Relationship in Psychoanalysis*, 9

¹⁴ Marcy E. Stites, "Sibling Transference and Countertransference", 2005 ; ניתן למצוא מאמר זה כאן:

http://www.camft.org/ScriptContent/Professional_Ex/Articles/SiblingTransference.htm

¹⁵ נראה שבפעם הראשונה הופיע המונח "תסביך קין" במאמר, Schachter, Shore, Feldman-Rotman, Marquis and Campbell, "Sibling Deidentification"

¹⁶ Stein, "The Pattern of Envy and Sibling Rivalry in Myth and Religion", p. 104

¹⁷ שם, שם.

ברצוני להביא את סיפורן של שתי אחיות, שאקרא להן שריל וג'ויס. שריל, האחות הבכורה, חשה רגשות דומים לאלה של קין ביחס לחוסר הצדק שנעשה לה כאשר הודחה מכתרה על ידי אחותה ג'ויס, הצעירה יותר, שאותה ראתה שריל כיפה יותר ומצליחה יותר בבית הספר. ג'ויס נחשבה לנוחה, חכמה, אהובה. שריל, שמעמדה השתנה, הייתה בדרך כלל חסרת מנוחה. בבגרותן, כמו רחל ולאה, הן היו מקוטבות עוד יותר בעקבות מעמדן המשפחתי והפוריות שלהן. שריל הייתה גרושה, ללא ילדים, ומריחה, וטיפלה באמן המזדקנת במסירות רבה. ג'ויס גם היא התגרשה, אבל נישאה בשנית והייתה נשואה באושר עם ילדים. היא גרה רחוק, ובהיותה עסוקה במשפחתה הגדלה ובקריירה, ביקרה את האם ואת אחותה לעתים רחוקות. אף על פי שמצבה הכלכלי היה טוב יותר, היא תרמה רק מעט, גם כספית, לטיפול באמן. חלוקת נטל לא שוויונית כזו בטיפול בהורה מזדקן אינה יוצאת דופן. ברוב המשפחות ילד אחד נושא ברוב העול של טיפול בהורים. שריל שילמה את רוב ההוצאות של האם, במחשבה שהיא תפוצה בעתיד כאשר תחולק ירושתה של האם. אולם לאחר מותה של האם הצוואה חילקה את כספה באופן שווה בין האחיות. שריל, שעשתה כה רבות למען האם, נפגעה עמוקות ונמלאה זעם לנוכח חוסר הצדק. ג'ויס לעומתה חשבה שאין זה אלא הוגן לחלק את הירושה ביניהן באופן שווה. כפועל יוצא כך, כאשר האחיות ניסו להידבר, הן רבו. שריל ניתקה כל קשר עם ג'ויס ומשפחתה. בשנה לאחר מכן, כאשר שריל חלתה במחלה קשה, היא אסרה על קרוביה לספר על כך לאחותה. ג'ויס לא ידעה על מות אחותה עוד חודשים רבים לאחר מכן. השורשים של תסביך קין של שריל הועברו אליה מאמה, שלא דיברה גם היא עם אחת מאחיותיה. ניתוק רגשי כזה הוא חלק ממסורת משפחתית. בטפלה באמה היה לשריל מניע נסתר: להתיר את ההדחה מהכתר שחוויתה, ולהפוך לילדה המועדפת על אמה; האם אשר, עבור שריל, עדיין נשאה את חותם העצמי (Self). הצוואה הייתה השפלה ציבורית, מכיוון שהיא נטלה ממנה את המעמד המיוחד שזכתה לו כמטפלת באם. עבור שריל, חלק שווה היה הרבה פחות ממה שהגיע לה. לבסוף היא הרגה את ג'ויס באומרה "אין לי אחות".

