

פרק ראשון

עומר

איפוק ושחרור

עומר בן השלוש וחצי סבל מעצירות. הוא הגיע אלי מלווה בהוריו, נטע ושאול. השעה הייתה שעת אחר הצהריים. לפנייהם עבדתי עם כמה מטופלים ובחדר העבודה שלי שרר מעט אי-סדר. הדבק, המספריים והעפרונות היו פזורים על השולחן. כמה פיסות קטנות של עיתון צבעוני, שאריות מקולאז' שאחד הילדים יצר, היו פזורות על הרצפה. דלי החימר עמד במרכז החדר, ולא במקומו הרגיל מתחת לשולחן. הרגשתי מעט נבוכה, רוצה להתנצל, כפי שחשים כשאורחים מגיעים במפתיע לביקור והסלון הפוך. אמרתי "שלום" בחיוך, הצבעתי על הכיסאות ואמרתי "בבקשה". ההורים התיישבו ועומר התיישב על הברכיים של אביו.

בשיחת טלפון מקדימה לפגישה, סיפרה האם: "חברה שלי, סיגל מתן, שלמדה אצלך בסמינר, נתנה לי את הטלפון שלך. עומר, הבן שלי, סובל מעצירות. בשנתיים האחרונות הוא סובל מעצירות אבל בשנה האחרונה המצב נהיה חמור עוד יותר מבעבר. לפעמים הוא לא הולך לשירותים במשך שלושה ימים וסובל מכאבי בטן. הוא עבר סדרת בדיקות מקיפות והדיאגנוזה של הרופאים הייתה שזה על רקע נפשי. היינו, שאולי בעלי ואני, בייעוץ במשך חצי שנה אצל פסיכולוגית, וממנה הבנתי שהעצירות של עומר נובעת מכך שאני כפייתית בנושא של ניקיון. אני באמת חולת ניקיון. אני יכולה באחת עשרה בלילה לנקות את הבית למרות שהוא נקי. הפסיכולוגית גם אמרה שבעלי צריך להיות מעורב יותר בקבלת החלטות הקשורות לניהול הבית. אבל בעלי פשוט אדיש, אז לי אין בררה ואני מנהלת את הדברים. חולת ניקיון זה בגנים שלי, גם אמא שלי חולת ניקיון ולי מעולם לא הייתה עצירות. הבעיה היא שגם לאחר הייעוץ הפסיכולוגי השיפור בעניין העצירות חלקי מאוד. אני כבר לא מעירה לעומר כשהוא מתלכלך. הבעיה היא שלפי הפסיכולוגית, צריך לאפשר לו להתלכלך בחומרי יצירה. אז חשבנו יחד עם הפסיכולוגית שנביא אותו אלייך. היא הציעה שתתקשרי אליה ותקבלי ממנה את התיאור למצב."

בשיחת הטלפון שערכתי עם הפסיכולוגית, היא סיפרה: "מדובר באם חרדה. היא אובססיבית והדבר מתבטא בניקיון כפייתי. האב כנוע ופסיבי. כל אחד מהם לא יכול היה למצוא בן זוג מתאים יותר. דרך הטיפול היחידה שעבדה איתם הייתה מהכיוון הביהוויוריסטי.¹ הם קיבלו הדרכה, הצעות קונקרטיות כיצד להתנהג עם הבן שלהם. למשל, שיאכל ארטיק בבגד-ים בגינה, כדי שאמו לא תתעקש להחזיק לו את הארטיק ושלא ילכלך את הבגדים. צריך לאפשר לילד להשתחרר מבחינה נפשית דרך משחק ויצירה, אז גם

¹ביהוויורזים - גישה פסיכולוגית שהתפתחה כניגוד לשיטה הפסיכואנליטית, שהתבוננה פנימה. בגישה הביהוויוריסטית אנו מתמקדים בהתנהגות ובפעולות. על פי גישה זו, ההתנהגות, וכך גם האישיות, מתפתחת ומשתנה בעקבות תהליכי למידה. האישיות מתעצבת באמצעות החיזוקים החיוביים ושלייליים שהיא מקבלת מהסביבה.

בעיית העצירות (שאינה מצריכה טיפול תרופתי או כירורגי) עשויה להשתפר. להורים כוונות טובות, וסך הכול הם הורים חמים, אוהבים, ובמובנים מסוימים מאוד תומכים. לי אין מה לעבוד איתם יותר. אני מציעה שתעבדי רק עם הילד, ויותר מכל תאפשרי לו חוויה מתקנת לניקיון האובססיבי של האם. אין טעם שתפגשי את ההורים לבד לפגישה מקדימה.”

