

העשרת המרחב הפוטנציאלי טיפול זוגי בשיטת האימגו לאור חשיבתו של ויניקוט

דורית נוי-שרב, מ.א.¹

מאמר זה מציג את התיאוריה ואת שיטת הטיפול ביחסים זוגיים לפי תורת האימגו, אשר פותחה על-ידי הארוויל הנדריקס, ובוחן אותה לאור רעיונותיו של דונאלד ויניקוט. ויניקוט היה חלוץ של הפרדיגמה ההתייחסותית בהראותו שהאדם כיחידה פסיכולוגית נולד ומתפתח בתוך יחסי אם-תינוק, ועשוי גם להירפא במערכת יחסים עם מטפל/ת. המאמר מחיל כמה מהמושגים ההתפתחותיים והטיפוליים של ויניקוט על מערכת יחסי הזוג, ביניהם: אשליה והתפכחות, שיקוף, השתקעות אמהית ראשונית, משחק, פרדוקס, ומרחב פוטנציאלי, ומראה כיצד הם מיושמים בעבודת אימגו עם זוגות. מודגם קטע מטיפול בזוג לפי תורת האימגו. ובכחנת משמעות תהליך השינוי והריפוי לפי ויניקוט ולפי האימגו, עם דיון בשאלת מקום התרחשות הריפוי בפרדיגמה התייחסותית.

מ

אמר זה מציג את התיאוריה ואת שיטת הטיפול ביחסים זוגיים לפי תורת האימגו, ובוחן דרכים שבהן רעיונותיו של ויניקוט מעמיקים את הבנתנו לגבי הדרך שבה טיפול אימגו עובד ומביא לתהליך של ריפוי.

הטיפול ההתייחסותי בשיטת האימגו — (imago relationships therapy) הוא גישה טיפולית אשר פותחה על-ידי הארוויל הנדריקס (1, 2) ולה תכונות ייחודיות. היא נבנתה כסינתזה בין אסכולות תיאורטיות לגישות טיפוליות, כשהיא שואלת מושגים והשערות דינמיות מן הפסיכואנליזה, מתיאורית ההתקשרות, מפסיכולוגית העצמי, ומתורתו של יונג, וכן נוטלת טכניקות טיפוליות מגישת הגשטאלט, גישות קוגניטיביות, ואחרות. ייחודה של גישת האימגו באינטגרציה המיוחדת הנוצרת בין התיאוריה ליישומה הפרקטי בטיפול הזוגי.

עיקרי תורת האימגו: גורמים לא-מודעים משחקים תפקיד חשוב בבחירת בן/בת זוג. בני זוג בוחרים זה את זה על בסיס של ייצוגי אובייקט מופנמים — אימגו, אשר שורשיהם נעוצים במשפחת המוצא, בעיקר בתכונות החיוביות והשליליות של ההורים המגדלים. הם נוטים לבחור בן זוג 'בלתי מתאים', כשהם עיוורים לאי-התאמה זה. פועלים כאן מנגנוני השלכה בעזרתם הדימוי הפנימי, בעיקר התכונות החיוביות, מושלכות על האובייקט הנאהב, בעוד התכונות השליליות של הדימוי הפנימי שגם הן קיימות בחלקן באובייקט האהבה מעומעמות בגלל צעיף האהבה הרומנטית המערפל את הראייה האובייקטיבית. אי-התאמה זה עולה על פני השטח בשלבים מאוחרים יותר של הקשר וגורם למאבקי כוח ולאכזבות מרות, כאשר בני הזוג מנסים לדבוק בהשלכותיהם המקוריות, ולעתים אף 'לאלץ' את בן הזוג לשחק את התפקיד שהועידו לו לפי

¹ ירושלים.

ה'אימגו' הפנימי שלהם. לפי התיאוריה, בשלב הבחירה בוחרים בן זוג אשר נפגע באותו שלב התפתחותי, או באותו תחום, אם כי פיתח דרכי התמודדות והישרדות שונות. בשלב הבחירה כל בן זוג מזהה באופן לא-מודע באחר תכונות מסוימות הדרושות לו כדי להתמודד מחדש עם פגיעות מוקדמות שנפגע בתהליך התפתחותו. למשל, אם בהתפתחותו המוקדמת המטפלים בו הגיבו בלעג או ביחס אלים לניסיונותיו ליצור מגע וקירבה, וכתגובה פיתח הגנות של קשיחות וריחוק רגשי, הוא עשוי לבחור בת זוג אשר צרכיה בתחום של מגע וקירבה תוסכלו בילדותה על-ידי אדישות והתרחקות של הוריה העסוקים, והיא מצידה הגיבה על כך במאמצים נואשים לעורר תשומת לב, להיצמד ולתבוע מגע אוהב כלשהו.

בראשיתה פותחה תורת האימגו בעיקר כדי לטפל בזוגות שנתקעו בשלב של התפכחות אומללה מאשליה האהבה הרומנטית, אך מאז התפשטה, כך שהיא מטפלת בשלבים שונים של הקשר הזוגי, וגם בסוגים נוספים של מערכות יחסים מחייבות, כגון יחסי הורה/ילד (3), ואף במצבים קבוצתיים שונים (4). תורת האימגו טוענת שהנישואים, או כל קשר זוגי מחייב אחר, יכולים להיות מסע לקראת שלמות פנימית כאשר כל בן זוג מסתגל, גדל, ו'מתמתח' לקראת הצרכים של בן-בת זוגו.

הטיפול נערך עם שני בני הזוג ביחד (conjoint) על-ידי מטפל מקצועי שהוסמך במיוחד לעבודה בשיטה זו, ומכונה 'מאמן' (coach). בחירת המונח מאמן אינה מקרית. היא באה להדגיש את תפיסתו של הנדריקס, אשר שמה במרכז את בני הזוג עצמם כמטפלים זה לזה. בעוד תפקידו של המטפל להכיל ולהנחות אותם בעבודתם תוך שהוא מלמד אותם דרכי תקשורת, האזנה והכלה, ומדריך אותם בתהליכי עבודה משותפת על הפגיעות המוקדמות והכמיהות לתיקונן

התנהגות ולענות לצורכי בן זוגה, מה שמאפשר הפגה וריפוי לפגיעה המקורית. המטופלים מוזמנים לדמות מחדש את בן הזוג (reimaging) כמי שנפצע רגשית בילדותו, ולהבין את התנהגותו הבעייתית כדרך היחידה שבה הזוג מכיר כדי לשרוד בחיים. לאחר מכן עוזר להם ה'מאמן' לדמות מחדש את בן הזוג כמיוחד במינו ונהדר, בזכות תכונות חיוביות רבות שקיימות בו על אף הפציעות המוקדמות שסבל. בעקבות זאת מתרחש לפי תורת האימגו תהליך של גדילה ושל ריפוי הדדי*.

במאמר הנוכחי אנסה לבחון דרכים בהן רעיונותיו של ויניקוט והמושגים התיאורטיים שלו מעמיקים את הבנתנו לגבי הדרך שבה טיפול אימגו עובד עם זוגות, ולהבהיר איך והיכן קורה תהליך הריפוי בטיפול הזה.

דונאלד ויניקוט היה מההוגים הפסיכואנליטיים הראשונים שהציע פרדיגמה התייחסותית, כאשר הוא משתמש במושגים כגון 'הזוג בהנקה' (the nursing couple). בהצהרתו הפרובוקטיבית — "אין דבר כזה תינוק" (ללא אם, או טיפול אמהי), העלה את הרעיון שהישות הפסיכולוגית האנושית היא התייחסותית מראשיתה (8). הוא גם היה חלוץ הרעיון שהמרחב הפוטנציאלי הנוצר בין אינדיבידואלים הוא המסד למשחק וליצירתיות. יש להניח שוויניקוט עצמו לא שיער שרעיונותיו אלה יצברו תנופה כה רבה ויפיעו מחדש בהרחבה והעצמה רבה בתיאוריות ההתייחסותיות והאינטרסובייקטיביות הפופולריות כל-כך בזמננו (9, 10 ואחרים).

