

הילה: אישיות גבולית | 1

הותר לפרסום באתר "פסיכולוגיה עברית" [www.hebpsy.net](http://www.hebpsy.net)  
בהסכמת המחברים והוצאת ידיעות ספרים

1

# אמשיך בטיפול רק לאחר שתראה לי את תעודת הפסיכולוג שלך

הילה: אישיות גבולית

הילה הגיעה לקליניקה לצורך אבחון פסיכולוגי. כניסתה לחדר היתה נמרצת. עיניה החומות הישירו מבט אל אריאל. שפת גופה היתה סוערת, עצבנית ומבהילה. משהו התהפך בבטנו של אריאל נוכח המראה שלה, היא היתה כמו פגז שנורה למטרה ודבר לא יעצור אותו בדרכו. משפטי הפתיחה שלה, עוד בטרם התיישבה, היו נמרצים, דחוסים, קולניים. היא הרבתה לגעת בשערה ואגב כך נחשף הקעקוע שעל עורפה.

הילה סיפרה שהשתתפה במסיבה גדולה באחד היערות הסמוכים לירושלים. המסיבה פוזרה על ידי המשטרה והיא נעצרה עם כמה חברים שהיו ברשותם סמים קלים. כחלק מההליך

הילה: אישיות גבולית | 2

המשפטי היה עליה להביא לקצינת המבחן אבחון פסיכולוגי שיעזור לה לסגור את התיק מחוסר עניין לציבור ואולי אפילו מחוסר אשמה.

אבחון פסיכולוגי הוא תהליך לא פשוט עבור הנבחן. הוא כולל סדרת מבחנים, שבזמן שהם נערכים הנבדק אינו מבין בדרך כלל כיצד הם בודקים את אישיותו. האבחון מדגיש את הפער בין הפסיכולוג, בעל הידע המקצועי, ובין הנבדק. הסיטואציה שנוצרת דומה יותר לחוויה של חולה העובר אבחון רפואי מאשר לחוויה של מטופל העובר טיפול פסיכולוגי, שכן בלב הטיפול הפסיכולוגי הרגיל עומד דיאלוג משותף לשני הצדדים, וזה אינו קיים באבחון. אמנם חוויית האבחון גם מספקת במידה מסוימת צורך בסיסי של כל אדם שמישהו יראה אותו, יקרא אותו ויוכל לפתור את בעיותיו, אבל זוהי חוויה שעלולה להיות חודרנית ומאימת.

נראה שהאבחון העלה בהילה את מגוון הרגשות הזה: הן שמחה שמישהו משקיע מאמץ לקרוא אותה ואת צרכיה, והן את החוויה שהיא נחדרת על ידי "רנטגן" חיצוני לה, שמתעניין בה כמושא מחקר ולא כבן אדם. היא חששה מאוד מפני פתיחת תיק במשטרה, כי ידעה שהדבר עלול לפגוע ביכולתה לקבל עבודות בעתיד. היא היתה בת 35, בת למשפחה ירושלמית מסורתית ושורשית. מאז סיימה את השירות הלאומי הסתובבה בעולם באווירת

הילה: אישיות גבולית | 3

טיוול. מדי פעם למדה באוניברסיטה, אבל אף פעם לא התמידה יותר מחצי שנה באותו המסלול. היא למדה עבודה סוציאלית, ספרות ואפילו לקחה קורס בערבית. גם עבודות הרבתה להחליף. את שעה נהגה לצבוע בכל פעם בצבע שונה – פעם היתה בלונדינית ופעם שעה היה שחור. כשבאה לקליניקה שלט בשעה גוון אדמוני.

כבר במפגשים הראשונים סיפרה הילה על הורים אלימים ועל חוויית הזנחה מתמשכת מצדם. היא אמרה שהיא זוכרת את עצמה כילדה עומדת בבית ובוכה במשך שעות ואיש לא מגיב לבכייה או מנסה להרגיעה. היא זכרה גם שאביה הכה אותה ושאמה עמדה מנגד ולא הגנה עליה.

הילה באה רק כדי לקבל את האבחון, אבל לאחר שסיפרה על עצמה וקיבלה מאריאל משוב, החליטה שהיא רוצה להישאר בטיפול. היא אמרה שהיא מהופנטת מהדברים ששמעה במשוב לאחר סיום תהליך האבחון, ולא הפסיקה לשבח את האבחנות המדויקות, לדבריה, של אריאל, אשר אמר כי בשל הריקנות שהיא חשה בחייה יש לה צורך עז בחוויות אינטנסיביות, ולכן היא משתמשת בסמים ופורצת גבולות נוספים. היא קבעה תור לשבוע שלאחר מכן, לא לפני שציינה שהפגישה כבר שינתה את חייה.

