

## סוף דבר

כחוט השני עוברת בין פרקי הספר תובנת ההתמודדות הבלתי פוסקת עם ההיפגעות נוכח הזרות - זו שבתוכנו וסביבנו, כמו גם נוכח האחרות שבזולת. כבוגרים ביחסי זוגיות, כהורים לילדים, כאנשי מקצוע ובמצבי תקשורת בין־אישיים - מהדהד בקרבנו, דרך קבע, הנרטיב הסובייקטיבי של הילד שבתוכנו. זיכרונות סיפור ילדותנו מאפשרים לנו לזהות את המוכר שבזר, לפענח התנסות בהווה על פי עקבות מהעבר כדי לחוש שליטה ומוכרות, לבדל עצמנו מהאחר, וכך גם להתיידיד עם הזרות שבחוויה העכשווית. באמצעות הנרקיסזם אנו תוחמים את מוכרות העצמי ומגוננים על הנרטיב האישי מפני השתלטות הזרות ואחרות הזולת. בהקשר לתפקודו זה הגדרתי את הנרקיסזם כמערכת חיסונית לשמירה על מוכרות העצמי וכמנגנון לזיהוי המוכר ולבידול מהזר. אני רואה בו מרכיב אישיות חמישי בנוסף על הסתמי, האגו, האני העליון והאידיאל של האני. בהגדרה זו ובתיאוריה שעליה היא מבוססת יש משום חידוש.

חרדת הזרות הינה אחד מביטוייו הנורמטיביים המובהקים של הנרקיסזם. ההתפתחות הרגשית מאז הינקות משקפת שכלול מתמיד של אופני ההתמודדות עם חרדת הזר (והזרות) באמצעות איזון אופטימלי בין תהליכים מנוגדים. הכוונה לתהליכים כמו משיכה למוכר ומנגד דחייה מהזר; שמירה על דריכות הולמת ומידתית כלפי הזר ומנגד פתיחות להתייידדות עימו; בידול מהזר ומנגד מסוגלות להתחכך בו; בלימה של זרות פולשת ומנגד "כיבוש" ו"סיפוח" של חלקים ממנה למרחב העצמי במטרה לנכס את הזר כמוכר.

בכל שלב של ההתפתחות הרגשית אנו מחפשים "כוח עליון" שבו נוכל לתת אמון, שיגן עלינו מפני הזרות, ובאמצעותו נוכל לשלוט באי־ודאות שבחיים. הגישה בכל שלב תואמת את הבשלות הרגשית והפיזיולוגית של אותו שלב בהתפתחות. כלהלן: הגישה התלותית, שמקורה בשלב האוראלי, מבוססת על מתן אמון מוחלט ועיוור באובייקט אידיאלי. הגישה הילדותית, האגוצנטרית וה"מפיתה חיים" בחסרי חיים (animation), שמקורה בשלב האנאלי והאדיפאלי, מייחסת לפעוט (ולבוגר) ובעיקר להוריו כוחות שליטה מאגיים בחיים נוכח איום חיצוני. הגישה הדתית, החל משלב החביון, מבוססת על תפישת מוגבלות כוחם של ההורים, והילד נוטה לייחס כוחות שליטה לבורא עולם, ל"כוח עליון" נסתר. והגישה המדעית, מגיל ההתבגרות ואילך, מבוססת על הכרה בחולשות ובמגבלות האדם ומדרבנת לחקור את כוחותיו הנסתרים של הטבע כדי להכירו ולשלוט בו. ככל שהחרדה מהזרות גוברת, מתגברת הנטייה להאציל "כוח עליון" על דמות מנהיג, גלויה או סמויה, נטייה שמוצאה משלבים קודמים של ההתפתחות.

התפתחות רגשית נורמטיבית נבחנת באיזון רגשי אופטימלי בין דריכות לבין פתיחות. מחזות העצמי ניבטים חוסן הייחודיות כשלמות, הפועל נגד פלישת זרות, ואינטגרטי של הייחודיות, המופעלת נגד ערעור המוכרות הנובעת מהשפעות זרות לעצמי. בהפרת האיזון קיים סיכון לדריכות חסרה. זו אינה מונעת התייחדות־יתר ולא פולשנות של גורמי חוץ למרחב העצמי הייחודי, אשר עלולות לגרום לשיבוש יציבות הזהות, לפגיעה בעצמי ולהיפגעות תכופה מאחרות הזולת. לחלופין קיים סיכון לדריכות־יתר כלפי זרות, התעוררות של חרדת זרות־כיליון ושימוש־יתר במנגנוני הגנה.

