

בזכות הפסיכותרפיה

אנה קוצ'רובה

כאשר שאלתי את מרינה [שם בדוי] אם היא מסכימה שאכתוב עליה מאמר לספר על נעל"ה, היא ענתה בהתלהבות "למה לא? אני רוצה להיות מפורסמת!" ביני לביני חשבתי שאכן, היא עשויה להגיע להישגים גדולים. לא תמיד ראיתי אותה כך, בוודאי לא כאשר פגשתי אותה בפעם הראשונה.

מרינה הייתה בת חמש עשרה כשהגיעה לנעל"ה מאוקראינה והתחילה ללמוד בכיתה י בכפר נוער בצפון הארץ. עוד בשלבי מיון המועמדים לתכנית היא סומנה למעקב פסיכולוגי בשל היסטוריה משפחתית לא פשוטה ובשל הצפי של צוות המיון לקשיי הסתגלות ולקשיי פרידה מהבית. אבל הרושם הכללי היה שיש לה די כוחות, והיא תוכל להשתלב בנעל"ה.

מיד אחרי שעלתה לארץ הופיעו אצל מרינה בעיות התנהגות, והיא הופנתה לטיפול פסיכולוגי ביחידה הקלינית של נעל"ה. פגישותינו נמשכו מנובמבר 2007 עד מרץ 2010. נפגשנו אחת לשבוע עם הפסקות בחופשות בית הספר. הטיפול הסתיים ביזמתה של מרינה עקב לחץ בלימודים לקראת בחינות הבגרות.

מרינה הופנתה לטיפול עקב בעיות משמעת שהתבטאו בעיקר בהתפרצויות זעם והתנהגות חצופה כלפי הצוות החינוכי וכלפי חבריה ללימודים. היה חשש להתנהגות אלימה והיו תלונות של חבריה על התנהגות מעליבה, מלחיצה ומשפילה. הצוות תיאר אותה מפחידה, תוקפנית, שתלטנית, אימפולסיבית, מתעצבנת בקלות, מרדנית ונגטיביסטית, ומתקשה לקבל מרות וגבולות. היו לה התפרצויות בלתי נשלטות של בכי, והן עוררו דאגה רבה בצוות. בלטו גם מצבי רוח משתנים וקושי רב בשליטה על דחפים. לדוגמה, לעתים קרובות היא התפרצה בזעם על חבריה ה"טיפשים" לכיתה, משום שהם "לא מבינים ושואלים שאלות מטומטמות". בתגובה

לניסיונות של המורות להרגיעה הייתה מתפרצת כלפיהן בקללות. מרינה התלוננה גם על געגועים חזקים הביתה והתלכטה מאוד אם להישאר בתכנית. לנוכח בעיות התנהגות אלו בשנה הראשונה להשתתפותה בתכנית דן הצוות החינוכי כמה פעמים בשאלת הישארותה בתכנית. חשוב לציין כי לצד ההתנהגויות הקשות שתוארו תפקודה של מרינה בתחום הלימודי היה מצוין. היא הייתה בעלת מוטיבציה לימודית גבוהה, בעלת שאיפות גבוהות, והשקיעה בלימודים. היא התקדמה בכל המקצועות והגיעה להישגים מרשימים.

הרקע

בשיחות הראשונות פגשתי נערה גבוהה ומפותחת בגופה מעל הממוצע בגילה. מבנה גופה מלא, הבעת פניה בוגרת, מבטה בודק ועוקצני. הופעתה החיצונית אינה מטופחת, ולבושה מעיד על רקע סוציו-אקונומי נמוך. היא משדרת כוחנות, נוכחת מאוד, ולפעמים אף מפחידה. היא אינטליגנטית ונבונה, בעלת כוחות אגו ויכולות מרשימות בתחום הקוגניטיבי, ורבליית מאוד, בעלת מודעות עצמית ויכולת אינטרוספקציה.

היא בת יחידה להורים שהתגרשו כשהייתה בת שנתיים. מיד אחרי הגירושים התחילה אמה לעבוד בעבודות מזדמנות הכרוכות בנסיעות ובשהייה ממושכת מחוץ לבית. האב התחתן שנית, עבר לגור בעיר מרוחקת, ומרינה לא ראתה אותו מאז. הוא לא תמך במשפחתו תמיכה כלכלית, והקשר הטלפוני אתו היה בלתי סדיר. מרינה אינה יודעת דבר על טיב הקשר בינה לבין הוריה עד גיל שנתיים ואין לה זיכרונות מתקופה זו.

