

## תוכן העניינים

- בפתח המהדורה העברית מאת מייקל אייגן / 9  
זמן כדי למות בו – הקדמה מאת סיגל השילוני-אריאלי / 11  
פתח דבר / 22  
שלמי-תודה / 25  
הקדמה / 31

- חלק א: קשרים חבולים – חלומות חבולים  
פרק ראשון: קשרים חבולים / 41  
פרק שני: הזנה פצועה / 66  
פרק שלישי: עבודת-חלום חבולה / 84  
פרק רביעי: האובייקט הבלתי-ניתן לחלימה / 109

- חלק ב: עבודה בתוך החפירות  
פרק חמישי: מצלמות / 129  
פרק שישי: העולם נעשה גדול יותר / 148  
פרק שביעי: תיוק הפנימיים / 169  
פרק שמיני: הצורך של האדם להרוג את עצמו / 189  
פרק תשיעי: הטלאה / 208  
פרק עשירי: צמרמורות / 233  
אחרית-חלום / 247

- גילוי וכיסוי בלשונו של אייגן –  
אחרית דבר מאת עמית פכלר / 249  
רשימת מקורות לספר קשרים חבולים / 270  
מפתח השמות והעניינים / 273

## בפתח המהדורה העברית

מייקל אייגן

אפשר היה לחשוב שספר בנושא חבלה רגשית בלתי־נמנעת יהיה פסימי. תחושתי היא כי אמונה עמוקה יותר מהפסימיות שלנו מאפשרת ומחייבת לומר את האמת על אודות הוויותינו החבולות ולנגוע בהן, לפגוש אותן, לעבוד עמן.

אמת היא כי אנו חבולים על־ידי הקשרים המזינים אותנו. הזנה וחבלה כרוכות יחד בחיי אנוש. אין קשר שהוא רק מזין או רק חובל. כל הקשרים מכאיבים, כל הקשרים פוצעים. אולם המגע שלנו זה עם זה מזין, תומך, בורא. האיזון בין חבלה לתמיכה נע ממצב למצב ומהווה יותר עבור אנשים מסוימים ופחות עבור אחרים. עבור אחדים, האמת בחיים היא חבלה, יותר מאשר תמיכה ואכפתיות. עבור אחרים, היבטים חיוביים של הקשר גוברים על ההיבטים השליליים שלו. איש אינו חומק מעבודה עם תערובות אלה, הממלאות תפקיד חשוב בעיצוב חיינו.

ארבעת הפרקים הראשונים בספר זה ממפים את השטח במונחים כלליים יותר. הם מראים את נוכחותה החובקת־כול של חבלה הנגרמת לנו על־ידי קשרים התומכים בנו ומעניקים לנו חיים, חבלה כה עמוקה ומחלחלת עד שהיא משפיעה על דרכי הפעולה של חיי החלום. קשרים חבולים מובילים לעבודת־חלום חבולה. יסודות האישיות עצמם סופגים מכות בדרכים המשפיעות על היכולת לעבד רגשות.

עבודת־החלום מטרתה בין היתר לעזור לעכל רגשות. בצד תפקידים נוספים, חלומות עובדים עם השפעות רגשיות, טראומטיות לרוב. הם מספקים ערוץ שדרכו הם יכולים לייצג־מחדש פצעים ולהתחיל להיכנס אל מחזור הדם הנפשי בדרכים מזינות. חלומות הנם מקור להזנה נפשית. אך עבודת־

החלום עלולה להיות שבורה. כשיש מערכת עיכול רגשית חבולה, נותרים במצב של חוסר עיכול כרוני.

הבעיה אינה פשוטה. חלומות עלולים להיחבל על-ידי מה שנחלם, על-ידי הדבר שאותו הם מנסים לייצג. וילפרד ביון דיבר על 'אובייקט בלתי-ניתן לחלימה' – מצב כה מזיק עד כי לחלום אותו פירושו לחזור עליו או להמשיך תהליך שיכול להזיק. איך אפשר לחלום את החבלה שצריך לעכל מבלי להוסיף להיחבל. תוך כדי התהליך? זאת בעיית מפתח העומדת בפני הטיפול. במובן מסוים, המטפל חייב להתפתח עד היותו מעבד-חלומות מסייע. הטיפול יכול להיות, ככל שיידרש, מעין מצב חי של טיפול נמרץ, שבו נתמך מעבד-החלומות של המטופל על-ידי זה של המטפל. במידה מסוימת, העבודה ממשיכה מעבודת-חלום לעבודת-חלום, כוללת תהליכים של שידור רגשי עמוק.

