

לפרק את חרדת הנטישה

ד"ר פינקי פיינשטיין

פרק 1: כל אדם מתמודד עם חרדת נטישה

לפרק את חרדת הנטישה, כמה שנים לקח לי עד שהתעוררתי להבין שעליי ליצור את הקורס המשמעותי הזה. כמה שנים שאני עצמי מתמודד עם גרסאות שונות של חרדת נטישה, ואיך שהיא מתפוצצת לי בפרצוף בצורות רבות כל כך. ועם כל הקורסים שיצרתי לאורך השנים, כשהתמודדתי עם בעיות אצלי ואצל אחרים, לא עלה בדעתי להתמקד דווקא בנושא הזה. לא עלה בדעתי להפעיל את אותה פעולה שאני תמיד עושה כשאני פוגש בעיה, גם אצלי וגם אצל אחרים, והיא לייצר מתוכה קורס או ספר חדש. זה הכלי שלי, זו הדרך שלי לרפא, להבין, לצמוח.

גם כשמדובר בנושא שאני עצמי מתקשה בו, עצם הישיבה על הכיסא, הלחיצה על כפתור ההקלטה והכניסה אל מרחב היצירה, מוציאים ממני ידע עמוק ומשמעותי. פעמים רבות, דווקא דרך העבודה על נושא מאתגר, אני מגלה שבתוך שנה של עבודה עם החומרים האלה, משהו בי משתנה לטובה, משתחרר, נרפא. אני תוהה איך החזקתי מעמד עד היום בלי לתת לנושא הזה ביטוי של ממש. אבל כנראה שלכל דבר יש את העיתוי שלו, את רגע ההבשלה שבו ניתן לומר בכנות: כן, זה אני, יש בי את זה, אני מתמודד עם חרדת נטישה, לא פשוטה בכלל. עכשיו אני מסמן את זה כיעד לריפוי, כמטרה לפרק לגורמים, לפרק את חרדת הנטישה.

המסע הזה יתקיים דרך שמונה עשר פרקים, המחולקים לשישה חלקים. בכל חלק שלושה פרקים סביב נושא אחד מרכזי. אני כבר ממליץ לך, וגם לעצמי, לחזור שוב ושוב אל התכנים האלה, לתת להם לחלחל פנימה. משום שמדובר במידע לריפוי רגשי, רוחני ויצירתי. זה ידע שמבקש לפעול לא רק ברובד ההבנה ההגיונית, אלא עמוק יותר, באזורים החווייתיים, הרגשיים, היצירתיים של המוח והנשמה. אלה האזורים שבאמת עוסקים בריפוי ובשינוי.

בפרק הראשון הזה אני רוצה להניח יסוד אחד פשוט וחשוב: חרדת נטישה היא תופעה אוניברסלית, חלק בלתי נפרד מהקיום האנושי. אין אדם שאין לו חרדת נטישה. אנחנו בנויים איתה, נולדים איתה, חיים איתה, וכל אחד פוגש אותה בדרכו.

למה אני אומר זאת? משום שחשוב לדעת שזה לא סימפטום של "חלשים" או של אנשים בעייתיים, אלא ביטוי של צורך אנושי בסיסי, הצורך בשייכות. לדעתי, אין דבר חשוב יותר לאדם מאשר תחושת השייכות שלו. למען השייכות, אדם מוכן לעשות דברים שאיש לא היה מאמין שיעשה. מהפחד לאבד את השייכות הזו, אנשים פועלים בדרכים קשות להבנה. חרדת הנטישה היא בעצם חרדה מאובדן השייכות, והיא נושאת עמה תחושת סכנה קיומית ממשית.

לפני שנעמיק בכך, חשוב שנקבע עובדה אחת: לך יש חרדת נטישה, לחבר שלך יש, לחברה שלך יש, לאימא שלך יש, לילדים שלך יש, ולנכדיך, גם להם תהיה. זו תכונה אנושית כללית. מדוע חשוב להכיר בכך? כי כאשר חרדת הנטישה מתעוררת, והיא אחת החוויות הכי כואבות ומביכות שיש, האדם חווה במקביל גם תחושת אי-שייכות. הוא מרגיש זר, חריג, "לא בסדר". התחושה הזו מגדילה את הכאב.

כאשר מצטברת בתוכנו כמות גדולה מדי של כאב, אנחנו נתקעים. לכן כבר בתחילת המסע הזה, כשאנחנו יוצאים לפרק את חרדת הנטישה, חשוב שנתחבר למכנה המשותף האנושי שלנו, שנזכור שכולנו נוגעים באותו כאב. גם אם אנשים סביבנו לא מודים בכך, גם אם הם נראים אדישים, גם אם הם אלה שנוטים, חרדת נטישה פועלת גם אצלם. היא פשוט לובשת צורות אחרות.

אין אדם שאין לו חרדת נטישה. ואם נדמה שיש, מדובר כנראה באדם שנותק רגשית מאוד עמוק, שאינו מסוגל לחוות את הכאב הזה של הפירוק והאובדן. זהו מצב נדיר ולא נורמלי. הנורמלי, זה אנחנו, הפוחדים מאוד מנטישה. חרדת נטישה היא מרכיב בסיסי בכל מערכת יחסים. היא נוגעת בפוטנציאל לאובדן, באפשרות של עזיבה, והיא מלווה אותנו תמיד, גם כשאנחנו לא מודעים לה.

היא קיימת, היא כואבת, היא מפחידה, היא משבשת את החשיבה ואת קבלת ההחלטות שלנו הרבה יותר ממה שאנחנו מבינים. לעיתים אנחנו נוקטים צעדים שונים כדי להקטין את הסיכון לנטישה, אך הצעדים האלה עצמם רק מעצימים את הפחד. כשאנחנו חווים חרדת נטישה, יש בתוכה גם קול פנימי שאומר: "זה רק אצלי. רק אני מרגיש ככה. אני חלש מדי, תלתי מדי, חריג." לא, לא! זו אשליה. החרדה הזו אוניברסלית, והיא מתעוררת אצל כל אדם בתנאים המתאימים.

אני לא אומר זאת כדי לשחרר את עצמי מאחריות לריפוי, אלא כדי ליצור קרקע משותפת. באנו לכאן כדי לפרק את חרדת הנטישה. אני מניח שכל מי שקורא שורות אלה, חש עד כמה הנושא הזה נוגע בו אישית. חשוב להבין: מדובר בתופעה חברתית ואנושית עמוקה כל כך, שאי אפשר באמת להתקיים בלעדיה. השאלה אינה אם היא קיימת, אלא מהי עוצמתה, עד כמה היא מנהלת אותנו, ועד כמה נוכל להכיר בה, לפגוש אותה, לשאת ולתת איתה, לפרק אותה ולשחרר את השליטה המוגזמת שיש לה על חיינו.

