

# להיות שבוי בתוך אסון

## על השפעתו הממאירה של הזעם והאפשרות להתמרתו

ד"ר גבי מן<sup>1</sup>

המאמר מתמקד בטרואומה שאנו חווים כישראלים, הן במישור הפרטני והן במישור הקולקטיבי, כתוצאה מהאירוע הקטסטרופלי של ה-7.10.23 והמלחמה שפרצה בעקבותיו. טראומה זו נגזרת מפגיעה נרקסיסטית גורפת, שביטוייה קיבלו פנים שונות. אנסה לפענח שבר זה על פניו השונים, ובעיקר את החוויה האלביתית המקופלת בתוכו. הדיון מציג מחשבות על ההתרחשויות הנפשיות של עצמי-היחיד, על הזיקה בין עצמי-היחיד לעצמי-הקבוצה, והתהליך שהוביל להתקיימותם בתודעה מפוצלת: מחד, כאב בלתי נסבל הופך לזעם וצורך בלתי נשלט בנקמה, שמאיים על קוהסיביות העצמי. מאידך, בולט הניסיון לשמור על רוח האדם, על חוסן, ועל השתוות הנפש. במאמר אתאר כיצד פגיעות נרקסיסטיות ממושכת מובילה לחשיבה גרנדיוזית ארכאית ולאפקי חשיבה חד-צדדיים. דוגמאות קליניות כמו גם דוגמאות מהספרות מדגימות את המחיר הכבד, שגובה הזעם הנרקסיסטי, לצד מחשבות על התמרות אפשריות באמצעות טיפול ובכינות תודעה רחבה, אפיקים אשר יכולים לעשות לשיקום העצמי.

ארעיים אחרים. חיילי צה"ל, ילדי רבים מאיתנו, נאלצים לשהות חודשים ארוכים בעיר ההריגה, עזה, הפכו אותה לתל חרבות, הרגו כ-46,000 אנשים או יותר, חבלנים, כמו גם נשים וטף שנותרו ללא כול. אחרים מגינים בחירוף נפש על הצפון. בצד מסירותם ונחישותם של החיילים, אנו יודעים עכשיו שמצב עגום זה פוגע ומרעיל את גופם ואת נפשם. מעל 880 חיילים נהרגו, וכ-12,000 לוחמים ויותר חזרו פצועים ממלחמה ארוכה זו. כמה זמן יידרש לרפא שבר זה בדור זה ואף בדור הבא? ומה יעלה בגורל שכנינו בעזה והתייחסותם אלינו בעתיד? האם אנו גודעים את העתיד המשותף שלנו?

שני עמים שבויים בתוך אסון.

תחושת ה'בית' התערערה. השאלה לגבי עתיד ה'בית', הפנימי כמו גם החיצוני, מציקה לכל אחד ואחת, ובייחוד בהקשר של 'אבות' שכשלו, שהוליכו אותנו שולל בהבטחות לא מציאותיות, עיוורון ויהירות. "נכבש אותם, נכתוש אותם, נמחק אותם" נאמר בקול דרמטי, כשהמציאות איננה מתקפת הבטחה גרנדיוזית וטרגית זו.

בהיעדר נוכחות 'הורית' מהימנה, רבים מאזרחי ישראל הפכו ל'ילדים הוריים', זולת העצמי זה לזה, שמסדירים את מה שה'הורים' לא מסוגלים לספק. בעוד ה'הורים' עסוקים בשמירה על האינטרסים שלהם, ה'ילדים' מקריבים את מיטב כוחותיהם ומרצם לצמצם ולו במעט את גודל האסון. בין השאר, בולטת ההתגייסות המיוחדת של אנשי בריאות הנפש ורוחב הלב שלהם

כולנו שותפים לאסון הנוראי שפקד את אזורנו, לא רק כעדים כי אם כמשתתפים ומשותפים בעל כורחנו. בין אם נמצאים בישראל הפצועה והמדממת, או בעזה מוכת הגורל, אנו רואים לנגד עינינו ומרגישים מבית – כל אחד מביתו באשר הוא – את ההשפעה הממאירה של זעם, על יחידים, על קבוצות וכן על שני העמים ששוכנים זה בצד זה ומשיתים אסון זה על זה.

בין אם אתה הורה של חייל בעזה, הורה שכול, אמא של חטופה, אזרח במדינת ישראל או ילד בעזה – כולם חשים בסכנה הרובצת על קיומנו והיותנו על סף של הכחדה עצמית. האם יש מזור כלשהו למצב טראגי זה?

**ה**אירוע הקטסטרופלי של ה-7.10 והמלחמה שפרצה בעקבותיו תפשו את כולנו חשופים למציאות שבה אכזריות העולה על כל דמיון. החברה הישראלית ספגה מכה – שאולי אין דומה לה מקום המדינה – כשחבלני החמאס פלשו לקיבוצים, למוצבים, למסיבה ברעים, רצחו ושרפו אנשים חיים, אנסו נשים והשחיתו את גופן, ערפו ראשים, וחטפו כ-230 תינוקות, ילדים, נשים, גברים ומבוגרים, שחלקם היו בני שמונים ומעלה. כתוצאה מאירוע זה, כ-150,000 תושבי העוטף וגבול הצפון נעקרו מבתיהם, ממקורות תעסוקתם, מאזורי החינוך של ילדיהם, ונאלצו להתגורר בתנאים קשים במלונות או במגורים

\* מכון ת"א לפסיכואנליזה בת זמננו; רוח האדם, תוכנית הכשרה פסיכואנליטית בודהיסטית; התוכנית לפסיכותרפיה, אוני' ת"א.  
gabriellamann@yahoo.com

האם התוקפנות היא דחף בסיסי שלא ניתן להגבילו? אם התשובה חיובית, יוצא שהתוקפנות נמצאת במרכז החיים הנפשיים. אך אם היא שלילית, נמצא שהתוקפנות היא תגובה הגנתית משוללת משמעות ראשונית, וההסבר נוטה לכיוון הסביבה שמעוררת את התוקפנות בפועל; ההסבר מכון לחוויה הרגשית (3). נמצא אִיפֵה, שהדחף או הביולוגיה, אינם ה־bed rock הבלעדי של הפסיכולוגיה, אלא הסבל האנושי, שמשמש בדחף התוקפני לבטא את שברו.

תיאורית הדחף משמעותית ביותר, ואין לשלול אותה, אך אינה מתייחסת לפגיעות הנרקסיסטיות שנוצרת בסביבות־מייצרות־דחק ושבר; לחוויה הפסיכולוגית בעת השבר. העצמי השבור נרקסיסטית עשוי לאמץ קשת רחבה של תגובות אפשריות: מחד, בולטת יכולת טרנספורמטיבית מעוררת השתאות; ביטוי חוסן נפשי, אומץ לב, סולידריות, מסירות לאידיאלים, ותושייה ללא קץ. גילויים אלה מעידים על טרנספורמטיביות בכיוון יצירתי ופורה, על יכולת העצמי לאזן את עצמו מחדש, ולהחזיק בתקווה ל"אור בקצה המנהרה". מופעים אלה מעידים על התמודדות מיטבית עם הטראומה הקולקטיבית.

באותה עת, רבים חווים ספק באושיות הקיום וביכולת להיסמך על הסביבה; קיפאון נפשי, סימפטומים גופניים כמו תשישות ודיכאון, אך גם טיפוח מחשבות גרנדיוזיות־מייצרות־פרץ של צורך בנקמה, שמוביל להרסנות טרגית. ביטויים אלה של העצמי מעידים על הפרת האיזון הנרקסיסטי בתנאי השפלה, בושה, תחושות עלבון וערך עצמי נמוך. במצבים נפשיים אלה הדחף התוקפני מתעורר באופן הרסני במיוחד, ומקבל מופע של זעם.

