תאור מקרה 1.

אירה ואייל זוג בשנות השלושים שלהם. בזוגיות כבר כ 5 שנים. נפרדו אחרי כשנה וחצי והחליטו לחזור אחרי כשנה. נמצאים בטיפול כשנה וחצי בתדירות של פעם בשבועיים, הפגישה המוצגת היא פגישה מספר 16.

רקע

אירה: בת למשפחה עם 3 ילדים, נולדה ברוסיה, בגיל 15 הגיעה לישראל במסגרת תכנית לבני נוער ללא הורים.

מתארת את אביה כאדם לא פשוט, לא מביע רגשות. כשהייתה בגיל 12-13 ביה עבר תאונה קשה שהפיעה מאד על התנהגותו, הוא הפך לאדם יותר חסר סבלנות , ומסתגר.

אימה מתוארת כאשה שלמרות הקשיים מצאה את דרכה לחיות עם אביה , אישה אקטיבית ורציונלית.

היום הוריה גרים בגרמניה. כך גם האחיות של אירה. הוא בקשר עם כולם.

מאפיזודות המשמעותיות שזכורות לאירה מילדותה כאשר הואשמה יל ידי ההורים במשהו שסיכן את בני הבית שלא עשתה , זה לווה בתחושה שלך בושה, בדידות וחוסר צדק כלפיה.

מתארת בסה"כ ילדות טובה בחיק המשפחה אבל תקופת בית ספר מתארת כמלאה סיטואציות המלוות בתחושת בושה.

חחויה שלא יכלה לשתף בה אף אחד.

גם חייה בפנימיה בתכנית לנוער בישראל תיארה גם כמורכבת. אבל למדה ליצור קשרים אינטימיים שנתנו לה תחושת הגנה וקשר , אך תמיד הייתה זאת שסיימה את הקשרים.

היא למדה באוניברסיטה וגם במכללה לעיצוב, אבל לא סיימה. עובדת כדיילת פרטית – עבודה עונתית עם תקופות אינטנסיביות של טיסות לכמה ימים וחלונות זמן ללא מעש, בעיקר בחורף.

לאורך חייה למדה לסמוך רק על עצמה. בתחילת הטיפול הציגה את עצמה כאדם מאד רציונלי שלא מבינה רגשות וגם לא מביעה אותם.

אייל: בן להורים גרושים מגיל 5 , יש לו אח גדול יותר בשנתיים. חווה אותם כקשים, הרגיש ננטש ולא רצוי. זוכרת את עצמו כילד "מוזר" ורגיש. אחרי הגרושים אביו נישא שוב כך לאייל 3 אחים מנישואים איתם הוא בקשר טוב , חם וחברי.

בילדותו חוה את אמו כאישה אלימה גם פיזית , היה צריך למלא את צרכיה הרגשיים. זוכר כי היא איימה להתאבד כשרצה לעבור לגור אצל אביו. עד היום היחסים איתה מורכבים.

לאורך כל חייו כילד הרגיש לא שייך ומאד בודד. לא אוהב את עצמו כילד. כשהיה נער החליט על מקצועו לעתיד והיום הוא ביולוג ימי ועושה דוקטורט בתחום ייחודי.

בתחילת הטיפול אייל מתאר את אירה כמישהי מאד רציונלית, שבפאזה ראשונה של זוגיות ניסה מאד לעשות הכל בשביל לרצות אותה ולהיות בן זוג מושלם עד אובדן עצמי. כשחזרו הוא החליט להפסיק לרצות, אבל עדין מרגיש שחיי על פי מה שהיא רוצה ומוותר הרבה. אירה ראתה אותו כרגיש מדי, עושה עניין מכל דבר וטענה שהוא צריך לטפל בכל הטראומות של הילדות.

שלב בו אנחנו נמצאים בפגישה המצולמת הוא שלב דה אסקלציה.