לא נעלים את חרדת הנטישה. נלמד להתיידיד איתה. נלמד לצמוח דרכה. נוריד אותה ממעמד של שופט ומנהיג, ונהפוך אותה למורה צנועה בתהליך ההתפתחות שלנו. כי כל עוד אנחנו חיים, נאהב, ניצור וניקשר, חרדת הנטישה תהיה שם. והעובדה הזו איננה בשורה רעה, אלא הזמנה למסע של ריפוי וצמיחה. זהו המסע שלנו כאן, שלי ושלך, במסע של שמונה-עשר פרקים שנועדו לפרק את חרדת הנטישה.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. מדוע בחרת ללמוד ולהתנסות בקורס הזה דווקא?
2. מה את/ה רוצה לכתוב כאן, עד 2 שורות, לגבי חרדת הנטישה שלך?
3. איך את/ה מרגיש/ה לגבי חרדת הנטישה שלך, האם את/ה חושש/ת ממנה? מתבייש/ת בה? נבוכ/ה ממנה? משהו אחר?
4. האם וכיצד חרדת הנטישה משפיעה על מערכות היחסים שלך, לדעתך?
5. מה יהיה הרווח הכי גדול שלך מפירוק חרדת הנטישה שלך?

פרק 2: למות ולהיוולד

יש בי תחושת הודיה על הזכות להקים את הקורס הזה, לגעת בנושא כל כך משמעותי, כל כך נפוץ, כל כך משפיע על חיי האדם, בצורה כל כך עמוקה ורחבה. חרדת הנטישה חודרת כמעט לכל פינה בחיים, גלויה או נסתרת, מודעת או לא מודעת. אני שמח שיש לי את האפשרות להעניק כלים להתמודדות, כלים שיכולים לסייע להצמיד תובנה וחמלה אל המקומות שבהם אנחנו נתקעים מול החשש שיעזבו אותנו, שייקחו מאיתנו, שיעלמו, שיתעלמו, שידחו אותנו, שיהפכו אותנו ללא נחוצים או לא רצויים. כל אלה הן גרסאות שונות של אותו פחד עמוק.

פרק זה, השני בחלק הראשון, ממשיך את ההבנה שחרדת נטישה היא תופעה אוניברסלית, המצויה בכל אדם. הפעם נעמיק בקשר שבין חרדת נטישה לחרדת מוות. אם נצליח לראות את החיבור הזה, נבין מדוע החרדה הזו כל כך מאיימת. בתוך חרדת הנטישה מסתתרת החרדה העמוקה מכול, חרדת המוות. השכל ההגיוני מתקומם: מה הקשר? מה פתאום מוות? הרי אדם רק לא ענה לטלפון, או התרחק לכמה ימים. אבל התודעה הרגשית אינה פועלת לפי ההיגיון הזה. היא מחזיקה זיכרונות עמוקים, חוויות ראשוניות של אובדן, של נתק, של חוסר ודאות. כל התרחקות קטנה נוגעת באותם כפתורים רגישים, ולוחצת על אזורי הזיכרון שבהם רשומה חרדת המוות הראשונית שלנו.

כאשר כפתורים אלה נלחצים, אין מקום להיגיון. האדם עובר למצב הישרדות. הוא מרגיש סכנה ממשית. הוא לא יכול לחשוב בצלילות, לא לנשום עמוק, לא לשכנע את עצמו שזה לא סוף העולם. מבחינתו, זהו סוף העולם. אם נוסיף לכך את השיפוטיות העצמית שמתלווה לעיתים קרובות לחוויה הזו, "איך אני כזה חלש?", "למה אני לא רגוע?", ואת השיפוטיות הסביבתית ("מה אתה עושה דרמה?", "תתאפס כבר"), אנחנו מקבלים מצוקה כפולה: גם הפעלת חרדת המוות וגם גינוי פנימי וחיצוני על עצם ההפעלה שלה.

כדי להבין את עומק החרדה הזו, צריך להכיר בעובדה הפשוטה שאנחנו, כבני אנוש, מאוד מתקשים עם היותנו בני תמותה. אנחנו חיים, יוצרים, בונים, מתכננים, מתאבלים, ובסוף הכול נגמר. קשה לתפוס זאת. התרבות המערבית מדחיקה את נושא המוות. היא אינה מדברת עליו, אינה מתייחסת אליו כחלק מהחיים, אלא יוצרת אשליה שכל מה שיש הוא כאן ועכשיו. וכך החרדה מפני המוות אינה מטופלת, אלא רק נדחקת אל התת-מודע.

כאשר מישו מתרחק מאיתנו, מתנתק, שותק או מתעלם, החרדה הזו מתעוררת דרך דלת אחורית. לא דרך מחשבה ישירה על מוות, אלא דרך תחושת ניתוק, כאילו "הכול מת עכשיו". אנחנו חוזרים באחת לאותם מקומות עתיקים של חוסר אונים ותלות מוחלטת. אני יכול להעיד על עצמי: אני יודע היום שהשורש של חרדת הנטישה שלי נעוץ כבר בינקות. הייתי תינוק שאימא שלו לא יכלה אז לספק את האימהות הטבעית. היא לא הייתה בשלה, ואני ביליתי שעות ארוכות לבדי בלול, בוכה, ממתין, בלי מגע, בלי חום, בלי ניקיון, בלי תקשורת. ברגעים כאלה, תינוק חווה חרדת מוות ממשית. הוא לא יודע אם מישו יבוא, הוא לא יודע אם יש מי שיראה אותו. לא רק חרדת מוות שלו, גם חרדת מוות של אימו, שהיא איננה, איננה צפויה לשוב, הכול חשוך ונטול חיים.

זהו הסיפור שלי. הוא לא תירוץ להתפרצויות או להתנהגויות קשות כשאני חווה נטישה, אבל הוא מסביר את התשתית שממנה החרדה הזו נובעת. ומכאן גם מתבהרת ההזדמנות הגדולה, להפוך את החרדה הזו לקרקע לצמיחה רוחנית. אם בכל פעם שאני חווה חרדת נטישה אני בעצם פוגש את חרדת המוות שלי, הרי שניתנת לי הזדמנות נדירה להישיר מבט אל הפחד הבסיסי ביותר שלי. לא לברוח ממנו, אלא להישאר איתו רגע, להרגיש אותו, להכיר בו. לומר לעצמי: "אני פוחד למוות. אני מרגיש כאילו אני מת עכשיו כשעזבו אותי." זה שלי. זה הפחד שלי. והוא הפחד שלך, ושל כל אדם חי.