תסביך הבל

במקביל ל"תסביך קין", אני מאמין, אפשר לדבר גם על "תסביך הבל". אנשים הסובלים מ"תסביך הבל" מרגישים שהם מועדפים, אולם זה תמיד על חשבונם של מישהו אחר. בדרך כלל תחושה זו של "מועדף, אבל עם מחיר" מתחילה כלפי אחים, אבל זה יכול להיות מורגש כמעט בכל מקום כחלק מ"העברת אחים". שלא כמו "ילד מלאך", אשר שמח לאידם של "האחים השדים"¹⁸, אח שחש תסביך הבל מרגיש תחושה מצמיתה של אשמה בגלל חוסר השוויון שהוא נהנה ממנו. אדם כזה מרגיש פגוע בגלל יכולתו לקבל, מכיוון שכל מתת נחוות כחסר של אחר. אנשים אלה לכודים בפסיכולוגיה אישית המאופיינת בתחושה שלעולם אין מספיק לכולם. כפיצוי, אנשים כאלה יכולים לפתח חוש מפותח לצדק סוציאלי, קרוב למה שליפטון כינה "אשמה שדוחפת לפעולה" (Animating guilt)¹⁹. הם יכולים להעביר את "תסביך הבל" שלהם ממשפחת המוצא שלהם לחברה בכללותה, בטענה שאף אחד לא צריך לקבל אלא אם יש חלוקת משאבים שוויונית. כפועל יוצא מכך, כמו מהטמה גנדי או מרטין לותר קינג (שניהם לא היו בני כורים), הם עשויים להיות בעלי יכולת לפעולות עצומות של אלטרואיזם וויתור אישי, לתרום ואפילו לייסד תנועות אלטרואיסטיות או שוויוניות.

אם, לעומת זאת, אנשים כאלה אינם יכולים להתחבר עם האחוה הסמלית, בדרך כלל הם נותרים בתחושה מתמדת קורעת קרביים של אשמה וחוסר ערך, המבוססת על ההזדהות הלא מודעת שלהם עם האח הדחוי. אלה אשר מוכרעים על ידי "תסביך הבל" חווים את העוינות הלא מודעת של אחיהם אפילו כאשר האח הדחוי אינו מבטא אותה כלפי חוץ. הם מתקשים ליהנות מהצלחותיהם בלב שלם, מפני שהם מרגישים תמיד שה"אח" או ה"אחות" מתבוננים בהם. הם נכספים לפסיכולוגיה של עודף, אולם חשים עצמם כמי שנידונים לחיות בפסיכולוגיה של חסר. הם אינם יכולים לשחרר את עצמם מהשאלה של קין הרודפת אותם: "השומר אחי אנכי?"

שמואל

תיאור מקרה קצר יכול לעזור ולהאיר היבטים שונים של פסיכולוגיית האחים של "תסביך הבל". שמואל, נשוי ואב לשני בנים, הגיע לטיפול בעקבות משבר אמצע חיים קשה. כמו שמואל המקראי, הוא היה אדם אשר "הלך וגדל וטוב: גם עם-יהוה וגם עם-אֲנָשִׁים" (שמואל א', ב', כ"ו). אולם למרות "הצלחתו בחיים", היו לו תחושה של חוסר ערך ונטייה להאשמה עצמית. הוא היה עסוק מאוד בשאלות של צדק חברתי וסביבתי. היה לו קל מאוד לתת לאחרים, אולם קשה מאוד לקבל בתמורה – דבר המאפיין אנשים עם "תסביך הבל".

במהלך שיפוף בביתו הוא התעצב מאוד בגלל אירוע שהתרחש בין שני בניו, אירוע אשר הזכיר מאוד את הוויכוח בין קין והבל המתואר במדרש. השיפוף היה אמור לאפשר לשני בניו לגור בחדרים נפרדים בקומת הקרקע, ואילו ההורים נשארו בקומה העליונה. בתחילה הבנים חלקו חדר, אולם הבן הצעיר, אשר רצה מרחב משלו, עבר לחדר העבודה הקטן של שמואל בקומת הקרקע. לאחר השיפוף חדר אחד היה גדול מהשני אבל תקרתו הייתה נמוכה, ואילו השני היה קטן יותר אבל תקרתו הייתה גבוהה. הבן הבכור קיבל את הזכות לבחור לעצמו חדר. שמואל הסביר את ההעדפה הזאת באומרו שהבכור מוותר על חדר גדול יותר. חברי המשפחה, הוא נזכר, טענו שההפך הוא הנכון: הבן הצעיר, שהיה לו חדר קטן, צריך היה לבחור ראשון.

