

## התקשרות/ סיגל

MINDSIGHT פרק 9 בספר (תמצית של הפרק. על ידי גוני לזין)

הפרק נפתח בדוגמא:

מספר על רופאה, קולגה, שגדלה אצל אמא אלכוהוליסטית ואבא מאני דפרסיבי. הילדות הייתה עברה סיוט שהיא לא ידעה מתי תתעורר ממנו. בזמנים קשים של מריבות בין ההורים, צעקות ותוקפנות, הילדים התחבאו בעליית הגג, דמיינו שהם עושים קמפינג, והאחות הקריאה להם ספרים. "אחותי הגדולה והדודה שלי הצילו את חיי". "היא עזרה לי לראות שאני לא משוגעת". "ידעתי שהיא שם בשבילי. שאני תמיד בלב שלה".

מחקרים מראים שעל מנת שאנשים ישרדו מצבי התקשרות קשים, קריטי שיהיה לפחות אדם אחד (קרוב משפחה, אח, שכן, מורה, יועצת...) מכיל ומכוון שנותן הרגשה של "להרגיש מורגש", שבטוחים שנמצאים בליבו ובמחשבותיו כל העת. קשר כזה מאפשר לפתח מודעות עצמית, וויסות רגשי, להתמקד, לפתור בעיות ולהצליח להרגיש קרוב לזולת.

דפוסי התקשרות

קשרים בילדות מעצבים את המוח וגם את הנרטיב שלנו על החיים.

מחקרים על "סיטואציית הזר" לתינוקות בגיל שנה הגדירו את סגנון ההתקשרות לפי התנהגות הילד בפרידה ובמפגש מחדש. כיצד הוא מקבל את האם. באיזה מהירות הוא נרגע לצידה. באיזה מהירות הוא חוזר להיות סקרן ולשחק.

**התקשרות בטוחה** (60%-50% באוכלוסייה)

סימנים ברורים שהפרידה גורמת לו אי נחת ושהוא מרגיש בחסרונה של האם. לא חייב לבכות.

קבלה של האם באופן אקטיבי ויצירת קירבה פיזית.

חוזר במהירות למשימות של חקירה ומשחק.

במעקב של עשרות שנים רואים שילדים עם התקשרות בטוחה ממשים את הפוטנציאל שלהם, בונים יחסים טובים עם אחרים, ויכולות הוויסות שלהם טובות. למעשה כל התפקודים של האזורים הפרה פרונטליים מפותחים אצלם. התקשרות טובה מארגנת את המוח ומאפשרת לפתח איזון נפשי, גמישות בתגובות אמפטיה לזולת, אינטואיציה, יכולות רפלקטיביות, מודעות מוסרית וויסות חרדות.

**התקשרות נמנעת/ הסתמכות עצמית** (20% באוכלוסייה)

לא מראים קושי בפרידה. ממשיכים להתעסק במשהו אחר.

במפגש מחדש מתעלמים מהאם או נמנעים ממנה באופן אקטיבי.

מתצפיות בבית, בגיל שנה, רואים שההורה מתעלם מהמצוקה של הילד או מראה אדישות כלפיה. הילד מפתח

עמדה של "אמא לא עוזרת לי כשאני במצוקה אז למה שיהיה לי אכפת כשהיא הולכת או חוזרת". על מנת

להתמודד הילד מפעיל באופן מינימלי את מערכת ההתקשרות.

בהמשך החיים ילדים ומבוגרים עם התקשרות נמנעת פחות מקובלים חברתית, שתלטנים, נוקשים, יחסים חברתיים בעייתיים, לא מחוברים לעולם פנימי. הם חוסמים קשר עם רגשות מצד ימין במוח שמביא להנמכה של יכולות כמו תובנות ואמפטיה.

**התקשרות טורדנית/ אמביוולנטית** (15% באוכלוסייה)

הילד נראה במצוקה עוד לפני הפרידה, ניצמד ונדבק להורה.

במפגש מחדש הוא מחפש את ההורה אבל לא מוכן להירגע בקלות. הקרבה להורה לא מביאה הקלה.

הוא ניצמד להורה במבט מיואש ולא חוזר לשחק.

כאשר ההורות לא עקבית ולא מותאמת, לפעמים ההורה זמין, קשוב ומווסת ולפעמים לא, הילד מפתח רצון לקשר ובה בעת חוסר ביטחון שהקשר יהיה מיטיב. כאשר הוא מחפש נחמה אצל ההורה מתעוררות בו זמנית גם מערכת ההתקשרות וגם אזורים לימביים שמקושרים עם דאגה וספקות. מתפתחת תחושה של "אני זקוק לאחרים אבל אני לא יכול לסמוך עליהם".