ויניקוט לא עסק בטיפול זוגי, ויש רק מעט התייחסות בעבודותיו ליחסים של בני זוג בוגרים, כשה'זוג' המכבב בעבודותיו הוא הזוג אם-ילד. אך כאשר הנדריקס כותב: "אנו נולדים במערכת יחסים, אנו נפגעים במערכת יחסים, ואנו נרפאים במערכת יחסים" (1, עמ' xix), נראה לי שזו קביעה שוויניקוט היה מסכים לה ללא קושי. הנדריקס בפתחו את תורת האימגו לא התבסס על כתבי ויניקוט (ואף אינו מצטט אותו בספריו), אולם מצאתי שהרבה מרעיונותיו של ויניקוט מהדהדים אימגו, ולהיפך. כמה מושגים בסיסיים של ויניקוט כבר השתרגו, אומנם, במארג של הפסיכולוגיה, הפסיכואנליזה וההורות, עד שהפכו כבר לעתים לקלישאות; — אנשים מאסכולות שונות משתמשים כיום במושגים 'החזקה', 'אם טובה דיה', 'עצמי אמיתי ועצמי מזויף', ואחרים. אך נראה לי שאנו יכולים להיתרם מהתבוננות בוחנת יותר בכמה מהמושגים של ויניקוט בהקשר לתורת האימגו וליישומה בטיפול הזוגי, ותוך משחק בהם, להגיע לכמה תובנות פוריות. אנסה לעשות זאת על-ידי בחינת כמה מושגים של ויניקוט בזה אחר זה, וקישוריהם לתיאוריה ולטיפול בשיטת האימגו.

ורפויין, אשר כל בן זוג מביא איתו לתוך הנישואים מילדותו וממהלך חייו.

הזוג מתחייב להישאר בטיפול למספר מינימלי של פגישות, בדרך כלל 12 פגישות, שלאחריהן נעשית הערכה מחדש עם המשך פגישות לפי הצורך. לפני או במשך הטיפול מופנים בני הזוג לסדנה בת יומיים-שלושה, בה משתתפים גם זוגות אחרים, ונלמדים בה עקרונות השיטה בדרך חוויתית-התנסותית. ההשתתפות בסדנה כזאת אינה תנאי הכרחי להצלחת הטיפול, אך היא יכולה לתרום הרבה לקידומו ולהעמקת הקשר בין בני הזוג. בטיפול הזוגי בשיטת האימגו נוצרת אווירה של ביטחון והכלה, ונעשה שימוש בסידרה של תהליכים מובנים כגון: דו-שיח (דיאלוג) התכוונותי, דו-שיח הורה-ילד, ביטוי של תיסכול עם בקשה לשינוי התנהגות, ועוד. באמצעותם נוצרים דפוסים חדשים של תקשורת ושל התייחסות. בני הזוג לומדים להעניק זה לזה מה שהשני באמת צריך, ולעורר מחדש את הרומנטיקה ביחסיהם. בעבודה הטיפולית נדרש כל בן זוג 'להתמתח' כדי לנסות ולמלא את צורכי בן-בת הזוג. 'התמתחות' זו אינה מוגדרת כפשרה או 'החלפה' של האישיות כדי להתאים לבת/בן הזוג, אלא כתהליך שבו כל אחד מהם מטפח חלקים מוזנחים של עצמיותו, חלקים שדוכאו או הודחקו במהלך החיברות הממושך באמצעות ההורים, ובאמצעות סוכני חינוך דתיים וחברתיים אחרים. לדוגמה, אם אתה נדרש לבטא קירבה, לגעת ללחץ ולחבק את בת זוגך, דבר שהוא קשה מאוד לך, בהיותך אדם שכלתני ותכליתי המרסן את תגובותיו הרגשיות, ההנחה התיאורטית כאן היא שאתה לא רק עונה על צרכיה העמוקים והמתוסכלים של בת זוגך, אלא גם מחזיר לעצמך יכולת של מגע ותחושת חום וקירבה אשר היו חבויים ומדוכאים בך.

בתהליכים כגון 'הורה-ילד', המטופלים מוזמנים להיפגש מחדש עם דמויות ההורים או המטפלים שעיצבו את חייהם, לבטא את כאבם, להכיר את העמדות המיוחדות שפיתחו כדי לשרוד, ואת השלב ההתפתחותי שבו נפגעו. בן/בת הזוג ממלא את תפקיד ההורה שכעת מוכן להקשיב, ולומד להכיר את מוקדי הפגיעה של השני ואת מה שהוא זקוק כדי להקל ולהביא מזור לפגיעות אלו. בתהליך המכונה 'הבעת תיסכול ובקשה לשינוי התנהגות' אפשר לראות את המיוחד לגישת האימגו לעומת סוגי טיפול ברמה קוגניטיבית והתנהגותית יותר. כאשר בן זוג מביע את תיסכולו מהתנהגות מסוימת של בת זוגו — למשל שהיא נוהגת לאחר לכל פגישה ועליו לחכות לה, העבודה מובילה אותו לחוויות מוקדמות ביותר בהן חווה תיסכול דומה שהיה מעורר בו חרדה, למשל הזנחה ושיכחה של אמו, כשהיה ממתין לה זמן ארוך שתבוא לקחת אותו מהגן. הדבר מאפשר גם תובנה אישית מעמיקה, וגם הזדמנות לבת הזוג לראות את הילד הפגוע שבתוך בן זוגה, ואת מאמצי ההישרדות שפיתח כדי להתמודד. הבנה זו מעצימה את נכונות בת הזוג לשנות

* להצגה רחבה ומלאה יותר של עקרונות שיטת הטיפול ההתייחסותי אימגו מוזמנים הקוראים לפנות לספריו של הנדריקס בעברית (5, 6), כמו-כן מומלץ מאמרו של זלינסקי (7).

שיקוף

הצעד הראשון והבסיסי בדו-שיח הטיפולי בשיטת האימגו הוא השיקוף (mirroring). בני הזוג מחליטים בתחילה מי ה'שולח' ומי ה'מקבל'. על ה'מקבל', לנסות ולרוקן את המיכל הפנימי שלו מהכעסים או העלבונות שהוא נושא איתו, ולרסן את נטייתו להגיב. עליו להקשיב קשב רב ל'שולח', תוך שמירת קשר עין איתו, ולשקף את המסר של השולח באופן מדויק ככל האפשר. הרציונל לתרגיל זה הוא הרגשת הסיפוק שבה, בדרך כלל, מגיבים אנשים כאשר הם חשים שמשהו מאזין להם באמת. מכשיר פשוט זה לא רק עוזר לשיפור התקשורת, אלא נותן תחושת סיפוק עמוקה, מעניק אנרגיה ומתחיל תהליך של איחוי הסדקים שנוצרו על-ידי עיוותים מוקדמים והכחשות של חוויות העצמי הבסיסיות שלנו, כאשר חשנו שלא הבינו אותנו, או הודיעו לנו "לא, את לא מרגישה ככה. זה לא נכון" (1).

להתנהגות האם וליכולת שלה לתפקד כראי יש חשיבות מיוחדת בחשיבתו של ויניקוט (11). הוא טוען שהפעוט מתבונן בפני האם כשהיא מסתכלת בו ורואה בהם את עצמיותו-הוא. מבטה גורם לו לחוש שהוא קיים, והדבר מהווה שלב בסיסי בהתפתחות תחושת העצמי שלו. אימהי "כאשר אני מסתכל אני נראה, כך שאני קיים". כעת אפשר לי להסתכל ולראות, לראות באופן יצירתי, לתפוס, ולעצב את תפיסתי, (apperceive) (11, עמ' 181). פעילות גומלין זו, הטבעית לאימהות 'טובות דין', מוצבת על-ידי ויניקוט מול מקרים בהם האם משקפת רק את מצב הרוח שלה, או גרוע יותר, את נוקשות הגנותיה. כאשר זה קורה שוב ושוב, תינוקות מסתכלים בפני האם ואינם רואים את עצמם, אלא רק את החרדה שלה, את הדיכאון שלה, את הכעס שלה, את הנוקשות שלה. דבר זה מפריע להתפתחות בריאה של תחושת העצמי שלהם. על בסיס טובנה זו מנסח ויניקוט את תפקידו של המטפל. הוא טוען: "פסיכותרפיה אינה מתן פירושים חכמים ומוצלחים. זהו תהליך ממושך של השבת החמרים שהמטפל מביא חזרה אליו" (11, עמ' 137). הוא מבטא את אמונתו שאם המטפל עושה זאת באופן נאמן, המטפל ימצא את העצמי שלו, ויחוש שהוא קיים, אמיתי.