¹⁸ Schachter, "Sibling Deidentification in the Clinic: Devil vs. Angel"
¹⁹ Lifton, *The Broken Connection: On Death and the Continuity of Life*

שמואל, בהיותו האב, חווה את כאבו של הבן הבכור, שלא יכול היה לתת ביטוי מילולי לרגשותיו הפנימיים, לתחושה של הדחתו מכתרו.

בתחילה הבן הבכור בחר את החדר הקטן עם התקרה הגבוהה. אולם ככל שהתקדם השיפוץ הוא התחיל לפקפק בבחירתו, והוא נדחף לכך, ללא ספק, על ידי קריאותיו של אחיו הצעיר: "אני מקבל את החדר הגדול! אני מקבל את החדר הגדול!". הוא אמר שברצונו להשהות את החלטתו הסופית עד שיוכל לראות את החדרים גמורים, שהוא צריך להרגיש בבית במקום החדש, שעל סמך הממדים של החדר בלבד הוא לא יכול לדעת איך ירגיש בו. האח הצעיר הגיב בפסקנות: "כבר בחרת, אתה לא יכול לשנות את דעתך!". ויכוח פראי התפתח, ולא ניתן להביא את הדברים לפתרון. שמואל, לכוד בין שני בניו, ניסה לעצור אותם, אולם האחים המשיכו לריב בעוינות עצומה ובלי כל סימן לפתרון. שמואל יצא במהירות האפשרית כדי שיוכל להיות עם עצמו והחל לבכות ללא שליטה.

העצב של שמואל עלה בטיפול, והוא הביא להתמקדות ביחסיו בילדות עם אחיו הבכור. גם הם נהגו לריב, עד כדי כך שהם שרטטו גבול דמיוני באמצע החדר, שהגדיר את החלקים של כל אחד מהם, ועל כל אחד מהם נאסר להיכנס לתחומו של השני. כאשר היה צעיר, היה כינוי החיבה שלו "גם אני!" – משפט שהיה אומר כל פעם שאחיו קיבל משהו מפנק. מצד אחד, זה ביטא אידיאליזציה של אחיו – "אני רוצה את מה שיש לך". מצד אחר, זה הראה שהוא הרגיש שהוא יכול בקלות רבה להישאר מבודד ונשכח. "תסביך הבל" של שמואל, לא בולט ולא נראה, הודגש רק כאשר כמה שנים אחר כך נולדה אחותו הצעירה, והפכה אותו מאח צעיר לילד אמצעי. יותר מכך, אחות זאת הייתה בעלת צרכים מיוחדים, ואמם הקדישה לה מאמצים יוצאי דופן. שוב הוזנח שמואל, והפעם לא הייתה לו שום זכות להתלונן.

אחיו הבכור לא יכול היה להתנגד לאביהם החזק והשיפוטי. בתגובה לחוויה השלילית של אחיו, שמואל פיתח פרסונה מתגוננת, שהוא קרא לה "מר ההפך". כל פעם שאביהם היה נוקט עמדה כלשהי, היה שמואל נוקט את העמדה המנוגדת. מבלי שהיה מעורב בעצמו בנושא הדיון, הוא היה יכול להתווכח ברגש רב ולבטא את הדחייה ששני האחים חשו כלפי דמות הסמכות המרוחקת והשיפוטית הזו. אחיו הבכור העריץ את שמואל על אומץ הלב שלו, אולם שמואל ידע שהוא יכול היה להיות חזק רק אם העניין לא היה חשוב לו – והוא בקושי ידע מה באמת חשוב לו. בשל כך הוא הרגיש מזויף, מתחזה. קול פנימי היה מאשים אותו בהתמדה: "אם רק היו יודעים את האמת עליך".

