

טיפול בסוד הצמצום

ד"ר מיכל פכלר*

הקדמה

במאמר זה נעשה ניסיון לשלב תיאור של מקרה טיפולי עם הפן המקצועי-תיאורטי של הגישה שבה אני נעזרת במהלך הטיפול, היא גישתו של אבי-מורי, פרופ' מרדכי רוטנברג, "תורת הצמצום". מרדכי רוטנברג מציג בספריו יסודות של משנה פסיכו-חברתית סדורה, הגזורה מן האתיקה היהודית-חסידיית. כמבוא למאמר, אסקור בקצרה מונחים עיקריים אשר רלוונטיים באופן ספציפי לטיפול זה, כפי שהם מובאים בספריו (רוטנברג, מ' - 1990, 1994, 1996, 1999). התכנים הכלולים במאמר מבוססים על פרק ארוך יותר, מתוך הספר "החיים כמדרש - עיונים בפסיכולוגיה יהודית", שבו שולב גם הנאראטיב של המטופלת, אבישג, שסיפרה בקולה את חווית הטיפול.

מבוא לתורת הנפש של מרדכי רוטנברג

"יסוד הצמצום" הוא עיקרון המובע בתורת הצמצום והתיקון של האר"י. על-פי משנתו, צמצם האל את אינסופיותו כדי לפנות מקום לבריאת האדם והעולם, ובכך נתן לאדם כוח והטיל עליו את האחריות לקביעת גורלו ואף להשפעה על מערך האלוהות (קיום בסוד הצמצום, עמ' 15). כך נוצרים יחסים דו-סטריים בין הבורא לנברא, אשר מצמצמים ומשלימים זה את יצירתו של זה. מודל זה משמש בסיס לצמצום ברמה האנושית. הצמצום יכול להתבטא במישור הבין-אישי - בין הורה לילדיו, בין בני זוג וחברים - ובמישור התוך-אישי - בין חלקים שונים של אדם, בין תקופות שונות בחייו או בין נשיות אישיותות שונות.

חמישה עקרונות ליסוד הצמצום ברמה האנושית: בכל צמצום יש התפשטות של חלק אחר.

הצמצום מפנה מקום לזולת, ובזאת מאפשר מרחב לאדם ולזולתו להתקיים, בו-זמנית.

התנועה המצטמצמת היא דינמית. פעמים יש צמצום ופעמים התרחבות או התפשטות, ואין כוח אחד קבוע שמשלט על זולתו.

היחיד בהצטמצמותו אינו נעלם או נמחק, אלא ממשיך להתקיים אפילו כשאין הוא בולט בקיומו.

הצמצום של היחיד מעביר בהכרח אחריות ושונות לזולתו, מאחר שהוא אינו תופס את מלוא המרחב, אלא זקוק לזולת לשיתוף פעולה.

לסיכום, הצמצום כולל שני תהליכים עיקריים: צמצום והתפשטות. עצם תהליך ההתכווצות מפנה מקום בהכרח להתפשטות של חלק אחר. הצמצום אינו מחליש, אלא מחזק, ונוצר קשר בין הצדדים המצטמצמים, שהוא חזק יותר מכוחו האינדיווידואלי של כל צד.

אני ואתה ("גם וגם") לעומת "אני או אתה" ("או-או")

אפשר להשוות בין שני דפוסים של התנהגות בין-אישית - דפוס "אני ואתה" ודפוס "אני או אתה". בדפוס "אני ואתה", חיים היחיד וזולתו בדו-קיום, וה"אני" מפנה מקום ל"אתה", ואילו בדפוס "אני או אתה" קיימים יחסי מאבק בין "אני" ל"אתה", ואחד יבוא תמיד על חשבון האחר.

רוטנברג עורך השוואה בין שני סיפורי מפתח - עלילת אדיפוס וסיפור עקדת יצחק - ומגדיר את הסיפור האדיפלי כדיאלקטי לעומת עקדת יצחק, שהוא סיפור דיאלוגי. בשני הסיפורים מתואר מתח בין-דורי, בין אב לבן (רצח אב או רצח בן), אך הפתרון המוצע בסיפור האדיפלי הוא התגברות הבן על האב - אדיפוס שהופך למלך תבאי רק אחרי שהוא הורג את אביו לאיוס - ואילו הפתרון

המוצע במודל העקדה הוא רציפות דיאלוגית של יצחק עם אברהם, "אפילו חרב חדה מונחת על צווארו של אדם אל יתייאש מן הרחמים" (שבעים פנים, עמ' 137). הפתרון האחד מציע חיסול של דור האבות, ואילו הפתרון האחר מבטל את רצח הבן ומאפשר רציפות של קיום הבן בצד האב.

התפיסה הדינמית של "ירידה

צורך עלייה" רואה בעולם

מצב קוסמי-אנושי של גאות

ושפל וחלק מתהליך מתמיד

של תנודות קיומיות ואנושיות.

רוטנברג מבחין בין גישת הירידה

והעלייה הדואליסטית, ללא

חיבור בין השתיים, ובין ה"ירידה

צורך עלייה", כאשר שני החלקים

מסייעים זה לזה להתקיים

ומשפיעים זה על זה.

רוטנברג מברר אם התופעה

נתפסת כ"דפרסיה מאנית" או

כ"מאניה דפרסיבית".

רוטנברג מייחס את דפוס "אני או אתה" למודל האב האדיפלי-פרוסי, השואב מן האתיקה הפרוטסטנטית. לטענתו, מודל האב שאינו מצטמצם כלפי בנו השפיע על הגישה הפסיכואנליטית של פרויד. בתסביך האדיפלי מתפתחת יריבות בין האב לבן, ועול ההשתנות מוטל כולו על כתפיו של הבן, הצד החלש, אשר חייב למחוק את האני שלו כדי להזדהות או להיות לאב החזק. לאחר גדילה, אין לו ברירה, אלא לגבור על אביו. אין פה מקום לקשר הדדי בין האב לבנו, אלא נוצר דפוס קונפליקטואלי-דיאלקטי של חזק מול חלש, "אני או אתה".

כנגדו, ניצב המודל החסידי, המבוסס על תפיסתו של המגיד ממזריטש (קיום

*פסיכולוגית קלינית, מנהלת אקדמית של מכון רוטנברג - המרכז לפסיכולוגיה יהודית, מרצה בבית ספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטה העברית



פעולת התיקון (ולא ניתוק)

בחסידידות הקבלית מלווה רעיון הצמצום במושג נוסף, "תיקון". לאחר פעולת צמצום האל לצורך בריאת העולם מתוארת כמין התפוצצות קוסמית של אור וניצוצות, המכונה בשפה הקבלית "שבירת הכלים", שבה התפוצצו ניצוצות הקדושה בעולמות והתכנסו בקליפות.

תפקידו של האדם לתקן את השבירה על-ידי פעולה הנקראת "העלאת ניצוצות". במקום להשאיר את הניצוצות במצב של ניתוק ופירוד, האדם נוטל חלק פעיל ביצירת עולמות מחדש על-ידי ה"תיקון" - חיבור בין אלמנטים מפוזרים. פעולה זו משתקפת באופן סימבולי בחילוף סדרן של אותיות (פרד"ס הנפש, עמ' 57). אם משנים את סדר האותיות במלה "ניתוק" - מתקבלת המלה "תיקון".

ברמה הטיפולית, התיקון הוא היכולת להעניק משמעות חדשה וליצור תבניות חדשות ממבנים הסותרים, לכאורה, זה את זה ומנותקים זה מזה, ובלבד שיועמדו בסדרם הנכון.