מאז ועד היום אמה של מרינה מרבה בנסיעות והיעדרויותיה מן הבית ארוכות. ילדותה של מרינה התאפיינה בריבוי מעברים ובהעדר דמויות מטפלות קבועות. בתקופות היעדרות של אמה הייתה עוברת להתגורר אצל סבתה או אצל דודתה אחות אמה. האם נתפסה בעיני מרינה כחלשה ובלתי צפויה, עסוקה בעצמה בדרך כלל ולא פנויה אליה. החיים בקרבת האם היו מלאים סכנות וכאוס. דמותה עוררה אמביוולנטיות – בין כעס לבין אהבה ודאגה. הסבתא מתוארת כבעלת כוחות, מי שהחזיקה את המשפחה ודאגה לכולם, ובה בעת רודנית, שתלטנית, מכתיבה דברים ומסתירה דברים, לא קשובה לצרכים הרגשיים של הילדה.

במציאות זו למדה מרינה לשרוד: "גידלתי את עצמי בכוחות שלי". תמיד למדה היטב, ואחרי שעות הלימודים הייתה מעסיקה את עצמה "כדי לא לחזור הביתה".

היא תיארה ריבוי קשרים חברתיים "נאמנים ואמתיים" עם בני גילה והדגישה שזכתה לקבל מהם אהבה בלא תנאים. מרינה הציגה את עצמה "לוחמת צדק שלא מבינים אותה" בעלת שאיפה לבנות קבוצה לפי הפנטזיה שלה – "כמו שזה צריך להיות".

אבחנה פסיכודינמית

כנראה, בשל חוסר עקיבות וחוסר יציבות של יחסי האובייקט הראשוניים ובשל העדר דמות הורית טובה דיה וסביבה מחזיקה – לא התאפשרה למרינה התפתחות נורמטיבית של תחושת אומניפוטנטיות, והתפתחות העצמי שלה נפגעה.* כתוצאה מכך פיתחה חוסר אמון בדמויות מבוגרות. כלפי חוץ פיתחה פסידו־בגרות שמסתירה ומנסה לבטל את צרכיה הבסיסיים – קרבה, הגנה ואהבה – שלא נענו בקשר עם מבוגר משמעותי. תחושתה היא שהחיים בלתי צפויים ומציבים בפניה דילמה בין תקווה לסיפוק צרכיה הרגשיים ובין חשש לפגוש שוב חוסר אמפתיה ולהינטש. תפיסת האחר של מרינה היא לרוב פונקציונלית ונעה בין אידאליזציה לדה־ולואציה.

אף ששיפוט המציאות שלה בדרך כלל תקין, בולטים אצל מרינה ביטויים של אימפולסיביות, קושי בריסון רגשות ובוויסותם, התפרצויות זעם בלתי נשלטות ולא ברורות, נטייה להתמרמרות ורגזנות, תחושת ריקנות, חרדת נטישה ושימוש במנגנוני הגנה ראשוניים כמו פיצול, הכחשה והזדהות השלכתית.

מהלך הטיפול

הכניסה לטיפול ובניית הברית הטיפולית (5 חודשים)

מרינה מסכימה לפגוש אותי רק לאחר התלבטות ארוכה. לפני הצוות החינוכי היא מביעה את החשש כי קשר עם הפסיכולוגית יביא להנשרתה מנעל"ה. בפגישות הראשונות היא מדברת בפתירות על אירועים בחייה בהווה, אך מסרבת לדבר על משפחתה. היא מתלוננת על "היסטריות" – התפרצויות בכי מלוות תחושת ריקנות וגעגועים חזקים הביתה. מתארת את התפרצויות הזעם שלה ואת התנהגותה האלימה, אך מתקשה לראות את חלקה בהן וטוענת שהיא "מגיבה בהתאם למצב". "כולם מעצבנים אותי ואני לא רגילה לשתוק. אני תמיד עומדת על שלי, והסוככים אותי כאן לא רוצים להכין שאני צודקת."

* על פי דונלד ויניקוט.

התחושות שלי במפגשים נעות בין התעניינות רבה במרינה והתרשמות חיובית מכוחותיה ויכולותיה הגבוהות ובין פחד ממנה, מעצמת תגובותיה ומחוסר הוויסות הרגשי שלה. אני מעריכה כי אלה עלולים להביאה להתנהגויות אנטי-סוציאליות מסוכנות. אני חווה אותה עקשנית, עוקצנית ובוטה. כשאני מנסה לדבר אתה על תגובותיה בפגישות, היא מהסה אותי בגסות: "פסיכולוגים מטפלים בפסיכים. את רוצה להגיד שאני כזאת?" תגובתה מדהימה אותי. אני מבינה שבשלב זה של העבודה, ההעברה של מרינה מאופיינת בהשלכות מסיביות חסרות ביקורת מציאות.

הברית הטיפולית והעבודה מתאפשרות רק בנוגע לתלונותיה על חוסר יכולת לשלוט בדחפים. היא מתלוננת: "כל פעם אני מרגישה צורך להגיב על כל דבר שפוגע." ואכן, היא מגיבה בגסות ובתוקפנות. בעניין זה אני מצליחה לבנות גשר אליה: "אני לא חושבת שאת פסיכית. אני שומעת את התלונות שלך שאת לא יודעת לשלוט בתגובות וזה גורם לך בעיות. אולי תוכלי ללמוד להתנהג אחרת." "אני אסתדר לבד", היא עונה. אני רואה בתשובתה ביטוי של חוסר אמון ואומרת: "את לא מאמינה שאוכל לעזור לך." והיא מאשרת את השערתי.

