

רוני סולן חידת הילדות

פסיכה



ספריה
פסיכולוגית



ההתפתחות הרגשית מהלידה עד גיל שלוש
והשלכותיה בבגרות, בזוגיות ובהורות

אתר הספר: www.ronniesolan.com

קטעי קריאה נבחרים לקראת דיון בפורום פסיכולוגיה עברית

פרק ד יחסי אובייקט - מערכת ההתקשרות

"כל המתפרד הולך ומתאחד, ומתוך הסתירות עולה המזיגה הנאה ביותר, והכול מתהווה במאבק".¹

6. ה'יחד' בין נפרדים במרחב המשותף

על פי תפישתי, ה'יחד' (jointness) בין נפרדים הינו המודל המועדף ליחסי אובייקט. זהו מונח חדש יחסית (Solan, 1991), אשר באמצעותו בחרתי להגדיר תהליך התפתחות נורמטיבי של יחסי אובייקט. תחילת ה'יחד' בראשית החיים, כאשר שתי ישויות נפרדות, דוגמת תינוק ואמא, מתמסרות בו בזמן לשותפות רגשית וחווית יחד אינטימיות, קרבה ואושר. יחסי אובייקט על פי מודל ה'יחד' בין נפרדים מבססים בעצמי של התינוק תשתית בריאה להתפתחות הייחודיות (אינדיבידואציה) וליצירת שותפות ותקשורת ביחסיו עם הזולת. יחסי ה'יחד' בין נפרדים נארגים מראשית החיים ונרקמים במהלכם למערכת שאפיוניה משתנים כחלק מההתפתחות הרגשית. השפעתם על התגבשות הייחודיות והזוגיות - מכרעת.

יחסי ה'יחד' מתאפיינים, כבר מתחילת השלב האוראלי, ביחסי אובייקט משולשים (טריאדה ולא דיאדה) - תינוק, הורה ומרחב משותף. המרחב השלישי - הווירטואלי - נוצר במפגש של שניים, אשר נעזרים בחישה נרקיסיסטיים, המשדרים זה לזה איתותי התקרבות. המפגש משקף השקעה רגשית משותפת של התקרבות עד להתקשרות של 'יחד', שכלל ועיקר אינה פשוטה: בכל אחד מהשניים מתחולל מאבק קיומי, נסתר מן העין, לחיסון תחושת מוכרות עצמו מפני פולשנות זרה ולבידול עצמו מהזולת. תינוק והורה מגבשים יחדיו, בניצוחו של ההורה, מתווה למרחב התקשרות משותף. למשל, חיבוק מקטין את המרחב המשותף ואת המרחק הפיזי המפריד, מבטי עיניים מגדילים את המרחב המשותף באמצעות שמירת קשר עין, ומשחק בסמלים מרחיב את גבולות המרחב המשותף לתחומי הדמיון. כך נוצרים מרחב משותף חושי (חיבוק, אמבטיה, מסז'), מרחב משותף יצירתי (משחק, מוזיקה, סיפור וכדומה).

¹ מאמרות הרקליטוס האפל איש אפסוס מאת פרדינאנד לאסאל, תרגום יצחק מן. מרחביה: ספריית פועלים, 1951, עמ' 30

נוכל להיעזר במטפורה על חלזונות המגששים את דרכם באמצעות משושים לשם התקרבות או התרחקות זה מזה, וכך הם יוצרים יחד את מרחב המפגש המשותף.



אורן (בן שלוש) מוצא בעת טיול בשדה חילזון חבוי בקונכייתו. הוא מניח אותו על כף ידו וקורא: "בר'לה, בר'לה, צא החוצה, אבא ואמא יעשו לך עוגה." כאשר החילזון מגיח אורן מאושר מכך שהצליח "לפתות" את החילזון "שלו" להתקשר איתו. אולם אם בר'לה נמנע מלצאת, כועס עליו אורן וזורק אותו בזעם, כאילו הפך החילזון באחת לזר. בהמשך מנסה אורן את מזלו שנית, הפעם עם חילזון אחר, שאולי ישתף עימו פעולה במשחק.

החיישנים הנרקסיסטיים של דני (בן שמונה חודשים) זיהו את אמא במרחב החישה שלו, אך לא זיהו את חוסר פניותה להתקשרות. הוא זוחל אליה, ואילו אמא משוחחת בטלפון ואינה "יוצאת אליו" הפעם, גם אחרי ניסיונות החיזור שלו. חיישניו הנרקסיסטיים של דני מזהים סימנים של 'יש אמא', ובו בזמן הם מזהים סימנים של 'אין אמא'. מאחר שסף התסכול שלו נמוך הוא נפגע וחווה תסכול, דחייה, "קלקולים" וכעס. אינטגרציית הדחפים [ליבידו-תוקפנות], שעד אותו רגע העניקה למאמצי ההתקשרות שלו גוון חיובי של יוזמה, משיכה ושאפתנות - מתפרקת. הכמיהה [ליבידו] להתקשרות עם אמא נפגעת; דני עצוב, פורץ בבכי או מתפרץ בזעם דורשני כלפיה [תוקפנות] וחווה אותה כזרה. המהלך החיובי של מאמצי הפיתוי שלו הפך באחת לשלילי, ואת מקום הרגשות החיוביים כלפי אמו תופסים רגשות שליליים. אמא כעוסה על שדני הפריע לה בשיחת הטלפון וגם על כך שהגיב בזעם. הסיכוי לשותפות עימה נגזר. הכישלון דוחף את שניהם להינתק זה מזו ברוגז. דני מתכנס בעצמו, אָבֵל על אוכדנה של אמא המוכרת, ונותר ספון בקונכייתו לתחזוק תחושת נבדלותו מאמא [ה'לא-עצמי' המוכר שהפך לזר].

כיוון שלדני אין אמא אחרת (בשונה מאורן שלו יש חילזון אחר) חוזרות ומהדהדים אצלו בהמשך עקבות זיכרון [תבנית שיקום] של 'יחד' עימה. דני מחייך אל אמו הנחווית שוב כמוכרת וכרצויה, מושיט אליה את ידיו כדי שתיקח אותו בזרועותיה. הפעם מזהים חיישניו נכונה את פניותה של אמא, היא מחבקת אותו בחום, הם מתאוששים מ"גניף הזרות", נפגשים במרחב המשותף ומשקמים את התחושה של שלמות ה'יחד'.

מרחב ההתקשרות הווירטואלי משמש תופעה מתווכת (Winnicott, 1951; transitional phenomena) בין מרחב העצמי של התינוק למרחב העצמי של ההורה. במרחב שלישי משותף זה מתקיימים חבירה מגשרת על השונות והאחרות, תהליכים אינטגרטיביים של צרכים מנוגדים, דוגמת ניכוס 'לא-עצמי' לעצמי, הכלת זרות במוכרות וויסות של מגמות מנוגדות, כמו התקשרות והיפרדות, התקרבות והתרחקות.

כפיר (בן שלוש שבועות) "יודע" לחפש לינוק רק במרחב המשותף עם אמא [אינטגרציה בין תחושת רעב וריח של אמא]. בזרועותיו של אבא, גם כשהוא רעב, הוא אינו מחפש פטמה [הפרדה בין רעב לריחו של אבא], אלא מסמן שהוא רעב. התינוק יוצר מדד קרבה המכיל ערכים חושיים שונים לאובייקטים השונים ואיכויות משתנות של הרמוניה רגשית עם כל אחת מהדמויות בסביבתו. כך מתעשרת רשת המידע הנרקסיסטית שלו בנתוני מוכרות רבים על אודות הדמויות השונות ויחסיו השונים עם כל אחת מהן. בתהליך זה גוברים החוסן בעצמי והיושרה (אינטגרטיבי) הפנימית על הפגיעות הנרקסיסטית בעטייה של זרות.

מאפייני המרחב הווירטואלי של המפגש נקבעים מחדש בכל התקרבות. הוא מוכר ודומה למרחבים המוטבעים

בנרקסיזם ושונה מהם בשל אינספור וריאציות אפשריות בין שניים נפרדים, המצויים במצבים רגשיים משתנים. במטרה לשמור על יחסי 'יחד' מוכרים תוך הסתגלות למשתנים, מתזמנים השניים, בניצוחו של ההורה, התקרבות, מתייחסים לנפרדות, מווסתים רגשות ודחפים וטווים יחדיו מרקם רגשי הרמוני.