סיפור הטיפול

במאמר זה נעשה ניסיון להציג שימוש במודל הייחודי של פסיכולוגיה יהודית עפ"י רוטנברג, ולא לתאר את הטיפול על כל פניו ורבידיו. על כן, בחרתי רק את החלקים שהם רלוונטיים ליישום מודל הצמצום, ולא את הנדבכים הרבים והשונים של הטיפול.

רקע

אבישג הגיעה לטיפול בגיל 21. ילידת אוסטרליה, שהיגרה לארץ עם הוריה בגיל צעיר. בת בכורה לשישה, ממשפחה דתית-לאומית. אבישג הגיעה לטיפול לאחר שבחוויתה ניסתה כל פתרון אחר כדי לצאת ממצוקה נפשית גדולה. היא מאסה בחיים ובעצמה, והתקשתה לראות עתיד שלו היא מייחלת.

שלב א' - אני או אתה

בחודשים הראשונים של הטיפול בא לידי ביטוי הדפוס הבלתי-מצמצם של אבישג: או שהיא בשליטה או שהיא מנסה להעביר אליי את השליטה עליה, ואני מצמצמת לפניה. אני פוגשת בבחורה מרוחקת ויפה,

ניצוץ אחד שנשאר, יכול לנפח בהם עד שיהיה מדורה גדולה כבתחילה" (קיום בסוד הצמצום, עמ' 211).

שלחן (רה-ביוגרפיה)

שלחן = שכתוב + לחן: האדם שב ומלחין את מנגינת חייו, על-ידי קריאה מחודשת של אירועים וחוויות בחייו. גישת הרה-ביוגרפיה טוענת, שיש לאדם אפשרות לבחור מתוך ריבוי של פירושים את זה אשר יאפשר לו לשלב את סיפורי העבר בסיפור החיים הכללי שלו. אין מדובר במחיקת המציאות, אלא באפשרות להתייחס לאותה מציאות באופנים שונים.

עקרון הרה-ביוגרפיה מתבסס על שיטת המדרש ביהדות, ההרמנויטיקה היהודית. השיטה המדרשית, שמציעה פרשנויות לטקסטים תנ"כיים ותלמודיים כאחד, מרבה להשתמש במשלים סמליים שאפשר לפרשם לכאן ולכאן, ופותחת אפשרות לדו-קיום דיאלוגי בין פירושים שונים, שהם כולם לגיטימיים, בבחינת "אלו ואלו דברי אלוהים חיים" (שבועים פנים לחיים, עמ' 179). גישה זו מנוגדת לגישתו הפסיכואנליטית של פרויד, שבה התסביך האדיפלי הוא סיפור מפתח בלעדי להבנת הביוגרפיה של האדם, והעבר הוא הרמטי ומאפשר רק פירוש פונדמנטליסטי אחד למצבים מן העבר, לעומת עבר הרמנויטי, המאפשר פירושים רטרואקטיביים רבים.

יצר-יצירה

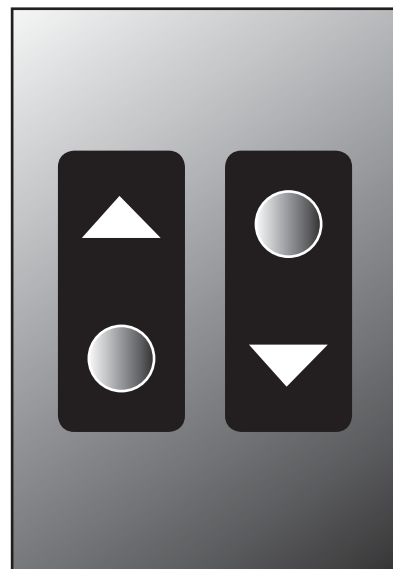
המודל יצר-יצירה הוא בסיס לגישה ייחודית כלפי מיניות ויצירתיות. במודל זה כלולים חלקים שהם לכאורה מנוגדים באורגניזם האנושי (היצר הפיזי והיצירה הרוחנית), אך לדעת רוטנברג, קיים ביניהם קשר גרעיני (השורש יצ"ר). קיום סימולטני של יסודות מנוגדים מתאפשר על-ידי יסוד הצמצום, שעל-פיו קיימת דינמיקה של צמצום והתפשטות בין תשוקות פיזיות לתשוקות רוחניות. גישה זו, המאחדת בין גוף לנפש, מנוגדת לתפיסה הנוצרית, שבה האדם נדרש לכבש את יצרו ולהכניע את גופו כדי לפתח את הרוחניות שבו.

הרצף יצר-יצירה אינו שולל רק את דיכוי היצר הפיזי כתנאי להשגת היצירה הרוחנית. זו אנרגיה משותפת, שמתבטאת פעמים כך ופעמים כך (היצר, עמ' 59).

בסוד הצמצום, עמ' 122). במודל זה האב הוא המצמצם. הוא מצמצם את שכלו ומדבר דברי קטנות למען בנו הקטן. למרות שהדבר נראה כמעשה נעורר וקטנות, רק כך יוכל הבן הקטן לגדול, שהרי אילו התנהג עמו לפי שכלו, לא היה הבן יכול לשאת את האב, והאב לא היה יכול להתענג על בנו. בבוא הזמן, הבן שגדל יצמצם את עצמו.

ירידה צורך עלייה

התפיסה הדינמית של "ירידה צורך עלייה" רואה בעולם מצב קוסמי-אנושי של גאות ושפל וחלק מתהליך מתמיד של תנודות קיומיות ואנושיות. רוטנברג מבחין בין גישת הירידה והעלייה הדואליסטית, ללא חיבור בין השתיים, ובין ה"ירידה צורך עלייה", כאשר שני החלקים מסייעים זה לזה להתקיים



ומשפיעים זה על זה.

רוטנברג מברר אם התופעה נתפסת כ"דפרסיה מאנית" או כ"מאניה דפרסיבית". במקרה הראשון, הדיכאון נחשב למנוחה טבעית ולגיטימית מתהליך גדול יותר של עלייה, ואילו במקרה השני הוא מתפרש כמצב השולט בחיים, והמאניה - כבריחה מן המצב השולט.

תפקיד האדם הוא להאמין שבכוחו לשנות את המציאות, ומתוך כך, להשתמש בירידה כדי לשאוב ממנה כוחות לעלייה שלאחריה. בזמן הירידה, אין להמית את החשק לחלוטין, כדי שיתאפשר להפיח את אש הלהבה מתוך ניצוץ החיות ולהגיע לעלייה. כך אומר הבעש"ט: "כמו בגחלים, אם יהיה



המסתתרת מאחורי שיער גולש ומשקפי שמש, ושואלת היכן השולחן שמפריד בינינו בקליניקה, אותו דמיינה טרם הגעתה.

בחסידות הקבלית מלווה רעיון הצמצום במושג נוסף, "תיקון". לאחר פעולת צמצום האל לצורך בריאת העולם מתוארת כמין התפוצצות קוסמית של אור וניצוצות, המכונה בשפה הקבלית "שבירת הכלים", שבה התפזרו ניצוצות הקדושה בעולמות והתכסו בקליפות. תפקידו של האדם לתקן את השבירה על-ידי פעולה הנקראת "העלאת ניצוצות".

במהלך הפגישות הטיפוליות אני מבינה, שעולמה מושתת על דפוסים כוחניים ותחרותיים. היא מספרת על אב שתלטן שהכה אותה בילדותה ועל אם מרשימה ומוצלחת, שהיא שואפת "לעקוף אותה". גם אני מוצבת בעמדה של "מנגד". הן בעובדת היותי דתייה, שנתפסת בעיניה כעמדה שיפוטית, והן בציפיותיה כלפיי, שאדע את הפתרון לקשיים ואפעיל כוחות "קסם" מידיים.