אבל מרינה מוסיפה לבוא לפגישות. בפגישות היא פגיעה ופוגעת, עצבנית ומעצבנת, סרקסטית ולגלגנית. תהליך ההדרכה עוזר לי להבין שהיא בודקת אם אעמוד בתוקפנות שלה או אשחזר את אחד משני התסריטים המוכרים לה: אפחד ממנה ואברח או אגנה אותה ואאשים אותה "כמו כולם". אני מבינה שחשוב ביותר כעת להכיל את מרינה ולא להניח לה לדחות אותי או להבריח אותי. ההתמודדות קשה. תהליך ההדרכה מחזיק אותי ומחזק אותי. אני מקווה שאני מצליחה להכיל את מרינה ולחזק אותה בתהליך מקביל, ועם זה אני מתעייפת ונשחקת – יש להניח שהשחיקה שלי היא גם ביטוי להזדהות השלכתית. ואני מתחילה לשקול את הנשרתה מנעל"ה מתוך תחושה שהאחריות להחזיק אותה בתכנית כבר מדי.

ניצני האמון (4 חודשים)

מרינה מוסיפה להיות אימפולסיבית, לוחמנית ובלתי צפויה. אני מחכה לכל מפגש בחרדה: מה יקרה? מה אשמע? לעתים קרובות אני חשה אכזבה וחוסר אונים, מרגישה שאינני מצליחה לעזור לה, שהקשר לא מתפתח. אף על פי כן היא מקפידה להגיע לפגישות. יתר על כן, ברגעי משבר בחייה היום-יומיים – מתוך סכסוכים והתפרצויות – היא דורשת מהצוות לקבוע לה שיחה דחופה אתי. מה מחזיק אותה בטיפול? נראה שלצד העמדה המרדנית-נגטיביסטית היא מתחילה להאמין בטיפול – בי, בנו.

התכנים העיקריים בשיחות מוסיפים להיות קשורים לחיי היום-יום שלה: הסכסוכים עם חבריה ועם הצוות, הקושי לשלוט בתגובותיה. עם זה היא מתחילה לשתף אותי בפרטים על משפחתה. הקיץ מתקרב, מועד הביקור בבית. מרינה מספרת לי שאמה נישאה בשנית וחושפת חרדה מהביקור. את ניסיונותיי לפרש את הקשר בין התנהגותה בפגישות ומחוץ לפגישות ובין יחסיה עם אמה היא חווה כחודרנות והאשמה. אותי היא חווה כדמות לא אמפתית ולא מגנה. תהליך ההדרכה עוזר לי לקבל שמרינה עדיין אינה בשלה להבנה פרשנית של היחסים ביננו. עדיין היא זקוקה לי כאובייקט ממשי שמספק לה אחזקה, משקף לה את עצמה ומשמש מכל לחלקי אובייקט ולתכנים השלכתיים בלתי נסבלים בשבילה.

אחרי נדודים ארוכים (2 חודשים)

מרינה שבה מחופשת הקיץ. אני מצפה לה ברגשות מעורבים: מחד דאגה, מאידך משקעים לא נעימים מהפגישות. שוב עולה אצלי השאלה אם נכון עבורה להמשיך בתכנית.

היא שבה עצובה וכועסת, עמוסה מטענים כבדים מהבילוי עם משפחתה. מספרת ש"אימא שוב נטשה" – הייתה עסוקה בזוגיות החדשה שלה ולא הייתה פנויה אליה. עם הסבתא – "כרגיל שתלטנית ונוקשה, לא מבינה שגדלתי והשתנתי" – היו למרינה סכסוכים רבים. מרינה מתארת חיים של "נוודות": כל הקיץ היא נדרה בין הבתים של אימא, סבתא ודודה, וכך לא התגשם חלומה "למצוא מקום שקט ורגוע".

כשאני שומעת את קורותיה בקיץ, סרים ממני כל הספקות ומתברר לי שלמרינה טוב יותר בארץ – בסביבה קבועה, יציבה ועקיבה. אני מזועזעת מסיפורה, כועסת על משפחתה, מזדהה עמה וחשה צפיפות במרחב הטיפולי. עולה בי המשאלה לעזור לה לא רק בטיפול, בין הפנטזיות שעולות אצלי – לחפש בשבילה משפחה מארחת, מה שמרינה כל כך רוצה. בעזרת ההדרכה אני מצליחה לחזור לתפקיד המטפלת. בשיחות אני מתחברת עם חוויות הנטישה והבדידות שלה ומזמינה אותה לדבר עליהן. מרינה עונה לי בדמעות: "את מבינה אותי." אני מרגישה שהקשר הטיפולי התהדק.