בפגישות שקדמו לפגישה הזאת בני הזוג כבר הכירו את המושג של סייקל השלילי ולאט לאט לומדים לגעת ברגשות, פחדים וצרכים עמוקים יותר .

אייל הוא הP ואירה היא הW. במהלך הפגישות ניתן מקום רב לכאב שחש אייל כשפוגש אי הענות רגשית של אירה, את הריחוק שלה ואירה התחילה ללמוד לדבר על רגשות . יותר קל לה לבטא את הפחדים שלה, אבל יותר קשה להגדיר את הרגש.

אנחנו עדין לומדים לזהות את Action tendency של כל אחד מבני הזוג , להכיר ברגשות תגובתיים ולהעמיק לרגשות נסתרים יותר.

חייבת לציין כי הופתעתי בפגישה הזאת מהתחלה, כי בפעמים הקודמות הגענו לרבדים עמוקים יותר, לרגיעה ולבטחון חדש.

בקטע המובא בני זוג באו לפגישה אחרי מריבה , שניהם עם תחושות קשות. בתחילתה כל אחד מהם נתן את נקודת מבטו על מה שקרה . בהמשך בגוף התמלול אתאר מה עשיתי , מה חסר . בסוף הקטע אתן תאור של המשך השיחה.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

תיאור מקרה 2

הזוג הגיעה לטיפול עם דפוסים קשים של התפרצויות זעם של ז'ניה שבאו לידי ביטוי בצעקות ובשבירת חפצים שבעקבותם נסטיה הייתה מיד מסתגרת, הולכת לחדר ובוכה. זניה כתגובה לזה גם היה מתכנס פנימה, "משתבלל" , שותק ובפנים מתייסר ומלקה את עצמו על התפרצות , לאט לאט שוקע בדכאון. המצב היה יכול להימשך ממספר ימים לשבועות. לעיתים נסטיה הייתה משתמשת באלכוהול על מנת לפוגג את רגשותיה הקשים. שימוש באלכוהול החל הרבה לפני תחילת הזוגיות.

ביחסים נסטיה וזניה יצרו שגרה בה שניהם עובדים קשה במהלך השבוע וסוף שבוע מבלים ביחד. הם כמעט לא יצאו לבלות והסבירו את זה כך ששניהם לא אוהבים להיות עם אנשים , ומעדיפים לנוח בסופי שבוע בבית.

לשני בני הזוג היסטוריה של טראומות התקשרות.

רקע ז'ניה

ז'ניה: בן 36, בן יחיד, עלה לארץ עם הוריו. הוא ממשיך להיות איתם בקשר , בא אליהם בתדירות קבועה. הוא עובד כאיש הי טק. זמן קצר לפני תחילת טיפול זוגי ז'ניה פנה לפסיכיאטר ואובחן כסובל מ-ADHD, הותאם לא טיפול תרופתי שעזר לו להתרכז, הרגיע והקל על ביטוי דכאון.

ז'ניה גדל עם שני הוריו בבית גדול. הוא היה ילד חולמני ואימפולסיבי בו זמנית. הוריו התקשו להבין את מצבו ולהיות אמפטיים כלפי הקשיים האובייקטיביים שהוא התמודד איתם. כמה זיכרונות ממכוננים שז'ניה תיאר, אחד בגיל 4-5, בזמן המשחק היה מתחבא מאחורי הספה והיה יכול לשבת שם הרבה זמן שמישהו ימצא אותו וזה לא היה קורה. סוג אחר של זיכרונות הן סיטואציות של עונשים כבדים על התנהגותו, כולל זיכרון טראומתי כאשר הוריו השאירו אותו מחוץ לבית למשך כמה שעות כשהיה בערך בגיל 8. הוריו רבו הרבה, לא הרגיש אהבה כלפיו. בבית ספר סבל לעיתים מהתעללות מצד ילדים אחרים (מספר על זה בפגישה שאותה אני מביאה).

בגיל הלימודים באוניברסיטה רכש יותר חברים.

