

הסיפור של המועקה הרגשית המתמשכת

הסיפור של מועקה רגשית מתמשכת

המושג „מועקה רגשית מתמשכת“ הופיע לי מעצמו באחד הימים. שלוש מילים שהרגישו לי כדרך מדויקת לתאר דינמיקה נפשית שפגשתי שוב ושוב אצל מטופלים בוגרים, וגם אצל אנשים קרובים לליבי, שבמשך שנים ניסו להבין את עצמם ולמצוא דרך להקל על כובד רגשי שחוזר ומלווה את חייהם.

מועקה רגשית מתמשכת אינה אבחנה פסיכולוגית או פסיכיאטרית, וגם אינה ניסיון לייצר אבחנה חדשה. זהו שם ותיאור לחווית חיים, מתוך כוונה לספר באופן מאורגן משהו שלא תמיד מצא ניסוח שהרגיש מדויק מספיק.

אני פוגש אנשים שעשו דרך בחייהם. הם עובדים, מקיימים מערכות יחסים, מגדלים משפחות, יוצרים, מתפתחים ולעיתים מגיעים להישגים משמעותיים. ובכל זאת, לצד כל אלה, הם נושאים במשך שנים מועקה, כובד או תחושה פנימית שמשוהו אינו מתיישב עד הסוף. לעיתים חסר להם שם שיחבר בין שני הצדדים האלה של חייהם.

הרעיון שפצעי עבר משפיעים על חווית הנפש בהווה הוא כמובן רעיון בסיסי ומוכר בחשיבה הפסיכולוגית. מר"מ אינה מבקשת לחדש בכך. מה שמעניין אותי הוא הצירוף המסוים: פגיעה או כאב רגשי משמעותי לצד מערכת תפקודית חזקה, והאופן שבו שני הצדדים הללו עשויים להיקשר זה בזה לאורך השנים.

עבורי כמטפל, מתן שם לדינמיקה הזו נועד לעזור להבין באופן מדויק יותר את סיפור חייו של האדם היושב מולי ואת הכיוון האפשרי של התהליך הטיפולי. עבור מי שמכיר את החוויה מבפנים, השם יכול להציע מסגרת שבה גם החלקים המתפקדים, המצליחים והמחזיקים, וגם החלקים הפגועים, הכואבים והעייפים, יכולים למצוא מקום תחת אותה קורת גג.

כל הכללה מחטיאה במידה מסוימת את הפרט הייחודי. אין שני סיפורי חיים זהים, ולא כל מי שיזהה חלק מן המאפיינים המתוארים בהמשך חי בהכרח את אותה דינמיקה. התקווה שלי היא שמי שהסיפור הזה נוגע בו יוכל למצוא בתוך התיאור הכללי משהו מן הסיפור הפרטי שלו, משהו שאולי התקשה עד היום למצוא לו מילים.

אולי אחת התרומות החשובות ביותר של מתן השם היא עצם ההכרה. במקום לראות את המועקה ככשל אישי, כחולשת אופי או כ„בעיה שהייתי כבר אמור לפתור“, אפשר להתחיל להתבונן בה כדינמיקה נפשית שיש לה היסטוריה, מבנה והיגיון פנימי, ולכן גם אפשרות לשינוי.

„מועקה רגשית מתמשכת“ אינה אמורה להגדיר את האדם, אלא לאפשר לו לומר:

יש כאן משהו שאני יכול להתחיל לזהות, להבין, לפגוש ולגדול משם.

מהי מועקה רגשית מתמשכת

מועקה רגשית מתמשכת (מר"מ בראשי תיבות) היא דינמיקה נפשית־רגשית רב־שנתית, שבה כובד רגשי חוזר ומתמשך מתקיים לצד תפקוד גבוה.

בשפה ארכיטיפית ניתן לתאר אותה כך:

„גיבור מתפקד שנושא את הילד הפצוע על גבו יותר מדי שנים“.

דויד גולן, טיפול רגשי חוויתי | קליניקה הוד השרון, פרדס חנה | 054-7746406

www.davidgolan.co.il

מר"מ מתארת כובד רגשי רב־שנים, שבא והולך ומשתנה בעוצמתו לאורך הזמן. האדם עשוי להמשיך לעבוד, ליצור, לקיים מערכות יחסים, לגדל משפחה ולהגיע להישגים משמעותיים, ובכל זאת לשאת בתוכו תחושת עומס, מועקה או כובד שמצמצמים במידה מסוימת את החוויה של חיות, שמחה, סיפוק וחופש פנימי.

במקרים רבים, וכפי שאפרט בהמשך, ברקע לדינמיקה נמצאות פגיעות רגשיות או התפתחותיות מוקדמות שלא זכו להכרה, לעיבוד או למקום מספק. עם השנים עשוי להתפתח קשר משמעותי בין הכאב לבין המערכת התפקודית שמאפשרת לאדם להמשיך בחייו.

במשפט אחד: מר"מ מתארת חיים שבהם האדם ממשיך לתפקד, להתקדם ואף להצליח בעולם החיצוני, בעוד בתוכו מתקיים לאורך שנים כובד רגשי שבא והולך ואינו מקבל מענה מספק.

שם הדינמיקה מורכב משלוש מילים שמתארות את החוויה המרכזית שלה:

מועקה: תחושה נוכחת ומורגשת של כובד רגשי, עול או עננה פנימית. היא יכולה להשתנות בעוצמתה ובמשך שלה, להיות גלית כמו מזג אוויר ולהגיב לנסיבות החיים. יש תקופות שבהן היא מורגשת מאוד, ולצדן תקופות של הקלה, שמחה וחיות.

רגשית: עיקר החוויה נמצא בעולם הרגשי: מצבי רוח, כובד, עצב, ייאוש, מתח או ריקנות. לעיתים היא נחוות גם בגוף, למשל באזור החזה או הבטן.

מתמשכת: הדינמיקה קיימת לאורך שנים, אך אין פירוש הדבר שהיא רציפה או מופיעה תמיד באותה עוצמה. אלה דפוסים רגשיים חוזרים ומוכרים, שלעיתים מלווים את האדם לצד ניסיונות שונים להבין אותם, לטפל בהם או להקל עליהם. עם הזמן עלולות להתבסס מחשבות כמו, "זה פשוט חלק ממני" או, "כנראה שככה אחיה תמיד".

איך מועקה רגשית מתמשכת נחוות בחיים - מאפיינים ומופעים

המאפיינים המתוארים בהמשך אינם קריטריונים לאבחון מר"מ, וכל אחד מהם יכול להופיע גם מסיבות אחרות וללא קשר לדינמיקה המתוארת כאן. המשמעות שלהם נוצרת מתוך התמונה הרחבה: כובד רגשי רב־שנתי לצד תפקוד גבוה, פער בין החוויה הפנימית לבין האופן שבו האדם נראה ומתפקד כלפי חוץ, וקשר משמעותי בין תפקוד, ערך עצמי וזהות.