בכל החודשים הראשונים של הטיפול האווירה הזו נשמרה. הילה הגדירה את אריאל

#### 4 | הילה: אישיות גבולית

כגאון, גדול מהחיים, כמעט גורו. לעתים היה נראה שהיא עדיין מגיבה לתחושת הפנטזיה שגרם לה האבחון - הנה יש אדם שיכול לקרוא אותה ולומר עליה דברים נכונים, מדויקים וחדים. היא התייחסה אל אריאל בהדרת כבוד, כמעט כאל אדם אידיאלי. היא הסכימה עם כל אמירה שלו. היא סיפרה שהיא מצטטת אותו בכל מקום, המליצה לחברותיה ללכת אליו, רצתה לשלוח אליו גם את אביה ואת שני אחיה, דיווחה שהיא חולמת על הטיפול, ובאופן כללי הגדירה אותו כדבר המשמעותי ביותר שקרה לה בחיים. לא אחת אמרה לאריאל שהוא מזכיר לה כל מיני גיבורים מספרים שקראה או מסרטים שראתה. במהלך כל התקופה הזו, לצד הטיפול, המשיכה הילה לנהל אורח חיים פרוע, שכלל סמים ואורגיות והיה מאוד לא יציב. בהשפעת הסמים היתה הילה נסחפת לאקטים מיניים קיצוניים, גם עם גברים וגם עם נשים, בלי לברור את השותפים. לעתים, למשמע תיאוריה את האנשים עמם קיימה יחסים, עלה באריאל חשש שהיא מסכנת את עצמה בהידבקות במחלות מין. רוב החוויות מסוג זה התרחשו בהכוונתו של אפי, בעליו של מועדון אפל בתל אביב. סביב אפי התקבצו הילה ואנשים אחרים במעין קומונה. יחד היו עורכים מסיבות ופגישות שונות שאפי היה האב הרוחני והדמות החזקה בהן. הילה התייחסה גם אל אפי,

הילה: אישיות גבולית | 5

כמו אל אריאל, כאל דמות מושיעה, טובה ונהדרת. בפגישותיה עם אריאל היא סיפרה שוב ושוב כמה אפי חכם ועמוק, ושמבחינתה להיות במחיצתו, פירושו לחיות. הוא היחיד, היא היתה אומרת, שמאפשר לה להיות מי שהיא.

אריאל ניסה לבחון איתה דרך אחרת להתבוננות בקשר עם אפי - לראות באופן ביקורתי את השפעתו על השימוש שלה בסמים, את ניצולה המיני על ידו ואת השליחויות שהיא עושה עבורו - אך היא הגיבה בביטול או בזעם והגנה בחירוף נפש על מי שלטענתה הוא הדבר הטוב ביותר שקרה לה.

ייתכן שכבר מהסיפורים על אפי היה יכול אריאל ללמוד על הדרך שבה היא חווה אותו עצמו: נהדר ונצלני, מושיע ומתעלל. אבל אולי כשם שחוויה זו לא היתה מודעת במלואה עבור הילה, גם אריאל לא הצליח להבחין בגווני הקשים החבויים באופן שבו הילה תיארה אותו. הילה העדיפה בשלב זה לחוש רק אהבה כלפי אריאל, ואריאל שיתף פעולה עם אותה אהבה שלמה. העיוורון של המטפל פגע כנראה במטופלת שלו. שניהם לא ידעו שהזעם הלא מודע שלה יתפרץ בשלב מאוחר יותר בטיפול.

כאמור, הילה החליפה עבודות רבות. היא היתה יכולה לקום בבוקר ולהחליט שבמקום לעבוד עם ילדים היא צריכה ללמוד פילוסופיה. באחת הפגישות סיפרה שנרשמה

הילה: אישיות גבולית | 6

לקורס למדריכי רכיבה, תחביב שהיה לה בהיותה ילדה, ושזה מה שהיא רוצה לעשות בחייה, להיות מדריכת רכיבה, לעבוד עם ילדים ולהתמחות ברכיבה טיפולית. אלא שלאחר אותה פגישה לא שבה לדבר על העניין. כסף היה לה לרוב, מהוריה המבוססים. על אף שהיתה נבונה מאוד ולמרות שידיה היו מלאות עבודה והיא היתה כל הזמן עסוקה, למעשה כמעט לא הרוויחה שכר עבודה, לא פרנסה את עצמה וגם לא הצליחה להתייצב מבחינה מקצועית. מבחינתה, הכול היה עדיין פתוח בפניה, אבל היה בכך רמז לחוסר יציבות בסיסי.

בשעות הטיפול שוחחו אריאל והילה בעיקר על מערכות יחסים שונות שבהן הילה הולכת על הקצה ומרבה להתפרץ – קשרים עם חברות ועם בני משפחה. כל סכסוך כזה הוביל לחוויות קשות של דיכאון וריקנות, ובעקבותיהן לצריכת סמים מוגברת.

בשלב מסוים ניסה אריאל להציע להילה ליטול כדורים כדי להוריד את רמת האינטנסיביות הרגשית, כך שתוכל לעסוק בטיפול בסוגיות עמוקות, במקום לכבות שריפות אשר נגרמו מהתקפי הזעם התכופים שלה. אבל הילה לא רצתה לשמוע על כך. אריאל הרגיש שהטיפול לא מתקדם כמקווה, אבל התחושה שהילה מעריצה אותו עמדה בעינה ודבר לא ניבא את העתיד לקרות.

הילה היתה שולחת לאריאל הודעות טקסט

הילה: אישיות גבולית | 7

באמצע היום רק כדי לומר שקרה משהו שהיא חייבת לספר לו עליו. אריאל לא הגיב להודעות אלא בזמן הפגישה. בפגישות הם שוחחו על הצורך הכמעט בלתי־נשלט של הילה בפתרונות מיידיים. כמה קשה לה להרגיע את עצמה ולהמתין בסבלנות למועד הטיפול.