כפיר (בן שמונה חודשים) משחק עם סבתא במשחק 'מצח, מצח בום'. שניהם מקרבים מצח אל מצח עד נגיעה. ניכר שכפיר שולט בוויסות תנועותיו כדי למנוע מעצמו ומסבתא מכה חזקה. הוא יוצר קרבה מזדודה וכך שניהם נהנים במרחב המשותף.

ויניקוט (1951, 1969) טבע את המונח 'מרחב פוטנציאלי' כמייצג מרחב המשמש את הילד לצורך משחק, יצירתיות ותרבות. 'המרחב השלישי המשותף', (shared space) על פי הגדרתי, הינו בעל משמעות רחבה יותר, ובו מושם דגש על השתתפות פעילה ויצירתיות משותפת של הורה ותינוק ביחסי ה'יחד', נוסף למרחב העצמי של כל אחד מהם.

בעת שהיינו זוג צעיר, יצאנו, בעלי ואני, את הארץ ללימודים במערב אירופה, שם אהבנו לשהות יחד ליד האח הבערת בימי החורף הקרים. האח היוותה עבורנו מרחב משותף שבו התחממו 'יחד' והתבססנו מניחוח בולי העץ הנשרפים, מרחש הגיצים הנאפלים ומנגוהות האש. במרחב האח שרתה עלינו הנאה צרופה, תחושה של קרבה נעימה, גם עם כל המאמץ הכרוך בתחזוק האח: איסוף העצים, הבערת הגחלים, ליבוי האש ושמירת הניקיון סביבה. בהזדמנויות שונות חלקנו חוויות אלה עם ילדינו. לפני שנים אחדות הותקנה אח בבית אחת מבנותינו, והיא משתפת אותנו לא אחת בעונג המשותף שלה ושל בן-זוגה בהבערת בול עץ באח בחורף. היא נוהגת לציין כי ל'יחד' מול האח יש ערך מוסף שספגה מהחוויות איתנו, והוא כתבלין רגשי של תחושת נוכחותנו הווירטואלית סביב האח שלהם. "תבלין רגשי" של חוויות על מרחב המשותף עשוי, אם כן, לעבור גם מדור לדור.

ההתקשרות ביחסי ה'יחד' נעה במהלך החיים בתהליך דינמי רציף בין שתי המגמות המנוגדות, התקרבות והתרחקות בין נפרדים. תהליך זה משפר את סיכויי השותפים לחוות קרבה ביתר מוכרות ופחות זרות. 'יחסי יחד' כוללים שמירה על הנפרדות במרחב העצמי של כל אחד, דחייה של פלישת זרות ['לא-עצמי'] למרחב העצמי והתקשרות במרחב משותף. בשלב האוראלי ניכר בתינוק, וגם באמו, שהם "מסניפים" זה את זה, מאושרים באינטימיות, וצורכיהם להתקרבות ביחסי יחד' חזקים מצורכיהם המנוגדים להתרחקות ולנפרדות ב'לבד'. חוויית ה'יחד' מורידה את מפלס הדריכות לזרות ומשקמת את תחושת השלמות הנרקסיסטית שנפגמת עם הופעתו של ה'לא-עצמי' במרחב החישה של העצמי.

חוויית ה'יחד' מגיעה לסיומה לאחר זמן קצר יחסית. השניים הנפרדים, שחברו באינטימיות וחשו נינוחות במוכר, חוזרים ונפרדים, וכל אחד מהם חוזר לקונכייתו עם מטען רגשי של עקבות זיכרון מהתיידדות, מאינטימיות ומחוויה משותפת חדשה, כמו גם מפרידה [תבנית שיקום המכילה תקווה להתקשרות מחודשת]. כל אחד מהשניים כמו מעכל ומעבד את המטען הרגשי החדש בקונכייתו, ובה הוא שווה עד אשר מתרקמת יוזמת התקשרות חדשה, שבבסיסה תבניות זיכרון מחוויות קודמות.

התקשרות ה'יחד' מתרקמת אפוא בין שתי ישויות נפרדות ושונות, כמו תינוק ואם, אשר כל אחת מהן הינה ייחודית, שלמות בפני עצמה, והיא חווה את רעותה כ'לא-עצמי' מוכר. במהלך התקשרות ה'יחד' נוצרת בין הנפרדים, במרחב המשותף, תקשורת חושית ייחודית ומוכרת רק להם, המגשרת ביניהם ומתקיימת כל עוד הם מתמסרים זה לזה. הנפרדים נפגשים במרחב משותף, שם הם חשים קרבה אינטימית מרבית ותחושת אושר הסוחפת אותם לאשליה רגעית של טשטוש גבולות הנפרדות ושל שלמות ה'יחד' ובלעדיות עליו, כאילו לא קיים 'לא-עצמי' במרחב המשותף. הם נוגעים זה בזה, מכורים לריח המשכר, מחליפים שדרים באמצעות מבטי עיניים ומשחקים יחדיו. המרחב המשותף מתמלא הנאה משותפת רגשית, פעילות יצירתית (על פי יכולות התינוק), סמלים של 'יחד', איכויות ואפיוני "תבלין" האושר המשותף.

"ליבה הקטן פעם בחזקה לליבי. חום גופה הזורים דם חם בעורקי, ריחה הענוג שיכר אותי, פרפורי רגליה ריפרפו על בטני ומציעת האצבע שלה נעמה לאוזני כצילי פמונים קסומים, בתי שלי" (שולה מודן, **אמהות ובנות**, עמ' 8).

את התקשרות ה'יחד' אני נוהגת להמשיל לקונצרט, את המרחב הווירטואלי המשותף לאולם קונצרטים, ואת ההורה למנצח על התזמורת. ויסות עוצמת הצליל של כלי הנגינה, התאמת סולם הנגינה בין הכלים השונים והקצב בין הנגנים, בהנחיית המנצח - הורה - מאחדים את צלילי המוזיקה ליצירה הרמונית, המטשטשת את ההפרדה בין הכלים תוך שמירה על ייחודיותו של כל כלי וכלי. כאשר אחד הנגנים מזייף נחוהה הקונצרט כולו כסטייה, כחוויית זרות מרגיזה, והמאזינים באולם מגיבים בהתנגדות או אפילו בכעס.

מהרהרת רעיה בשעת טיפול: "אני משתוקקת שתביני אותי בלי מילים, בלי שאסביר את עצמי, שתרגישי בדיוק מה שאני רוצה לשדר לך... לא, בעצם זה לא נכון, כי אני חוששת שאם תביני הכול תגלי גם מה שאיני רוצה לספר לך ואני אאבד את הפרטיות שלי."

בתהליך ההתקשרות ב'יחד' כל אחד משנה קמעה את אפיוניו האישיים ואת קצבו האישי, מווסת את ביטוי דחפיו ורגשותיו במטרה להתאים אותם לאפיוני ההתקרבות-התרחקות עם כל אחת מדמויות ההתקשרות שלו, וזאת בלי לסכן את אפיוניו האישיים. איש איש שומר על נבדלותו מהאחר ושניהם שומרים על ה'יחד' ועל יכולתם להתמסר לאושר בקרבה אינטימית בין נפרדים ללא חרדה מדחייה, מהיבלעות או מנטישה ומאובדן עצמיותם. גמישותו של ההורה להיטמע במרחב משותף עם התינוק ובה בעת לשמור על המודעות לצרכיו האחרים, נובעת מתפישת הנבדלות-נפרדות, שהיא חלק אינטגרלי מתפישת ה'יחד'.

לעת ערב אבא מכין אמבט לנגה בת החודשיים. הרף עייפותו [בנפרדותו] הוא שמח לקראת רגעים מיטיבים אלה איתה [יחד]. הוא כבר מכיר את חום המים הנעימים לה [התייחסות לנפרדותה], מכין סבון ריחני, חיתולים ובגדים נקיים. הוא מביא את נגה לאמבטיה, מסיר את בגדיה בעדינות בליווי שיר קבוע, המאפשר לה להתכונן לבאות וטובל אותה אט-אט במים [התייחסות לנפרדותה]. ניכר בנגה שנעים לה במים החמימים. יש לה אמון באבא האוחז בה היטב, והיא מתמסרת להתענגות תוך הרפיית שרירים מלאה. הנינוחות שלה משפיעה על אבא להתמסר ל'יחד' איתה [במרחב המשותף] ולהשקיע בהנאה מהפעילות המשותפת. לולא היה לו, לאבא, קשה להחזיק את נגה הקטנטונת במים מעבר לזמן מוגבל, לולא הגב הכואב, שרירי הזרועות הנוקשים ממאמץ [התייחסות לנפרדות של אבא] והצרכים האחרים של נגה [התייחסות לנפרדותה] - ייתכן שהיו ממשכים כך [ב'יחד'] עד אין קץ. אולם צריך לסיים את הרחצה. אבא מוציא את נגה מהמים. תחילה היא מגיבה במחאה, בככי, חשקה נפשה להמשיך בהנאה. אך עד מהרה היא מוותרת ומתמסרת להמשך הטיפול בה. אבא מנגב אותה ברוך, הם מתרווחים במרחב משותף חדש (שידת ההחלה), הוא מחתל ומלביש אותה ונפרד ממנה [כל אחד חוזר למרחב העצמי שלו], תוך שהוא מניח אותה באהבה בזרועותיה של אמא הממתינה להיניקה.