אצל כל אדם התמונה שונה. חלק מן המאפיינים יכולים להיות בולטים מאוד ואחרים כמעט שלא להופיע, ועוצמתם עשויה להשתנות לאורך השנים ובין תקופות שונות בחיים. מטרת הרשימה אינה ליצור, "צ'ק-ליסט", אלא להמחיש כמה מן הדרכים שבהן מר"מ עשויה להיחוו בחיי היום־יום.

המשמעות אינה דווקא במספר המאפיינים שמופיעים, אלא באופן שבו כמה מהם מצטרפים לאורך זמן לסיפור חיים שיש בו תפקוד משמעותי לצד כובד פנימי מתמשך.

הפער מול הסביבה

דווקא משום שהאדם מתפקד, מתקדם ולעיתים אף מצליח מאוד, המועקה שלו אינה תמיד מובנת לסביבה. הוא עשוי לשימוע תגובות כגון:

„מה הסיפור שלך? תתקדם כבר“...

„הבעיה שלך היא שאתה יותר מדי חופר בפסיכולוגיה“...

„יש לך הרבה יותר ממה שיש לאנשים שבאמת סובלים. תלמד לראות את הכוס המלאה“...

תגובות כאלה עשויות להעמיק את הפער בין מה שהאדם חווה בתוכו לבין מה שנראה כלפי חוץ.

מאפיינים רגשיים

גליות רגשית

אדם עם מועקה רגשית מתמשכת עשוי לחוות תקופות של הישג, שמחה, סיפוק ותחושה של „הגעתי“, ולצדן רגעים, ימים או תקופות של כובד רגשי. לעיתים החיים נראים טובים מבחוץ, אך בפנים משהו נשאר כבד.

הגליות עצמה יכולה להיות מבלבלת. תקופות שבהן הכול „בסדר“, ולעיתים אפילו טוב מאוד, מתחלפות בגלים של כובד, ייאוש, תחושת אובדן או ריקנות, שלא תמיד יש להם סיבה נראית לעין. הדבר מקשה לעיתים לתת הכרה מלאה לעצם קיומה של המצוקה.

„אז מה בעצם הבעיה שלי“?

והשאלה שחוזרת לאחר תקופה טובה:

„אם היה טוב, למה זה שוב קורה“?

המעברים החוזרים בין חיות וסיפוק לבין כובד יכולים להפוך עם השנים למתישים בפני עצמם.

עייפות רגשית

לעיתים מופיעה תחושת תשישות פנימית שאינה מוסברת במלואה על ידי העומס החיצוני. האדם יכול להרגיש עייף רגשית גם בתקופות שבהן המציאות עצמה אינה עמוסה במיוחד.

יש תחושה של מאמץ מתמשך להחזיק, לתפקד, לשמור על איזון ולהמשיך לנוע.

ייאוש

אצל חלק מהאנשים המועקה עשויה להתפתח בתקופות מסוימות לתחושת ייאוש. לעיתים הייאוש מופיע דווקא לאחר תקופות של מאמץ, תקווה, הישג או תנועה חיובית, מבלי שתמיד קיימת סיבה חיצונית ברורה:

„נמאס לי כבר, אין לי כוח“.

„כנראה שזה מי שאני“.

„אולי זה אף פעם לא באמת ישתנה“.

הייאוש אינו בהכרח מבטל את החיים או את התפקוד. האדם ממשיך לעבוד, ליצור, לנהל משפחה ולקיים קשרים, ובכל זאת משהו בתוכו מתעייף מלהמשיך להחזיק.

תחושה של "אני אבוד"

לעיתים מופיעה תחושה פשוטה וקשה להגדרה: „אני אבוד בחיים“. האדם לא תמיד יקרא לה בשם הזה, וחשוב להבחין בינה לבין ייאוש. אדם יכול לעבוד, לנהל משפחה, לקבל החלטות ולהתקדם, ובכל זאת לשאת בתוכו רגעים שבהם אין לו עוגן ברור או תחושת כיוון פנימית.

לעיתים תחושת אובדן הכיוון מלווה גם בבדידות, חוויה של „אני לא יודע איפה אני בתוך החיים האלה, ואני לבד עם זה.“

תקווה ואופטימיות לצד הכובד

לצד הכובד והגליות, אצל חלק מהאנשים נשמרת לאורך השנים גם תקווה. יש ציפייה לימים טובים יותר, אמונה שעוד משהו יכול להשתנות, ולעיתים תחושה שהעתיד עצמו הוא מקור של חיות ותנועה.

מאפיין זה עלה גם ממשוכים של מטופלים שקראו את המסמך וציינו שבלי האופטימיות לא היו שורדים את החיים. הוא חשוב משום שהוא מזכיר שמר"מ אינה מצב רציף. גם בתקופות של מועקה יכולה להישאר תחושה שיש אפשרות לחיים קלים, מלאים וחופשיים יותר.

מאפייני תפקוד

תחושה של התקדמות בחיים „למרות“

ברוב התקופות קיימת מוטיבציה להתקדם במסלול החיים: לימודים, עבודה, זוגיות, משפחה, יצירה, התפתחות והישגים. לצד התנועה קדימה קיימת לעיתים חוויה כאילו ההתקדמות נעשית בתוך מים נגד הזרם. יש מוטיבציה שמושכת קדימה, ובו בזמן עולם רגשי שצריך שוב ושוב להתגבר עליו כדי להמשיך.

זוהי חוויה של התקדמות למרות: אני מתקדם בחיים, אבל חלק מהמאמץ שלי מופנה לא רק למציאות החיצונית אלא גם להתמודדות מתמדת עם המציאות הפנימית.

קושי לחגוג הישגים ולנוח בתוך הצלחה

בסיפור של מר"מ אפשר למצוא הישגים רבים, ולעיתים גם הישגים מרשימים. ובכל זאת, ההישג אינו תמיד מתורגם לחוויה יציבה של סיפוק. ההצלחה מגיעה, אבל תחושת „הגעת“ אינה נשארת לאורך זמן. קשה לנוח בתוכה, ליהנות ממנה עד תום או לאפשר לה להפוך לחוויה פנימית יציבה של ערך וסיפוק.

„יאללה יאללה“

אצל רבים קיים קול פנימי שהאסטרטגיה שלו היא: „יאללה, יאללה, תתקדם“.

זהו קול שמכוון לעשייה, לפתרון, לתנועה קדימה ולשמירה על התפקוד. הוא אינו מאפשר בקלות לעצור, לשהות, להרגיש או להישאר זמן רב במקום שאין בו פעולה. במקרים רבים זהו קול שהיה שותף מרכזי ליכולת של האדם להתקדם בחיים גם בתקופות קשות.

אלא שבתוך תהליך של שינוי, אותו קול עלול להקשות מאוד על שהייה ומתן מקום לחלקים הכואבים, ולייצר עודף תכליתיות שמשמר את הדינמיקה רבת־השנים.

