

זוגיות במילואים במלחמת "חרבות ברזל" ואחריה – המאבק על הברית הזוגית

ד"ר זיוה לויטה¹, חן גרוס שטינמץ²

לאחר המתקפה הקשה של רוע ואכזריות בשבעה באוקטובר, דרושה הפנמה מחודשת של אובייקטים טובים כדי לנהל יחסים זוגיים הכוללים חמלה והכלה. מאמר זה עוסק בהשפעה של שירות מילואים במלחמת "חרבות ברזל" על הברית הזוגית. ברית זוגית מיטיבה היא מיכל המאפשר צמיחה, ולא רק שיהזור של יחסי אובייקט. הקריאה לשירות מילואים במלחמה עשויה להציב בפני זוגות בחירות קשות, שעלולות להפוך לקונפליקט זוגי בעל עוצמות רגשיות גבוהות. נדרשת הבניה מחדש של הברית הזוגית כך שתכלול את השינויים שהמלחמה והמילואים הכניסו לחיי בני הזוג: כבירת זוגית שמשמשת בהגנות הזוגיות לא להתקפה אלא לשמירה הדדית.

קבלת פנים

כולנו זקוקים לקבלת פנים כדי להרגיש נוכחים ואהובים. קבלת הפנים גם מעניקה פנים, באופן שממחיש כמה האדם אהוב ומשמעותי. גם ויניקוט מדגיש שכדי שהאדם יקבל פנים משלו, הוא זקוק לאדם שרואה אותו ומקבל את פניו (2). "כשהתינוק מביט בפני האם בדרך כלל הוא רואה את עצמו [...] כשאני מסתכל – אני נראה, משמע אני קיים" (2, עמ' 129). כך, פניו של אדם, כאדם ממשי ומשמעותי, מתהוות דרך האופן שבו הן מתקבלות. קבלת פנים מיטיבה היא אירוע המבטא את השמחה שבשיבת האדם לביתו. במקביל, השב מקבל את פני מי שנשאר בבית. "הנפגשים", במבטם החם, המכיר, השמח, נותנים ומעניקים זה לזה פנים (3).

גם השב ממילואים צריך לקבל מחדש את פניו בזוגיות, ובמקביל לתת לבת זוגו את פניה. נוכל לחלק את קבלת הפנים לתקופות שונות: היציאה הראשונה למילואים: פרידה – מבט של געגוע; חזרה לחופשה: קבלת פנים ופרידה – חשדנות, הססנות וזהירות, כניסה חלקית הביתה, כי בקרוב יוצאים שוב; סיום המילואים: קבלת פנים – פערים בחוויות בין מי שנשאר בבית למי שחזר ממילואים; התרגלות מחודשת לחיי הזוגיות והמשפחה; בדיקת הברית הזוגית החדשה ושינויים שחלים בה בעקבות היציאה למילואים.

במצב של שירות מילואים חוזר ומתמשך נוצר מצב ביניים, שבו קבלת הפנים והחזרה הם זמניים, "עד הפעם הבאה". מצב זה מאיים על ההתמסרות לזוגיות ומעכב אותה. כדי לאפשר לבני הזוג להתמסר לקבלת הפנים של בני הזוג ללא קריסה וללא התנגדות וזעם, יש צורך במערכת תומכת ויציבה ובקשר

מלחמת "חרבות ברזל", שפרצה בעקבות אירועי השבעה באוקטובר 2023, הצריכה גיוס מילואים בהיקף נרחב ולפרקי זמן ממושכים. שירות כזה משפיע לא רק על הלוחמים, אלא מחלחל לתוך המבנים המשפחתיים והזוגיים, משנה ומאתגר אותם.

מאמר זה יבחן את השפעותיו של שירות מילואים של אחד מבני הזוג בזמן המלחמה על הברית הזוגית – מערכת של "הסכמים" מודעים ולא-מודעים בין בני זוג. לברית הזוגית השפעה על התנועות שבתוך מערכת היחסים, על יכולת ההכלה של כל אחד מבני הזוג את העולם הפנימי שלו ושל שותפו או שותפתו, ועל היכולת לשינוי וצמיחה (1). המאמר לא יעסוק בזוגות שבהם שני בני הזוג משרתים במילואים.

כפי שנראה, החזרה הביתה משירות מילואים כרוכה בהתמודדות ושינוי מאתגרים, וגם בני זוג שהברית הזוגית שלהם עד תחילת המלחמה אופיינה בתנועות וביצירתיות עלולים למצוא עצמם בתהליך הגנתי, נוקשה ומתקף ולחווה אימה, כעס וחרדה. זו אינה חזרה לשגרה, אלא למציאות שונה, הדורשת מבני הזוג להבנות מחדש את הברית הזוגית ולהתאימה.

¹ רמת השרון.

² "אסיף" – המרכז הרפואי לטיפול בטראומה נפשית ו-PTSD, איכילוב, ת"א; מוכן תל אביב לפסיכואנליזה בת זמננו.

מילות מפתח: מילואים, ברית זוגית, קונפליקט נאמנויות, פציעה מוסרית, בושח ואשמה, טיפול זוגי.

zlevite@gmail.com

לשרוד רגרסיות של אחד מבני הזוג ולהתמודד עם מתקפות זעם ותסכול. מתאפשרת התפתחות אישית וזוגית, ויש תקווה כי מתוך האי-הסכמות והכאב יצמחו מבנים נפשיים חדשים והבנות משותפות מספקות (1).

השפעת שירות מילואים במלחמת "חרבות ברזל" על הברית הזוגית

לרוב, הבחירה בשירות קבע היא חלק בלתי נפרד מהברית הזוגית מראשיתה, כאשר שני בני הזוג שותפים ומחויבים במודע לאורח חיים זה. מנגד, שירות מילואים ממושך וחוזר בעת מלחמה כופה על זוגות רבים מציאות חיים שלא בחרו בה. הכורח להסתגל לסגנון חיים שונה ומאתגר עלול להוביל לקונפליקט מאיים ומתקף, ולעורר תחושות של נטישה ובגידה.

העולם הפנימי הוא המצע שעליו נוחתים אירועי המציאות החיצונית. תכנים לא-מודעים עלולים לצבוע את המציאות בכלל, ואת הזוגיות בפרט, בצבעים של חרדות ראשוניות: אימה, זרות וניכור, נטישה, חוסר אונים ותחושת התמוטטות. במפגש עם איום קיומי כדוגמת מלחמת "חרבות ברזל" עלולים להתלקח מחדש חומרים רגישים שנשמרו בנפש כתוצאה מקונפליקטים מוקדמים (7, 8). הפחד מהמלחמה והתמשכותה, תחושת הסכנה הקיומית והיציאה החוזרת למילואים מתחברים לחרדות קדומות ומעצימים אותן, עד כדי חוויה של אימה קטסטרופלית וחוסר אונים שקשה לשאת.

תחושת בדידות קשה עשויה להופיע גם כשבן הזוג חוזר ממילואים. זוהי בדידות בנוכחות האחר – חוויה כואבת במיוחד משום שהאחר נמצא, אך אינו זמין (8). הבית הפנימי והחיצוני, שבעתות שגרה מספק ביטחון ונחמה, עלול להפוך למרחב של חרדה, חוסר ודאות וזרות. החוויות הקשות מציפות את הנפש, מעוררות רגשות עזים ויוצרות מועקה ופחד מפירוק. החוויה הטראומטית מערערת את תחושת הביטחון הבסיסית ועלולה להצית את תחושת ה'אלבית' (9) – מצב שבו תוכן מודחק מגיח מחדש בנסיבות לא צפויות ויוצר תחושת אימה ואי-נוחות. במקום חוויה של היכרות, ביטחון ואינטימיות, האחר עלול להיתפס לפתע כזר וכמאיים.