בטיפול אימגו נמסר תפקיד השיקוף לבן/בת הזוג, אם כי המאמן-מטפל משמש מידי פעם כמודל ומנחה. 'הדחה' זו של המטפל מכס מלכותו היא אחד החידושים העיקריים של טיפול אימגו, שכן בן/בת הזוג הופכים, למעשה, למטפלים של בני זוגם. אין הכוונה שהם יתנו זה לזה 'פירושים חכמים', שכן אלה יידחו מייד כהאשמות לא-צודקות, אלא שהצעד הראשון והעיקרי של הטיפול הוא נוכחות מלאה ושיקוף קשוב במהלך דו-השיח ההתכוונותי. שלב זה מקבל חיזוק והרחבה באמצעות שני השלבים העוקבים — האישוש (validation) והאמפתיה. באישוש, ה'מקבל' עושה מאמץ לשים עצמו במקומו של ה'שולח' ולהבין את ההיגיון בדבריו ומעשיו מנקודת מבטו. באמפתיה, ה'מקבל' ממשיך

ומנסה לחוש ולבטא במלים מה שה'שולח' מרגיש בנושא שעליו דובר. תהליך תלת-שלבי זה מאפשר ל'שולח' לגלות מחדש את העצמי שלו. טיפול האימגו גם מעודד שמירת קשר-עין רציף במשך דו-השיח, כך שהשיקוף מקבל משמעות מעבר לרמה המילולית. כאשר השולח חש נראה ומקבל הכרה, פגיעות מוקדמות בתחושת העצמי מתחילות להגלית, סדקים מתחילים להתאחות, וכך ניתנת לעצמי האמיתי האפשרות להופיע. יתרון נוסף ורב חשיבות של טיפול אימגו קיים כאשר כלי זה של דו-השיח ההתכוונותי מאומץ על-ידי הזוג לשימוש בחיי יום-יום גם לאחר תקופת הטיפול, ויכול לשרת התפתחות עתידית. כאשר אישיותו של כל בן זוג עוברת שינויים המושפעים משלבי חיים ואירועים, כמו הורות, שינויי קריירה, מחלות או אירועים טראומטיים אחרים, בני הזוג יכולים לגייס לעזרתם את דו-השיח ההתכוונותי. ואז, כל 'בן-זוג/מטפל', בשקפו בהתמדה, יכול לסייע בהתפתחות העצמי של בת זוגו. כתוצאה, השינויים מופנמים ומוטמעים בעצמיותה של בת הזוג, כל אחד מבני הזוג מתפתח, וגם מערכת היחסים מתחזקת ומתייצבת, כך שיכולתה לשאת את פגעי החיים וסערותיהם מתעצמת.

אשליה

הזרם המרכזי בפסיכואנליזה, שהלך בעקבות עמדותיו של פרויד (12), התייחס לאשליה (illusion) כנושא בעייתי, מאחר שהיא רוויה בהגשמת משאלות, וכך נכשלת בהסתגלות למציאות. ויניקוט ומילנר הציגו השקפה נוגדת, בה האשליה נתפסת כמסד להתפתחות כמה מבנים מנטליים בסיסיים (13, 14, 15, 16). עבור ויניקוט, האשליה היא הבסיס לכל מערכת יחסים. התינוק בוכה ואם הכול מתנהל כשורה, השך או האם המרגיעה מופיעים — כאילו מתוך הזדקקותו הפנימית ביותר. הסתגלותה של האם לתינוק, כאשר היא טובה דיה, מאפשרת לתינוק לפתח אשליה שקיימת מציאות חיצונית אשר נמצאת בהתאמה ליכולת שלו ליצור (15, עמ' 13). ניתן, אפוא, לומר שתפישתו של התינוק את מערכת היחסים מבוססת על אשליה. בהדרגה, כאשר האם או הדמות המטפלת מסיגה את מידת הסתגלותה בהתאמה ליכולתו הגדלה של התינוק להמתין, מתחילה להנץ תודעה של היות נפרד, של 'האחרות של האחר'. עם זאת, לפי ויניקוט, דיפרנציאציה הדרגתית זו של המציאות הפנימית מהחיצונית מתווכת על-ידי ביטויים נוספים של אשליה — אובייקט המעבר, מרחב המעבר והמשחק. הודות לאשליה יכול הילד המתפתח לשחק עם רעיונות, לגרום לדבר אחד (דובי, שמיכה) לעמוד במקום דבר אחר (האם המרגיעה) וזו התחלה של הסמלה (סימבוליזציה). כך האשליה וההתפתחות ממלאות, בדרכו הפרדוקסלית של ויניקוט, תפקידים רבים בגילוי ובמצבים שונים, תוך שהן מהוות אב-טיפוס לפעילות התרבותית של האדם המבוגר — דת, יצירה אומנותית, ויצירה מדעית. בעזרת מושג

זו כאילו מחיה מחדש אותה הסתגלות טוטלית של האם אל תינוקה בשלב ההשתקעות האמהית הראשונית (primary maternal preoccupation) לאחר הלידה, אשר ויניקוט מתייחס אליה כ"כמעט מחלה" — אהבה המבטלת ומונעת כל עניין אחר (21). על האהבה כ'מחלה' דובר הרבה בשירה ובאין-סוף יצירות דרמה וספרות. להזכיר רק דוגמה אחת משיר השירים: "סמכוני באשיות, רפדוני בתפוחים, כי חולת אהבה אני" (השיר השירים, פרק ב' פסוק ה). עבור זוג אוהבים ההשתקעות היא דו-כיוונית. כך שעבור האדם המאוהב נוצרת האשליה שהאהוב הוא אמנם אובייקט האהבה הנכסף מהילדות המוקדמת, הוא באמת 'מתמזג עם החלום'.

בשלב ההתפכחות, המגיע במוקדם או במאוחר, בני הזוג האוהבים מסיגים את ההסתגלות הטוטלית הזו שלהם. זה קורה לרוב באיכחות חדות, פתאומיות, כאשר צעיף האשליה נקרע באחת, ואז האהוב נפצע מחדש. בין התינוק לאם, כאשר יש אימהות טובה דיה, התהליך מתרחש באופן הדרגתי, האם מתאימה עצמה ליכולתו המתפתחת של תינוקה לשאת תיסכול מבלי שיגיע למצוקה בלתי נסבלת (22), וכך בהדרגה גם היא 'מחלימה' מן ה'כמעט מחלה'. אצל אוהבים בוגרים, לעומת זאת, האהוב מסיג את השתקעותו המלאה כתגובה לתיסכולים ולאכזבות שלו עצמו, מתוך צרכיו הבלתי מסופקים והתפכחותו מאשליה. לכן הוא אינו מסוגל להיות אמפתי לפציעות שהוא עלול לגרום לאהובתו. לעתים קרובות, אם כן, בני הזוג אינם מחלימים בהדרגה, אלא נפגעים ונפצעים תוך כדי התפכחותם. לפי תיאורית האימגו, אצל בן הזוג שהיה ילד פגוע אי פעם בעברו (ומי לא נפגע אי פעם גם אם זכה להורים בעלי כוונות טובות ביותר?), הפציעה מחדש מחייה חוויות מוקדמות של סדקים באמון הבסיסי, ביכולת לסמוך על הזולת. גלים של רגשות אכזבה, אובדן, ואף של זעם עולים אל פני השטח, והנפגע מתמודד איתם בסגנון ההגנתי האופייני לו, אותו פיתח עם השנים. עבור ויניקוט, אובדן האמון הבסיסי מביא לאובדן יכולת המשחק.

משחק, מרחב הביניים, המרחב הפוטנציאלי

כאשר תינוק משחק, נוצרים בדמיונו רעיונות ורגשות לגבי המציאות. המשחק עתיר הדמיון פעיל במרווח שבין החוויה הסובייקטיבית של התינוק לבין המציאות האובייקטיבית. ויניקוט מאמין שכמתבגרים ובוגרים עלינו לשמר את היכולת הספונטנית הזאת לשחק, משום שהמשחק, בהיותו גורם מחבר בין מציאות פנימית לחיצונית, תורם לכידות ולאינטגרציה של האישיות (23), (24). כאשר ויניקוט מדבר על 'מרחב ביניים' (intermediate space) אין הוא מדבר על 'בין-איש' במובן של בין שני אנשים. אלא לאותו 'בין לבין' של החוויה, איזור הדמדומים שבין המציאות הפנימית למציאות המשותפת (shared reality), כלומר זו של העולם החיצוני.

האשליה, ויניקוט גם לימד אותנו על הסובייקטיביות של תפישתנו את האחר בתוך ההקשר של מערכת יחסים. התינוק 'יוצר' את השד ואחר-כך את האם, עם זאת, בעת ובעונה אחת הם נמצאים שם כדי להיווצר. בהקשר התייחסותי התפישתית היא סובייקטיבית בכל גיל היא יוצרת, היא הורסת, והיא מגלה.

תהליך זה, לדעתי, רלבנטי לאופן בו אנו תופשים את בן זוגנו וכן לתהליך של דימוי מחדש של בן/בת הזוג כפי שמשתמשים בו בטיפול אימגו. אם נתייחס לשלב ההתאהבות, כאשר אתה מתאהב, אתה 'יוצר' אותה והיא 'יוצרת' אותך, לפי תורת האימגו, בצלם האימגו המופנם של כל אחד מכם. בשפתו רבת ההשראה של ויניקוט: "האהוב מתמזג עם החלום" (17). בו-זמנית, לפי התפישתית של תורת האימגו, הוא/היא נמצאים שם כבר למטרה זו ממש, שכן כל אחד מכם בחר בבן/בת הזוג המסוים, על מעלותיו וחסרונותיו, למטרה של ריפוי והחזרת השלמות שלו (1).