בנרקיסזם של נגה מוטבעים ה'פרגון' של אבא ל'יחד' שלה עם אמא וה'פרגון' של אמא ל'יחד' שלה עם אבא. נגה בזרועות אמא, גופה צמוד לגוף האם ושתייהן שואפות לקרבן זו את ריחה וחום גופה של זו ונפגשות יחד במרחב רגשי-חיוני משותף חדש: נגה בייחודיותה מחפשת את פטמת השד, מתאימה את תנוחת ראשה, מנסה לווסת את קצב היניקה לזרימת חלב אופטימלית וקשובה מאוד לתגובות אמא. גם אמא מנסה לעזור לנגה [ישות נפרדת] לשפר את אחיזתה ואת נוחותה ולווסת את קצב היניקה, כדי שלא תבלע מהר מדי. חוויית ה'יחד' של השתיים מתעצמת כאשר מבטיהן חודרים זו לעיניה של זו.

באותם רגעי נחת של האכלה ואכילה נארג בין נגה לאמא מרקם רגשי, שונה מזה שהיה לנגה עם אבא בעת הרחצה. שתיהן שוקעות לשלווה שמימית, הגבולות ביניהן מיטשטשים, והן חשות יחד את השלמות הנרקיססטית. וכשנגה מסיימת לינוק הן נפרדות, וכל אחת שומרת לעצמה בנפרדותה [בנרקיסזם שלה] את רגעי האושר ואת תחושת ה'יחד' שחוו.

נגה (בת עשרה חודשים) משחקת בקוביות להנאתה ומקרינה על סביבתה שמחת חיים. בה בעת היא נועצת מרחוק את עיניה באבא הנוכח בחדר כדי לזהות אם הוא, הנפרד ממנה, נהנה ממשחקה לבדה. טוב לה בייחודיותה כל עוד היא חשה אמון בסיסי בהוריה שיתמידו ללוות אותה ב'לבד' שלה וב'יחד' עימם.

במהלך ארבעת חודשי חייו הראשונים של התינוק ההורה הוא היוזם והמתזמן העיקרי את מרווח ההתקרבות-התרחקות בהתקשרות ה'יחד', בעוד שהתינוק רק מאותת על כמיהתו ל'יחד'. מגיל זה ואילך - כאשר המוטוריות מתפתחות והייחודיות מתגבשת בהשפעת ההתייחסות ההורית לנפרדותו - יוזם גם התינוק את תזמון ה'יחד' ואת הפרידה ל'לבד'. התינוק עורך להורה מבחנים אינספור לאימות ולאשרור התקבלותו כנפרד, ומבטא שמחת חיים כאשר הוא חש אהוב גם ממרחק. מאידך גיסא, כאשר הוא חש דחוי, הוא מתכנס בקונכיותו בעצבות או נצמד להורה לבל יינטש.

בעת התקשרות ה'יחד' הורה-תינוק, מתאימים עצמם זה כלפי זה, מתאימים ביניהם את המעברים מייחודיות ל'יחד' וחזרה, מתזמנים את קצב ההתמסרות לאינטימיות וקובעים את מרווח ההתקרבות או ההתרחקות במרחב המשותף. הם חשים זה את זה, מזהים האחד את האחר כמוכר, אך גם מסוגלים לבדל עצמם ולשמור על היכולת לניידות חופשית ממרחב העצמי למרחב המשותף וחזרה. הדבר דומה לריקוד סוחר בשניים תוך ויסות הקצב והמרווח, עד שתחושת הגבולות מתערפלת זמנית במרחב המשותף, אך בסופו של המפגש הם נפרדים, כל אחד למרחב העצמי הייחודי.

7. חוויית האושר במרחב המשותף

ברגעים של תחושת שותפות רגשית או נסחפים ב'יחד' לשיכרון חושי זמני, להתעלות נרקסיסטית (elation) ממכרת ולתופעה רגשית של סיפוק מוחלט ושלמות מופתית. אנו חשים ריגוש טהור, נעלה וחשוב אף מהשותף שעזמו אנו נסחפים לאותה התרגשות (Freud, 1915c, 1920). חוויית רגשית זו של נשגבות הרגש נוהגים לכנות 'אושר'. חוויית ה'אושר' הינה תופעה חושית מתוכנת, המגשרת בין הנפרדים. אנו נוטים לחוות אושר בעת טשטוש גבולות הנפרדות וכאשר אנו שוגים באשליה שהוא נצחי ובלעדי. על כן האושר ב'יחד' נחוה כנשגב, והאובייקט, אשר בהיעדרו לא ניתן לחוות רגש התעלות זה, כמו נבלע בחוויה.

יש דמיון רב בין ההיסחפות הרגשית באושר של הזוג, הורה ותינוק בשלב האוראלי לבין השיכרון הרגשי שבהתאהבות בניזוג בוגרים. בניזוג הנסחפים לחוויית שלמות משכרת, מתמכרים אליה יותר משהם נמשכים זה לזו, עד שלא פעם הם אינם מתפנים להכיר מקרוב את בן-הזוג. זה "תבלין" האהבה המפתה את כולנו, מוסיף תקווה, יוזמה וטעם לחיינו עד שבלתי נסבל לנו לחיות בלעדיו.

התינוק, כמו גם המאוהב (שאינו סימביוטי), מתמסר לאושר שבהתאהבות תוך ניכוס האובייקט (הורה או בן-זוג) ומאפייני הקרבה עימו לנרקסיזם. כך נחוה האובייקט כמוכר, כחלק בלעדי של העצמי. הזרות שה'לא-עצמי' אובייקט מייצג בנפרדותו מוכחשת ומתפוגגת. ההיסחפות לחוויית ההתאהבות מותנית בכך שבן-הזוג מגיב על פי 'תעודת הזהות' וסיסמת היחסים המוכרות בנרקסיזם של בן-זוגו ועל פי צרכיו הנרקסיסטיים האוראליים להשיג שלמות: מייד ועכשיו. סיבה לקלקולים ב'יחד', לאובדן חוויית האושר ולסכסוכים בין בני-זוג (עד כדי פרידה, התאבדות ואפילו רצח) הינה השתלטות האשליה הנרקסיסטית של מושלמות ובלעדיות על יחסי ה'יחד' (בין נפרדים) ובהתפכחות הכואבת ממנה. אלה מלוות בתחושות קשות, כמו דחייה, נטישה, בגידה, קנאה, אובדן התקווה וטעם החיים.

מפתיע לחזור ולהיווכח עד כמה עצימותה של חוויית האושר, שכולנו כה מייחלים לה, מושתתת על יסודות נרקסיסטיים של שלמות, מוחלטות ובלעדיות אוראליים ('הכול או לא כלום', מוכרות ועונג). לכן, כל סטייה מהשלמות הסובייקטיבית נחוות כהיפגעות נרקסיסטיות, כאכזבה וככאב, ההופכים את האושר באחת ל'לא כלום', והשותפים המאוכזבים נוטים להיפרד מן ה'יחד' ולהינתק האחד מרעהו.