בהתקשרות טורדנית מערכת ההתקשרות בצד ימין של המוח מעוררת בעודף. כתוצאה מכך מתפתחת חרדה חברתית, חוסר ביטחון בקשרים, חוסר נפרדות וריבוי של מחשבות ועיסוק בקשר ומשמעותו.

**התקשרות לא מאורגנת (10% באוכלוסייה)**

ל 80% מהמטופלים מקבוצות סיכון, כמו ילדות בצל חסך, הזנחה, התעללות, התמכרויות, מחלות נפש, אירועי חיים קשים יש התקשרות לא מאורגנת. הילד לא מפתח דפוס עקבי של התקשרות. הוא רוצה להתקרב ולהתרחק באותה עת. הוא מרגיש מאוים מעצם ההתקשרות. אין לו דפוס התמודדות אחד. הוא מגיב בנוקשות כמו בהתקשרות נמנעת ובכאוס, כמו בהתקשרות טורדנית. הוא נע באי נחת בין הדפוסים השונים ומפצל ביניהם. חלון הסובלנות שלו מאוד צר וכל דבר עלול לגרום לקריסה של מערכות הוויסות.

בסיטואציית הזר הילד נראה מפוחד. הוא מתקרב להורה ונסוג. הוא קופא, נופל על הרצפה או נדבק ובוכה. הוא מושך את ההורה ומתרחק ממנו לסירוגין.

במעקב של עשרות שנים רואים דיסוציאטיביות, קושי גדול בהתייחסות לאחרים ובוויסות רגשי. נטייה לפוסט טראומה, הפרעות אישיות, חשיבה מפורקת, פיצולים ועוד.

להבדיל מהרבה מאפיינים אישיותיים אחרים, סגנון ההתקשרות מושפע בעיקר מחוויות סביבתיות ולא נטיות גנטיות. אותו ילד יכול לפתח סגנון התקשרות שונה כלפי כל אחד מהוריו. ילדים מאומצים וילדים ביולוגיים מראים דפוס התקשרות זהה לאותו הורה. היכולת של ההורה להיות זמין ויעיל לוויסות מצוקה היא הגורם העיקרי שמעצב את דפוס ההתקשרות.

### יצירת ספור חיים קוהרנטי

ההנחה שהורים מגדלים את ילדיהם באופן שגידלו אותם איננה תמיד נכונה. הנרטיב של ההורה על חוויות הילדות שלו ומשמעותן משפיע יותר מאשר עצם החוויות. האופן בו הוא זוכר, מארגן את הזיכרונות ומסביר אותם מנבא בצורה הטובה ביותר האם תתרחש העברה בין דורית של דפוס התקשרות. הורים שחוו ילדות קשה והורות בעיתית והצליחו לתת לה פשר: זכרו וסיפרו על אספקטים רגשיים חיוביים ושליליים, הבינו כיצד האירועים הללו השפיעו עליהם כבוגרים גידלו ילדים עם התקשרות בטוחה. לרוב הם הצליחו לעשות זאת כאשר היו להם יחסים קרובים עם דמות משמעותית קשובה ורגישה לעולמם הפנימי שאפשרה להם לפתח סיפור פנימי שכזה.

### שאלון התקשרות חלון לנפש

השאלון פותח ככלי אבחוני. הוא מאפשר לזהות את סגנון ההתקשרות של המרואיין על פי הצורה שבה הוא משיב על השאלות. השאלון יכול גם לשמש ככלי טיפולי. השאלות מעוררות זיכרונות ותגליות אודות העצמי. הן נותנות הצצה לתהליכים הפנימיים של המרואיין ולתקשורת הבין אישית שלו (כמה הוא מביא את הזולת בחשבון, מוודא שהוא בהיר ומובן). השאלות עוזרות להבין כיצד ההתקשרות בילדות השפיעה על חלון הסובלנות והיכולת לרפלקציה בבגרות.

### ראיון התקשרות למבוגרים/ גרסה חופשית

- איך הייתה הילדות שלך?
- מה היו היחסים שלך עם כל אחד מההורים?
- האם היו מבוגרים אחרים אליהם היית קשור בילדות?
- למי הרגשת קירבה, ומדוע?
- תן לי כמה מילים המתארות את היחסים עם כל אחת מהדמויות המשמעותיות.
- ספר כמה זיכרונות המדגימים כל אחת מן המילים הללו.
- האם חווית אובדן בילדות? אם כן, מה היה ואיך זה עבר על המשפחה?
- האם היו מקרים בהם הרגשת מפוחד, מאוים, ניסער?
- מה קרה וכיצד ההורים הגיבו בפרידות/ כשהיית לחוץ, ניסער, מאוים, מפוחד, עצוב? ..
- איך היחסים השתנו לאורך זמן?
- האם היחסים של ההורים עם האחים היו זהים?
- מה ידוע לך על הילדות של הוריך והקשר שלהם עם הוריהם?
- איך אתה מסביר לעצמך את התנהגות ותגובות ההורים שלך?
- איך החוויות והקשרים שלך בילדות עיצבו והשפיעו על חיך הבוגרים?
- איך הם השפיעו על ההורות שלך?
- מה אתה מאחל / היית רוצה עבור ילדיך בעתיד?
- האם יש לך מה לעשות כדי שילדיך יתפתחו להיות האנשים שאתה מאחל שיהיו?
- כשילדיך יהיו בוגרים, מה היית רוצה שיזכרו וילמדו ממך?