חוויות עצמי סותרות אלו מתקיימות זו בצד זו, ומערערות את קוהסיביות העצמי של היחיד כמו גם את עצמי־קבוצה. קוהוט (4) כותב:

"כך האדם בסכנה. ייתכן שהוא על סף השמדה עצמית. הוא לא מצליח לשלוט באכזריותו כלפי הזולת. נראה כאילו נכפה עליו להגיב [...] לניגוד אינטרסים באופנות פעולה אחת בלבד: על־ידי ההתנעה של הנכונות להילחם ולהרוס. עצם האחרות של האחר מפחידה ומגעילה אותו. השפעת רגשות אלה עליו כל כך דוחפת, בעוצמה כה רבה, עד שהוא מעדיף לקחת סיכון של הרס מוחלט, מאשר לשאת את הנטל שתכפה עליו עמדה סובלנית כלפי [...] זולתו וויתור זמני על דרישותיו וגאוותו" (עמ' 526).

## זעם נרקסיסטי בספרות

### מיכאל קולהאוס

הרומן "מיכאל קולהאוס" (5), של הנס פון קלייסט, מתאר את מיכאל קולהאוס, סוחר הסוסים, בעל משפחה מכובדת ודמות של מנהיג בקהילתו. הכול הלך כשורה בחייו, ובייחוד גאוותו על סוסיו המשובחים שסחר בהם. הוא היה אדם מרוצה עד שיצא למסע עם סוסיו למסחר, ונעצר בדרך מפאת היעדר מסמכי רישוי מתאימים. קולהאוס נעלב קשות כשביקשו שישאיר שניים מסוסיו כערבות, אך יצא עם

בניסיון להושיט יד לכל אלה שנפגעו. תחושות של סולידריות, מסירות ונדיבות שאין שנייה לה, מאפיינות התגייסות מיוחדת זו, שרבים מקירבנו נתנו ונותנים לה יד.

אתמקד בטראומה שאנו חווים כישראלים, במישור הפרטי ובמישור הקולקטיבי, כפי שהיא משפיעה על המישור הפרטי. טראומה זו נגזרת מפגיעה נרקסיסטית גורפת, שביטוייה קיבלו צורות שונות. אנסה לפענח שבר זה על פניו השונים, ובעיקר את החוויה האלביתית המקופלת בתוכו.

פרויד (1) הניח קיומו של דחף ביולוגי תוקפני מולד, שטבוע עמוק בנפש האדם וקשה לרסנו. החוויה האנושית מונחת על־ידו במידה רבה. בהתבוננות זו, מטרת האנליזה היא נייטרליזציה וסובלימציה של הדחף התוקפני, כדי שתתפתח תרבות נאותה; פרויד טען שהסובלימציה של התוקפנות היא הכוח שמוביל את התפתחות התרבות (הציוויליזציה), אולם במצבי דחק ומשבר מתמוטטת סובלימציה זו והדחף חוזר למצבו הגולמי־הארכאי. כך פורצות מלחמות בעולם.

בחליפת מכתבים בין איינשטיין לפרויד, הציע איינשטיין ב־1932 ששניהם יתייחסו לשאלה מה ניתן לעשות כדי להציל את האנושות ממלחמות. פרויד (2) מאשר את העקרון הכללי שקונפליקטים בין בני אדם נפתרים בדרך כלל באלימות. אם כי בשלבים שונים של האבולוציה האנושית אופני המאבק היו שונים (אלימות, כלי מלחמה, מלחמת דעות), אך המטרה לעולם נשארה הבסת האויב, כך שלא יוכל לחדש את התנגדותו. הבסת האויב אפשרית בעליונות כוחנית, או על־ידי היאספות כמה חלשים לקבוצה אחת שנאבקה בו. מכל מקום, אין סיבה טובה לנסות להיפטר מהנטיות התוקפניות של האדם; אפשר רק להסיט נטיות אלו ממימוש קונקרטי במלחמה.

פרויד הציע שכל דבר שמעודד צמיחת קשרים רגשיים בין בני אדם, עובד נגד מלחמה. בראש ובראשונה מדובר ביחסים שדומים ליחסי אהבה ללא מטרה מינית. ובנימה אפולוגטית קמעה, אמר שאל לה לפסיכואנליזה להתבייש לדבר על אהבה בהקשר זה. אופן נוסף שמפתח קשרים רגשיים הוא באמצעות הזדהויות, שיתוף אינטרסים. ולבסוף, הצעה נוספת ומעניינת במיוחד – פנייה לסוגיית המנהיג וההולכים אחריו: פרויד חשב שמנהיגים נדרשים לחינוך ייחודי שישחרר אותם מלחץ ההמונים ויאפשר להם חשיבה עצמאית ופורייה. כדוגמה שלילית למנהיגות הזכיר את לחצי הכנסייה שצמצמו את חופש החשיבה. בסוף דבריו, הצביע פרויד על פיצול מעניין בין נטייה טבעית של האדם להילחם לבין התקוממות נגד מלחמה. ההתקוממות נובעת מכך שהמלחמה הורסת את הנטייה הנפשית, המתפתחת בתוכנו עם תהליך הציוויליזציה. איננו יכולים להשלים עם שלילת הנטייה התרבותית (cultural attitude).

כך סיים את דבריו:

"כל מה שמטפח את צמיחת הציוויליזציה, עובד באותו זמן נגד המלחמה" (תרגום שלי, ג.מ.).

## כעס לעומת זעם

למופעי התוקפנות פנים שונות, כפונקציה של מידת שברו של העצמי: כעס וזעם הם שני מופעים שונים, שלבים שונים של התפתחות האגרסיה.

כעס קשור לאירוע מסוים ומתפוגג עם הזמן. במאמרו "על מה פציינטיים כועסים?", קוהוט (8) מציע התייחסות אמפתית לעולמו הפנימי של המטופל הכועס והימנעות מעימותים. מחד, כל התייחסות מתעמתת הופכת במהרה את המטפל מטרה לחיצי המטופל, ומרחיקה את המטופל מיכולת להתבונן באופן לא-הגנתי על תגובותיו הכעסניות. מאידך, קבלה-לא-שיפוטית יכולה לרכך את הכעס. בתקופה זו של עמדות מקצינות בעניינים פוליטיים בכלל ובענייני המלחמה בפרט, עמדה כזאת מאתגרת את המטפל, שמושפע מכעסי המטופל, כשזה נוגע בנקודות רגישות בחייו האישיים או בהשקפת עולמו. "המטופל הכועס לעתים נכנס לנו מתחת לעור" מתוודה קוהוט על עצמו, "קשה לנו למצוא את הדרך הלא-כוזבת והמאופקת להתייחס".

המטופל, שמגיע רווי באכזבות וכעסים מהעבר, למעשה צפוי לרגוז עליו כחלק מעבודתו הטיפולית על פגיעות נרקסיסטיות מהעבר. כשמבינים את זה, פחות מרגישים מותקפים.

כעס של המטופל יכול גם להיות קשור לכשל של המטפל במציאות או בהעברה. המטופל מפתח העברות זולתעצמי בטיפול, מצפה שהמטפל יהיה עכבי, צלול, מחייה, מרומם-רוח; ימלא פונקציות משיבות-גרנדיוזיות בריאה באמצעות שיקוף, יהיה זולתעצמי אידיאלי או ימלא פונקציה של תאומות. לעתים ציפיות אלו אינן מתמלאות ואז מתעוררת העברה שלילית: מטפל, שאמור היה להיות מושלם, מתגלה בהעברה כחלש; כ"חסר עמוד שדרה". עבודה טיפולית מעמיקה עשויה לזהות את הפוטנציאל הגלום בכעס, כביטוי לצרכים המודחים של העצמי.