אנו נוטים לשכוח כי האושר, שכל אחד מאיתנו חווה בסובייקטיביות, אינו אלא פרי השקעה רגשית משותפת בתזמון הדדי של התקרבות עד למימושו במרחב ה'יחד'. כדי לחדש את ה'יחד' ואת האושר הכרוך בו אנו נדרשים למאמץ רגשי רב, להיות קשובים לנכונותו של הזולת להתקרבות ולהתעלות על היפגעות שמקורה בחריגה מהשלמות, באכזבה מהשותף ובהיעדר בלעדיות. בעת אובדן חוויית האושר שומה עלינו ליטול אחריות אישית, שכן לא רק השותף אשם באובדן, אלא גם אנו, שלא השכלנו להתפכח מאשליית הבלעדיות הנרקסיסטית ולא למדנו לכבד את השונות והאחרות. היכולת להיות מאושרים ב'לבד' וב'יחד' מעידה על הזהוד תבנית שיקום, המכילה עקבות זיכרון מחויות אושר עם האובייקט.

הזהוד עקבות הזיכרון של חוויית האושר מהינקות [תבנית שיקום] מהווה אפוא מקור בלתי פוסק של געגועים לשלמות ממכרת, לסיפוק מוחלט, למצב רגשי של התאהבות וערגה אל אובייקט ה'יחד' הראשוני. הצורך שהאובייקט העכשווי יאהב אותנו כמות שאנו, יבין ויקבל אותנו ללא תנאי, בלי שנשקיע מאמץ כדי להשיגו - מלווה אותנו כל החיים. אנו ממשיכים לחפש, עד אין קץ, הזדמנויות לחזור על אותם סיפוקים קמאיים נגזרים מחוויית האושר, המתגלים במיני תחפשות, כמו התאהבות, התרגשות ארוטית, יחסי מין, הורות, ערגה, אופוריה, מיסטיות ועוד. הגעגועים אינם נמוגים לעולם, רק דרגת ההתמכרות אליהם משתנה.

בהשפעת האופוריה הנובעת מהאושר ומהטשטוש הזמני של גבולות הנפרדות, חש התינוק את עצמו אהוב על ידי ההורה וגרנדיוז; ההורה נחוה כאידיאלי; ה'יחד' שלהם כשלמות; ואילו הזר נחוה על ידו כמזוני. כך מיטלטל התינוק בין חוויית אושר מלווה באידיאליזציה של ההורה המספק, לבין חווייה של אובדן האושר מלווה בתחושה של הורה - 'לא עצמי' זר.

ה'יחד' מתקיים לא רק בין תינוק לאמו, אלא בין כל בני-אנוש המשקיעים בהתקשרות ביניהם. אפיוני ה'יחד' משתנים בהתאם לשותפים (תינוק והורה, בני-זוג, צוות עבודה), להתפתחותם הרגשית (ילדים, בוגרים, רמת אינטליגנציה קוגניטיבית ורגשית), לאפיוני המרחב המשותף ולמטרת השותפות ולאילויותיה (כמו אינטימיות, משחק, ספורט, שירה, לימודים, מקצוע, אידיאולוגיה).

הזדמנות נדירה יש להורה (מאז היה הוא תינוק) לחוות עם יוצא חלציו חוויית אושר, בדומה לחוויית החבירה הרגשית עם אמו, אשר הוטבעה בו, בלי דעת, בינקותו. ברגעים נדירים אלה של הצלבת מידע חווה ההורה מעין

'זהות תפישות' (Sandler, 1990) בין תפישת חוויית ה'יחד' בהווה לבין הזהוד תבנית זיכרון של מאפייני ה'יחד' מהעבר. לפיכך נחוה ה'יחד' עם צאצאו כמימוש המשאלה הקמאית לאושר הראשוני. ניתן להמשיל את השתוקקות בנייזוג לתינוק משלהם ואת רצונם העז לאמצו אל חיקם למירוץ שליחים בין-דורי, המעביר מדור לדור את מורשת יחסי האובייקט על מאפייניה הייחודיים.

בגרותנו אנו מנסים לשחזר את חוויית ה'יחד' האוראלית עם בנייזוג ועם ילדינו, ובכל שחזור מתעוררות בנו התפעמות והתרגשות כאילו חזרנו ומצאנו את העצמי האמיתי והמוכר ואת האובייקט המוכר. לרבים מאיתנו די לצפות בילד ובאמו או בזוג אוהבים נפגשים לאחר פרידה, כדי שתתרגש עלינו סערת רגשות עד מחנק או דמעות, כאילו אנו עצמנו חוזרים וחווים את ה'יחד' הראשוני שלנו.

דורית משתפת אותי בשעת הטיפול באושר שהיא חשה עם תינוקה, וממחישה את המעברים שהיא חווה מיחודיות-נפרדות במרחב העצמי ל'יחד' במרחב משותף וחזה: "החזקתי את יאיר שלי בהתפעמות, צמוד לחזה, הבטתי בו והרגשתי איך הוא מתמסר לי לחלוטין, ברפיון שרירים מלא. התמוגגתי מפניו השלוות והמאושרות [התייחסות לנפרדותו של התינוק]. בשעה כזאת אני שוכחת מהצרות, מתמסרת לו ונטמעת בו כולי, גאה ביצירה שלי [אינטגרציה של ניגודים נפרדות-התקשרות], כאילו אין כל התרחשות אחרת פרט לחוויה עילאית זו [האושר ב'יחד']". והיא מוסיפה: "על זה בדיוק חלמתי בציפייה ליאיר [תבניות זיכרון מחויות 'יחד' ראשוניות, תחושה הגנוזה זמן רב]. ועם זאת הייתי קשובה כל הזמן לירון (בנה בן הארבע) ששיחק לידנו [נפרדות]. זו תחושה מוזרה מאוד, שקיעה לחויות עמוקות שאין בלתן, כמו 'הסנפה', כאשר בכל זאת יש גבולות להתמכרות [נפרדות בעת התקשרות]" (סולן, 1992). אני סבורה ששישוריה אלה של דורית לחוות 'יחד' יוטבעו בנרקסיזם של ילדיה וישפיעו על יכולותיהם בעתיד להכיל את הייחודיות ב'יחד' ולחוות אושר.

התנסויות ה'יחד' במרחב הווירטואלי המשותף שמורות עימנו במהלך כל החיים כתופעות מתווכות ביחסינו עם הזולת, כהזהוד עקבות זיכרון [תבנית שיקום] של חויות רגשיות מתובלות באופוריה נרקסיסטית ובתחושת שלמות. רק השותפים לאופוריה זו מסוגלים לחוש במרקם החיבורי הנטוה ביניהם. זר יזהה אולי את ההתרחשות, אך לא יוכל להיות שותף לה כמותם.

חזרתיות על חוויית ה'יחד' בכל גיל היא מעין היזכרות פעילה (Freud, 1914a; remembering & repeating), העלאת זיכרונות קמאיים והעברתם (transference) מהעבר להווה ומדמות מהעבר לדמות בהווה. כך דמות בהווה, העונה על דפוסי ה'יחד' הטבועים בנרקסיזם, יש סיכוי שתתפס כדמות אהובה, כמושא להתאהבות, שבקרבתה נרגיש ביטחון ושמחת חיים. אובדנה יעורר חרדה, זעם, עצב ודיכאון. כך מועברים ולעיתים משתלטים דפוסי יחסים מהעבר על ההווה בהווה ומעשירים אותה, או לחלופין משתקים אותה.

שחר (בן אחת-עשרה) אומר להוריו: "גם אנחנו נביא את הילדים שלנו, הנכדים שלכם, אליכם למשפחתון בימי רביעי, כמו שאנחנו באים אל סבא וסבתא. זה כיף". משאמר זאת חש שחר בנחת שגרם להוריו עם הרעיון להעברת מורשת ה'יחד' המשפחתי מדור לדור.

חוויית האושר הינה התופעה החושית הנעלה במרחב המשותף. תופעות נוספות חשובות קורמות אף הן עור וגידים ביחסי ה'יחד' ומגשרות בין הנפרדים במרחב המשותף, כמו אובייקט מתווך, 'מדיה' תקשורתית חושית ועוד. אובייקט מתווך הינו פרי יצירה משותפת לתינוק ולהורה; הם בוחרים אובייקט קונקרטי, כמו בובת דובי, ועליו הם מטעינים במשותף את רגשותיהם, מאצילים עליו האנשה ונותנים לו תשומת לב מיוחדת כ'חבר'. בעקבות ההשקעה המשותפת מוטלת על הדובי "שליחות" של תיווך, כלומר הוא מסמל את שותפות ה'יחד' ומעניק לתינוק נוחם וביטחון. האובייקט המתווך, כנציג ההורים לצידו של התינוק, זמינותו גבוהה מזמינותם, ולכן בנוכחותו מסוגל התינוק ליזום פרידה מהוריו, לישון בבטחה, ברגיעה ובאמון.

