

טיפול זוגי לפי פסיכולוגיית העצמי

יהודית שם טוב

לטיפול הזוגי הם: עצמי, זולתעצמי, צורכי האדרה, נראות ותאומות, העברת זולתעצמי והעברת נגד, ובראש וראשונה - אמפתיה וכשל אמפתי.

מהראשונות שכתבה על טיפול זוגי לפי פסיכולוגיית העצמי היא מריון סולומון. בהמשך לקוהוט, סולומון כותבת שביחסי עצמי-זולתעצמי האדם השני נחוה כמהווה חלק של העצמי חלק מהזמן - או כל הזמן - תלוי בדרגת הפתולוגיה (Solomon, 1986). כידוע לנו, לפי קוהוט, זולתעצמי הם חשובים לאורך כל החיים - גם כשמדובר באנשים בריאים יחסית. אבל כאשר בני הזוג הם אנשים בעלי הפרעות בעצמי, הכרחי בטיפול להביא בחשבון את העצמי הפגיע של כל אחד מהם. ביחסי זוגיות, כל בן זוג מפנה את צורכי הזולתעצמי שלו, הארכאיים או הבוגרים, לבן זוגו. כמו שבטיפול הפרטני דיברנו על העברות זולתעצמי, כך ביחסי זוגיות מתפתחות העברות זולתעצמי של האחד כלפי השני. כאשר בני הזוג אינם מסוגלים לספק צרכים אלה ואינם מודעים למה שקורה להם, מתפתחות גם העברות זולתעצמי נגדיות של זה כלפי זה. הזוג מגיע לטיפול כאשר צורכי הזולתעצמי לא סופקו, תוסכלו, ונוצרו קונפליקטים קשים סביב זה, ואולי בנוסף

בני הזוג פיתחו הגנות מפני בן הזוג השני, כדי למנוע פגיעות נוספות. "הגנות" במשמעות שקוהוט מעניק למושג: דפוסי התנהגות שאדם בעל עצמי פגיע מאמץ כדי לגונן על עצמי פגיע זה. במילים אחרות, אפשר לומר שבני זוג במשבר מגיבים זה לזה בצורה לא אמפתית, ומתרחשים ביניהם כשלים אמפטיים רבים.

אחת המטרות המרכזיות של הטיפול הזוגי היא, לפיכך, להגביר את האמפתיה

ההדדית כך שבני הזוג יוכלו להבין זה את זה ולהעמיד את עצמם לרשות בן הזוג בהתאם לצורך, בעיקר ברגעי מצוקה ומשבר. לעזור לבני הזוג להקשיב ולהגיב לצרכים של העצמי הפגוע של השני. עם זאת, במהלך הטיפול, עליהם ללמוד לקבל את העובדה שלא יוכלו תמיד

מספרים שכששאלו את קוהוט במהלך הרצאה מה הוא חושב על זוגיות מוצלחת, הוא אמר: "לא עסקתי בטיפול זוגי, אבל נראה לי שזוגיות טובה קיימת כשכל פרטנר 'משתגע' בתורו". מאוחר יותר, בספרו "כיצד מרפאה האנאליזה" (Kohut, 1984, p. 220) הוא כותב: "נישואין טובים הם אלה שבהם כל בן זוג מסוגל להתמודד עם האתגר של סיפוק תפקידי זולתעצמי לבן זוגו כאשר העצמי הפגוע זמנית של בן הזוג זקוק לזה".

בהמשך הוא כותב:

"ומי יכול פוטנציאלית להגיב עם היענות אמפתית מדויקת לצורכי אדם יותר מאשר בן הזוג שלו? ולהפך: מי יכול לגרום טראומה לאדם יותר מאשר בן זוגו בדומה לזולתהעצמי ההוריים המקוריים המתסכלים של הילדות, כאשר הם מגיבים לילדיהם בהבנה שגויה או שבהרגישם עומס יתר הם מסרבים להגיב בכלל?"

במילים אחרות, טענתו של קוהוט היא שבני זוג יכולים טוב יותר מכל אדם אחר לספק זה לזה את צורכי הזולתעצמי

(בוגרים או ארכאיים), אבל גם יותר מכל אדם אחר הם יכולים לתסכל סיפוק צרכים אלה בצורה פתולוגית. אין כמו נישואין כדי ליצור הזדמנות נוספת להופעה מחדש של הכמיהה של העצמי להשלים ולגבש את עצמו (אותה כמיהה המתפתחת בטיפול הפרטני בצורת העברה) ובכך לאפשר התרחשות של תהליך הפנמה ממירה. כל המחברים מתייחסים לקשר הזוגי כדבר הקרוב ביותר לקשר הראשוני

עם זולתהעצמי המקוריים. בכך הוא מהווה הזדמנות למה שהם מכנים "התחלה חדשה", הזדמנות לספק צורכי זולתעצמי שתוסכלו ויצרו פתולוגיה בעצמי, הזדמנות לריפוי של העצמי.