לפי ויניקוט: "עלינו להכיר בסובייקטיביות של תפישתנו, באשליה. אם אני לא מכיר בזה — רק מה שאני תופש היא האמת. אני מזלזל בתפישת שלי, ופוגע באמינותך" (18, עמ' 106). בעבודת האימגו, המטפל מעודד מודעות, תשומת לב; הוא ממליץ לגשת לדו-שיח מעמדה של תיקוף מראש (pre-validation), כלומר, להכיר בקיומה של תפישת אחרת, זו של בן הזוג, אשר למרות היותה שונה משלנו היא תקפה באותה מידה.

באמצעות דו-השיח ההתכוונותי ושאר תהליכי האימגו, מתרחשים שוב ושוב תהליכים של הריסה, גילוי ויצירה מחדש של דימוי בן/בת הזוג. נראה לי שזו בעצם המשמעות של דימוי מחדש — reimagining של בן זוגנו בצלמו של הילד הפגוע שהיה פעם, ואשר קיים בו עדיין. תפישתנו את בן הזוג מתרחבת, ובמקום להביט בו דרך העדשה המצומצמת והמוטה שלנו, אנו יכולים לראותו כפי שהוא התעצב בשלבים שונים במהלך חייו. אנו יכולים לראותו כילד, כמתבגר, לחוש את כאבו, את תקוותיו, את צרכיו, את ההגנות שנאלץ להקים כדי לשרוד או כדי לשמור על כבודו העצמי. כך אנו יוצרים מחדש את דימוי בן/בת הזוג בעולמנו הפנימי, דמוי רב-פנים, קרוב יותר לאדם במלואו. כמו שוויניקוט אומר: "לעולם איננו בני גיל אחד, חי בתוכנו הילד שהיינו בגילים שונים, מהותנו בהווה, והדימוי העתידי שלנו" (19, עמ' 37).

אשליה-התפכחות, ואהבה רומנטית

ברצוני להציע את הרעיון שבשיאו של שיכרון ההתאהבות הרומנטית, בהשראת הכמיהה למציאת האובייקט האידיאלי המתגברת על-ידי ההשלכות והעיוורון האופורי האופייניים לשלב זה, והמלווה בשינויים כימיים החלים במוח (20), מתרחש סוג של השתקעות כוללנית של האוהבים זה בזה. השתקעות הדדית

מתרחב עבור כל בן/בת זוג, אך זה קורה במציאות המשותפת של התייחסותם זה לזה באמצעות דו-השיח, ושל היותם מוחזקים על-ידי המטפל. מכך נובע שאימגו שואף להתמרה של הנשואים, להפיכתם לסביבה מחזיקה ומאפשרת עבור כל בן/בת זוג, כמו גם עבור מערכת היחסים עצמה.

קשיחות-לב (ruthlessness) ותוקפנות

בתוך אזור זה של ביטחון והחזקה יש מקום גם לביטויי תוקפנות ולהכלתם. ויניקוט האמין שאין בנייה ויצירה ללא הרס. "מאמצים קונסטרוקטיביים הם מזויפים וחסרי משמעות אלא אם הגענו קודם לכן למקום ההרס. חייבת להיות קבלה של רגשות הרסניים ללא פעולת תגמול" (27, עמ' 80). אייגן (28) מציין שוויניקוט בכתביו המאוחרים שם דגש חזק יותר על התפקיד ההתפתחותי שיש לזעם בפינוי מחסומים ושחרור ממגבלות. הוא האמין שהאדם חייב לתת ביטוי לזעם ולחרון כפעילות המגינה על העצמי האמיתי, כחלק מתחושת חיות ואוטנטיות. עם זאת, ויניקוט מציין שגם המסלול ההפוך חשוב — כאשר הוא מספר על ילדה אחת ממטופליו, הוא מראה כיצד יכלה להגיע לרגשות ההרסניים רק "אחרי שחוותה אווירה של ביטחון, שבה עלו רגשות מיטיבים, קונסטרוקטיביים אשר שירתו מטרות של תיקון, רק אז היתה מסוגלת להכיל את הרסנותה" (27, עמ' 81).

הנדריקס מדבר גם הוא על כעס כביטוי חיוני של אנרגיה חיים, אך הוא ער לכוח ההרסני של הכעס. "אם אנו מדחיקים את כעסנו, אנו נהיים חולים או מדוכאים, או נידונים לקיום חיוור, מושקע, ואולם, אם אנו מתירים רסן מזעמנו אנו גורמים נזק פסי או נפשי לאחרים" (1, עמ' 180). תוך ניסיון לפתח דרכים לשחרור כעס מבלי לפגוע באנשים שאנו אוהבים, הנדריקס פיתח את תהליך ה'מיכל המלא', אשר הודות להיותו מובנה ומוכל על-ידי המטפל-מאמן, שומר על אווירה של ביטחון. בתהליך זה מבוטאים כעסים אחרי קביעת 'ראיון' עם בן הזוג וקבלת הסכמתו להקשיב לכל הטענות, והזעם מבוטא במסגרת מוסכמת, אך בדרך רבת עוצמה. התהליך כולל גם מעקב אחר מקורות הזעם אל תיסכולים ופגיעות מוקדמות שנחוו עם הורים ומטפלים אחרים. תוך כדי תהליך, בני הזוג וגם המטפל מנסים להכיל את הכעס והשנאה מבלי להגיב בכעס כנגד או בהענשה. הם עושים זאת באמצעות כניסה ל'מקום הבטוח' הפנימי, דימוי בן/בת הזוג כילד פגוע והיזכרות בעובדה שחלק גדול מהזעם שנגרם על-ידי פגיעות ועלבונות נוכחיים נובע, בעצם, מפגיעות מוקדמות שנגרמו על-ידי דמויות הוריות, מהן נותרו נקודות תורפה רגישות. ה'שולח' בתהליך זה (נניח כרגע שזה הגבר) מסוגל לשחרר כעסים שהצטברו ודוכאו זמן רב, כשהוא נתמך ומקבל אישור שלא תבוא תגובה של דחייה או פעולת נקם, שאובייקט האהבה שלו תכיל ותשרוד את רגשותיו ההרסניים. גם כאן בולטת החשיבות של תהליך מובנה.

זהו איזור המתווך תחילה באמצעות אובייקטים מעבריים ותופעות מעבריות, ובעזרת 'אימהות טובה דיה' הוא מתפתח לאיזור של 'מרחב פוטנציאלי'. ויניקוט מציע כאן מטאפורה מרחבית בניסיון להמחיש את איזור הביניים הזה בו אדם וסביבה חופפים ויוצרים זה את זה (16). במרחב זה קורות החוויות שדרכן מקיים הילד קישור אותנטי עם העצמי האמיתי שלו. זה המקום בו הוא חש חיות, ערנות, אותנטיות. תפישה זו חשובה גם לפסיכותרפיה. ויניקוט טוען ש"פסיכותרפיה נעשית בתחום החפיפה של שני אזורים משחק, זה של המטפל וזה של המטופל" (25, עמ' 23). באיזור חפיפה זה מתרחשים רגעים משמעותיים של מפגש שבכוחם לחולל שינוי, התארגנות מחדש של תפישות פנימיות, המאפשרים גדילה. אלא שתהליך זה הוא פוטנציאלי, ואין לקבלו כמובן מאליה.

מטרת טיפול האימגו, לדעתי, היא להרחיב ולהעצים את המרחב הפוטנציאלי במובן של מודעות וחיות, ולהעיר מחדש את היכולת לשחק אשר אבדה בשל פציעות חוזרות. ויניקוט מדבר על כך שזוגות רבים מרגישים שאינם יכולים לשמור על יצירתיותם ובעת ובעונה אחת להיות נשואים, ולעתים אחד מבני הזוג מרגיש שהוא חי, למעשה, בעולם שנוצר על-ידי בן זוגו כאשר לו עצמו אין מקום לביטוי עצמי וליצירתיות (26). מה תרומתה הייחודית של תורת האימגו במובן זה? ויניקוט אומר שמרחב 'בין-לביין' זה, המרחב הפוטנציאלי, נעור לחיים או מקבל חיות רק בהתייחסות לתחושה של ביטחון ואמון. הוא מתייחס לאמינות של דמות האם (או באופן כללי לאמינות של גורמים סביבתיים). אמינות זו היא העוברת הפנמה, וכתוצאה ממנה נוצרת וצומחת תחושה של ביטחון (confidence) (23). טיפול אימגו שואף להחיות מצב זה של אמינות כפי שהתקיים בעבר בין האם לתינוק — ליצור אווירה של ביטחון (יש המכנים זאת בעברית 'ביטחון' מה שמבטא שילוב של ביטחון וחום). אצל זוגות המגיעים לטיפול, אמינות זו, תחושת הביטחון בבן הזוג, התערערה במהלך מאבקי הכוח והפגיעות ההדדיות. כמטפלים זוגיים מוכרים לנו היטב התלונות החוזרות, ההאשמות, הוויכוחים והעקיצות, המתלהטים לא פעם למריבות סוערות, כשהמטפל חש חסר אונים לעצור את ההידרדרות. במצבים אלה השימוש בתהליכים המובנים של טיפול אימגו מוכיחים את יעילותם. המטפל-מאמן קוטע את משחק הפיג-פונג הווכחני, ומחזיר את הזוג לתהליך מובנה שמשמש סביבה מחזיקה (holding environment) וגם סביבה מאפשרת (facilitating environment).