לעומת הכעס, הזעם הנרקסיסטי הוא מופע של עצמי שבור. כאן הפתולוגיה של העצמי אינה נובעת רק מעוצמת הדחף, אלא מפגיעות שנוטה להקריס את העצמי לפרגמנטציה אלימה. הזעם הנרקסיסטי הוא צורך להכניע ולמחוק את האויב בכל מחיר, בלי התייחסות למגבלות המציאות, ובלי כל אמפתיה לנפגעים. לעתים הוא גלוי, ובמקרים אחרים הוא כרוני ומשפיע מתחת לפני השטח (9). בכל אחד מהמקרים, הזעם מקבל מצג חסר פרופורציה, אינו דועך עד שימולא הצורך בשליטה על הסביבה ומימוש הצורך הכפייטי בנקמה. הנקמה נתפשת כאמצעי להשבת העצמי; נדמה שבאמצעותה העצמי יבירא את עצמו, ירגיש חזק, חסין וימחק את הכאב הנפשי הכרוך בפגיעה. היא, אמורה להשיג 'סיומת' נאותה, מוזנת באמצעות גרנדיוזיות ארכאית, ונגזרת מתחושות השפלה ובושה.

בדרך כלל נוטים לראות שמופעים אלה של גרנדיוזיות ארכאית מאפיינים את 'הצד השני', האחר. האם נוכל לקבל שגם אנו, ככבולים באסון הכבד, קורסים לעתים למופעים אלה של העצמי השבור?

שאר סוסיו לשוק. בחזרו מצא שסוסיו שימשו לחריש והם מורעבים וכחשים. מתוך רצון להעניש את זה שעשה שימוש לא צודק בסוסיו, הוא שרף את טירתו, הרג את משרתיו, כולל פעוט, ופתח במלחמת שמד באיכרי האזור. לבסוף משפחתו נהרסה והוא עצמו נעצר, נידון למיתה ונערף.

סיפור זה הוא על אדם שפועל מאידיאל של מלחמת צדק נגד שלטון מושחת, אך סופו שמתעלם מחוקי המציאות, ובמלחמתו לא נרתע מלפגוע באזרחים תמימים, במשרתיו הנאמנים ואפילו בסוסיו, שבעטיים יצא למלחמה. הוא שאף להגיע לצדק מוחלט, התעלם מכל פנייה לחמלה כלפי האחרים, והביא על עצמו כיליון.

## מובי דיק

הרומן שכתב הרמן מלוויל (6), "מובי דיק", מתאר את ישמעאל, המצטרף לספינתו של קפיטן אחאב במסעו לציד ליוויתנים. ישמעאל מגלה שהמסע אינו אלא מסע נקמה של הקפיטן אחאב, שרדוף בתשוקתו לצוד את מובי דיק, הלוויתן האימתני שקרע את רגלו מעליו, כשניסה ללכוד אותו. המסע מקבל פן של שיגעון הולך וגובר כשהם מתקרבים אל הלוויתן וכל הסימנים מראים שקפיטן אחאב מוביל את הספינה, על כל אנשיה, למצולות.

הסיפור מבוסס על מקרה אמיתי, שבו ניסיון כושל לצוד ליוויתן גרם לצוות שלם של צייד-ליוויתנים לנוס מהספינה, להגיע לאי בודד ולסבול מחרפת רעב שהביאה אותם לקניבליזם. הקפיטן של הספינה ניצל, אך סיים את חייו בדיכאון ובמרה שחורה.

סיפורים אלה משמשים את קוהוט (7) בתיאורו את איכויות הזעם הנרקסיסטי. מדובר על השיגעון המקופל במצב נטול זולתיותעצמי, בו העצמי נדחף לחיפוש-בלתי-מתפשר אחרי נקמה. השיגעון מתבטא בגרנדיוזיות ארכאית של העצמי הפגוע; החשיבות שמייכאל קולהאוס ייחס לסוסיו או במשמעות שקפיטן אחאב ייחס להכחדת מובי דיק; מדובר במרכזיות שמיוחסת לאובייקט מסוים ולחשיבותו העליונה לכינון האיזון הנרקסיסטי של העצמי. היעדר המידתיות הופכת את הסוסים והליוויתן למושא לשיגעון. שיגעון גדלות מקורו לרוב בפצע עמוק בעצמי הגרעיני של האדם.

פון קלייסט ומלוויל הם טרגיקונים גדולים של הספרות ומיטיבים לתאר מצבים אלה, שבהם השיגעון וניסיון הנקמה קשורים לכך שהשבת העצמי למצב של זולתיותעצמי נאותה, עוברת דרך הכחדת האחר. כלומר, היעדר אימון ואמפתיה מחוללים חיים על בסיס אחר: אם הזולת קיים – הוא עלול להרוג אותי. רק זולת שלא יהיה קיים, זולת מוכחד, עשוי לכונן זולתיותעצמי. אובדן מוחלט של אמפתיה, מוביל לכך שהזולת יהיה אמפתי רק אם לא יהיה קיים.

זו בוודאי תודעת יחידים השבוים בשיגעון זה, כמו גם תודעת קבוצות ועמים שבורים. למעשה, אומות הן הסוכן המסוכן ביותר להתרחשויות נרקסיסטיות מסוג זה, וההיסטוריה מעידה על כך (במחוזותינו שמענו בחודשים האחרונים לא פעם משפטים כמו "נשרוף את עזה" או "נרטש אותם"). בכל אחד מאירועים אלה הזעם הנרקסיסטי מושחת על שיגעון של גרנדיוזיות.

## אבא של חייל

מטופל שמגיע לקליניקה כמה ימים אחרי 7 באוקטובר, מדבר על בנו החייל שמשרת במילואים ועומד להיכנס לעזה. המטופל מעיד על עצמו שאינו יודע את נפשו, הוא לא ישן, אינו מבין מדוע דווקא בנו, המבוגר יחסית ואב לשלושה ילדים, צריך שוב להיות בצבא ולקחת חלק במלחמה זו; הוא תרם מספיק למדינה. בה'בעת, הוא נחוש בדעתו שצריך "להיכנס בהם, להראות להם... אין ספק שזה מה שצריך לעשות כדי להבטיח את קיומנו בעתיד". הוא אינו מבין מדוע מתמהמהים; "הפיקוד לא מגלה נחישות, הזהירות היתרה הזאת היא סרט מלודרמטי שאנשים מייצרים לעצמם", כך אומר; מחכים במקום לפעול.

דבר נוסף שמכעיס, היא העובדה שקלט שאני שייכת ל"מסהסים, לחסרי עמוד שדרה, לאלה שאינם יודעים מה לעשות". הוא לא יכול לסבול את חוסר האונים הזה שלי.

הצבעתי על החרדה האיומה, מקופלת במחשבה המצמררת על כניסה קרקעית ובר-בזמן על הזעם העצור בו בשל השעית הכניסה הקרקעית ודחיית הנקמה שיש לנקום. הדגשתי את האימה לצד הרצון העז בנקמה. גם ציינתי שהוא מאוכזב מעמדתי, כפי שהוא קולט אותה, וזה בלתי נסבל עבורו.

הוא חוזר ומסביר שחווה את עמדתי ככשל, אי-יכולת להבין אותו. ואם אני חסרת אונים, כיצד אוכל לעזור לו? הוא מכנה את העמדה שקולט ממני "הפקרה" וזו הופכת להיות הנושא העיקרי של שיחתנו. הפקרה... הוא זועם על כך שאינני שותפה טוטלית להרגשותיו. באותו דיבור נפלטת גם הערה שולית לכאורה: "הפקירו אותי מספיק"...

השיח מתגלגל במהרה לזיכרונות ראשונים, אין-ספור תמונות ילדות שבהן חש שהוריו לא מתעניינים במצבו, הוא ילד שקוף במשפחה. הוא מתאר איך חוויות אלו עוררו אצלו את הצורך להיות חזק, חסין בפני פגיעה, וקשות. אפשר היה להבין שהוריו לא העניקו לו הורות – מטפחת גרנדיוזיות נאותה, לא כוננו עבורו חוויות נרקסיסטיות בריאות, חדווה ותקווה. מתוך פגיעות וערך-עצמי ירוד הוא סולד מגילויי חולשה. כך טיפח יהירות מבודדת, והערצת אנשים אומניפוטנטיים, תוך הכחשת העצב העמוק שגלום בנפשו החצויה.

