

חיים הגר

להפסיק לברוח, להתחיל לצמוח

הקורונה שלחה זוגות רבים לטיפול
יסודי במערכת היחסים שלהם,
בריאיון מיוחד הרב אריה אטינגר
מהסביר מדוע מדובר בהזדמנות
טובי צור

46



מלי
מבנה
ה

57

ה'
היינו וצוחקים רחליו



בארבע עיניים

קצוות מתחברים ומעגלים נסגרים

משפחה

מוסף חג מיוחד
סוכות תשפ"ב

ב
101
הגר
פיז
חד
שיח





להפסיק לברוח, להתחיל לצמוח

לחצר מאפשר לילדים שעות בילוי נוספות, יש לי את כל הרצון הטוב לבוא לקראתה אך אני לא מסוגלת בשום אופן לוותר על הגדר הזו."

"ובכלל, נראה לי שכבר לא שייך להחזיר את הגלגל אחורנית, כל הילדים שלי סובלים מצלקות לא פשוטות בגלל הסכסוך הזה... שלוש בנות שלי למדו יחד עם בנותיה בבית הספר השכונתי. הן ספגו לעג ועלבונות מתמשכים בגלל שלא יכלו לשבת או לחזור הביתה יחד עם חברתן-שכנתן, אפילו השאלת מחברת או שכול לא באה בחשבון... כמוכן שכשרשמתי אותן לסמינר שבו יש כמה כיתות מקבילות בשכבה, הקדמתי תרופה למכה וביקשתי מרכזת השנתון להפריד ביניהן. לא נעים לפתוח היכרות עם הרכות בבקשה כ"כ מכוערת, אבל לא הייתה ברירה".

"גם בתקופות השידוכים אני סובלת ממתח עצום. כל אימת שמבקשים ממני להעביר מספרי טלפון של שכנים לקבלת אינפורמציה, אני יכולה לשמוע את דפיקות הלב שלי... מה ישמעו? שמדובר במשפחה שלא יודעת לנהל יחסי שכנות בסיסים? שכל הבניין מפולג לשני מחנות בגלל שהאמא לא מסוגלת לוותר על כמה מטרים בגדר???"

שתי אנחות כבדות נשמעו בחלל החדר. בני הזוג נראו ממש מותשים. ניכר שהסיפור הזה מעיב על שלווה חייהם וגורם להם צער וכאב עמוק. "גם לי ממש לא פשוט כל הסיפור הזה", תיאר הבעל. עיגולים כהים הקיפו את עיניו והיוו עדות אילמת לשנים ארוכות של סבל. "יש לי עוגמת נפש עצומה מהסיפור הזה. אינני מרבה לדבר על זה כדי שלא ללחוץ את אשתי, אך אני נמצא 'בין הפטיש לסדן' - מוצא את עצמי בקונפליקט בין אשתי שנאחזת בגדר כמו בבלון חמצן, לבין השכן שלא שייך להסתכל לו בעיניים, והילדים שסוחבים את כל המתח הזה".

"אני מודעת לכל העניין", הגיבה האישה לבעלה, "ושוב, כמו שאמרתי לך כבר עשרות פעמים, לא שייך לוותר!"

בשלב זה, עצרתי את הדיון הסוער וביקשתי לומר דבר מה: "אני שומע את הסיפור. הוא בהחלט מורכב ולא פשוט לשניכם. אך למרות שאנחנו דנים כרגע על סכסוכי שכנים, אני מציע שנייה את עניין הגדר בצד ותספרו לי על הקשר ביניכם".

"כתגובה לבקשתי נשמעה בחדר דממה כבדה ומעיקה".

בר שנה וחצי שהיא דוחקת אותנו פנימה, מצמצמת קירות ומזכירה לנו שלפני ואחרי הכל, המשפחה והזוגיות הן אלו שמלוות אותנו באשר גלך. שנה וחצי עברה מאז הייתה מגפת הקורונה רק שמועה רחוקה, וגרמה שהיום היא חלק בלתי נפרד מסדר היום, גובה מחירים בתחומים שונים.