וכך, בחדר מעט מבולגן, פגשתי אישה שידעתי שקרוב לוודאי שהיא מתפלצת מחדר העבודה הלא מסודר שלי. מה גם שנטע הייתה לבושה בחליפה בצבע קרם, ולצווארה ענדה שרשרת פנינים תואמת, האב לבש חולצה בהירה, ושלושתם היו לבושים בבגדים מגוונים ואולי אף מעומלנים. אני, לעומתם, הייתי בג'ינס הנצחי שלי ובחולצת טריקו. קיוויתי שטון דיבור וחיוך אנושי יגשרו על הפער בינינו. אמרתי: “מה דעתך, עומר, שנשב אני ואתה על הרצפה ונעבוד?” “ההורים חייכו, מביעים הסכמה, עומר ירד מברכי אביו.

הצעתי שעומר ילבש מעל בגדיו חולצת עבודה גדולה במיוחד, שהייתה שמורה עמי בחדר למטרה זו, שתכסה גם את מכנסיו הקצרים. פניתי לשלושתם: “חולצת העבודה מוכתמת בצבעים, אך מכובסת, נראה לי שזה פתרון יעיל.”²

עומר ואני ישבנו זה מול זה (ראו צילום אילוסטרציה בעמוד הבא). בינינו הייתה תבנית שטוחה בעלת דפנות, ובתוכה מעט מים וגוש חימר. עומר נראה נלהב. הצעתי שנשחק במים, בעודי אוספת מהתבנית מעט מים בכפות ידי ושופכת אותם על גבי החימר, מחליקה את הגוש באצבעותי שהתכסו בחומר החום. עומר, בטבעיות, ניגש לקחת חלק בחוויה. הקפדתי למקד את מבטי בעבודה, ומדי פעם הפניתי לעברו מבט מחייך. לא הבטתי לעבר ההורים, התכוונתי למקד את עומר בהתרחשות המתקיימת בינינו באמצעות החומרים, ושהוריו יישארו “מחוץ לתמונה”, אך גם לא דחויים.

במהרה הפך גוש החימר להר והמים היו למפל, נקיקים נפערו בהר, וגושי חימר קטנים היו לסירות קטנות שעגנו לרגליו. ידינו טבלו בקערה, מכוסות בחימר הבוצי והיו לחלק מהר החימר ששינה את צורתו ללא הרף. אצבעותינו יצרו במים מערבולות ו“נוצרה” רוח סערה, ובמצולות הבריכה שייטו בשלווה דגיגים קטנים (פירורי חימר).

לאחר כעשרים דקות של עבודה מרוכזת נעמד לפתע עומר ואמר: “אמא, אמא, אני צריך...” ניגבתי את ידי במטלית לחה, נטע לקחה את עומר לשירותים, אחר כך רחצה בקפידה את ידיו. כשנכנסו שוב לחדר ראיתי את מבטה של נטע, ונדמה היה לי שראיתי בו אושר ופליאה על כך שבנה עשה את צרכיו. פניתי לעומר: “יש לנו עוד רבע שעה, אתה רוצה שנמשיך?” “כן! צהל עומר וזינק לעמדת ישיבה.

המשכנו לבדוק מה שלומם של הדגים, עומר ביקש מהרוח לא לנשוב בחזקה. כשהגיע הזמן לסיים את הפגישה הודעתי לעומר שאני חושבת שהדגים מתכוונים לשינה, כי שם מתחיל להחשיך, אבל מחר בבוקר שוב יתעוררו הדגים. עומר שאל אם “בפעם הבאה” שוב יהיו דגים במים, והשבתי שזה תלוי במה שאנחנו

² ההערות הקטנות וההסברים הטכניים (כמו התיאור כיצד הצעתי לעומר את חולצת העבודה), נתפסים כביכול כמשמעותיים פחות ביחס לתכנים הטיפוליים שבהם אנו עוסקים, אבל לפעמים דווקא באמצעותם נעשית התרפיה. קורה לעתים שתוך כדי טיפול נדמה לי שעליתי על תובנות חשובות או שבדיון עם המטופל היו לי הברקות של ממש, ואז לקראת סיום המפגש אומר לי המטופל שהעובדה שהתנצלתי בפניו על שהחימר מעט קשה היום נתנה לו להבין שבאמת אכפת לי ממנו, או שהתייחסותי לשעון החדש שהוא עונד הראתה לו שהוא אינו “שקוף” בעיני.

נחליט.

“אז כן, נעשה עוד פעם דגים. טוב? ”ביקש עומר.

“בסדר ”השבתי, מחייכת לעומר, “בוא נלך לשטוף ידיים.”

נטע קמה ממקומה, מוכנה להוביל את עומר לרחוץ את ידיו.

“זה בסדר, ”אמרתי והצעתי לה לשבת. רצייתי לעשות בעצמי את כל הפעולות הקשורות למהלך הפגישה, כל עוד אין לכך התנגדות מצד הנוכחים. נטע התיישרה, ואישרה לי במבטה ש”מותר ”לי לשטוף את ידיו של בנה.