כיצד מתגלים דפוסי התקשרות שונים בתשובות לשאלון התקשרות?  
כיצד ניתן לזוז מהימנעות ונוקשות, או אמביוולנטיות וכאוס ליחסים הרמוניים והתקשרות בטוחה?

### נפש בטוחה.

סיגל מביא דוגמא של ראיון עם בחורה שגדלה לאב מובטל. אימה עזרה לה לעבד את הריחוק שחווה מצד האב והכעס שלה עליו. היא מבינה שחוויות הילדות שלה הן הסיבה למוטיבציות הגבוהות שלה כמבוגרת. הסיפור של מבוגר עם התקשרות בטוחה יכול זיכרונות טובים לצד פחות טובים.. הדיבור עליהם יהיה אובייקטיבי, יתאר השפעות חיוביות ושליליות, יסביר כיצד היחס להורים השתנה לאורך השנים. הסיפור יהיה ברור למאזין עם אבחנה ברורה בין מה שהיה בעבר לבין המחשבות על זה בהווה.

### נפש נמנעת

מבוגרים עם התקשרות נמנעת יתנו בתשובה לשאלון תשובות טכניות עם הרבה פרטים עובדתיים והצהרות כלליות אבל מעט מאוד דיבור על יחסים, חוויות רגשיות וזיכרונות. יהיו הרבה ביטויים מסוג "אני לא זוכר מה היה", "היה בסדר. כרגיל" לצד "לעבר לא הייתה כל השפעה מיוחדת" תשובות כלליות, שטחיות שמכחישות כל

השפעה של העבר על ההווה. התחמה המרכזית בסיפור של התקשרות נמנעת היא: אני לבד. אני עצמאי. יחסים לא חשובים. לעבר אין כל השפעה. אני לא זקוק לאף אחד. דוגמה להתקשרות נמנעת אפשר לקרוא בפרק על עורך הדין. הוא גדל להורים מרוחקים וקרים כקרח. הוא לא זכר דבר מעברו, ראה בדיבור על העבר ועל רגשות בזבוז זמן וקשקוש. הוא הגן על עצמו מפני תחושת הזקקות וחסך על ידי הכחשה וביטול של רגשות. הוא פעל בעיקר עם צד שמאל במוח. הטיפול ממוקד בחיבור מחדש לתחושות גוף, חיבור לרגשות, מיינדפולנס, כתיבת יומן אישי ועוד. לפי תפיסתו של סיגל, עבודה טיפולית על התקשרות היא הרבה יותר מאשר מתן חוויה מתקנת של קשר משמעותי עם מישהו. בנוסף לעבודה מכוונת על אינטגרציה אנכית ואופקית במוח צריך לעזור למטופל לבנות סיפור חיים קוהרנטי להצליח להבין כיצד דפוסים ותגובות בהווה נובעים מסיפור החיים ומה ניתן לעשות כדי לשנות זאת.