אין אדם שאין לו חרדת מוות. אין אדם שלא יחווה אותה בדרך כלשהי כשהוא חווה דחייה או נתק. אצל כל אחד זה מתעורר אחרת, אבל תמיד נוגע באותו גרעין קיומי. וכאן מתווסף מימד נוסף שעלה בי בבוקר, תוך כדי טיול עם הכלב, הרגעים שבהם נולדות התובנות. נדמה שבתוך התודעה האנושית קיימת שגיאה בסיסית, והחרדה הזו מבטאת אותה. השגיאה היא בתפיסת הנפרדות. אנחנו חווים את עצמנו כנפרדים, מנותקים, מבודדים, אך זהו עיוות של מהותנו האמיתית.

במצב התפתחותי תקין, תינוק לומד להתרחק מאימו ובכל זאת לחוש שהיא איתו. הוא בונה בתוכו "קבעון אובייקט", תחושת קיום פנימית של הדמות האוהבת גם כשהיא איננה. הוא נושא עמו חלקים ממנה, ושולח עמה חלקים מעצמו. כך נשמר החיבור, גם כשהגוף נפרד. אין כאן ניתוק מוחלט, אלא תנועה זמנית של מרחק.

בתוך חרדת הנטישה טמונה הזמנה רוחנית לחזור למצב הזה. אם ברגעי החרדה אצליח לעצור ולתרגל דמיון יצירתי שבו אני שולח חלקים מהאנרגיה שלי אל האדם שעזב, ובו זמנית לוקח אליי חלקים ממנו, הזיכרונות, הרגשות, הרגעים, אני יוצר חיבור חדש, שאינו תלוי בנוכחות פיזית. זהו תרגול של אהבה רוחנית.

והתרגול הזה מרחיב את ההבנה גם אל חרדת המוות: כשאני חושש שיום אחד אמות והכול ייגמר, אני יכול להיזכר, אשאיר חלקים ממני כאן, ואקח חלקים מכאן לשם. הקשר בין החיים למוות אינו נקטע; הוא משנה צורה. זו האמת הרוחנית: אין באמת ניתוק, רק שינוי פאזה.

ההבנה הזו אינה מעלימה את הכאב, אך היא מתחילה לזרוע בתוכנו זרעים של טרנספורמציה. היא מאפשרת לנו לפגוש את החרדה במקום שבו היא יכולה להפוך למורה. שם מתחיל הריפוי, שם מתחיל

הפירוק האמיתי של חרדת הנטישה. מתוך המפגש עם הפחד מהמוות, נולדת תודעה חדשה, תודעה של חיים מתמשכים, של קשר שאינו תלוי בזמן ובמרחק, של למות ולהיוולד בכל פעם מחדש.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. איך את/ה מרגיש/ה עם הביטוי "חרדת מוות"?
2. האם יהיה נכון לומר, לדעתך, שכאשר חרדת הנטישה במלוא עוצמתה זה דומה לחרדת מוות?
3. האם יש תחושה, כאשר חרדת הנטישה בולטת במיוחד, שמבחינה רגשית משהו כביכול "מת בתוכך"?
4. נסה/י לרגע לבדוק: מה באמת מפחיד כשמישהו חשוב לך מתרחק ממך? מה החשש העיקרי?
5. מה את/ה חושב/ת לגבי מה שכתבת בשאלה הקודמת?

פרק 3: לקבל את מה שיש

פרק שלוש הוא השלישי בחלק הראשון של המסע שלנו. יש לנו שישה חלקים לתהליך הזה, ובכל חלק שלושה פרקים, סך הכול שמונה עשר פרקים. לכל סרטון, ולכל פרק בספר, מצורפות שאלות וגם תפילה. השאלות והתפילה נועדו לעזור לנו להפנים את התהליך, לעבד את החומר לא רק בשכל אלא גם ברגש, בנשימה, בנשמה. אפשר לעבור את התהליך הזה לבד, אך מומלץ מאוד, אם יש אפשרות, לעבור אותו בקבוצה, משום שבקבוצה קורה משהו אחר. יש שיקופים, יש תהודה, יש תמיכה, יש פתח לריפוי דרך אחרים. ובכל מקרה, גם אם אדם עושה את זה לבד, עצם ההקשבה, ההתבוננות, ההשתהות מול החומרים הללו, היא כבר תהליך ריפוי בפני עצמו.

החלק הראשון כולו עוסק באמת פשוטה אך עצומה: חרדת נטישה היא תופעה אוניברסלית. אין אדם שאין לו חרדת נטישה. היא חלק בלתי נפרד מהחיים האנושיים, חלק מהבניין הפנימי של הנפש. ואחד המפתחות החשובים ביותר לריפוי הוא הרגע שבו אדם מצליח להשתחרר מהחווייה ש"משהו מאוד לא בסדר אצלי". אותו רגע שבו הוא מבין שהוא לא חריג, שהוא לא פגום, שהוא לא יוצא דופן. שאולי זה מופיע אצלו בעוצמה גדולה יותר, או בצורה אחרת, או מוקדם יותר, אבל הוא שייך. הוא חלק. הוא אחד מהאנושות.

כי כל עוד אדם חי בתחושת חריגות, "רק אצלי זה ככה", "רק אני נתקע עם זה", "רק אני לא מצליח להתגבר על זה", "רק אני נבהל כל כך מהר", כל עוד הוא חי כך, הוא חי גם בחוויה שהוא לא שייך. ותחושת חוסר השייכות הזו, שהיא בעצמה חלק מהשורש של חרדת הנטישה, רק מעמיקה את הפצע. לכן חשוב מאוד שנבין: יש אנשים שבהם חרדת הנטישה ניכרת יותר, אולי מפני שהם מודעים אליה יותר, אולי מפני שהם נוטים להודות בה יותר בקלות, אולי מפני שבתוך מערכות היחסים שלהם היא מתעוררת בתדירות גבוהה יותר, ואולי מפני שהם ירשו מבית הוריהם או מילדותם רגישות יתר סביב מקומות של פרידה, דחייה או אובדן. אבל כל זה לא עושה אותם שונים. זה רק אומר שאצלם המנגנון הזה מופעל חזק יותר, מוקדם יותר, ברור יותר, ולכן אולי יש להם גם יותר הזדמנות, ואולי אפילו יותר אחריות, לעשות עם זה עבודה אמיתית.

כולנו חרדים מפני נטישה. כולנו חרדים מפני דחייה. כולנו חוששים מהאפשרות שלא נהיה רלוונטיים, שלא נהיה רצויים, שלא נהיה חלק מהחבורה. כולנו פחדים להיות מחוץ למעגל שבו כולם צוחקים, שבו כולם משתפים, שבו כולם נראים מחוברים. זה פחד אנושי בסיסי, והוא חי בנו כמו נשימה. אנחנו פחדים להינטש, בדיוק כפי שאנחנו פחדים למות. זה פחד קיומי, טבעי, ואי אפשר לחיות חיים אנושיים בלעדיו. השאלה היא רק איך אנחנו מתייחסים אליו.