מאז לידתה של פז חשוב להורים להשאיר באופן קבוע את גוגו, בובת הדובי, במיטתה עם לכתה לישון. בגיל שמונה חודשים מחפשת פז ביוזמתה את הדובי שלה והוריה נותנים לה אותו כאובייקט מנחם, כנציג שלהם. פז מחבקת אותו באהבה רבה ולומדת, בהשפעת ההורים, להתייחס אליו בחום. לילה אחד, בעת השכבתה של פז לישון, הוריה שחוקים מעייפות ואינם מצליחים למצוא את גוגו הדובי. הכול נכנסים ללחץ, פז בוכה וההורים עצבנים. בלית ברירה מביאה אמא דובי אחר הדומה להפליא לגוגו, אך פז מסרבת לקבלו ובכיה גובר. היא מבדילה בקלות ביניהם: הריח והמגע שונים. זה לא גוגו שלה! כל כפיל, דומה ככל שיהיה, לא יחליף את גוגו שלה. היא רוצה רק את האחד והיחיד הטעון בריח, במגע ובשותפות הרגשית עם ההורים. אמא מכבדת את 'תחושת הבטן' של פז, המזהה שוני חושירגשי בין המקור לתחליף, והכול נרגעים כאשר ה"חבר" האובד נמצא סוף-סוף וחוזר לזרועותיה.

לי (בת שנה וחצי) מתקשה להירדם ופורצת בבכי כאשר אמה נפרדת ממנה לשנת הלילה. בעבר לא הראתה לי כל קושי להירדם. אמה משתפת אותי בשעת הטיפולים: "עד לחודש האחרון היה לשתינו משחק קבוע לפני השינה: השכבנו צעצועים לישון ואחריהם נהגתי לתת ללי נשיקת לילה טוב ולצאת מהחדר. ...לאחרונה איבדתי עניין במשחק, אני עושה אותו טכנית, לצאת ידי חובה, ומהשיחה איתך אני מבינה שההתייחסות הרגשית שלי למשחק קובעת את ההתייחסות שלה. ...האם היא מרגישה שנשטתי את צעצועיה ובשל כך היא מפחדת להירדם, שמא אנטוש גם אותה? ...כאשר אינני מצליחה להרגיע אותה, אני מתרווחת על השטיח לידה, מתכסה בשמיכה ואומרת לה: 'לילה טוב לי, שתינו הולכות לישון', והיא נרגעת ונרדמת, אבל הפתרון הזה לא נראה לי." שבוע לאחר מכן היא מספרת: "אתמול ביקשה לי שמיכה והצביעה על זו שלי. עכשיו אני מבינה שהיא בחרה בשמיכה שאני אוהבת, כדי שתהפוך לעניין משותף. נטלתי את השמיכה, כיסיתי אותה באהבה ואמרתי: 'מי שמתכסה בשמיכה הנעימה של אמא, מניח את הראש על הכרית ונרדם.' ואכן, לי הניחה את ראשה ונפרדה ממני במילים 'בי-בי, אמא, לישון', נרדמה ללא קושי, ולא התעוררה באמצע הלילה כמנהגה." מניחות ההתרחשות אנו למדים כי לי מיוזמתה הופכת את השמיכה של אמא, כאובייקט מתווך, לסמל לשותפות שלהן.

חשיבותו של האובייקט המתווך היא כה גדולה לתחושת הביטחון של התינוק וליכולתו להתנחם בחברתו, שההשקעה ההורית בו כ"חבר" והאצלת האנשה עליו מומלצות, כדאיות ולעיתים הכרחיות.

הוריה של נועה (בת שמונה חודשים) מספרים לה דרך קבע מספרי תמונות לפעוטות. הספר מוטען כאובייקט מתווך, ולכן נועה מביאה אותו להורים, אף שבגילה הרך אין היא מבינה את כל המילים. היא מרוכזת זמן רב, כמה פעמים ביום, בקשב מפתיע, ומעלעלת לבדה בדפים בלי לקרוע אותם, כאילו היא מספרת לעצמה. יתרה מזאת, בעת פרידה מהוריה היא מוכנה לשחרר אותם בתנאי שסבתא או סבא יספרו לה סיפור - הבטחה מפצה ומרגיעה. סביר שנועה תיהנה גם בבגרותה מקריאת ספרים, בלי שתזכור כלל את שותפות הוריה בהקשר לספר, שהפך אובייקט מתווך.

אמא של רותי (בת חמישה חודשים) באה אלי להתייעצות בשל דאגתה על שבתה עצובה ואין בה שמחת חיים. רותי יושבת בסליקל ומקרבת את בהונות רגליה לפיה תוך שהיא נועצת באמה מבט בוחן. האם מגיבה בשאט נפש: "היא צריכה ללמוד שכפות רגליים ואצבעות ידיים מלאות לכלוך ולא מכניסים לפה." רותי קולטת את הכעס, מפסיקה את המשחק באחת והעצב ניכר בפניה. אני מגיבה: "רותי עדיין קטנה מכדי להבין את חשיבות השמירה על ניקיון. בינתיים את שומרת על ניקיונה ושלא תבלע חפצים המסכנים אותה וזה מצוין, אבל לרותי גם חשוב ליהנות מאיברי גופה, להכיר אותם כשלה ו'טובים', ולהרגיש שכל כולה רצויה ואהובה עלייך." בהסכמת האם אני נוטלת את כפות רגליה של רותי וטופחת עימן קלות על לחיי תוך השמעת קול. בתחילה רותי אדישה, כמו חוששת ליהנות. בניסיון השלישי היא כבר מחייכת ואף פורצת בצחוק שובה לב. בהמשך היא מגישה לי בעצמה את כפות רגליה כדי שאחזור על המשחק וצוחקת שוב במלוא הפה. לרגע היא מסיטה את מבטה אל אמא, וזו, ששמחה לראות את צחוקה של רותי, קופאת כמי שנזכרת "שכפות רגליים מלאות לכלוך". הצחוק על פניה של רותי קופא אף הוא. בשלב זה האם מבינה מהו אחד ממקורות העצב של בתה. אני מציעה לה לשחק 'יחד' עם רותי באותו המשחק כדי שהקטנה תקבל מאמה לגיטימציה ליהנות מגופה. לאחר מאבק פנימי קשה, שבו נחשף חששה של האם מהלכלוך, היא משתחררת מכבליה האישיים ומתמסרת למשחק ולהנאה הצרופה של בתה, המתמוגגת מצחוק.

תגובות האם בשל חרדתה מלכלוך גרמו, ככל הנראה, לרותי הקטנה לחוש עצמה דחויה ולא רצויה. שמחת החיים שלה ב'יחד' ובלבד' קפאה. רותי זקוקה לאישור אמה שהיא וגופה רצויים, כדי שתוכל להתמסר להנאה, לקרבה ולאינטימיות ב'יחד' ללא חרדה מדחיה. השינוי בעמדת האם והמשחק המתווך עם בתה מאפשרים לרותי לחוש כי היא אהובה. האם לכודה במגננה נגד חרדותיה האישיות ומתקשה לקבל את צרכיה הנפרדים של רותי. הצעתי לה לפנות לטיפול בנפרד.

ההורה תופש את צרכיו הנפרדים של התינוק ומנסה להתאים עצמו אליהם. עם זאת עליו לשמור על מאזן בין צורכי התינוק לבין צרכיו שלו. למשל, התינוק רעב ואמא צריכה ללכת לשירותים: אמא יכולה להקל על תינוקה את ההמתנה בדיבור אליו או בהשמעת נעימה מוכרת כגורם מתווך.