היא שומרת על מרחק ומביעה שליטה עצמית הבולטת בניסוחיה המתפלפלים ובחדות לשונה. היא מציגה לפני עולם המחולק באופן ברור: היא אוהבת חברה של נשים ושונאת את הגברים. היא שייכת מאז ומתמיד לעולם המבוגרים ולא לעולם הילדים. היא משחקת תפקידים רבים בעולם החיצון, אשר אין להם קשר לעולמה הפנימי, והיא שחקנית טובה. בתחילה, אני מוקסמת ומושקת על-ידי הכוח של בחורה כה צעירה. אני שואלת את עצמי כיצד אני עומדת מול האישיות הכוחנית שלה ומול הכוח שקיים באופן שבו הציגה את סיפור החיים שלה: הכול סגור ו"מסודר". מאיזו פרצה נכנסים? עם זאת, אני חשה שאיני מוכנה לקבל את התפקיד שהיא מייצגת לי, ולא נענית להזמנה להתמודד מולה בתחרות. אני מבינה שאבישג חיה בעולם תחרותי ומחולק של "או-או": או שהיא קיימת או שהזולת קיים, ואין מקום לשניהם. אני שואלת את עצמי מול מי היא נאבקת באמת, ומדוע היא מקבלת על עצמה תפקיד אגרסיבי ("גבר") במאבק.

מחשבותיי משוטטות: תגובה לתקיפה פיזית או רגשית?

שלב ב' - ירידה, מפגש עם "היצר הרע"

בחודשי ההמשך אני רואה כיצד צמצום הפן החזק של אבישג, בעקבות ההיחלשות שהיא מרגישה בטיפול, מפנה מקום לחולשה ולבדידות עד אבדנות ומפגש עם חלקים "רעים". היא דורשת ממני שאתפוס מקום אקטיבי כמטפלת ולא אנטוש אותה.

בתוך העולם המחולק והברור שאבישג מציגה לפני מתחוללת מעין חלוקה נוספת - שתי דרמות נפרדות, בחדר הטיפול ומחוצה לו. בטיפול, אבישג חשה שכל הגנותיה נעלמות והיא נשאר חשופה וחלולה. היא מתארת תחושות של תשישות, שהיא מכנה "עייפות מהמשחק".

היא מבקשת, שנגדיל את מספר הפגישות השבועיות שלנו ורוצה להיות פאסיבית לחלוטין, ירידה שיש בה ביטול עצמי. היא מבטאת משאלות שאהפוך לדמות מטפלת כל-יכולה, שאחולל קסם או אשתמש במכות חשמל. היא נסחפת לתוך מערבולת של פחד סביב נטיות דכאוניות אשר קיימות במשפחה המורחבת, וסבורה שרק טיפול תרופתי ישיע אותה.

אבישג נדחפת למקום של הסרת אחריות, שלא פגשה בו מעולם. היא מביעה תסכול רב מכך שאיני אקטיבית ומובילה, ומצליחה להוציא ממני חלקים חוזרניים שאינם מאפיינים את דרך עבודתי, הן במעקב צמוד בדאגה לשלומה, הן באינטנסיביות של הפגישות והן בשימוש במילים לא לי, כגון "אונס", "חדירה" ו"כפייה", כדי לנסות לשחרר ממנה את המקרה שהיא רומזת עליו, אך עדיין לא חשפה.

באופן פרדוקסלי, אבישג גורמת לי לצמצם את עמדתי המצטמצמת ולהרחיב את הצדדים הסמכותיים-אקטיביים כמטפלת.

בעת הסרת הקליפות, אבישג מפגישה אותי עם חלקים נוספים שלה, שהיא מתארת כ"רעים ומלוכלכים". היא מספרת שהיא מעשנת, שהיא פוגעת במכוון בחברותיה ומנצלת אותן כך, שהן עומדות "עם הלשון בחוץ". היא שולטת בחיי אחרים ונאבקת עם העולם כדי להשתלט על האבק המלוכלך שצץ בכל פינה. היא רדופת ניקיון באופן

כפייתי. היא זוכרת שהכתה את אחיה ואחיותיה, ואף את הילדים בגן.

בעולם החיצון של אבישג מתחוללת דרמה שונה לחלוטין. הצורך שלה במאבק ובהפגנת אי-שייכות לעולם מתחדד; היא מפנטזת על חיים בבית גדול ביער בודד ומרוחק. המשיכה לבדידות הולכת ומתעצמת ומקבלת פן של ייאוש שמתפרץ בהבעת רצון למות, אשר מעורר דאגה בסביבתה ואצלי. המאבק עם העולם מופנה בעיקר נגד גברים סמכותיים, ומתבטא בכעס כלפי גברים יצריים-מלוכלכים שהיא פוגשת בשוק או כלפי סטודנטים המביישים אותה בכיתה על-ידי שימוש בדימויים מיניים. היצר המיני נתפס בעיניה כחלק רע ותוקפני ("יצר רע").

אני נתקלת שוב בדפוס של "או-או" במאבקה של אבישג בעולם החיצון: שליטה וחוזק או כניעה וחולשה; תלות או עצמאות. בקשר אתי, היא נעה בין השניים, אך פריצת הדרך היא היכולת שלה לדבר על שני הקולות הקיצוניים שקיימים בתוכה, ולפתוח - למעשה - דיאלוג בתוך עולמה הפנימי וביני ובינה. לאחר זמן-מה היא אומרת, כמעט בהפתעה: "אתך אני לא נאבקת במילים". אנו מדברות על האמביוולנטיות שקיימת בין הרצון להתמסרות, חולשה וקבלת טיפול טוטאלי ובין הפחד מתלות, מפגיעה, מנטישה ומהישארות לבד. אני מרגישה, כי הדיאלוג בין החלקים מאפשר לאבישג לבדוק את היכולת שלי לקבל חלקים "חלשים, חזקים, רעים ומלוכלכים" שלה שהוסתרו, ומברכת על "הירידה" - יכולתה להביע גם חולשה והזדקקות, שהן בבחינת חוזק.

יחד עם זאת, אני מעודדת אותה ליצור הגנות שהיא זקוקה להן לצורך התמודדות עם העולם החיצון. אני מרגיעה אותה שאין צורך לפרק את כל מערכת ההגנות, ומבינה שגם אני חלק מן ההגנה שהיא זקוקה לה כדי לפגוש את ה"יצר הרע" שקיים בפנים ובחוץ.

שלב ג' - האם קיימת אמת אחת?

לאחר כמעט שנה בטיפול, אבישג משתפת אותי ב"סיפור החיים" שלה. צמצום הכוח החד-ממדי של סיפור זה מתחיל לפנות מקום לסיפורים נוספים. אבישג פותחת את תיבת הפנדורה, ומספרת על תקיפה מינית שחוותה בגיל צעיר בגינה חשוכה בשובה מחוג.



התחושה היא של פצצה שהוטלה בחדר. "סיפור הגינה" מלווה אותה כאירוע שהשתלט על חייה וסגר אותה מפני תקווה בעתיד.

בתחילה, אני מוקסמת ומושתקת

על-ידי הכוח של בחורה כה צעירה. אני שואלת את עצמי כיצד אני עומדת מול האישיות הכוחנית שלה ומול הכוח שקיים באופן שבו הציגה את סיפור החיים שלה: הכול סגור ו"מסודר". מאיזו פֶּרֶצָה נכנסים?