שמחתי מוקדמת מדי. לפגישה הבאה מרינה באה מתוחה וכועסת, בקושי מדברת ולא מסכימה לשתף אותי בהתפרצות הזעם שלה על מורתה. שוב אני בעיניה מאיימת ועוינת "כמו כולם מסביב כשמתחילים לראות בהם בני אדם". אני נעלבת, כועסת

וחסרת אונים. שוב יש איום על הקשר הטיפולי. אחר כך אני מבינה שמרינה אינה מסוגלת להתמודד עם התחושות הקשות, לכן "לא רוצה לדבר על זה". באמצעות הזדהות השלכתית היא הופכת את הרגשות הבלתי נסבלים שלה לפעולה (acting out). מרינה שבויה בדילמה הממלכדת של תהליך הפרידה-אינדיווידואציה*: כשהיא חווה קרבה, עולה אצלה החרדה מפני השתלטות עליה, מפני היבלעות בקשר; וכשאיינה מתקרבת ושומרת על נפרדות היא חווה נטישה בלתי נסבלת. קונפליקט זה מביא לידי תנודות בעמדות של התקרבות והתרחקות בקשר, ושום עמדה אינה מספקת ואינה מביאה רגיעה. אני נזכרתי בכיטוי רוסי שמתאר יפה את המצב: "לא אתך לא בלעדייך".

לא אתך לא בלעדייך (8 חודשים)

מרינה תובענית ומבלבלת. התנהגותה מתנודדת בין בקשת עזרה ובין דחיית עזרה, ואני מוצאת את עצמי מתרוצצת סביבה. ניסיון לשים את הדפוס במילים ולחבר אותו לחוויות העבר עדיין נתקל בהתנגדותה הנחרצת. במפגשים היא הפכפכה כמו מזג אוויר בתקופת מעבר, ואני רואה את עצמי בתפקיד הברומטר – מנסה לשקף לה את תחושותיה. לפי הערכים שאני משקפת היא חווה אותי טובה או רעה, מבינה או לא מבינה, בעדה או נגדה.

להפתעתי חל שיפור ניכר בהתנהגותה של מרינה מחוץ לשעות הטיפוליות. היא מוסיפה להצליח בלימודים, משקיעה ודורשת מעצמה הישגים. נראה שהיא רוצה להעסיק את עצמה ככל האפשר. גם מבחינה חברתית חל שיפור: יש לה פחות סכסוכים עם חבריה ללימודים ועם הצוות, היא משתדלת "להחזיק את עצמה בידיים". אולם תפקודה עדיין לא יציב. עדיין יש התפרצויות זעם, בעיקר כלפי מורים. לדבריה הם ביקורתיים ולא מעריכים אותה והיא נפגעת מהיחס הלא הולם שלהם ומגיבה בתוקפנות. כאשר אני מדברת בשיחותינו על מקרים כאלה, היא גוררת אותי לשדה קרב, ולעתים קרובות רואה אותי כעומדת בצדו השני של המתרס.

שנת הלימודים עוברת בעליות וירידות, מלחמות ושלום, ושוב אנו עומדות להיפרד לחודשיים של חופשת הקיץ. נראה לי שמרינה מרגישה הקלה על ששרדנו בטיפול עוד שנה. אני מרגישה הקלה ושינוי מהותי ביחסי אליה: עד עכשיו שעת

* על פי מרגרט מהלר.

טיפול אֶתה הייתה לי עבודת פרך מלאה מתח ולחץ, וכעת אני מצפה למפגשים בשמחה, חווה אותה "אֶתִי" ופחות "בלעדִי", מעריכה את חכמתה, את חוש ההומור שלה ואת כוחותיה. לצד התקפות חולפות על הקשר בינינו – מרינה מתונה וצפויה יותר, וניכרת דינמיקה חיובית בתהליך הטיפולי. אני חווה עצב לנוכח הכורח לעשות הפסקה בטיפול.

הכבשה השחורה (8 חודשים)

אני מחכה בקוצר רוח לשובה של מרינה מחופשת הקיץ. מתגעגעת אליה. כשאנחנו נפגשות, אני מבינה מיד שעברו עליה חוויות לא פשוטות. במקום מרינה שיצאה לחופשה – בחורה חזקה עם נוכחות שמקרינה כוח – יושבת מולי ילדה במצוקה, חסרת אונים, שקטה, שקועה בעצמה. מתברר שזמן קצר לאחר בואה שוב עזבה אמה את הבית והקשר אתה נותק. היא לא טלפנה למרינה ולא התכתבה אתה. עד שובה לנעל"ה לא דיברה מרינה עם אמה. מרינה ידעה שלסבתה יש קשר עם אמה, אך מסיבות לא ברורות בחרה סבתה שלא לשתף אותה בקשר זה. ההסבר היה: "קשה לאימא שלך, ולא צריך להטריד אותה." מרינה מספרת איך נקרעה בין תחושת הנטישה ובין הדאגה הרבה לאמה: "איך זה יכול להיות שאימא לא רוצה לדבר אתִי?" "אבל אני לא כועסת ולא נעלבת," היא מדגישה.