כשנזקק עומר לשירותים היה נכון שאמו תיקח אותו לשם, כפי שהיא נוהגת כרגיל, מה גם שזו פגישתנו הראשונה. אך שטיפת הידיים מחימר היא כבר “בתחום שלי.” קבלת הסמכות על שטיפת הידיים של עומר, כמו קבלת הסמכות בנקודות נוספות בזמן המפגש הטיפולי, הן שיוצרות את מסגרת הפגישה וגבולותיה: מתי המטפל הוא האחראי למתרחש בחדר ומתי ההורים או הילד מקבלים את האחריות. הושטתי לעומר יד ואצבעותינו שולבו גם בזכות הבוץ שעטף אותן. כששטפתי את ידיו של עומר, הקפדתי שלא לייחס לפעולה חשיבות רבה, והערתי דבר-מה על שלומם של הדגים.

חזרנו מחדר הרחצה ונפרדתי לשלום מעומר והוריו. כששלושתם יצאו מהחדר חשתי מעודדת. הג'נס והטריקו שלי והחדר הלא מוקפד, היו נכונים לי, כך יכולתי להיות אני עצמי. מה גם שהדרך שלי “עבדה,” ואפילו הייתה “הוכחה ”לכך.

בתום המפגש תהיתי ביני לביני מה הוא שגרם לעומר לעשות את צרכיו במהלך המפגש. העליתי בדעתי כמה סברות:

עומר כאילו רצה לומר לאמו: “אם תתני לי להתלכלך (כפי שעשיתי כעת), לא אעניש אותך עוד ואעשה את צרכי כפי שאת מבקשת.” נטע מבקשת מעומר שוב ושוב: “עומר אולי אתה צריך לשירותים?” וייתכן שעומר הבין, הכרתית ו/או תת הכרתית, שהתאפקות היא נשק יעיל נגד אמו הרודפת אחריו באובססיית הנקיון. הרי איזה נשק יש בידיו של ילד קטן? חימר דומה במראהו ובמרקמו לצואה. ייתכן שהאסוציאציה או הריגוש הסנסואלי עוררו את גופו של עומר להפריש צואה.

עומר “הסכים לוותר ”על צואתו, כלומר, אם משחקים בחימר מותר לוותר על הצואה. האחד במקום השני.

ההנאה שהפגנתי מן המשחק בחימר ובמים העניקה להם, בעיני עומר, לגיטימציה. הם כבר אינם “מלוכלכים ”(בניגוד למסר שהעבירה לו אמו), ומכאן גם שהצואה אינה מלוכלכת, ו”מותר ”להפריש אותה מהגוף.

המחשבות הללו עלו במוחי, והנחתי להן לשייט עד שיגיעו לחוף מבטחים.

הבנות מעט ברורות יותר קיבלתי כבר באותו הערב. לרוב, המטופלים עצמם הם שמספקים את ההסברים. לא בכך שהם נותנים הסבר פסיכולוגי מעמיק, אלא בתגובתם. במקרה זה אמו של עומר הבהירה לי את התמונה. היא התקשרה עוד באותו יום, מתנצלת על שהיא גוזלת מזמני, ואמרה: “תשמעי, יצאתי ממך מדוכאת כי סוף-סוף הבנתי עד כמה אני מונעת מעומר הנאה. אני לא זוכרת אותו כל כך מאושר כבר הרבה זמן. זה שלבוץ יש איזו יכולת פלאית הגורמת ללכת לשירותים זה משמח אותי מאוד, אבל ההלם שחוויתי היה מהמראה של הבן שלי, עד כמה הוא זרח איתך! אני מסתובבת היום כאילו קרה אסון. כל מה שהפסיכולוגית אמרה כל כך ברור לי עכשיו. את יודעת, אני זלזלתי במה שאמרה. היום הבנתי. התמונה של עומר מתלכלך בבוץ וקורן מאושר לא יוצאת לי מהראש. ואין סיכוי שאני אשב כך איתו...”

אמרתי לנטע שהסערה הנפשית שבה היא נתונה מוכיחה עד כמה עומר חשוב לה, ולכך יש השפעה חיובית עצומה על ביטחונה העצמי. כשאנחנו רוצים להעשיר, לשמח, ליהנות את ילדינו, ילדינו יודעים