אבישג מתמודדת עם השאלה האם סיפור הגן התרחש או שהמציאה אותו, ואם יש סיפור אמיתי אחד שהיא אינה מצליחה לזכור. המשאלה הנואשת לגילוי אמת אחת מתבטאת בחלום, שבו אבישג מוזנת במאכל מיוחד שיחליש אותה ויגרום לה, בשיטה טלפתית, לגלות את האמת הצרופה.

אנחנו מדברות על האופן שבו התקיפה המינית טבעה בה שנאה לגברים ויצרה הגנות חזקות ותחושה תמידית של אשמה על יצריותה. היא חשה כעס כלפי ההורים ופגועה מכך ש"שכחו" את האירוע. מכאן נוצר הצורך לפגוע בעצמה כדי להעניש אותם ולהזכיר להם את אשר אירע, ולעשות מסיכות של "חזקה ולא זקוקה".

אנו מרחיבות את הסיפור בקונטקסט של הקשרים המשפחתיים המעיבים עליה. הסיפור המשפחתי והאישי נתפס גם בהקשר של משבר העלייה לארץ. אנו עוסקות בקשר שלה עם אביה בפרט ועם משפחתה בכלל, קשר שבו היא נשלטת או שלטת. או שהיא כנועה מול אבדן השליטה שלו עליה, או שהיא נאבקת בו.

חלום חוזר שלה הוא שהיא מואשמת ברצח ומותקפת בידי ההמון. היא מקשרת אותו להתרחקותה מהדת, שהיא הוכחה ברורה להרס ולאבדן שהיא מביאה על עצמה ועל הסביבה. תחושת האשמה שממלאת את אבישג על כוחה ועל נפרדותה מחדדת את הקשר הפנימי שקיים בתוכה בין רוע-חוזק-שונות - בהיותה חזקה ונפרדת ממשפחתה היא נעשית "רעה".

אני מנסה להרחיב מעט את סיפור חייה מעבר לאירוע הגינה, ומסרבת להיכנע לגורילות הדטרמיניסטית של הסיפור.

תגובתי מקוממת אותה, מחד גיסא, אך היא מסוקרנת ממנה, מאידך גיסא. באופן פרדוקסלי, אני חשה כי הבלבול והחוסר בעובדות גמורות וברורות בסיפור הגינה פותחים בפנינו פתח לפירושים שונים לאירוע אחד.

אבישג חולמת שהיא נמצאת בתוך קהל של עולים חדשים דתיים, אך עומדת בנפרד ממנו, משום שהיא היחידה שמצליחה לקרוא עברית. הצורך ה"רע" של אבישג ליצור יישות עצמאית כוחנית, הנפרדת מהמשפחה, מקבל פתאום היבט נוסף חיובי כאשר היא בתפקיד הישראלית השורדת, התומכת בהוריה, העולים החדשים, האבודים והחלשים.

סיפור התקיפה המינית של אבישג מדגיש לי עד כמה היא חווה את נסיבות חייה כגורליות וכסוגרות מפניה את העתיד, ואת החוזק והנפרדות שלה כרעים ופוגעים. כעת, צמצום הכוח של סיפור אחד "רוקן אותה" ופתח מקום לסיפורים נוספים. היא רוצה הבנה ולא אבחנה.

שלב ד' - ירידה צורך עלייה

אנו נכנסות לתקופה ממושכת שבה הירידות והעליות של אבישג הן ביחסי צמצום והתפשטות, שמאפשרים, בבוא הזמן, "ירידה צורך עלייה".

סיפור "עקדת יצחק" הופך למעין כותרת לא-מודעת לתקופה זו בתוך הטיפול. אבישג כותבת עבודה בנושא, ואנו דנות בה. היא מלמדת שיעור בנושא "רצח אב ורצח בן - האומנם?" ובו היא מתארת את המאבק בין הורה לילדו. היא עסוקה בשלוש דמויות עיקריות המתקשרות לשלוש דמויות משמעותיות בחיים שלה: דמות אברהם - האב העוקד, התוקפן; דמותו של יצחק - הקרבן, הבן העקוד; והאם הנוטשת, שרה, אשר לא זעקה. הקווים המקבילים לחייה של אבישג הם אביה, אשר ניסיונו לכפות את דרכו החינוכית והתפרצויותיו הבלתי-נשלטות מזוהים עם האב העוקד; אבישג, אשר נמצאת מולו בעמדה של חוסר-אונים; והאם, אשר לא התערבה ולא עמדה לצדה.

בחוויה שלה, סיפור "הגינה" מתערבב בסיפור המשפחתי, וגם בו היא קרבת לכוח גברי שנכפה עליה ולנטישה, כאשר ההורים אינם מטפלים באירוע באופן אקטיבי ו"לא זוכרים" אותו במהלך השנים. באמצעות דמותו של יצחק, אנו מעמיקות ומרחיבות את חוויית הבן

העקוד, אך בקווים שהם ייחודיים ל"בת העקודה".

אני שמה לב שאבישג יוצרת מדרשים באופן טבעי, כדי להתמודד עם המציאות הנפשית שלה, ובאמצעות הדמויות שהיא מביאה היא מתחברת אל חלקים של עצמה.

אבישג צוללת לתוך חוויית העקדה, ומבקשת שוב להעביר אליי את הטיפול בה ולאפשר לה להיות פסיבית. היא מתארת כל משימה בחיים כעול כבד ומתיש, ולוקה בחולשה פיזית ובכאבי בטן קשים שאינם חולפים. היא חולמת שהיא נכלאת בדירה רבת קומות, מאחורי סורגים, עם קבוצת נשים המתאספות יחד להשתתף בחוג ספרות.

אני שואלת אם הנשים הכלואות הן תמצית של החוויה הנשית בעיניה (כניעה וחולשה) לעומת הכוח הגברי התוקף, ומכאן הצורך הלא-מודע להתרחק מנשיותה ומיצריותה. אבישג מאשרת: היא אינה רואה את עצמה כחלק מקבוצת הנשים.

אני מבררת אתה, האם מחיקת הנשיות היא מעין ניסיון להימנע מעמדת חולשה זו? האם כך היא מגנה על עצמה מפני פגיעה? הקפאת הזיכרון היא קו מקביל לעיוורון של יצחק - לא להרגיש כאב - אך המחיר, אני מעירה, הוא פחד להיות בעמדת חולשה כלשהי, נשית בפרט.

בתקופה זו אני מודיעה לאבישג שאני בהיריון, וכי אני עתידה לצאת לחופשת לידה בעוד כחצי שנה. אבישג אינה עוסקת בהיריון שלי במישרין, אך אנו משוחחות על תחושות שמתעוררות סביב היעדרותי המצופה וההפסקה שצריך להתכונן לקראתה.

אני שואלת את עצמי אילו תגובות מעורר ההיריון אצל אבישג. נראה שהוא מתקשר אצלה יותר לפרידה הזמנית ממנה ולנטישה שלי אותה (האם/שרה הנוטשת) ולא לפן הנשי-יצרי שבו. אבישג מדברת על תחושת תלות אשר מציפה אותה בהקשר לפרידה המתקרבת, שמתעצמת עקב נסיעה ארוכה של חברותיה הטובות לחו"ל ("כולם נוטשים אותי"), ומביעה רצון להפסיק את הטיפול לחלוטין.

כשאני שבה מחופשת הלידה אני מגלה, כי אבישג קיצצה את שערה הגולש, שהיא תיארה בעבר כסמל הפיתוי הנשי מול עולם הגברים המנצל. אנחנו מדברות על סירוס היצריות הנשית באופן חיזוני, בנוסף לסירוס פנימי שהיא חשה בקיומו.