הרבה פעמים חרדת הנטישה מתגברת ומופיעה כגורם משבש, מפריע, חזק מדי. ואז היא מזמינה אותנו להתבונן בה, לטפל בה. יש מי שבוחר לתת לה תשומת לב, ויש מי שמעדיף לברוח ממנה ולהעמיד פנים שהיא לא שם. אבל עצם העובדה שהיא קיימת אינה הופכת אותנו לחלשים, תלתיים או חריגים. היא רק מצביעה על כך שבתוכנו יש מקום שזקוק לריפוי, מקום שפשוט מבקש יחס, מבקש נוכחות.

כשאנחנו הולכים ברחוב, כשאנחנו יושבים באוטובוס, כשאנחנו עובדים עם אנשים, כשאנחנו רואים אנשים מפורסמים או מצליחים, לכל אחד מהם, ללא יוצא מן הכלל, יש חרדת נטישה. היא נמצאת שם, היא נושמת בתוכם, גם אם לא נראית לעין. כל אדם שתשימו אותו במצב שיפעיל את נקודת הרגישות הזו, יופעל. גם החזקים ביותר, גם השקטים ביותר, גם המנוסים ביותר. זה פשוט חלק מהמבנה האנושי.

ומכאן אני רוצה להגיע ללב של פרק שלוש, שהוא גם שער הכניסה לתהליך הריפוי האמיתי. המטרה הטיפולית, ההתחלה של כל תהליך פירוק חרדת הנטישה, מתחילה בהסכמה לנוכחותה. אני מסכים שיש בי חרדת נטישה. אני מפסיק לנהל נגדה מלחמה. אני מפסיק לשפוט את עצמי על כך. אני מפסיק להגיד לעצמי שאני אמור להיות כבר אחרי זה, שאני אמור להיות כבר "גדול", "בוגר", "חזק", "לא צריך את זה יותר". אני מפסיק להצליף בעצמי בשאלות כמו: "למה אני לא מתגבר על זה?", "למה אני כל כך תלותי?", "למה אני דביק?", "למה אני לא יודע פשוט לשחרר?"

כי כל עוד יש בי ביקורת עצמית כלפי התופעה הזו, שהיא אנושית, אוניברסלית, טבעית, אין לי שום סיכוי לרפא אותה. כל עוד אני מנסה לברוח מהחלק הזה בי, או מתייסר על כך שהוא קיים, או מנסה "להתאים את עצמי" לנורמות חברתיות שמספרות לי שלא צריך לפחד מנטישה, אני לא יכול להכיר את עצמי באמת. אני לא יכול לגעת בכאב שמפעיל אותי.

ולמה זה חשוב כל כך? כי מאחורי כל חרדת נטישה משמעותית, יש תמיד סיפור. יש כאב. יש חוויה שלא קיבלה מקום. לעיתים זה כאב שנובע מהיעדר מגע, מהיעדר תשומת לב, מהיעדר ביטחון, מאירוע של אובדן, מפרידה שלא נרפאה. זה יכול להיות זיכרון ישן, עמוק, שהגוף זוכר גם אם התודעה שכחה. החרדה מופיעה כדי לסמן: כאן יש כאב. כאן יש משהו שמבקש ממך להתקרב, להקשיב, לחבק. אם אני מנסה לעקוף את החרדה הזו, אני בעצם עוקף את הכאב. ואם אני עוקף את הכאב, הוא נשאר שם. הוא לא ייעלם. הוא רק ימשיך לייצר חרדה שוב ושוב כדי להזכיר לי לבוא אליו.

לכן אני אומר: המטרה הטיפולית מתחילה בהסכמה. אני מסכים שיש לי חרדת נטישה. אני מסכים להפסיק להילחם בה. אני מסכים שהיא תישאר פה, שאני ארגיש אותה, שאני אנשום לתוכה. אני מסכים לזה שהיא תדבר איתי. אני מסכים להקשיב לה. כי יש לה מה לספר. היא לא אויב שלי. היא שליחה הגיעה להעניק לי כיוון התפתחות וצמיחה. היא באה ללמד אותי על חלק בתוכי שכואב, שמתגעגע, שנשאר לבד, שזקוק לטרנספורמציה.

וכשאני מסכים, כשאני אומר לה: "זה בסדר. אני רואה אותך. אני לא בורח. את יכולה להיות כאן.", אז יכול להתחיל מסע הריפוי. לא כשאני "מנצח" את החרדה, אלא כשאני מפסיק להילחם בה. לא כשאני "מעלים" אותה, אלא כשאני מאפשר לה מקום. כי רק כשיש מקום, הכאב יכול להופיע. ורק כשכאב מופיע, הוא יכול להתחיל גם להשתחרר.

מי שעומד מאחורי חרדת הנטישה הוא כאב. בדיוק כמו שמאחורי כל חרדה אחרת, פחד ממעליות, פחד מקהל, פחד מנחשים, עומד כאב. והכאב הזה הוא סמן חשוב. הוא מצביע בשבילי על חלק ממני שלא קיבל מענה. כשהחרדה מתעוררת, כל הגוף מגיב. הגוף רועד, הלב דופק, הבטן מתכווצת. אבל מאחורי כל זה יש כאב. זה לא באמת פחד כמו שזה כאב. אנחנו לא כל כך פוחדים מהנטישה עצמה, כמו שאנחנו פוחדים מהכאב שמתלווה אליה.

אני יכול אולי להסתדר לבד. אני יכול להעסיק את עצמי, למצוא עיסוקים חדשים, אנשים חדשים. אבל כל זה לא נוגע בלב העניין. הלב של החרדה הוא הכאב. הכאב שמתעורר כאשר משהו נוגע בי, ואז נעלם. כאשר אני מרגיש שאיבדתי חיבור. כאשר אני נשאר עם הזיכרון של משהו חם שהיה, ופתאום איננו. אם איני מוכן להסכים לנוכחות חרדת הנטישה, איני מוכן להסכים לנוכחות הכאב הזה. ואם איני מוכן להסכים לנוכחות הכאב, אין בי מקום להשתחרר ממנו. הוא יישאר, וימשיך לדבר איתי דרך חרדה, דרך מחשבות טורדניות, דרך תחושות בגוף, דרך דפוסים במערכות יחסים. הוא ימשיך לנסות לעורר בי את הקריאה לבוא אליו, עד שאשמע, אם אסכים להקשיב.