זאת, וזה כשלעצמו מחזק אותם. דיברתי איתה על כך שאנחנו בתחילת הדרך, וקבענו פגישה לשבוע הבא. באותה שיחת טלפון ביקשתי שהוריו של עומר הם שיחליטו מי מהם ילווה את עומר לפגישות אצלי: האב, האם או שניהם. יכולתי להרחיב באינספור הספקולציות על מי מהם כדאי שיתלווה לפגישות,³ אך לפעמים פירוט יתר בהסבר להורים או למטופל עצמו רק מבלבלים, לכן "זרקתי" את הנושא להחלטתם כלאחר יד. לשני המפגשים הבאים ליווה את עומר אביו, ובחודשיים שלאחר מכן ליווה אותו אמו. לעתים ייעוץ או טיפול, כמו זה שקיבלו הוריו של עומר מהפסיכולוגית, עוזרים הרבה מעבר למה שנדמה במבט ראשון. אפשר לומר שבתהליך הטיפולי לקחנו חלק שתינו - הפסיכולוגית ואני, אך אני הייתי זו, במקרה זה, שקטפה את הפרות. ישנם מקרים ש"האסימון נופל" רק לאחר תקופה.⁴ עומר ואני המשכנו "להתפלש" בחומר ומים. "גילינו" חיות, מצולות ים, תיבות אבודות שנקברו בקרקעית הים, ועומר אפילו "גילה" דג מזהב. עבורי הייתה בכך הוכחה שהוא מפיק דבר-מה חיובי

³ א.מחד, אם שניהם יגיעו למפגשים ייתכן שעומר ירגיש שלמפגשינו משמעות רבה יותר מאשר אם רק אחד מהוריו יתלווה אליו, הרי כך שניהם מתפנים מכל עיסוק אחר. לטעמי, ההתרחשות בחדר אכן משמעותית ביותר, אך יש לזכור שכשטיפול נחוה כמשמעותי, גם המטפלת נתפסת כמשמעותית. כלומר המטפלת נתפסת כמי שיכולה לעשות משהו שההורים אינם מסוגלים לעשות, או אינם מסוגלים לעשות בלעדיה. חשוב עד כמה שניתן להשאיר את הכוח בידי ההורים ולנתב את כוחם לאפיקים בריאים.

ב. עדיין לא ידעתי עד כמה הם פנויים רגשית (וגם לוגיסטית) להקדיש לטיפול. ייתכן שאם רק אחד מהם יביא אלי את עומר, ההורה השני יישאר רענן יותר, ויוכל להקדיש מכוחו לבני המשפחה בהמשך היום.

ג. לצד היתרונות הנ"ל שנותנים עדיפות לליווי של הורה אחד, ליווי של שני ההורים יספק לילד תחושת הגנה רבה יותר. מאחר שמדובר בילד קטן, הרי מידה של "עטיפה" עשויה לחזק אותו, מה גם שהצפייה שלהם בעומר ובי עובדים יחד, עשויה ללמד אותם כיצד "להתלכלך" איתו או לאפשר לו חופש רב יותר בתחום (נראה שהאם כבר הפנימה את חשיבותו של "ההיתר להתלכלך". וייתכן שגם האב).

ד. מאחר שהאם חשה מועקה במפגש האחרון (משום שאינה "מתלכלכת" עם בנה ומונעת ממנו הנאה) ייתכן שמוטב לתת לה קצת "אוויר לנשימה" ולא לעמתה שוב עם החוויה. אך ייתכן שדווקא להפך, נוכחותה במפגש נוסף תאפשר לה מידה מסוימת של נטילת חלק ב"התלכלכות" בעצם זה שהיא מאפשרת לעומר "להתלכלך" אתי.

ה. ייתכן שאם רק האב יביא את עומר למפגשים, הוא ייתפס בעיני האם כפחות אדיש. אפשר להביא עוד יתרונות וחסרונות לכאן ולכאן. אך אסכם זאת בכך שלעתים ישנן כמה אפשרויות הנראות טובות במידה שווה, ולכן עדיף בשלבים הראשונים של הטיפול להעביר את העניין לשיקולם של ההורים, עד שמתגבשת דעה מבוססת בעניין זה.

⁴ לפני שנים, לאחר שנפצעתי ושברתי חוליות בעמוד השדרה, טופלתי על ידי פיזיותרפיסטית כדי לשפר את היציבה שלי. לאחר מספר חודשי טיפול יצאתי להפסקה של שלושה חודשים. כשחזרתי לאחר ההפסקה, שאלה אותי הפיזיותרפיסטית איזה טיפול קיבלתי במהלך ההפסקה שלנו. השבתי שלא קיבלתי טיפול כלשהו ולא שיניתי דבר באורח חיי. הפיזיותרפיסטית הביעה פליאה והעירה שהיציבה שלי השתפרה פלאים. אני מאמינה שההסבר לשיפור הוא שהגוף שלי המשיך "לשמוע" את הפיזיותרפיסטית גם כשלא נפגשנו, הטיפול שלה המשיך לחלחל לתודעתי. לפעמים אנו מפנימים תובנות ומיישמים אותן רק לאחר תקופת הטיפול. מכאן שהמטפל מוגבל בחוות דעתו רק לזמן הווה.