במקביל, אבישג יוצרת קשר קרוב וחיובי עם איל, בחור רגיש, אוהב ומקבל. בהבנה שלי, קיצוץ השיער משחרר אותה מעיסוק בפן המיני שבקשר, והיא יכולה לפיכך להתפנות ליצירת קשר הדדי, המבוסס על ידידות אמיתית.

היא מתארת את עצמה כאישה השונה מכל הנשים ובודקת שהוא לא יהיה "גבר ככל הגברים", אך הדבר אינו משנה את העובדה שלראשונה בחייה, אבישג מאפשרת לעצמה להתחייב לקשר אהבה עם גבר. אנו מדברות על החששות מפגיעה, לצד האומץ המתלווה אל היכולת להסתכן.

אבישג מאפשרת לחלקיה הנזקקים לבוא לידי ביטוי בקשר עם איל. הירידה וההתחברות עם חוויות "הבת העקודה" מאפשרות פינוי מקום לחמלה ולאמפתיה כלפי הילדה שבה. היא מפגישה את הוריה עם הדרך השונה שבה בחרה, ומבינה שהנפרדות היא בחירה ולא בריחה או טריקת דלת.

יכולתה להביע חולשה וחוזק גם יחד מאפשרת יצירת קשר אמיתי ומאוזן, מצד אחד, ויכולת נפרדות מאוזנת מהוריה, מצד אחר. ישנן ירידות ועליות בהתמודדות שלה עם חוויות השליטה והנטישה, שמתבטאות ב"דח"ד כלפי הדת, כלפי ההורים וכלפי עצמה. "הבת העקודה" כבר אינה רק עקודה. הריחוק מאפשר קרבה. אבישג פותחת בדיאלוג ביחסיה עם הזולת ועם עצמה.

שלב ה' - מפגש עם הריק וניצני שלחן

אני חשה כיצד צמצום המקום של כוח בלעדי בחייה של אבישג מפנה מקום לתחושת ריק, וכיצד הרצון למילוי הריק מתמלא בתווים ראשונים של מנגינות חדשות.

אבישג אוחזת עדיין ב"כוחניות" של אברהם העוקד, שמתבטאת במיוחד בקשריה המקצועיים עם קולגות ועם בוסים במסגרות עבודה שונות. היא משתלחת בהם בהתפרצויות כעס, קנאה ונקמה, ומגנה על עצמה על-ידי הפעלת כוחות אלו, בטריקת דלתות ובעזיבות פתאומיות.

יש התגברות על הדחייה מלכלוך ומאי-סדר. היא משתגעת מגרגירי אבק המתעופפים באוויר ומתגוללים בפינות הרצפה. כל אלו מבטאים את ניסיונותיה של אבישג להגן על עצמה, גם כשהיא כבר בתוך קשר זוגי, על-ידי שליטה וכוח.

אך לעומת ההזדהות הבלעדית שהייתה לה בעבר עם הכוח של התוקפן, מתעוררת התחברות עם החולשה ועם הפגיעות של הקרבן. היא מפחדת מן הפגיעות החדשה שהיא חושפת עצמה אליה, ואנו עסוקות בהגדרות חדשות לחוזק ולחולשה. אבישג כבר אינה רואה עצמה כקרבן אשם, אלא כקורבן סובל שמבקש עזרה ותיקון.

יחד עם התייצבותה של אבישג בתוך קשר ויכולתה להרגיש חוסר, מתפנה אצלה מקום לחלק נוסף, הכולל תחושות מתעצמות של אין, ריק ושעמום. היא אינה מוצאת מסגרת עבודה שמעניינת אותה ומביעה אי-חשק ליצור. אבישג מביעה את מוגבלותה וחסרונה, ואף אני מרגישה בתוכי ריק ומתעמתת עם המוגבלות ביכולת שלי.

בפגישות הטיפוליות מתארת אבישג את הקשר בינה ובין איל כ"אהבה בלי תאוה", קשר רגשי שאינו מתבטא ביצירות. בתום שנתיים של קשר הם נישאים, ואני מעכלת בהתרגשות את גודל המשמעות של צעד זה.

אני נוכחת בחתונה ומתענגת על הקשר החם הניכר בזוגיותם. אני חושבת על כל המכשולים הרבים שאבישג התגברה עליהם בדרך למעמד זה וחשה שהיא עוברת ממצב של "אני או אתה" למצב של "אני ואתה".

יחד עם התייצבותה של אבישג בתוך קשר ויכולתה להרגיש חוסר, מתפנה אצלה מקום לחלק נוסף, הכולל תחושות מתעצמות של אין, ריק ושעמום. היא אינה מוצאת מסגרת עבודה שמעניינת אותה ומביעה אי-חשק ליצור. אבישג מביעה את מוגבלותה וחסרונה, ואף אני מרגישה בתוכי ריק ומתעמתת עם המוגבלות ביכולת שלי. אני עומדת מול מחסום שאני מתקשה להסיר: אני חשה התנגדות פנימית ואולי אף אי-יכולת "לאנוס" את אבישג לפגוש את הזיכרון שלה... בגינה... בבית... אני רוצה לכבד את התנגדותה לפגוש זיכרון זה, ואפילו איני יודעת עד כמה מפגש זה הכרחי.

אני מתלבטת בשאלה כיצד ליישב את הקשר המסובך, שלא הותר עדיין, בין

החוסר ביצירות וביצירתיות שאבישג מבטאת כיום, ובין השתלטות היצירות שאבישג חוותה כשהייתה ילדה; בין מחיקת הזיכרון מהעבר למחיקת הקיום בהווה. כאילו אני, יחד עמה, חווה את חוויות "החור השחור" שנשאר בזיכרונה. אני משתפת אותה במוגבלות שאני חשה כמטפלת לפרק את המחסום שנוצר בתוכה ובתוכי, ומציעה לה להתחיל טיפול מקביל בשיטת EMDR אצל מטפלת אחרת. ההודאה במוגבלות שלי מצמצמת את כוחי הכל-יכול כמטפלת, ומפנה מקום לעזרתם של מטפלים נוספים ולכוח של אבישג לקבל אחריות על עצמה.

הקשר המשולש מעורר מתח וריגוש מסוים, ואני חשה שהיכולת שלנו להיות בתוך קשר כזה, שהוא חיובי ולא-תחרותי, היא חוויה מתקנת חשובה מאוד. במקום קשר מאבקי-מאיים, יש מקום ל"שני ההורים", בנוסף לטיפול אימהי שהיא מאפשרת לעצמה לקבל אתי (לעומת האימהות הנוטשות).

אבישג שומעת מן המטפלת שבילדותה היתה "ילדה מוכה", ואנחנו דנות במשמעות האבחנה. למרות השוני בסגנונות הטיפול שלנו, אני שמחה שאבישג מרוויחה מסגרון שונה של טיפול.

האקטיביות שאני מביעה כלפי אבישג מופיעה גם אצל בן זוגה. באופן יוצא דופן, הוא לוחץ עליה לבחור מקצוע ולצאת מהעמדה הפאסיבית האבודה. אבישג "נכנעת", שומעת לו ובוחרת בתחום של כתיבה יוצרת. אבישג ואיל מתכננים טיול ארוך בחו"ל, וזמן קצר לפני הנסיעה אבישג מחליטה במפתיע לחזור למקום האירוע בגינה, אולי כדי לתקן את חוויותה הראשוניות במקום.

כשהיא שם, היא מרגישה שבמקום להיות קרבן ולחוש נתק, היא בוחרת לראות ולזכור. לתת עדות לעוול שנעשה בה בכך שהיא עצמה הופכת לעדה. אני מבינה שהמהלך שבו המטפלים "זוכרים למענה", בניגוד להוריה ששכחו, מאפשר לה לזכור ולטפל בעצמה.