במציאות זו עלולה להתערער גם תחושת העצמי: "אני לא מכיר את עצמי", "אני לא אני". במרחב הזוגי, הברית הזוגית – המשמשת כבית וכמקור לביטחון – עלולה להיסדק ולהיחנות כמקום מסוכן.

העומס הרגשי והפיזי שיוצר שירות מילואים בזמן מלחמה מצמצם את היכולת של בני הזוג להכיל ולתמוך זה בזה. כך עלול להתפתח תהליך זוגי הגנתי ונוקשה, המקשה על התמודדות בתוך מציאות החיים הקשה. היחסים הזוגיים עלולים להפוך לשדה קונפליקט רווי עוצמות רגשיות, המאופייני בפיצול ובהשלכה אינטנסיביים. גם אם היו בזוגיות פונקציות של החזקה, הכלה, הדהוד ותרגום – ואף יצירתיות

שבו יוכלו להרגיש נראים ומובנים. תהליך זה יאפשר בניית ברית זוגית יצירתית שבה בני הזוג מקבלים זה את פניו של זה ואת עצמם בסקרנות ובאהבה.

ברית זוגית טובה דיה – זוגיות יצירתית

הטיפול הזוגי הפסיכואנליטי נשען על ראייה מערכתית, התופסת את הזוגיות כישות בפני עצמה. ראייה זו מזהה שיתוף פעולה לא-מודע בין בני הזוג, היוצר ברית שבה כל אחד מהם הוא חלק משלם בתוך עולם פנימי משותף (1).

לכל אדם מודל מופנם ליחסים, המשפיע על עיצוב מערכות היחסים בחייו, על בחירת בן או בת הזוג ועל בניית הברית הזוגית. הברית הזוגית המיטיבה היא כלי קיבול לפנטזיות, להגנות, לתקוות ולתיקון, שמאפשר שינוי וצמיחה ולא שיחזור של יחסי האובייקט המוקדמים (4); היא הזדמנות ייחודית להתמודד עם צרכים, חוויות ורגשות בלתי פתורים ממערכות יחסים מוקדמות; והיא אמורה להשתנות בהתאם לתמורות במציאות (1, 4). הבנת המניעים לבחירת בן זוג מאפשרת להבין את הברית הזוגית ואת המערך ההשלכתי של כל אחד מבני הזוג. בשל נטיית הנפש הלא-מודעת לשיחזור כפייתי של כאב, סבל, קונפליקטים ומצוקות מהעבר, החיפוש הוא אחר שותף שיוכל לפגוש צרכים ומשאלות מודחקים, להגיב אליהם ולשמש כלי קיבול טוב (1, 4, 5).

הברית הזוגית מייצרת החזקה והכלה בעלי אפיונים ייחודיים כמו תרגום מנטלי, ויסות הדדי והדהוד. התרגום המנטלי של בני זוג זה לחוויותיו של זה מפתח את יכולת החשיבה של כל אחד מהם בנפרד וביחד, או להיפך – משבש אותה (1, 6). לדוגמה, כשאחד מבני הזוג מבטא חולשה, האחר עשוי לפרש זאת כקירבה, תלות ואמון הדדי, או לחלופין, להגיב ברתיעה, חרדה, ריסון או ביטול, המעידים על כך שאין מקום לביטוי חולשה בזוגיות. בוויסות רגשי טוב דיו בני זוג מסייעים זה לזה להחזיק רגשות קשים, לעבדם או לפוגג אותם. בוויסות רגשי שאינו טוב דיו יש התעלמות מתחושות בן הזוג או התקפה, שיוצרות דפוסי הסלמה או נסיגה. הדהוד טוב דיו מעמיק ומפתח את העצמי ונותן לו הזדמנות להתנסות באופני קיום מגוונים. הדהוד לקוי מוביל לצמצום העצמי ולתחושת קשות כגון ייאוש, חרדה וחוסר אונים (1, 4).

הברית הזוגית יכולה לאפשר ולעודד צמיחה, ומאידך, היא עלולה להישאר נוקשה והגנתית כדי למנוע שינוי ולשמור על יציבות או קיבעון. כשהברית הופכת נוקשה, בני הזוג חווים זה את זה כשיחזורים של דפוסי יחסים קודמים ולא כפי שהם בהווה. בני זוג המתקשים לחוות את המורכבות של עצמם ושל שותפם לקשר מתקשים להסתגל למצבים חדשים ולתהליכים בלתי נמנעים שמתרחשים לאורך מעגל החיים (1, 4).

זוגות נעים לאורך יחסיהם הלך ושוב מיחסים המאופיינים בברית זוגית הגנתית ליחסים המאופיינים בברית זוגית יצירתית. בברית זוגית יצירתית היחסים נחווים כמשאב, וניתן

תחושת הבגידה, בעיקר כשהיא חוברת לפגיעות מוקדמות, גורמת לפגיעה נרקסיסטית. זו מעוררת זעם נרקסיסטי, שעשוי להוביל את האדם לאימה מתוקפנותו ומהרסנותו שלו, וכן מהרס בן או בת הזוג, אובייקט האהבה. חרדה זו מובילה לחוויה של שבר בסיסי ולפחד מהתפרקות (7). בשיח זוגי עולות שאלות כמו עד כמה בטוח ואפשרי לצאת מהמסתור הנפשי, לדעת זה את זה, להכיר, להיחשף, להסתכן בפגיעה (10). רגשות אלה עלולים להתעורר בעוצמה בחדר הטיפול הזוגי.

אופיר וארבל תיארו שניהם, כאמור, תחושות של נטישה ובגידה, וזעם שהתעורר בעקבותיהן. בטיפול עלה שנטישה כזו התרחשה כבר בילדותם המוקדמת: ארבל, ילדת סנדוויץ', תמיד הרגישה שהיא הכבשה השחורה במשפחה; ואילו אופיר, ילד מרצה והורי מלא באשמה, מעולם לא חש שהצליח למלא את צורכיהם ושאיוותיהם של הוריו. ייתכן שלולא פרצה המלחמה ועוררה קונפליקט נאמנויות, בני הזוג היו יכולים להמשיך ולקיים את הברית הזוגית. אולם הבחירה שהמלחמה כפתה עליהם הפרה את הברית הזאת – להיות תמיד אובייקט הבחירה – עוררה את שיחזור העבר והציפה בעוצמה תחושות של זעם נרקסיסטי, צרות עין ופחד מהתפרקות.

פגיעה מוסרית – אשמה ובושה

מלחמה מעוררת שאלות על מוסר ולגיטימיות חברתית. לעתים, לוחמים מאמצים נורמות ותפיסות מוסריות המבוססות על הישרדות, אולם עם החזרה לחברה, אלה מתנגשות עם מערכת הערכים האזרחית. כתוצאה מכך, רבים מדווחים על תחושת פיצול בזהות: בין ה"אני" הצבאי, המכיל חוויות ומצבי קיצון, ל"אני" האזרחי, שאמור לתפקד כהורה, בן זוג או עובד. הקושי לגשר על הפיצול הזה עלול לעורר רגשות אשמה ובושה ולהשפיע על המערכת הזוגית והמשפחתית.

תופעות אלה עשויות להחמיר בעקבות 'טרואמה מוסרית' או 'פגיעה מוסרית' (moral injury). פגיעה מוסרית היא מצב נפשי שמתעורר בעקבות חשיפה לאירועים שסותרים באופן עמוק את הערכים המוסריים של האדם ומאתגרים את עולמו הפנימי (11). התוצאה היא פגיעה בכוחות ובמשאבים הנפשיים ופגיעה בתחושת הזהות והערך העצמי.

המשרת במילואים עשוי לתפוס את עצמו כ"אדם רע" בשל מעשים שחווה, ביצע או היה עד להם, ולהתקשות לסלוח לעצמו (12). הוא עלול לחוות אשמה, בושה או חוסר יכולת לשאת בהתרחשויות משדה הקרב, מתוך פחד משיפוט חברתי או תחושת "אף אחד לא יבין". לעומתם, יש המתארים תחושת כוח מאגי, העצמה של חווית השבטיות, וניתוק לכאורה מאשמה ובושה, כמנגנון הגנה מול בושה ואשמה שלא ניתן לשאתן.