חוסר יכולתה של מרינה לבטא ישירות את כעסה כלפי אמה מוביל לביטויים עקיפים של זעם כלפי הצוות, חלה גרסיה בתפקוד שלה, והצוות מתלונן שהיא חזרה להיות בלתי נסבלת. מרינה מוכה מכל הכיוונים: חווה נטישה מצד אמה, דחייה של סבתה, והצוות כועס עליה ומטיל עליה עונשים. אני משתדלת לעזור לה להכיל את הכעס ולהבין שמחיר ההכחשה הוא התנהגות תוקפנית כלפי הצוות. מרינה עושה צעד טרנספרנסיאלי זהיר קדימה ומרשה לעצמה לבטא כעס כלפי: "את תמיד מצדיקה את המורים." אני מקבלת את כעסה עליי. כשאני נותנת לה מודל לתפיסה אינטגרטיבית יותר – "אני מבינה גם אותך וגם את המורים" – אני נתקלת בקיר של פיצול והרחקה: "אם את מאמינה לצוות, אז את לא מבינה אותי, לא אכפת לך ממני, אני בכלל לא חשובה לך."

אני מרגישה במבוי סתום. נזכרת בבדיחה על שני חברים ומספרת לה. הבדיחה מתגלה כקרב הצלה. היא מוציאה אותנו מן המבוי הסתום ומלווה אותנו עד סוף הטיפול.

איש שואל את חברו מה היה עושה אילו תקף אותו דב. חברו משיב לו שהיה בורח. "אבל הדוב רץ מהר הרבה יותר ממך, הוא יכול להשיג אותך בקלות," מקשה

השואל. "אז אטפס על עץ", משיב לו חברו. "אבל הדוב גם יודע לטפס על עצים," ממשיך השואל. "אז, אשחה בנהר." "הדוב גם יודע לשחות," – הוא ממשיך. חברו מאבד את הסבלנות ושואל בכעס: "תגיד לי, אתה בעדי או בעד הדוב?" מרינה צוחקת. "באמת, את בעדי או בעד הדובים סביבי?" אני משקפת לה שהיא רואה ביקורת מכאיבה בניסיונותי להגן עליה ולהציל אותה מהדובים. היא שוקעת במחשבות, ואחרי שתיקה עונה: "את צודקת, בדיעבד אני בדרך כלל מבינה שאת רוצה להגן עליי, אבל באותו הרגע אני מרגישה ההפך."

מאז משתנה יחסה של מרינה לטיפול. אני מעריכה שהיא נאחזת בקשר הטיפולי, שהוא בשבילה עוגן יציב במיוחד על רקע החוויה של נטישה וחוסר האחזקה בבית אמה. לקראת החופשה והנסיעה הביתה מרינה שוב חרדה מחוויות הנטישה והברידות שחוותה שם. אבל הפעם היא עושה צעד גדול מאוד לקראת תפיסה אינטגרטיבית ומורכבת של עצמה ושל יחסים בין־אישיים בכלל: היא מסוגלת לדבר על חששותיה, היא ערה למה שעלול לקרות ולמה שתרגיש, והיא מוכנה להתמודד.

הנה מה טוב ומה נעים (2 חודשים)

אני מחכה בהתרגשות לשובה של מרינה מחופשת הקיץ, ובמהלך החופשה אני תוהה לעתים קרובות מה עובר עליה בבית. כשאנחנו נפגשות אני נרגעת. אני פוגשת נערה מחייכת שנראית מרוצה מחייה. אני שמחה לשמוע אותה אומרת: "את יודעת איזה כיף היה בבית!" היא מספרת שאמה הייתה בבית: "בילינו יחד הרבה זמן, וזה היה נהדר." מרינה חלמה על יחסים קרובים עם אמה, ובקיץ החלום הזה התגשם. היא משתפת אותי בשמחות: "למזלי אימא החליטה להתגרש מאבי החורג, כי הוא שותה ולא רוצה לעבוד." בה בעת אני שומעת מהצוות סופרלטיביים לגביה – היא התבגרה, התרסנה והתייצבה. גם בפגישות טוב לנו יחד, נעים ורגוע. אנו מדברות על חוויותיה בחופשה ועל חייה היום־יומיים. אני תוהה אם המציאות היא ששינתה את הרגשתה או זו תוצאה של הטיפול, אם זה שקט שלפני הסערה או שילוב של כל אלה.