כשמתכנסים פנימה נחשפות שוב הבעיות שניסנו לטאטא. הבעל עובד מהבית, והאישה פוגשת יום יום בהתנהלות שמפריעה לה. זוגות מוצאים את עצמם שוב ושוב יחד, מבלי לטמון את הראש בחול ולהימלט לאפשרות הנוחה של העבודה במשרד. אין ספק שחודשי הקורונה הארוכים הציפו אינספור בעיות, והעמידו זוגות רבים בפני אתגרים לא פשוטים.

ביקשנו מהרב אריה אטינגר, מרצה ומטפל זוגי וקבוצתי בפסיכותרפיה דינמית, לשפוך אור על השורש לדברים, ולהעניק זווית נוספת לקשיים בדינמיקה הזוגית. ביקשנו, ויצאנו עם עולם שלם של הבנה בנתיבי הנפש.

"כבר חמש עשרה שנה אני לא מדברת עם גב' לוי", שחה בכאב אישה כבת חמישים שבאה אלי לטיפול עם בעלה. "הפצע הזה שוכן עמוק בליבי, כואב ושותת דם, בכל פעם שאני פוגשת אותה צפות בי תחושות אשמה, בושה וחרטה איזומה... אני משתדלת להימנע בכל דרך מהמפגשים המביכים הללו. בשגרת היומיום אני נמצאת בעבודה ובבית ולא מרבה לצאת, אך כעת, כשהקורונה הכניסה אותי הביתה יחד עם כל ילדיי, אין מנוס מלצאת ולהתאוויר בחצר, אך אז המפגשים איתה נעשים תדירים יותר זה בלתי אפשרי..."

"אני מתביישת לספר כיצד התחילה המריבה... שתינו, גב' לוי ואני, גרות בקומה שנייה בבניין שחזיתו פונה לרחוב שוקק חיים. הבניין שלנו מוקף גדר אבן גבוהה שמסתירה את הנוף הנשקף מהחלונות בקומתנו, וכאן מתחילה הבעיה. אני חייבת את הגדר הזו, מבחינתי היא 'הצלת נפשות', בלעדיה לא אוכל להמשיך לנהל את חיי בבית הזה. ואילו שכנתי עומדת על כך שחייבים להנמיך אותה. היא טוענת שהגדר חוסמת את הנוף והאוויר ומסכנת את הילדים שמטפסים עליה. אני, לעומתה, טוענת שהילדים הקטנים עלולים לצאת לטפס בקלות על גדר נמוכה ולברוח לרחוב הסואן וקירות הבניין המאפירים חייבים 'מסגרת' שתיתן לו חן, מה גם שהצל הרב שהיא מעניקה

הקורונה שלחה זוגות רבים לטיפול יסודי במערכת היחסים שלהם. נתיבי המילוט שבהם נעזרו עד היום - נחסמו בשל המגפה והכריחו אותם להתמודד עם מצב הזוגיות האמיתי שלהם. בריאיון מיוחד ביקשנו מהרב אריה אטינגר להסביר מדוע מדובר בהזדמנות שיש לברך עליה

נעמי צור





שימנע כל פגיעה".

"סביר להניח שאף אחד מהדיירים לא יענה להצעה ההזויה הזו ויזרוק את עצמו מהגג. אך מה יקרה אם הלהבות יטפסו וכבר יגיעו לקומות הגבוהות? או אז, כבר יש שייטנו אמון מלא באותו "משוגע" ויקפצו כזה אחר זה מהגג..."

"מדוע? מה שינה את נקודת ההתבוננות שלהם והביא להם את היכולת ליצור אמון? התשובה היא: תחושת חוסר האונים! רק חוסר אונים מוחלט מביא אותנו למקום בו נהיה מסוגלים לזרוק את המושכות של השליטה ולבקש עזרה".