המשפחה והסביבה הקרובה מצפים לא פעם לשובו של איש המילואים "שלם ובריא", ללא הבנה של הקונפליקטים המוסריים שחווה. שאלות רבות עלולות להישאר לא מדוברות, להכביד רגשית וליצור מרחק ואף ניכור בין הצדדים (13).

פרויד (14, 15) מדגיש שהעל-אני מתגבש כמעין משקיף פנימי המייצג את ערכי ההורים והסביבה, ומפקח על התנהגות האדם באמצעות מנגנוני אשמה ובושה. תחושת האשמה נוצרת

ותנועה – שירות מילואים ממושך עלול לשנות את פני הברית הזוגית ולצבוע את המרחב הזוגי בצבעים של איום, בדידות וזרות.

קונפליקט נאמנויות – נוקשות לעומת יצירתיות

הקריאה לשירות מילואים במלחמת "חרבות ברזל" עוררה בזוגות רבים תחושות קשות של אשמה, לנוכח בחירה בלתי אפשרית בין המחויבות למשפחה לבין נאמנות לחברים ליחידה ולמדינה. ערכים כגון ציונות, ערכות הדדית, התנדבות, משפחתיות וזוגיות עמדו בסתירה ויצרו קונפליקט נאמנויות. קונפליקט זה עלול להפוך את היחסים הזוגיים לזירת מאבק רוויה עוצמת רגשיות, המתאפיינת בתהליכי פיצול והשלכה שנועדו להפחית את הכאב וחרדת הנטישה. כשמדובר בשירות מילואים חוזר, קונפליקט הנאמנויות מתרחב וכולל רבדים נוספים של מחויבות לחברים לנשק, למקורות התעסוקה ולמעגלי חיים נוספים.

בני הזוג נדרשים לבחירות קשות: האחד נדרש לבחור לצאת לשירות, ואילו האחר נדרש "לשחרר" את בן הזוג ולשאת לבדו בנטל בעורף. הנשאר עלול לתפוס את עצמו כמי שלא בחרו בו, חוויה שעשויה לעורר כעס וקונפליקטים ראשוניים לא פתורים אצל כל אחד מבני הזוג, וכן תחושות של קנאה, צרות עין ונטישה (5, 7).

ארבל ואופיר פנו לטיפול כמה חודשים לאחר פרוץ המלחמה. האיום בפירוק הזוגיות נכח בעוצמה בתחילת הטיפול, בשל תחושות נטישה, בגידה ואכזבה.

בני הזוג, בשנות ה-30 שלהם, מכירים כארבע שנים. לדבריהם, הם היו שותפים טובים, תמכו זה בזה ונהנו איש מחברת רעהו. הכל השתנה ב-7.10. ארבל היתה בשבוע ה-40 להריונה כשאופיר נקרא למילואים, ולדבריו, נקרע בשאלת הנאמנות – אשתו ובנו בכורו, לעומת חבריו לפלוגה, הצבא והמדינה שמתמודדת עם איום קיומי. אופיר הצטרף לחבריו יום לאחר הלידה, וארבל עברה להתגורר אצל אחותה. מאז הכל השתבש.

ארבל תיארה תחושות של נטישה, בגידה והפרה של ההסכם לשותפות ולשמירה. ברגע הכי משמעותי של חייה, של חייהם המשותפים, אופיר נעלם. אופיר, מצדו, הודה שהיה במצוקה בשל הקונפליקט העז שהיה מצוי בו. הוא נשאר עד הלידה ונשא באחריותו למשפחתו, ולמחרת הלך למלא את חובתו למדינה. ארבל חשה שאופיר בחר במילואים ובחברים על חשבון צורכי המשפחה; הוא בחר בצורך שלו, כלוחם, למימוש עצמי, בעוד היא, ארבל, נותרה להחזיק בהורות וביום-יום. גם אופיר, מצדו, התלונן על נטישה מצד ארבל, שלא תמכה בו בהחלטתו לשרת את המדינה, לשמור על ביטחונה.

תחושת הבגידה היא רבת רבדים. החרדה, התסכול והאכזבה שהיא מעוררת מתבטאים לעתים קרובות בהתפרצויות זעם ובאיומי נטישה. חשוב להכיר בכך שהזעם אינו שוכך לאחר עיבוד אחד או שניים, אלא נוטה להופיע ב"גלים" חוזרים ונשנים, שיש לקבלם כחלק מהתהליך. גלים אלה משקפים פגיעות מההווה ומהעבר כאחד, ומאפשרים עיבוד חוזר ונשנה. החרדה הבלתי נסבלת והאימה מהנטישה יוצרים קונפליקט המייצג לא רק את המאבק בין בני הזוג אלא גם קונפליקטים וחרדות תוך-נפשיים.

הזוגית. היא חושפת את הפגיעות והרגשות העמוקים ביותר, ועלולה להפוך לזירה של משברים ואי-הבנות. החיים תחת איום ומתח מתמיד והפרידה הממושכת כתוצאה משירות מילואים במלחמה עלולים ליצור בזוגיות תחושת זרות, מרחק ופערים בצרכים השונים של בני הזוג במרחב המיני.

המיניות קשורה באופן עמוק לדימוי העצמי וליכולת להיפתח בפני אדם אחר פיזית ורגשית. כאמור, אשמה ובושה הם רגשות עוצמתיים הפוקדים משרתי מילואים, ולעתים נותרים כשכבה נוספת וחבויה בנפש.

אדם הנושא בתוכו בושה ואשמה עלול לחוות את עצמו כלא ראוי לאהבה או לעונג (4, 7) ולהתרחק מקשרים אינטימיים. אדם כזה יחשוש שהמשאלה להיות מובן ואהוב תסתיים באכזבה ובפגיעה, וינקוט הגנות כהימנעות, התכנסות, חוסר תשוקה, דיכוי הצורך, תחושת ריק ואובדן משמעות. לרגשות אלה יש השפעה מכרעת על הדימוי העצמי, על המערכת הזוגית ועל היכולת לחוות מיניות מספקת ומעשירה.

ראוי להבחין כאן בין מין למיניות אינטימית. חיילים רבים מדווחים על צורך בפעילות מינית ועל כמיהה עזה אליה; אולם מין כזה עשוי לשמש כניתוק, כרצון למחוק את שחוו, בשעה שהם עלולים לבקש להימנע ממיניות כביטוי לקשר אינטימי הכרוך בנוכחות ובקשב לאחר (19, 20).

במקרים רבים, הבושה הכללית "מחלחלת" לתחומים נוספים. אדם עלול לחוות אשמה ובושה על עצם כך שיש לו פנטזיות, משאלות או דחפים מיניים. הוא יכול לחוות את רצונו ביחסי מין כביטוי לנצלנות או לחולשה. ייתכן שהגוף, שבעבר היה מקור לעוצמה או לגאווה, נתפס כעת כנושא "כתם" או "טומאה" (1, 5, 21).

לעתים עשויים להופיע במיניות דפוסים של שליטה מופרזת או כניעה. כמה משרתי מילואים במלחמה שיתפו בחרדה שבמיניות תצא מהם אלימות. במקרים מסוימים, האדם הנושא אשמה פועל להעניש את עצמו באמצעות פרקטיקות מיניות חסרות סיפוק או פוגעניות. במקביל, ייתכנו דפוסים של צורך בשליטה מוגברת על האחר, כחלק ממנגנוני הגנה מפני אובדן שליטה או חרדה נפשית (21).