תבניות זיכרון מההשקעה ההורית (care taking & caring & jointness) ומיחסי ה'יחד' מתגבשים אצל התינוק (לקראת גיל שבעה-שמונה חודשים) לתבניות (סכמות) תפישתיות מורכבות של עצמו, של הוריו ושל דפוסי היחסים עימם (כמו: תופעות מתווכות, תבנית שיקום ותבנית הרס). במהלך ההתפתחות תבניות אלה מתעשרות ומהוות עבורו תשתית ליחסיו עם הזולת, לאושר ב'לבד' ו'יחד', ולפרידה מהזולת (Solan, 1991), או לחלופין ליחסי נטישה, חשדנות וקנאה. כן מהוות תבניות אלה תשתית לתחושת העצמיות (Stern, 1985), לתפישת האנחנו, ו

אני והזולת' (Emde, 1988) ולתפישת היחסים התוך-נפשיים והבין-אישיים (Loewald, 1980). התגבשות התופעות המתוכות לסוגיהן תלויה, להבנתי, בערך המוסף הנובע מהשקעה משותפת של הורה ותינוק (סולן, 1992), ולא רק בכישוריו היצירתיים המולדים של התינוק, כפי שגרס ויניקוט (1951). ספק אם תינוק ישקיע בגורם מתווך כלשהו בלא שההורה יעודד אותו בכך שישקיע אנרגיה רגשית משל עצמו. ילדים ובוגרים רבים מפתחים את כישוריהם היצירתיים ולהוטים להשקיע בתחומי עניין ומקצוע על בסיס השקעות משותפות עם הוריהם משחר ילדותם, בלא שהם מודעים למקורות להיטות זו. מכאן ריבוי ההמלצות להשמיע לתינוקות מוזיקה, לספר להם סיפורים, לפתח את היצירתיות ואת הכישורים האמנותיים הגלומים בהם ולהטביע בהם "חותם של תרבות" בציפייה שאלה יבואו לביטוי בבגרותם.

9. הסימביוזה כהפרעה ביחסי אובייקט

"האהבה שלי כמו אהבה של אמא, עטפה אותך כליל, שום מדור בכך לא נשאר לא מכוסה... אני רציתי... שתשאב אותי פנימה כליל, שאני אכנס לתוכך כמו עכברון ואשאר שם תמיד... אתה רוצה שנישאר חברים... לא יותר" (ואסיליס אלכסאקיס, טלגו, עמ' 124-125).

ארז (בן שישה חודשים) מזהה את מוכרות עצמו רק כאשר הוא צמוד אל אמו כאילו היו תאומי סיאם בלתי ניתנים להפרדה. באמצעות הכחשת הנפרדות נמוגה אצל האם, ובהשפעתה גם אצל ארז, זרות ה'לא-עצמי'. מנגנון ההכחשה משמש להם תשתית ליחסי סימביוזה.

המונח סימביוזה, שטבעה מהלר (Mahler, 1968, 1975), הושרש בתודעת הפסיכולוגים כמייצג התפתחות נורמטיבית של יחסי האובייקט בגיל הרך. מהלר שמה דגש בכתביה על אפיון קרבה מטשטשת גבולות בין תינוק לאמו, אולם לא התייחסה למרכיב הנפרדות, שהינו חלק אינטגרלי מיחסי קרבה ראשוניים, כפי שאני מבינה אותם (Solan, 1991). בתצפיות ובמחקרים מאוחרים יותר (Stern, 1985; Emde, 1988) נצברו הוכחות לכך שהתינוק מבדל עצמו מהאחר כבר בימיו הראשונים. פיון, שותפה של מהלר לתיאוריה, הגיע לאחורונה גם הוא למסקנה כי ממהלר נעלמה בזמנו תמונת ההתנהלות המלאה של התינוק בהקשר זה. הוא ניסח מחדש את תיאוריית הסימביוזה לפיה התינוק אמנם נתון במצב של מיזוג עם אמו (merging) ונעדר בידול ממנה (undifferentiatedness), אך הוא גם חווה התנסויות שבהן הוא מבדל (differentiate) עצמו מאמו (Pine, 2004).

לפי תפישתי, יחסי סימביוזה אינם מייצגים תהליך של התפתחות נורמטיבית, גם לא בגיל הינקות, אלא מהווים קרקע פורייה להתפתחותן של הפרעות אישיות (סולן, 1992). צמידות סימביוטית מייצגת תפישה רגשית של איחוד ישויות בתוך מרחב אחד, או התמזגות העצמי באובייקט (Kohut, 1971, 1977; self-object). בהתמזגות הסימביוטית לכוד מרחב העצמי של התינוק בתוך מרחב העצמי של האם, כמו היו אחוזים זה בזה, כמו היו תאומי סיאם, ולא מצויים כנפרדים בתוך מרחב משותף שלישי זמני. ביחסי סימביוזה התינוק זוכה בחסותה המוחלטת של האם, אשר משמשת לו משוב לקיומו ולהכחשת הזרות והנטישה, והאם מצידה תלויה בו כספק לתחושת שלמותה. חוויה זו מוטבעת בנרקיסזם כתבנית הרס ממאירה, ולפיה רק צמידות סימביוטית מהווה עדות לאהבה האולטימטיבית. תהליך של התרחקות והפרדה נחוה על ידי הזוג הסימביוטי כפגיעה, כנטישה, כניתוק טראומטי של תאומי סיאם, ובעקבותיו משתלטת עליהם תחושת זרות וכיליון. הם מוצפים בחרדה שלא יוכלו לשרוד בנפרד זה מזה.

"הצורך שלי באי נפרדות מגדיר וקובע את חיי. זוהי נואשות שאיננה שוככת לבטל את המרחק הבלתי נמנע שלעולם פרוש בין אנשים. זהו הכאב, שאי אפשר לפרוץ... זוהי הבדידות כי עור אחד נגמר והאחר מתחיל וביניהם נבדלות שאי אפשר לחצות. הכמיהה בצורתה הממאירה ביותר היא האשליה שהקרבה, במקומה האולטימטיבי, היא להיות האחר, כמו האחר, להיות הוא; במימוש הזה עצמו... ישנו קיפאון של אי תנועה, ישנה התכלות... ישנו המוות. וכך, בקרבה המוחלטת, זו שאין בה שום מרחק, ישנו המרחק המוחלט; מרחק ההתכלות... הקשר בין אם לבת מכיל במהותו את המקום הקיומי של הכמיהה לאי נפרדות, לסימביוזה... " (איה קניוק ברשימה על צילומים של סיגל אבני, הארץ, מוסף מיוחד: 'אבא, אמא, אני', 16.4.03).

כפי שציינתי במאמרי לפני למעלה מעשור, במהלך התפתחות נורמטיבית חוויית רגעי טשטוש הגבולות הינה זמנית ומותנית בהתמסרות מוחלטת והדדית (mutuality) של התינוק ואמו ל'יחד', ואינה קבועה, כפי שניתן להסיק מהגדרות מהלך את מושג הסימביוזה. חוויית הבידול, כתבנית זיכרון המהדהדת בקביעות, מהווה תשתית מרכזית וערובה להתפתחות תקינה של ייחודיות התינוק ושל יכולתו ליצור יחסי 'יחד' (Solan, 1991; jointness). היעדר בידול, כלומר יחסי סימביוזה, מהווה קרקע פורייה להתפתחות הפרעות אישיות. חשוב על כן להבחין בין יחסי 'יחד' ליחסי סימביוזה כדי להבין את התהליכים הרגשיים בשלב האוראלי ולצורכי אבחון וטיפול בשלבים מאוחרים יותר.

הדמיון בחוויית השלמות והאושר ב'יחד' ובסימביוזה בששת חודשי החיים הראשונים של התינוק מקשה על ההבחנה וההפרדה ביניהם. בשני דפוסי יחסים אלה חווים השותפים תחושת חבירה המקשה את חרדת הזרות מהלא-עצמי והם חשים ביטחון וקרבה. אך בכל אחד מדפוסים אלה נבנים היחסים על תשתית שונה לחלוטין. ביחסי 'יחד' גורמת חוויית החבירה לשותפות, להתרוממות רוח, לאושר, לטשטוש גבולות לפרקי זמן קצרים, והחוויה מסתיימת בפרידה עם שיבתו של כל אחד לקונכיותו. השותפים ל'יחד' מזהים סימני זרות, מبدלים עצמם זה מזה ומשכללים תהליכי חיסון לשמירה על ייחודיותם. ביחסי סימביוזה, חוויית טשטוש הגבולות הינה קבועה ומותנית בצמידות בין השניים. ברקע מאיימת, דרך קבע, חרדת נטישה, הגורמת לשניים להיאחז זה בזה. מחיר "סם ההרגעה" הסימביוטי כרוך בהכחשת סימני זרות ובביטול הייחודיות, וכתוצאה מכך עלולים להתנוון תהליכי החיסון המולדים לשמירה על העצמי כנבדל מכל זר ומ'לא-עצמי'.