"וכאן חשוב להבין מה המקום שלי כמטפל. כשבני זוג מגיעים לטיפול לאחר שניסו את כל צורות השליטה האפשריות שיעניקו להם בטחון, אבל הנס לא קרה... וכעת, כשהם מפגינים חוסר אונים ותלות מלאה במטפל, עומדות לפני שתי דרכים: האחת היא לתת עצות וכך לייצר למטופל מגוון חדש של כלים לשליטה, המטופל יצא בתחושת כוח משכרת, ומפעיל שליטות חדשות עד לנפילה הבאה... הוא בעצם לא מתמודד עם הפחדים, ועם שורש הבעיה, אלא מעצים אותה, וכשהפחדים ממשיכים להתעצם, ויחד עימם גם מנגנון הפעלת השליטה, התוצאה עלולה להיות הרסנית ומסוכנת".

"הדרך השנייה והנכונה היא לבנות למטופל מערכת של אמון מחדש. לגעת בפחדים עד השורש, להכיל ולקבל את הכאב שעבר, לבחון את מנגנוני ההגנה ואת ההשלכות שלהם ולתת

כשמרגישים אובדן שליטה

השלב שבו מגיע מטופל למטפל הוא לאחר אובדן השליטה, לאחר שניסה בעצמו להתמודד עם הפחד בצורות שונות של שליטה כדי להשיג הגנה אך לא הצליח להתמודד עם הפחד, הוא פונה אל המטפל, הוא בעצם זורק את עצמו על המטפל 'כגמול' עלי אימור מתוך תחושה עמוקה של חוסר אונים טוטלי. כעת יש למטפל כוח לבנות בו את האמון מחדש וממילא יקטנו הפחדים ואז גם הצורך בהגנות.

"מהבחינה הזו", מפתיע הרב אטינגר, "אני רואה בקורונה חלון הזדמנויות מיוחד. דווקא חוסר האונים הנוראי הזה שזוגות רבים חשים בתקופה הזו, מכריח אותם לזרוק את עצמם למים ולבנות את האמון שלהם מחדש. אני פוגש לא מעט זוגות שהצליחו לטייח את הקשיים שלהם במשך עשרות שנים בצורות יצירתיות של בריחה מהמגרש הזוגי שלהם. וכעת, כשהם מוצאים את עצמם 24/7 מסתופפים תחת קורת גג אחת אז הם נאלצים להישיר מבט ולהיבנות מחדש".

"אני רגיל להמחיש זאת ע"י משל לשרפה שפורצת בקומת קרקע של בניין רב קומות. הדיירים, באופן אינסטינקטיבי, נמלטים בבהלה לכיוון הקומות העליונות כדי להינצל מהאש. למעלה בגג עומד אדם ומכריז בביטחון שאם הדיירים יקפצו מזווית מסוימת בגג - לא יאונה להם רע, כי למטה מונח מזרן ענק בולם זעזועים

"לא בכדי אני עומד תמיד על כך שאנשים יבואו לטיפול יחד עם בן הזוג, גם כשמדובר במצוקה שאינה נוגעת בזוגיות..."

הכל מתחיל בפחד

כך נפתחות להן פגישות טיפוליות בקליניקה, והמכנה המשותף לכולן הוא בקשה ותחנונים לפתרון.

כשאדם מגיע לטיפול הוא מוצא את עצמו בחוסר אונים טוטלי שהביא אותו לבוא ולהתחנן על נפשו לקבל רעיון חדש לשליטה.

כדי להבין את עומקם של דברים, נתבונן: איך זה קורה? מאיפה זה מגיע? נפש האדם מורכבת משני תהליכים - אמון, ושליטה.

כשטוב לי ואני רגוע, ואין שום דבר שמאיים עלי, אני לא צריך לעשות כלום, כי יש לי אמון בעצמי. ברגע שיש משהו שמאיים עלי, באופן אוטומטי אני מרגיש את הפחד, והפחד מחייב הפעלת שליטה, לייצר פעולות שיגנו עלי מפני הפחד. כך לדוגמה כשאני חש מואשם ואני מתערער כתגובה מיד אני מגן על עצמי בהסברים ותירוצים, כדי שארגיש שאני בסדר. או אם אני מרגיש לא אהוב או אנסה למצוא חן בעיני הסובבים בכל מיני צורות...