כמטפלי אימגו אנו מקדמים תחושת ביטחון באמצעות דו-השיח ההתכוונתי, דו-שיח הורה-ילד (שבו בן זוג אחד משחק את תפקיד ההורה המקורי, בהבדל שכעת הוא מוכן להקשיב, והשני את הילד) ובעירסול (שבו בן זוג אחד מחזיק את השני בתנוחה קרובה, עוברית, תוך שהוא מקשיב לחוויות של כאב, פגיעה ולכמיהות שלו). כך, מתרחב המרווח למשחק יצירתי, לחוויות חדשות, לגדילה. הוא

הנטייה הרגרסיבית. טיפוסית היא 'המשאלה הגלובלית', שאותה מבטאים כחלק מהתהליך הנקרא 'ביטוי תיסכול ובקשה לשינוי התנהגות'. כחלק מתהליך זה ה'שולח' נאמר במקרה זה בת הזוג, מתבקשת לבטא את הכמיהה העמוקה ביותר שלה לסוג השינוי בהתנהגותו של בן זוגה אשר יעזור לה לרפא את ה'פצע' המסוים המסתתר מאחורי התיסכול הספציפי שעליו עובדים. לדוגמה: "אני רוצה שתמיד תמיד תבין את הפחד שלי מנטישה, את הפגיעות הזו שלי, ואף פעם אף פעם לא תפגע בי בדרך הזו", וכו'. בכך נוצרת אשליה של מקום בטוח לחלוטין, כאשר באיזור זה של 'בין-לבין' אין כמעט פער בין הפנטזיה לביטוי המשאלה, וזו מצדה נפגשת עם המחויבות של בן הזוג להכיל ולנסות לספק את הצרכים העמוקים ביותר של בת הזוג. אולם לאחר שלב זה מגיע השלב הבא בתהליך: על ה'שולח' לציין 3 בקשות ספציפיות, מציאותיות ומוגדרות בזמן לשינוי התנהגות. על בן הזוג לבחור אחת או יותר מביניהן אשר אותה הוא מוכן למלא בתקופת הזמן שהוצעה — למשל — במשך שבועיים לצלצל בכל יום ולהודיע מתי הוא חוזר הביתה או אם הוא מתעכב. כך תהליך רב עוצמה זה מהווה צעד לקראת הערכה מציאותית יותר של מה ניתן לצפות מבן הזוג המסוים הזה בשלב הנוכחי של היחסים.

אם נתרגם את התהליך ל'וויניקוטיאנית', כאשר מטפל האימגו מחזיק את התהליך (במשמעות הוויניקוטיאנית של החזקה), ניתנת לזוג ההזדמנות לחוות אשליה והתפכחות הדרגתית. התפקיד של האם הרגישה, הטובה דיה, המחזיקה, נלקח כאן בחלקו על-ידי בן הזוג, ובחלקו על-ידי המטפל-מאמן המחזיק את שני בני הזוג ואת כל התהליך. ניתן לומר שהמעבר ההדרגתי הזה דומה לתהליך של מעבר מעיקרון הפנטזיה לעיקרון המציאות, ולכן ניתן לראותו כשלב התפתחותי. אך בו בזמן מתאפשרת שמירה מסוימת על המשאלה. זו נקודה חשובה. כפי שוויניקוט אומר — בלי הפנטזיה, בלי האשליה הבריאה הזו, החיים יהיו ריקים, חסרי טעם. כלומר, עלינו לפתח תפישה מציאותית יותר של בן הזוג, אבל לא לאבד לגמרי את האשליה. זוהי אחת הדוגמאות לפרדוקס, שהוא מושג מרכזי כל כך בחשיבתו של ויניקוט.

פרדוקס

עבור ויניקוט "פרדוקסים לא נועדו להיפתר, אלא נועדו להיות נצפים" (29, עמ' 16). צפייה בפרדוקס פירושה היכולת להחזיק את שני הקטבים בשדה התפיסתי שלנו ובחוויתנו. אחת הדוגמאות לפרדוקס היא תפישתו של ויניקוט את היכולת להיות לבד, אשר לדעתו אינה יכולה להתפתח מבלי שהילד חווה את ההרגשה של להיות לבד בנוכחות האמינה אך הלא חודרנית, של האם (30); שלב זה בו הילד משחק לבדו בנוכחות של אִם שאינה דורשת דבר, שאינה חודרת לגבולו, מאפשר התחלה של מעבר מהשלב של המשכיות, שבו אין

תוך כדי התהליך, הזעם מאבד מהאינטנסיביות שלו, ה'שולח' מתחיל לגעת ברגשות של צער וכאב, ופוחת הצורך להשליך את הדימויים הפנימיים הפוגעניים על בת הזוג ולהאשימה. נוצרת בהדרגה דיפרנציאציה בין עלבונות עכשוויים לבין תחושות מוקדמות של דחייה, התעללות ופגיעות אחרות שה'שולח' נושא עמו מעברו. זה מאפשר לקחת בחזרה בעלות על השלכות ועל השלכות-הזדהותיות שנעשו קודם לכן על בת הזוג. ה'מקבלת', בתורה, לומדת להרשות לבן זוגה ביטוי מלא יותר של רגשותיו, לאחר שעברה מעין דה-סנסיטיזציה לביטויים של כעס וכאב.

בלשונו של ויניקוט, נטילת בעלות מחודשת על השלכות מביאה לשינוי של מערכת האשליה לגבי העצמי ובן הזוג. למשל, תפקידים מקובעים של ה'רודפן' וה'קורבן' דורשים הגדרה מחדש, ואולי אף יש לוותר עליהם. נראה לי שהקושי בוויטור קיים במיוחד כשמדובר בהשלכות מסוג של הזדהות-השלכתית, שהרי היא מעצם הגדרתה כוללת בתוכה חלקים מפוצלים ומושלכים שהמשליך מתקשה לשאת בתוך עצמיותו. לעתים הוויטור מעורר תגובות של אבל, כך שיש צורך להקצות זמן ומרחב לתהליך של התאבלות. ההתאבלות מצדה מחזקת בזוג את היכולת לתפוש את בן/בת הזוג כאדם נפרד בזכות עצמו.

אפשר שתורת האימגו יכולה לפתח תהליכים נוספים המאפשרים ביטוי של תוקפנות בדרך של משחק. כשוויניקוט כותב על 'למה ילדים משחקים?' הוא אומר — "הילד חש שסביבה טובה צריכה להיות מסוגלת לשאת רגשות תוקפניים אם הם מבוטאים דרך משחק" (24, עמ' 143). אפשר לבנות תהליכים של ביטוי תוקפנות בדרך של משחק, כגון 'חמש דקות של זריקת כריות זה על זה' או '5 דקות של קריאה בכינויים מוגזמים ומצחיקים'. זו יכולה להיות, לדעתי, חוויה מהנה עבור בני הזוג ולגרום לצחוק משחרר. בטיפול אימגו מוקצה, אכן, מקום לקטעי שעשוע והשתטות, הקרויים 'כיף של אנרגיה' (high energy fun) אך אלה אינם מכוונים דווקא לנושא של ביטוי תוקפנות. לדעתי, הנחיה של זוגות ליצור מסורת של ביטוי תוקפנות בדרך של משחק והומור גם כאשר הם לא בכעס, יכולה לחולל תחושות של חיות ויצירתיות, שכן, בעקבות ויניקוט, "עלינו לקבל שהתוקפנות ישנה, קיימת בתוך הילד, במבנה שלו, והוא חש אי-ישר כשמה שקיים בו מוסתר ומוכחש" (27, עמ' 148).