לאחת הפגישות הגיעה הילה לקליניקה כחמש דקות לפני תחילת הפגישה כשפניה כבר אדומות מזעם. היא סיפרה שהיא נסערת מאוד מפני שאפי ביקש ממנה להסיע אותו לבית הוריו בערב, אבל יש לה אירוע בעבודה באותה שעה והיא לא יודעת מה לעשות. היא בכתה ושאלה איך יכול להיות שהוא מעמיד אותה במצב כזה. כאשר אריאל עשה ניסיון לבחון את הדברים יחד איתה, היא לא היתה יכולה לעמוד בזה. היא ביקשה תשובה מיידית וחותרת, לכאן או לכאן, ומשלא קיבלה אותה התפרצה על אריאל. "אתה לא מבין, צעקה, "אתה לא מבין כלום. אפי הוא הדבר הכי חשוב לי! אז איך אתה אומר לי, אפילו ברמז, להגיד לו לא? אתה רוצה שאאבד אותו?" היא כמו נכנסה לאקסטזה. היה נראה שהיא מסוגלת לשבור משהו. היא נעמדה בחדר, קרוב מאוד לאריאל, וצרחה. היה ברור ששומעים אותה בחדר ההמתנה. היא נופפה בידיה, לקחה כמה ספרים שהיו על אחד המדפים, אחזה בהם בתנוחה מאיימת, כמו ביקשה לזרוק אותם לעבר אריאל, והתיזה: "כל הספרים האלה לא חשובים אם ברגע האמת

אתה נגדי, אם בנקודה כל כך קריטית בשבילי אתה לא עומד לצדי!" יחסה של הילה כלפי אריאל כמו התהפך לחלוטין. כל השבחים שחלקה לו וההערכה המוגזמת שהפגינה כלפיו נעלמו. משהו בה התערער. התחושה שהיא ננטשת ולא מובנת גרמה לה להפוך את אריאל מטוב מוחלט למקור הרע בעולם. היא ניגשה אל הדלת, פתחה אותה, ולתדהמת האנשים שהמתינו בחוץ צעקה בדמעות: "זו הפעם האחרונה שאתה רואה אותי, ואני מציעה לכל מי שבא אליך לשקול היטב אם זה המקום הנכון להוציא בו בכל שבוע 450 שקלים על אדם שלא מקשיב ולא נמצא לידך ברגע האמת! ושתדע לך, " הוסיפה לעבר אריאל, " שאני מתכוונת לפנות לתקשורת ולכתוב בכל הפורומים באינטרנט לא לבוא לכאן לטיפול. זה לא טיפול, זו הונאה!"

אריאל נשאר לשבת במקומו בשקט, אבל חשש מאוד ושאל את עצמו מה יקרה כעת. האם היא תרוץ למשטרה? האם תמציא תלונת שווא נגדו? האם צדקה, והוא אינו מטפל אלא מוליך אנשים שולל? הוא דמיון לרגע שכל המטופלים יעזבו אותו וחס בדידות קשה. כשהילה הלכה הוא רעד בכל גופו והרגיש שאי-אפשר לעמוד מול עוצמת הזעם שלה. הרעד לא עבר גם כשנכנס המטופל הבא. המחשבות רצו: אולי אני באמת מטפל נוראי? אולי אני לא מבין כלום?

בחודשיים הבאים הילה לא יצרה עמו קשר.



אריאל המשיך לנתח את הפגישה ולשאול את עצמו אם עוד ישמע מהילה בעתיד. הוא הניח כי יש סיכוי שתחזור לטיפול. דברים המתרחשים בעוצמה כה אינטנסיבית בין בני אדם, הם למעשה שחזור של אירוע קדמוני. אריאל שאל את עצמו את מי הוא המחזיק בדרמה הזו. אל מי הילה ניסתה לדבר? האם היתה לה תקווה כמוסה שמישהו מסוים סוף־סוף ישמע אותה, יבין משהו שאיש לפניו לא רצה ולא היה יכול להבין?

לאחר חודשיים השאירה הילה הודעה לאריאל. היא אמרה שהיא רוצה לחזור לטיפול ושתבוא ביום שני בשעה אחת־עשרה בבוקר, השעה שבה נפגשו בעבר. לא מקובל לקבוע מועד לפגישה באופן חד־צדדי, אבל בגלל שהשעה הזו היתה במקרה פנויה ובגלל שזו היתה השעה הקבועה שלה, החליט אריאל לקבל אותה במועד שהכתיבה. נראה שבאופן נוגע ללב דמיינה הילה שבזמן שהיא לא היתה בטיפול, אריאל השאיר את שעתה פנויה, כלומר חיכה לה והיה עסוק בצרכיה. אך הדרך התובענית שבאמצעותה פרשה הילה את צרכיה לא היתה רק נוגעת ללב אלא גם הקשתה על הסביבה להיות סובלנית כלפיה. אריאל ציין לעצמו שעכשיו הילה רוצה לעצמה את השליטה בטיפול, שחשוב לה להיות זו שקובעת מתי נפגשים.