החלק השני והגדול יותר בספר עוסק בתיאורים קליניים, בעושר ובעבודה המפורטת בחדר הטיפולים, ונחתם בפרק אוטוביוגרפי. כאשר שוקעים בתיאורים של העבודה הטיפולית כפי שזו מתרחשת מרגע לרגע, צומחת תחושה של התהליכים הכלולים בה והערכה לסוגי התקשורת שהנם אפשריים, אך נתקלים תדיר בהתעלמות או בחוסר הערכה מספקת. העובדה שאל חלק גדול מן התקשורת מפעפע חוסר עיכול נפשי חלקי היא הרת-משמעות לאופן שבו אנו מסתדרים עם עצמנו ועם אחרים במישור הלאומי, הבינלאומי והגלובלי, כמו גם בחיי הפרט.

העובדה שאנו מוסיפים לחלום פירושה כי חלומותינו אינם מתייאשים מאתנו. כמו שכתבתי לקראת סוף הספר, "יש ביכולתנו לחלום זה את זה בצורות המחבקות את התחושה שהפנימיות חשובה, שאנו אכן חיים זה בתוך זה, שיכולתנו להרגיש זה את זה ואת עצמנו היא דבר מה שראוי לנסותו". בסופו של דבר, אין דרך לעקוף את החבלה שלנו; אך כשאנו עוברים דרכה ונמצאים במגע גובר עם המעמקים שלנו, נפתחות מציאויות.

## זמן כדי למות בו סיגל השילוני-אריאלי

שְׁעַת הַהוּ

הוּ סָבַל שְׁסָבְלָנוּ!  
סָבַל שְׁהָיָה לָנוּ לְבַיִת,  
בְּיַת שָׁבּוּ גֵרְנוּ שְׁנַיִם כְּבוֹת מְדִי.

(חזי לסקלי, באר חלב באמצע עיר, מאיה גורדון והוצאת עם עובד,  
2009)

זה היה לאחר שאייל, כבן 28, שנמצא אז בטיפולי זה כמה חודשים, ביקש לספר לי "חלום מוזר" שחלם בילדותו. ובחלום, צוק גבוה ומאיים מעל חוף ים סוער, "ורחל, הגננת שלי מגן-חובה, מתקינה עמוד-תלייה גבוה שממנו משתלשל חבל, ותולה אותי עליו".

לא אכנס לפרטי החלום, להמשכו ולמשמעותו הטרנס-פּוֹרְנְסִיאֵלִית, רק אצטט את תגובתו של אייל לשאלתי מה מוזר בחלום. "מה שמוזר הוא, שאהבתי אותה נורא, את הגננת הזאת", הסביר, והוסיף: "אני לא מבין למה עשיתי לה את זה... זה לא מגיע לה...". לאחר שתיקה קצרה העיר: "מצד שני, היו לי במשך החיים כמה חלומות כאלה, שבהם האנשים שאני הכי אוהב תולים אותי למוות".

שקועה עד צוואר בקריאה של קשרים חבולים מאת מייקל אייגן אמרתי אז: "האנשים שאתה הכי אוהב. הם-הם התליינים שלך". מילים אחרות, אלה של המשורר חזי לסקלי, עולות בראשי היום. מילים על סבל-הבית שהיה לבית... שהיה

לְבֵית־סֶבֶל שאנו כלואים בתוכו לשנים רבות (מדִי). למשך חיים שלמים.

אייגן מציב כנתון את העובדה שהקשרים המשמעותיים ביותר שלנו, אלה המזינים ביותר, דווקא הם ורק הם קשרים רעילים. חבולים; את העובדה שִבֵית הוא סבל אבל סבל הוא גם בית; שהאוהב הוא התליין והחבל הנכרך לצוואר הוא בו בזמן חבל־תלייה אך גם פְּבֶל הקושר אותנו זה לזה בקשרי אהבה. rope שהוא גם bond.

נקודת המוצא הזו, כל כך מובנת־מאליה ובה בעת מדהימה, מעוררת תקווה אבל גם מייאשת: בכיוון אחד היא מבטאת את ההבנה, שהרעל עובר דרך המזון, גלום בו, ועל כן במקום שבו אין מזון – אין רעל. בכיוון ההפוך היא מכירה בכך שמזון, כל מזון, לעולם אינו נקי מרעלים ולכן במקום שבו אין רעל – אין מזון. הכרה זו מאירה באור צורב־משהו את המפגש הטיפולי ומחייבת חשיבה על האופן שבו הקשר הטיפולי, שכונן לצרכי הזנה, מצליח (במקרה הטוב) להוביל לצמיחה ולהתפתחות למרות ואולי בזכות הרעלים שבתוכם שרוי המזון.

ברוח הזנה רעילה (*Toxic Nourishment*) – שנכתב שנתיים קודם לקשרים חבולים, ואייגן רואה בשני הספרים 'ספרים תאומים' – הוא מדבר בספרו זה על מזון רעיל, על הרעלות ומורעלים; מברר את השאלה אם ניתן להפריד בין שני המרכיבים השזורים זה בזה כתאומים סיאמיים; ובתוך כך שואל כמנהגו שאלות על אמונה (faith). הייתכן מזון בלי רעל? ומה יכול לו, לרעל? ואולי בכלל הרעל, המוות, הסיוט, הם חלק מן החיים ואין חיים בלעדיהם? שאלות, שהתשובות עליהן נטוות לאורך הספר, צעד אחר צעד, במלאכת־מחשבת נפתלת ומעגלית.