כל זה - כשאין לי אמון בעצמי, יש פחד וכתגובה שליטה. אך ככל שיותר נבנה לי האמון בעצמי, אז אני מרגיש מוגן ובטוח גם כשדברים מסביב לא זורמים כמצופה.



מקום ולגיטימיות לפחד. כך, לאט לאט, עם שאלות נכונות ותהליך עדין ומדויק - יתקטן הצורך בהפעלת השליטה ובמקומה יתפתח מקום של אמון ושלוה."

מסע של התמודדות

"נחזור לסיפור שתיארתי בראשית הכתבה", אומר הרב אטינגר. "כמה שאלות של בירור ומפת ההגנות של אותה אישה הייתה פרושה לפני: הגדר הזו, שמסתירה את הנוף הנשקף מחלון הבית, מהווה בעבודה חומת מגן תרתי משמע. היא איננה מסוגלת בשום אופן שעוברי אורח ברחוב יראו את המרפסת וחלונות ביתה. בחוריה שלה היא תרגיש חשופה ובלתי מוגנת, והפחד שלה מהתחששות הללו הוא ענק! כל ישותה בעצם זועקת 'אל תיגעו לי בהגנה! אני לא מסוגלת לעמוד בפחד הזה!'"

"כששאלתי היכן ההגנה הזו פוגשת אותה בצמתים נוספים היא נדהמה לגלות כמה העניין הזה רודף ומעיק. היא לא מסוגלת להכניס אורחים לביתה ללא הודעה מראש בפרק זמן הגון שיאפשר לה להתארגן כראוי: לצחצח את הבית, לפרוש מפה יפה על השולחן, להחליף את החלוק הביתי לבגדי אירוח... גם כשמדובר בילדים צעירים הביקור מאיים עליה."

"היא אינה מסוגלת לעמוד בכך שיפגשו אותה ואת הבית בסיטואציה טבעית וספונטנית. בעבודה היא סובלת מבדידות משום שקשה לה לשתף חברות בחוויותיה, גם כשהיא מאזינה לסיפוריהן היא מתקשה להגיב בטבעיות... בני הבית אינם רשאים לשוחח בטלפון בלי לעדכן מראש כי 'שמעו שאני מתרגזת על הילדים...' ומה יחשבו עלינו?"

"אבל הקב"ה ברחמי לא נותן לנו להמשיך ולהיות קטנים, תלולים וחלשים. הוא מעניק לנו את בן הזוג הכי מדויק לצמיחה האישית שלנו. שרק דרכו נוכל להעמיק ולגלות את אוצרות הנפש שלנו שמקנים לנו שמחה וקיום בזכות עצמנו. רק כך נבנה אמון נכון ונצחי, ועל כך נאמר 'עזר כנגדו' והיינו שדווקא ה'גדל' הוא ה'עזר'."

"בעלה, שלא הצליח 'לעשות סוף' בסיפור הגדר, התברר כאדם חלש ומרצה. הפחד שלו מלעמוד על זכויותיו ודעותיו הוא קטן לעומת הפחד של 'מה יקרה אם אשתי לא תהיה מרצה'. הוא חשב

ביחד. זה קל יותר

"כשפנתה אלי אותה אישה וביקשה לבוא לטיפול בגלל 'סכסוך שכנות', עמדתי על כך שהתהליך ייעשה עם בעלה באופן זוגי. הסיבה טמונה בגישת הטיפול שלי. מכיוון שאני מעמיק בצורות ההגנה של המטופל, במטרה לחקור דרכן את הפחדים שמניעים אותנו, לכן מאוד משמעותי לתהליך שבשעת הטיפול יצופו ההגנות בין המטופל לבן הזוג שלו."