קושי לאמץ חשיבה חיובית

אצל חלק מהאנשים קיימת התנגדות פנימית לניסיון להשתמש ב,,חשיבה חיובית“ כפתרון למצוקה. אמירות חיוביות עלולות להיחנות כשטחיות, ככיסוי או כהמשך של ההתעלמות ממה שבאמת כואב:

,,יש לי הכול, אז למה שלא פשוט אעריך את זה“?

דווקא משום שהאדם מכיר היטב את הצדדים הטובים בחייו, הניסיון להשתמש בהם כדי לבטל את המועקה עלול לעורר התנגדות. כאשר חשיבה חיובית מוצעת כדרך לשפר את איכות החיים הפנימית מבלי לתת מקום מספק לכאב, היא עלולה להיחנות כשלילת ההכרה באזורים הפגועים, ,,הגולים“ בשפת החלקים, ולעורר אופוזיציה פנימית.

מאפייני זהות ועולם פנימי

פצע ערך עצמי וזהות

אצל חלק ניכר מהאנשים מופיעות אמונות עמוקות הקשורות לערך העצמי:

,,אני לא ראוי“.

,,אני לא מספיק“.

,,יש בי משהו דפוק“.

,,אם יכירו אותי באמת, יגלו מה אני באמת שווה“.

אמונות כאלה אינן ייחודיות למר"מ, אך הן עשויות להיות חלק משמעותי מן התמונה. לעיתים הערך העצמי קשור מאוד לתפקוד. ירידה בעשייה, עצירה, כישלון או אפילו חשש מירידה בתפקוד עלולים לעורר במהירות השוואה לאחרים, אי־שקט ושאלות עמוקות יותר לגבי הזהות.

לא רק:

,,מה יהיה“?

אלא גם:

,,מה זה אומר עליי“?

לעיתים, מתחת לחרדה המעשית מסתתרת חרדה זהותית: אם איני מתקדם, מצליח, מחזיק או עושה, מי אני?

ובניסוח נוקב יותר:

,,מי שאני הוא כישלון“.

תחושה שמשוהו בי לא בסדר, אבל לא ברור מה

אחת החוויות המתסכלות היא התחושה שיש משהו פנימי שאינו מסתדר, בלי יכולת להצביע עליו בבירור. האדם עשוי לדעת שחיוו בסך הכול מתפקדים היטב, ובכל זאת לשאת שאלה עמומה ומתמשכת:

„אז למה אני מרגיש ככה“?

או:

„מה לא בסדר ביי“?

דווקא הפער בין התפקוד לבין המועקה יכול להפוך את החוויה למבלבלת עוד יותר. תחושת ה„פגימות“ עשויה לחבוק בתוכה בושה עמוקה על מי שאני, או לפחות על היבטים מסוימים שבי. מאחר שהדינמיקה הנשענת על תפקוד מקשה על מפגש עם אזורי כאב ובתוכם בושה, האדם מתקשה לעיתים לגשר בין התחושה של ערך פגום לבין המקור שלה.

מבקר פנימי נוקשה ולעיתים עוין

אצל חלק מהאנשים קיים קול פנימי שמאשים, שופט, מקטין או דורש ללא הרף יותר. לעיתים המבקר מופעל דווקא סביב הצלחה או שמחה, כאילו מיד לאחר רגע של סיפוק מגיע קול שמצמצם אותו:

„זה לא מספיק“.

„יכולת יותר“.

„על מה אתה בכלל מרוצה“?

פער בין האופן שבו אחרים רואים אותי לבין האופן שבו אני חווה את עצמי

זהו אולי אחד המאפיינים הבולטים ביותר בחוויה של מר"מ.

מבחון האדם עשוי להיראות מצליח, מוכשר, אהוב, בעל משפחה, עבודה, נכסים, יכולות וחיים מלאים. בפנים הוא יכול לשאת עולם רגשי מורכב הרבה יותר. הפער בין המבט החיצוני לבין החוויה הפנימית עשוי להיות גדול מאוד.

כך נוצרים משפטים שהאדם שומע מהסביבה:

„אם הייתי את/ה“...

„אם היו לי היכולות שלך“...

„אם הייתי נראה כמוך, הייתי עף על עצמי ועל החיים“.

הדינמיקה שמאחורי מר"מ - איך היא מתפתחת ומוחזקת

בבסיס הדינמיקה של מועקה רגשית מתמשכת מתקיים מפגש בין שני כוחות: פגיעות רגשיות או התפתחויות משמעותיות, ומערכת תפקודית חזקה.

בעבודה הקלינית שלי אני פוגש פעמים רבות ברקע של מר"מ חוויות מוקדמות או מתמשכות של פגיעה, בושה, חוסר אונים, דחייה או חוסר הכרה, שלא קיבלו בזמן אמת עיבוד או מקום רגשי מספק. חוויות אלו אינן תמיד נמצאות במודעות מלאה של האדם הבוגר. לעיתים הן מודחקות או מנותקות במידה כזו שהאדם עצמו מתקשה להיות במגע עם עומק הפגיעה שהוא נושא.

לצד הפגיעה מתפתחת מערכת תפקודית חזקה. היא מאפשרת לאדם ללמוד, לעבוד, לקיים זוגיות ומשפחה, לשאת אחריות, להתפתח ולעיתים להגיע להישגים משמעותיים.

במובן הזה התפקוד אינו רק יכולת בריאה. לעיתים הוא גם דרך להגן מפני מפגש ישיר עם כאב, בושה, חוסר אונים או פגיעות.

אפשר לתאר את ההסכם הפנימי כך:

„אני אחזיק, אעשה ואתפקד, כדי לא להתפרק“.

אלא שהקשר בין הפגיעה לתפקוד אינו חד-כיווני. אחת ההשערות המרכזיות במר"מ היא שהכאב אינו רק משהו שהתפקוד מגן מפניו, אלא לעיתים גם אחד הכוחות שמניעים את התפקוד עצמו. הצורך להוכיח, להחזיק, להצליח, לא להזדקק או לא ליפול עשוי לצמוח מתוך אותה פגיעה.

כך נוצרת מערכת שמזינה את עצמה:

הכאב מניע את התפקוד, והתפקוד בתורו מגן מפני מפגש מלא עם הכאב.

יש כאב, אך הוא מוחזק.

יש חיים, אך לעיתים עם משקולת.

בשפת ה-IFS אפשר להבין זאת כמערכת שבה חלקים מנהלים ומגינים מחזיקים את החיים, העשייה והתפקוד, לצד חלקים פגיעים יותר, „גולים“, שנושאים חוויות שלא זכו להכרה מספקת ומבקשים להישמע.

אחת ההשערות המרכזיות במר"מ היא שמערכת התפקוד מקבלת לאורך השנים קדימות על פני המפגש עם הכאב. כל עוד התפקוד נשמר, המערכת נוטה להעדיף המשך עשייה, החזקה והסתגלות על פני עצירה ומפגש ישיר עם אזורים פגיעים יותר. הדנמיקה של "מועקה רגשית מתמשכת"...