המושגים המרכזיים של פסיכולוגיית העצמי המיושמת

כל המחברים מתייחסים לקשר הזוגי כדבר הקרוב ביותר לקשר הראשוני עם זולתהעצמי המקוריים. בכך הוא מהווה הזדמנות למה שהם מכנים "התחלה חדשה", הזדמנות לספק צורכי זולתעצמי שתוסכלו ויצרו פתולוגיה בעצמי, הזדמנות לריפוי של העצמי



הן בעצמם והן בכן זוגם בעתות של מצוקה או משבר. לכן נישואין בריאים כוללים את החופש ברגרסיה לתלות הדדית דמוית-ילדות שבה יש חילופי תפקידים גמישים בין בני הזוג. ייתכנו זוגות שבהם יש דרגת פתולוגיה גבוהה לכל אחד מהם, אך הם מתפקדים טוב כזוג, וגם ההיפך - בני זוג עם דרגת פתולוגיה קלה יותר, אשר אינם מצליחים לתפקד טוב כזוג.

ממטרות הטיפול הזוגי לפי סולומון

1. ליצור את הסיטואציה הטיפולית כמקום בטוח עבור

שני בני הזוג. מטרה זו מופיעה אצל כל המחברים שכתבו על טיפול זוגי והדגישו כי אמפתיה לשני בני הזוג באותה המידה מצד המטפל היא אחת הדרישות הקשות ביותר עבור המטפל. קל הרבה יותר להיות אמפתי לאדם אחד בטיפול הפרטני, מאשר אמפתי לשני אנשים שנמצאים בקונפליקט קשה זה עם זה וכל אחד מהם חושב שהוא צודק. זה קשה אבל לא בלתי אפשרי. המטפל כזולתעצמי לשני בני הזוג, מתרגם אותם אמפתית.

2. להביא לשינוי בצורת התקשורת בין בני הזוג,

להגביר את האמפתיה ההדדית, לעזור לבני הזוג להקשיב, להבין ולהגיב לצרכים של העצמי הפגוע של השני. זוג מגיע עם מצב שנוצר מאי סיפוק צרכים, מכשלים אמפטיים ועם הגנות שפותחו כדי להתמודד עם כשלים אלה כגון צורך בשליטה בבן הזוג, זעם, התרחקות, הסתגרות, עלבונות הדדיים, תחושה של שיעבוד ועוד. כאשר המטפל מצליח לדבר את בני הזוג בצורה אמפתית, לתרגם את תביעותיהם לבקשות, מתחיל להתרחש שינוי בדרך ההקשבה של בני הזוג זה לזה. תפקיד מרכזי של המטפל הוא הבנה אמפתית שלשני בני הזוג יכולת לבטא הבנה אמפתית זו במילים. המטפל כזולתעצמי לשני בני הזוג, מתרגם אותם אמפתית. זה מאפשר שינוי ופירוש מחדש של האינטראקציות כדי לשקף את הצרכים שמתחת לפני השטח. לדוגמא: זוג שלבעל צרכי מירורינג אבסולוטיים, והוא אינו סובל שום דבר שבעיניו נחשב לביקורת, בעוד שלאשתו צרכי אידיאליזציה, מישהו להישען עליו, כשהאישה מגיעה הביתה מהעבודה עם פנים נפולות בגלל משהו שקרה בעבודה, הבעל תוקף אותה בכעס או מתרחק ושותק שתיקה רועמת. מתוך הדברים שעולים בטיפול, אני מפרשת ומסבירה לכל אחד מהם את השני: "הוא נעלב ומתרחק כשהוא רואה אותך עם פנים מודאגות כי אז הוא חושב שעשה משהו לא בסדר ושאת כועסת עליו, כלומר מרגיש מבוקר", "היא מרגישה שבמצבים כאלה אתה משאיר

למלא את צרכיו של בן הזוג באופן מלא, שאין להיבהל בשל כך ומומלץ לא להתרחק עקב כך ולחזור בדרך זו על הטראומטיזציה המקורית. מטרה נוספת בטיפול היא לעזור לבני הזוג להיות מודעים לכך שהתוכן והתהליך של המריבות ביניהם מבוססים על הגנות שפותחו כדי להגן על עצמם מפני בושה, מבוכה, השפלה ומפני חוויה של פרגמנטציה (התפרקות) של העצמי, כלומר מכל מה שנובע מפגיעה נרקסיסטית, אשר קורית כאשר צרכי הזולתעצמי של בן זוג זה או אחר נדחו או נתפסו כלא לגיטימיים.