עם הזמן פיתח אסטרטגיות של ניתוק רגשי , השטחה, לצד רצון להיות אהוב, היה מוכן לרצות , לקחת על עצמו יוזמות, לדאוג לחברים.

בגיל 26 התחתן והתגרש אחרי כשנתיים בעקבות התפרצויות זעם שלו. אחרי הגירושין זניה "התנזר" מיחסים כמעט לעשור, היה פוגש את חבריו לסירוגין, אבל לא יוצר קשרים לרגשיים ואינטימיים.

הוא המשיך לתפקד בעבודה אבל התקשה לפתור קונפליקטים עם קולגות בעבודה כאשר הרגיש שנשארים אטומים או לא מגיבים לבקשות מקצועיות שלו.

את נסטיה הכיר דרך האינטרנט, הם היו חברים ללא יחסים אינטימיים כ-6 שנים. ידעו לשתף אחד את השניה במה שקורה בחייהם, ז'ניה השתדל מאד לתמוך בנסטיה והיה עבורה אוזן קשבת.

בשנת 2017 נסטיה הגיע לז'ניה מאוקראינה וביקשה להישאר אצלו לזמן מה. כך החלו היחסים הזוגיים שלהם. בהתחלה ז'ניה הרגיש מאד לא בטוח ופחד להרוס יחסים חבריים שנבנו עד אז. בהדרגה הקשר התפתח כאשר שני בני הזוג מנסים ללמוד לבטוח אחד בשני.

רקע נסטיה

נסטיה בת 32, גדלה עם אמה וסבתא. אביה עזב את המשפחה בהיותה בת שנה. זוכרת ילדות בה הייתה ילדה ממושמעת, מרצה, עם חוסר יכולת לבטא את רצונותיה, כי לא הקשיבו לה. בגיל ההתבגרות החל המשבר. היא הסתובבה עם חבורות, לא הייתה לאמא או לסבתא השפעה עליה. היא השתמשה לרעה באלכוהול ובסמים, הייתה חשופה לאלימות, אך לדבריה לא הייתה קורבן בעצמה לאלימות או לפגיעה מינית.

נסטיה סיימה בית ספר ולמדה בקולג' ורכשה מקצוע של מתורגמנית מאנגלית. כיום היא עוסקת בזה ובעלת ליין מוצרי סריגה עבודת יד.

בגיל 24 עלתה לארץ. אבל אחרי מספר שנים חזרה לאוקראינה לעזור לסבתא שלה שהייתה חולה. במשך מספר שנים הייתה ביחסים זוגיים עם בחור שלדבריה ניצל אותה. אך הרגישה שלא ראויה לזוגיות טובה יותר לכן נשארה. היא המשיכה לחויות באוקראינה במשך מספר שנים, שהיו מלאים בבילוים עם אלכוהול . באותה תקופה התגלתה לה בעיה רפואית , לכן היא החליטה לחזור לארץ. היא הגיעה לז'ניה והחלה בטיפולים. ז'ניה תמך בה ובהדרגה הקשר הפך להיות לקשר זוגי.

תהליך הטיפולי:

בשלב הראשון עבדנו על זיהוי סייקלים בין אישיים.

ז'ניה ונסטיה זוג מורכב כאשר שני בני הזוג נוטים להסתיר את רגשותיהם, יכולים להסתגר פיזית ורגשית. יש להזכיר שסבית הפנייה הייתה בעקבות התפרצויות זעם של ז'ניה שהיו מתבטאים בביקורת חריפה על מעשים מסוימים של נסטיה (כשדברים לא היו במקומם), אבל גם היו מצבים שהיה מגיב בחריפות כשמשהו לא היה מסתדר לו – חפץ שנתקע, משהו לא עובד, משהו נפל מידיו. במצבים כאלה היה מרגיש תסכול וכעס מיידיים שהיו מטבטאים כלפי חוץ על ידי זריקת חפצים על הרצפה ולעיתים בשבירתם. בשני המצבים נסטיה בד"כ הייתה הולכת לחדר שלה, כשהכעס היה מופנה כלפיה הייתה בוכה.