אייגן ממשיך והופך בניסוחיו החידתיים של ביון. הוא מצטט מתוך ה'יומן האינטלקטואלי' שלו, קוגיטציות, שראה אור לאחר מותו של האחרון ב-1992, ומשתמש בדוגמאות מתוכו כדי לתאר את המתרחש במקרים של מיזוג-לבלי-הכר (fusion) בין 'מזון' לבין 'רעל'; או אז הופכים הרגשות (שהם, בדומה למחשבות ולחלומות, 'מזון' לנפש) לאותות-סכנה, למסמנים של הרס או של אסון מתרגש. במצב כזה, אובייקט מזין (כמו המטפל עצמו) הוא אובייקט מסוכן. אדם החווה מיזוג מוחלט מעין זה בין חיים ומוות, צמיחה והרס, עונג וכאב, עלול להגן על עצמו באמצעות דחייה כוללת של המזון הנפשי (של האמת, 'O') עד כדי 'אנורקסיה רגשית'. הסכנה האינהרנטית, הטמונה עבור בני אדם החווים מיזוג מעין זה בכינון קשר עם אדם אחר (בכלל זה קשר טיפולי) היא היכחדות רגשית, אניהילציה. ואולם, גם ה'תרופה' שהנפש רוקחת לעתים קרובות כנגד סכנה זו מביאה למוות רגשי, שמשמעו היכחדות. אייגן כותב על מקרים אלה "אסון או אימה מפני אסון 'נפתרים' על-ידי העדר רגש, ומחליפים אסון אחד במשנהו." (עמ' 72).

התינוק וכמוהו המטופל הם שוחרי קשר, מחפשי אובייקט. התינוק/מטופל כמה לקשר עם אובייקט, שותף, שיאפשר את כינונה של תקשורת רגשית ראשונית המושתתת על מעגלים של הזדהות השלכתית. הזולת נחוץ לתינוק/מטופל על-מנת לעבד ולהביא לידי מפגש עם המציאות צרכים ודחפים ראשוניים שלו – בהם חלקים רצחניים, טפיליים ויצירתיים. כישלוננו של האובייקט לקחת חלק בתהליך של הזדהות השלכתית עלול להכריח את הנטייה המולדת של התינוק לעבר קשר (object seeking tendency), קרי, לסתום את הגולל על חיפושיו אחר זולת מיטיב, מזין, שניתן לגעת בו ולחדור לתוכו.

אייגן חוזר לסוגיית האמונה ומסביר כי אם יימצא לתינוק/מטופל זולת כזה, שיוכל לשאת ולעבד את המושלך לתוכו,

תתחזק אמונתו בהיתכנותו של קשר-אנושי. יתר על כן, חוויה של זולת (אם/מטפל) מעין זה תבסס בתינוק/מטופל את האמונה כי חיירגש ככלל הם בגדר אפשרי והכרחי. להיות 'מזין', אם כך, פירושו לעזור לתינוק/מטופל לשרוד את השלכותיו, ולאפשר להשלכות אלה לפעול בתוך מסגרת של דיאלוג המהווה מטריצה שבתוכה תיתכן צמיחה נפשית.

חשוב לומר שכאשר אייגן מדבר על צמיחה הוא מתייחס לשניים, מטופל ומטפל, הגדלים ומתפתחים מבחינה נפשית בתוך המרחב האינטרסובייקטיבי. אייגן יודע מה שיודע כל מטפל טוב-דיו – כי המפגש הטיפולי, התחום בזמן ובמקום, מאפשר למטפל לא פעם לחוות את עצמו ואת זולתו בעוצמה, בחופשיות ומתוך התמסרות שלא תמיד מתאפשרות בחיים האישיים, ה'אמיתיים'. הוא יודע, שברגעים של חסד המטופלים שלנו מחזקים את אמונתנו בדבר היתכנותה של האהבה. גילוי הלב של אייגן והנכונות שלו להכיר בפגימות/שיגעון/כאב של המטפל כתנאים הכרחיים למפגש טיפולי אפקטיבי, הם בין הסגולות שהופכות את קשרים חבולים ליצירה משמעותית מעבר לתיאורי המקרה הספציפיים המפורטים בה. האנליטיקאי על פי אייגן איננו מזון הפוגש ברעל. לא שובֵּע הפוגש רעב. הוא שותף לדרך המשאיל את לבו, שכלו, תודעתו וגם את נקודות-העיוורון שלו לטובת מסע משותף שהשניים – מטפל ומטופל – מדדים לאורכו.