אבישג עושה תיקונים בחייה, היא נעה ממקום של כניעות למקום של הובלה. במקום להכחיש את הכאב של הקרבן, היא מנסה לעזור לקרבן שבתוכה; במקום למחוק את הזיכרון ולפקפק בקיומו, היא נותנת לו מקום. היא מתחילה ליצור מנגינה חדשה לסיפור הגינה ולילדה הפגועה שבתוכה ובזאת משתנה גם



התייחסותה לאם ולזוגיות בכלל, והיא מצליחה ליהנות מטיפול הורי בה במקום להיאבק בו. תיקונים אלו מצמצמים את עצמת הכאב, מהווים יסודות מכילים, ומפנים מקום לכאב חדש והוא הריק והכמיהה להתמלאות, בלשוננו: התפשטות של חלקים חדשים בתוכה. ערב נסיעתה, אני מחפשת עדיין כיצד להתמלא ולמלא אותה. איך להתמודד עם הריק?

שלב ו' - המשך מפגש עם הריק ויצר-יצירה

הריק והשעמום של אבישג מתמלאים על-ידי שֶׁלֶחֶן של סיפור חייה, הפותח זרימת אנרגיה יצירתית מתוכה. אבישג שבה מהטיול הארוך מלאה בשמחה ובביטחון בקרבה שבינה ובין בן זוגה, אך מתוסכלת עדיין מקיומן של תחושות מעיקות של אי-מימוש, ריקנות ושעמום. צמצום הריק והתפשטות היצירה תופסים את הכיוון המרכזי בשלב זה. היא מעלה פנטזיות גרנדיוזיות-שמימיות של "מה שהיא תהיה כשתהיה גדולה", ומתמודדת בפאסיביות מול המציאות הריקה של אי-חשק ליצור. היא אינה חשה חיבור למקום הלימודים ומדברת על ציפיה שהחשק יפול לה כמו כוכב מהשמים.

אני מדברת על החלוקות הרבות שהיו בחייה בין חוזק לחולשה, בין שליטה לכניעה, בין נקי למלוכלך ("או-או"). אני משקפת לה את העובדה שהצליחה לחבר בין חלקים שונים בחייה ומתרגשת מההווה המאוחדת שלה ("גם וגם"). אני מעירה שחלוקה נוספת עומדת בעינה עדיין, והיא עניין האקטיביות-פאסיביות, ומעלה את האפשרות שהאי-חשק והאי-יכולת ליצור קשורים בעמדה הפסיבית שבה היא נמצאת.

אבישג מודיעה לי, שהריק והשעמום בלתי-נסבלים, והיא עומדת לפנות לקבלת טיפול תרופתי, "אתך או בלעדיך". אנו מבררות את שורשי הרצון, בריחה או בחירה, אך בה בעת, אני נהנית מהיזמה שאבישג מפגינה בפניי, ומפרשת זאת כביטוי לקבלת אחריות על חייה. אבישג מתארת את הרצון ליטול תרופות כביטוי לבנייה, חיזוק והכלה של רגשותיה ולא להדחקתם.

כאשר היא פוגשת את הפסיכיאטר בעניין הטיפול התרופתי, היא נתקלת

בדיאגנוזה שמסרסת ומשתקת אותה. הפסיכיאטר מפרש את הפחדים שאבישג חווה מפני גברים כעדות לחווית גילוי עריות שחווה כנראה בהיותה ילדה. אבישג נסערת ומעורערת מהמפגש עם הפסיכיאטר, ואנו קובעות פגישה מיוחדת, שבה היא אומרת שאינה מוכנה להיכנע לדיאגנוזה הגורלית והחד-משמעית של הדוקטור.

אבישג עומדת לפני בחירה מכרעת בין קו שהביע הפסיכיאטר, זה הכופה עימות עם העבר, ובין שֶׁלֶחֶן של העבר; בין אבחנה חד-כיוונית (אדיפולית) ובין הבנה רבת-פנים. אני מבינה שאבישג בוחרת בעצמה כיצד להתייחס לעברה, למרות "הזדמנויות" להתייחסויות אחרות. מתחזק אצלי הצורך לאפשר לאבישג שלא להתפרש על-ידי מישור מבחוץ (פלישה נוספת), אלא לפרש את עצמה בעצמה.

בעקבות המפגש עם הפסיכיאטר נפתח זרם של חלומות סביב מקומו של אביה בחייה. בחלום אחד היא חווה את אביה כתוקף ורודף. הוא רוצה לפגוע בה ולהרוג אותה. היא בורחת ונאבקת, ותוך כדי הבריחה מנסה להציג כתב אישום, עדות המרשיעה אותו, ולא לגמרי מצליחה.

בחלום אחר, אביה כופה עליה להינשא לשכן רע, שמן ומכוער, והיא שוב בורחת, אך הפעם היא מבינה בחלום שאביה אינו מכיר אותה. אני מציינת זאת כציון דרך משמעותי, שאבישג מכירה בעצמה. אין היא ילדה רעה שנישאת לשכן הרע, אלא ילדה טובה, אחרי הכול.

אנו משוחחות על הדמויות השונות שאביה ייצג, מדמותו הצדיקה המושלמת של אברהם עד הפן התוקפן והמסוכן שלו, שרוצה לפגוע בבנו. גם את המתח ששרר בינה ובין אמה, שמקורו במגורים משותפים עם בן זוגה בטרם נישא, היא מקבלת. "כנראה כל ההורים טועים, לפחות עם הבכורה". כוחו של האב מצטמצם בחוויתו (ומקום החולשה מתפשט) וכוחה של האם מתפשט (וחולשתה מצטמצמת). אני חשה שאבישג ממשיכה להתקדם בתהליך של תפיסה אינטגרטיבית את הוריה והיפרדות רגשית מהם. קיימות כעת תחושות של הזדהות, כאב, כעס וקבלה, תחת היפרדות מאולצת ומאבקית.

במקביל, הקשר ביני ובין אבישג הולך ומקבל פן של הדדיות, דו-שיח בין שניים קרובים. דיאלוג שיש בו גם הומור, ציניות ואף התעניינות של אבישג בחיים

האישיים שלי. בזמן העיסוק בעניין היצירה שלה, אבישג "נוזפת" בי שעליי ליצור בעצמי ולכתוב כבר את עבודת הדוקטורט שלי.

אבישג חולמת חלום, שבו היא מצביעה על "חוב כספי" שאני חבה לה (מה אני עדיין חבה לה?). בחלום היא רואה גם דמות של חסיד רוקד על שולחן העבודה שלי (המצביע על התקרבות אל הרקע התיאורטי והמשפחתי שלי). היא משתפת אותי במחשבה, שאולי אנחנו בבואה זו של זו, שהרי התחלנו מרקע משותף. היא מסמלת את בבואת החילונית, הכוח וההתנצחות, ואני את זו של הדת, הצמצום והשקט. אנו מדברות על כך, שכל אחת פיתחה בטיפול פן אחר שחסר לאחרת.

הקשר הדיאלוגי (המצטמצם ומתפשט), שנוצר בינינו, מאפשר לאבישג לקבל אחריות אקטיבית חיובית על חייה.

הנוכחות היוזמת והאחראית של אבישג בקשר אתי היא ביטוי נוסף לאחריות שהחלה לקבל על חייה. במושגי יצר-יצירה, אבישג הייתה כלואה בתוך דפוס מאבקי-גבר, שמחק את נשיותה. כאשר הדפוס המאבקי-כוחני הצטמצם ונוצר ריק שצורר השתקקות להתמלא. המעבר מעמדה פאסיבית לכזו ש"משלחנת" את סיפור חייה (עמדה אקטיבית) עורר את זרימת חדות היצירה.