הילה נכנסה לפגישה בצעדים בוטחים. שערה היה בלונדיני, למעט שערות אחדות

הילה: אישיות גבולית | 10

שנצבעו בגוון כחול. היא התיישבה ומיד פתחה ואמרה שהיא מוכנה לחזור לטיפול, אבל קודם לכן היא רוצה לראות את התעודות של אריאל ולהבין בדיוק מה היה מסלול ההכשרה שלו. אריאל הבין שהילה בוחנת את מידת העמידות שלו מולה. עיניה הרושפות דרשו שיציג את מסמכיו. היא טענה שהיא בטוחה שרק זה ירגיע אותה ושרק אחר כך תוכל לשוב לטיפול. אולם אריאל שאל את עצמו אם הסיטואציה הזו אינה דומה למאות סיטואציות אחרות מחייה. הרי לא פעם היא שוגה בפנטזיה שדבר אחד ספציפי הוא הדבר ההכרחי לה על מנת להירגע. האם הרגעה חיצונית כזו תסייע ברגע זה, או שעליו לסייע לה ללמוד לייצר כלים שבאמצעותם תוכל להרגיע את עצמה? למרות החשש מזעמה הנוקב של הילה פרש אריאל מחשבות אלו בפניה, בלי שהראה לה את תעודותיו. ארשת פניה התרככה. אריאל נשם לרווחה. הפעם זה הצליח. הוא הרגיש זיעה קרה בתחתית גבו. המפגש עם הילה יכול להיות דומה לקרב, נזכר.

אריאל ניסה לברר עמה מדוע היא איבדה כל אמן בו וביכולותיו המקצועיות. הוא אמר שהוא מוכן להמשיך בטיפול בה, אבל בתנאי שיתחילו להיפגש פעמיים בשבוע. בתחילה היתה הילה חשדנית כלפי ההצעה. היא ראתה באריאל סחטן ואמרה לו שכל מה שמעניין אותו הוא כספה. הדברים הכאיבו לאריאל.

הילה: אישיות גבולית | 11

הרעיון להכפיל את הפגישות נבע ממסקנתו שאם רוצים להגיע לשורש הקשיים של הילה צריך לעבוד הרבה, גם אם הדבר קשה לשני הצדדים. לאחר השמעת ההסתייגויות הסכימה הילה לתנאי החדש והטיפול נמשך, אולם האווירה הקשה לא עזבה את חדר הטיפולים. אריאל הרגיש שהילה לא יכולה לשאת את זכר הפגישה ההיא, שבה עזבה את החדר בזעם, את עוצמת הכאב והעלבון, את השריפה. היא צריכה להתחיל הכול מחדש.

ובאמת הילה היתה מעתה חשדנית מאוד. כל מבט של אריאל לכיוון אחר, אפילו לרגע קט, נתפס אצלה כחוסר יחס. הניסיונות להבין אותה נשמעו לה כביקורת. היא נכנסה לדבריו של אריאל וכמעט לא הקשיבה לנאמר לה. היה ברור שאריאל כבר אינו מגלם עבורה את ה"משיח" שגילם בעבר. על אף שהיה קשה מאוד לשאת את האווירה הביקורתית שבחדר, היה ברור שזהו שלב חשוב בטיפול. האידיאליזציה של המטפל לא שרדה. הדבר דומה לגילוי של כל אחד מאיתנו שהוריו אינם מושלמים. גילוי זה מעורר בנו תחילה אכזבה וכעס, אך בסופו של דבר הוא גילוי הכרחי, שגורם לנו להתמודד עם המורכבות והאנושיות של הורינו, וכך לבחון את היחסים שלנו עמם בדרך חדשה, בוגרת יותר. היה חשוב לאריאל להיות אחד האנשים שמאכזבים את הילה כדי שתוכל לגלות שאפשר לצלוח גם קשר שאינו מושלם. ואכן במשך הזמן החלה הילה לומר

הילה: אישיות גבולית | 12

שהיא מרגישה שאריאל עמד במבחנים קשים ולכן היא סומכת עליו על אף פגמיו. אולם את ההבנה שאפשר להיות בקשר עם אדם גם כשחשים בחסרונותיו היא הצליחה ליישם לעת עתה רק בקליניקה. בפגישה עם העולם החיצון הדבר היה קשה לה מאוד.

באותה העת יחסיה עם אפי עלו על שרטון. הוא מעולם לא היה בן זוגה הרשמי, אך בניתוק הקשר היא חוותה אובדן קשה, משום שהוא היה דמות מאוד משמעותית עבורה. הילה שקעה בדיכאון. היא החלה לישון במשך ימים שלמים, והיו שבועות שבהם המפגשים בקליניקה היו הדבר היחיד שעשתה. לעתים היא השאירה לאפי עשרות הודעות ברצף, עד שהתא הקולי שלו היה מלא. בפגישות הטיפוליות הבינה עד כמה היא צריכה למלא את אפי בקיומה, אולי כדי שירגיש במקומה שהיא קיימת. היא סיפרה כמה היא נסערת בימים אלה וכי אין דבר שמצליח להרגיע אותה.

באחד הימים, כאשר הבינה שאפי אינו רוצה עוד להיות בקשר עמה, חתכה הילה את עצמה, הזמינה אמבולנס וצלצלה לאריאל מחדר המיון. היו אלה חתכים לא עמוקים בפרק כף היד. כאשר היה ברור שלא נשקפת סכנה לחייה ומצבה הפיזי מאפשר זאת, קבעו שניהם להיפגש כבר למחרת בשמונה בבוקר.