תופעות נוספות שדווחו הן ירידה בחשק, קהות רגשית, קושי לחוות הנאה, ולעתים אף תחושת דחייה ממגע. תגובת הניתוק הרגשית המגנה על הנפש במילואים ממשיכה לפעול גם בבית – משרת המילואים מתקשה "להרגיש" חום, אהבה ותשוקה כבעבר. גם כשבן או בת הזוג מנסים להתקרב, לחבק או ליזום מגע אינטימי, התגובה עלולה להיות דחייה, לא מתוך רתיעה מהפרטנר, אלא משום שהגוף והנפש שרויים במצב הגנתי של חוסר תחושה או עצבנות. קשה לחוש עוררות מינית וסיפוק, להרפות ולהיות פגיע במרחב האינטימי, כשהנפש דרוכה או אדישה ונמנעת מרגש (19, 21). אצל בן או בת הזוג שאינם מבינים את הסיבה לריחוק ולדחייה עשוי להתעורר תסכול, התוצאה עלולה להיות דינמיקה של כעס הדדי, עלבון

כשהיחיד מפר את הערכים הפנימיים שקלט מהוריו ומהתרבות, ואילו בושה תתקשר לתחושת חשיפה או חשש ממשפט חברתי או פנימי. כלומר, בושה היא רגש עמוק ומוכלל, מצב שבו האדם חש שטבוע בו פגם מהותי, בעוד אשמה מתמקדת במעשה הלא תקין.

לאחר מלחמה, אדם עשוי לחוש בושה בעקבות חשיפה לאירועים אלימים או לא אנושיים, השתתפות בהם או חוסר יכולת למנוע אותם, שמעוררים בו תחושה שהוא "מלוכלך" או "פגום" (16). האשמה על הפעולות שביצע עשויה לעורר בו בושה מתמשכת לגבי זהותו כאדם, כך ששני הרגשות מחזקים זה את זה. נוצר מעגל סגור המניע התרחקות חברתית, התכנסות או תוקפנות כלפי הסביבה והעצמי (17, 18).

במצבים אלה, המתאפיינים בכהלה מפני תוקפנות עצמית ובחשש מפגיעה בבת הזוג, מתעוררת בלוחם חרדה שמא אינו ראוי עוד לאהבה. במקביל, גם בת הזוג עלולה לחוות 'פגיעה' מוסרית' משלה: היא חשה נטושה מחד גיסא, ומאידך גיסא מוצפת אשמה על כך שהיא מעמידה את צרכיה במרכז בזמן שבן זוגה מגן על המשפחה והמולדת. עבור שני בני הזוג, חוויות אלה מתורגמות להפרה של הברית הזוגית או אף בגידה בה; האמונות, התפיסות והערכים המשותפים שהיוו את תשתית הקשר נחווים כעת כלא רלוונטיים, והשבר בברית עשוי להיתפס כבלתי הפיך.

ידין, מילואימניק המשרת בעורף, נחשף בתפקידו לחומרים מסווגים קשים. אלה עוררו בו לא פעם תחושות אחריות ואשמה, ובעקבות זאת סימפטומים כמו עוררות יתר, מחשבות חודרניות, התכנסות וריחוק מהסביבה. הוא תיאר תחושה של נוכחות נעדרת – שהוא לא נוכח, לא עם אשתו ועם ילדיו, וגם לא עם הוריו, אחיו וחבריו.

שירות המילואים של ידין החל בבוקר ה-7.10. הוא תיאר יום של קריסה, חוסר אונים, כישלונות מרובים, ובעיקר תחושה של התמוטטות גם מבית. ממגן המחויב למשפחתו, הפך לאדם שנוטש את אשתו וילדיו בזמן סכנה ויוצא למילואים, וגם שם נכשל בהגנה על חפים מפשע. תחושת השליטה קרסה, ופגעה בתפקידו ובוהותו שהיוו בסיס בברית הזוגית ובתפיסתו העצמית.

כשבני הזוג פנו לטיפול זוגי בתום שירות המילואים של ידין, הוא שיתף בתחושת אשמה ובושה. במהלך הטיפול התאפשר לו לעבד את מקורם ואת משמעותם של הרגשות שחווה, שיצרו ניתוק והתכנסות פנימה, בעוד אשתו מקשיבה ועדה לתהליך שלא היה לה מובן עד אז. הטראומה המוסרית העלתה צורך לשלב מרחב לעיבוד ערכי ומוסרי בטיפול הזוגי. ידין היה זקוק להכרה מבת זוגו (ובהמשך מסביבתו), ובעיקר מעצמו, בצדדים המורכבים של המציאות הצבאית, לצד בדיקה מחודשת של תפיסותיו העצמיות והערכיות בתוך המערכת הזוגית (15, 17). ההבנה וההתייחסות לטראומה המוסרית ולהשפעותיה על תחושות אשמה ובושה הן שלב קריטי בדרך לשינוי ולצמיחה (18), לא רק ברמה האישית, אלא גם ברמה הזוגית בכלל, והמינית בפרט.

השפעה על מיניות

מיניות היא ביטוי לקירבה, לאינטימיות ולחיבור זוגי. האינטימיות המינית היא אחד התחומים הרגישים בברית

לחלק מהזהות הזוגית, שכן עצם הנוכחות מנכיחה את ההיעדר ומעצימה את הכאב שבצדו ואת הבדידות. לפעמים הזוג חווה תהליכים של "אבל רדיקלי" (20), הכרה בשבר שאינו ניתן לאיחוי, הכרה פנימית שהעולם השתנה ואנחנו איתו. מה שהיה כבר לא יהיה, לפחות בחלקו. בטיפול הזוגי חשוב לאבחן את עומק האבל ולהכיר בכך שהמבנה הנפשי והיחסים הקודמים לא יכולים לשוב לתפקד כבעבר ושיש צורך בשינויים בברית הזוגית. נדרש תהליך של אבל משותף של שני בני הזוג, שיהיו מוכנים לעבד ולהכיר במה שאבד, לטובת בניית ברית זוגית המשלבת בתוכה את השינויים המתחייבים (22, 23, 24).

הטיפול הזוגי בזוגיות במילואים במלחמת "חרבות ברזל" ואחריה

שלקס ודקל (25) מדגישים שטיפול בשבים משירות מילואים במלחמה הוא עקר ללא התחשבות במצבן של בנות הזוג. מצבן של הנשים מושפע עמוקות ממצבם של החוזרים מהשירות, ומשפיע עליהם בתורו. טיפול זוגי המכיר באפיוניהם המיוחדים של משרתי המילואים בזמן מלחמת "חרבות ברזל" יכול לספק מסגרת בטוחה לבני זוג, לסייע לגשר על הפערים ולהכיל את השברים שנוצרו.

מאז פרוץ המלחמה, מטפלים זוגיים רבים מתארים בקרב מטופליהם נסיגה סכיוֹר־פרנואידית אישית וזוגית – הנפש שבירה, מותקפת ומאוימת ויכולת ההתמודדות פחות טובה. כל דבר קטן עלול לגרום לחוסר יציבות, שמוביל למצוקה אישית וזוגית. מכאן שהצורך בדמות הורית מכילה, מווסתת ומשרה ביטחון מתעצם.

החוויה היא שאין הכלה או סבלנות של בני הזוג לחוסר דיוק, והשיח הזוגי נחוה לא פעם כשדה מוקשים מסוכן. התסכול והחרדה עלולים להגיע לחוסר אונים ולאימה, ולשימוש מסיבי במנגנוני הגנה. צמצום המרחב לטעות (בתוך הזוגיות ובתוך הטיפול) מתרחש בין השאר מאחר שאין אפשרות להכיל פגיעה הורית נוספת, וכל שגיאה של המטפל עלולה להיחוות כהתקפה על המערכת האישית והזוגית, הספוגה אכזבות וחרדות.