"מניסיוני, כל הגנה שגורמת לנו לקונפליקטים עם אנשים שבסביבתנו, היא למעשה רק שיקוף של ההתנהלות שלנו במגרש הזוגי, ולכן טיפול משותף עם בן הזוג מאפשר לנו לחוש את הפחדים וההגנות בחדר הטיפול ולזכות בתהליך עמוק ואפקטיבי פי כמה וכמה."

"אז מה בעצם עושים? דבר ראשון: הבירור וההבנה החדשה המדהימה והמרתקת הזו לצורך והפחד שעומד מאחורי הדפוס שיצרנו - יש בכך אלמנט מיוחד מאוד ועוצמתי של הכלה למטופל. במקום להרגיש אשם, בעייתי, חסר סיכוי או לא יצלח, הוא מבין שיש כאן טכניקה של שרידה לפחד גדול."

"יצאנו בהרגשה טובה, ומה תכלס? 'כאן מגיע הסוד העצום והנפלא של מתנת התרפיה. הדיבור בחדר הטיפול שהוא מקום מוגן למטופל, על הכאב שחוויו בעבר, עם הבנה והכלה למערכת ההגנות שלנו - יש בו את הכוח לבנות אמון מחדש וממילא מתקטנים הפחדים ואז גם הנפש פחות נצרכת לאחזיה בהגנות'."

זו הייתה טעימה קטנה מתהליכים עמוקים ונפלאים. ההסברים קשים להמחשה. אך הכלל הוא אחד: הסיפור שמעל פני השטח הוא החלק הקטן שבסיפור. תמיד תזכרו שאתם רואים את קצה הקרחון של מסע חיים ורגשות. ואותו קצה, הוא רק 'כובע מגן'."

לתומו שמדובר ברגישות, אך מהר מאוד הבין שלמעשה טמון כאן פחד גדול מאוד מלא להיות אהוב ורצוי."

"מה בעצם עומד מאחורי הפחדים הללו? כאן התברר סיפור חיים גם אצל הבעל וגם אצל האישה, שמשלים כפאזל את דרך ההתמודדות שיצרו לעצמם."

"אותה אישה סבלה מדימוי עצמי נמוך כבר מהיותה ילדה קטנה: היא לא אהבה את עצמה. לא את המראה ולא את האופי. מה בכל זאת עזר לה להתמודד עם השנאה העצמית הזו? מסכות. האישה הזו הסתגלה תמיד לחיות במסכה. היא השקיעה שעות ארוכות בהופעתה החיצונית עד להשגת תוצאה משביעת רצון, גם את השיחות שלה נהגה לתכנן מראש ואם לא ניתנה לה האפשרות לכך אז היא נכנסה לדריכות ומתח גדול."

"כך היא מספרת: 'כתלמידת בית ספר לא תמיד יכולתי לצפות מראש מה עתיד להתרחש', תיארה. 'אם המורה החליטה לבחון אותי בפתאומיות אז 'החלפתי צבעים' וידיי רעדו באופן בלתי נשלט. בשלב שבו בחרתי מסלול לימודים לא הייתה לי התלבטות, ידעתי שאני יכולה לעבוד רק באופן שאוכל לשבת לבד בחדרי ולא אצטרך להופיע בפני חברות, תלמידות או מנהלות... אכן, אני מנהלת חשבונות במשרד קטן ושקט'."

"גם ההיסטוריה של הבעל מסבירה את דפוס הריצוי שלו, הוא בן להורים מקסימים ומסורים שנסיבות חייהם יצרו מצב שבו נאלצו להתעסק המון במרוץ היומיום וקשיי הפרנסה ולא התפנו להיות קשובים לרגשותיו, אותו ילד קטן ורגיש לא זכה לבנות עמוד שדרה שייתן לו את הכוח לעמוד על שלו... כך גדל לו מבוגר שמרצה את כל הסובבים אותו. סיפור הגדר הוא רק דוגמה קטנה ואפילו שולית בחייו, הוא מוצא את עצמו מותש מול בקשותיה של אשתו ליצור לה סביבה סטרילית ומוגנת... לא פלא שבתקופה זו הוא צועק 'הצילו!'"