ולכן, כדי להתחיל את תהליך פירוק חרדת הנטישה, עליי קודם כל להסכים שהיא כאן. להגיד לה: "את בסדר. יש לך תפקיד. אני מוכן ללמוד אותך." אני רוצה להכיר את המסרים שאת מביאה לי. אני רוצה להבין למה הופעת דווקא עכשיו, דווקא בסיטואציה הזו. אני רוצה לתת מקום לזיכרונות ולרגשות שאת נוגעת בהם".

כשאני מרשה לעצמי לשהות בתוך החרדה הזו, כשאני לא בורח ממנה ולא פועל אוטומטית מתוך אשליית הפחד (זה לא באמת פחד, זה חוסר יכולת לשאת כאב) שהיא מעוררת, כשאני אומר לה: "את יכולה להיות כאן. אני רואה אותך וזה בסדר שאת פה", מתחיל להיפתח בתוכי חלון קטן. דרך החלון הזה, הכאב יכול להתחיל לקבל ערוצי תנועה חדשים. הוא מתחיל להתגלות, ואני יכול לפגוש אותו בעיניים חדשות, רכות יותר. שם עשוי להתחיל הריפוי. שם יכולה להיווצר ראשית הפירוק. לא דרך מאבק, אלא דרך קבלה. לא דרך ניסיון להיעלם מהחווייה, אלא דרך נוכחות בתוכה. לא דרך הדחקה, אלא דרך אמונה שמה שכוואב בי הוא חלק ממני, חלק שמבקש אהבה.

וכאשר אני אומר לעצמי: "זה בסדר. יש בי חרדת נטישה. אני שוהה בתוכה ואני לומד להירגע במחיצתה בלי לשנות אותה. אני מקבל אותה. אני מקשיב לה.", אני מתחיל להרגיש משהו משתנה במערכת היחסים עם התופעה הלא פשוטה הזו. מכאן נוכל להתחיל, בהמשך המסע, לגעת בכאב עצמו, שמנהל את חרדת הנטישה מאחורי הקלעים, לזהות את מקורותיו, ולפרק לאט לאט את הכבלים שהוא יצר סביבי.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. האם את/ה רואה בחרדת הנטישה שלך חלק לגיטימי באישיות שלך?
2. האם את/ה מסכימ/ה לעבור תהליך שתחילתו תהיה דווקא לחבק את חרדת הנטישה שלך ולהבין אותה?
3. מהן התחושות לגבי האפשרות שהדבר הראשון שתעשה/י כשתהיה שוב חרדת נטישה יהיה להגביר את אהבתך אל עצמך?
4. האם יש לך עוד חרדות שמשפיעות על חיך באופן ניכר?
5. אם כן, אנא כתוב/כתבי עליהן כמה מילים ובדוק/בדקי עד כמה את/ה יכול/ה לקבל את קיומן באהבה וללא שיפוטיות עצמית.

פרק 4: לשים לב לחלקו של הכאב בחוויה ולהתעכב עליו

פרק 4 פותח את חלק 2, וחלק 2 הוא חלק מאוד מאוד משמעותי.

הכל כאן משמעותי, אבל כאן המשמעות מתחדדת: כאן מתחילה הדרך החוצה מן הפלונטר. חלק 2 בא להבהיר באופן שאי אפשר לטעות בו: חרדת נטישה היא חוויה של כאב ואובדן. מי שחווייה חרדת נטישה חווה כאב ואובדן בהווה. הוא ממש חווה זאת עכשיו. גם אם הסיטואציה כשלעצמה "לא אמורה" לעורר כאב בעוצמה כזו, זו עדיין החוויה בפועל. וברגע שנלמד לחדד את ההבנה של מה מרגישים באותם רגעים, נוכל לדעת טוב יותר כיצד להתמודד. בדרך כלל אנחנו מפספסים את הסיפור האמיתי; אנחנו נשאבים מהר מאוד לדרמה מול מישהו, שחשוב לנו, בהווה. אדם מסוים, שמולו מתעוררת חרדת נטישה רק נקלע לסביבה כי היינו זקוקים למישהו שיעזור בנו את זה. לפעמים מישהו ממלא את התפקיד הזה בשבילנו ולעתים להיפך, אנחנו בשביל מישהו אחר, גם כשאנחנו שמים לב לכך.

זה לא שאותו אדם באמת "נוטש". זהו הכאב העמוק שנזכר להתעורר ולהזכיר שישנם בקיעים במבנה ההתקשרות הרגשית ראשוני שלנו, בקיעים שיכולים להיות רדומים עד שמתקיימת הסיטואציה שמעוררת אותם מחדש.

לכן אנחנו זקוקים להבנה, לתמונת־ראי שמספרת לנו מה קורה: מה קורה באמת בפנים, בזמן שהחלק הרגשי כל כך סוער, כל כך חזק, כל כך משכנע, עד שקשה לראות את הסיפור האמיתי. וכשלא רואים את הסיפור האמיתי, אי אפשר לטפל בו. זהו עניינו של חלק 2: חרדת נטישה היא חוויה של כאב ואובדן; אסור לזלזל בה. היא משמעותית, היא חזקה, היא מהדהדת. וכשמבינים, קולטים ומזהים, אפשר להתחיל לשאת את החוויה ולצאת איתה למסעות חדשים.

לשם כך אני מציע מודל פשוט, המבוסס גם על תיאוריות פסיכולוגיות מקובלות, ושבעיניי קשור ישירות לשאלה האם חרדת הנטישה תהיה משמעותית ומנהלת, או מוחלשת ואפילו לא רלוונטית. כך אני מבין זאת: כאשר הקשר הבין-אישי בריא יחסית מבחינת ענייני קירבה-התרחקות, קיימת תמיד התחושה שחלק ממני נמצא אצל האדם האחר תמיד, וחלק מן האחר נמצא אצלי תמיד. זהו קשר הדדי פנימי, בדומה לצורת האיזון של יין-יאנג: בתוך הלב יש "נציגות" של שחור, ובתוך השחור יש "נציגות" של לבן, והשלוחות ההדדיות הללו הן שמאפשרות את הקשר ביניהם. השלוחה של "השחור" אצל "הלבן" עוזרת לו להיות קשור ומחובר בשיתוף פעולה, ולהפך. כאשר חרדת הנטישה משמעותית, זהו סימן לקושי שלך או שלך להרגיש את החוויה הזוגית-ההדדית הזאת, ולא רק בזוגיות רומנטית. זה קורה גם עם חברים, עם הורים, עם ילדים, עם דמות שיש איתה זיקה רגשית.