תהליך הטיפול הזוגי הפסיכואנליטי מציע מרחב להתבוננות בברית הזוגית, באופן שבני הזוג חווים ומתנהלים בתוכה, במבנים ההגנתיים האישיים המפריעים לה ובהגנות הזוגיות המשותפות. מרחב שבו יכולה להתקיים "השבה ארוכת טווח שאנו משיבים למטופל את מה שהוא מביא. זוהי נגזרת מורכבת של הפנים המשקפים את מה שישנו שם להיראות" (2, עמ' 133). זהו מרחב זוגי שבו ההשלכות, ההאשמות, הכעסים והחרדות שמושלכים, מוכלים אצל המטפל הזוגי ומשם מוחזרים לכל אחד מבני הזוג באופן שמאפשר הכלה של תסכול והתפתחות של חמלה, סבלנות וסובלנות לעצמי ולבן הזוג.

בזוגיות, בתהליך הזדהות השלכתית הדדית אספקטים של העצמי או ייצוגי האובייקט שנחו כבלתי נסבלים ולכן

ודחייה שמכרסמים ביכולת לשמר תקשורת זוגית ומינית בונה (19).

לא פעם נשות מילואימניקים מספרות שחרדת המוות הכרוכה בשירות המילואים פגעה פגיעה קשה בחשק המיני שלהן. עול הבית, חרדת הפרנסה ועוד פוגמים גם הם בחשק ובתחושת האינטימיות.

המיניות, כמרחב לתיקון ולאיוון בין אהבה ושנאה, יוצרת חיבור המפחית את החרדה מפני הרס האובייקט ואת האשמה הקשורה בכך. כשבני זוג מצליחים להגיע לאינטימיות ולעונג שבהם הדחף התוקפני מעובד ומוכל, יכולה להופיע תחושת רווחה ואהבה עמוקה יותר, המפחיתה את הבושה והאשמה. מנגד, אם יש קושי בעיבוד התוקפנות והאשמה, אלה עשויות "להכתים" את המרחב המיני ולהוביל לתחושות ניכור ומצוקה (4, 5).

אילון וגלית הם בני זוג בשנות ה-30 לחייהם. המרחק והסכנה שבמילואים בזמן מלחמה עוררו בו תשוקה עזה, בעוד שבה התעוררו תחושות של ניכור, זרות, כעס ופגיעה, וקושי לעבור "ממצב לחימה" למצב של קירבה ואינטימיות. הוא דיבר בשפת התשוקה, בעוד שהיא נזקקה לשפת הרוך (19). אילון חזר עם חוויות שנצרכו בו נפשית ופיזית, וביקש לברוח מהן אל תשוקה עזה ולא לשפת הרוך המאיימת. השוני בשפות והפערים בצרכים רק העצימו את תחושת הדחייה ההדדית והגבירו את הזרות והניכור. זה היה מעגל קסמים שקשה לצאת ממנו. נדרש מרחב שיאפשר התקרבות מחודשת לאחר הניתוק הממושך.

הטיפול הזוגי סיפק מסגרת בטוחה הכוללת עיבוד רגשי, תוך פיתוח שיח פתוח ואמיתי על מיניות. עבודה טיפולית, תמיכה זוגית והכוונה מינית סייעו לזוג לשקם את תחושת הערך ולבנות אינטימיות בריאה, למרות חוויות המלחמה.

ניכור וזרות – תהליכי אבל בברית הזוגית

מלחמה עשויה לשנות את הארגון הנפשי של האדם וגם את הברית הזוגית. בני זוג ביום חתונתם נודרים נדרים הדדיים לבניית חיים משותפים (לטוב ולרע; עד שהמוות יפריד בינינו). אבל מה קורה כשבן הזוג יוצא למלחמה וחוזר שונה? מה קורה כשתחושת הזרות משתלטת על הברית הזוגית?

כאמור, מלחמה יכולה להצית בעוצמה את תחושת האלבית; את תחושת הניכור והזרות מהמוכר. "מישהו אחר נכנס הביתה; מישהו זר". לא רק האדם נחוה כזר; גם הזוגיות וההסכמים שביסודה השתנו או נעשו לא רלוונטיים בחלקם. בעוד שבעתות שגרה חלוקת התפקידים הרגשיים והתפקודיים בבית ברורה יחסית, תקופת המילואים עלולה להביא ל"עקירה" ולשינוי של הפונקציות.

בתהליך השיבה הביתה ממילואים נדרשים שינויים המערבים תהליכים של עיבוד אבל. בתהליכים כאלה יש ניסיון "להחזיר" או "לאחות" את הנפש, לחזור לשגרה ולבנות את העצמי בעקבות שבר בזהות העצמי, בזהות בן/בת הזוג ובאופי הברית הזוגית; תהליך שיאפשר הפנמה וקבלה של מורכבות המציאות והצורך בשינוי. לעתים מדובר באבל מתמשך שהופך

להיזהר לא להיפך לאובייקט המפתה שדוחף את בני הזוג (א) אחד מהם) לחשיפה ולהתמודדות עם מציאות בלתי נסבלת, שעלולה לגרום לניתוק או התקפה (10).

חשוב לשים לב מתי לא רוצים ומתי לא יכולים לדעת. מתי החשיבה הופכת למבולבלת והגבולות קורסים בגלל עודף אינפורמציה. מה קורה לסקרנות ולחשיבה של כל אחד מבני הזוג כשהם מאותגרים או מאומתים עם אינפורמציה מציפה ומאיימת שאינה ניתנת להכלה ולתהליך. עודף אינפורמציה עלול להוביל להתקפה על החיבורים, לאשמה, לבושה, ולתחושת קיפאון ופירוק (31, 32).

הקשר הזוגי בתקופת מלחמה עלול להתאפיין בבדידות ובחוסר הבנה, ולכן יש צורך בבניית נארטיב משותף, המסייע לעבד ולהכיל כעסים הן מההווה המאיים והן מהעבר. הנארטיב יכול לאפשר בדיקה והתבוננות בברית הזוגית ולעודד הבנה, חיבור וביטחון.

בטיפול הזוגי בזמן או לאחר שירות מילואים במלחמה חשוב לבדוק אילו שינויים חלו בברית הזוגית. מה היה הלך הרוח הזוגי (couple state of mind) הלא-מודע בברית הזוגית? האם הברית הופרה, ואם כן, באיזה אופן? ההפרה או השבר בברית יכולים לשמש כמנוע לטיפול וכמפתח להבנת שיחזור המונע התפתחות. ידע זה יוכל לשמש לבניית זוגיות יצירתית שמשמשת בהגנות הזוגיות לא להתקפה הדדית, אלא לקירבה ולשמירה הדדית.

אלה וגדי, בני זוג בסוף שנות ה-30 לחייהם, נשואים שבע שנים. בנם הבכור בן חמש, ואחיו הצעיר, בן שנה וחצי, נולד בזמן המלחמה. הזוג פנה לטיפול זוגי עקב מצוקה גדולה וסכנת פירוק. מיד עם פרוץ המלחמה גויס גדי לשירות קרבי בעזה, ואחר כך בלבנון. הוא שירת ביחידה קרבית והעיד שהיה במצבים מסכני חיים. במלאת שנה וחצי למלחמה כבר שירת יותר מ-300 ימים. לאחר לידת הבן הצעיר עברו אלה והילדים להתגורר במשך כמה חודשים אצל הוריה. שני בני הזוג פוטרו מעבודתם כשנה לאחר פרוץ המלחמה.

ניכר שקונפליקט הנאמנויות שעוררה מלחמת "חרבות ברזל" ותחושות הנטישה והאשמה הפכו את יחסיהם הזוגיים לשדה של קונפליקט עם עוצמות רגשיות גבוהות. בתהליך הטיפול הזוגי החלו לצוץ תובנות הנוגעות לבחירתם הזוגית – השלכות הדדיות, פנטזיות, תקוות, קונפליקטים לא פתורים והגנות זוגיות לא-מודעות. ההווה התחבר לעבר ברצף מובן יותר.