נסטיה יכולה לשקוע בעבודה וגם בשעות שפנויות מעבודתה העיקרית כמתרגמת להיות עסוקה בסריגה ובפיתוח מוצרים חדשים לעסק הקטן שלה. זניה חווה אותה במצבים כאלה כלא נגישה רגשית, מתנתקת וכתגובה מסתגר בעצמו. שני בני הזוג למדו לחיות עם זה ורק בסופי שבוע הם יוצרים מרחב משותף , צופים בסרטים, מדברים, קוראים ביחד. כפי שציינתי כמעט ולא מבלים מחוץ לבית. גם כי לרוב החברים לשהם יש ילדים קטנים והם מרגישים לא שייכים לסיטואציות כאלה.

נסטיה מעידה על עצמה כמישהי חסרת בטחון ובמצבים שחווה תסכול רגשי עשויה לבכות .זניה במצבים כאלה מעניק לה המון תמיכה , מקשיב לה ומנחם אותה. כך הוא מרגיש את עצמו נחוץ וזאת גם הדרך שלו להביע את האכפתיות שלו.

ז'ניה מתאר דפוסים של "להיכנס לקונכייה" ( על פי הגדרתו) לזמנים ארוכים . לדבריו זאת הדרך שלו לשלוט על הצפות רגשיות , על כעס עצמי וביקורת פנימית. כך הוא "שומר" על נסטיה ועל היחסים. במצבים כאלה נסטיה חווה אותו מדוכא , לא מדבר ולא משתף. בהתחלה הייתה מניחה לז'ניה להישאר במצב כזה והייתה חווה בדידות נסגרת רגשית ופונה לאלכוהול. אבל לפעמים הייתה מנסה לדבר איתו ולעזור לו לצאת מהסתגרות פנימית.

שני בני הזוג אנשים אינטלגנטים מאד והיו מגיעים לפגישות טיפוליות באופן סדיר וקבוע.

יש לציין כי אני מזהה את שני בני הזוג כ Withdrawers – כי שניהם מחזיקים בדפוסים של נסיגה רגשית, הסתגרות ואי שיתוף. עם זאת אחרי מספר ימים של שתיקה לרוב נסטיה היא זו שהייתה עושה צעד ראשון לפיוס.

בעבודה שנעשתה למדנו להבין שתגובות תוקפניות של ז'ניה הן תוצאה של תהליכים פנימיים בטיפול זוגי לראשונה החל שיח על רגשות שלו. ככל שז'ניה דיבר יותר על רגשותיו כך גדל בטחון של נסטיה. היא גם התחילה לדבר על רגשותיה , על הפחד שלה מז'ניה בזמן של התקפי זעם, החלה להיפתח ולשתף ברגשותיה שלה .בעקבות העבודה זמני הסתגרות שלה בחדר הצטמצמו, ז'ניה התחיל פחות "להיכנס לקונכייה", לנתק את עצמו. בני הזוג החלו לדבר יותר ולזהות את הסייקל, להבין את הקונפליקטים דרך זה, לדבר לא רק על רגשות הראקטיביים אלא גם על רגשות עמוקים יותר . בפגישות ז'ניה התחיל לבטא יותר את הפחד שלו מדחייה, רצון לקירבה. נסטיה התחילה לבטא את הצורך שלה בקבלה על ידי ז'ניה שעבורה מתבטא בהקשבה.

הם התחילו לצאת קצת יותר, להקדיש זמן אחד לשנייה באמצע שבוע.

עם זאת ההתפרצויות של ז'ניה לא נעלמו והם עדיין מהווים קושי רב עבורו וגם עבור נסטיה. עד הפגישה המוצגת בני זוג נמצאים בטיפול כ-10 חודשים.