על תשתית של איזון בין דריכות לבין פתיחות מתפתחת האינטליגנציה הרגשית. ואף על פי כן עלול לעיתים תהליך נרקסיסטי נורמטיבי, כהתייחדות עם זרות או עם שינוי, לתעתע בנו להתפתות למוכר שבזר תוך התעלמות מהזר שבמוכר.

"ואולי הנהג (מונית) הוא ערבי? עורו כהה, אפשר לפחד, אולי... עד שעדנה רחרחה את סוג האפטרשייב שלו והחליטה כי הנהג חביב עליה" (גפנה אמיר, **עד כלות**, עמ' 42).

האם תוכל עדנה לשמור על דריכות מידתית כלפי הזר הסמוי בנהג המונית, אף שהריח המוכר הפך אותו לחביב עליה?

מינקות אנו מקימים בתוכנו "עיר מקלט" כמחסה מפלישת זרות, מחסנים את "קונכיית" מרחב העצמי שלנו, מגבשים את הייחודיות והאוטונומיה ומפתחים כישורים לחוות תחושות ביטחון ואושר ולהתמודד עם חרדה. אנו מחזקים את המורשת המשפחתית ואת ה'יחד' כגב לייחודיות של עצמנו ושל ילדינו. אנו מבצרים ומתבצרים, אך בה בעת מחפשים תקשורת עם האחר ('לא-עצמי') המצוי מעבר לחומות. אנו מפעילים ללא ליאות איתותי סכנה ואזהרה ומתניעים מנגנוני הסתגלות ומנגנוני הגנה כדי לחסום פריצת זרות אל ה"בית", אל המרחב העצמי. אמנם אנו מאפשרים את חילחולו של ה"חוץ" הזר פנימה, אך מונעים את השתלטותו ואת התערערות מוכרות ושלמות העצמי באמצעות חיסון ה"פנים" (חוסן ואינטגרטיבי בעצמי).

בעידן הטכנולוגי שבו אנו חיים, הולכות ומתעצמות דילמות חינוכיות בין כבוד לפרטיות ילדינו לבין שמירה על ביטחונם; בין הרחקת כל גורם זר העלול לסכן את אושרם לבין חשיפה מחושבת לסכנות, מכוח הצורך להקנות להם כלים להתמודדות יעילה עם האחרות. אנחנו מכניסים לתוך ביתנו מבצרו מכשירי טלוויזיה ומחשבים כדי להעשיר את עצמנו ואת ילדינו במידע חיוני על המתרחש "מעבר לחומות", אך לעיתים דווקא אמצעי תקשורת אלה משמשים סוסים טרויאניים, שבאמצעותם חודר מידע שאינו הולם את יכולתו של הילד לשמר את חוסנו ואת האינטגרטיבי הרגשי שלו. ילדים ובוגרים גולשים באינטרנט חובק העולם, המעשיר אותם בהתנסויות ובמידע, אך גם חושף אותם לחדירת פולשים למיניהם, בעודם חסרי כלים לזהות אם השותף לשיח הוא ידיד או טורף. הם מתקשים להשתמש ב'תחושות בטן' לגבי התנהלותו הסמויה, והם חסרים את ייצוגי האובייקט שלו. בהיות אמצעי הגישה לאינטרנט ממוקם בסביבה בטוחה ומוכרת, כמו הבית, פוחתת הדריכות וגוברת האשליה של מוכרות המתקשר. שילוב זה עלול לגרום לדריכות חסרה כלפי זרות ולחשוף את הילד לניצול, להונאה ולא פעם אף לסכנה פיזית.

במציאות מורכבת זו מלוות אותנו אפוא דילמות קיומיות: כיצד נשכיל לטעת בילדינו (כמו גם בעצמנו) דריכות הולמת ומידתית כלפי זרים בלי שהיא תשתק את הפעילות הרגשית והקוגניטיבית? כיצד לציידם ב"ארגז כלים" עדכני להתקשרות עם זרים כדי שיוכלו לגונן על עצמם וליטול אחריות לקיומם? כיצד נחסן אותם נגד פלישה לתחומם,