במפגשים שלנו. לאחר כמה מפגשים "עלינו" מהרצפה ועבדנו על השולחן. עומר פיסל חיות דמיוניות. הוא הוסיף לדמויות רקעים: עצים שהכין מזרדים ועלים שאספנו מהחצר, ים שצייר על קרטון בצבעי אקריליק, חוף ים עשוי מחול, בתים שיצר מקופסאות קרטון. הוא עבד בהנאה רבה, צלל מנושא אחד לאחר וביטא את כל הפנטזיות באופן משוחרר. הוא היה גאה מאוד בעבודותיו. העבודות הללו נראו מציאותיות יותר מהראשונות, כלומר דומות למה שבפועל ביקשו להיות לעומת העבודות שנוצרו בתבנית המים כשעבדנו על הרצפה. למשל הדגים, בתבנית המים נראו כמו פיסות חימר קטנות, בעוד שהחיות שבנה כשעבדנו על השולחן היו דמיוניות אך בהחלט נראו כחיות.

בכל המפגשים שאליהם הגיעה אמו של עומר היא ישיבה בחדר סקרנית, כשמבטה האוהד מופנה לעברנו. נדמה היה שעומר לא מייחס חשיבות רבה לעובדה שהיא נמצאת בחדר, ואז באחד המפגשים, ברגע לא צפוי (תמיד זה קורה ברגע לא צפוי), הוא פתח במונולוג: "אמא, אמר תוך שהוא מביט לעברה ואחר כך אלי, "אמא לא אוהבת להתלכלך. היא הביאה אותי אלייך כי זה לא פייר שאני לא אעשה את כל הדברים הכיפיים האלו. חבל שהיא לא כמוך, היא מאוד מפסידה, לי כף, אבל לה לא".

אמו השיבה לו: "העיקר שלך נעים". אני לא הרגשתי כל צורך לומר דבר מה, עומר ביטא את הכול בתמציתיות ובדיוק, כפי שרק ילדים מסוגלים.

"הודעתו" גרמה לי לחשוב על כל הנושא מחדש. עד שאמר זאת, האמנתי שהקושי של עומר הוא חוסר יכולתו לחוות חוויות של שחרור עם אמו הכפיייתית. אך האם ייתכן שהקושי שלו הוא הידיעה שאמו "מפסידה"? כלומר, הקשיים הנפשיים של אמו, המתבטאים בצורך האובססיבי בניקיון, הם החוויה המתסכלת שלו. הרי כולנו רוצים הורים מושלמים, בעיקר כשאנחנו ילדים קטנים, משום שבשלב זה של חיינו אנו רואים בהורינו המשך שלנו. ייתכן שהתרפיה שחווה עומר במפגשים שלנו אפשרה לו (מעבר לסיפוק הרצון לגעת ב"לכלוך") לקבל את אמו כפי שהיא, עד כמה שהדבר ניתן. הוא עשה זאת בכך שהראה לאמו את קשייה והגשים, לפחות ברמה הפסיבית, את המשאלה שאמו "תתלכלך".

נכון הוא שאמו של עומר מנעה ממנו לחיות חיים משוחררים, אך עומר היה מסוגל להתנהגות משוחררת, ככל שאפשרו לו. אמו, בניגוד אליו, הייתה כבולה בתוך האובססיה שלה. עומר ידע זאת, ואולי ביקש ברמה התת-הכרתית להילחם במצב. בתהליך הטיפולי עבר עומר שינוי, חדל להילחם במצב והתפייס עמו. כעת האובססיה שלה הפחידה אותו פחות.

זכור לי מקרה של "מחול" שהתנהל בחדר בין שלושתנו, זה קרה במפגש הרביעי. עומר היטה את התבנית שהכילה מים ומעט מן המים נשפכו על הרצפה. אינסטינקטיבית הרים עומר את ראשו והביט באמו בדריכות. הישרתי אליו מבט כדי "לקחת" אותו מאמו, וניגבתי את המים בסמרטוט שהיה לידנו. עומר הביט בי וקיבל את אישורי לכך ש"הכול בסדר". כך יכולנו להמשיך לעבוד כדי שעומר יוכל לאחד, ולו באופן חלקי, בין הפנטזיות שלו לאבד מעט שליטה, להתלכלך ולחוות זאת איתי בחדר, ובין האבל שלו על כך שאמו אינה יכולה לחוות חוויות אלו והוא לא יוכל לחוותן עבורה.

כשראיתי את הדריכות במבטו כשהביט באמו, עלתה בי המחשבה: עומר עדיין חש בצורך לשמור על זהות מאוחדת בינו לבין אמו.

בגילו הוא אינו מסוגל לומר לעצמו: כזו היא אמי ואני אהיה אחר (לעתים, הצורך לרצות את דפוסיה הוריים לעולם אינו חדל). כך, השימוש ב"נשק" "עצירת הצואה" היה סימפטום שהעיד על סירוב להיות כפיייתי בעניין הניקיון כאמו אך גם על הקושי לקבל אותה כפי שהיא.