בכל קשר כזה, הקשר ייחשב בריא אם אני מסוגל להרגיש שבזכות ההיכרות, החברות או המשפחתיות, חלק ממני יצא מתוכי, עשה דרכו וכעת נמצא אצל הצד השני, ולהיפך, גם חלק מן הצד השני נמצא אצלי. ואז, כאשר האדם האחר מתרחק, יש שלוחה שלי שממשיכה איתו לכל מקום. השלוחה הזו "דואגת" רגשית שלא לאבד אותו, כל עוד כמובן הוא עצמו מעוניין להמשיך בקשר. ולהפך: השלוחה שלו שבתוכי משמרת את נוכחותו אצלי; אינני מאבד אותו, הוא לא "מתפרק", ואני יכול להישאר בקשר גם כשהמרחק גדל, משום שמערכת היחסים כבר דאגה לכך שחלק ממנו יישאר בי. זה מעניק ביטחון. זו ידיעה פנימית שגם אם יתרחק, הוא איתי. ואז זו איננה "נטישה", אלא פאזה בתנועתיות התקינה של הקשר.

היכן נמצא הכאב?

הכאב יושב על הקושי להגיע למצב הטבעי והבריא הזה. זהו קושי שמתהווה בגיל מאוד מוקדם. בשנות החיים הראשונות נבנית היכולת הזו בין התינוק להורה: התינוק לומד לעבור בהדרגה ממצב של "צמוד" למצב של "רחוק יותר"; והוא, שוב ושוב, דרך רצף של מחוות והתנסויות, מפנים את האם או האב, מתרחק מעט, ומפתח נפרדות תוך שהוא נושא אותם בתוכו. כאשר הקשר הראשוני תקין יחסית, הוא מצליח. כאשר יש קשיים באישיות, בסביבה או בדאגה לתינוק, התהליך עלול להיתקע. ואז, בהמשך החיים, יתעורר קושי משמעותי להתרחק, וקושי לא פחות משמעותי לקבל את התרחקות האחר, קודם כול מול ההורים ואחר כך בכל מערכת יחסים.

אי-היכולת "להחזיק" בתוכי חלק מן האובייקט (האדם), ולדעת שחלק ממני גם "נמצא" כעת אצלו, יוצרת כאב גדול. היא מייצרת חוויית בדידות קשה: אם בכל פעם שהאדם מתרחק הוא כאילו "נמחק" לי, מפני שאינני מצליח להשאיר חלק ממני אצלו וחלק ממנו אצלי, כל מנגנוני החיבור וחוויית הקשר עוברים למצב של כשל. הוא יצא מהדלת, הלך קצת, ובתוכי טרגדיה. לא נותרה "נוכחות" אצלו שתשמור על חוויית הקשר גם מרחוק. ואז אני נלחץ, אני בחרדה, אני בכאב. זה כואב. זה כואב לשוב ולהרגיש כל כך לבד, אף על פי שבפועל אינני לבד: אני איתי; ואף אחד לא באמת נטש אותי. אבל משום שלא הצלחתי לפתח את הרכיב האנושי-חברתי-הבסיסי הזה, שמאפשר גמישות עם התרחקויות ועם נפרדות בלי לחוות ניתוק, אני חווה כאב גדול.

וכאב הוא דבר שאנחנו מנסים להתרחק ממנו. איננו יכולים לשאת כאב חד לאורך זמן; יש לנו אינספור מנגנוני הגנה, הפועלים ברובם אוטומטית, רק כדי שלא נרגיש. לכן, ישנן מערכות יחסים, אנשים ותנאים שבהם נחוה את כאב הנטישה, אף שאין נטישה בפועל, רק משום

שהיכולת הזו מעורערת אצלנו. לעיתים איננו יודעים כלל שהיכולת הזו מעורערת; איננו מכירים את המודל. וזה אינו מתקיים רק בזוגיות. עד כמה הורה יכול לשחרר ילד שיוצא לעולם? עד כמה הוא חש בטוח משום שהוא "השאר חלקים" מעצמו בילד לאורך שנות הורות וקשר, ולכן הילד לא ישכח אותו?

וכעת אני שב לנושא הפרק: יש כאן כאב. חווים כאב. וכאשר חרדת הנטישה מופעלת, אנחנו רוצים להתחיל להתאמן בשינוי המושגים הפנימיים. במקום לומר "אני חרד/ה", להתייחס לכאב. לומר לעצמנו את הביטוי הישיר "עכשיו כואב לי". והכאב הזה שייך לחלוטין לי" ואם אפשר גם: "כל מה שאני חווה כעת הוא רק כאב. והכאב הזה נועד לספר לי משהו חשוב על עצמי, אנסה להקשיב ולהירגע בתוכו". שינוי השפה לא יסדר מיידית את העניינים, לא ייתן את כל ההסברים, לא ירפא בן-לילה, אבל הוא יתחיל. הוא ימקם את האמת במקום הנכון. וכשאני אומר "כואב לי", אני מעניק לעצמי תהודה של הסיפור הנכון, של מה שקורה באמת. האמת הזו חדה ולא נוחה, איך היא גם הסיכוי לטרנספורמציה שלה, כי ברגע שהכאב האוטנטי גלוי ופתוח, יש אמצעים פסיכו-קריאטיביים לעבוד איתו ואף למנף אותו לצמיחה ולשחרור ממנו.

כאשר יש אפשרות לחוות את הכאב הזה, את הפצע הזה, את "החור" הזה, יש סיכוי להתחיל לבנות את המודל המקורי, הבריא. מבפנים, גם הוא השתבש ואיבד את דרכו הנכונה, בעבר. האפשרות שלו לשיקום תמיד נמצאת כי זה הטבע הבריא של האדם. אני ממליץ לקרוא יותר על הטבע הבריא בספר המקדש הפסיכו-קריאטיבי.

כאשר המודל הזה יעבור תהליך טיפוח והיזכרות הוא יכול לפעול בפנים ולשנות את חדות הכאב והחרדה הגדולה שקשורה באירוע שנתפס בפנים כדומה ל"נטישה". זה צעד גדול מאוד בדרך לפירוק חרדת הנטישה. כי חרדת הנטישה יושבת על היעדר פעילות תקינה של המודל הזה. את המודל הזה ניתן, כאמור, לשקם (כך הוא הדבר עם כל צורות הטבע הבריא האנושי). איזו הקלה, לגלות שזה אפשרי. מי שרוצה ומוכן להשקיע בריפוי חרדת הנטישה שלו, הנה כאן אבני-הבניין הראשונות: לראות שהדרמה החיצונית היא רק הד, לזהות שהמקום הפנימי מבקש חיבור מחודש, לקרוא לדברים בשמם, כאב ואובדן, ולשהות שם רגע נוסף, עד שהחוט מתחיל להיטוות מחדש.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. מה את/ה עושה, בדרך כלל, כאשר את/ה פוגש/ת כאב רגשי בתוכך?
2. עד כמה השתפרת, לאחרונה, ביכולת להתעכב ולהישאר עם כאב כזה?
3. מה את/ה עושה כשאת/ה רוצה לסיים עם כאב רגשי מהר ככל הניתן?
4. האם את/ה מכיר/ה כעת בחלקה של חווית כאב בתוך חרדת הנטישה שלך?
5. מה בכוונתך לעשות שונה מבעבר, כאשר הכאב הזה ישוב?