נסיגה (רגרסיה) ומציאות

האם טיפול בשיטת אימגו מעודד נסיגה למצב אינפנטילי? אין ספק שאימגו מאפשר נסיגה. כאשר נוצר מקום של ביטחון, מעורדים כל בן זוג להעלות רגשות מוקדמים של כאב, צער, קינאה, כעס ואובדן. מאפשרים ביטוי למשאלות וכמיהות מוקדמות, כשהן מוכלות על-ידי בן/בת הזוג ועל-ידי המטפל, הנוכח כל הזמן. מגע פיסי, כגון החזקה מחבקת ועיסול על-ידי בן הזוג מעצימים את

טיפול זוגי בשיטת האימוגו לאור חשיבתו של ויניקוט

דיפרנציאציה בין תינוק-אם, לסמיכות (contiguity), שבו יש נביטה של דיפרנציאציה של עצמי, תוך שמירה על קשר של סמיכות עם האחר. אנו משתמשים בפרדוקס בטיפול אימוגו בכמה מצבים: כאשר מדמים מחדש את בן הזוג כילד פגוע וכאדם בוגר בעת ובעונה אחת; או כשהמטפל מבקש מזוג סובל ושקוע במאבקים לתאר בזמן הווה את החזון שלהם על נישואים מספקים; או כאשר יש מאמץ להגיע לתפישת מציאותית של בן הזוג ועם זה לשמור על האשליה; או כאשר מקבלים ומעריכים את בת הזוג כפי שהיא, עם השריון ההגנתי שלה, אך בו בזמן מעודדים אותה להשתנות ולצמות.

התיאור הבא מדגים כמה מההליכים כפי שהתרחשו אצל זוג הנמצא עדיין בעיצומו של הטיפול*

דלית ודן הם זוג בשנות השלושים שלהם, השבויים כבר 9 שנים במערכת יחסים סוערת, שבה האהבה הלוהטת מעורבת בתיסכול מתמיד. לשניהם ילדים מנשואים קודמים. דן, שהתגרש כבר פעמיים, נשא את דלית כמעט בעל-כורחו ומתקשה עד היום לקחת מחויבות לקשר ולחיות עמה דרך קבע. דלית, גם היא גרושה לשעבר, חשה נדחית שוב ושוב במאמציה לזכות להכרה ולשותפות של ממש. היא נוטה להגיב בפרצי זעם או לחליפין בייאוש והתרחקות. טיפול זוגי בגישת האימוגו הוצע לדן כאשר נכנס לפניקה בעקבות החלטתה של דלית לנתק סופית את הקשר ביניהם. הוא הצליח במאמץ רב לשכנע אותה להשתתף עמו בטיפול כזה. להלן קטע מהפגישה הזוגית השמונה עשרה.

פגישה זו מתרחשת אחרי כמה פגישות שבהן היה בעיקר דו-שיח, וכן תהליכי הורה-ילד. בהמשך שעה זו יש התערבות רבה מן הרגיל של המטפלת-מאמנת, אשר גם מסכמת-מפרשת את התהליך שהם עוברים.

דלית, אחרי היסוס ארוך ובעידוד המטפלת מעיזה לבטא את הצורך העמוק ביותר שלה. היא לוקחת את תפקיד ה'שולחת' בדו-שיח הנוכחי, כאשר דן הסכים להיות ה'מקבל'.

דלית: כשאתה חוזר מנסיעה לחו"ל, שבמשכה דיברנו כל יום בטלפון והבעת הרבה געגועים, אני מצפה שנתנפל אחד על השני, שנחוש רעב של תשוקה, ורצון עז לקירבה ולחום. כמו כשאני מחזיקה את הילדה שלי, באותו רגע זו הרגשה של לנצח, לתמיד! איתך זה תמיד פושר, אתה מחבק אותי ביד אחת כשהשנייה כבר מחזיקה אותי במרחק.

דן, כ'מקבל', משקף את המסר ששמע, כשהוא בודק אם שמע נכון, ושואל — האם יש עוד?

דלית: כן. הייתי רוצה שפעם אחת תחבק אותי חזק, בשתי הידיים, שתישאר קרוב אלי ולא תרוץ תיכף לסדר מזוודות. כשאתה לא — אני מרגישה דחוייה, לא ראויה, ושזה תמיד היה ככה ואתה אף פעם לא תהיה באמת קרוב אלי, שלא תהיה לנו אינטימיות.

דן משקף ואחר כך מאושש: אני יכול להבין שכאשר אני חוזר מחו"ל ואת מקבלת אותי בחום ובשמחה, אם אני לא מגיב בדיוק לפי הציפיות שלך באותו רגע, כי אני מותש ולא מרגיש טוב, זה מאכזב אותך, וזה גורם לך להיות פסימית לגבי הקשר שלנו בעתיד. המטפלת: אתה באמת עושה מאמץ לשים את עצמך במקום של דלית, אבל החלק של 'אני לא מגיב בדיוק לפי הציפיות שלך, כי אני מותש ולא מרגיש טוב' הוא שלך, לא שלה. נסה שוב.

* פרטים מזהים שוננו כדי לשמור על פרטיות המטופלים.

דן מנסה שוב, כמיטב יכולתו לתת אישור לדלית מבלי להכניס את רגשותיו ופירושיה שלו, ואחר עובר לשלב של ביטוי אמפתיה: את אמרת, ואני יכול גם לתאר לעצמי שאת מרגישה אכזבה, דחייה, שאת לא ראויה לאהבה, ושאת תקווה.

אחרי שדלית מאשרת שהיא חשה שהוא שמע והבין אותה באופן מלא, הם מחליפים תפקידים. אני מבקשת מן להיות "שולח" ולדבר על מה הוא מרגיש בפנים עם הצורך העז של דלית לקירבה, ומדלית להיות ה"מקבלת" ולפנות את המיכל הפנימי שלה מכל תגובותיו כדי לשמוע את דן.

דן: זה מלחיץ אותי, אני מרגיש לחץ בגרון, מחנק, כאילו אני הולך להיחנק. כשאני חוזר מנסיעה ארוכה ומייגע, אני מתגעגע אליך, אני רוצה לראות אותך. אני מרגיש נהדר עם קבלת הפנים החמה שלך, אבל אני מותש, לא מרגיש טוב, רוצה קצת שקט, קצת מרחב, להתאפס, למצוא את עצמי.

דלית: משקפת בנאמנות רבה את המסר שלו. ושואלת: האם שמעתי אותך? האם יש עוד?

דן. כן. תראי, אם לאדם יש רגל אחת קצרה יותר מהשנייה, את לא יכולה לדרוש ממנו שירוך כמו כל אחד אחר. אפילו אם ינסה, הוא רק יקרע. זה מה שאני. זה לא משנה עכשיו למה ומתי זה קרה. זה מה שאני.

דלית: משקפת.

דן — לפני שהכרתי אותך היו לי המון נשים, אבל אף אחת לא הגיעה קרוב, לא נגעה בי. גם אחתי הקודמת לא. את הראשונה והיחידה שהרגשתי עוצמה כזאת של רגשות אליה. את אהבת חיי! אבל את מבקשת ממני משהו — אני מרגיש כאילו את מבקשת ממני לרוץ עם רגל נכה.

דלית משקפת, ואח"כ מאוששת ונותנת אמפתיה: אני מבינה שאתה מרגיש שאני דורשת ממך משהו שאתה לא מסוגל לתת, שזה גורם לך להרגיש כמו אדם עם רגל אחת קצרה מהשנייה שדורשים ממנו לרוץ.

כאן אני, בתפקיד המטפלת-מאמנת מתערבת, ופונה לדן: אתה רוצה שהיא תקבל אותך כפי שאתה, עם מה שאתה חש כמגבלה שלך.

דן: כן, בדיוק.

דלית: הוא תמיד אומר את זה.

מטפלת: אתה מבקש מדלית לקבל אותך כמו שאתה. זו הכמיהה העמוקה ביותר של כל אחד מאיתנו — שיקבלו אותנו, שיאהבו אותנו כפי שאנו. וזה לגיטימי. אבל הדימוי שהשתמשת בו — הרגל הקצרה יותר — זה דימוי סופי מדי, הוא מוביל למבוי סתום. אני מציעה שניקה דימוי אחר — של אגרוף קמוץ. קשה מאוד ללטף ולחבק עם אגרוף קמוץ. אלא, כפי שכתב המשורר עמיחי "גם האגרוף הקמוץ היה פעם יד פתוחה, עם אצבעות..." (אני ממחישה בתנועת ידי) באחת הפגישות הקודמות שלנו פגשנו כאן את דן הילד הקטן, כל כך נזקק, וכל כך מפוחד מכל האלימות שמסביבך (כאן אני מתייחסת לעבודה שעשינו על חוויות ילדות של דן). סגרת את עצמך יותר ויותר, כדי לשרוד. אבל האגרוף הקמוץ שלך היה פעם יד פתוחה, מושטת לגעת ולקבל — אנחנו כאן בשביל זה — ליצור כאן מקום מספיק בטוח כדי שהאגרוף לאט לאט יתרפה, ואז אולי גם יפתח קצת, לא לגמרי, אבל קצת.