כיוון ששני בני הזוג כפי שציינתי מחזיקים בדפוסים רגשיים של Withdrawers העבודה היא מורכבת כי טרם נעשתה עבודת עומק של השלב השני עם נסטיה. הבחירה שלי להתמקד קודם בז'ניה נובעת מכך שביטוי הזעם שלו פוגעים מאד בבטחון בין בני הזוג לכן היה לי חשוב לעבוד בכיוון הגברת הבטחון על ידי עבודה רגשית מעמיקה יותר שמאפשרת החזקה ויצירת אטצ'מנט בטוח יותר קודם ביני לבין ז'ניה וכמובן בין ז'ניה לנסטיה.

בפגישה שניהם משתפים במשהו שחוזר על עצמו- התפרצות של ז'ניה כשדברים לא נמצאים במקום- אם זה עגבניות במקרר , או צלחת, או כל דבר אחר. השלב בו נמצא הזוג מאפשר יותר אקספלורציה של החויה של זניה, אנחנו רוב הפגישה נשארים איתו, חושפים את תפיסתו של עצמו ושל נסטיה. לקח לי זמן לבנות אנקטמט אך עדיין הוא היה מוקדם מדי עבור ז'ניה וגם זכה לאור כתום מצד נסטיה. יכולתי לחזור לז'ניה ו"פרסנו דק יותר" והצלחנו להגיע לכאב של זניה שהוא מרגיש חוסר אונים לנוכח הקושי לווסת את עצמו ברגע האמת, מכך שהוא פוגע בנסטיה ללא כוונה, ושהוא זקוק לחמלתה ולראייה שלה אותו כאהוב ולא דחוי.

אחרי הפגישה הזאת המשכנו בטיפול. אחד השיאים הרגשיים עבור הזוג הייתה הצעת הנישאיון שז'ניה עשה בנוכחות חברים של נסטיה, שעבורו זה היה סיכון מאד רציני – גם לחשוף את עצמו רגשית בפני אנשים אחרים וגם להסתכן בתגובה של נסטיה שיכלה להיות צינית (משהו שמאפיין את התקשורת של נסטיה, מוכר לשניהם וגם התייחסנו לזה בטיפול) . נסטיה נענתה בחיוב . בני הזוג תכננו נסיעה לחו"ל למספר שבועות, מעשה לא מובן מאליו בהתחשב בקושי של שניהם לבלות מחוץ לבית להרבה זמן. היו חששות רבות לפני הנסיעה שהתייחסנו אליהם בטיפול.

אני חייבת לציין שהטיפול נגמר זמן קצר אחרי הנסיעה של בני זוג ולא כפי שכולנו קיווינו. הנסיעה המשותפת הייתה אתגר גדול מדי עבור הזוג. הגירויים הרבים הציפו כל אחד מהם והכניסו אותם למצוקה רגשית אישית ובין אישית. בני הזוג קיצרו את הנסיעה וחזרו לארץ . אחרי זמן קצר הם סיימו את הטיפול ותכננו להיפרד.

היה לי קשה להביא את הזוג כי במהלך כמה חודשים אחרי סיום הטיפול הרגשתי שנכשלתי. בזכות ההדרכה יכולתי להסתכל שוב על עבודה שעשינו ולראות את התהליך, את הטנגו המשותף שלהם ואת הטנגו שלי איתם ביחד ועם כל אחד בנפרד, את השינוים המשמעותיים שחלו ברמה האישית והבין אישית בעקבות העבודה שעשינו. הייתי צריכה ללמוד לקבל שמצבים מסויימים עשויים להיות מאד מאיימים לנפש האדם ויחסים יכולים להשבר. ידוע לי כי ז'ניה סוף סוף פנה לטיפול פרטני , משהו שהמלצתי עוד בתחילת הטיפול שלנו , אך הוא דחה את ההמלצה. גם נסטיה פנתה לטיפול אינדיווידואלי.