שמואל האמין שודאי היה משהו קודם לתקופה זו שיצר את חוסר האמון הפנימי, ושמואל ממנו להרגיש טוב עם עצמו. הזיכרון שעלה לבסוף היה תמונה של משולש אדיפלי אחאי מוקדם. שמואל ראה את עצמו כתינוק יונק, בזמן שאחיו, רק ארבעה-עשר חודשים מבוגר ממנו, בכה וצרח. אף פעם לא הרגיש, בזמן שינק והתבונן בעיניה המוסחות של אמו, שהוא קיבל ממנה את כל תשומת הלב. חלב אמו נשא את ההטבעה האחאית של אחיו הצורך. כל מה שקיבל אחר כך היה מצולק בהרגשה שהוא קיבל את זה על חשבון מישהו אחר. האמפתיה והזהדה של שמואל יכולות היו להיות מושפעות על ידי ההעברה הנגדית שלי הקשורה באחים. כפי שאתאר בהמשך, גם אני אח צעיר לאח בכור. אף על פי שלא פיתחתי תסביך הבל מלא, עדיין הרגשתי אשם וחוסר נחת כאשר קיבלתי תשבות ואילו הוא לא. בעבודתי עם שמואל, אני מאמין שיכולתי לעשות שימוש בניסיוני שלי כ"אח פצוע" כדי לעזור לו בקבלת עזרה ותובנה עמוקה יותר למצבו בהקשר האחאי. במקום אחר²⁰ תיארתי כיצד מפגש מקרי הביא לפריצת דרך בטיפול של שמואל. שם תיארתי כיצד מפגש מחוץ לטיפול חיזק את ההכלה הטיפולית והביא אותה לרמה גבוהה יותר של ביטחון רגשי, כזה שקראתי לו "הזכייה מחדש בטמנוס".²¹ עכשיו אני מאמין שאפשר לראות את נקודת המפנה גם בהקשר של ההעברה האחאית. שמואל התקדם יפה ובבטחה בטיפול, אבל אני הרגשתי שמהו היה חסר. אם לומר את האמת, אני חשבתי במונחים פרוידיאניים, של זיכרון מודחק. בצירוף מקרים, בתקופה הזאת, פגשתי את שמואל באירוע חברתי. בירכנו איש את רעהו, ואז עזבתי את המקום בשקט. בפגישה הבאה שלנו הוא שאל אותי מדוע עזבתי את האירוע. הסברתי לו מה הנחה אותי. הרצון שלי להגן על המקום שלנו, לא לעשות דבר שעלול לסכן את העבודה המשותפת שלנו. יכולתי לראות שהוא היה נרגש מאוד ממה שאמרתי, ובייחוד מהעובדה שעשיתי למענו משהו שנגד את הצרכים שלי. הוא אמר שעד כה איש לא עשה דבר כזה עבורו, ואז הוא יצא מהפגישה.

בפגישה הבאה שלנו היא סיפר לי מה היה חסר. זה לא היה זיכרון מודחק, אלא משהו שהוא הסתיר בהכרה מלאה. זה היה זיכרון מר שרדף אותו במשך שנים, ובייחוד ביום כיפור, כאשר אדם נפגש פנים אל פנים עם חטאיו. מאז התחלנו להיפגש הוא שאף לספר לי על אירוע זה, אולם אף פעם לא מצא את הזמן הנכון. ואז סיפר לי את הסוד: בילדותו שימש כצעצוע מין בידי שכן, ועל כך האשים את עצמו תמיד. אני זוכר כיצד הוא נרתע כאשר אמרתי שהוא עבר התעללות מינית. "אבל הסכמת", קרא. "היית ילד", עניתי, "ונוזקת להגנה". הדמעות היו ההתחלה של מסע לריפוי.