אנו חוזרים לדו-שיח, כשדן, השולח, מדבר על מה אצל דלית מקשה עליו להתקרב.

דן: בשבוע שעבר, כשהיית חולה בשפעת, וגם הבן שלך היה חולה, ואני גם כן לא הרגשתי טוב, הייתי כל הבורק בשיכבות בהן אי אפשר לקבל שיחות טלפון. וכשיצאתי בצהריים, מצאתי הודעות

בפרדיגמה התייחסותית לעומת ריפוי בפרדיגמה אינדיבידואלית? אלו שאלות הנדונות לאחרונה על-ידי הנדריקס, הלן האנט רעייתו ואחרים ממובילי תנועת האימגו. בינואר 2003, במסגרת סיעור מוחות טלפוני (think-tank) בין מטפלי אימגו, העלה הנדריקס את השאלה "האם ריפוי הוא משהו הקורה בתוך האדם, או משהו הקורה בין בני אדם?" נראה לי שוויניקוט יכול לתרום להתמודדות עם מהויות עמומות, קשות להגדרה, אולי 'מעבריות' אלו, שכן הוא מנסה שוב ושוב לתת מילים ותוכן לגבולות המטושטשים בין הפנימי לחיצוני. לדעתי אפשר לראות התחלה של תשובה ברעיון שבטיפול אימגו הריפוי מתחולל באזור המשחק שבין שני מרחבים פוטנציאליים של שני בני הזוג. הודות לתחושת הביטחון הנוצרת על-ידי הסביבה המאפשרת של תהליכי האימגו, וההחזקה של המטפל-מאמן, איזור זה הולך ומתרחב עבור כל אחד מבני הזוג כך שיכלול חלקים של המרחב הפוטנציאלי של השני. כך ניתן לפרש את 'מתיחת השריר' שכל בן זוג מתבקש להפעיל, כאשר הוא מנסה התנהגויות חדשות, שהיו עבורו דחיות או בלתי נוחות קודם לכן, כדי למלא את צורכי בת זוגו. כך נוצר איזור שהוא משותף בחלקו, חופף בחלקו, ובו מתאפשרים שינוי, גדילה, וריפוי של פצעים ישנים וגם עכשוויים יותר.

מצאתי דמיון בין תפישה זו לחקירה של השנים האחרונות על-ידי קבוצת חוקרים בראשותו של דניאל שטרן (32), החוקרים את תהליך השינוי בפסיכואנליזה מן ההיבט ההתייחסותי, כפי שהוא מתרחש בין המטפל למטופל. תוך שהם בונים על רעיונותיהם של תיאורטיקנים וחוקרים אחדים, ביניהם גם ויניקוט, הם מאמצים פרספקטיבה התפתחותית, ומקישים ממערכת היחסים של אם/ילד למערכת מטפל/מטופל. הם כותבים על 'רגעים של מפגש' אשר באמצעותם נוצר בשדה האינטראקטיבי 'ידע התייחסותי מרומז' (implicit relational knowing). ידע זה הוא בסיס לשינוי במערכת היחסים, בתפיסה הפנימית שלהם וגם בהתנהגות. בעקבות רגעים כאלה נוצר 'מרחב פתוח' שיש בו מקום ליצירת איזון חדש, צמיחה ויצירתיות, תוך שהפוטנציאל הקיים משתחרר מהמגבלות של ההרגלים הקודמים.

אם נחזור לוויניקוט ולאימגו, ריפוי במובן הזה הוא תהליך דינמי, לא פיתרון של בעיות במובן סטטי. במיטבו, מרחב משותף זה נוצר ונהרס ונוצר מחדש, תוך כדי המסע של הזוג דרך האתגרים של חיי הנישואים. אולם, זרימה זו והמשחק המשותף מאפשרים למערכת היחסים להתחיות, להתרענן, ומאפשרים לבני הזוג לגלות שוב ושוב את קסם האהבה הרומנטית בהתמרתה לאהבה בוגרת.

לבסוף ברצוני להשתמש במושגים של ויניקוט כדי להצביע על סכנות אשר לדעתי מאיימות על המשך

בנייד, עם צעקות — איך אתה לא מתקשר? אני והילד כאן במצב קשה! המקרר ריק, אין אוכל בבית! קשה לי עם העוצמות האלו של כעס וצעקות. וכשאני מתקשר, את כבר מגיבה ש- לא צריך, שכבר תסתדרי, והכול בכעס. הרי התכוונתי להתקשר, ואני מוכן גם להביא אוכל, אני תמיד דואג לך. לא התקשרתי בבוקר כי אלו שעות שאת ישנה. אבל אם לא התקשרתי בדיוק כשאת מצפה, כל גילויי האהבה של יום קודם נמחקים, וכבר אני בעונש, כבר לא צריך אותי, אפשר לוותר עלי.

דלית משקפת, ודו-השיח נמשך, כאשר אחר-כך דלית יכולה לתאר איך הרגשת הדחיפות והפחד כשהיא חולה מתקשרים להתנסויות שלה בעבר במצבים קריטיים בבית-חולים, כשהרגישה לבד, עזובה, בסכנת מוות.

בסיום תהליך דו-השיח, אני כמטפלת מצביעה על הפרדוקס של הפחד מקירבה, מצד אחד, והבחירה בדלית, מצד שני, בחירה המבטאת משאלה לא להישאר תקוע עם החסימות.

מטפלת, אל דן: הרי יכולת לבחור אשה אחרת בין כל הנשים שהכרת. מישהי שגם לה היה נוח עם הריחוק ביניכם. אבל האשה הזו, דלית, היא היחידה שאתה אוהב אהבה עזה, ואתה נלחם להישאר איתה למרות כל המריבות שלכם. אתה יודע למה? בנוסף לכל מעלותיה, אתה נשאר בגלל שאתה מרגיש עמוק בפנים שהיא לא תסתפק בבן זוג מרוחק וחמקן. היא זקוקה ליותר והיא נלחמת על זה. אתה בחרת אותה כי היא ההזדמנות החד-פעמית שלך לרופף ולפתוח את האגרוף הקמוץ הזה שבתוכך. היא ההזדמנות שלך לרכוש מחדש את היכולת לגעת, ללטף באהבה, לחבק, ולהיות מחובק.

אל דלית: יש כאן פרדוקס, דן זקוק לך שתקבלי אותו כפי שהוא, שתהיי אמפתית לאי-יכולת שלו כעת להיפתח ולהתקרב אליך במידה שאת זקוקה. ובאותו זמן — הוא זקוק לך שלא תתיאשי, שתמשיכי ליצור מקום בטוח מספיק בשבילו כך שיעזיז לקחת יותר סיכון ויתקרב כל פעם קצת יותר. זה תהליך ממושך ולא קל.

אחר-כך אנחנו עוברים אל דלית, שהדרך שלה להראות את הצורך שלה הוא להתפרץ, להאשים, לצרוח, או להתרחק ולאיים בפרידה. התפרצויות אלו, כמובן, רק מחזקות את השיכנוע הפנימי של דן על הסכנה שבהתקרבות-יתר. באמצעות עבודת האימגו דלית לומדת לקבל יותר את יכולתו המוגבלת של דן לקירבה. אך עדיין קשה לה ליצור עבורו מקום בטוח מספיק, ודן עדיין מרגיש מאוים. הדרך בטיפול עדיין ארוכה.

אני מוצאת את השימוש של ויניקוט ב'פרדוקס שלא נועד להיפתר' כרעיון פורה הרלבנטי מאוד לעבודת האימגו. עבור ויניקוט רעיון זה קשור באופן מהותי ליצירתיות, לחיים מלאים, ולריפוי: "כדי להירפא, אולי איננו צריכים לוותר אלא על כבלינו" (פרפראזה על קרל מרקס) (31). פירוש הדברים עבורי הוא שכל החלקים הפנימיים שלנו הם חיים ובעלי ערך, ועלינו לוותר, בהדרגה, רק על השכפץ ההגנתי שלנו, שהפך עם השנים לכלא, לצינוק.