חשוב לציין שההבדל המרכזי בין תאוריות קלאסיות לבין פסיכולוגיית העצמי במה שנוגע לטיפול הזוגי הוא שרוב התאוריות של טיפול זוגי, המבוססות על העקרונות של האנליזה הקלאסית ושל התאוריה ההתפתחותית של מאהלר, מדגישות נפרדות ודיפרנציאציה כביטויים לבריאות נפשית. אבל מי שמניח שהיררכייה של בריאות ופתולוגיה מבוססת רק על מושג הנפרדות, מתעלם מהאספקט החשוב ביותר של צורך נורמלי בזולתעצמי, צורך שקיים לאורך כל החיים. אמנם צרכי הזולתעצמי הם בהתחלה ארכאיים, ומתפתחים לצורות בוגרות ובשלות יותר של קשר, אך צורך מסוים בזולתעצמי נותר לאורך כל החיים אצל כל אחד מאיתנו.

אנו פוגשים בני זוג המצפים מבן זוגם להתפעל מהם, להחמיא להם ולהתגאות בהם (צורך בזולתעצמי למירורינג, נראות), או הרוצים להיות חלק מבן זוגם, להיצמד אליו, לקבל ממנו הרגעה, ביטחון, יד מכוונת ונחמה (צורך בזולתעצמי אידיאלי, מואדר), ובמקביל יש רצון בשיתוף, בהשתייכות, ביצירה משותפת (צורך בזולתעצמי של תאומות). ביטויים אלה של צורך בזולתעצמי יכולים להיות בשלים או ארכאיים. כל הזוגות נופלים אי שם על פני הרצף שבין שניהם. מטרת הטיפול היא להביא לכך שבני הזוג יהיו, ככל האפשר, זולתעצמי בשלים זה לזה. כאשר בני זוג מצליחים לספק זה לזה צרכי זולתעצמי ארכאיים, מתרחש תהליך של הפנמה ממירה המחזקת את העצמי של כל פרטנר, בדומה למה שאמור לקרות בטיפול הפרטני בין מטופל ומטפל.

סולומון מציינת שנישואין בריאים מצליחים בחלקם בשל העובדה שבני הזוג מסוגלים לספק את צרכי בני זוגם למירורינג, אידיאליזציה ותאומות כאשר אלה נמצאים במצוקה זמנית (Solomon, 1998). צרכים אלה בשלים בה במידה שהם ריאליסטיים ומוגבלים. כל אחד מבני הזוג מבין שהפרטנר הוא אינדיבידואל נפרד עם צרכים חשובים משל עצמו. שניהם יודעים שתפקוד כזולתעצמי לבן הזוג, לא אומר שצרכיהם יופרעו, יותקפו, יועלמו. הם מכירים בכך ומקבלים שלעולם לא יוכלו להיפטר מהצורך בזולתעצמי, ולכן יכולים לשאת רגרסיה זמנית ומוגבלת

בטוח שבו יוכלו להרגיש רגשות חזקים במצב יחסית בטוח. כל אחד לומד לעמוד ברגשות כואבים שעולים במהלך החוויה הבין-אישית, וכל אחד מפתח את היכולת לשמש זמנית כזולת עצמי עבור השני במצבי מתח. הודות למטפל המעניק את ההכלה שבתוכה מתחילה העבודה המתקנת, הזוג מסוגל לגדול ולהבריא בתוך הקונטקסט של הקשר שלהם.