פרק 5: בתוך חרדת הנטישה קיימת חוויית אובדן בהווה

כמו שאני אוהב לומר כמעט בכל פרק, זה פרק מאוד חשוב. ייתכן שזה חלק מהחווייה שלי בבואי לאסוף את המידע בתוכי ולזהות את משמעותו של כל פרק ופרק: אני כותב את הפרק, ואז, כשאני ניגש לעבוד, המידע מתחיל לזרום. פרק זה חשוב למי שחווה את חרדת הנטישה, והפעם חשוב לא פחות גם למי שנמצא מולו, זה שאולי מואשם בנטישה, זה שעליו מושלכת הנטישה, זה שנקלע לסיפור והופך לחלק ממנו. ניתן לו מקום, ניתן לו שפה, ניתן לו הקשר. מה שאומר כאן עשוי ליצור מעט יותר דיאלוג והבנה בין שני הצדדים, וגם בין האדם לבין עצמו, משום שנביט טוב יותר בחוויה הזו, נכיר אותה טוב יותר, ונוסיף לה שמות ומאפיינים שיסייעו להכיל אותה, לתפוס מה קורה שם, ואף להזדהות ולהעמיק את האמפתיה

כלפי החבר או החברה שלנו שחווים אותה, כדי שנוכל לעזור להם להתמודד, במקום לומר שהם "לא בסדר", "מגזימים", "דרמטיים" וכדומה.

ובכן, הנה פרק חמש, ונשים אליו לב. בתוך חרדת הנטישה קיימת חוויית אובדן בהווה. אחזור על הכותרת, משום שכל מילה בה חשובה: בתוך חרדת הנטישה קיימת חוויית אובדן בהווה. לא חשש מפני אובדן, מה שאולי נוח יותר לחשוב, אלא חוויית אובדן עכשווית. אינני מדבר על הפחד שמא החבר ילך ולא ישוב, שלא יתקשר, שלא יגיב, והנה הוכחה, עברו שעותיים, "נטש אותי", "אני נטושה", "אני נטוש". לא זה הסיפור המרכזי. כפי שאמרתי קודם, יש שם כאב הנובע מחולשת המבנה, החוט המחבר שאמור להציב נציגות שלי אצלו ונציגות שלו אצלי. החולשה הזו יוצרת כאב. וכעת אני מוסיף כדי לעזור למי שחווה זאת להבין טוב יותר את מה שהוא חווה ולמה זה כה קשה: בעת חרדת הנטישה, אנחנו חווים אובדן עכשיו. לא "אני פוחד לאבד", אלא "איבדתי".

מכאן אפשר להבין, ולו במעט, התנהגויות של מי שמרגיש שננטש: הוא מנסה להחזיק, כי בחוויה שלו אוֹטוֹטוֹט האובדן יתרחש; אין ויכוח פנימי, אין אפשרות לערער, זה קורה. אובדן. אובדן. אובדן ממש. זוהי תנועת שחזור טראומטי, שבה מתעוררים מחדש אובדנים ממשיים מן העבר, אובדנים שלא עברו עיבוד, אבל, החלמה ואינטגרציה. הפצע נשאר פתוח. וכשם שכל פצע בגוף מסמן את עצמו בכאב ובדימום כדי שיטפלו בו, כך גם כאן: הכאב הוא האיתות. "טפל בי".

כאשר את או אתה חווים חרדת נטישה, והיא מתעצמת כאשר האדם החשוב מתרחק, ולעיתים אף קודם לכן אם ידוע שיתרחק בעוד ימים מספר, כבר נפתחת חוויית האובדן. זהו: זה כבר קורה. כבר איבדתם. זה כבר אבוד. לא ניתן לתקן. זו החוויה, גם אם אינה תואמת את המציאות. מערכת היחסים הנוכחית רק הפעילה מחדש את המנגנון; באותו רגע אתם באובדן.

כדי להתחבר, נזכור שלכל אחד מאיתנו יש אובדנים שחווה: הכאב החד והבלתי־נתפס של אובדן, החלל הפנימי, חוויית המוות, חוויית חוסר האונים, "זהו, זה אבד, זה נעלם, זה התמוסס, זה התפוגג, זה איננו." זהו רצף חוויות קשה. ניזכר בפרידה משמעותית, במוות של אדם יקר, בהוצאה ממעגל חברתי שרצינו להיות בו, באי־קבלה למקום נחשק כשאחרים התקבלו. ניזכר גם באובדן מעמד, פרנסה, הזדמנויות, רכוש. אובדן ממשי, וניזכר כמה קשה היה להסתגל, לקבל, לעכל. כמה זה מפתיע, מאכזב, מערער, פוגע בביטחון העצמי ובאמון בחיים. כמו בגוף: כאשר חלק בעור נחבל או נחתך, יש אובדן רקמה, יש כאב, עד שתגדל רקמת צלקת ותיווצר החלמה חלקית שנושאת זיכרון.

חרדת הנטישה, בסופו של דבר, היא תחושה של פצע משמעותי ועמוק שזה עתה נפתח. לעיתים אינני מחובר כלל לסיפור המקורי. אינני יודע מאין זה בא, רחוק מדי, מודחק מדי, לא מטופל, לא מאוורר. ואז זה קופץ. זה קופץ במהירות עצומה, משתלט על התודעה, ומעניק חוויית כאב הקשור באובדן, אובדן המרגיש כאילו מתרחש ממש עכשיו. ממש עכשיו. ולעיתים זה חוזר שוב ושוב עם אותו אדם, כמעט "פעם בשבוע": שוב חוויית אובדן, שוב חוסר אונים. זה קשה מאוד. מי שיזכור את התקופה האקוטית אחרי אובדן משמעותי, יזכור כמה קשה, מורכב וכואב היה. כעת נדמיין שחויה דומה מתעוררת מחדש עם עלייתה של חרדת הנטישה.