ריפוי

איפה מתחולל הריפוי (healing) בטיפול אימגו עם זוגות? האם הריפוי מתרחש בתוך כל בן זוג, תוך שילוב של תובנה חדשה והתנסות חדשה ביחסי הזוג? או שיש כאן ריפוי של מערכת היחסים? איך אנו בעצם מגדירים ריפוי

ספרות :

- Hendrix H. (1988). *Getting the Love You Want*. New York, Henry Holt & Co, 2001.
- Hendrix, H., *Keeping the love you find: A personal guide*. New York, Pocket Books. 1992.
- Hendrix H. & Hunt, H. *Giving the Love That Heals: A Guide for Parents*. New York, Pocket Books, 1997.
- Wells, L.C., and the Peace Project members (2004), *Communologue: Couples Dialogue Applied to Groups*. Brochure of the IRI Inaugural Conference, Toronto, June 2004, (Web site).
- הנדריקס, ה., לבסוף מוצאים אהבה. הוצאת אחיאסף, בע"מ (2002), (1988).
- הנדריקס, ה., לשמור על האהבה הזאת. לקראת זוגיות. הוצאת אחיאסף, בע"מ (1993).
- Zielinski, J.J., *Discovering Imago Relationship Therapy*. Psychotherapy, 36, 1, 91-101, 1999.
- Winnicott, D., (1960a). The theory of the parent-infant relationship. In D.W. Winnicott. *The Maturation Process and the Facilitating Environment*. New York: International Universities Press (1965).
- Mitchell, S., *Relational Concepts in Psychoanalysis: An Integration*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1988.
- Stolorow, R.D. & Atwood, G. E. *Contexts of Being: The Intersubjective Foundations of Psychological Life*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press, 1992.
- Winnicott, D., (1967) *Mirror – role of Mother and Family in Child Development*. In: D.W. Winnicott, *Playing and Reality*, London: Pelican Books 1974
- Freud, S., *The Future of an Illusion* (1927) New York: Anchor Books, Doubleday & Co. 1967, S.E. Vol 21, 1974.
- Milner, M., *The Role of Illusion in symbol formation*. In Klein, M. et al, (Eds.) *New Directions in Psycho-analysis*. London: Tavistock Publications. 1955.
- Turner, J.F., *A brief History of Illusion: Milner, Winnicott and Rycroft*. *International Journal of Psychoanalysis*, 83, 1063-1082, 2002
- Winnicott, D., *Playing, A Theoretical Statement*, 1971a, in: *Playing and Reality*, p.44-61 London, Pelican Books 1974.
- Applegate. D.S.W. and Bonovitz, J.M. *The Facilitating Partnership. A Winnicottian Approach*. Northvale, New Jersey, London: Jason Aronson, Inc., 1995.
- Winnicott, D., *Critical notice of On Not Being Able To Paint* (1951, b). In *Psychoanalytic Explorations*, Clare Winnicott et al, Eds. London: Karnac Books, 1989.
- Winnicott, D., *The Use of an Object and Relating through Identifications* (1971c) In: *Playing and Reality*, London, Pelican Books (1974).
- Winnicott, D., *the theory of parent-infant relationship* (1960a) In: D.W. Winnicott, *The maturation Process and the Facilitating Environment*. New York: International Universities Press, 1965.
- Fisher, H.E., *The Anatomy of Love*. New York: Norton (1992)
- Winnicott, D., *Primary Maternal Preoccupation* (1956) In: D.W. Winnicott *Through Pediatrics to Psychoanalysis*. London: Hogarth Press, 1975.

התפתחות בריאה של תורת האימגו והטיפול לפיה. אחת הסכנות המאיימות על תורת האימגו ומערכת האמונות שלה, לפי דעתי, היא הנטייה לשימוש יתר בהגנות מאניות. במאמרו על הגנות מאניות, ויניקוט כותב: "כאשר אתה חווה הגנה מאנית, אתה חש כל יכול, ואינך יכול לחוות אובדן ואבל. אזי אתה משתמש באובייקטים חיצוניים כדי להפחית מתח פנימי ומצוקה פנימית" (33, עמ' 29). כאשר אנו מאמצים עמדה פנימית כזאת אין אנו מתאבלים כראוי על מה שאבד או עוות ללא תקנה. בסדנאות אימגו רבות ובהצגות פומביות של רעיונותיה אין מעודדים חשיבה ביקורתית, ויש נטייה להתעלם מהמגבלות של טיפול האימגו. במקום זה מופיעה הצהרה גרנדיוזית שבעזרת תורת האימגו ניתן לשנות את העולם, זוג אחרי זוג. יש נטייה להכחיש קיומם של כוחות הרס בתוך בני אנוש, להתייחס לרוע רק כתגובה לפגיעות ועוולות ישנות או כאלו שאירעו לאחרונה, תגובה אשר ניתן להפוך אותה להבנה, אהבה וחמלה. לדעתי, אופטימיות וחשיבה חיובית מעודדים צמיחה, אבל אין לבססם על הכחשה, אחרת תנועת האימגו עלולה להפוך למעין כת עם קבוצות של מאמינים נלהבים, במקום לקהילה מקצועית.

טיפול התייחסותי לפי תורת האימגו אינו פיתרון קסם וגם אינו מתאים לכל זוג. הוא דורש קודם כול מידה של מחויבות לקשר, כך שתהיה נכונות לעבוד בטיפול במשך 12 פגישות לפחות, ולעתים הרבה יותר. כמו-כן, מטפלים זוגיים רבים, שיש להם רקע וניסיון בגישות טיפוליות אחרות, משתמשים לעתים בהצלחה בעקרונות האימגו ובתהליכים מסוימים כגון דו-השיח ההתכוונותי, תוך שילובם בגישות אחרות אשר נראות להם מתאימות יותר לזוג מסוים או לאישיותם הם.

אם אנו רוצים לאמץ את תורת האימגו ולשלבם בעבודתנו כמטפלים, אני מציעה ללכת בעקבות תפישתו של ויניקוט שאנו מסוגלים להעריך את האובייקט רק כאשר הוא מצליח לעמוד בהתקפות חוזרות ובניסיונות נשנים של הרסנות (18, 34). רק כאשר, בלשונו של ויניקוט, אנחנו לועסים אותו, מכלים חלקים ממנו ויוצרים מחדש, כאשר אנו גונבים ממנו, ואני מוסיפה — כאשר אנו מבשלים אותו בשילוב עם תיאוריות וטכניקות אחרות שאנו תומכים בהן — רק אז יכול כל מטפל להפנים את גישת האימגו ולמצוא עבורה את המקום המתאים בתוך עולמו הפנימי. רק אז יכול כל מטפל להשתמש בגישה זו בדרכו המיוחדת והאינדיבידואלית, ולחוש חי ויצירתי בעשותו זאת.

הערה:

- קוהוט בכתביו הדגיש גם הוא את חשיבות השיקוף והאמפתיה, הן לתהליך ההתפתחותי של יחסי אם-ילד ולהתפתחות העצמי, והן לתפקידים המרפא ביחסי מטפל-מטופל. אולם דיון בתיאוריה של קוהוט ובקשרים בינה לבין רעיונותיו של ויניקוט חורג מתחומי של המאמר הנוכחי.

דורית נוי-שרב

22. Winnicott, D., Transitional objects and transitional phenomena (1951a) In D.W.Winnicott, *Through Pediatrics to Psychoanalysis*. London: Hogarth Press, 1975.
23. Winnicott, D., *Playing. A Theoretical Statement* (1971a,). In: *Playing and Reality*, p.44-61, London, Pelican Books, 1974.
24. Winnicott, D., *Why Children Play*, (1964). Ch. 22, in: D.W.Winnicott *The child, the Family, and the Outside World*. Harmondsworth, Middlesex, England: Penguin Books
25. Winnicott, D., *Playing, Creative Activity and the Search for the Self*, (1971 d) In: *Playing and Reality*, p 62-75. London, Pelican Books (1974).
26. Winnicott, D., *Living creatively* (1970) In: D.W.Winnicott, *Home is where we start from*. Penguin Books (1990).
27. Winnicott, D., *The Development of the Capacity for Concern* (1963) In D.W.Winnicott, *The Maturation Process and the Facilitating Environment*. New York: International Universities Press (1965).
28. Eigen, M., *The Area of Freedom: The Point of No Compromise*. In M. Eigen, *Psychic Deadness*. Northvale, New Jersey: Jason Aronson Inc., 1996.
29. Winnicott, D. *Transitional Objects and Transitional Phenomena*, (1971b) In: *Playing and Reality*. London, Pelican Books, 1974.
30. Winnicott, D., *The Capacity to be Alone* (1958). In D.W.Winnicott *The Maturation Process and the Facilitating Environment*. New York: International Universities Press, 1965.
31. Winnicott, D., *The Use of an Object and Relating Through Identifications* (1971c'). In: *Playing and Reality*, London, Pelican Books, 1974
32. Stern, D.N., Sander, L.W., Nahum, J.P., Harrison, A.M., Lyons-Ruth, K., Morgan, A.C., Bruschweiler-Stern, N., & Tronick, E.Z (1998). *Non-interpretive mechanisms in psychoanalytic therapy: The 'Something More' than interpretation*. *International Journal of Psycho-Analysis*, 79, 903-921.
33. Winnicott, D.W. *The Manic Defense* (1935) In: D.W.Winnicott *Through Pediatrics to Psychoanalysis*. London: Hogarth Press, 1975.
34. Winnicott, D., *The Place of the Monarchy* (1970). In: *Home is Where We Start From*, p. 260. London: Penguin Books. 1986