### נפש אמביוולנטית, מוטרדת

שחקן בן 35, עם הופעה חיצונית נאה ובוטחת שמרגיש חוסר ביטחון רב ביחסיו הזוגיים. למרות קשר של מספר שנים הוא מטיל ספק בנאמנותה, מוטרד כשהיא אינה מיידעת אותו על סדר יומה, חושש להתחתן, לא בטוח שהקשר יחזיק מעמד. לשאלון התקשרות הוא עונה באופן מפורט, מוצף, המון דוגמאות וחוויות חיות. הרבה חוסר ביטחון לגבי היחסים וביטויים כמו "אני חושב..", "אני מניח..", "נדמה לי..". הדוגמאות שהוא מביא גולשות מהעבר להווה. הוא מספר על אבא שהעדיף את העבודה על פניו ואמא שהעדיפה את אחיו. הדוגמאות שלו הם מהתקופה הנוכחית, איך האמא מעדיפה לבוא לבקר את אחיו למרות שהוא גר יותר קרוב. נושא שראשיתו בעבר עדיין לא פתור וזולג אל ההווה. כשהורה לא עקבי, חודרני, אמביוולנטי ביחס לילד ולהורות הילד לא מצליח לפתח תחושת עצמי ברורה. הוא לא מצליח לראות את עצמו דרך עיני ההורה. אחת התוצאות היא חוסר נפרדות. חוסר יכולת לפתח זהות נפרדת ועצמאית. התגובות של האם מפריעות לו להגיע לאיזון. כל דבר שהאם עושה וכל תגובה שלה מתפרשת כנובעת מהיחסים או אומרת משהו עליהם. כך, בהעברה, גם עם החברה. אם החברה מאחרת, עושה משהו בלי לידע ולשתף אותו או בניגוד לטעמו או דעותיו זה לא נתפס כמשהו ששייך לה אלא "מה זה אומר על היחסים שלנו/ היחס שלה אלי..". בטיפול עובדים קודם כל על היכולת להרגיע את עצמו על ידי מיינדפולנס, דמיון של מקום בטוח וכו'. עצם היכולת להירגע תומכת בנפרדות וביכולת לראות דברים באופן אובייקטיבי ולמנוע הדרדרות לפאניקה וחוסר ביטחון ביחסים. המטופל מזהה את סגנון ההתקשרות שלו. מבין שהספקות שלו שמופנים כלפי החברה הם שחזור של הספקות שלו כלפי הוריו. היחסים ביניהם מעוררים זיכרונות לא מודעים ואת הרגש הכרוך בהם. על ידי תרגול של גלגל המודעות הוא לומד להתבונן במחשבות וברגשות אך לא להיסחף ולשקוע בהן. הוא מצליח להכניס סדר עם הצד השמאלי במוח בכאוס של הרגשות מצד ימין (אינטגרציה אופקית ובין זיכרונות אימפליציטיים ואקספליציטיים).

### הנפש הלא מאורגנת

מסופר על אם, מתמטיקאית שפונה לטיפול. היא "מחפשת נוסחה" איך לגדל את בנה פיתגורס בן השנתיים. היחסים ביניהם מתוחים. כל ביטוי של רצון ועקשנות שלו מקפיצים אותה. היא מאבדת שליטה, מתפוצצת, בוכה, נעה בין בכי ושיתוק לבין צעקות ומכות. בשאלון ההתקשרות היא מראה דפוס מעורב של הימנעות או הצפה. הרבה דברים היא לא זוכרת. היא לא חושבת שהילדות השפיעה עליה. לצד זה היא מתארת בפרוט יתר ובבלבול אמא שלא הייתה פנויה אליה ואב אלוהוליסט שרדף אחריה עם סכין. "אני לא זוכרת את זה בדיוק. אני חושבת שזה היה מפחיד.. נדמה לי..".

בפגישה המטפל מסביר לה שבמצבי טראומה הורמון הסטרס חוסם את ההיפוקמפוס. המודעות נעשית מפוצלת, דיסוציאטיבית. ההתרחשויות הטראומטיות מקודדות בזיכרון באופן לא מודע ולא באופן מודע. זכרונות לא מודעים (אימפליציסטיים) משאירים אותנו פגיעים, מציפים אותנו ברגשות חודרניים, תחושות גוף ותגובות התנהגותיות (בריחה, קיפאון, מלחמה) שלא מובן לנו מהיכן הן צצות. הבכי והצעקות של הילד מעוררים זיכרונות מודחקים של מצוקה. חוסר האונים שלה מולו משחזר את חוסר האונים שלה מול האב כשבא הביתה שתוי. כתוצאה מכך נדלקת במוח כל הרשת האסוציאטיבית והיא מגיבה כמו ילדה מפוחדת, מפורקת, זועמת. המטפל עוזר לה לבנות נרטיב קוהרנטי ולחבר בין העבר וההווה. הנסיון שלה לא לזכור ולהכחיש את הכעס שלה על אימה שלא הגנה עליה מפני אביה ואת הפחד וחוסר האונים מול האב חיזקו את צד שמאל שלה והפכו אותה למתמטיקאית טובה. אבל זה לא עוזר לה עם בנה. האם מתרגלת מיינדפולנס ומפתחת את היכולת להרגיע תגובות פיזיולוגיות. היא כותבת יומן ומחברת ימין עם שמאל ואת היכולת לבנות סיפור חיים. היא מצטרפת לקבוצת אימהות ולקבוצה של אלכוהוליסטים אנונימיים שעוזרות לה להבין את עצמה ואת אביה. היא לומדת שאנשים יכולים להיות מקור לקשר. שיש אנשים שמטרתם לעזור לה והיא יכולה לסמוך עליהם מבלי לפחד מהם. להתקרב מבלי להימנע. מבלי שהאסוציאציות המאיימות שמלוות קשר אנושי שקימות בה מילדות תשלפנה.

לאחר זמן היא כותבת ביומן: "אני יודעת שזה נשמע משוגע אבל אני מתחילה להודות לפיתגורס על כך שהוא חזק ודורש ממני לטפל בעצמי מבלי להתבלבל ולחשוב שזו הבעיה שלו ולא שלי..".