ככלל כולנו נדרשים להחזיק ולשחרר, אך אנו שונים זה מזה במינון ה"החזקה" ו"השחרור", ולכן השלכות על הבריאות הנפשית שלנו.

ייתכן שתהליך הטיפול אפשר לעומר לקבל (ולו באופן חלקי) את אמו כפי שהיא. ליצור את ההפרדה בין אם ובנה הנדרשת למהלך התפתחות תקין, הפרדה המאפשרת לכל אחד מהם להיות מי שהוא. ה"ביחד" שלי ושל עומר שהתחיל ברמה הקונקרטיה בישיבה משותפת על הרצפה כשאמו יושבת על כיסא, ואחר כך בתהליך עצמו, אפשרה את תחילת ההפרדה בין ה"אני" של עומר ובין אמו. לפני שנכנסתי לחייו של עומר כ"תגבורת", באמצעות התהליך הטיפולי, הוא לא היה מסוגל לוותר על הכפייתיות שלה, על אותו חלק של אמו שהתקיים בתוכו, ושהתבטא אולי יותר מכל כפחד להיות כמותה, או כפחד שהחופש שבו ידוכא עקב "הרדיפה" שלה אחריו.

רק מעמדה של כוח פנימי אנו יכולים לוותר על מערכת יחסים עם הזולת, על כסף, על מעמד חברתי ולפעמים גם על הפרשותינו.

יכולתי להחליט לטפל בעומר מבלי שהוריו יהיו נוכחים בחדר. למעשה, בספרות המקצועית כמעט שאין דיווח על מקרים של טיפול בילד כשהוריו נוכחים בחדר העבודה כצופים. לרוב ממליצה הספרות על יצירת "מרחב מוגן" בשעת הטיפול, שאליו ההורים "לא יפלו". אני דווקא מעדיפה, כשמדובר בילדים קטנים (עד גיל חמש, ולפעמים גם יותר), שההורים כן יהיו נוכחים בחדר, ולו בחלק מהזמן. ואסביר זאת בעזרת המקרה של עומר: בעייתו העיקרית של עומר, או לפחות אחת מבעיותיו העיקריות, הייתה החרדה מהאובססיה של אמו, חרדה שלבשה ביטוי רגשי של כעס. את הכעס כלפי אמו ביטא עומר בעצירות. ייתכן שאם היה בעל אישיות המסוגלת להוציא אגרסיביות (שמקבילה במידת מה להוצאת צואה) לא היה נזקק לפתח עצירות. אלא שנפשו לא יכלה לתת ביטוי גלוי לאגרסיות. כשעומר היה מסוגל לספר בחדר עד כמה אמא מפסידה בכך שאינה מוכנה להתלכך, הוא הצליח, ברמה מסוימת, לקבל אותה כפי שהיא. משקיבל "תחליף" אמא "באמצעות התהליך הטיפולי, יכול היה (רגשית), לאפשר לאמו שלא להשתנות. נוכחותה של האם בחדר בעת הטיפול אפשרה לעומר לספר לה את תחושותיו, ולכך הייתה השפעה חיובית רבה יותר מאשר לו הדברים נאמרו, נחו ועובדו ללא נוכחות האם בחדר. אנשים בוגרים מסוגלים להתמודד עם קשייהם הנפשיים בינם לבין עצמם או בעזרת דמות נוספת (מטפל). אבל, ילדים קטנים, שאישיותם עדיין אינה מגובשת ואינה נפרדת מזו של הוריהם (תהליך המתקיים במהלך ההתבגרות ומושג - במצב תקין - בסיום גיל ההתבגרות המאוחר), אינם מסוגלים לפתור את הקונפליקטים שלהם בינם לבין עצמם, הם זקוקים להוריהם בפועל, בחדר, כדי לספר להם, להוריהם, כמה קשה להם עם חלקים באישיות הוריהם.

ככלל, אומר שבמהלך הטיפול ועד סיומו, בעיית העצירות לא נפתרה במלואה אך היא הפכה לנסבלת יותר. כמו במצבים אחרים בחיים, הבעיות לרוב אינן נעלמות אך לעתים עוצמתן משתנה. במהלך המפגשים הבאים לא היו "הוכחות" (צואה) להצלחת התהליך הטיפולי כפי שהיו במפגש הראשון. לאחר כשלושה חודשי טיפול הגיעה חופשת הקיץ. האם שאלה אותי אם שהייה בחוף הים גם היא סוג של "התלככות". משאלתה הבנתי שהיא מבקשת לברר איתי אם ניתן לסיים את הטיפול. היא הוסיפה ואמרה שאביו של עומר וכן בני משפחה נוספים "ימירו" את הפעילות בחדר העבודה שלי בבילוי על חוף הים.