אך גם נאפשר להם להתחכך בזרות, לחקור את הלא-נודע ולקלוט מידע חיוני? כיצד נטמיע בהם 'תחושת בטן' שתאפשר זיהוי זרות סמויה במוכרות נעימה ונמנע מהם מלהתפתות לזר "מותר", שיש בו פוטנציאל של איום ממשי עד כדי פגיעה פיזית? כיצד נעניק לילדינו גב הורי אמין לצורך התקשרות עם אחרים, כך שלא יאלצו לרעות בשדות זרים מסוכנים? יתר על כן, אנו מתלבטים כיצד לפתח את הייחודיות בלא לפגוע ב'יחד'; כיצד להקנות להם שביעות רצון, אהבה אל הזולת, "תבלין" של אושר ורגשות חיוביים ל'יש' בחייהם, בצד הסכנות, ניגודי האינטרסים והפיתויים הנקרים בדרכם. בו בזמן אנו משתדלים לפתח את פוטנציאל האינטליגנציה הרגשית החבוי בהם. ההשקעה הרגשית בילדינו, אין לה גבולות מוגדרים, אך היא ללא ספק הרווחית שבהשקעות כולן.

על אף ההבנה של חשיבות ההתפתחות הרגשית - ותהא היא נורמטיבית ככל שתהיה, על כל אמצעי המיגון והמילוט - עלינו לזכור שכולנו חשופים להשתלטות הזרות מהפנים או מהחוץ ובעקבותיה להדהוד תבנית הרס המשבשת קריאה נכונה של המציאות. הילד, המצוי בכל אחד מאיתנו והנאבק בזרות ובאחרות, מתפרץ רגשית בקלות בלתי נסבלת בהשפעת הנרטיב הסובייקטיבי המלווה אותנו מאז ינקותנו, וגורר ל"מלחמת נ' ב-נ'" (נרקיסזם בנרקיסזם) - מאבק המלווה בזעם, בשנאה ובנקמנות. במצבים אלה מקבלים ניגודי האינטרסים קדימות בהתקשרות עם הזולת, יהא זה ילדנו או בן-הזוג שלנו, ואילו השמירה על האינטרס המשותף ועל ה'יחד' נדחקת לשוליים. תצפית זו היא אשר הביאה אותי לנסות ולפענח את חידת הילדות, והיא מצויה בבסיס גישתי המקצועית התיאורטית, המעשית והקלינית.

אינני מאמינה בטיפול "מתקן אישיות" (corrective emotional experience) ולא במטפל כתחליף עדיף על הורה. נהפוך הוא. על התהליך הטיפולי לאפשר למטפל להתודע לנרטיב הסובייקטיבי שלו באמצעות שימוש באסוציאציות, המעלות למודעותו קיומן של תבניות שיקום חבויות לצד תבניות הרס גלויות. הקישורים והפירושים שהמטפל נותן למטופל על הרצף האסוציאטיבי, פותחים למטופל צוהר לזהות את הדהודי עקבות הזיכרון שלו. באופן זה מתאפשרת למטופל נגישות לחוויות קמאיות בחייו, לסיבות הסמויות לכך שמנגנוני הגנה מסוימים הופעלו בתקופה נתונה של חייו. תובנות אלה מקלות על המטופל להכיר במשמעות התנסויותיו בעבר

ובהשלכותיהן על ההווה. כך הוא יכול לפענח את ה"קלקולים" שגורמות התנסויות העבר בשל שחזורן בהווה, וכך הוא יכול להתפנות ולהתייחד עם המוכר שבזרות המצויה בתוכו, להתפייס עם עצמו ועם האחרות בייצוגי הוריו, לטוב ולרע, לבטא אהבה ב'יחד' (הדהוד תבנית שיקום) וליטול אחריות על התנהלותו. אם מצליח המטופל לפענח את חידת ילדותו, ולו רק בחלקה, ולהתנהל בהווה חופשי מכבלי עברו - דייני.

החל בשלב האוראלי, דרך השלב האנאלי ובמהלך כל החיים, מנסה כל אחד מאיתנו לפעול בו בזמן בשני מסלולים רגשיים מנוגדים: לטשטש ניגודים ושונות הקיימים בין בני-אנוש ולהרחיק ממנו והלאה תחושות של זרות והיפגעות, אך גם לשכלל ולבדל את שלמות זהותו הייחודית ולהגביר את כוחו ושליטתו באחר. בדרך התחתים זו מתייסרים כולנו בניגודי עניינים, במאבקי שליטה, בהיפגעות, בהתרחקות ובפרידה, וכמהים לחוות אינטימיות ואהבה עם היקרים לנו ולשחזר חוויות סובייקטיביות ראשוניות של אושר. פענוח הנרטיב האישי וחידת הילדות מאפשר לנו להקים, עקב בצד אגודל, תשתית יציבה, המאפשרת איזון בין דריכות לבין פתיחות ושחרור משאבי אנרגיה לפיתוח אינטליגנציה קוגניטיבית ורגשית.

\* \* \*