כרעם ביום בהיר (3 חודשים)

תקופת השקט מסתיימת מהר מאוד – לאחר ההתייצבות בלשכת גיוס. מרינה מבינה שהגיע שלב של שינויים חשובים בחייה ועליה לקבל החלטות. הדבר גורם לה גרסיה – פחד קיומי מתבטא בסימפטומים פסיכוסומטיים. היא מרגישה עייפות,

נדודי שינה, כאבי ראש, כאבי בטן, שינויים במצב הרוח, עצבנות. מתחילה תקופת מחלות, והיא כמעט לא מבקרת בבית הספר. היא לא מפסיקה להתלונן על בעיות בריאות ועוברת בדיקות למיניהן. הרופאה המטפלת אומרת לה שכנראה מדובר בתופעות פסיכוסומטיות. מרינה מרגישה שלא מצליחים לאבחן אותה, שוב חווה שלא מבינים אותה, שלא מטפלים בה, שמזניחים אותה, והיא מגנה על עצמה בהתפרצויות זעם.

בידיעה שבשלב זה מרינה אינה מסוגלת להבין שמחלותיה הן ביטוי לבעיות אמוציונליות, אני נמנעת מפירושים וחוזרת לתפקידי המכיל. היא חווה אותי כמיטיבה: "לפחות במפגשים שלנו אני קצת נרגעת." התופעות הפסיכוסומטיות נעלמות בהדרגה.

המציאות שבה ומערערת את מרינה: אמה חוזרה לחיות עם אביה החורג ומחליטה לעלות לישראל אתו יחד. מרינה יוצאת מדעתה: "כולם במשפחה שלי דואגים רק לעצמם. אם אימא תגיע עכשיו, אני אאבד את הסטטוס של חיילת בודדת ולא יהיה לי איפה לגור, כי אני לא מסוגלת לגור עם אבי החורג. אני שונאת אותו, לא סובלת אותו. כשהייתי זקוקה לה בכיתה י היא פחדה לעלות. עכשיו היא פוחדת להישאר שם. מתוך אגואיזם היא רוצה לעלות. לאימא לא אכפת מה אני צריכה."

אני נדהמת ולא יודעת כיצד להגיב. בפגישה הבאה מרינה מספרת שהצליחה לשכנע את אמה שלא תעלה: "בכיתי לה בטלפון, היא תמיד נבהלת כשאני בוכה. נזכרתי בזה, רציתי להשתמש בכי עוד לפני השיחה, אבל זה יצא לי טבעי." אני מזהה את התנהגותה המניפולטיבית ומחליטה לשקף לה את מה שאני רואה. מרינה מסכימה: "כן, לפעמים זה הכי יעיל." בהדרכה אני מבינה שהגבתי ל-acting שלה ולא הייתי די קשובה לחרדתה מן האפשרות שאמה תעלה לארץ. לא הייתי ערה לתחושה של מרינה שכאשר סוף-סוף היא הצליחה לדאוג לעצמה ולהסתדר בכוחות עצמה, העלייה של האם עלולה להרוס את מה שבנתה.

בפגישות הבאות מרינה משתפת אותי בעוד דרמות בחיה: היא רבה עם שותפתה לחדר והפסיקה לדבר אתה, נכנסה למתחים ביחסיה עם אחת המורות שמלמדת אותה לקראת בחינות הבגרות וחוששת שבגלל זה היא תיכשל בבחינה. "המורה לא מבינה אותי ולא עוזרת. אף אחד לא מסוגל לעזור לי, ולבד אני לא יכולה. אני במצב ללא מוצא," היא אומרת. כלפי מורה אחרת היא מגיעה להתפרצות זעם קיצונית ומקללת אותה בנוכחות כל הכיתה. בפגישה היא דוחה על הסף ניסיון שלי לפרש לה את המתרחש במושגים טרנספרנציאליים. כך הדרמות מתפשטות גם למרחב הטיפולי.

משחק בהורדת ידיים (2 חודשים)

בפגישה הבאה מרינה מודיעה לי שהיא רוצה להיפגש אחת לשבועיים במקום אחת לשבוע. היא מסבירה שהפסידה הרבה בלימודים בתקופה שהייתה חולה, טוענת ששעות הפגישות לא מתאימות לה, ויש לה שעות אחרות רק אחרי ארוחת ערב. היא כועסת אבל לא מחוברת להרגשותיה וטוענת שהיא "רגועה, אולי עייפה". ברור לי שהיא חווה אותי שוב כלא מבינה ולא בעדה, וזה הרקע לצמצום הפגישות. אני מנסחת בשבילה את הקשר, ומרינה לא מקבלת את הפירוש. אני מדברת אתה על מחיר של פגישות תדירות פחות, והיא עונה: "אני עושה החלטה כואבת גם ככה. את כמו כולם, לא מבינה מה אני צריכה. למה את אומרת 'אבל'? אם מבקשים ממך, את צריכה להסכים בלי אף 'אבל'!"

התחושה שלי קשה, ורק בהדרכה אני מצליחה לחזור להיות אמפתית לחוויה שלה, כשהיא חווה אותי כמו את אמה או את המורות שלה: עסוקה בעצמי, לא קשובה לצרכיה, עלולה לפגוע בה ולהזיק לה.