ייתכנו זוגות שבהם יש דרגת פתולוגיה גבוהה לכל אחד מהם, אך הם מתפקדים טוב כזוג, וגם ההיפך - בני זוג עם דרגת פתולוגיה קלה יותר, אשר אינם מצליחים לתפקד טוב כזוג

מרטין ליווינגסטון מציג התפתחות מאוחרת של טיפול זוגי לפי פסיכולוגיית העצמי בשיתוף עם הגישה האינטרסובייקטיבית כפי שפותחה על ידי אטווד וסטולורו (Livingston, 1995). מושג חשוב המצטרף לתאוריה הוא "עקרונות מארגנים". העמדה האינטרסובייקטיבית טוענת שכל אדם בונה את תפיסתו את הזולת ואת עולמו לפי "עקרונות מארגנים" שנוצרים בחוויות מוקדמות, עוד לפני השפה אפילו, ופועלים באופן לא מודע. לכל אחד מאיתנו יש עקרונות מארגנים ייחודיים לנו, אשר באופן אוטומטי ולא מודע מעצבים את חווייתנו. לדוגמא: אדם מוזמן לאירוע שבו ישנם גם אנשים לא מוכרים לו. אחד מהם מסובב את גבו בדיוק כאשר האדם נכנס לחדר. יש אנשים שיארגנו התנסות זו ויפרשו אותה כאילו הם בלתי רצויים או דוחים. יהיו שיסיקו שהם יותר טובים מאחרים באירוע ויגיבו בעמדה של אדישות מתנשאת, ואחרים יפרשו הפניית גב זו כאירוע מקרי ולא ייחסו לו משמעות אישית כלשהי הקשורה לכניסתם לחדר. מדוגמא זו אנו רואים שכל אדם מארגן התנסות או חוויה באופן אוטומטי בהתאם לעקרונות פסיכולוגיים ייחודיים אשר באופן לא מודע מעצבים את עולמו הסובייקטיבי. נראה אפוא שתפיסת המציאות היא סובייקטיבית ונקבעת לפי העקרונות המארגנים הלא מודעים האישיים של כל אחד. האדם זקוק לארגון החוויה. יש צורך אנושי מרכזי לארגן את החוויות לפי עקרונות מארגנים. הארגון של החוויות הוא לא מודע ומושפע מחוויות ילדות. אנחנו מבינים ומפרשים את המציאות דרך העקרונות המארגנים שלנו. אין מציאות אובייקטיבית, יש רק מציאות סובייקטיבית, מציאות שהאדם מפרש דרך העקרונות המארגנים הלא מודעים שלו, שלרוב נוצרו כבר בילדות. כיוון שעקרונות אלה אינם

אותה ללא התמיכה והעזרה שלהן היא זקוקה". עם פירושים כאלה, שני בני הזוג מרגישים שהובנו נכון על ידי המטפל, וזה מאפשר לבת הזוג להבין שבעלה מפרש אותה לא נכון ולנסות להיות יותר ברורה לגבי מצבי הרוח שלה, וגם מאפשר לבעל להבין שהיא זקוקה לתמיכה (בהמשך יוצגו בני זוג אלה כמקרה טיפולי).

3. לעזור לבני הזוג להוות זולת עצמי זה לזה. לנסח בקול רם את הצרכים המסתתרים מתחת להגנות, לדרישות ולכעסים, דבר שלא פעם מאפשר לבני הזוג לספק את הצרכים האלה בלי להרגיש משועבדים ונשלטים. כשבני הזוג לומדים להוות זולת עצמי זה לזה, יכולה להתרחש הפנמה ממירה המרפאה והמחזקת את העצמי. "הוא זקוק לכך שתחייכי אליו כשאת מגיעה הביתה", "הוא צריך שתגידי מילה טובה אחרי שטיפל בגינה ועבד קשה" (הוא זקוק למימורו). "היא צריכה שתשאל אותה מה קרה לה כשהיא נראית מודאגת, שתתמוך בה" (היא זקוקה להאדרה).

4. לעזור לבני הזוג לקבל את העובדה שיתכן שאין סיפוק אבסולוטי של הצרכים הארכאיים ולהיות יותר סובלניים לכישלונות האפשריים, בלי להתרחק וללא פעולות נקם.

על המטפל להימנע מיחס ביקורתי או שיפוטי, דבר שיהווה כשל אמפתי. עליו להיות מודע להעברות של בני הזוג זה לזה ולהעברות שלהם כלפיו, וגם להעברות הנגד שלו כלפי מי מהמטופלים או כלפי שניהם. בטיפול הזוגי לפי פסיכולוגיית העצמי, מאוד מודגש הצורך באמפתיה מצד המטפל לשני בני הזוג ועליו להימנע מהצטרפות לאחד מהם, להבין ששתי הגרסאות הן "נכונות" עבור כל אחד מהם.