מצאתי עצמי משותקת לנוכח קיתונות זעמו. הרגשתי כיצד הוא שולל את האפשרות שהסובייקטיביות שלי שונה משלו, ומוחק דאגתי, שחוברת לדאגתו לבנו.

קוהוט (10) ואנה אורנשטיין (11) מתייחסים למצבי זעם אלה באנליזה: הנרקיסים של המטופל נוטה למחוק את נוכחותו או את עמדותיו של המטופל. מצב זה יכול לעורר אצל המטופל נטייה לא-מודעת "לסגת אחורנית" מהמטופל מול המתקפה עליו או הזלזול בו. המטופל עלול לחוש צורך להתגונן מהדרשנות המופנית אליו, קשיבותו נפגעת, ותגובותיו עלולות להיות מלאכותיות ושטחיות, כדי להסתיר את סלידתו.

ואכן, קרסתי לעמדה הגנתית. התחלתי להסביר את הצורך לכלכל את צעדינו בזהירות, הסכנות האורבות לנו וכו'... למעשה ניסיתי לשכנע לקבל את הסובייקטיביות שלי. בהעברה-הנגדית חשתי מרוחקת, מדברת דברים חלולים וידעתי בוודאות שהוא ירגיש זאת.

היה פה פתח לכשל חמור; יכולנו לייצר שיחזור של ההורים שמסרבים לטפח חוסן ולעודד גרנדיוזיות בריאה.

במחשבה שנייה, הבנתי שבמצבו ובנסיבות הקיימות אין לו קוהסיביות מספיקה לראות מורכבות, לשקול פרספקטיבות שונות ולמתן

את הגרנדיוזיות הארכאית שלו; במצבו השבור הוא זקוק לזולתיות עצמי שמקבלת אך ורק את הסובייקטיביות שלו. חשבתי על הצעתו של קוהוט לראות גרנדיוזיות, אף אם ארכאית או הגנתית, באופן מסביר פנים, ובעיקר לאפשר למטופל הרגשה שיכול להשפיע (efficacy). מטופלים לא מוותרים בקלות על צורכי ילדות שלא מולאו, הם ממשיכים לתבוע את שלהם.

חיפשתי בתוכי תגובה אמפתית מתאימה לעמדתו הזועמת. הבנתי שנוצר כאן enactment של מצב שבו הוא שוב נדרש להיסמך על גרנדיוזיות ארכאית, כדרך להכיל את שברו. חסרה לו חוויה שנמצא לצידו מי שניתן להיסמך עליו, מי שיכונן מחדש את איוונו הנרקסיסטי.

באחד מקטעי היפס של קוהוט (10) מתואר תפקיד המטפל מול המטופל השבור, באנלוגיה לתפקיד החבר או האם:

"בנסיבות אלו, החבר האמפתי תחילה לא יעשה דבר יותר, מאשר לאפשר לו להימזג עמו. הוא יעשה את אותו הדבר עצמו שאם אמפתית עושה עם ילדה, להראות שחרדתו מובנת... זה הצעד הראשון שמאפשר לאדם האחר להתחיל סוג מסוים של מזיגה. אולם אז מגיע הצעד הבא החשוב ביותר: האם עושה זאת בהרימה את הילד, בהחזיקה אותו קרוב אליה פיזית. כך שברגע מסוים הילד... נמזג עם האם האמפתית שלקחה על עצמה את חרדת הילד... בדרך ממותנת" (10, עמ' 257).

קוהוט מסביר שהאם לא לחלוטין מצדיקה אותו, היא גם לא מתפרקת. אמפתיה היא הגשר לסוג של מזיגה סובלימטיבית, שהרי אמפתיה איננה הזדהות.

במפגש הבא אמרתי: "הביאו עלינו אסון שלא יוכל לחזור על עצמו". אמרתי משהו שמתייחס למציאות מוחלטת מעבר לדעתו האישית וכן מעבר לדעתי האישית או לקשר האינטרסובייקטיבי בינינו. הניסוח מותאם לחוויה שלו, מספק שיקוף, במובן של קבלת דעתו והאפשרות למזיגה עם זולת עצמי אידיאלי, שהייתה כל כך חסרה בעברו. מעבר לאלה, האמירה מחזקת תחושת ביטחון כשהמטופל מרגיש עצמו כאנוש בין בני אנוש.

ניסוח התערבות, שחורג מהדואליות ועדיין מדייק את המצב, הוא מאתגר. נדרשת אמירה לטיפוח יכולת המטופל להפציע מפגיעותו. בשברו של העצמי הוא נפל לתודעה מופוצלת, ולא עומד במצוקה שנוצרת בפיצול אנכי זה: מחד, הוא קרוס בחרדה קיומית מבעיית שנגזרת מהמציאות האמתנית, כמו גם מחוויה היסטורית של חוסר ערך עצמי. מאידך, הוא שבוי בפנטזיות גרנדיוזיות-ארכאיות-רודפות נקמה. במקום להציע פירוש קלאסי של שיחזור, לדוגמה "כמו שהרגשת מחוק בעבר, אתה גם מרגיש מחוק פה בינינו"... הפירוש ניתן פה בעמידה לידו ואיתו, אך ללא הסכמה כוזבת איתו; ההתערבות נאמרת בנימה נטולת הגנתיות או נקמנות, ומנסחת תגובה שמבטלת באופן טבעי את המחיצה הטרנספרנציאלית, את השחזור המפצל. ההתערבות מתמקדת במציאות המוחלטת, המצב האנושי שבו השניים שרויים.

כאנליטיקאים אנו עוסקים במדע של הרהור (12) שמטפח חשיבה על פוטנציאל להתהוות, על אזור מעברי, על חריגה מעמדה פרטנית זו או אחרת. המטפלת מכוננת פונקציה תודעתית גמישה ומורחבת שמכירה במורכבות המצב. כך היא מטפחת את היצירתיות המחשבתית והרחבת התודעה של המטופל בסימון התבוננות רחבה על טבע הדברים.

מעניין שבחלוף השבועות והכניסה היבשתית לעזה, המטופל היה מסוגל להתייחס יותר לפגיעות שלו ושל כולנו, אי-היכולת לשלוט



באמת אחת בלבד ומסרבת להכיר במורכבות, וחקירה עצמית נתפשת כחולשה.

בעקבות 'השבת השחורה', הזעם הנקמני הופיע גם בארץ: קריאה זועמת "נזכור את אשר עשה לנו עמלק" (נתניהו); בכתבה "להדביר אותם כמו ג'וקים", ב-12.12.23 "הארץ", תוארו סרטונים שמופיעים כאן, שמטרתם לוחמה פסיכולוגית ועידוד מורל האזרחים והחיילים הישראלים. ביניהם רכב ישראלי שדורס גופת מחבל בנסעו הלך ושוב, כשבפוסט נכתב: "טוב מאוד גרשון!!! מזיינים את הבני זונות האלה..." אנו עדים למעשי תוקפנות כלפי עצורים ואזרחים רגילים. האם זו הזדהות-השלכתית, כלומר, נטייה להזדהות עם אלימות של אחרים ולהיות מופעלים עליה? ואם זאת התופעה, האין מגמה כזאת טראגית? מן הסתם היא משפיעה, הן על ה'קבוצה' הישראלית והן על היחידים בה.

### זעם ודהימוניזציה של האחר

שורשים עמוקים מזינים ומלבים את פרצי הזעם: מרכיב משמעותי ביותר הם הדי הפוגרומים וזיכרונות השואה והעקירה, שקיימים ב-mind מבלי יכולת להשלים בקלות. רדיפה, הרג חסר ההבחנה, כמו גם התעללות בחפים מפשע – הם חוויות מופנמות בתודעה הישראלית. אם חוויות אלו נמצאו בדרך כלל באחורי ה-mind, הרי בנסיבות הקיימות הן מופיעות עכשיו מלפנים ומעצימות את תחושת הטרגיות. מן הסתם, גם הפלסטינים, אחרי עשורים של כיבוש ושליטה צבאית, חשים ביתר שאת תחושות שביסוד הטרואמה הקולקטיבית שלהם; פחד מעקירה כפויה, רעב, נכבה נוספת, שמכוננות את התודעה הנקמנית שלהם כיחידים וכקבוצה.