כשהתפקוד הופך לזהות

עם השנים, היחסים בין הפגיעה לבין המערכת המתפקדת אינם נשארים רק ברמת מנגנוני ההתמודדות. התפקוד עשוי להפוך לחלק משמעותי מן הזהות.

האדם מכיר את עצמו כמי שמחזיק, מתפקד, מצליח, אינו נשבר ואינו מעמיס על אחרים.

במונחים ויניקוטיאניים אפשר לחשוב על כך לעיתים כהתפתחות של „עצמי כוזב“, לא במובן של עצמי מזויף או לא אמיתי, אלא כארגון עצמי מסתגל, יעיל ולעיתים מרשים מאוד, שנבנה כדי להתאים לדרישות החיים, לשמור על תפקוד ולהגן על אזורים פגיעים יותר. במובן הזה, העצמי הכוזב אינו רק בעיה. הוא גם חלק ממערכת הישרדותית שהייתה חיונית לאורך שנים.

לכן שינוי במר"מ עשוי להיות גם אתגר זהותי. כאשר התפקוד כבר אינו נדרש באותה עוצמה כהגנה, עולה השאלה:

מי אני מעבר ליכולת שלי להחזיק, לעשות ולהצליח?

מנקודת המבט הזו, עבודה על הפגיעה לבדה אינה תמיד מספיקה. לעיתים נדרשת גם עבודה מפורשת על הזהות, על האפשרות להרחיב את תחושת העצמי מעבר למארג ההסתגלותי שנבנה לאורך השנים, ולפגוש בהדרגה עצמי ספונטני, אורגני וחי יותר, בלי לבטל את הכוחות, היכולות וההישגים שנבנו כחלק מן המערכת המתפקדת.

הגלים הרגשיים כביטוי לדינמיקה הפנימית

אחת ההשערות במר"מ היא שהפער המתמשך בין החוויה הפנימית לבין התפקוד החיצוני דורש מאמץ נפשי ניכר. לאורך השנים המאמץ הזה עשוי להתבטא בגליות רגשיות, עייפות, ייאוש ומאפיינים נוספים.

בשפת החלקים ניתן להבין חלק מן המופעים הללו כביטוי למתח מתמשך בין חלקים שמחויבים לתפקוד, עשייה והתקדמות, לבין חלקים פגיעים יותר שנושאים כאב וחוויות שלא זכו להכרה מספקת ומבקשים להישמע.

על הייאוש

מנקודת מבט זו, ייאוש שחוזר שוב ושוב אינו בהכרח סימן לחולשה או לויתור. לעיתים ניתן להבין אותו כאיתות לכך שמערכת התפקוד לבדה אינה מצליחה עוד להחזיק את כל המערכת, וכי אזורים פנימיים שלא זכו להכרה מבקשים מקום.

פצע הערך, התפקוד והזהות

אחד המאפיינים העמוקים של מר"מ הוא הקשר בין פגיעה מוקדמת, ערך עצמי, תפקוד וזהות.

פגיעות שלא זכו להכרה מספקת עשויות להשאיר לאורך השנים פצע פעיל של ערך עצמי. כאשר מערכת התפקוד הופכת לא רק לאמצעי הסתגלות אלא גם לדרך לייצר ערך, האדם עשוי ללמוד, לרוב מבלי לדעת זאת:

אני שווה משום שאני עושה, מתקדם, מחזיק ומצליח.

כך התפקוד אינו רק אסטרטגיה הישרדותית, אלא גם תשובה לחוויה חסרה של ערך עצמי.

עם השנים הקשר הזה עשוי להיטמע בזהות. לכן ירידה בעשייה, עצירה, כישלון או אפילו חשש מירידה בתפקוד יכולים לעורר במהירות השוואה לאחרים, אי-שקט ופחד עמוק יותר.

מתחת לשאלה המעשית:

„מה יהיה“?

עולה שאלה נוספת:

„מה זה אומר עליי“?

ולעיתים אף:

„מי אני“?

במר"מ, התפקוד עשוי להפוך מעוד מנגנון התמודדות לעוגן זהותי. לכן סדק בתפקוד יכול להיחות כאיום החורג בהרבה מן האירוע המעשי עצמו. הדנימיקה של "מועקה רגשית מתמשכת"...

המועקה והתפקוד כמערכת אחת

במר"מ המועקה והתפקוד אינם בהכרח שני תהליכים נפרדים. הפגיעה עשויה להיות אחד הכוחות שמניעים עשייה, הישג והחזקה, והתפקוד בתורו מגן מפני מפגש ישיר עם הכאב.

לאורך השנים שני הצדדים נעשים ארוגים זה בזה.

מערכת התפקוד יכולה להיות מוצלחת כל כך עד שהיא נעשית חלק מן הזהות. לכן שינוי בדינמיקה אינו רק הקלה בכאב, אלא לעיתים גם שינוי במבנה הזהות שנבנה סביב היכולת להחזיק, לתפקד ולהתקדם.

מדוע קשה לנוח בתוך הישג

אחת ההשערות במר"מ היא שגם כאשר האדם מגיע להישגים משמעותיים, אזורים פגיעים שלא זכו להכרה מספקת ממשיכים להיות פעילים מתחת לפני השטח.

לכן הצלחה חיצונית אינה בהכרח יוצרת תחושת ביטחון פנימית יציבה. ההישג יכול להיות אמיתי ומשמעותי, אך חלק מן המערכת ממשיך להחזיק דריכות, חשש מאובדן או תחושה שאסור לעצור.

מכאן הקושי „לנוח על זרי הצלחה“: לא משום שההישג אינו חשוב, אלא משום שהוא אינו פותר לבדו את האזורים שעליהם נבנתה המערכת התפקודית.

החלק של „יאללה יאללה“ כחלק ממערכת ההגנה

בשפת החלקים, הקול שאומר „יאללה, יאללה, תתקדם“ יכול להיתפס כחלק מגן שמחויב לתפקוד, עשייה והתקדמות.

פעמים רבות הוא התפתח מתוך צורך אמיתי: לא לקרוס, לא להיתקע, לא להישאב לתוך הכאב ולהמשיך לנוע בחיים.

הוא עשוי להרחיק חלקים פגיעים יותר, אך אין בכך כדי לבטל את תרומתו. להפך, במקרים רבים חלקים כאלה שירתו את האדם נאמנה במשך שנים והיו שותפים מרכזיים לכך שהפגיעה לא עצרה את מהלך חייו.

ההתנגדות לחשיבה חיובית

ההתנגדות ל„חשיבה חיובית“ אינה בהכרח פסימיות או עמדה אידיאולוגית. לעיתים אפשר להבין אותה כהגנה על אזורים פנימיים שלא זכו להכרה.

כאשר האדם שומע שוב „תראה כמה טוב יש לך“, חלקים בתוכו עלולים לחוות זאת כהמשך של אותו מסר ישן:

הכאב שלך אינו מוצדק ואיננו רוצים לשמוע אותו.