בטיפול משחזרים בני הזוג שוב ושוב העברות שמקורן בחוויות ילדות מוקדמות. המטפל, בצורה לא שיפוטית, בודק את האינטראקציות הנוכחיות של הזוג, את השחזורים מהילדות שהולידו את הבעיות, ואת ההגנות שבני הזוג משתמשים בהן כדי לגונן על עצמי פגיע. עם המטפל, המעניק החזקה רגשית, הבנה ופירוש של רגשות כואבים שמתחת לביטויי זעם או נסיגה, הזוג מסוגל לבדוק רגשות עמוקים של בושה, אשמה, פחד ותיעוב. התוצאה היא עלייה ביכולת של בני הזוג לשאת תגובות שקודם נראו להם לא רציונליות או קטנוניות.

מטרת הטיפול הזוגי היא לא רק לעודד דרגה גבוהה יותר של אמפתיה, אלא גם לשקם את המבנים הניזוקים של העצמי של שני בני הזוג, בדומה לטיפול הפרטני. כל פרטנר מפתח אמון בקשר הזוגי ובמטפל שיעניק מרחב



רינגסטרום מארגן את הטיפול הזוגי ב-6 צעדים שלא חייבים לקרות ברצף המסוים הזה. אפשר ללכת קדימה ואחורה בין הצעדים, ובפגישה טיפולית אחת יכולים להתרחש כמה מהצעדים הללו בו-זמנית.

צעדים בטיפול הזוגי לפי רינגסטרום

1. **אמפתיה של המטפל** - האמפתיה של המטפל לשני בני הזוג תורמת ליצירת אווירה של אמון ותקווה. אם המטפל יכול להבין את שניהם, אולי יש לזוג תקווה.
2. **אין גרסה אחת נכונה** - שני בני הזוג צודקים מבחינת התפיסה הסובייקטיבית שלהם. שתי הגרסאות תקפות באותה מידה.
3. **היסטוריה של כל בן זוג** - רינגסטרום מקדיש מספר פגישות כדי שכל בן זוג יספר את היסטוריית הילדות שלו, כאשר בן הזוג השני יושב ומקשיב. לבן הזוג מותר להוסיף, אבל לא להתווכח.
4. **איך משחזרים את העבר בהווה** - על בסיס ההיסטוריות ששני בני הזוג סיפרו, אפשר להצביע על הדרך שבה צורכי הזולתעצמי שתוסכלו בילדות משתחזרים בהווה באינטראקציה בין שני בני הזוג, ולאילו תגובות הם זוכים זה מזה.
5. **אינטרוספקציה של כל אחד לעצמו** - בהמשך לצעד הקודם, כל בן זוג עובד על עצמו במעין טיפול פרטני בתוך הטיפול הזוגי.
6. **אמפתיה לבן הזוג השני** - גולת הכותרת של הטיפול הזוגי.

אין מציאות אובייקטיבית, יש רק מציאות סובייקטיבית, מציאות שהאדם מפרש דרך העקרונות המארגנים הלא מודעים שלו, שלרוב נוצרו כבר בילדות

תיאור מקרה: יוסי ועומר

עומר ויוסי, בני 30 פלוס, הגיעו אלי לטיפול זוגי כמה חודשים אחרי שהתחילו את הזוגיות שלהם. הם עברו לגור יחד יחסית מהר. הגיעו מפני שהיו הרבה מריבות וחלה הידרדרות במצבם ובאהבה שהרגישו זה כלפי זה. אחד הדברים שהקשו על הקשר ביניהם היה שיוסי יצא מהארון לפני הרבה זמן, בעוד שעומר החליט סופית לצאת מהארון רק כשהתאהב ביוסי. כל זה הוסיף שמן למדורה,

מודעים, אין לאדם חשיבה רפלקטיבית או אינטרוספקציה לגביהם והוא אינו מודע לדרך שבה הוא עצמו מעצב או יוצר את המציאות שלו. תובנה זו חשובה מאוד לטיפול הזוגי. כשעקרונות מארגנים אלה לא מודעים, האדם תופס את המציאות כאובייקטיבית וחיצונית לו ואינו מבין את האופן שבו הוא משפיע ויוצר את המציאות שלו. האדם מתנהג לפי העקרונות המארגנים שלו וכך יוצר מציאות שלא פעם היא נבואה המגשימה את עצמה.