המציאות מעידה על עובדה מצערת: במצבים הרי אסון, כמו אלה שנקלענו לתוכם, מפגעים יכולים להפוך לקורבנות וקורבנות להיהפך למפגעים (17). בני אדם שחווים פגיעויות נרקיסיסטיות חמורות, השפלה, כישלון, ואכזבה ממושכת מגיעים למעשי קיצון להשבת כבודם האבוד. אי-אפשר בשום אופן לראות דמיות כלשהי בין לוחמת מחבלי הנוח'בה חסרי המצפון לבין לוחמה של חיילים על קיום ארצם. החשיבה שזעם נרקיסיסטי, כולל השלכותיו המוסכנות, עלול להתעורר בכל צד, היא מחשבה שלא קל להחזיק בה. קשה להכיר שכולנו בני אדם עם אותן הרגשות, כולנו חווים עלבונות, חרדות מציפות, לכולנו צרכים אנושיים ותקוות, לכולנו העדפה להצדיק את מעשינו ולהתנתק מאלה שמעוררים כאב עז מדי. כולנו בני-אנוש. עלינו מוטלת המשימה לא לאבד את הערכים האידיאליים שהיו תמיד נר לרגלנו, דווקא בהקשר ההיסטורי שלנו.

נחשוב על משמעות מושג ה-mirroring: מדובר בטיפוח עצמי גרנדיוזי בריא, בעל ערך חיובי, מקובל ומתוקף בידי סביבתו. תהליך זה מתרחש מתחילת החיים, כשהזיק בעיני האם מאשר את האומניפוטנציה הילדית ומעצים אותה. התפעלות זו

במציאות, אי-וודאות. הצורך בגרנדיוזיות ארכאית מפצלת פחת ואף התפוגג. המטפלת חשה הקלה וידעה שחברתה לחשיבתו, באופן שקרתה, נרשמה אצלו כאירוע שטיפח את אזור אמונתו וחזק את המצע הטרנספרנציאלי של הטיפול.

המקרה מקפל בתוכו את סוג הפיצול שרבים מאיתנו חוו וחווים (13) בימים אלה: מחד, הצורך להשיב מלחמה כדי להחזיר את הביטחון ולהגיב להשפלה ולזעם שאנו חשים, ומאידך, הבנה שאנו מסכנים את ילדינו, הורגים חסרי ישע, ומשיתים אסון גורף על הגוף והנפש במלחמה איומה זו.

### הזיקה בין עצמי-יחיד שבור לעצמי-קבוצה שבורה

זעם נרקיסיסטי של יחידים יכול להטיל הרס טוטלי על סביבתם. הזעם מסוכן עוד יותר כשקיימת קבוצה-שבורת-עצמי, שמתמסרת לצרכים המקופלים בזעם, ומתאגדת סביב עצמי גרנדיוזי של מנהיג. מצבי-קבוצה אלה משפיעים על היחיד מרצונו או בעל כורחו.

סיפורן של קבוצות שונות מספר על ההשפעה הממאירה של הזעם: דוגמה בולטת היא הגרמנים בשלהי מלחמת העולם הראשונה. הגרמנים היו מובסים ומושפלים עקב ההסכמים שנדרשו מהם בתום המלחמה. העם היה תשוש ושקוע בחווית חולי קולקטיבי. רק הבטחות וודאיות לעתיד בטוח ומזהיר וריפוי מושלם, ששידר המנהיג, הפיחו קצת תקווה בעם וגייסו אותו למעשי ההרס שלהם. מנהיג זה חש היטב את רוח עמו. ההבטחה למחיקת ה'אחרים', החלשים והנחותים, היוותה סם הרגעה לחרדות הקיומיות של העם המושפל, לתסכול ולחוסר האונים שאליו נקלע. מצב מעורער זה מהווה כר נוח לעמדות קיצוניות-מלחמתיות ולאמונות רוויות גרנדיוזיות (14).

שטרוזיאר (15, 16) מציע דוגמה נוספת – לוחמי הג'יהאד, שחשים זעם על עליונות העולם המערבי על המוסלמים. קבוצות אלו הושפעו מאוסמה בן לאדן, בשנות התשעים ותחילת שנות האלפיים, שקרא לכל המוסלמים, באשר הם, להרוג יהודים, אמריקאים ובני בריתם, כדי לשחרר את מסגד אל-אקצה מידי אויבים, ולא לצמצם לצאת מכל המדינות בבעלות האסלאם. הם השיתו טרור אפוקליפטי על סביבתם, שהגיע לשיאו עם אסון מגדלי התאומים בניו יורק, ב-9/11, בדיוק כשידעו שאלפי אנשים נמצאים שם בעבודתם. שטרוזיאר מציין את הזעם בתגובה האמריקאית להרס מגדלי התאומים. הצורך שלהם בנקמה גרם לשתי מלחמות, באפגניסטאן (2001-2014) ובעיראק (2003-2011), שתיהן עקובות מדם שהסתיימו בכישלון.

העבר מראה שאחת הדרכים לרומם את הערך הירוד של עצמי-הקבוצה, ובכך גם את ערך עצמי-היחיד, היא לייצר אידיאולוגיה וודאית ונטולת ספקות, שמטרתה להפחית מערכן של קבוצות אחרות. בחוויית הזעם, ה'אחר' אינו אלא מכשול במציאות ויש להגיע לשליטה מלאה עליו. זו עמדה שמכירה

שחותרת למחוק כל התנגדות. ספקות וחוסר וודאות נתפסים כחולשה וחייבים להיות מסולקים מהתודעה\*. חשובה הערתו של בולס שמצב זה קיים בפרוטנציאל בכל אחד מאיתנו; בעצמי-היחיד, ובעצמי-הקבוצה; זהו פן אחד מפניו הרבות של העצמי, שמופיעות בהקשרים שונים. במצבי לחץ, סכנה ואימה, פן זה מתבלט במיוחד; התודעה עלולה להצטמצם למטרה אחת בלבד שמבטלת ערכים ומניעים הומניים.

כמטפלים, חשוב לתת את הדעת שעמדה תודעתית זו מנוגדת לכל חשיבה פסיכואנליטית שמבקשת לבחון מורכבויות ולתת הכרה לרבדים השונים של העצמי.

המצב התודעתי הפשיסטי מקיים פיצול אנכי: חלק אחד של העצמי פועל באופן עצמאי וזונח את חלקיו האחרים. ייתכן שלוחם חמאס הוא אדם רגיש במשפחתו, אך בלחמתו הוא עוטה את "העצמי החמאסי" שלו שמגדיר את זהותו ונוהג בהתאם (כמו מפקדי מחנות ריכוז גרמנים). במצבו זה עליו להרדים חלקי עצמי אחרים שלו, בכך שאינו מתייחס למעשיו כאליומות לשמה, אלא כ"מלחמת קודש", או כ"הגנה על עמו". נחזור בקצרה על ההבדל בין פיצול אופקי לאנכי: בעוד הפיצול האופקי מוכר כהדחקה על נגזרותיה השונות, הפיצול האנכי (22) הוא מצב בו חלק מהאישיות שקוע באופן אינטנסיבי במשאלה אחת מסוימת וכל מעייניו נתונים למילוייה. שאר מטרותיו וערכיו נדחקים, למרות שהיו מודעים בתחילה, ובהמשך הם נבלעים בלא-מודע ונשכחים.

פיצול אנכי זה אינו הגנה, אלא מושתת על גרנדיוזיות ארכאית טבעית תקינה, שלא זכתה להזנה נרקסיסטית נאותה בתקופות התהוות העצמי. החלקים הגרנדיוזיים הארכאיים נותרים בלתי ממותנים. כך קורה שלפתע מתגלה אצל מבוגר גרנדיוזיות שמתאימה יותר לתינוק. בהמחשה פשוטה – הרי מותר לתינוק למשוך בשערות אמו, או לנשוך אותה, אולם אין זה מתאים למבוגר למשוך בשערות אדם אחר או לנשכו. מדובר בחלק אחד של העצמי שלא הצליח להתפתח כשחלקים אחרים של העצמי אכן התפתחו למצב המתאים לגיל האדם.