תיאור אפשרי של התהליך הדינמי לאורך השנים

אפשר לתאר את התפתחות הדינמיקה של מר"מ כרצף אפשרי:

1. פגיעה או חוויות מוקדמות משמעותיות.
2. התפתחות של פצע ערך עצמי.
3. בניית מערכת תפקודית חזקה.
4. התפקוד הופך בהדרגה למנגנון הישרדותי ולמרכיב משמעותי בזהות.
5. השנים עוברות לצד תפקוד, אך גם עם גליות רגשיות ותקופות של כובד או ייאוש.
6. לאורך הזמן עשויה להצטבר שחיקה.
7. בשלב מסוים המאפיינים נעשים בולטים יותר ומבקשים הכרה והתייחסות. הדינמיקה של "מועקה רגשית מתמשכת"...

מר"מ ואמצע החיים

בשלבם מאוחרים יותר של החיים, ובמיוחד סביב אמצע החיים, גלי הייאוש, השחיקה והעייפות עשויים אצל חלק מהאנשים להיות נוכחים יותר.

אפשר להבין זאת כחלק מהשחיקה המצטברת של מאמץ תפקודי רב־שנים, לצד שינוי בנסיבות החיים שמאפשר, ולעיתים גם מחייב, מפגש עמוק יותר עם שאלות של זהות, משמעות וסיפוק.

למה לעיתים מזהים את מר"מ רק בשלב מאוחר יותר?

אם הדינמיקה הזו נוכחת לאורך החיים, למה היא לא זוהתה קודם?

או כפי שנאמר על ידי מטופלים שונים:

„אין זה שבגילי אני עדיין עסוק בגילויים על פצעי הילדות שלי ולא סיימתי איתם“?

חלק מהתשובה טמון דווקא ביכולת התפקוד.

אנשים שחיים עם מועקה רגשית מתמשכת לומדים לעיתים כבר בשלב מוקדם אסטרטגיות שמאפשרות להם להמשיך בחיים: להסתדר, להתאים את עצמם, לשאת, לא להעמיס, לא להתפרק, לשאוף גבוה, להעז, להציב מטרות ולהתקדם.

המערכת הזו יכולה לעבוד היטב במשך עשרות שנים בצירי החיים המרכזיים: קריירה, זוגיות, משפחה, לימודים, כלכלה ועשייה.

רק בשלב מאוחר יותר, ולעיתים סביב אמצע החיים, סוף שנות ה-40 והכניסה לשנות ה-50, מתחילים להופיע סימנים אחרים: עייפות עמוקה יותר, שחיקה, תחושת תקיעות חוזרת, ירידה בחיות או שאלה קיומית שקטה:

„אם החיים שלי בסך הכול טובים, למה אני מרגיש כך“?

אפשר להבין שלב זה כנקודה שבה המערכת התפקודית שהחזיקה היטב במשך שנים מתחילה להתעייף או לאבד מעט מן הגמישות שלה, ובמקביל אזורים פגיעים יותר מבקשים לקבל הכרה ומקום.

לצד השחיקה, אמצע החיים עשוי גם ליצור תנאים חדשים שמאפשרים מפגש עם כאבים שלא ניתן היה להתקרב אליהם קודם. לעיתים קיימים בשלב הזה יותר בשלות רגשית, ניסיון חיים ויציבות, המאפשרים לאדם להתקרב לחוויות עמוקות מבלי לחוות את עצם המפגש איתן כאיום מידי על יכולתו לתפקד.

במובן הזה, הופעת המר"מ באופן בולט יותר באמצע החיים אינה בהכרח סימן להחמרה בלבד. היא יכולה להיות גם נקודת מעבר: מהסתמכות כמעט בלעדית על תפקוד והחזקה, אל אפשרות להכיר במה שנישא מתחת לפני השטח במשך שנים.

מה מר"מ אינה - והיחס לאבחנות ותופעות קרובות

התיאור של מר"מ יכול לחפוף בחלקו למגוון אבחנות ותופעות פסיכולוגיות מוכרות. מטרת המושג אינה לחדש אבחנה פסיכיאטרית או להחליף אבחנות קיימות, אלא להציע תיאור של דינמיקה נפשית מסוימת שעשויה להתקיים גם לצד אבחנות אחרות וגם בלעדית.

מול דיכאון ודיסטימיה

במר"מ אין בהכרח מצב רוח ירוד רציף ומתמשך לאורך שנים. יש תנועה, תגובתיות, רגעי חיות, שמחה וסיפוק, לצד כובד שחוזר בגלים.

מר"מ יכולה כמובן להתקיים לצד דיכאון, אך עצם קיומה של מועקה מתמשכת אינו אומר בהכרח שמדובר בהפרעת דיכאון.

מול חרדה

מועקה רגשית מתמשכת יכולה לכלול חרדה, ולעיתים החרדה תהיה חלק משמעותי מן החוויה. עם זאת, במר"מ החרדה אינה בהכרח מוקד הדינמיקה כולה, אלא עשויה להופיע בתוך מערכת רחבה יותר של פגיעה, תפקוד, ערך עצמי וזהות.

מול טראומה מורכבת (C-PTSD)

במקרים מסוימים הרקע של מר"מ יכול לכלול פגיעות התקשורתיות מתמשכות או חוויות התפתחותיות קשות שיש להן חפיפה עם טראומה מורכבת.

עם זאת, מר"מ אינה זהה ל C-PTSD. לא בהכרח יופיעו בה כל המאפיינים המזוהים עם טראומה מורכבת, והיא יכולה להתקיים לצד תפקוד שמור ואף גבוה לאורך שנים.

אפשר לתאר את ההבדל באופן מטאפורי: אם בחלק ממופעי הטראומה המורכבת הפצע נוכח באופן גלוי מאוד בחיי האדם, במר"מ הוא עשוי להיות מוחזק ומכוסה במשך שנים על ידי מערכת תפקודית חזקה.

מושגים כמו High-Functioning Trauma ו C-PTSD יכולים לתאר חלקים מן התמונה, אך אינם זהים בהכרח לדינמיקה שאני מבקש לתאר כמר"מ.

מול הפרעה דו-קוטבית

הגליות הרגשית במר"מ עלולה להישמע במבט ראשון כמו תנודות של מאניה ודיכאון, אך הגליות המתוארת כאן אינה כשלעצמה עדות להפרעה דו-קוטבית.

תקופות הטוב במר"מ הן בדרך כלל תקופות של שמחה, הישג, סיפוק, חיות או מימוש עצמי, ולא בהכרח כוללות את המאפיינים המזוהים עם מצב מאני, כמו אופוריה חריגה, ירידה בשיפוט או התנהגות חסרת אחריות.

גם תקופות הכובד אינן בהכרח בעוצמה, במשך ובמאפיינים של אפיזודה דיכאונית קלינית.

מר"מ יכולה להתקיים לצד דיכאון, הפרעה דו-קוטבית או מצבים אחרים. המושג אינו בא להחליף אבחון כאשר הוא נדרש.