בפגישה סיפרה הילה שניסתה להתאבד כי כל מי שחשוב לה עוזב אותה והיא לא שווה

כלום. עוד היא אמרה שיותר משניסטה להתאבד היתה זו דרך להרגיש שהיא קיימת. המעשה הקיצוני עזר לה להרגיש חיה באקטיביות שלו, ביציאה מהפסיביות, בתחושה שהיא לא משלימה עם מר גורלה אלא עושה משהו. המקרה הזה חזר על עצמו עוד פעמיים, שבהן אושפזה הילה גם במחלקה פסיכיאטרית. רק לאחר שבועות רבים הילה לימדה את עצמה להרגיש שהיא חיה בדרכים אחרות, כמו אמבטיה ארוכה או האזנה למוזיקה בווליום נמוך, אולי בניגוד לווליום הגבוה שבו ניהלה את חייה. לאט-לאט למדה כיצד להרגיע את חרדתה וזעמה באמצעות כלים בריאים העומדים לרשותה. לאחר עבודה הדדית מייגעת היה נראה שהיא מתחילה להפנים משהו מן הקול המרגיע החיצוני, מן התובנה שהיא שומעת בפגישות, תובנה על חיה מזווית ראייה שונה משלה. ייתכן שהקלה עליה גם ההתנסות בקשר עם דמות סמכותית שלוקחת אחריות לטעויות שלה, מפגש עם אחר שחוזר בו מהיותו דמות נצלנית ומתעללת. העובדה שאריאל לא תקף אותה ולא נקם בה בעקבות הזעם שהפגינה כלפיו, ריככה אותה.

אבל ההתמודדות עם הדיכאון היתה קשה, ולאחר שנה וחצי הסכימה הילה ליטול כדורים (בין היתר בהשפעת אחד הרופאים הפסיכיאטרים בחדר המיון, שאותו החשיבה באותו זמן לגאון ולמושיע). הכדורים

קידמו אותה מאוד. היא סיפרה שהחליטה לקחת אותם כיוון שהכירה בחור נחמד מאוד שמבקש לצאת איתה, אך היא מרגישה שאין לה כוח להתמודד עם התפתחות מערכת היחסים איתו ושהיא חוששת להפסיד אותו. קראו לו עמיר, הוא היה קרימינולוג במשטרה, והיו בו צדדים רבים שדיברו אליה. היה לו טרקטורון בבית וסוס בחצר. הוא היה גרוש. הילה מאוד התלהבה מהאפשרות שהוא יהיה בן זוגה, ובשבילו הסכימה להילחם. נראה שמשחו בראייה האובייקטיבית יותר שהילה סיגלה לעצמה אפשר לה לראות את עמיר באופן מורכב ורבי־ממדי, הרבה יותר משראתה אנשים בעברה. היא הצליחה לדבר בצורה מפוכחת ומבינה גם על תכונות פחות נוחות שלו, כמו השעות הרבות שבהן הוא נמצא בעבודה. היא הצליחה להכיל את הרצון שלו לבלות לעתים עם חבריו ולא איתה, והיה נדמה שהיא חווה נכון יותר את החיבור שלהם ואת העובדה שעליה לכבד את אישיותו העצמאית. היא לקחה כדורים באופן מסודר ובמקביל גם חיפשה עבודה ונרשמה לכמה קורסים באוניברסיטה הפתוחה.

במהלך השנה הזו הקשר עם עמיר עמד במוקד הטיפול. למרות התקדמותה, בכל פעם שהתאכזבה ממנו חשדה שהוא לא אוהב אותה. שוב ושוב עלתה השאלה איך לא מחבלים בקשר הזה ובעיקר כיצד מונעים מכל אכזבה להפוך לסצנה קשה. אטיאט למדה הילה שלא לפגוע

הילה: אישיות גבולית | 15

בעצמה וביחסיה עם עמיר, אלא להבין מדוע היא חשה ננטשת ומה עליה לעשות כשהיא חשה זאת, וכך היתה רמת התוקפנות שלה פוחתת. הטיפול הסתיים כאשר הוצע לעמיר לנסוע לשנתיים לארצות הברית כדי ללמוד שם מטעם המשטרה, והוא ביקש מהילה להצטרף אליו. הילה הסכימה ובאה להיפרד מאריאל ומהטיפול. היה ברור שהיא תצטרך להמשיך להתמודד עם מזגה הסוער, אבל היתה גם סיבה לאופטימיות. היה נראה שביחסיה עם חברה החדש היא למדה לא להגזים בפרשנות מחמירה ולהכיל גם מציאות מורכבת, שבה זה שאוהב אותה לעתים לא עושה כל מה שהיא חושבת שעליו לעשות. הילה עדיין לא מצאה עיסוק קבוע, אבל יכול להיות שכך צריכים להיראות חייה, מלאי מעברים ודילוגים בין עיסוקים ונושאים. היא הבטיחה לבוא לקליניקה כאשר תהיה שוב בארץ.

והיא אכן הגיעה. זה היה לאחר כחצי שנה. בידה היתה הזמנה לחתונה. מחוויות הסמים היא לא נפטרה לגמרי ועדיין היו לה מריבות עם עמיר, אבל ההחלטה של בני הזוג לקשור את גורלם זה בזה היתה חזקה מכל אלה.

### **הטיפול שלי בהילה**

כשהאזנתי להילה מילא אותי חוסר ודאות.