בעקבות ביון, אייגן מדבר על היכולת לחלום, כשהוא מתכוון, להבנתי, ליכולת לעבד רגשות ולהרגיש. המושגים 'עבודת-חלום אלפא' או 'פונקציית אלפא', שטבע ביון, מתייחסים (בדומה לתהליך הראשוני אצל פרויד) לפעילות נפשית הקרובה במשהו לחלימה, ובמרכזה עיכול ועיבוד של חוויות רגשיות והפיכתן לזמינות ולבעלות משמעות עבור הפרט. עבור ביון, 'בלתי-חלים' פירושו לא ניתן לעיבוד, בלתי-אפשרי לעיכול.

קריסת 'היכולת לחלום' (לעבד רגשות) מתרחשת במפגש של תינוק 'רעב' עם אובייקט שלא יכול לסבול את רגשות התינוק (בכלל זה דחפים, יצרים וכיוצא באלה) המושלכים לתוכו, ובכך מונע תהליך של הזדהות השלכתית. קריסה מעין זו משמעה, למעשה, התנתקות מהמציאות, עד כדי פסיכוזה. בין מתאר מצב זה באמצעות דימויים שונים, כאופן התקיימות משולל אסוציאציות וְהקשר (reference) שבו האדם חווה חוויות הנדמות כרגשות (חרדה או אימה) אך איננו מצליח לקשור אליהן כל שם, מילה או דימוי בעלי משמעות בעולמו הפנימי. במצב זה, חוויות ורשמים פנימיים וחיזוניים כאחד עשויים להיות זמינים לאדם כשלעצמם, אך ב־זמנית בלתי־שמישים לחלוטין בהיותם חסרי משמעות והקשר.

גם הקשר הטיפולי, בהיותו קשר משמעותי, מזין, טומן בחובו כאמור אלמנטים רעילים. לעולם לא יהיה מושלם, כלומר רק מזין, רק מרפא. אייגן מבקש לומר כי טוב שכך; שהיכולת לסבול/לשאת כמות מסוימת של רעל הנה הכרחית לקיום האנושי, שכן חיים נטולי רעל הנם פיקציה, פנטזיה, שפירושה בפועל הוא מוות. מוות רגשי ובין־אישי.

יותר מפעם הרגשתי כמטפלת, שמאות שעות־טיפול ואלפי המילים הנאמרות בתוכן מגלות/מסתירות שאלה אחת, שמטופלים רבים היו שואלים אילו רק היו יכולים: האם את אוהבת אותי? באמת־באמת אוהבת אותי? אולי יצליחו לזקק טיפת מזון צלולה מתוך הזרם העכור של מזונרעל.

המטפלת של ג'קי (פרק 3) מצליחה להכיל ולשאת בתוכה את נוכחותם המשולבת של רגשות זעם (רעל) ודאגה (מזון). יכולת זו של המטפלת (מודרכת של אייגן) מאפשרת לג'קי 'לטפל' באמצעות חלום באותו מיזוג בלתי־נסבל שבתוכה. תפקידו של המטפל, כותב אייגן, ליצור סביבה שתאפשר למטופל "לחלום את החלום הנחוץ", או את "חלימת עצמו" (עמ' 78). כלומר:



להעניק למטופל אפשרות לחוות את כל אותם רגשות שהוא תופש כהרי־אסון, הרסניים, ממוטטים. לשם כך, על המטפל לשמש עבור המטופל מעין חולם־עזר: להניח לו לחדור לתוכו, ללבו, לרגשותיו, לתוך הוויית ה־reverie שלו.

ובכן, מהו אחרי הכול אותו חלום נחוץ, הכרחי, שאיגן מדבר עליו? התשובה לשאלה היסודית הזו נותרת מופשטת, עמומה וחסמקנית, ודומה שאלף דימויים ודוגמאות לא יוכלו לה. שכן, החלום הנחוץ הוא זה שאינו ניתן לחלימה. אעז לשאול מה פירוש הדבר: נדמה לי שזו דרכו של איגן לומר, כי תהליך העיבוד של מצבים רגשיים בלתי־נסבלים כגון אימה, קריסה ושיתוק עובר דרך חלימה (או חוויה) של אותם מצבים עצמם ושל האי־יכולת לעבד אותם. עבור מטופלים מסוימים, הוא כותב בעמוד 116, חלום־בלהות הוא סימן להתקדמות. "הסיוט יכול לפחות לדמות מעט מהאימה שמקפאה את העיבוד הנפשי. הוא מייצג נתח ממה שלא יכול לקבל ייצוג בטרם יתפרק לחתיכות (בדרך כלל סיוטים הורסים את עצמם כחלומות, בהעירם את החולם)".