בטיפול עלה כי אלה, הבת הבכורה והמצטיינת, הילדה המרצה שמבקשת להגשים את הפנטזיות של הוריה כשלוחה נרקיססטית שלהם, מתקשה מאוד להיפרד ממשפחת המוצא. ניכר קונפליקט עמוק בין תפקידה במשפחה כילדה הטובה לבין רצונה לחירות, לנפרדות ולזהות אותנטית שתאפשר לה להתפתח.

גדי, שבא ממשפחה קשת יום, שבה האב מובטל ואלכוהוליסט והאם, המפנסת היחידה, עובדת כמנקה, ביקש להיות ההיפך הגמור מאביו ולבנות מערכת יחסים שונה לגמרי מזו של הוריו. הוא סיים שני תארים ועבד בתפקיד בכיר. ניכר היה שגדי מנהל דיאלוג נוקב עם יחסי האובייקט המוקדמים שלו ועם שיחזורם הבוגר. הוא תיאר רצון לא להיות חלק ממשפחתו הלא מפקדת, אך לשם כך נדרש להכחיש חלקים בזהותו.

פוצלו מהחוויה, מושלכים אל תוך בן הזוג. בתהליך זה יכולה להיווצר אינטראקציה מכילה ומצמיחה או אינטראקציה מאיימת ומתקיפה.

במצב של בשלות ונפרדות בן הזוג אינו מאוים מההשלכה, אלא מעבד ומרכך אותה ומחזיר אותה למשליך כשהיא מעובדת ואינטגרטיבית יותר. תהליך זה, הנשען על חוויות של קירבה, של היות נראה, מוכר ואהוב, מקל על החרדה ומסייע בחיזוק תחושת הבעלות על אובייקטים פנימיים טובים, המסייעים בחיזוק וגיבוש העצמי ובתפיסת האחר כנפרד וייחודי (26).

לעומת זאת, כשבן הזוג אינו מקבל את ההשלכה ומשליך חזרה את מה שהושלך עליו במצב גולמי ולא מעובד, השלכות לא מוכלות אלה מרעילות ומרוששות את הנפש ומגבירות את הליכי ההשלכה והפיצול. בני הזוג לכודים זה בזה במערכת הגנתית של הזדהות השלכתית בעוצמה הולכת וגוברת, בניסיון נואש להפחית את הכאב ואת חרדת הנטישה (4, 26, 27).

חשוב להקשיב היטב לדיון המתנהל בין ההגנות האישיות והזוגיות הלא-מודעות לבין המציאות החיצונית. הקשבה סבלנית וסובלנית מאפשרת להבנה להתפתח ולעלות למודע מתוך ההצפה, לצד תובנות שיאפשרו חוויות של חיבור ובהירות. בטיפול הזוגי יש לשים לב ששני בני הזוג שותפים לחוויות התובנה והחיבור, ולאופן שבו תובנות אלה מתורגמות במישור האישי והזוגי (28, 29).

סביבה מחזיקה בטיפול זוגי מאפשרת את חיזוק ביטחוננו של כל אחד מבני הזוג, הליכה בקצב שלו, דיבור בשפתו, עידוד, חיזוק חיובי והתייחסות למושגיו ולספקותיו בנוגע לעולם הפנימי והחיצוני. ויניקוט (30) ממליץ לענות לשאלות באופן ישיר, כפשוטן. רק אחר כך אפשר לתהות מדוע הן נשאלו, מדוע אז, ומה היתה החרדה הלא-מודעת שבבסיסן – כלומר, לנסות לחבר למען בני הזוג בין האיום הפנימי והחיצוני בשפה פשוטה וברורה, הנשענת על הידוע על עולמותיהם הפנימיים מלפני המלחמה. בעקבות שירות המילואים במלחמת "חרבות ברזל", זוגות רבים תיארו מטוטלת בין ניתוק וחיבור. לצד הצורך בחיבור ובהכלה, קיים צורך להתכנס, להיכנס למסתור הנפשי. לעתים שני בני הזוג פוחדים ומנותקים, ולעתים קיימת חלוקת תפקידים שבה האחד מנותק והאחר מייצג את הרצון לקשר. הקושי בהידברות מוביל לתחושת בדידות וקושי להתחבר. לעיתים יש קושי למצוא מילים לחוויות. החרדה לוכדת את החוויה, המילים נעלמות ונוצרת שתיקה.

בטיפול הזוגי, בעיקר בהתחלה, יכול להשתרר שקט. יכולות להשתרר שתיקות מרובות שנובעות מהאימה העמוקה מפני התוקפנות והפחד להיחרס ולהרוס את אובייקט האהבה. השתיקות נובעות גם מכך שחוויות המלחמה מאתגרות ומעלות דיאלמות ביחס לרצון לדעת, וכן הכחשה והדחקה. כל אלה משתקים ומשתתקים.

על המטפל הזוגי להקשיב בדריכות לביטויים השונים של הסקרנות ולמעבר הטבעי בין הרצון לדעת ללא לדעת. עליו

ככל שגדי ואלה מצליחים להפנים את הרגשות והחרדות האישיים והזוגיים ולהתמודד איתם, מתפתחת יכולתם להכיל את עצמם ואת בן הזוג כשלם, נפרד ושונה, מתאפשר מעבר מעיסוק בחרדות הישרדות של האני, ומתפתחים מרחב זוגי מיטיב וברית זוגית יצירתית (1, 26).

אל מול האתגרים והרגשות העזים המציפים את בני הזוג, חשוב להכיר בדינמיקה שבה התוקפנות מופנית דווקא כלפי האובייקט הקרוב והבטוח ביותר. מתח בזוגיות בעתות משבר אינו מעיד בהכרח על חולשת הקשר, אלא עשוי לשקף דווקא קירבה וביטחון. בעוד שבני הזוג נוהרים בשטחי חיים אחרים (מול הילדים, העמיתים לעבודה ועוד), הזוגיות יכולה להיות מרחב בטוח ומכיל שבו אפשר לפרוק. לפיכך, יש לתת לגיטימציה להצפת רגשות אלה בטיפול הזוגי. על העבודה הטיפולית לשקם את פונקציית ההכלה שנשחקה, לתת מקום לחוסן האישי והזוגי, ולחזקו כדי לאפשר תנועה בין קירבה למרחק.

בעת מלחמה, כשחרדת המוות חוצה את הגבולות שבין פרטי ללאומי, והחיים האישיים של המטפל שזורים בקונפליקטים דומים או זהים לאלה של המטופלים, עמדת המטפל עלולה להתערער. פריצתה של מלחמת "חרבות ברזל" התאפיינה בהפתעה, בתוקפנות ובאכזריות. הצפת חוויות של הפקרות, ניפוץ של אשליית הביטחון, חוסר אמון, תחושת סכנה וחוסר אונים סדקו את האמונה והתקווה באובייקט הטוב, וחלחלו לחדרי הטיפול.

כאמור, אחד מתפקידי המטפל בטיפול זוגי הוא להחזיק את התקווה ולשקם את האמונה באובייקטים טובים. הזוג זקוק למטפל שסקרן לגביו, רוצה להכיר אותו ואת הדינמיקה הזוגית שלו. המטפל משמש מודל לסקרנות אמפטית ומוגנת. עם זאת, אחרי השבעה באוקטובר עולה השאלה עד כמה המטפל יכול להחזיק את התקווה, להיות האובייקט הטוב שיסייע לבני הזוג להתמודד עם המצוקה ועם חוויות בלתי נסבלות, ולהחזיר את ההשלכה ממקום בוגר ומיטיב. במצב גיל המטפל יכול להכיל את חרדת המוות של בני הזוג ולפעול להקל עליה. אך מה קורה בעת מלחמה, כשהמטפל עצמו במצב של איום קיומי, המאתגר את הגנותיו הוא ואת אמונתו באובייקטים הטובים? כיצד משיבים את יכולת ההפנמה, או האמונה והתקווה באובייקט הטוב, של המטופלים, אך גם של המטופלים?