דוגמא: יוסי אמר במהלך הטיפול הזוגי בו ובעומר: "אני לא ראוי שיאהבו אותי". עיקרון מארגן זה התפתח אצלו נוכח הקשר עם אמו, אישה קרה מאוד וביקורתית מאוד, עם הבעות פנים של זעם קשה ושתיקות רועמות. יוסי הרגיש שאמו לא אהבה אותו, וחי בפחד שבן הזוג יפסיק לאהוב או יעזוב אותו, ולכן היה עסוק בניסיון לשלוט עליו. העיקרון המארגן של עומר, בן הזוג, הוא "אני חייב לגרום לכולם להיות מאושרים", עיקרון שנוצר בקשר שלו עם אמו, כשהמסר היה "תגרום לי להיות מאושרת". הקומבינציה של שני עקרונות מארגנים אלה גרמה להרבה משברים בחיי הזוג הזה. מאוחר יותר אביא בהרחבה את הדוגמא שלהם.

התפתחות נוספת בטיפול הזוגי בראייה קוהוטיאנית נמצאת במאמר של רינגסטרום, שבעצם אוסף בצורה מסודרת, צעד אחר צעד, את כל מה שהוצג עד עכשיו: הפנייה לבן הזוג כזולתעצמי, כישלון ההגבה של בני זוג זה לזה (הכשלים האמפטיים ההדדיים), הגנות, קונפליקטים, צורכי זולתעצמי, עקרונות מארגנים (Ringstrom, 1994). למטופלים הפרטניים ולבני זוג - אותה תקווה ואותו פחד: התקווה לקבל סיפוק לצורכי זולתעצמי והפחד שזה לא יקרה ותהיה שוב אכזבה ופגיעה (רה-טראומטיזציה). גם רינגסטרום נעזר בגישה האינטרוסובייקטיבית ומצטט את אטווד וסטולרו שבהדגישם את התפקיד הקריטי שאינטגרציה של רגשות משחקת בהתפתחות, הרחיבו את שלוש פונקציות הזולתעצמי המקוריות של קוהוט (נראות, האדרה ותאומות) והוסיפו ארבע פונקציות זולתעצמי שהם האמינו שגם הן קריטיות למבניות האופטימלית של העצמי.

ארבע פונקציות הזולתעצמי לפי אטווד וסטולרו

1. לזהות ולבטא את הרגשות ההדדיים.
2. לעשות סינתזה בין החוויות הרגשיות השונות, כלומר אינטגרציה בין רגשות רעים וטובים המתייחסים לאדם עצמו ולאחרים.
3. לשאת רגשות חזקים ולהשתמש בהם כמקור חשוב של אינפורמציה לגבי עצמם.
4. למנוע סומטיזציה של רגש.

יוסי, התגוננות של עומר, וכשייסי היה עובר מזעם לבכי, ומראה את הפגיעות האמיתית שלו (דוגמא למושג "רגע פגיע" שמוכר בספרות כאשר אחד מבני הזוג מראה את הפגיעות האמיתית שלו ללא תחפושת), אפשר היה להתחיל את תהליך ההבנה האמפתית ההדדית. דוגמא לריב: עומר היה חולה ונשאר כמה ימים במיטה. יוסי

נשאר איתו רוב הזמן, עד שהייתה לו הרגשה שעומר עושה פרצופים, שאותם פירש לפי העיקרון המארגן שלו, "הוא רוצה שאני אלך ואעזוב אותו במנוחה, נמאס לו מהנוכחות שלי". ואז יוסי יצא מהבית בכעס. כשחזר הביתה, עומר היה מכונס בעצמו ולא דיבר איתו. כשמאחר יותר דיברנו על זה בטיפול, הסתבר שהפרצופים של עומר היו כי הרגיש אשם שבגללו יוסי צריך להישאר בבית ולהשתעמם, כלומר עומר "לא עושה את חברו מאושר" לפי העיקרון המארגן שלו. בפגישה אפשר היה להביא את שניהם להגיד מה באמת

הרגישו ומה באמת רצו. יוסי רצה להרגיש שעומר רוצה אותו איתו בבית, ועומר רצה להרגיש שליוסי טוב להישאר איתו. אפשר היה לתקן את ההבנות הלא נכונות של שניהם. הטיפול הזה היה טיפול מוצלח.

אחרי מספר חודשים של עבודה משותפת, שני בני הזוג החליטו לסיים את הטיפול וציינו בסיום שכל אחד מהם למד להבין את הרגישויות של העצמי של השני ואיך בקלות אפשר לבוא לקראת השני. כשהגיעו אלי, הזוגיות הייתה צעירה, די בהתחלה, והם לא הבינו מה קורה להם. בטיפול למדו להבין ולכבד את הצרכים ההדדיים. הם התחילו לנהל בבית שיחות כמו בטיפול, בלעדי. אולי ההצלחה המהירה התאפשרה בשל כך שבאו לטיפול יחסית מוקדם בזוגיות, ולא אחרי שנים של סבל. כעבור כשנה מסיום הטיפול, הודיעו לי שהם "בהריון", וכמה חודשים מאוחר יותר טלפנו לספר שיש להם תינוקת. כיום יש להם כבר שני ילדים, אחד של כל אחד מהם, והם מעדכנים אותי מפעם לפעם.