היכולת של אבישג להביע את עצמה באמצעות הכתיבה (בהחייאת דמויות תנ"כיות, למשל), היא ביטוי לניצוץ יצירתי שהיה קיים בה מאז ומתמיד. זהו ניצוץ היצירה שמבטא את שלהבת הקיום היצירתי שלה. בתקופה זו, מופיעות בכתיבתה גם דמויות נשיות חזקות.

אבישג לומדת להכיל את המורכבות רבת הפנים של המרקם האנושי. היא מוצאת מקום לילדה שבתוכה, ועם הזמן גם לאישה שבתוכה. שֶׁלֶחֶן עברה ושֶׁלֶחֶן שלה עצמה, מתוך אקטיביות ובחירה, מעורר גם את החשק היצירתי שבה.

זהו תהליך שהתפתח מדפוס מאבקי ביצר הפיזי ("היצר הרע") לתחושת אי-חשק יצירתי, ועד לאקטיביות והתעוררות יצירתית. על-פי הרצף יצר-יצירה, אותה אנרגיה מתבטאת באופנים שונים - ביצירות וביצירותיות. אבישג עסקה בטיפול רק מעט בפן הפיזי-יציר, וייתכן שדווקא צמצום המקום של פן זה פינה מקום להתפתחות היצירתית ברצף יצר-יצירה.



שלב ז' - תיקון ולא ניתוק

הפרידה בינינו נעשתה עם מודעות ל"תיקונים" שנעשו ול"תיקונים" שעוד לא נעשו ולהבדל המשמעותי שיש בין תיקון, שהוא סידור מחדש של העבר, ובין ניתוק ממנו.

הפרידה שלנו בולטת באי-שלמות שבה. מצד אחד, אבישג מביעה את רצונה לסיים את הקשר הטיפולי, ואת בשלותה לכך, ומצד אחר, היא אינה מוכנה לקבל את הפסקת הידידות שנוצרה בינינו. אני מקבילה את הפרידה להורה שמאפשר לבנו לצאת לדרכו העצמאית, אך היא דוחה את ההקבלה בטענה ש"הורה תמיד נשאר שם ומטפל לא". היא טוענת שאני מנסה לטשטש את כאב הפרידה. היא מונה את החלקים שלא התקדמה בהם בטיפול ומטרת שטרם הושגו. הטיפול לא נשלם, ונשארו בו חלקים לא-פתורים. נימת ספקנות מול פסקנות שמשקפת את מנגינת הטיפול כולו.

בתקופת הפרידה, אבישג חווה אבדן טראומטי וכואב של אדם קרוב, וצריכה להתמודד עם חוסר השליטה שקיים בחיינו ועם אכזבה, מוגבלות וכאב. תאריך הפרידה כבר נקבע, אך אבישג מתעקשת שאשאר לצדה, ואתמון בה דווקא בתקופה זו.

בניגוד לראשית הטיפול, היא אינה מבקשת שאהיה קוסמת שמתקנת הכול, היא פשוט דורשת שלא אשאיר אותה לבד, והשינוי מן הרצון המקורי הוא בעיניי הישג נפלא. המטפלת אינה קוסמת המחוללת פלאים, אלא דמות אנושית, קרובה ומוגבלת.

בסיום, אבישג מגישה לי מתנה: סיפור שכתבה על ציפור שמצאה בית, ובו היא מתארת את התהליך שעברה מהדחף הראשוני "לעזוב את הבית" ולהתנתק ממנו עד הישארות - תיקון הבית והגינה. היא כותבת: "ועל רגל אחת כל התורה, לא צריך להרוס כדי לבנות חזרה". זהו תיקון בתוך הבית ולא ניתוק ממנו. לא ניתוק מעברה, ממשפחתה ומעצמה, אלא תיקון וסידור מחדש של הקיים.

סיכום - הטיפול והכתיבה שאחרי

רעיון הצמצום מביע את התהליך הממשי של פינוי מקום. בטיפול זה חלו תהליכי צמצום והתפשטות אשר פינו מקום ואפשרו לאבישג לערוך שְׁלֶחֶן של חייה. אבישג הגיעה לטיפול כשהיא נעולה,

תקועה, מתויגת ומתייגת, מחולקת ומחלקת באופן חד, ברור ונוקשה.

הצמצום פתח פתח לחלקים באישיותה, לתפיסות חדשות לגבי עצמה והאחר ולסוג שונה של יחסים. התהליכים התרחשו גם במישור היחסים הבין-אישיים וגם במישור היחסים התוך-אישיים, עם הזנה הדדית ביניהם.

כבר בראשית הטיפול, אי-הנכונות שלי להיכנס למאבק (שולטת או נשלטת) צמצם את הדפוס המואר שהיה לה, של מאבק ושליטה. צמצום המקום של הכוח פינה מקום לביטוי של חולשה ונזקקות אצל אבישג.

צמצום עמדת השליטה אפשר מקום "לשורר" חלקים נדחקים של אשמה על הרוע ועל הלכלוך שבתוכה. בשלב זה, נדרשתי אני לצמצם את עמדתי המצטמצמת ולהיות בעמדה אקטיבית של מכוונת ואפילו דורשת. החלו ניצני שְׁלֶחֶן של "מהו כוח ומהי חולשה", וניתן פירוש נוסף לכוח, הכולל את היכולת לבטא חולשה, ופירוש חדש לחולשה - יכולת אנושית להזדקק לחזקת, בניגוד לתפיסה שראתה בחולשה ביטוי של כניעה קורבנית.

צמצום הכוח ופינוי מקום לחולשה צמצמו את הכוחות השולטים עליה מבחוץ, ואפשרו התייחסות אחרת כלפי כוחות אלה. אבישג חוותה את עצמה כקרבת אשם הנשלט על-ידי הדת, הגברים ואביה. המעבר מקרבן אשם לקרבן סובל, תוך כדי עיבוד סיפור העקדה, היה צעד חשוב בתהליך השְׁלֶחֶן.

תפיסתה העצמית כ"ילדה רעה", עצמאית וחזקה התחלפה בתפיסה של "ילדה טובה" המנסה לשרוד, למרות הכוחות המופעלים עליה, ואף להשתמש בכוחות שלה כדי לתמוך במשפחתה, שחוותה משבר.

האב התגלה בחלקיו החלשים, בכללם אי-שליטה עצמית וקשיי הסתגלות, ואבישג מצאה את מקומה הייחודי ואת זהותה הנפרדת ממנו לצד נקודות חיבור ביניהם. ביחסים עם האם, במקום אם נעלמת ונאלמת התגלתה אם שיש לה חלקים חזקים, והתעורר באבישג צד סלחני כלפי "טעויות שאימהות עושות". האם הנוטשת, ששותקת בסיפור העקדה, תפסה מקום של אם נוכחת המביעה את עמדתה.

הצמצום ומוגבלות הכוחות הטיפוליים שלי והכניסה של מטפלים נוספים, במקביל לתהליך הטיפולי שלנו, אפשרו לאבישג לשלחן את "הקשר המשולש".

היא הצליחה לראות את עצמה כילדה של שני הורים-מטפלים בזמנית, במקום להיות ילדה-הורית המטפלת בהוריה או להימצא בתחרות עם האם על האב.

בקשר אתי, אבישג שִׁלְחָה את ציפיותיה ממטפלת "קוסמת"-שלטת לקשר הדדי, אנושי ותומך. במקום התמודדות כנועה או מאבקית עם שליטה ונטישה (כבת העקודה), אבישג נכנסה לקשר דיאלוגי עם הזולת.