הילה: אישיות גבולית | 16

הוא הציף אותי באופן שלא היה מוכר לי מאירועים אחרים בחיי, אולי רק מחלומות ביעותים. הרגשתי שהילה מדברת בקצב של מכונת ירייה ושהדברים שהיא יורה שורטים את פני. הרגשתי שמולי קוצף נהר דם שלא ניתן להכלה ושלעולם לא יתנקז לשום מקום אלא פשוט יציף את היקום. היא גרמה לי לתהות אם יש לי בכלל ידע, אם אני קיים. לפעמים בזמן הפגישות כאבה לי הבטן בעוצמה שלא יכולתי לשאת.

במשך הזמן הבנתי שאין שום דרך אחרת שבאמצעותה הילה יכולה להעביר לי את תחושותיה, מלבד לגרום לי להרגיש בעצמי משהו דומה להן. היא חייבת להפקיד בתוכי את החוויות הללו. כמו אנשים אחרים המוגדרים כגבוליים, גם הילה כאילו נכנסה מתחת לעור שלי. תכונה זו מאפיינת כל מטופל, אך אצל המטופל הגבולי, חציית הגבול עם האחר וה"כניסה" לתוך חוויותיו בולטת יותר. התחלתי להבין כמה זעם וכמה כאב יכולים להיות לעתים בבן תמותה.

הילה, כמו אנשים רבים בעלי אישיות גבולית, תיארה את הוריה כקטסטרופלים. לדבריה, אמה לא הניקה אותה, מעולם לא שמעו את בכייה, מעולם לא נתנו לה דבר מבחינה רגשית. תהיתי, כמובן, אם אכן הוריה היו מן ההורים הנדירים שבאמת מתפקדים בצורה כזו. אבל ידעתי שכמטפל שאלת האמינות ההיסטורית ומידת



הילה: אישיות גבולית | 17

האובייקטיביות של דברי הילה אינן רלוונטיות. הדבר החשוב היה החוויה של הילה. לעולם לא אדע אם באמת לא ינקה, אבל ברור לי שלא זכתה לחוויית הביטחון שמעניקה ההנקה. זוהי לפחות חווייתה כרגע. תפיסה זו מעידה על מצבה העכשווי, שכמו כל מציאות סובייקטיבית, פתוח לשינוי.

התקווה היא שבעקבות הטיפול גם תיאור ההורים ישתנה, שדמותם תהיה פחות מפוצלת לחלקים טובים ורעים ותהפוך למורכבת יותר, רב־ממדית. אולי הילה תגלה בהמשך שאמא חיבקה אותה פעם כשחזרה בוכה מטיוול שנתי, או שאבא ניחם אותה על אהבה נכזבת. אולי היא תגלה גם שהוריה עשו טעויות אבל היו אנושיים. אולם בינתיים אין לה תחושה פנימית שיש משהו מזין וצמוד אליה, שמגן עליה מפני העולם, כמו השד של האם. חווייתה היא של חוסר זמינות של הדמות המטפלת. המשימה הראשונה שלי, אם כן, היתה להעניק לה את החוויה שיש מישהו שיכול לשרוד את השהות במחיצתה ואת הזעם שלה. אין דרך פשוטה לעשות זאת. חייבים ללכלך את הידיים. אם שומרים על מרחק ממנה היא מרגישה זאת תוך שניות.

בשלב הראשון הילה העריצה אותי. נראה שהערצה זו היתה הניסיון הראשון שלה ליצור קשר עם דמויות הוריה, שאותם תיארה בזעם רב כשנואים עליה. קיוויתי שדרך ההערצה אולי תצליח ליצור עמי קשר משמעותי

ולהתחיל את תהליך הריפוי. התחושה שמישהו מעריך אותך ורואה בך את הגיבור שהיית רוצה לראות בעצמך נעימה מאוד, אולם היא גם מעוררת מתח ודאגה: האם אצליח לעמוד בציפיות? האם לא אאכזב כמו כולם? מה יקרה כשאפסיק להיות גיבור והיא תראה את חולשותי? כשהקשבתי להילה נזכרתי כי הפסיכואנליטיקאי היינץ קוהוט אמר שקשה מאוד להכיל אידיאליזציה. ידעתי שאם אשאר זחוח ואיהנה ממחמאותיה אחמיץ משהו עמוק מחווייתה. משהו שקשור לעובדה שנכון לעכשיו אני כמעט הגיבור היחיד בחייה, וכמו סופרמן אני צריך להציל אותה מהשדים הפנימיים. מאחורי כל זה עמדה חולשה גדולה – הרגשתה שהיא עצמה איננה יכולה להיות הגיבורה של חייה, זו שעומדת מול הסערה הפנימית ומצילה את עצמה מהתופת.