כאשר ארז (בגיל חודשיים) מנסה לפעול להשגת צרכים משלו, נפרדים מצורכי אמו, למשל להביט לעברו של אבא, לשחק לבדו או לתקשר עם אחרים - מוצפת אמו בחרדת נטישה והיא חוזרת ומסיטה את ראשו אליה. חרדתה כה גדולה עד שבסנטרו של ארז נותר סימן מלחץ אצבעה. בליט ברירה ארז מוותר על צרכיו הייחודיים ואינו מסב יותר את עיניו אל אחרים, כל עוד אמו צמודה אליו.

המסקנה המתבקשת היא שבזיכרון החיסוני אצל אמו של ארז נשלפת תכופות תבנית הרס המכילה עקבות זיכרון של צמידות סימביוטית מהולים בחרדת נטישה מינקותה. הנרטיב האישי מעיד עד כמה העצמי שלה הינו פגיע ושברירי וגבולות עצמה שזורים בגבולות העצמי של אמה. בהיותה חסרת ביטחון בגבולות מרחב העצמי שלה ובנפרדותה וכדי לחוש במושלמותה היא זקוקה בקביעות לצמידות סימביוטית, הפעם של תינוקה. היא חוזרת ופולשת למרחב העצמי שלו ובכך היא מכחישה כל איום של זרות. זמינותו של ארז התינוק למערכת הצמידות הסימביוטית של אמו מתחזקת את הביטחון ואת הרגיעה שלה. התינוק משמש אפוא ספק לצרכיה הנרקיסטיים של אמו במחיר סירוס ייחודיותו.

כאשר ארז מתחיל (בגיל שבעה חודשים) להתנסות בפעילות של התרחקות-התקרבות מאמו ואליה, כמו למשל לזחול אל אבא או אל סבא, האם חשה איום ממשי על המשכיות הצמידות הסימביוטית שכפתה עליו; פעילותו מתפרשת על ידה כבגידה של ממש, והיא חווה את בנה כ'לא-עצמי' זר. האם משדרת לארז כי התרחקות, פרידה וביטויי ייחודיות, כמו ניסיון ההתקשרות אל אבא, מסכנים את הצמידות הסימביוטית ביניהם. ארז קולט את מצוקת אמו, מוותר על ניסיונותיו, נצמד אל אבא ומתמסר לסיפוק צרכיה שלה ולהרגעתה. הוא חרד לאבד אותה, או לחלופין להינטש על ידה.

בנרקיסזם הרגיש של ארז מוטבעות תבניות זיכרון של תחושת מושלמות סימביוטית כמרגיעות את חרדת הנטישה, כשם שהוטבעו אצל אמו בינקותה. מעתה ואילך ארז, בדומה לאמו, חרד מנטישה, מוותר על ביטוי רצונותיו וצרכיו כדי לרצות אותה, ובהמשך חייו כדי לרצות את האחרים. ארז לומד להזדקק ליחסי סימביוזה כשם שאמו זקוקה להם, ונוכחותה הפיזית והרגשית של אמו מהווה עבורו משוב הכרחי לתפישת הקיום שלו ולמושלמות העצמי-אובייקט ('זולתעצמי') (Kohut, 1971; self-object) כיחידה אחודה, ללא סימן להפרדה בין מרכיביה וללא מרחב שלישי משותף. כלומר, האם אינה נתפשת כאובייקט חיצוני לעצמי של ארז וארז אינו נתפש כאובייקט חיצוני לעצמי של האם. כל אחד מהם תופש את זולתו כחלק בלתי נפרד מעצמו, ולכן ההתקשרות ביניהם אינה מחייבת התכווננות ותזמון, אינה מוגבלת בזמן, במקום או בפניותם של השותפים להתקשרות - בהיותה אין-סופית. בכך נבדלים יחסי הסימביוזה באופן מהותי מיחסי ה'יחד'.

תבניות זיכרון מאותן התנסויות יהדהדו תכופות במהלך חייו של ארז, והוא יחפש (גם כבוגר) את ה"סם הממכר" שבצמידות סימביוטית דומה. לחלופין, הוא יתרחק מהזולת בשל האיום בנטישה שהוא חווה, יסתגר בקונכיותו ויפתח 'יחסי אובייקט מנוכרים', בלא שיהיה מודע להרס ייחודיותו וסם הסימביוזה גורם לו. כבוגר, כאשר יאתר בסביבתו דמות הנזקקת כמותו לצמידות סימביוטית, יהיה המאושר באדם. עם זאת, הוא יחיה תחת איום מתמיד של חרדת נטישה, ובכל עת שלא יזכה לתשומת לב מספקת לטעמו יחוש עצמו נטוש ואומלל, כאילו חרב עליו עולמו.

ממודרכת שלי למדתי על תהליכי בקרה וויסות רגשיים שהווים צוללנים, אשר דומים במהותם למאבק בסם הסימביוזה הממכר. המעמקים חובקים, משכרים ומושכים להמשיך לצלול ולהתמוג עימם [בדומה למשיכה לצמידות הסימביוטית], אך התפישה ששיכרון המעמקים גובל בסכנה קיומית ובאבדון [אינטליגנציה קוגניטיבית ורגשית] עוזרת לצוללן לבלום את המשיכה ההרסנית. עליו לווסת את דחפיו [מניעת התמכרות] בעזרת תנועות גוף קצביות והרמוניות ולשוב ולעלות על פני המים, תוך ויסות קפדני של קצב העלייה על פי נוסחאות שנגזרות מעומק הצלילה [אינטליגנציה פסיכומטורית ורגשית].

טלי, רווקה בשנות הארבעים, פונה לטיפול בשל דיכאון חד שהשתלט עליה לאחר שהחליטה להיפרד מחברה לחיים זה שנתיים. חייהם המשותפים הסימביוטיים היו בלתי נסבלים עבורה. הם נעו בין אהבה מושלמת לזעם כמעט רצחני על כך-זוגה, שהצטנף לא פעם בשתיקה רועמת. על אף סבלה טלי אינה מסוגלת להיפרד ממנו משום שבלעדיו חייה אינם חיים. "מחשבות טורדניות מציקות לי כמו: אסור לנטוש אותו, אתהג יפה כמו שהוא דורש ממני, אולי באהבתי אציל אותו מהשתיקה." במהלך הטיפול מגלה טלי את תבנית ההרס הגלומה בה, אשר מכילה יחסים סימביוטיים שחווה עם אמה, לרבות טראומת הניתוק ממנה. בהיותה בת שנתיים אמה אושפזה זמנית בשל דיכאון, ובהמשך ילדותה היתה טלי עסוקה במחשבות טורדניות בלתי פוסקות: "אני היחידה שיכולה להציל את אמא... לו רק הייתי ילדה טובה יותר... הייתי מצילה אותה." מחשבות אלה באו לכסות, ככל הנראה, על אשמה הקשורה בטראומת ניתוק הקשר הסימביוטי בעת שאמה אושפזה, כאילו הניתוק היה בגללה. הטרדות אלה חזרו והידהו בה נוכח רצונה לעזוב את חברה, וחודשים רבים היא אינה מגיעה לכלל החלטה.

צרכיו הייחודיים של האחר (הורה, חבר, בן-זוג או תינוק), שאינם עולים בקנה אחד עם צרכיו הנרקיסטיים של הפרט הסימביוטי, נחווים על ידו כזרים וכמאיימים. בשל קשייו לפתח יחסי אהבה עם אובייקט נפרד ובשל הפגיעות והשביריות בעצמי שלו הוא כופה על זולתו להיות עצמי-אובייקט שלו ולא אובייקט נפרד בעל צרכים משלו.

אילה, אישה גלמודה, רגישה לכל תנועת גוף שלי במהלך הפגישות הטיפוליות. בכל פעם שאני מקנחת את אפי, נושמת עמוקות או מסבה את עיני ממנה היא מרגישה נטושה ומתפרצת בכעס. כאשר אני מפרשת פירוש שאינו תואם בדיוק את תחושתה היא חווה אותי כזרה, כדוחה וכנוטשת, ועוינת את שפת הגוף שלי. אולם כאשר אני מצליחה לתת לה פירוש שנחווה על ידה כנכון, היא מגיבה: "את כלייכולה, נהדרת, מושלמת, ומבינה אותי כל כך טוב - אז אולי נתאחד לנצח ולא נמות לעולם" (סולן, 1992). התנהלותה זו של אילה מעידה על הצורך שלה להכחיש את נפרדותי, והיא מעבירה (transference) עלי את התייחסותה אל הזולת כאל עצמי-אובייקט ('זולתעצמי').