איגן מפנה את תשומת הלב לכך שכאשר ביון מדבר על אי־יכולת לחלום הוא מציב סימני־שאלה במקומות שקליין הניחה כמובנים מאליהם. פעילויות נפשיות, שהן בעבור קליין קדומות וראשוניות, כמעט אוטומטיות, כמו פיצול, השלכה והזדהות השלכתית, אינן כאלה בעבור ביון. כאשר מדובר בפגיעות ראשוניות ורחבות־היקף במערך הנפשי, כאלה שבהן דן ביון, הזדהות השלכתית היא כמעט לוקסוס; שכן, שימוש במנגנונים הפרנואידים־סכיואידים, כמו גם במנגנונים הדפרסיביים, מבטא יכולת כלשהי לעבד תכנים רגשיים, כלומר לחלום. המטופלים שעליהם מדבר ביון אינם מסוגלים לכך. בטיפול ב'מילטון', לדוגמה, משמש איגן עֶד־משתתף, המעניק

הכרה ומילים לחווייתו של המטופל – למוות, לשממה ולהרס השולטים בעולמו הפנימי; לוודאות שאין כל סיכוי למצוא בתוכו סימני־חיים. בכך משמש לו אייגן סביבת־חלום. חלום בלהות שיש ממנו יקיצה. חלום־מוות שנותן חיים.

בפרק יפהפה (פרק 5) בשם 'מצלמות', אייגן מדבר על צילום ותמונות, על מה שמתגלה, על מה שמפותח (בחדר החושך, שהוא חדר הטיפול או חדרי הנפש) ועל מה שמונצח בתוכנו. על הפנים האנושיים, ועל מודרכת שלו בשם מארג', שמטופלת מסעירה וסוערת שלה בשם פאם מתעקשת לתקוף אותה במצלמה ואז – בתרגום מילולי מאנגלית שכל־כך הולם כאן – 'לקחת את תמונתה', בכוח, בהסתערות־פתאום אלימה ומטלטלת.

בסובלנות ובנדיבות אייגן מספר על מארג' שאהבה את פאם מאוד אך גם רצתה בכל מאודה להיות אנליטיקאית טובה, שתסב נחת למוריה, למדריכה ולאנליטיקאית שלה (שכבר הפכו מזמן לאובייקטים מופנמים שופטניים ותובעניים). הוא מספר כיצד האנליזה של פאם הידרדרה במדרון תלול: עם כל שעה שחלפה חשה מארג' יותר נפלשת ויותר מאוימת; זעמה גבר ועמו תחושה עזה של חוסר־אונים; אבל מארג' – תלמידה למופת – התעקשה למגר את 'נגע' ה־acting באמצעות פירושים.

עבור אייגן, לעומת זאת, התקפותיה של פאם היו דרכה לגעת במטפלת שלה. לחדור לתוכה ולאליץ אותה להשתנות, לגדול. "אני בספק", הוא אומר למארג', "אם פאם יכלה להישאר עם מטפלת שהיא אינה יכולה לפגוע בה בבוטות". נראה שלא. מתוך ראייה זו, אוכדן הדרך והבהלה של מארג' אינם עדות לכשלונה כמטפלת אלא סימן לכוחה, ליכולתה הייחודית ולחוסנה: אייגן מתאר את מארג' כאשה יצירתית, רצינית ומודעת־לעצמה, שעברה דבר או שניים בחייה. המטופלת איננה מאיימת על כל־כולה. היא אינה מאיימת על עצם קיומה, אלא

רק על חלק ממנו. לפיכך, אם תוכל לקפוץ לשאול שבתוכו מפרפרת המטופלת שלה בין חיים למוות, אפשר ששתיהן יוכלו לצאת משם חיות יותר מכפי שנכנסו. איכותו של אייגן כמדריך מזין ומגדל באה בפרק הזה לידי ביטוי מעורר התפעלות.

בפרק 7 משרטט אייגן, זה לצד זה, דיוקנאות של שני מטופלים, מילטון וניל, המייצגים מסלולים מנוגדים של התפתחות נפשית ושל התמודדות עם היסטוריה אישית של קשרים חבולים, מורעלים. שניהם נוקטים בפיצול: מילטון חווה מוות בתוכו וחיים מחוץ לו. ניל חווה חיות מבפנים והרסנות מבחוץ. אייגן מעמיד אותם זה מול זה, דומים ושונים להפליא, ומאפשר לקבל מושג על מהלכי הטיפול, שמובילים את שניהם לעבר חוויית-עצמי הנתפשת כאמיתית, חיה ומלאה יותר. ואולם, בשביל לחיות, במלוא מובן המלה, צריך גם למות.

פרק 8, תחת הכותרת "הצורך של האדם להרוג את עצמו", מדבר על מוות (כעובדת חיים, כרעיון מורכב ורב-ערכי וכגעגוע) ועל הכמיהה למוות (דחף המוות). למוות משמעות כפולה, המכילה לכאורה סתירה: במובן אחד מוות הוא אי-חיים. הוא היפוכם או עצירתם המוחלטת – עצירת הרגש וכל ביטוי שלו. הוא חיוך קפוא, קפוץ (כמו זה של מטופלת בשם אלה); במובן אחר שלו, המוות הוא חלק אינטגרלי מהחיים, הוא התמסרות לחיים, הבאה לידי ביטוי ביכולת לשתוק, לנוח, להיבעל, לשכב על ספת האנליטיקאי; להיות פסיבי ולהינתן בידי האחר.