באנליזה אנו פוגשים לא פעם מצב שבו אדם מווסת ותבוני מוציא מעצמו לפתע צרכים נרקסיסטיים ראשוניים ומתעלם מאחרים. בהקשר זה אין הדבר פוגע באיש; ההיפך הוא הנכון, יש הזדמנות ללמוד ולהבין היכן התפתחותו נחסמה. אך אם אותו אדם, או לצורך העניין, אותה קבוצה מגלה נטייה לממש צרכים ארכאיים במציאות, ניתן להניח שתהווה תקלה שעלולה להוביל לתוצאות פוגעניות ולעתים הרות אסון.

קפקא, ב"הגלגול" (23), מייטיב להמחיש חוויה זו של הסטת המבט מהשונה והאחר:

כשגרור סמסא, עובר בוקר אחד גלגול ונהפך לשרץ ענקי. אי-סבירות התופעה מוצג בטון קר ופסקני, בצד העובדה שההתרחשות

שהאם מעניקה לילדה, מבסס את הגרנדיוזיות של העצמי שלו. בהמשך החיים האדם חווה גרנדיוזיות בריאה זו של העצמי, ואולם במצבי טראומה, התפתחות גרנדיוזיות ילדית זו נקטעת באחת. הוויתור ההדרגתי על הגרנדיוזיות הארכאית וקבלת הפגיעות בהדרגה לא אפשריים או כראוי להתפתחות בריאה. נותרת הגרנדיוזיות הילדית שתופיע ללא יכולת וודאית לשלוט בתופעה מסוכנת זו.

נחשוב על ילד בן תשע המפונה עם משפחתו מעוטף עזה, אחרי שעות ארוכות בממ"ד בביתו, כששמע צעקות ויריות של המחבלים הקרבים. בקליניקה של מטפלת אומר: "את יודעת מה? בבית שלי היה מחבל! הבאתי לו בירכיה והוא ברח..." ("בירכיה" – מכה מביסה בברך, בעברית של פעם). הילד – בסובייקטיביות שלו – מתאמץ לשקם את העצמי הפגוע באמצעות גרנדיוזיות ארכאית; הוא מחפש לעצמו פיתרון בפנטזיה אומניפוטנטית שתחלץ אותו משרבו, מאמין שעשה לבריחת המחבל ולהצלת משפחתו. מנגנון זה עוזר לילד להתמודד עם הטראומה האימתנית.

התנהגות זו מובנת ביותר כשמופיעה אצל ילד שחווה טראומה מסיבית. ואולם, חשיבה זו תהייה בעייתית ביותר אם תופיע אצל מבוגר שמאמין שיכולותיו האומניפוטנטיות יסכלו כל סכנה. דבר דומה חל על הזיקה בין עם למנהיג: פרויד, במאמרו על הקבוצה (18), כבר הראה שהזדהות עם אידיאל-האני של המנהיג יוצרת לכידות קבוצתית, הזדהות הדדית והפחתת תוקפנות בין חברי הקבוצה. קוהוט (19) מאשר ראייה זו, ומוסיף שקבוצות אלו מלוכדות בזיקת אהבה ומסוגלות לעשייה קונסטרוקטיבית. עצמי-קבוצה יציב תומך ביצרנות הקבוצה והיחיד בתוכה. המנהיג היצירתי של הקבוצה, אולי בדומה למטפל של היחיד, נמצא בהיקשרות עמוקה לצורכי קבוצתו, מקשיב לקולות של אחרים, מתפעל מהם, וכך יכול לכוון ולרפא את עצמי-חברי הקבוצה. דוגמה לכך הוא וינסטון צ'רצ'יל, שהגרנדיוזיות שלו התגלתה כבר בילדותו, וחזרה על עצמה מאוחר יותר, כשלונדון היתה מופגזת בידי גרמניה והבריטים חשו אימה וייאוש. בנסיבות אלו הנהיג את המלחמה בגרמנים באומץ לב ובאמונה בעמו. ביטחון שקט זה שלו בעמו, איפשר ללכת אחריו בביטחה ואף לנצח במלחמה.

ואולם, קבוצות שבורות-עצמי נוטות לטפח את הגרנדיוזיות הארכאית שלהן; הן חולקות תפיסה נרקסיסטית, לפיה יש לבטל את השונה. הן מלוכדות באמצעות עצמי גרנדיוזי משותף, ומטפחות התמסרות יתרה למנהיג. ממקום זה לא צומחת אידיאליות, ואף לא יכולת טרנספורמטיבית:

"מן המקום בו אנו צודקים  
לא יצמחו לעולם פרחים באביב...  
המקום בו אנו צודקים,  
הוא רמוס וקשה כמו חצר...  
יהודה עמיחי (20)

יש זיקה ברורה בין מעשי המנהיג למצב היחידים בעמו. בולס (21) תיאר מצב תודעתי פשיסטי (Fascist state of mind), בו מטופחת אידיאולוגיה שמחזיקה באמת מוחלטת

\* חשוב לציין שהדיון של בולס מתייחס למצבי תודעה כמו גם למצבים פוליטיים.

אנחנו יכולים לעשות עוד ילד". והמשיכה: "האם החתול הוא הבת שלי? או שהחתול בעצם גזל את החיים של הבת שלי? או הוא הילד הנוסף שאפשר לעשות?" איני יודעת.

נשארתי נפעמת מיכולת האם השכולה לייצר בתודעתה כר רחב ל-*reverie* על בְּתָהּ, נוכחותה כמו גם היעדרה; יכולתה להבין את הפוטנציאל האינסופי של החיים. בחלומותיה, בשנתה או בהקיץ, חיות מופיעות שלוש פעמים: פרפר חום, פרפר לבן וחתול. הפרפר החום הוא פרפר חי, הפרפר הלבן הוא פרפר מת, והחתול, שיש לו תשע נשמות, הוא הגלגול הבאה של הבת. צבעוניות החיות מעידה על מצבי עצמי משתנים: חום הוא צבע חי, לבן הוא צבע שמעיד על השלמה עם המוות. הפרפר, כדימוי, אף מקפל בתוכו שלבי חיים מלאי טרנספורמציות (ביצה, זחל, גולם ופרפר). וג'ינג'י הוא צבע של ריגוש, סערה, ומרמז על חזרת הפוטנציאל לחוות חיות, גם אם באופן אחר.

האם השכולה מחזיקה את בתה כדימוי בתודעה מתגלגלת. חיה את בתה בהיבט החלופיות: במימד המציאות הרליטיבית הילדה נהרגה. ואולם במימד המציאות המוחלטת, ילדתה מתקיימת איתה. אפשר כמובן להציע שהחלום בא ממקום הגנתי, אך אי-אפשר שלא לראות את התהליך הטרנספורמטיבי, את נגיעת החלומות במיסטי שבקיום האוניברסלי, אזור האמונה שמצוי מעבר ליכולתנו המודעת לתפוש אותו בחושים. תודעה רחבה זאת נתונה בוודאי, ותהייה נתונה גם בעתיד, לתודות בין רגעי היצמדות לקיום קונקרטי, לבין רגעי התבוננות מותמרת, בה יש לילדתה קיום אחר בתוכה. פתוח, סגור, פתוח.

כולנו, יחידים כמו קבוצות, נמצאים לעולם בתוך חלופיות אינסופיות. הכרה בכך מייצרת תנועה בתודעה, שם היא מקובעת.

### כיצד העצמי יכול להיפרש לקראת היחלצות משבי האסון?

לנפש דרכים מסתוריות לשמר חוויות איומות ולעתים אף להילכד בהן. דרך אחת היא לייצר פיצול אנכי שמפריד בין חוויות שונות. כך ניתן להתמקד במה שבר-חשיבה ולהסיט מבט מהיבטים אחרים של המצב, המייצרים כאב. זעם הוא מופע אחד של התבוננות חד-צדדית, אמצעי לשקם לכאורה את שברו של העצמי. הזעם נוסך תחושת שליטה, חוסן, מחולל קוהסיביות לרגע, ומוחק את הכאב הנפשי לזמן מה.