מהו הדבר שגורם לנו להרגיש מוגנים בעולם? מדוע לפעמים אנחנו מרגישים קור פנימי, בדידות, ריקנות, מרחק מאנשים? מנין החוויות הפנימיות הללו נובעות? חלק מהתשובה קשור לחוויית הינקות שלנו. תינוק יוצא מהרחם חשוף לגמרי. חשוף לאורות שאיננו מכיר, לריחות, לקולות רמים. הוא נולד בלי קליפה. עור גופו וגם העור של נפשו רכים ועדינים. הוא לומד לגדל עטיפה באמצעות הקולות שהוא שומע מבחוץ. מגע וקולות של הורים, שקטים ומנחמים, לא רק מרגיעים מצוקה גופנית ונפשית, אלא גם

מאפשרים לאדם להרגיש ש"מישהו הולך תמיד איתי". גם אחר כך, כשאף אחד כבר אינו בסביבה, האופן שבו החזיקו את האדם יוצר נקודה ארכימדית פנימית שגורמת לו להרגיש מוחזק, אבל זה לא קשור רק לאופן ההחזקה האמהית. הפסיכואנליטיקאית מלאני קליין טענה שכל אדם נולד עם רמה שונה של תוקפנות, ולכן לכל אדם יש עוצמות שונות של עצבנות ושל יכולת לשאת תסכולים. העניין קשור גם לעוצמת ההשלכה של האדם את מידת תוקפנותו על האחר. כלומר, אם הוא נולד עם רמת תוקפנות גבוהה, הוא יחווה את האחרים כתוקפניים וכמסוכנים עבורו, וכך יהפוך לחשדן.

בכל מקרה, גם אם לא ברור מה הסיבה המדויקת לכך, כל אחד מאיתנו חווה בעוצמה אחרת את מידת היותו מוחזק על ידי מישהו פנימי. בשפה הפסיכולוגית קוראים למישהו הפנימי "אובייקט". הכוונה היא למין ייצוג מנטאלי של דמות הורית שמגנה עלינו, עוטפת אותנו ולפעמים גם תוקפת אותנו. כשאנו נמצאים במצב סכנה וקוראים "אמאל'ה" אנו פונים לאותה דמות פנימית, ייצוג של רחם ששומר עלינו, אך אופי האובייקט הפנימי הזה והקשר שלנו אליו לא בא לידי ביטוי רק במצבים של סכנה גדולה. הוא מתבטא בכל השפה הפנימית שלנו: האם המילים בהן אנו מדברים אל עצמנו מהוות חיבוק פנימי או מתקפה חסרת רסן? האם אנו מדברים אל עצמנו

בשפה מרגיעה?

השפה הפנימית של הילה היתה של אובייקט זועם, רודפני, הורס. האנשים סביבה נתפסו כרעים ממש. מול אלו היא היתה צריכה לייצר דימויים אידיאליים של אנשים בודדים, יוצאי דופן לדעתה, שכאילו ינהלו קרב פנימי ויגנו עליה מפני הרוע של רוב הבריות. בלי עזרת גיבור חיצוני היא הרגישה חדירה לגמרי, לא מוגנת. הפגיעות הפיזיות שפגעה בעצמה סימלו את תחושת החדירות שלה. היה עלי לנסות להפוך את הייצוג הפנימי שהיא נושאת עמה למשהו מגן ובטוח יותר, משהו שיאפשר לה בעתיד להצליח להירגע וקצת לשמור על עצמה.

הדיאלוג עם האובייקט הפנימי הקיים בתוכנו, השלכתו על אדם אחר, והאכזבה מתגובתו של האחר כיוון שהיא לא הולמת את ציפיותינו ממנו, מודגמים בצורה נהדרת במערכון קצר של חנוך לוין. במערכון דיאלוג קצר בין ישראלי המגיע ללונדון לבין פקיד הקבלה של המלון שבו הוא שוהה:

אורח: איך פה עם צחצוח שיניים, למי

אני מראה שצחצחתי?

פקיד: לאף אחד.

אורח: אז איך בודקים?

פקיד: לא בודקים, אדוני.

אורח: יפה. כאן הרבה חופש, אני

רואה. ואף אחת גם לא בודקת אם

הילה: אישיות גבולית | 21

ניגבתי?

פקיד: לא, אדוני.

אורח: יפה. פשוט חיים משוגעים כאן

בלונדון. יהיה לי גם מפתח, או

שסוגרים אותי בלילה?...

אל מי האורח מדבר? אל פקיד המלון או אל אמו? או אל אמו כפי שהיה רוצה שתהיה? בהתחלה האורח מצליח להכיל את ה"פספוס" של פקיד הקבלה: פקיד הקבלה קורא לו "אדוני", ויש פער של עשרות שנים ושלבי התפתחות בין הטיפול שבו מעוניין האורח בסתר לבו, לבין המילה המכבדת אך הקרה, "אדוני". אולם בינתיים זה לא נורא. נראה שהאורח אפילו נהנה מהחופש שנתן לו האובייקט האמהי ש"התחפש" לפקיד קבלה. אך ההמשך כואב יותר.

אורח: טוב, שאלה אחרונה, מי מכסה

אותי?

פקיד: אף אחד, אדוני. מתכסים לבד.

אורח: טוב...]

[עומד לרגע, ממש מאוכזב]

אז לילה טוב.

[מגיש לחי לשפתי הפקיד]

נשיקה.

פקיד: השתגעת?

אורח [במפח נפש]: אני מאוד מאוכזב

מהחיים בלונדון.