אייגן מרחיב על הטיפול בניק. ניק פוחד לשתוק: שעות שלמות הוא מדבר, ומספר ומדבר... צרכים פסיביים שלו נענים במעט רק כשהוא שתוי או מסומם. ניק הורג את אייגן בדיבור אינסופי/אייגן ממית עצמו בשתיקה אינסופית/אייגן הורג את ניק בשתיקתו האינסופית/אייגן וניק שותקים יחד, מפנים מקום לחיים... מי הורג את מי בטיפול הזה? מי רוצח ומי מתאבד?

הטיפול היה למראה (mirror) לדחפים ההרסניים של השניים. ל'התאבדות משותפת'. התאבדות, או מוות, שהתאפשרותם והכלתם במסגרת הטיפול הפסיכואנליטי הן שהולידו בסופו של דבר חיים.

צמדים רבים של הפכים משמשים בשיח התיאורטי של אייגן ובתיאורי המקרה שלו: רעל-מזון, חיים-מוות, אקטיביות-פסיביות, הצלחה-כישלון, זעם-חמלה, יופיי-כיעור, אינטגרציה-פירוק...

המטפל, כותב אייגן בעמ' 230, משמש מעין סוכן כפול. הטיפול נותן מקום וזכות-קיום לסוגים רבים של קוטביות ורב-צדדיות. לא 'עצמי' אחדותי, חד-רובדי, כי אם "multiple selves": היבטים שונים של העצמי, שחלקם מקובלים ומוכלים בתוכו וחלקם דחויים ומנוודים מתוכו.

לאייגן יש זמן. הוא מאמין גדול בזמן, באהבה ובכוחו של מפגש אנושי קשוב, סבלני, הזוי או חולמני-משהו, המתקיים לאורך שנים רבות, עד שנמצא הדבר, שגם לאחר שנמצא אינך בהכרח יודע מהו. בגילו ועם ניסיונו דומה שאייגן לא נותן לאיש להאיץ בו. הוא לא מאמין ב'נורמליות' ולא מתרפס בפני נציגיה; לא מחזיק בחלום האמריקני על כוח-רצון ושליטה-עצמית ("Yes we can"); לא חרד לתוצאות, להתקדמות ולהישגים אובייקטיביים, אבסולוטיים. תחושה בסיסית, קיומית, של אחרות ופגימות אינהרנטית מאפשרת לו לצעוד וללוות את מטופליו ומודרכיו בדרך פרטית ומקורית משלו/שלהם. פעמים יצעדו לבטח, לעתים באימה גדולה.

הדגש על הכאב והפגימות של המטפל כתנאים הכרחיים למפגש טיפולי אפקטיבי שלו עם המטופל מהווה מצע ומעניק פשר לפרק החותם את הספר (צמרמורות). בפרק האחרון והמרגש הוא מספר על ילדותו ועל נעוריו, שהיו משופעים בתחושות קשות של זרות, אילמות ואי-התאמה. הוא מספר תוך

חשיפה אישית מצמררת על בקיעה איטית, הזויה־משהו, מתוך משפחה פצועה; על האנליזות שלו ("עבודתי כמטופל היא שהפכה אותי לאנליטיקאי", עמ' 233); על המוסיקה ששמע, הספרים שקרא, על בודהיזם, יהדות וקתוליות, ועל המשמעות העמוקה שיש בתוכו למשפחתו (אשתו וילדיו) ולפסיכואנליזה, כסותר־רעל וכמכונני־זהות.

בריאיון שנתן לאנתוני מולינו וראה אור במסגרת הספר באסוציאציה חופשית (1997, 2011) אייגן מספר על מפגשיו עם ויניקוט ועם ביון, כל אחד בתורו, ועל מה שהעניקו לו אנשים מוזרים אלה. אייגן מתאר כיצד הביט בוויניקוט, מבועת למדי, וחשב לעצמו: "אוי אלוהים, יש בו משהו שדומה לי!" (עמ' 149). אחר־כך באה הקלה גדולה: "...משהו בו שידר רשות. זה כאילו המסר שלו היה: אם אני יכול להיות ויניקוט, אתה יכול להיות אייגן! זה היה רגע יפהפה..."