החוויה של „נפילה בין הכיסאות“

אחת החוויות שעשויות ללוות מר"מ היא התחושה שיש מצוקה אמיתית, אך קשה למצוא לה מקום בתוך הקטגוריות המוכרות.

האדם יכול לתפקד היטב, ולעיתים אפילו באופן מרשים, ולכן לא בהכרח יזהה את עצמו בתוך תמונה של הפרעה נפשית מובהקת. מצד שני, הכובד הפנימי קיים לאורך שנים ודורש הסבר.

כך יכולה להיווצר התחושה:

„משהו בי לא בסדר, אבל אני לא יודע בדיוק מה“.

מערכת התפקוד החזקה יכולה גם להסתיר את עומק המצוקה מהסביבה, ולעיתים גם מהאדם עצמו. בנוסף, חלקים שמזוהים מאוד עם תפקוד והצלחה עלולים לפחד מהגדרה פסיכיאטרית, משום שהם מקשרים אותה עם קריסה, חוסר תפקוד או זהות שאינה מתאימה לאופן שבו הם מכירים את עצמם.

מר"מ אינה באה לפתור את התחושה הזו על ידי הוספת אבחנה נוספת, אלא להציע שפה שיכולה להחזיק בו-זמנית את התפקוד ואת הכאב.

הדרך הטיפולית - ממועקה לשינוי

בעבודה עם אנשים שחיים מר"מ חשוב לזכור כי המועקה והתפקוד שלובים זה בזה. המועקה, שמקורה בפגיעה הראשונית, עשויה להניע את האדם לתפקד, והתפקוד בתורו שומר עליו ממפגש מציף עם הכאב.

לאורך השנים שני הצדדים נעשים צמודים מאוד, ולכן העבודה הטיפולית מבקשת בהדרגה להתיר את הקשר ביניהם, מבלי לפגוע בכוחות התפקוד שנבנו ולעיתים היו חיוניים לחיי האדם.

העבודה החווייתית חשובה כאן במיוחד, משום שהיא מאפשרת להגיע אל הרבדים שמתחת להסברים ולסיפור המודע, ולפגוש באופן ישיר יותר את המערכת שנבנתה סביב הפגיעה והתפקוד.

אחת מדרכי העבודה שאני מציע למר"מ היא טיפול חווייתי מתמשך, שמבקש לא רק להבין את דינמיקה בשיחה, אלא לפגוש את החלקים, התחושות, האמונות והתגובות שנוצרו לאורך השנים.

העבודה אינה מכוונת רק להפחתת סימפטומים, אלא גם לשינוי היחסים בין החלקים הפגועים, מערכות ההגנה והזהות שנבנתה סביב התפקוד.

היכרות לפני הגדרה

נדרשים זמן והיכרות כדי לבדוק האם אכן מתקיימת דינמיקה של מועקה רגשית מתמשכת. ניתן לזהות אותה בהדרגה דרך היכרות טובה עם המטופל, נוכחות של תפקוד גבוה לצד גלי מועקה המשתנים בעוצמתם, והופעה של מאפיינים נוספים המתוארים במסמך.

מר"מ היא עדשה להבנת סיפורו של האדם, לא תבנית שיש להכניס לתוכה את המטופל.

הקשר הטיפולי

אני מוצא שעבודה עם מר"מ מתאימה לעקרונות של טיפול חווייתי כפי שהם מופיעים, למשל, בהאקומי וב IFS- נוכחות אוהבת, אי-שיפוטיות, קשר בגובה העיניים, מרחב שבו המטופל יכול לגלות את עצמו מבלי להיות מוגדר רק דרך אבחנה או פרשנות קלינית, וכן האטה ותשומת לב שקטה.

תנאים אלו יכולים לאפשר מפגש עם אזורי פגיעה שעד כה היה קשה להתקרב אליהם.

מרכיב מרכזי בעבודה הוא מתן הכרה ותוקף לחוויות הפגיעה כמשמעותיות וכבעלות משקל בחיי הנפש של המטופל.

לאורך הטיפול ניתן לפתח גם יכולת לתת הכרה ותוקף לגלים הרגשיים עצמם, לא רק כמשהו שצריך להיפטר ממנו, אלא כמופעים של מערכת פנימית שמבקשת הקשבה והבנה.

עבודה עם חלקים

בשפת ה IFS- העבודה עם תפיסה של חלקים ותתי-אישיות עשויה לאפשר יותר גמישות בחוויית הזהות.

האדם יכול להתחיל לזהות כי המערכת התפקודית, המבקר, החלקים הפגועים והגלים הרגשיים הם חלקים ממנו, אך אינם מייצגים אותו במלואו.

ככל שהאדם מסוגל לפגוש את החלקים הללו בפחות פחד, שיפוט או הזדהות מלאה, יכול להיווצר יותר מרחב פנימי ביניהם.

מר"מ היא דינמיקה שנבנתה לאורך שנים רבות, ולכן שינוי בה עשוי לדרוש זמן, התמדה וסבלנות.

עבודה עם הזהות

הטיפול במר"מ אינו מתמקד רק בהפחתת חרדה, כאב או בשיפור התפקוד. חשוב לזהות מתי קושי תפקודי נטען במשמעות זהותית, ולעזור למטופל להבחין בין מה שקורה לו לבין מי שהוא.

אחד הכיוונים המרכזיים בעבודה הוא לרכך את הקשר האוטומטי בין ירידה בתפקוד לבין פגיעה בערך העצמי.

דרך הקשר הטיפולי, העבודה החווייתית והשהייה הלא-שיפוטית, מתאפשר למטופל להתחיל לפגוש את עצמו גם במקומות של צמצום, קיפאון, בושה או השוואה, מבלי להגדיר את עצמו דרכם.

התהליך עשוי לכלול גם מפגש עם השאלה:

מי אני מעבר לתפקוד ומעבר לפגיעה?

הנחת עבודה נוספת היא שגם אם הכאב הקשור לפגיעה הראשונית ייחלש באופן משמעותי, סוגיית הזהות אינה בהכרח נפתרת מעצמה. כאשר מערכת התפקוד הייתה במשך שנים מרכיב מרכזי בזהות, יש מקום לייחד בתהליך עבודה גם לבניית תחושת עצמי רחבה יותר.

הכרה בכאב לצד תקווה

בתהליך הטיפולי אין הכוונה לכפות אופטימיות או לנסות,,לחשוב חיובי“ מעל הכאב. חיוביות שאינה מכירה בעומק הפגיעה עלולה להיחוות כהמשך של חוסר ההכרה הישן.

העמדה הטיפולית שאני מבקש להחזיק היא עמדה שמכירה בכאב ובמחיר שנגבה לאורך השנים, ובו בזמן מחזיקה אופק אפשרי של שינוי.

לעיתים המטפל נדרש להחזיק עבור המטופל את התקווה, עד שיוכל בהדרגה להרגיש אותה בעצמו.