תיאור מקרה: אסתי ומוטי

זוג שנשוי זה 25 שנה עם היסטוריה קשה של מריבות ובעיות. בטיפול עלה כי למוטי יש צרכי נראות אבסולוטיים, לא צריכה להיאמר אף מילת ביקורת או משהו שהוא יפרש כביקורת. גרנדיזיות מנופחת ויחד עם זה פגיעה עצומה בדימוי העצמי. לדוגמא: הבעת פנים מודאגת של

כי לא כולם במשפחה של עומר ידעו על זה. זה גירה את החשדנות של יוסי: "איך הוא יכול היה לחיות ככה שנים, בהעמדת פנים, לצאת עם בחורות וכו'. בטח הוא מסוגל לשקר גם לי". במהלך הטיפול עלו הדברים הבאים, מובאים כניתוח של בני הזוג לפי המושגים שהצגתי במאמר.

אצל יוסי

עיקרון מארגן: "אני לא ראוי שיאהבו אותי", משפט שנאמר על ידו מילה במילה במהלך הטיפול, בגלל הקשר עם אמו הקרה והביקורתית מאוד ועם אביו ה"לא נמצא". הרגשתו שאמו לא אהבה אותו. היו לה פרצופים ביקורתיים שמאוד הכאיבו ליוסי.

צורך זולתעצמי שמפנה לבן זוגו: צורך להיות נאהב כל הזמן בלי הפסקה. **העברה:** מירורינג מתמיד מבן הזוג. כל דבר קטן שקורה, גורם לתסכול. איחורים, ביטולים, פנים לא

שמחות, חוסר מענה מידי לטלפון. כל דבר קטן כזה מוחק לגמרי את החוויה של להיות נאהב. **תגובה הרגשית:** כאב עמוק ומפרק. **הגנה:** ביטויי זעם. בשלב ראשון מנסה להתאפק ולא לדבר על התסכול שהרגיש. יש לו הבעות פנים ש"משהו לא בסדר" (אותן פנים ביקורטיות של אמו כשמשוהו לא מצא חן בעיניה, גם את זה גילה בטיפול), הבעות פנים שהחבר כבר למד לקרוא ולדעת שזה מבשר רעות. ואז יש התפרצות זעם. **העברת הנגד של עומר:** עייפות, התרחקות. כמו העברת הנגד של מטפל שנדרש כל הזמן לתת מירורינג וזה מעייף אותו.

אצל עומר

העיקרון המארגן: "לגרום לכולם להיות מאושרים". כילד, אמו שידרה לו שעליו לחייך תמיד. כדי שהיא תרגיש אמא טובה, היה עליו לחייך תמיד וכך לגרום לה להרגיש מאושרת.

צורך זולתעצמי שמפנה לבן זוגו: **העברה:** מירורינג שהוא עושה את הזולת מאושר. **תגובה רגשית:** כשרואה את יוסי לא מרוצה, דבר שקורה לעתים קרובות, מרגיש כישלון. **הגנה:** התרחקות לכמה ימים, מה שגורם ליוסי להרגיש עוד יותר לא אהוב. **העברת הנגד של יוסי:** זעם. או לחילופין, הסתגרות זועמת.

כל זה יוצר מעגל קסמים קשה להתרה. בכל פגישה הם היו מגיעים עם פיצוץ כלשהו בקשר, והיינו מפרקים את זה לגורמים שניתנים להבנה. לרוב היה זעם קשה של



דוגמאות של כעסים: אסתי אומרת לבעל בחנות בגדים: "המכנסיים האלה לא טובים עליך". זו ביקורת. "אבא בחר לך את המשקפיים", זה להאשים אותו אם הבת לא תאהב את המשקפיים. "איחרנו כי מוטי היה צריך לשחרר את הפועל הסיני", זו האשמה. נוצר מצב שבו אסתי כבר לא ידעה מה נחשב לביקורת ומה לא. על כל זה עבדנו בטיפול. מצד שני, לא הייתה למוטי שום אפשרות להיות אמפתי כלפי אשתו והצרכים שלה. בעיניו היא הייתה החזקה, התוקפת והשתלטנית כמו אבא שלו. בטיפול היה חשוב להראות לו את החולשה ואת הצורך שלה בתמיכה.