בספרות הפסיכולוגית אפשר למצוא דיונים רבים בשאלה אם מטפל יכול לייצר אצל המטופל אובייקט פנימי אחר וכיצד הוא יכול לעשות זאת. נראה שקודם כול צריך המטפל לחוש בעצמו ככל האפשר את החוויות של המטופל. לרוב האנשים שהדמות הפנימית שלהם לא מגינה ומיטיבה יש חוויה של הורה שהדף אותם ולא קיבל אותם. מובן שהמשימה של המטפל היא לקבל אותם. אך כיצד ניתן שלא להדוף מישהו שכל הזמן חובט בך? מישהו שכל הזמן משחזר באופן לא מודע את הדרמה הפנימית של הדחייה, ולכן מתנהג לזולת באופן שיגרום לזולת לדחות אותו (ובכך לאשש את התיאוריה שלו על אודות האנשים הרעים והנוטשים)? אין לכך תשובה ברורה.

אחד הדברים שעוזרים למטפל לעמוד בכך הוא היות השעה הטיפולית מוגבלת לחמישים דקות. אבל צריך לגייס את כל תעצומות הנפש, את כל הכלים ואת כל עולם הדימויים הפנימי, מפני שאתה נמצא לרגעים בתוך התופת וצריך שלא לנקום ולא לזעום על האדם שהביא אותך למקומות הללו. כל הזמן עליך להזכיר לעצמך שזוהי דרכו היחידה של אותו האדם להגיע לריפוי – לפגוש פעם אחת אדם שירגיש כמוהו אבל יעמוד בעוצמות שמפרקות אותו. אין כאן קסמים, אלא רק עבודה סיזיפית, נוראה ומרגשת, לעתים עד דמעות. משמעותה של רכבת ההרים, שאותה עברו שני

הילה: אישיות גבולית | 23

היושבים בחדר, היתה קריטית עבור הילה. אפי, הוריה של הילה ואני השתנינו תדירות בחווייתה. הפכנו מטובים לרעים ומגמישים לנוקשים. נראה שהיציבות היחסית שבה התנהלתי נוכח השינויים הפנימיים שחלו בהילה סייעה לה, וכך היא הצליחה להתמודד טוב יותר עם תסכולים בלתי־נמנעים בקשרים, ובעיקר בקשרים זוגיים.

### על אישיות גבולית

הפרעה זו מתבטאת בדפוס של חוסר יציבות. הסובל ממנה חווה תדיר טלטלות קוטביות בדימויו העצמי, בקשריו האישיים ובעולמו הרגשי. הוא חרד בעיקר מנטישה, ולכן מנסה להימנע מכל פרידה, שתמיד נתפסת בעיניו כדחייה המענישה אותו. הוא ייאבק בפרידה בכל כוחו ואף יפגע בעצמו כדי לנסות למנוע אותה, מפני שהוא לא מסוגל להישאר לבד. לחלופין, הוא ינטוש על מנת "לעזוב ראשון" ולא להיות נעזב.

תיאוריות פסיכואנליטיות אורתודוקסיות מציעות כי שורשי ההפרעה נעוצים אי־שם בשלבי הילדות הראשוניים, שבהם הילד־אפרוח אך בקע מהביצה, והוא עדיין תלוי מאוד בהוריו אך בהיבעת חותר לעצמאות. לשלב שבו הוא כבר לא לגמרי תלוי אך גם לא לגמרי עצמאי יש השפעה מכרעת. היו מי שהסבירו כי האם שבחסותה גדל טיפוס גבולי היא זו אשר

נוטה להעניש על התרחקות ממנה ועל פיתוח עצמאות, ומצד שני מתגמלת את ילדה כשהוא מפגין שוב התקרבות תלותית. תנועה מבלבלת זו, הסותרת את מהלך ההתפתחות הטבעית, עלולה להתרחש כאשר האם מנסה בדרך זו לספק את הצורך שלה בביטחון.

לכן מערכות היחסים של הגבולי תנוודתיות אף הן, וגם קשר שנרקם תחילה בהבטחה גדולה נדון לרוב לאתגרים קשים. הגבולי רואה את העולם בצבעי שחור-לבן הפכפכים: חבר שעד אתמול היה בעיני הגבולי נפש תאומה, עלול לפתע להפוך לאויב נורא. גם לעצמו הוא מתייחס באותו פיצול נוקשה ומתחלף: פעם הוא נסיך ופעם צפרדע. מזג זה, הסוער תמיד, הוא גם היסוד לחופזה שבה הגבולי משנה קריירה, מטרות וערכים, והסיבה לתהפוכות בבחירותיו. חילופי מצב הרוח משבשים מאוד את יציבותו הרגשית, והוא עלול להיכנס לסחרור מכל רמז לנטישה. התנהגותו האינסטינקטיבית עלולה להיות פרועה מאוד, וכך לעתים הוא מוצא את עצמו נסחף לחוויות מין לא בטוחות, לנהיגה מסוכנת או לצריכת סמים ואלכוהול. בעל ההפרעה הגבולית נוטה לפגוע בעצמו או לאיים בהתאבדות. הוא לא בהכרח עושה זאת כדי לזכות בתשומת לב. פעמים רבות הוא חש כי פגיעה עצמית – חתך, כווייה או יותר מזה – תביא להקלה. הכאב מאשר לו שהוא עודנו חי, הוא גואל אותו מחוויית הריקנות



הילה: אישיות גבולית | 25

הנוראה, מהיעדר רגש. החריטה בוורידים היא קעקוע של חיים, קילוח הדם מעורר התרגשות ומציל לרגע מקהות ומחידלוֹן.

— |

| —

— |

| —