העבודה מבקשת ליצור תנאים של ביטחון, הכרה, חמלה, סקרנות וקשר, שבתוכם האדם יכול לפגוש את החלקים הפגיעים בלי שהמערכת המתפקדת תצטרך מיד להשתיק אותם או להתגונן מפניהם.

בשפת ה-IFS, ככל שחלקים פגיעים מקבלים הכרה ומגע, וככל שהיחסים בין החלקים נעשים פחות מאיימים, ה-Self יכול להיות נגיש ונוכח יותר, לא כניצחון של „הטוב“ על „הרע“, אלא כפרי של יותר שלום פנימי וגמישות במערכת. הדנמיקה של “מועקה רגשית מתמשכת”.

עבודה עם החלקים הדוחפים

כאשר פוגשים בטיפול את החלק שאומר „יאללה, יאללה, תתקדם“, חשוב לא למהר לראות בו אויב או מנגנון שצריך להיפטר ממנו.

פעמים רבות זהו חלק שעבד קשה במשך שנים כדי לשמור על תפקוד, למנוע הצפה ולאפשר לאדם להמשיך בחייו.

העבודה יכולה להתחיל בהכרה בתרומתו ובמתן תודה על התפקיד שמילא, ובמקביל לבדוק בהדרגה האם הוא מוכן לפנות מעט מקום גם לקולות אחרים, החלקים הפגיעים, העייפים או הכואבים שלא קיבלו מספיק מקום.

המטרה אינה להחליש את היכולת לתפקד, אלא לאפשר למערכת להיות פחות חד-צדדית: להמשיך לעשות ולהתקדם, אך בלי שהתפקוד יצטרך להשתיק כל כאב שעולה.

הדנמיקה של “מועקה רגשית מתמשכת”...

מה ניתן לשנות - תקווה, פרוגנוזה והמשמעות של „מתמשכת“

המילה „מתמשכת“ מתייחסת בראש ובראשונה לכך שמדובר בדפוסים רגשיים ונפשיים שמתקיימים לאורך שנים ולעיתים נטמעים עמוק בזהות ובאופן ההתמודדות של האדם.

אין משמעות הדבר שהמועקה עצמה חייבת להישאר באותה עוצמה לאורך החיים, או ששינוי משמעותי אינו אפשרי. להפך, טיפול מתאים עשוי להפחית באופן ניכר את עוצמת המועקה, את תדירות הגלים ואת מידת השליטה של הדפוס בחיי האדם.

ייתכן שחלק מן הרגישויות והעקבות של חוויות העבר יישארו כחלק מסיפור החיים, אך הן אינן חייבות להמשיך לארגן את הזהות, הערך העצמי והתפקוד באותה עוצמה.

במובן הזה, „מתמשכת“ אינה בהכרח „כרונית“ במובן של מצב קבוע שאינו משתנה. היא מתייחסת לכך שמדובר בדפוסים שהשתרשו לאורך שנים.

גם כאשר חלק מן הרגישויות נשארות, השינוי עשוי להתבטא ביחסים אחרים עם הדפוס: פחות הצפה, פחות הזדהות, ויותר בחירה, גמישות וחופש.

הכרה בכאב אינה ויתור על שינוי

התקווה במר"מ אינה נובעת מהכחשת עומק הפצע או מהבטחה שהמועקה תיעלם במהירות. היא מתחילה דווקא בהכרה בכך שכאבים רגשיים יכולים להימשך שנים, לעצב זהות, להפעיל מערכות הגנה ולצמצם את תחושת החיים.

עם זאת, „מתמשכת“ אינה חייבת להיות „קבועה“. גם כאשר הדפוסים השתרשו לאורך שנים, אפשר לשנות את עוצמת המועקה, את תדירות הגלים ואת מידת השליטה שלהם בחיי האדם.

החיוביות שאני מאמין בה היא חיוביות בוגרת ומבוססת מציאות: היכולת להכיר באופן מלא בפגיעה, במחיר שנגבה ובכובד שנוצר, ובו בזמן להחזיק באפשרות לשינוי, ליותר קלות, חופש, משמעות וחיות.

חיוביות בתהליך אינה לומר שהכול טוב, אלא להאמין שגם מתוך מה שלא היה טוב אפשר לבנות חיים טובים יותר. הדנימיקה של „מועקה רגשית מתמשכת“...

הפצע אינו כל האדם

אחת מהנחות העבודה האופטימיות של מר"מ היא שהפצע אינו כל האדם.

לצד החלקים הפגועים ומערכות ההגנה קיים גם ממד חי, אורגני ועמוק, שאינו זהה למועקה. אפשר לקרוא לו Self, עצמי אמיתי, עצמי אורגני, תודעת הנשמה או פשוט המקום החי באדם.

המועקה אינה הוכחה שהמקום הזה איננו, אלא לעיתים סימן לכך שהגישה אליו הצטמצמה.

התקווה הטיפולית היא שאפשר להרחיב מחדש את הקשר אליו, כך שהאדם יחווה את עצמו יותר כחי, בוחר, מחובר ובעל כיוון. הדנימיקה של „מועקה רגשית מתמשכת“...

לאן אפשר להגיע עם טיפול מתמשך ומתאים?

לטיפול מתמשך ומתאים יש פוטנציאל לשנות באופן ניכר את איכות החיים הפנימית של אדם שחי עם דינמיקה של מועקה רגשית מתמשכת.

השינוי יכול להתבטא בהפחתה של עוצמת הגליות הרגשית, הייאוש והעומס הפנימי, ובהגדלת היכולת לחוות יציבות, חופש, חיוביות ושמחה.

בשפת ה-IFS-ריצ'רד שוורץ מתאר כיצד שחרור אמונות ומטען רגשי מחלקים שנפגעו בילדות יכול לאפשר לאותם חלקים להשתחרר מתפקידים ודפוסים שנשאו במשך שנים, להיות פחות מופעלים מטריגרים ולאפשר לאדם גישה רחבה יותר לאנרגיית ה-Self-

גם איכות וכמות השמחה עשויות להשתנות. שמחה היא כמובן תוצאה של גורמים רבים, ולא ניתן לתלות אותה רק בדינמיקה המתוארת כאן. ובכל זאת, מי שחי שנים עם מר"מ עשוי לכמוה לשמחת חיים שיש בה יותר קלילות, חופש ורשות, לא שמחה כפויה, אלא יכולת גדולה יותר להיות נוכח בטוב כאשר הוא מגיע.

דוגמה מהקליניקה - המחשה של הדינמיקה

הקטע הבא מבוסס על שיחה טיפולית עם מטופל, בשם בדוי ובאישורו. השיחה קוצרה ונערכה לצורך הצגת הדינמיקה.

שאלתי את דרור:

דרור, מה אנחנו עושים פה יחד כמה חודשים, שלא קרה עד עכשיו?

אני שמח, ואפילו מתרגש, כי אנחנו נותנים סוף־סוף הכרה לפגיעה מאוד עמוקה שחוות.