מאז לא ראיתי אותם עוד.

אני משערת שאם לעומר יהיו קשיים בהתנהלותו בעולם, הוא יגייס לעזרתו את הוריו באמצעות "נשק" זה או אחר, והם יתגייסו לעזרתו במהרה. כשהורים כמו הוריו של עומר מוכנים לפנות לעזרה מקצועית כדי לפתור בעיה, וכשהתגייסותם היא כצוות מלוכד, הדרך לפתרון הבעיה כבר סלולה.

"לעתים קרובות אנו שומעים אודות אסירים הנוקטים את שני אמצעי המחאה החזקים ביותר העומדים לרשותם, כדי לבטא את זכויותיהם המוגבלות לבחירה חופשית. שיטה אחת היא סירוב

לאכול, והשנייה היא ללכלך את סביבתם בהפרשותיהם. את שתי צורות המחאה האלו ניתן להבין כחוסר שיתוף פעולה עם הרשויות, או חתירה נגדן. ניתן לטעון כי ילדים הסובלים מעצירות כרונית מנסים לקבוע, כי הם אלה השולטים בגופם, וכי ייתכן שילדים אשר מלכלכים או שאינם מסוגלים לשלוט בהפרשותיהם, מבטאים מה רב חוסר השליטה שהם חשים. יתרה מזו, מאחר שיש בכך כדי לפגוע בסמכות של ההורים, עשוי סימפטום כמו עצירות להתקבל על ידי ההורים כחתרנות, והתלככות כחוסר צייתנות מבייש⁵.

על הקשר בין בריאות נפשית לבין
היכולת לחוות את עצמנו
באופן מציאותי

תת-פרק זה החותם את הספר יוקדש לדיון במרכיב משמעותי ביותר הנוגע בבריאות הנפשית, והוא תפישת המציאות של האדם. תיאורטיקנים רבים מעריכים את מידת בריאותו הנפשית של אדם בהתאם למידת המציאות שבה הוא תופס את עצמו ואת העולם הסובב אותו. באמצעות מבחנים ושיחה ניתן לקבוע אם בוחן המציאות של אדם תקין או פגום. אבל ברצוני כעת להתבונן בעצמנו, אנו המוגדרים "שפויים," בנוגע להנחות שאנו עושים לעצמנו בחיי היום-יום שלנו: בהסתרות, בהדחקות, בהכחשות ובבריחות; בעיוותים כאלה או אחרים בתפיסת המציאות שאנו חווים לעתים בפרקי זמן קצרים, שהם במינון המקובל כסביר ב"חברה השפויה" שבה אנו חיים. בכל אותם מקרים שבהם אנו פולטים משפטים כגון: אין לי כוח להבין את זה, זה נורא מדכא; לקח לי כל כך הרבה זמן לראות שאין זה כך; סוף-סוף התבהרה לי התמונה...

את הרצף הזה שבין הכחשת המציאות לבין הכרה בה, אני מבקשת להמחיש באמצעות ארבע תמונות (ראו עמ' 196), שעשויות לשמש גם מעין מבדק פסיכולוגי העושה שימוש בשפה הוויזואלית.

מבדק עצמי

בארבע התמונות שלפניכם נראה עץ שצולם מזווית צילום אחת. בתמונה הראשונה הוא מצולם בבירור ובחדות; בתמונה השנייה הוא נראה מטושטש; בתמונה השלישית - נראים העץ והרקע בצבעים כהים; וברביעית - העץ והרקע נראים דהויים.

התבוננו בתמונות, והשיבו:

באיזו מן התמונות את/ה יכול/ה לזהות את עצמך? הסבר/י מדוע.

איך היית מגדיר/ה את מצבו הרגשי של העץ (הדמות) בכל אחת מהתמונות?

האם הבחירה שבחרת משקפת אותך באופן כללי, רק כעת, או במצבים/מקומות מסוימים? האם אתם

“עץ” מסויים במקום אחד ו”עץ” אחר בסיטואציה אחרת? למשל, האם בנוכחות בני המשפחה אתם נוכחים יותר, בטוחים יותר, חיוניים יותר מאשר במקום העבודה, או להפך?
האם חווית פעם מצב שבו רצית “שהאדמה תבלע אותך?” לאיזו מן התמונות הייתם משייכים את עצמכם במצב ההוא?

הסבר

בחרתי בעץ שייצג אדם. מצב העץ: עד כמה הוא ברור וחד, דהוי או בהיר וכדומה, מייצג את מצבו הרגשי של האדם (העץ). התמונה הראשונה (א') היא חדה וברורה, ואם אמרנו שתפישת מציאות בהירה וריאלית מבטאת בריאות נפשית תקינה, ניתן לומר כי לדמות שבתמונה (העץ) ביטחון עצמי רב, כלומר יכולת לראות את עצמה ואת סביבתה כפי שהם. לעומתה, הדמות בתמונה השנייה נראית מטושטשת, כלומר דמות זו חיה בהכחשה, בעיוורון ובהסתרה (מעצמה, מאחרים) מסוימת.