התכנים הנפשיים של המטפל והזוג נעשים קרובים מאוד, ולעתים זהים. התוצאה עלולה להיות התעוררות של רגשות של העברה-נגדית אינטנסיביים, ולעתים אף בלתי נסבלים (1, 33).

כך קרה למטפלת של אלה וגדי. היא תיארה העברה-נגדית רוויה בהזדהות, שגרמה לה לעתים לאבד את עמדת המתבוננת; אובדן זה החליש את יכולת האמפתיה והחמלה ואת האפשרות להחזיק מרחב טיפולי בטוח.

לדוגמה, פיטורי בני הזוג, שהביאו לתחושת נטישה של האובייקט, הפקרות ואובדן הערבות ההדדית, והעצימו את החרדה והשנאה לתלות,

בבחירת בן הזוג, אלה ראתה בגדי מי שהצליח ליצור נפרדות ואוטונומיה ממשפחת המוצא שלו. גדי שביקש אף הוא לייצר נפרדות ממשפחת המוצא שלו, הבטיח לאלה להיות לה מגן וסלע איתן – כלומר ההיפך מאביו, ושיחזור של אביה של אלה (שגם הוא הגיע ממשפחה קשת יום והצליח מאוד).

הברית הזוגית שבני הזוג כרתו כללה מלחמה משותפת על זהות ונפרדות – כמיהה לאוטנטיות וחווית ערך עצמי בנפרד ממשפחת המוצא. אצל שניהם מתקיימת דילמה לא-מודעת ביחס למידת הקירבה והנפרדות מהמשפחה. כל אחד מהם מייצג חלק מהקונפליקט: היא קירבה למשפחה (וסכנת היבלעות), והוא נפרדות (וסכנת התנתקות). שירות המילואים במלחמה הביא להפרת הברית הזוגית ביניהם. את גדי שירות המילואים עימת עם חוויה של עצמו כנוטש, בנוסף לפיטורים שהחזירו אותו לחרדות שיהיה כמו אביו. אצל אלה, התוצאה היתה חזרה (פיזית) לבית ילדותה, שלא איפשרה לה להמשיך את התפתחותה כאדם אוטונומי.

חרדת המוות, וכן החרדה לעתיד ילדיהם ולעתידם הכלכלי, שהתעצמה בעקבות פיטורי שניהם, עוררו בשניהם תחושת תלות בהוריה של אלה. זו העצימה בהם פחד קדום מתלות, ובניסיון הנואש להכחשת תלות זו, יחסיהם נהפכו לזירת מאבק על שליטה.

שירות המילואים במלחמה פרץ את מחסום הלא-מודע ואיפשר עיבוד מחדש ושינוי בדפוסי השיחזור של יחסי האובייקט הראשוניים. בטיפול הזוגי בני הזוג לומדים שלא חייבים להיות מאוימים מתלות ומהשתייכות: שהם יכולים להתמסר, להיעתר ולצמוח בלי להכחיש חלקים מעצמם. יחסי ההתמסרות וההיעתרות, בניגוד לכניעה ולהשתלטות, מסייעים בהפחתה של התוקפנות ובמיתון עוצמת ההשלכות בין בני הזוג (34).

במהלך הטיפול הזוגי ניתנות מילים לחוויות שבני הזוג חוששים להביע, ומתאפשרת צמיחה פסיכולוגית. גדי מודע יותר, ויכול להכיר בכך שלא הכל באשמת אלה; יש כאב וחוסר עמוק גם שלו. הוא משתף יותר בחרדות ובכאב נפשי בשל בדידות, על כך שהוריו אינם מרחב בטוח ומנחם – לא כעת כשהוא לוחם בעזה, אך גם לא בילדותו. הוא מצליח יותר ויותר להביע את החסר והכמיהה שעזימה הגיע לקשר עם אלה, וכפועל יוצא עם משפחתה העוטפת: כמיהה שיאמצו אותו לחיקם וישמרו עליו, והאכזבה שחווה כשזה לא קורה; גם כלוחם ששב הביתה ונדרש מיד לשוב לתפקד. הוא מתאר כיצד החסר והכמיהה, לצד התסכול והאכזבה, במיוחד בתקופה רגישה זו, עוררו בו שוב תחושת איטמות, ריחוק וניכור למול אלה והוריה, כפי שחש מול הוריו מאז ומעולם.

אלה, מצדה, לומדת לבטא את קשיי הנפרדות למול משפחתה ואת הכעס על תלותה בהם. היא מתארת את הקשיים שהוריה, וכעת גם גדי, מערימים עליה בתהליך. היא מצליחה לקחת בעלות על תחושת האמביוולנטיות שלה, על הפחד מניטוק והחשש להתרחק. היא מתארת חשש להביע עמדה נפרדת ומכירה בכך שהיא משליכה על גדי את האמביוולנטיות שלה ואז כועסת עליו. יש לה יותר יכולת להביע את הצורך שלה בגדי כעוגן, כשותף בעיצוב ובבנייה של ביתם הצומח; בית משותף של שניהם, שאינו שלוחה של בית הוריה.

הסטינג הטיפולי (הקבוע והמכיל) והתערבויות המטפלת יצרו חוויות מתקנות ושינוי, המאפשרים את שיקום האובייקט הטוב. יכולת המטפל להכיל את ההשלכות הלא-מודעות של כל אחד מבני הזוג, להבין את הרגשות שמתעוררים בו בתגובה להן, ולאתר את תפקיד ההשלכות בדינמיקה האישית והזוגית, מאפשרים להשיב למטופל את החלקים שהשליך כך שיוכל לקלוט אותם ולעבדם בתוכו.

שירות חוזר וממושך מגדיל את הפער בין משרתי המילואים לחברה האזרחית. כתוצאה מכך, רבים מסתגרים בתוך החברה מהצבא שמבינים אותם הכי טוב מכולם – יותר טוב מבת הזוג, מהמשפחה והחברים שנותרו בבית. המילואים נעשים מפלט, ויש תופעות של נשירה מלימודים, החלפת עבודות והתקשות במסגרות, ובהן זוגיות. (35) ככל שהמלחמה מתארכת, השיקום, גם של הזוגיות, נעשה קשה ומורכב יותר.

בזוגיות, היום שאחרי הוא תהליך ארוך שדורש חמלה, סבלנות והכלה. תהליכי אָבּל משותפים נחוצים כדי להבנות מחדש את הברית הזוגית בהתאם לשינויים המודעים והלא-מודעים שהמילואים והמלחמה הכניסו לחיים. תהליך זה כולל החיאה של חלקים מהברית הזוגית המקורית והתאמת חלקים אחרים למציאות הפנימית. כך תוכל להיווצר ברית זוגית שיש בה הגנה, סקרנות, גמישות ויצירתיות, מרחב בטוח לאהוב, לשנוא ולהביא את העצמי האמיתי.