תהליכי פיצול כאלה מושתתים על הדרת תכנים, לא איחוי שלהם; Ex-clusion, לא In-clusion, תהליכים שמצמצמים את חירות הנפש. העצמי נאחז במנגנונים שמאפשרים לו הכחשה, הדחיה, וניתוק. ולמרות זאת, באורח בלתי מנע, צל האימה שב באופנים שונים.

לעומת זאת, התודעה יכולה לאמץ תבניות זיקה טרנספורמטיביות שמחוללות ההתבוננות מעבר למציאות המיידית; במצבים אלה אנו מנסים לפענח את סימני העבר בהווה ולהטמיע סוגיות קונפליקטואליות, כדי לרפא פיצולים אנכיים עמוקים בנפש. פה איננו עוסקים בחקירה רגילה של העבר, במובן הפרוידיאני של חשיפת המודחק, ואף לא בניסיון לשלב אובייקטים מופנמים טובים ורעים במובן הקליינאני.

מפתיעה את כולם. הגיבור/הרק מבקש לאשר את קיומו, אך מוצא עצמו בסביבה חרשת שבה איש לא שועה אליו, הוא חסר משמעות, ודחוי עד שמקבל את ה"חרקיות" שלו כעובדה, ונעשה מנוכר לעצמו. משפחתו נדהמת ממה שקרה, אך מבכרת להסיט מבט, אולי אף להכחידו. הם אינם מסוגלים לשאת את אחרותו.

הסיפור, שמושתת כנראה על חוויות סובייקטיביות של קפקא, מציג את הסיט שכרוך בהתקיימות בעולם חסר חמלה, נטול הומניות של הזולת וגורר עליו ייסורים והשפלה. העולם, כאן חברי המשפחה, מודעים, אומנם, להשתנות הדרמטית של גרגור, המומים ממנה, אך ממהרים בדיסוציאציה להתעלם מקיומו. למעשה, מצאו מזור לעצמם רק במוות. קוהוט (7) מציין שאל לנו להתייחס לתופעה הורסנית-מוחקת-אחר כלרגרסיה, במובן שפרויד דיבר עליה ב"אי-הנחת של התרבות". עלינו להכיר שאירועי הכחדה אלה אינם מקריים, גם לא חיתיים, כי אם אנושיים לחלוטין. הרסנות היא חלק מהותי מהמצב האנושי. קיימת תוקפנות אנושית שצומחת בכל מקום בו המטריצה נרקיסטית אינה מאוזנת, ורוויה בנרקיסזם ארכאי בלתי מפותח.

### מחשבות על התמרה

בסיום מאמרו על מנהיגות, כתב קוהוט (19): "הדיבור על אפשרות של פתרון חדש, מקורי, יצירתי ויעיל של היפטרות מכוחותיו של הנרקיסזם הגולמי, עשוי להראות כאילו אנו תולים תקוות בהתרחשות של נס. ובכל זאת, האם לא מתקבל על הדעת שאולי תיווצר צורה חדשה וגבוהה יותר של נרקיסזם? איש אינו יודע את התשובות לשאלות אלה..." (19, עמ' 97).

ואכן, אם כי אולי לעולם לא נפענח לחלוטין את נפתולי מהלכיו של הנרקיסזם הארכאי, הכלים הפסיכואנליטיים שלנו מאפשרים חשיבה ורפלקטיביות. אנו יכולים להכיר בעובדה שבתווך הרחב של מופעי הנרקיסזם, ניתן להיקלע למרתפיו האפלים של נרקיסזם ארכאי או להגיע לרוממות רוח, כשהנרקיסזם מותמר, בוגר, ויכול להכיל את הראייה העל-אישית. במנעד זה ניתן לחולל אבולוציה משמעותית.

במפגש עם אם שכולה, היא תיארה במפורט את שקרה ביום שבו דפקו בדלת, השאלות החוזרות של ילדיה הצעירים – איך המחבלים חדרו לבסיס? האם אחותם נפצעה בידיה, ברגליה? האם מתה מייד או כעבור זמן? האם משהו בא לעזור? שאלות שהיא למעשה שואלת את עצמה. ואז, התמקדה בתיאור אירוע באחת מסעודות האבל: "לפתע הבחנתי בפרפר חום שעף חוזר, עף חוזר, עד שהתיישב על כיסא. בסעודה האחרונה, ראיתי שוב פרפר, הפעם פרפר לבן. הרגשתי שהיא (בת) נמצאת איתי".

במפגשים בהמשך, סיפרה על חלומות נוספים שחלמה על בתה. בחלום אחד, היא (האם) – מלקקת גבינה לבנה, ובתה מוציאה לשון ורוצה גם מהגבינה. הן נהגו לאכול מאותה הצלחת. לפתע הופיע בחלום חתול ג'ינג'י שקפץ על הכתף שלה. היא מסבירה: "פתחתי בגוגל לראות מה זה חתול בחלום. לחתולים יש כוחות מיסטיים... הם מסמלים אנרגיה נשית, חיבור למחוזות עמוקים של אינטואיציה. הם קשורים לחיות, לחיזיונות, לשמחת חיים... פה החתול תפס את מקום בתי ולקח לעצמו את הגבינה. חתול הוא חיה שמסמלת פוריות, הם יולדים גורים לעתים קרובות והרבה... אמרתי לבעלי בצחוק, אני רק בת ארבעים ושתיים,

נרקסיסטית ארכאית לתודעה עתירת חמלה, שמקבלת את הפגיעות כחלק מגורל האדם, שמוצא וזולתיעצמי, מציאותיים או וירטואליים, המחוללים מחדש את חיוניותו ויצירתיותו. העולם לא סוגר עוד.

#### אדם יוצא מבית

אדם יוצא מבית  
והבית אינו יוצא מן האדם.  
הוא נשאר,  
על קירותיו  
ועל התלוי בהם  
ועל חדריו ודלתותיו.  
הנסגרות בזהירות.  
או כי הבית  
מתרחב והולך  
ונעשה לדרכים  
בהן ילך זה שיצא מהבית.

יהודה עמיחי (31)

#### ספרות:

1. פרויד ז. (1930-1929). תרבות בלא נחת ומסות אחרות. תל-אביב, דביר, 1988.
2. Freud S., Why war? S.E., XXII: 195-215, 1932; 1933.
3. Mitchell S., Aggression and the endangered self. Psychoanal. Inq., 18: 21-30, 1998.
4. Kohut H. (1970). Psychoanalysis in a troubled world. Ann. Psychoanal., New York, Quadrangle 1: 3-25, 1973. Also, In: P.H. Ornstein (Ed.), The search for the self, selected writings of Heinz Kohut: 1950-1978. vol. 2, pp 511-546. Int. Univ. Press.
5. פון קלייסט ה. (1811). מיכאל קולהאוס. תל-אביב, הקיבוץ המאוחד, ספרי סימן קריאה, 2002.
6. מלוויל ה. (1855). מובי דיק. תל-אביב, ידיעות ספרים, 2009.
7. קוהוט ה. (1972). הרהורים על נרקסיזם וזעם נרקסיסטי. בתוך: צ' סטרווייר (עורך), פסיכולוגיית העצמי וחקר רוח האדם, הרהורים בגישה פסיכואנליטית חדשה. עמ' 150-183. תל-אביב, תולעת ספרים, 2007.
8. Kohut H. (1972). What are patients angry about? In: P. Tolpin, M. Tolpin (Eds.), The Chicago institute lectures. pp 13-29, The Analytic Press, 1996.
9. Ornstein P., Chronic rage from underground: reflections on its structure and treatment. Can. J. Psychoanal., 6(1): 1-14, 1998.
10. קוהוט ה. (1984). כיצד מרפאת האנליזה? תל-אביב, עם עובד, 2005.
11. Ornstein A., The fate of narcissistic rage in psychotherapy. Psychoanal. Inq. 18: 55-70, 1998.
12. מן ג., מבעד לעיוורון, על הרחבת התודעה בפסיכואנליזה. תל-אביב, רסלינג פסיכואנליזה, 2022.
13. מן ג. (2015). פרדוקסים של שייכות – בין פיצול לאיחוי. בתוך: מבעד לעיוורון, על הרחבת התודעה בפסיכואנליזה. עמ' 69-85. תל-אביב, רסלינג פסיכואנליזה, 2022.
14. Kohut T., A German generation, an experiential history of the twentieth century. New Haven & London, Yale Univ. Press, 2012.