לא הבאתי כאן תצלום של דמות (עץ) חדה וסביבה מטושטשת, כפי שמצלמה יכולה ליצור, וזאת מאחר שנפש האדם היא כזו שבניגוד לפעלולי מצלמה, דמות שאינה ברורה לעצמה גם אינה רואה בבירור את סביבתה. יש מצבים שבהם אדם תופס את סביבתו הרחוקה ביתר בהירות מאשר את סביבתו הקרובה, וזאת משום שהסביבה הרחוקה אינה מאיימת עליו כמו סביבתו הקרובה.

אנסה להבהיר זאת באמצעות תגובותיהם של אנשים לארבע תמונות העצים. הצגתי את התמונות בפני ילד בן עשר, ושאלתי אותו עם איזה עץ הוא מזדהה ביותר. הוא הביט בתמונות שניות אחדות והצביע על תמונה ב'. ילד זה, על פי היכרותי עמו, הוא ילד בריא בנפשו אך הססן ומעט חשדן, המתקשה למצוא את מקומו בחברת הילדים. כששאלתי אותו אם הוא יכול להסביר מדוע בחר בעץ שבחר, הוא השיב: “כי אני קצת ביישן”. ילדה בת שמונה טענה שהעץ בתמונה ד' מבוהל והעץ בתמונה ג' עצוב. איש כבן ארבעים וחמש, בעל משפחה, עובד בעבודה מסודרת אך מפנטז שנים על עבודה מהנה יותר, מעט עייף מהחיים, קצת כנוע ומדוכדך, בחר בתמונה ג' והסביר את בחירתו בכך שהיה רוצה לבחור בתמונה א' אבל “הוא מזדקן” (באותה תקופה גם סבל מכאבי גב והצהיר שהוא חש עייפות). הצגתי את התמונות לפני אנשים נוספים וביקשתי שיבחרו בתמונה המשקפת אותם ביותר. הופתעתי לגלות עד כמה מקצתם רימו את עצמם כשתיארו (במילים) את מצבם הנפשי כטוב ביותר, אף שלא היה כזה, אבל, כשנתבקשו לבחור בתמונה, הם בחרו בתמונה מטושטשת, דהויה או כהה. בחלק מהמקרים, ההסבר שנתנו הנשאלים לבחירתם לא כלל הסבר נפשי כלשהו. למשל, אישה צעירה מבולבלת וילדותית לגילה בחרה בתמונה ד', והסבירה את בחירתה בכך שהיא אישה מעניינת ומסתורית, וגם התמונה שבחרה היא מעניינת ומסתורית כמותה. מובן שיש לסייג ולומר, שאין מדובר במבדק מהימן לאבחון נפשי כולל. מצב רוח רע עלול להשפיע על בחירה בתמונה זו או אחרת ברגע מסויים. יותר מכול ניסיתי כאן “לתרגם” מצבים נפשיים, כמו בהירות נפשית ובלבול, לתמונת אוביקט מצולמת, ולהמחיש (באמצעות מנגנון ההשלכה של הנפש) את מנגנוני ההגנה שלנו.

אסיים פרק זה במובאה מספרו של קרלו שטרנגר, אינדיבידואליות: הפרוייקט הבלתי-אפשרי, על בהירות נפשית - המדד המיטבי לתקינות נפשית:

“כאשר חיינו מונעים על-ידי רצונות, שאיפות ותשוקות, ומתבססים על תפיסתנו שלנו מהם חיים בעלי משמעות, פירוש הדבר שיש לנו תחושת בעלות על תהליך יצירת חיינו. עבור רבים, תחושת הבעלות היא טבעית. הכשרונות, השאיפות והמזג שלהם משתלבים יחד לשלם שהוא פחות או יותר הרמוני. הם אינם נסוגים אל גרעין דמיוני של עצמם מפני סביבה מזיקה ופולשנית מדי, והם גם אינם צריכים להתנגש עם המציאות החיצונית כדי לחיות לפי רצונם. עבור אחרים, המשא-ומתן בין תשוקה ומציאות הוא מורכב הרבה יותר. תשוקותיהם ומה שנחשב בעיניהם כחיים בעלי-משמעות מתנגשים עם חלקים גדולים מדי של הביוגרפיה שלהם, ועם היבטים רבים מדי של גופם ושל אישיותם. אנשים אלה חווים את אי-ההתאמה בין המציאות לבין תשוקותיהם כגורל שאין להימלט ממנו.” (עמ' 19)