לאחר שהוסרו הקליפות של האשמה וההגנה, פגשה אבישג ריק בתוכה - ירידה צורך עלייה - ירידה כדי להיפגש עם כמיהה להתמלאות.

המטפלת בשיטת EMDR פירשה את חייה של אבישג כחיים של "ילדה מוכה", והפסיכיאטר ראה בה קרבן לגילוי עריות. במקום לכפות מפגש עימותי עם הבנות אלו, שהיה ממשיך את הדפוס המאבקי שלה, התאפשר לאבישג לבחור את הסיפור המתאים לה כיום.

הצמצום שלי בפניה והצמצומים שחלו בתוכה אפשרו לאבישג לשלחן את סיפור חייה, למלא את הריק על-פי בחירתה, וכך היא עברה ממקום של ריק למקום של יוצרת-כותבת את סיפור חייה.

ההתמודדות עם "סיפור הגינה", המייצג את עברה, היא ביטוי למעבר מכוח גורלי "מאשים" אשר סגר בפניה את עתידה, לאירוע שהוא חלק ממכלול סיפור חיים של יחסים משפחתיים. כשחזרה פיזית למקום האירוע, אבישג שאבה כוח וביטחון מזיכרונה ומזכותה לעשות תיקון שהיא בוחרת בו.

היחס של אבישג אל יצירותיה עבר אצלה גלגולי שְׁלֶחֶן שונים. החלוקה הקיצונית שאבישג יצרה בין כוח לחולשה מתקשרת לחלוקה החד-ממדית שהיא יצרה בין העולם הגברי לעולם הנשי. היצר נתפס כ"יצר רע" של הגברים הכופים את יצירותם על הנשים ושל נשים המפתות את הגברים להתעוררות היצר.

ההתייחסות המקבלת את החולשה אפשרה מקום ל"חולשה הנשית" (תפיסה מחודשת כלפי האם), במקום לתפוס באופן בלעדי את מקום הגבר התוקף. ניתן תחילה מקום לילדה ואחר כך לאישה.

במושגי יצר-יצירה, הריק התמלא ביצירותיות מתוך תחושת בחירה, והכמיהה להתמלאות התבטאה בעיקר ברובד היצירתי-נפשי ולא ברובד היציר-פיזי. צמצום הפן הפיזי פינה מקום לפן הנפשי.



המפגש שלי עם אבישג הכיר לי עולם שהיה לי חדש, תחום הכתיבה היוצרת. בתקופות ירידה, כאשר צללה לתוך עצבות ודיכאון (ואולי דווקא אז), הצליחה אבישג תמיד לבטא את תחושותיה באמצעות כתיבה, כאשר הדמויות נושאות על גבן את עולמה הרגשי הסוער. אך במהלך הטיפול הרחיבה אבישג את יכולת הכתיבה שלה לשלחן של סיפור חייה בדרך הייחודית שלה, של חיבורים בין חלקים מנותקים ושלחנים חדשים, וזו יצירתה. אבישג דרשה מדרשים, ובאמצעות מדרשים אלו התחברה אל חלקים נוספים של עצמה. זהו כוחו של צמצום פן אחד ופינוי מקום לאחר. בעקבות הטיפול, גם אני נמצאת במקום אחר. אני מגלה חלקים חדשים בתוכי.

הטיפול באבישג הוא בעל אפיונים ייחודיים, כגון אורכו והתפניות החדות שחלו באורח חייה במהלך הטיפול, אפיונים אשר תבעו ממני למידה חדשה כמטפלת. אני מודעת לכלים הייחודיים שנעזרתי בהם בעבודתי מתוך תורת הצמצום; כיצד היכולת לצמצם את עצמי אפשרה התקרבות ביני ובין אבישג, והצמצומים שלה אפשרו התפשטות חלקים חדשים שלה. מבחינתי, ההישג הגדול ביותר נעוץ ביכולת שלנו להיות בתוך קשר דיאלוגי הדדי של שותפות. אבישג נמצאת היום במקום שנוכחותה ומקומה מתקיימים גם בתוך המפגש המשותף, בלי לבלוע ובלי להיבלע. היא מוזנת ומזינה, מצטמצמת ומתפשטת, ומשאירה מרחב ליצירה

משותפת. אבישג עשתה כברת דרך משמעותית בטיפול, אך יש עדיין נושאים שלא מוצו עד תוכם. גם בפרידה שלנו, אף כי לא נעשתה בטריקת דלת, יש עדיין חלקים חסרים. יחד עם זאת, הטיפול והפרידה הפכו ל"גם וגם" (לעומת "או-או"), של הכלה ולא של הקאה, של תיקון ולא ניתוק. מקום זה, של "גם וגם", אפשר לנו ליצור יחד. במקום השולחן המפריד שציפתה אבישג למצוא בחדר בתחילת הטיפול נוצר שלחן מקרב. אני מודה מעומק הלב לאבישג על ההזדמנות הנפלאה של השותפות. טיפול על טיפול, סיפור על סיפור. והדיאלוג בינינו נמשך.

מקורות

רוטנברג, מ' (1994). שבעים פנים לחיים, ירושלים: מוסד ביאליק.
רוטנברג, מ' (1996). פרד"ס הנפש, ירושלים: אקדמון.
רוטנברג, מ' (1999). היצר, ירושלים ותל אביב: שוקן.

ארזי, ש', פכלר, מ', כהנא, ב' (ע.) (2004). החיים כמדרש: עיונים בפסיכולוגיה יהודית, יהדות כאן ועכשיו, תל אביב: ידיעות אחרונות.
רוטנברג, מ' (1990). קיום בסוד הצמצום, ירושלים: מוסד ביאליק.



למה חשוב להיות חבר בהפ"י?

- להיות חלק מארגון המייצג את ציבור הפסיכולוגים בישראל ומקדם את הפסיכולוגיה כמדע.
- להפ"י אתר אינטרנט www.psychology.org.il הכולל מידע לקהל הרחב ולציבור הפסיכולוגים: מאמרים מקצועיים, קוד אתי, מידע על החטיבות, לוח אירועים שבו מפורסמים כנסים וימי עיון, קישורים לאתרים בפסיכולוגיה ועוד.
- להשתתף בפורומים מקצועיים, לקיים דיאלוג מקצועי ולתרום להרחבת הידע המקצועי.
- ועדת האתיקה אמונה על עקרונות האתיקה המקצועית והקוד האתי, נותנת ייעוץ בסוגיות אתיות ומטפלת בתלונות.

כחבר/ת הפ"י אני מקבל/ת:

- גישה בחינם למאגרי מידע מקצועיים.
- רבעון "פסיכואקטואליה", הכולל מידע שוטף ועדכני מהשדה המקצועי ועדכון בנושאים רבים הרלוונטיים לפסיכולוגים.
- ייעוץ משפטי ראשוני בחינם.
- הנחות בכנסים מקצועיים וימי עיון שמארגנת הפ"י.
- מידע שוטף ועדכונים על הפעילות הציבורית והמקצועית של הפ"י, וכן מידעון אלקטרוני חודשי.
- הופעה באלפון הפסיכולוגים החברים בהפ"י.
- השתתפות בהנחה משמעותית בכנסים השנתיים של החטיבות.
- ביטוח אחריות מקצועית לפסיכולוג- במחיר ללא תחרות!
- יומן עבודה שנתי לפסיכולוג.
- הנחות והטבות ייחודיות ושיתופי פעולה שהפ"י יוזמת, כמו ביטוח רפואי משלים ועוד.
- חברות במועדון צרכנות "יחד" הייחודי לרופאים ופסיכולוגים.