שמרית, אם לתינוק בן חודשיים, מתלוננת במהלך טיפול: "אני לא מצליחה להרגיש קרבה עם התינוק שלי. אני כל כך אוהבת את איתמר ורוצה לחבק אותו חזק חזק, אבל בפועל זה לא קורה. כאשר הוא יונק, או כאשר אני מטפלת בו, אני חשה בתוכי התנגדות הגורמת לי להסיט את עיני ממנו, ואני מרגישה אדישה אליו. זה מצב נורא. אני מגדלת תינוק בלי אהבה ואני לא מצליחה להבין למה." שמרית, דור שני ליוצאי שואה, היא בת יחידה וחשה בחרדה התמידית של הוריה לאבד אותה, כשם שאיבדו הם את ילדיהם הראשונים בשואה. בשל חרדתה לאובדן של בנה היא נמנעת מלהתמסר לקרבה גופנית או רגשית עימו. איתמר, הבן, אינו מיישיר מבט לעיני אמו, שאינן מביטות לעברו, אינו יוזם התקשרות איתה ולא נטויות ביניהם כל שותפות רגשית. עקבות הניכור ביחסיהם מוטבעים דרך קבע בנרקיסזם שלו. שמרית מעבירה את חרדת האובדן גם כלפי ואומרת: "כאשר אני מרגישה שאת מבינה אותי מציף אותי מין דחף לחבק אותך וגם פחד לאבד אותך... זה נשמע ילדותי, אבל אני חייבת לומר זאת." אני מפרשת: "את נזהרת עם איתמר, וגם אתי, שלא לחוש בקרבה שאת כה כמהה אליה, שמא תהיי חשופה לטראומת האובדן." אטאט שמרית מתחילה להיישיר מבט אוהב אל איתמר, עדיין במשורה, שכן חרדת האובדן מכבידה עליה. גם איתמר החל לנעוץ את מבטיו באמו, כאילו הוא נאחז בה שלא תאבד שוב. היה נדרש עוד עיבוד רגשי עמוק וארוך עד אשר הצליחה שמרית לחוש ולבטא את אהבתה לאיתמר בנה ולוותר על יחסי הניכור כמנגנון של הגנתיתר על עצמה.

אודי, מטופל, סובל מיחסי ניכור המאופיינים בנפרדות-יתר: "אני יוצר קשרים נחמדים עם חברים, אך איש אינו יודע שבפנים אני מרגיש את עצמי אדיש ולעולם איני זקוק לאף אחד." אודי מתאר את החרדה שבה הוא נתון בשפה ציורית: "אני בא אלייך לטיפול, אבל את כמו מכונה בשבילי... אם ארשה לעצמי להרגיש כלפיך איזה רגש, אני עלול לאבד את צלמי בצלמך. עשוי להתקיים בינינו מעין קשר לא מוגדר, אינסופי, נפלא כל כך, אבל בו בזמן מחריד... המחשבה על סיום שעת הטיפול, על הפרידה שבעקבותיה ועל מטופל אחר שיבוא - מעוררת בי חלחלה וחרדה שמא לא אוכל למצוא את זהות שלי, את העור שלי... הניתוק עלול להיות עבורי כמו מוות... כך או כך אני איאלץ להמשיך לחיות לבדי בכאב חזק ובמאמץ בלתי נסבל, לכן מוטב שלא אזדקק

לאף אדם שיביא אותי לכוזה מצב ולהסתתר מאחורי מסך של ציניות ונחמדות." אני מפרשת את יחסי ההעברה (transference עליו: "אתה מרגיש כאילו אינך צריך דבר מאיש, גם לא ממני כהיפוך למשאלה האמיתית להיות בקרבה נצחית איתי".

אמו של אודי נהרגה בתאונת דרכים כשהיה בן שנה וחצי, וכך, ככל הנראה, נקטעה באחת צמידות סימביוטית שהיתה ביניהם. מאז מהדהדים באודי עקבות הזיכרון של טראומת הנטישה. "חלזון העצמי" של אודי נותר פגיע ושברירי מכדי להתמודד עם האימה והפחדים הקשורים בתפישת נפרדותו הגופנית מהאם (Tustin, 1981) ועם כישלון ההתמזגות. הוא נכון להגיח מקונכייתו להתקשרות רגשית רק כאשר הוא בטוח ש"בחוץ" הוא ימצא אובייקט פנוי בלעדית עבורו ל"נצח". כל פרידה מהדהדת אצלו כאובדן מוחלט של זיק החיים, כמוות, כמו ברגע הנטישה של אמא. על כן שומר אודי על העצמי שלו בקנאות באמצעות ניכור ונפרדות יתר בחווייתו הפנימית, ואילו כלפי חוץ הוא יוצר "קשרים נחמדים".

חשוב לציין שמרב התינוקות שיחסי האובייקט שלהם עם אחד ההורים מאופיינים בצמידות סימביוטית, מסוגלים לפתח יחסי 'יחד' עם אובייקטים אחרים (כמו אבא, סבתא או מטפלת), אלא שתבנית שיקום זו (של ה'יחד') נותרת חבויה בעוד שהתבנית הסימביוטית נשלפת בקדימות ראשונה. חרדת נטישה, הפרעות בהתפתחות הייחודיות, פגיעות ושבריריות בעצמי, קשיים ביצירת יחסים עם אובייקט נפרד והצורך בצמידות סימביוטית, מהווים תשתית להפרעות רגשיות במהלך ההתבגרות. דוגמת אימפולסיביות והחצנת עצמי מזויף, כמו גם הפרעת אישיות נרקסיסטית, אישיות ילדותית ואישיות גבולית.

סיכום

בחרתי במונח 'יחד' (jointness; 1991) כדי להגדיר תהליך התפתחותי דינמי, נורמטיבי ורווח, של התקשרות עם האובייקט. תחילת ה'יחד' בראשית החיים, והוא נמשך במהלכם תוך יצירה מתמדת של תופעות מתווכות במטרה לשמור על אובייקט האהבה, על ההתקשרות איתו ועל ייחודיות העצמי. הכוונה ליחסי אובייקט המאופיינים במהלכים של התקרבות והתרחקות מתמידים בין שתי ישויות נפרדות, דוגמת תינוק ואמא, המתמסרות לשותפות רגשית. הן חוות יחד במרחב וירטואלי משותף אינטימיות, קרבה, אושר, יצירתיות ותקשורת. זהו תהליך משותף מתמשך ארוך-טווח של היכרות והתיידדות עם המוכרות והזרות שכל אחת מהישויות מעוררת בזולתה. ה'יחד' תורם להנחת תשתית בריאה להתפתחות תפישת הנפרדות ותפישת הזוגיות, לעיצוב הייחודיות (אינדיבידואציה), לשכלול פוטנציאל 'תחושות הבטן' (אינטואיציה), האינטליגנציה (הקוגניטיבית והרגשית), אמצעי התקשרות ('מדיה') והכישורים ליהנות ב'לבד' וב'יחד'.

דפוס יחסי אובייקט המוגדר כסימביוזה דומה לכאורה ל'יחד', בעיקר בראשית השלב האוראלי, אך שונה ממנו תכלית שינוי בתשתית הלקויה שהוא מניח להתפתחות הרגשית בשלביה הבאים. דפוס יחסים זה לא רק שאינו מתפתח במהלך החיים, אלא שהוא מקבע נטייה להתמכר לצמידות הסימביוטית, להתמזגות של הזוג הסימביוטי זה בזה עד כדי טשטוש גבולות הייחודיות והכחשת הנפרדות, בד בבד עם חרדת נטישה נוכח כל סימן להיפרדות. היפגעות תכופה מהזרות שבזולת גורמת לחוסר סובלנות לאחרות ולהקרבת שלמות העצמי למען שמירה על אובייקט האהבה שלא יאבד (הפרעת אישיות נרקסיסטית).

בכל שלב של ההתפתחות הרגשית אנו מחפשים אחר אובייקטים מוכרים לשותפות רגשית, להתקשרות, לתקשורת ולהשתייכות, ומרחיקים את ה"זרים" אל מחוץ למרחב המשותף. (מכאן ניזונה הגזענות ושנאת הזרים.) תפישת הנפרדות והאחרות מתגבשת במהלך החיים, והיא אולי הקשה להמשגה ממכלול התפישות הרגשיות. התקשרות בין-אישית מתאפשרת בתהליך מתמשך של התיידדות מידתית עם המוכר שבזר ועם הזר שבמוכר.