זה שיש בך חלקים בריאים, טובים, מוכשרים, שידעו להרים אותך, לתפקד, לעשות, להחזיק חיים – זה נכון. אבל אתה שילמת ומשלם על זה מחיר יקר.

אתה משלם מחיר יקר כי החלקים שנפגעו לא קיבלו הכרה הראויה: לא בעוצמת הפגיעה, לא בעומק שלה, את הילד שננטש. שוב ושוב.

דרור: ומה שהיה עם ההוא מהדרום, עם הבלבול הזה, שגם אמר לי שאין לי כלום ותתקדם...

וזו חוויה שחוזרת אצלך שוב ושוב, חוסר ההכרה הפנימי והחיצוני שחוזר על עצמו הוא מרכיב חשוב בדינמיקה של מועקה רגשית מתמשכת.

„וזו חוויה שחוזרת אצלך שוב ושוב. חוסר הכרה, גם מבחוץ וגם בפנים.

אנשים מסתכלים עליך ואומרים: מה רע לך? אתה נורמטיבי. מצליח. יש לך משפחה, כסף, יכולות, בריאות. אתה מתפקד.

ואז כאילו מגיעה המסקנה שאם אתה מתפקד כל כך טוב, כנראה שגם הפגיעה לא הייתה כל כך קשה. אבל למה בעצם?

האם זה שהצלחת לתפקד אומר שאפשר להתעלם מהמחיר ששילמת כדי לעשות את זה?

דרור: כן. בדיוק!

אבל הם מסתכלים מבחוץ ואומרים: “מה רע לך?” “אתה נורמטיבי” תטי, תתנה.. וזה כל הזמן המקום של להקטין. להקטין את הכאב.

כאילו אומרים:
די, נו, תתקדם.
תראה אותך – נורמטיבי, מוצלח, חי, מתפקד.

ומנרמלים לך את זה.
ויש לך, ויש לך, ויש לך – הכול.
ואני אומר: אני רוצה להאמין לזה.
וזה גם נכון, במובן מסוים.

אין לגיטימציה לקושי הזה,
כי "יש לך הכול בחיים".

אני רוצה להציע לך לראות –
שהחלקים האלה משלמים ביוקר.

הם משלמים ביוקר כי הם לא הקו הראשון שלך.
הקו הראשון שלך הוא תפקוד, עשייה, החזקה –
וזה בסדר. בסדר לגמרי.

ואני לא מבקר את זה. להפך. המערכת הזו עזרה לך לחיות. היא אפשרה לך לבנות חיים, לקיים
משפחה, לעבוד, להתפתח ולהמשיך קדימה.

אבל מאחוריה, בקו השני, השלישי, הרביעי, לפעמים החמישה-עשר, יש חלקים שכואבים.
והם מבקשים הכרה.

לא הכרה מהסוג של:

'אוקיי, זה קרה. עברת את זה. עכשיו תתקדם'.

אלא הכרה אמיתית בכך שיש בך חלקים שעברו פגיעות משמעותיות מאוד, ושחלק מן המחיר שלהן
אתה נושא עד היום.

דרור אמר שוב: „כן. בדיוק“.

המשכתי:

„ואולי אחד הדברים שמשתנים עכשיו הוא שכבר אי אפשר, וגם לא צריך, להמשיך להתעלם מהם.

לא מפני שהתפקוד שלך היה טעות.

ולא מפני שצריך לפרק אותו.

אלא מפני שהגיע הזמן שגם המקומות שהוחזקו כל כך הרבה שנים מאחור יקבלו מקום“.

וזה צריך להיאמר:

ד'.

ד'.

מפה ואילך אי אפשר יותר להתעלם ולא להכיר בזה
שיש בך חלקים שעברו פגיעות קשות.

אחרי זמן אמרתי לו:

„אני חושב שאתה נמצא היום במקום אחר ביחסים עם החלקים האלה.

יש בך יותר הסכמה לפגוש אותם.

וזה בעיניי משמעותי מאוד.

אני גם לא רוצה להבטיח לך שהכול ייעלם. אני לא יודע אם נכון לחשוב על ריפוי כמצב שבו מה שקרה
פשוט נמחק.

אבל אפשר לפתח עם החלקים האלה מערכת יחסים אחרת.

בשפת ה IFS-אפשר ליצור בהדרגה יותר דיאלוג בין ה Self-לבין החלקים שנושאים את הפגיעה.

לתת להם לספר את הסיפור שלהם.

לאפשר להם להרגיש שמכירים בהם.

שמקשיבים להם באמת.

שהם כבר לא צריכים לצעוק כל כך חזק כדי שמישהו ישים לב שהם שם“.

אולי זו אחת התנועות המרכזיות שאני מחפש בעבודה עם מר"מ: לא לפרק את מערכת התפקוד ולא
להילחם בה, אלא לאפשר למערכת הפנימית להתרחב כך שגם החלקים שנדחקו לאורך שנים יוכלו
להיות מוכרים ונוכחים.

התקווה היא שכאשר החלקים הפגועים אינם צריכים עוד להיאבק על עצם ההכרה בהם, וכאשר החלקים
המתפקדים אינם צריכים לשאת לבדם את כל האחריות לחיים, משהו ביחסים ביניהם יכול להתחיל
להשתנות.

ואז אולי מתאפשר יותר מקום גם לחלקים אחרים:

לחלקים שמחים.

חיים.

אוהבי חיים.

לא משום שהכאב נעלם, אלא משום שהוא כבר אינו צריך להחזיק לבדו כל כך הרבה מן המרחב הפנימי.

לסיום

השם,,מועקה רגשית מתמשכת“ אינו מבקש להגדיר אדם או להוסיף לו אבחנה נוספת. הוא מבקש קודם כול לתת הכרה לחוויית חיים שלעיתים נמשכת שנים בלי שם ברור: חיים שיש בהם תפקוד, הישגים ויכולת, ולצדם כובד רגשי שאינו נעלם בקלות.

עבור אדם שמכיר את החוויה הזו מבפנים, עצם האפשרות להבין שיש כאן דינמיקה שאפשר לתאר, לזהות ולהתבונן בה עשויה להפחית בושה, שיפוט עצמי ואת המאבק המתמשך בשאלה:

„למה אני לא מצליח פשוט להיות שמח ובסדר“?

הכרה אינה ויתור על שינוי. להפך.

היא יכולה להיות נקודת הפתיחה לשינוי מסוג אחר, כזה שאינו מבוסס רק על עוד מאמץ, עוד תפקוד או ניסיון להיפטר מן המועקה, אלא על האפשרות לפגוש את מה שנשאר זמן רב מדי ללא מקום, להבין את המערכת שנבנתה סביבו, ובהדרגה ליצור יותר חופש, חיות ובחירה.

מר"מ אינה מבקשת לומר לאדם מי הוא, אלא לעזור לו להבין משהו מן הדרך שבה למד לחיות, ומה עוד יכול להיפתח מתוכה.