מדובר בחיפוש אחרי פוטנציאל אבוד וניסיון להשיבו; וזהויה של לכידות בריאה ואפשרות להפצעתה.

דוגמה אחת לכך היא תרגול בתודעה של רעיון החלופיות. בעבודתי, לא פעם אני מתייחסת לעיקרון החלופיות, כפי שמתואר במאמרו של פרויד (24), שמספר על טיול בפארק עם המשורר הצעיר רילקה והפסיכואנליטיקאית לו סלומה. רילקה התלונן שעלי השלכת הנושרים גורעים מיופי הגינה. פרויד הסביר שאחרי השלכת יבוא האביב והעצים יחזרו לבלב. כעבור שנה הרחיב את חשיבתו על החלופיות, במאמרו "אבל ומלנכוליה" (25). שם כבר הבחין בין אבל זמני בריא, לבין מלנכוליה, שמשאירה את האדם נצמד לצל האובייקט האבוד. רעיון החלופיות מציג שינוי משמעותי לפסיכואנליזה הקלאסית: במקום לנתח בעיקר את העבר, כדרך להבין את ההווה, רואים את ההווה כמחזיק את הפוטנציאל לעתיד; ההווה הוא רחם שיוליד את העתיד.

דרך נוספת, דומה במידת מה לרעיון החלופיות, היא טיפוח השימוש ב-reverie (26). לדמיון יש סגולה לשלוח עוגן לזולתיעצמי מנטליים שקיימים בספרה מעבר להווה המידי, למה שידוע, מעבר למצב הקפוא, רחוק מעצמו ומההיאחזות בעצמו. במצבי סבל, ניתן לגלות מחוזות של תקווה. מרסל פרוסט (27), בספרו "בעקבות הזמן האבוד", הזכיר את עוגיות המדלן של אמו כזיכרון שהשיב את חווית ההמשכיות של העצמי. ויקטור פרנקל (28) תיאר את ההיזכרות בארוחות יום שישי של אמו כדרך למצוא עוגן של משמעות בשואה; אלה הם חיבורים לזולתיעצמי אידיאליים במציאות הווירטואלית, או במעשה היצירתי. זולתיעצמי אידיאליים אחרים יכולים להיות מוסיקה, אמנות, יצירה – נגזרות של התרבות, כמו גם בעלי חיים, או טבע. כל אלה עשויים להרחיב את התודעה אם רק מגלים אותם (29), וניתן לכונן את מציאתם בטיפול אנליטי. ויניקוט (30) פותח את מאמרו "מיקומה של החוויה התרבותית" בציטטה מ-טאגור: "על חוף הים של עולמות אין קץ, שם ילדים ישחקו" (עמ' 114). הנפש מתרחבת כשהיא ממקמת עצמה במרחב פוטנציאלי אין-סופי שכולל את החיים היצירתיים. היא אינה כלואה עוד בחיים הפנימיים המעיקים, גם לא בהתרחשויות העולם הממשי. הנפש השורה במרחב הפוטנציאלי יכולה להתרחב אל מעבר להווה, ולהגיע למחוזות חדשים מרגע לרגע, ומיום ליום.

יצירתיות מחוללת את העולם, מאפשרת לא להיאחז בנקודת מבט אחת מצמצמת-תודעה. במצב התודעתי הפתוח יש סיכוי רב יותר להיות מסוגלים להקשיב, לקבל מצבים מורכבים ולפענח את משמעותם בצלילות ובהשתוות נפש. פה חשובה עמדתו השקטה של המטפל, ונכונותו להכיר בפגיעות שכולנו חולקים, כולל פגיעותיו שלו. יכולת המטפל לשהות בעמדה זו חייבת להתגבש בטרם ינסה לכונן אותה במטופל.

כשיש בעצמי אומץ לב להתבוננות על-אישית ולחבירה למוחלט, הוא במצב טרנספורמטיבי-מאחה-פיצולים אופקיים ואנכיים; אזור האמונה שב לכנו. זו אפשרות להתמיר פגיעות



15. Strozier C., Terman D., Jones J., The fundamentalist mindset, psychological perspectives on religion, violence, and history. Oxford Univ. Press, 2010.
16. Strozier C., Pinteris K., Kelley K. et al., The new world of self, Heinz Kohut's transformation of psychoanalysis and psychotherapy. Oxford Univ. Press, 2022.
17. מן ג. (2020). מפגעים וקורבנות: האם העצמי יכול לשחרר את עצמו מלפיתת הטראומות שלו? ארבע עשרה שנות קבוצה אנליטית ישראלית-גרמנית. בתוך: מבעד לעיוורון, על הרחבת התודעה בפסיכואנליזה. עמ' 87-106. תל-אביב, רסלינג פסיכואנליזה, 2022.
18. Freud S. (1921). Group psychology and the analysis of the ego. New York/Toronto/London, Bantam Books, 1960.
19. קוהוט ה. (1970-1969) על מנהיגות. בתוך: צ'. סטרווייר (עורך), פסיכולוגיית-העצמי וחקר רוח האדם, הרהורים בגישה פסיכואנליטית חדשה. עמ' 78-98. תל-אביב, תולעת ספרים, 2007.
20. עמיחי י. (1962). המקום בו אנו צודקים. בתוך: "שירים 1948-1962". תל-אביב, שוקן, 2018.
21. Bollas C., The Fascist state of mind. In: Being a character: psychoanalysis of self-experience. pp 193-217. London, Routledge, 1992.
22. Kohut H. (1973). On the vertical split. In: P. Tolpin, M. Tolpin (Eds.), The Chicago lectures. pp 47-61. Hillsdale, NJ and London, The Analytic Press, 1996.
23. קפקא פ. (1915). הגלגול (מטאמורפוזיס). תל-אביב, עם עובד, 2000.
24. Freud S. (1916). On transience. In: On the history of the psycho-analytic movement, papers on metapsychology and other works. S.E., XIV: 303-307, 1914-1916.
25. Freud S. (1917), Mourning and melancholia. In: On the history of the psycho-analytic movement, papers on metapsychology and other works. pp. S.E., XIV: 237-258, 1914-1916.
26. מן ג. (2019). המציאות הווירטואלית כפונקציה של זולתיות עצמי. בתוך: מבעד לעיוורון, על הרחבת התודעה בפסיכואנליזה. עמ' 165-186. תל-אביב, רסלינג פסיכואנליזה, 2022.
27. פרוסט מ. (1927-1913). בעקבות הזמן האבוד. שוהם, כנרת ומורה תשכ"ח, והילית ישרון, תשנ"ב, 1992-2012.
28. פרנקל ו. (1946). האדם מחפש משמעות. תל-אביב, שוהם, כנרת ומורה דביר, 2022.
29. Mann G., Courageous leaps: discussion of Heather Macintosh's paper "Practicing in a time of Covid loss and threat". Psychoanal., Self and Context, 18, 4: 516-521, 2023.
30. ויניקוט ד. (1967). מיקומה של החוויה התרבותית. בתוך: משחק ומציאות. עמ' 114-121. תל-אביב, עם עובד, 2003.
31. עמיחי י. (1961). אדם יוצא מבית. בתוך: "ברוח הנוראה הזאת". עמ' 83. תל-אביב, ספרית פועלים, 1961.