אצל מוטי

הגנות: התפרצויות זעם, התרחקות, נסיגה לעצמי הגרנדיז, יהירות. **צורך זולתעצמי:** מירורינג חיובי מוחלט. לא סובל שום דבר שייחשב בעיניו לביקורת. **חוויות ילדות:** גדילה ליד אם שלא מותחת ביקורת באופן מוחלט ואב דומיננטי וביקורת. **צורת הבקשה:** לא לבקש, אסתי צריכה לדעת בלי מילים להחמיא לו.

אצל אסתי

הגנות: לדבר, להסביר, להצדיק את עצמה, דבר שמוטי לא יכול היה לסבול ("את טובה במילים"). **צורך זולתעצמי:** אידיאליזציה, צורך שבעלה יגן עליה, יעזור לה, ירגיע אותה כשהיא במצוקה. **חוויות ילדות:** "ילדה הורית" שנאלצה לתפקד כאמא לאחיה הקטנים, אם דרשנית וביקורתית, אב נשלט שכאילו לא קיים. **צורת הבקשה:** הבעות פנים שמביעות שיש בעיה, שמכעיסות את מוטי. משני תיאורי המקרים הללו אפשר לראות כיצד מיושמים מושגי התאוריה וכיצד מתנהל הטיפול הזוגי.

אשתו הספיקה כדי לגרום לו להרגיש מבוקר או מואשם במשהו. תגובותיו ההגנתיות היו התרחקות, הסתגרות או תגובות זעם גלויות וקשות. הבעל בא ממשפחה, שלדבריו, אמו מעולם לא מתחה עליו ביקורת, "אפילו כשעשיתי שטויות", ואביו היה קשה וביקורתי. לאסתי היו צרכים של האדרה, צורך בבן זוג תומך, מרגיע, שאפשר להישען עליו. היא הבכורה בבית עם שישה ילדים, "ילדה הורית" שעוזרת לאמה ומטפלת באחים הקטנים. התגובה ההגנתית שלה הייתה לדבר, להסביר, להצדיק את עצמה, דבר שהבעל לא יכול היה לסבול כי זה גרם לו להרגיש עוד יותר חלש: "את טובה במילים".

בטיפול למדו להבין ולכבד את הצרכים ההדדיים. הם התחילו לנהל בבית שיחות כמו בטיפול, בלעדי

הגורל של הטיפול הזה שונה מהרגיל: הטיפול הזוגי הצליח לתקופות, אבל המשברים הקשים חזרו והתרחשו שוב ושוב. הבעל, שבהתחלה התלהב מאוד מהטיפול הזוגי, התאכזב וסירב להמשיך. אשתו ביקשה להמשיך את הטיפול בלעדי בשיחות פרטניות, ובעקבות הפגישות המשותפות שהיו לנו קודם, אסתי הצליחה להבין את בעלה והפכה להיות זולתעצמי שלו. היא הבינה מה קשה לו, מתי ולמה, ולקחה את השינוי על עצמה. כתוצאה מהשינויים שלה, גם בעלה נרגע והמטרות של הטיפול הזוגי הושגו בדרך העקיפה הזו.

מקורות וקריאה מומלצת

1. יינברג, ח' (1997). "על שתי גישות פסיכודינמיות לאהבה, זוגיות וטיפול זוגי". שיחות, י"א, 2, עמ' 93-98.
2. Kohut, H. (1984). How does analysis cure?. Goldberg and Stepansky, UCP.
3. Livingston, M. S. (1995). "A Self psychologist in couplesland: Multisubjective approach to transference and countertransference-like phenomena in marital relationships". Family Process, 34(4), pp. 427-439.
4. Livingston, M. S. (2007). "Sustained empathic focus, intersubjectivity and intimacy in the treatment of couples", International Journal of Psychoanalytic Self Psychology, 2(3), pp. 315-338.
5. Ringstrom, P. A. (1994). "An Intersubjective approach to conjoint therapy". Progress in Self Psychology, 10, Chapter 11, pp. 159-182.
6. Solomon, M. (July 1986). "The Application of Self Psychology to Marital Therapy", (תדפיס של הרצאה).
7. Solomon, M. (1998). "The narcissistically vulnerable couple". The Journal of Imago Relationship Therapy, 3(1), pp. 11-33.
8. Trop, J. L. (1994). "Conjoint therapy: An Intersubjective approach". Progress in Self Psychology, 10, , Chapter 10, pp. 147-158.