ספרות :

1. Morgan M., A couple state of mind. London, Routledge, 2019.
2. ויניקוט ד.ו. (1971). משחק ומציאות. תל-אביב, עם עובד, 1995.
3. קבלת פנים, כיצד מקבל הילד את פניו. הרצאה ביום עיון, מכון סאמיט ואוניברסיטת בן-גוריון, 2005.
4. קליין מ., אהבה, אשמה ותיקון. בתוך: כתבים נבחרים. עמ' 93-53. תל-אביב, תולעת ספרים, 2002.
5. לויטה ז., דינמיקה זוגית והתיאוריה של מלאני קליין. שיחות, כ"ג(2): 2009, 276-268.
6. Nathan S., Sahefer M., Couples on the couch. London, Routledge, 2017.
7. קליין מ., כתבים נבחרים. תל-אביב, תולעת ספרים, 2002.
8. קליין פו ע., הלא-מודע הזוגי. תל-אביב, רסלינג, 2021.
9. פרויד ז. (1919). האל-ביתי: מסות על הפסיכואנליזה של התרבות. עמ' 167-200. תל-אביב, רסלינג, 2005.
10. שטיינר ג., מסתורים נפשיים. תל-אביב, תולעת ספרים, 2017.
11. Sherman N., Afterwar: healing the moral wounds of our soldiers. Oxford, Oxford University Press, 2015.
12. Monson, C. M., Taft C. T., Fredman S. J., Military-related PTSD and intimate relationships: From description to theory-driven research and intervention development. Clinical Psychology Review, 29(8), 2009.
13. Dekel R., Monson C.M., Military-related post-traumatic stress disorder and family relations: current knowledge and future directions. Aggression and Violent Behavior, 15(4): 303-309, 2010.
14. Freud S., The ego and the id. London, Hogarth Press, 1923.
15. Freud S., Civilization and its discontents. London, Hogarth Press, 1930.
16. Nash W. P., Litz B. T., Moral injury: A mechanism for war-related psychological trauma in military family members. Clinical Child and Family Psychology Review, 16(4): 365-375, 2013.
17. Shay J., Moral injury. Psychoanalytic Psychology, 31(2): 182-191, 2014.

עוררו במטפלת הזוגית תחושת הזדהות שבדיעבד, בהדרכה, ניתן היה לזהות שפרצה את גבולות האמפתיה ועוררה חרדות אישיות שלה, הקשורות באובדן של האובייקט הטוב, השומר והמגן מפני סכנות וחרדות כלכליות וקיומיות.

במצב זה של הזדהות יתר, שבו ההזדהות מחליפה את האמפתיה, המטפל אינו יכול לשמש עד המכיל את המטופלים, אלא מוצף בפחד ובחרדה שלא ברור למי היא שייכת. מחד, זוהי חרדה שמפקדת אצלו ומייצגת את חרדת המוות האישית של כל אחד מבני הזוג, את החרדה הזוגית המשותפת ואת ההגנות הזוגיות המשותפות (1, 33). מאידך, היא יכולה להיות תכנים נפשיים – מנגנוני הגנה שהתעוררו בעוצמה נוכח חרדת המוות שלו.

כשהמטפלת של אלה וגדי, לדוגמה, שמעה את המטופלת מדברת על פחדיה מבעלה המשרת, התעורר בה פחד על בני משפחתה המגויסים. פחד זה לא נחוזה כשייך למטופלת, אלא נצבע בצבעים פנימיים, עמוקים וחודרניים. המטפלת מצאה את עצמה לכודה בתוך הפחד, חרדה: "אני לא איתה – אני היא". זה הוביל לפריצת גבולות שהתבטאה בחשיפה עצמית לא מותאמת. היא חלקה עם הזוג את פחדיה ואת התנגדותה למלחמה, מבלי לתת להם מקום להביע את חוויותיהם. במקום להחזיר את ההשלכות מעובדות, התרחשה קריסה תחת משקלן.

כשהמטפל מאבד את עמדת הצופה וקורס לתוך הזדהות הישרדותית עם המטופלים, הטיפול הופך לבלתי בטוח לשני הצדדים. האתגר הגדול של המטפל הזוגי בזמן מלחמה הוא לדעת לזהות את ההזדהות. נדרש בירור מתמיד: מתי הרגשות והחוויות שייכים לזוג ומתי הם שלי? רק כך נוכל להמשיך לטפל גם כשאנחנו עצמנו תחת אש.

הסכמתו של המטפל הזוגי לפתוח עצמו לבני הזוג ולזוגיות ולשהות איתם במקומות בלתי נסבלים, ויכולתו להוות נוכחות יציבה של הקשבה, החזקה, הגנה והכלה, דורשות שגם למטפל, כמו לבני הזוג, תהיה אחזקה והחזקה. אלה כוללות הדרכה והכלה, שיאפשרו לו להתמודד רגשית ולשמור על עצמו ועל התקווה.

עלינו לזכור ששירות מילואים יכול גם לחזק את הקשר הזוגי וליצור הזדמנויות לצמיחה משותפת. זו הזדמנות לשינוי, ולבניית דרכים חדשות להתמודדות. במצב זה, הצורך בנפרדות אינו עומד בסתירה לצורך בתלות באובייקט האהבה. זוגות רבים מוצאים שההתמודדות המשותפת מחזקת את תחושת השותפות וההערכה ההדדית, ושלמרות הקשיים, הם מצליחים לגשר על המרחק והמתח. לעתים ההתמודדות המשותפת מעוררת רצון לשמור על מה שיש, ומייצרת התגייסות הדדית, תמיכה, שיתוף פעולה, יצירתיות וקירבה, לצד שינוי והבניה מחדשת ומותאמת יותר של הברית הזוגית.

מלחמת "חרבות ברזל", היום שאחרי...

חווית החזרה מהמילואים היא אתגר משמעותי. לצערנו, שירות מילואים חוזר וממושך הוא מציאות חייהם של זוגות רבים. מעגלי התמיכה נשחקים, התמיכה פוחתת והבדידות גוברת. זהו מחיר יקר, שהאדם, הזוגיות, המשפחה וקהילת משרתי המילואים משלמים שוב ושוב.

18. לוי-בלז י., פצעים שאינם נראים: מהי פציעה מוסרית ומהן השפעותיה. בטיפולנט, הרצאה ביום עיון: פציעה מוסרית – מאפיינים, מחקר וטיפול, 2024.
19. ניר מ., פסיכותרפיה מינית. שיחות, כ"ב(1): 42-50, 2007.
20. Bowlby J., Attachment and loss, vol. 3: loss, sadness and depression. New York, Basic Books, 1980.
21. ניר מ., יש לי חור בלב בצורה שלך: מיניות בצל מלחמה. בטיפולנט, 2024.
22. Courtois C.A., Ford J.D., Treatment of complex trauma: a sequenced, relationship-based approach. New York, Guilford Press, 2013.
23. Bowlby J., Loss: sadness and depression. New York, Basic Books, 1969.
24. באום נ., אובדנים שאינם מוות. תל-אביב, רסלינג, 2021.
25. שלקס ש., דקל ר., השלכות התסמונת הפוסט-טראומתית על ארגון האישיות של הנפגעים ושל בנות-זוגם. שיחות, ט"ו(3): 218-208, 2001.
26. Feldman T., From container to claustrum: projective identification in couples. Couple Family Psychoanal., 4(2): 136-154, 2014.
27. Morgan M., The projective gridlock: a form of projective identification. In: Ruszczynsky S., Fisher J. (Eds.), Intrusiveness and intimacy in couple relating. London, Routledge, 1995.
28. Pickering J., Bion and the couple. Couple and Family Psychoanalysis 1(1): 49-68, 2011.
29. Pickering J., Through a glass darkly: Bion, unknowing, and the couple. Couple Family Psychoanal., 12(2): 130-148, 2022.
30. ויניקוט ד.ו. (1960). עצמי אמיתי, עצמי כוזב. תל-אביב, עם עובד, 2009.
31. ביון ו.ר. (1970). קשב ופרשנות. תל-אביב, תולעת ספרים, 2012.
32. Karliner R., The wish to know/the wish not to know: curiosity and the primal scene. Studies in Gender and Sexuality, 17: 208-211, 2016.
33. Morgan M., Love, hate, and otherness in intimate relating. Couple Family Psychoanal., 9(1): 15-21, 2019.
34. עציון נ., לויטה ז., גוריון בשן א., התמסרות והיעתרות, כניעה והשתלטות במערכת יחסים זוגית. שיחות, ל"א(3): 226-229, 2017.
35. ארצי סרור ח., המכורים למילואים: "אני מודה שאני מת שיקראו לי". ידיעות אחרונות, מוסף לשבת, 2.5.2025.