בפגישה אני מנסחת למענה את הדברים במילים: "את חווה אותי כרגע כמישהי שלא אכפת לה ממך, לא קשובה לרצונות שלך, עסוקה בדברים משלה ולא מתחשבת בך". מרינה מגיבה בשתיקה. כשאני מעודדת אותה לדבר היא עונה בכעס: "אני רק עבודה בשבילך! ברור שלא אכפת לך ממני. תודה שהסכמת להיפגש אתי פעם בשבועיים!" ויוצאת בסערה מהחדר. לפגישה הבאה היא באה בזמן ואומרת שחשבה הרבה על הפגישה האחרונה שלנו, והיא מסכימה אתי שלא נכון להפחית את תדירות הפגישות שלנו, לכן החליטה להפסיק את הטיפול.

אני מרגישה במלכוד: אין דרך תגובה שמרינה תראה בה דרך מיטיבה. מרינה חיה את החוויה שאם תסמוך על מישהו, לא יהיה מקום לצרכיה והיא תיפגע, ולכן עליה להציל את עצמה. בלב כבד אני מסכימה לסיים את הטיפול. אנחנו קובעות חמש פגישות פרידה ותאריך סיום.

ברידה – Per Aspera Ad Astra* (חודש)

צר לי על הפרידה המתקרבת, ואני כועסת על החלטתה של מרינה לסיים את הטיפול. מרינה מקפידה לבוא לפגישות. ברגע שקיבלתי את החלטתה לסיים את הטיפול, אין לה קושי עם שעות הפגישות. בפגישות היא עניינית מאוד ומכוונת

* דרך מכשולים אל הכוכבים.

מטרה, מפסיקה להילחם ועסוקה בגיוס כוחות. בהתחלה אני תוהה אם היא מנסה לרצות אותי כדי להשתחרר מהטיפול. האם זו מניפולציה כמו ניסיונה המוצלח להשתחרר מהעלייה ארצה של אמה או זהו ביטוי לכוח ולחוזק ולצורך האמתי שלה בשלב הזה להתרכז בלימודים ולהתמודד עם משימות מציאותיות. שאלות אלו מתחזקות כשאני מזהה סתירה בין התגייסותה בפגישות ומאמציה לשכנע שהיא יודעת להתמודד בכוחות עצמה ובין רגרסיה מסוימת בהתנהגותה היום-יומית – חזרה לדפוסי התנהגות אימפולסיביים, נטייה להתפרצויות וסכסוכים. אבל מרינה לא רוצה לדבר על פער זה ובוחרת לדבר על חרדתה מהציאה לחיים עצמאיים. היא מעלה חששות נורמטיביים הקשורים לסיום תכנית: "הזמן הקרוב מפחיד אותי. לא יודעת עם מי לגור אחרי הסיום." היא מדברת על התלבטויות הקשורות לשירות הצבאי: רוצה לשרת ביחידה קרבית, אך חוששת שלא תוכל לשוב ולהיות במסגרת נוקשה וסגורה. "אני יותר לא אחזיק מעמד, אני צריכה אוויר לנשום, לצאת כל יום." היא מנתחת את היחסים עם שותפתה לחדר: "התרגלתי לשותפה, אבל קשה לי מאוד להתמודד ולא להתפרץ. אני צריכה לשפר את היכולת להיות סובלנית." היא עוסקת בקונפליקטים ובאי-הבנות עם המורים ומסוגלת לראות את חלקה בהם.

מרינה מתייחסת גם לקשר שלנו ומשחזרת את התהליך הטיפולי. אני מופתעת ומתרגשת מכך שהיא זוכרת פרטי פרטים. "בהתחלה ראיתי בפגישות אתך עונש. במרוצת הזמן הבנתי שאת רוצה לעזור לי, להגן עליי וללמד אותי לברוח מדוברים." בפגישות האחרונות אני מתרשמת שמרינה מסוגלת להשתמש ביעילות בחלקים בוגרים ובשלים יותר שלה, חווה את עצמה נערה עם כוחות המכוונת למטרותיה. גם במישור הבין-אישי היא מתחזקת עוד ועוד ומסוגלת להיעזר בסובבים אותה. היא מתכננת לשכור דירה עם בוגרות נעל"ה אחרות ומשקיעה מאמץ כדי לשמור על קשר יציב עם משפחתה ועם המורים. מרינה מדברת בפתיחות ובהבנה על מטרות שלא הושגו בטיפול, להערכתה "מטרות זניחות". אני מקבלת את רצונה להראות לי את הצדדים החזקים שלה ואת כוחותיה. עם זה אני ערה לבעיות שעדיין קיימות ומשקפת לה אותן.

הפגישות האחרונות עם מרינה וההתבוננות לאחור מזכירות לי חוברת ציורי קסם שאהבתי מאוד בילדותי. בחוברת היו דפים חלקים וריקים, וכאשר היו מרטיבים את הדף במעט מים היו צצים בו ציורים צבעוניים מדהימים.