\* \* \*

בראשית אפריל 2003 נסעתי לניו־יורק להיפגש עם מייקל אייגן. זה היה לאחר שהפסיכואנליטיקאית מירה שכטר שלחה אותי לקרוא את צמרמורות – הפרק האחרון, האוטוביוגרפי, בקשרים חבולים. זו היתה הצעה נדיבה מאין כמוה, שנועדה מן הסתם לגאול אותי מעיסוק בלתי־פוסק ומייסר בשאלה של זכות הקיום שלי כמטפלת נוכחת, חיה ולא רק קיימת, במפגש הטיפולי. בִּינִי־לביני־לבינו כיניתי אז את אייגן "קצין בכיר במשטרת הפסיכואנליזה", ממסד דימוני ודמוני, שהצטייר בתוכי בשחור־לבן רודפני. כמהתי לאישור, לרשות להמשיך בטיולים הארוכים שאליהם יצאתי עם מטופלי – צועדת, מועדת, מפטפטת, מספרת בדיחה, ממליצה בחום על מספרה טובה (ממש פה באזור) או על סנדוויץ' מעולה. שיטוטים למחוזות שאת שמם לא תמיד ידעתי גם כאשר נמצאו. אבל ניסיוני הראה שהיו אלה

טיולים משביעים, מחיי נפשות. באותן שנים לא האמנתי שמותר לחשוב כך, לומר כך, לכתוב כך. לא כל שכן לטפל כך.

אייגן פֶטפט אֶתי ארוכות במשך שתי פגישות בנות 50 דקות כל אחת. מבטו מרצד ועיניו הצרות נעצמות-נפקחות, מבחינות בי רק לעתים רחוקות. אני לא יודעת על מה דיברנו בחדר המבולגן והעמוס, אבל בסופה של הפגישה השנייה הרגשתי שכנראה זכיתי במחילה.

אייגן לא העניק אותה במילותיו. מה שאמר היה מבולבל, לא תמיד מובן (ולו רק בגלל משוכות השפה והמבטא). מה שהצלחתי להבין היה לא-מקורי ולא-מפתיע, כמעט מובן מאליו. יתר על כן: הוא לא הכיר אותי ולא באמת ידע איזו מטפלת אני, כשאמר בסופה של הפגישה השנייה: "אני בטוח שאת מטפלת מצוינת". אבל הוא ידע משהו על זכות קיום. כל ישותו ונוכחותו בחדר אמרה 'כן'. לי, לו עצמו.

ההרשאה הזאת – להיות אני, להילחם על היות אני – היא שיר הנושא של הספר הזה, והיא נמסרת על-ידי אייגן, בכובעיו השונים, לכל אורכו: ממטפל למטופל, ממדריך למודרך, מכותב לקורא.

אם הוא יכול להיות אייגן, אפשר אולי שגם אני יכולה להיות אני!

מקורות:

מולינו א. (1997). באסוציאציה חופשית. תרגום: עמית פכלר. ירושלים:

קרמל, 2011.

## פתח דבר

קשה להאמין שכבר ארבעים שנה אני עובד כפסיכותרפיסט. חזיתי בהתחלפותן של אופנות רבות, וחלקן ממשיכות להתקיים. חובי לתחום הטיפול עצמו הוא אחד מחובותי הכבירים ביותר, על כך שסיפק עולם, סביבה ומקום שאפשרו לי להשתמש בעצמי בצורות שחוללו שינוי בחייהם של רבים, לרוב לטובה. בה בעת התאפשר לי להמשיך בחקירה עצמית לאורך כל חיי, להטיח את ראשי בקצוות היקום הנפשי שלי ולמצוא לעתים פתחים מועילים ויקרים מפז.

בתחילת שנות השישים התחלתי לעבוד בתור מטפל בילדים סכיזופרנים, ואחר כך עבדתי עם מבוגרים וילדים בפסיכותרפיה פסיכואנליטית, עד שהוסמכתי בסופו של דבר כפסיכולוג וכפסיכואנליטיקאי. בשנות השבעים התחלתי לפרסם מאמרים ולשתף אחרים בתהודות מעולמות שגיליתי – עבודה בחפירות. עם התקדמות העשורים, ספגתי השפעות רבות – פרויד, יונג, אדלר, פרום, קוהוט, אקזיסטנציאליזם, פסיכולוגיית הגשטאלט, הומניזם, פסיכותרפיה גופנית, הפסיכואנליזות הצרפתית והבריטית ועבודה יצירתית רבה מארצי שלי, עבודה שהיא חיה ותוססת עד מאוד כיום. אהבתי מאוד את כל ענפי פסיכולוגיית המעמקים האלה, ויותר מכך. הם הזינו אותי והעניקו לי כלים שאפשרו לי להוסיף ולהתקדם עם עצמי ועם אחרים. הם פתחו עולמות של חוויה ושל משמעות.

אין הרבה מחברים שאני קורא על בסיס שבועי או חודשי. שלושה מהם הנם ביון, ויניקוט ולאקאן. שני הראשונים חשובים במיוחד כחומר־רקע לספר זה. ביון וויניקוט חופפים באופנים רבים. שניהם עוסקים בשיגעון על היבטיו ההרסניים והיצירתיים.