בהתבוננות לאחר, אני מאמין ששמואל חווה אותי כאח בכור שלא היה לו, כזה שנותן הגנה ומשגיח עליו. תהליך ההעברה אפשר לו להתחיל ולפתח את האח הדואג הפנימי. המשחק שבין "אח פנימי" ו"אח חיצוני", הן באופן אישי והן באופן ארכיטיפי, ראוי ללא ספק לבדיקה מתמשכת.

זהות מקוטבת – פתרון?

מוקדם יותר טענתי שחיים בתוך המסגרת של זהויות מקוטבות הם חיים בעולם שבור. כיצד מחלימים מעולם כזה? דרך אחת שאני מוצא אותה אפשרית בעבודה עם אחים מקוטבים היא להפוך את אח הצל החיצוני לאח פנימי נגיש. כאשר אדם נתון במצב קשה שדורש התמודדות באמצעות הצד הנחות שלו, אני

²⁰ ראו Abramovitch, "Temenos Regained: Reflections on the Absence of the Analyst".

²¹ "טמנוס" הוא המונח היווני המתאר את המרחב הטיפולי כמרחב מקודש. המילה במקורה יוונית (τέμενος), ומשמעותה "אזור מקודש".

שואל, "איך אחותך או אחיך היו מתמודדים עם המצב הזה?". הדוגמה הבאה תמחיש זאת. הלן, אישה בעלת אופי אמנותי, רוח חופשית, גם אם קצת לא מאורגנת, הייתה מקוטבת מאוד עם אחיה המצליח, רואה החשבון, פול, שהיה מסודר, הגיוני מאוד, וגם מצומצם רגשית. כפועל יוצא מכך הלן הסתכלה עליו קצת מלמעלה למטה וראתה בו אדם כפייתי, ואילו פול הסתכל עליה מלמעלה למטה כעל אדם כאוטי. כל אחד מהם חווה את תחום העיסוק של אחיו ככזה שהוא "מחוץ לתחום" לגביו. כשעבדנו על מערכת היחסים המקוטבת ביניהם הבינה הלן שלפול יש יכולות חשובות שהיא חסרה, תכונות שיכולות למעשה לעזור בהתמודדות בעולם. כשהפעילה את האח שבתוכה היא יכלה למצוא את יכולותיה החבויות בתחומים הקשורים לאלה שלו. לראשונה בחייה היא יצרה לעצמה שיטת תיוק לניירות החשובים, והצליחה להגיש את הדוחות שלה למס ההכנסה במועד. בד בבד, השינויים הפנימיים בהלן עזרו גם לפול להשתנות. לפתע היצירתיות החבויה, הטמונה בו, הפכה לנגישה עבורו, הוא התחיל ללמוד לרשום, מונחה, ללא ספק, על ידי האחות הפנימית שלו. היכולת לאחד באישיות את אח הצל מפשירה לעתים קרובות יחסי אחים תקועים, כפי שקרה לפול ולהלן. עכשיו יכלו לשוחח על נושאים שלא דיברו עליהם קודם לכן, ובאופן טבעי חשו קרובים יותר זה לזה. היכולת לעבוד עם נושאים הקשורים בזוויות מקוטבות יכולה לאפשר לכל אח נגישות גדולה יותר לנישואים האחרות שמהן הוא חש עצמו מנותק בעבר. בדרך זו התפתחות האחים יכולה להיות מפתח לתהליך האינדיווידואציה עצמו.

אני מאמין שניתן להעשיר את עולם הטיפול אם יעסוק ויתעמק בתפקיד ארכיטיפ האחים ובדינמיקה שבין אחים בתהליך הריפוי. אחים ואחיות ממלאים תפקיד חשוב במיתולוגיה ובדמיון הארכיטיפי, במטפורות ובחיים החברתיים, בחיי המשפחה ובהתפתחות של האיש, בהעברה האחאית ובהעברה הנגדית האחאית ועוד. אני מאמין שלמוד תפקידם של האחים והאחיות בפסיכותרפיה ובטיפול הוא "החזית האנליטית החדשה".²² האם לא הגיע הזמן שאנחנו, המטפלים, נחזור לשורשים ונגלה מחדש את חשיבותם של האחים והאחיות?