סיכום

בתחילת התהליך הטיפולי פגשתי נערה שחווה עולם מאיים ומסוכן, זולת עוין ונוטש, והיא עצמה בלתי יציבה. בחוויה הפנימית שלה בלטו העדר יציבות ועקיבות, אי סיפוק צרכים בסיסיים, העדר חוויה של הגנה ואהבה מצד דמויות משמעותיות. את מקומם של אלה תפס עירוב כאוטי של נוקשות ותובענות מחמירה (מצד הסבתא) ושל מתירנות והעדר גבולות (מצד האם). העדר אובייקטים טובים דיים בילדותה ואי סיפוק צרכים ראשוניים הובילו לחסימה של ביטוי רגשי ולנטייה בולטת ל־acting out. מרינה חוותה את העולם בפיצול בין טוב לרע ולא הצליחה להגיע לתפיסה אינטגרטיבית.* הדבר הוביל לקושי בהתפתחות יכולת ההכלה של דחפים, בעיקר קושי בעיבוד תוקפנות ובוויסותה.

במציאות של חוסר יציבות ופחד קיומי למדה מרינה לשרוד, לדאוג לעצמה ולגדל את עצמה – דבר שמעיד על כוחותיה הרבים. אולם הנפרדות בטרם הובילה אותה לתחושה שביטוי רגשי מעיד על חולשה ופגיעות. היא החזיקה בעמדה פועלת ועושה ולא יכלה להרשות לעצמה להיות במצב של הרפיה ואי עשייה הנחוץ לשם הכלה ועיבוד של רגשות.** בשל כך היא התקשתה לווסת את רגשותיה ונטתה לאימפולסיביות ול־acting out.

תחילתו של הטיפול התאפיינה בניסיון לא פשוט ליצור אתה קשר אמפתי ואמתי, לבסס את אמונה ולבנות למענה מרחב בטוח. תחילה היא חוותה אותי כגורם שלילי ומאיים והגיבה בהסתגרות ובנגטיביזם. בשלב השני הייתה מסוגלת מעט יותר להתמודד עם חרדותיה, וההתמודדות אפשרה לה לזהות חלקים תוקפניים בעצמה ולעבד אותם במידה מסוימת. כך התחילה לחוש ביטחון ואמון כלפיי, אך השינוי עדיין לא היה יציב: כמו צעדי בלט על קצות האצבעות, שני צעדים קדימה צעד אחורה. כשלים אמפתיים מצדי ופרידות בטיפול החזירו אותה להעברה שלילית והיא שוב חוותה אותי כאיום. עדיין התקשתה לווסת את דחפיה התוקפניים.

המשך הטיפול התמקד בניסיון לקדם אותה בפיתוח העמדה הדפרסיבית שתעזור לה להכיל תפיסה מורכבת ואינטגרטיבית של אובייקטים ושל עצמה. בפעם הראשונה ניכר שיפור ביכולתה זו, בעיקר ביכולתה להכיל רגשות שליליים, לאחר שובה מהחופשה בבית: היא הגיבה פחות ב־acting out, בשיחות הייתה מסוגלת לעבוד עם

* על פי מלני קליין – עמדה סכיזואידית-פראנאואידית ועמדה דפרסיבית.

** doing / being – המשגות של דונלד ויניקוט.

פירושים טרנספרנסיאליים, ובחיי היום-יום שלה החלה להשתמש בהכנות שהשיגה בטיפול. נוכח לחץ היא נסוגה לדפוסי ההתנהגות הקודמים שלה. אף שבכל שלבי הטיפול ליוו אותנו נושאים דומים, מרינה התקדמה ובהתמדה עלתה מדרגה אחר מדרגה לחוויה ולהתנהגות בוגרות, מאורגנות ומאוזנות יותר. נפרדתי ממרינה בתחושות מעורבות של גאווה ודאגה. דאגה – כי היא יוצאת מהחממה לחיים עצמאים. איך תסתגל בחוץ? איך תתמודד עם ההתנהגויות הבעייתיות שלה ברגעים של שינוי ומעבר? עם הדאגה – אני מאמינה בה ובטוחה שיש לה די כוחות ויכולות להגשים את רצונותיה ואת שאיפותיה. מרינה מאוזנת הרבה יותר ובדרך כלל מסוגלת לשלוט בדחפיה. היא עברה כברת דרך מבדידות לאמון, רכשה יכולת התקשרות ותחושת שייכות, הצליחה ליצור קשרים חברתיים יציבים והצליחה במשימות רבות נורמטיביות לגילה.

הטיפול אפשר לה להישאר בתכנית נעל"ה ולסיים אותה בהצלחה. אולי אפילו הציל אותה. האם אני שומרת על צניעות נאותה או שוגה בפנטזיות גרנדיוזיות בהשראתה של מרינה, נערה שרוצה להיות מפורסמת? כך או כך אני מרגישה גאווה לנוכח ניצחונה על קשייה, לנוכח ניצחוני בתהליך טיפולי קשה ותובעני, לנוכח ניצחון הצוות והמסגרת של נעל"ה.