שניהם גם עוסקים בחבלה לעצמי או לאישיות וביכולתנו לחיות. שניהם מרגישים שתחושת החיות שלנו נמצאת בעין הסערה ויכולה לגרום חבלה כשם שהיא יכולה להיחבל. היא יכולה להיות מורעלת ורעילה ולהתקוות במשך החיים. אולם אצל שני המחברים קיימת אמונה או תחושה עמוקה שאם ניתנת להם ההזדמנות, תהליכים מצמיחים מגיעים לכל מקום. חיות זקוקה לתמיכה ולתרגול על מנת שתעלה יפה ושתגיע לשילובים מעשיים של הגינות ויצירתיות.

אחד מן המאפיינים המצמררים של החיים הוא העובדה שקשרים שמזינים גורמים גם לחבלה. צורתנו מתעצבת ומתעוותת בעת ובעונה אחת. בספר קודם, הזנה רעילה (1999),\* חקרתי את הצורות שבהן ההזנה והרעלנים הרגשיים מותכים זה בזה. קשרים חבולים משלים ומוסיף לזאת, בכך שהוא מדרבן אותנו להתבונן כיצד אנו פוצעים את הקשרים שאנו צריכים לחיות ונפצעים על-ידיהם, ולהתמודד עמם כמיטב יכולתנו. התמודדות זו, במידה שאנו מסוגלים לה, טומנת בחובה חדווה משל עצמה, ואולי גם זה חלק ממה שמוזר בחיים. לעתים (בהחלט לא תמיד) נכון אפילו שככל שהחבלה חמורה יותר, החדווה עזה יותר.

הן ויניקוט והן ביון מייחסים חשיבות רבה לחלימה. שניהם מרגישים שהחלימה ממלאת תפקיד נכבד בכך שהאדם מרגיש שהוא בחיים, ושהחיבור בין חלימה לערות הוא חלק מכך שלחיים יש טעם של חיים. ויניקוט נבדל מביון בכך שהוא מקדיש זמן רב יותר לטיבם של הדברים כשהם מתנהלים כשורה. אך הוא מתאר את השקיעה והגסיסה של הרגש ושל ההוויה כשהדברים אינם מתנהלים כהלכה. עם זאת, מלבד ביון

\* תרגום לעברית עתיד לראות אור בהוצאת כרמל ב־2014 [ההערות המסומנות בכוכבית הן מאת המתרגמים והעורכים. הערות ממוספרות הן מאת המחבר].



אינני מכיר עוד מחבר אשר מתאר באופן כה מדוקדק מה קורה בתוכנו כשהדברים משתבשים. הוא מדגיש בין היתר שעבודת-החלום שלנו יכולה להיחבל, וכאשר היא נחבלת, נפגעת יכולתנו לעכל ולעבד מזון רגשי ומנטאלי.

בבסיס ספר זה עומדת ההנחה שהקשר הטיפולי (חבול/ גורם-חבלה ומצמיח כאחת) עוזר לתמוך בעבודת-החלום ובקשרים המתקיימים בין מציאות החלום לפעילויות הערות היומיומיות. לפיכך, אנו מקווים גם שהטיפול עוזר לשפר את העיכול הנפשי. למצער, אנו סבורים שהוא יעזור לנו ללמוד משהו על אודות יחסינו לתהליכים רגשיים, כך שנהיה לשותפים טובים יותר לעצמנו ולאחרים. הטיפול והחיים בוחנים בלא הרף את האמונה הזו – אף שאיני אוהב להבחין בין טיפול לחיים. הטיפול הוא צורה שעוטים החיים – לא רק ניסיון של החיים לתקן את עצמם ולטהר את עצמם מרעלים, כי אם גם ניסיון לברוא חיים חדשים, כולל איכויות של קשרים ושימושים בהם, עם אפשרויות שלשם גילויין יידרשו אולי חיים שלמים.

קיימת חפיפה בין נושאים בספר זה לדת, לאמנות ולספרות. מחקרים בחבלה לנשמה, הישרדות והתחדשות עוטים צורות שונות. הטיפול הוא מעין 'ציור פעולה' [action painting] בהילוך-איטי, עם רגשות ומחשבות בתוך אנשים וביניהם. הטעם והתחושה או האיכות של הנוכחות האישית מונחים על הכף. בטיפול יש לנו הזדמנות להאט את הדברים, ללעוס רגעים של פגיעה/התחדשות, ולטעום ולעכל חלקית את מה שסוחף אותנו הלאה בדרך כלל. אנו חוששים (ולעתים תכופות בצדק) שקשרים מעניקי-חיים הם מאיינים. בטיפול ניתנת לנו ההזדמנות לבדוק את היסוד המאיים, לספוג אותו ולעבוד אתו. המסתורין עתיק-היומין המתחדש בטיפול כולל, אהרדי, למידה כיצד חויית צורות איון מסוימות עשויה לתרום לחיים.