כדי לפרק את חרדת הנטישה, עלינו להכיר אותה טוב יותר. כדי לשקם את אותו מבנה פנימי שמאפשר לי להרחיק אדם בלעדי לחוות שאיבדתי אותו, עלינו להכיר תחילה בחוויית האובדן שנובעת מן החסר. אם אין לי את החוט המקשר, אם אין לי את הנציגויות ההדדיות הללו, אזי ברגע שאדם אהוב יוצא מן הדלת, אני חווה אובדן אמיתי. זו מציאות רגשית. קשה למי שאינו מרגיש כך להבין זאת באותו רגע. גם בו מצוי הפוטנציאל, אך באותו הקשר, באותו זמן, זה

אינו מופעל בו. אולי הוא יתחיל להבין אותי כאשר יתפס שמה שאני חווה ברגע זה הוא אובדן ממשי. זו הבעיה שלי, והאחריות לטפל בה, שלי.

בפעם הבאה שחרדת הנטישה מופיעה, נציע לעצמנו תנועה פנימה. נזכיר לעצמנו: מה שקורה עכשיו אינו בהכרח שהאיש או האישה הללו "עוזבים לתמיד". הם דמות שנמצאת בסביבה ומפעילה אותנו. מה שקורה עכשיו הוא שאנחנו נתונים לכאב ולחוויות אובדן.

מכאן תישאל בינינו לבינינו השאלה: כיצד אנחנו עוזרים לעצמנו במקום הזה? אין זה עוד קשור לאדם השני. הוא יכול לחבק, הוא יכול לאהוב, ואנחנו לא נבקש להגביל אותו, אך גם לא נשאיר את עצמנו כה מעוררים. איך נעשה זאת? נמשיך לבדוק את זה בפרק הבא.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. האם את/ה מתחבר/ת לרעיון שבתוך חרדת נטישה קיימת חווית אובדן בהווה?
2. מה ניתן לעשות, לדעתך, כדי להתמודד טוב יותר עם חוויה כזו כשהיא מתעוררת?
3. האם לדעתך קיימים אובדנים בעבר שלך שטרם טיפלת בהם באופן מלא?
4. האם את/ה יכול/ה כעת לחבק את אותם אובדנים בתוכך ולתת להם מקום אוהב ותומך?
5. האם יתכן, לדעתך, שבעצם חרדת נטישה באה לעזור לנו לטפל טוב יותר באובדנים שלנו?

פרק 6: האבל המרפא

פרק 6 סוגר את חלקו השני של המסע. וכפי שאמרתי כבר בתחילתו של חלק זה, מדובר באחד החלקים המרכזיים והמשמעותיים ביותר בתהליך כולו. אי-אפשר להתקדם באמת עם חרדת הנטישה, אי-אפשר לעשות שינוי אמיתי, מבלי לעבור שינוי עמוק באופן שבו אנחנו מבינים את מה שנאמר כאן: שחרדת נטישה היא חוויה של כאב, וחוויה של אובדן. הפחד עצמו הוא רק תוצאה משנית של הכאב. הפחד נובע מהכאב. הפחד הוא חלק מן התמהיל העמוק הזה של כאב ואובדן שמתרחשים בכל פעם שחרדת הנטישה מתעוררת בתוכנו.

יש כאן משהו שמבלבל מאוד, ובגלל הבלבול הזה אנחנו מתקשים לפרק את התופעה. אנחנו רואים את החרדה, את הפחד, את הסערה, אבל לא מזהים מה קורה באמת מתחת לפני השטח. לכן אני רוצה להציע כאן דרך הסתכלות חדשה, דרך שמעניקה לאדם הסובל מחרדת הנטישה הזדמנות אמיתית שלא להישאר לכוד באותו מעגל שחוזר על עצמו שוב ושוב, לא להתעכב באותן דרמות מוכרות שמבוימות על ידי הפצע הישן, אלא לעבור למקום אחר. למקום שיש בו פוטנציאל לריפוי, פוטנציאל לשינוי, פוטנציאל לניהול פנימי חדש של חרדת הנטישה, מקום שבו אפשר להסתכל עליה מהצד, להבין אותה, לעטוף אותה, לדבר איתה, לרכך אותה. במקום הזה יכול להיווצר חופש חדש, חופש פנימי לאדם, חופש שמאפשר לו, דווקא מתוך הקשרים המשמעותיים שלו, לבנות מחדש את אותו "חוט מקשר" עמוק שמחבר בין נפשו לבין נפשם של הקרובים אליו.

החוט הזה, כפי שכבר דיברנו עליו בפרקים הקודמים, הוא חוט אנרגטי. הוא נוצר בכל קשר אנושי אמיתי. הוא מאפשר לי להרגיש שחלק ממני נמצא אצל האחר, וחלק מן האחר נמצא אצלי. החוט הזה קיים אצל כולנו, אך לעיתים הוא חסום, משובש, קטוע או כבוי. זה יכול לקרות בשל חוויות מוקדמות, בשל טראומות ילדות, בשל אובדנים ישנים שלא טופלו. אנחנו לא תמיד יודעים מתי זה קרה או מדוע, אבל אפשר לשקם את זה. אפשר לשקם את זרימת האנרגיה שבחוט. אפשר לשקם את חוויות ה"ביחד" גם כשאנחנו לבד. אפשר לשקם את היכולת להרגיש מחוברים, גם במרחק.

אך הכול מתחיל מהבנה אחת בסיסית: שחרדת הנטישה היא חוויה של כאב ואובדן בהווה. לא הפחד שמישהו "ילך ולא יחזור", אלא תחושת כאב שאומרת "הוא כבר הלך ולא יחזור", גם כשהמציאות אומרת אחרת. זו אינה תחושה של דאגה לעתיד אלא חוויה של מוות בהווה, חוויה של אובדן שמתרחש עכשיו. זהו רגע שבו הנשמה צועקת, זעקה פנימית על אובדן של מקור חיים חשוב: של קשר, של אהבה, של חיבה, של מגע, של תוכן, של משמעות.

מכאן נולדת גישה חדשה, גישה שמתחילה להפוך את חרדת הנטישה ממחלה לאות ריפוי, מתופעה למסר. ולשם כך אני מציע את העיקרון של פרק זה: יש לגשת לחרדת הנטישה כפי שניגשים לתהליך אבל.

חרדת הנטישה היא למעשה חוויית מוות. מוות רגשי. אובדן חיוני. אובדן של תחושת המשכיות, של ביטחון, של קשר. ומי שחווה זאת חווה טרגדיה של ממש. מבחץ זה עשוי להיראות תלותי, ילדותי, מוגזם, מעייף. ואכן, לא קל להיות לצדו של אדם שמשליך את חוויית האובדן שלו על הזולת. זה כבד, זה מתיש, זה דורש מקום שלא תמיד יש. ואכן, הצד השני לא אמור לשאת את זה כולו, כי זו בראש ובראשונה חוויה פנימית, חוויה שהאחריות עליה היא של מי שחווה אותה. אבל אם הקשר חשוב, אם יש אהבה, אם יש מחויבות, כדאי להעמיק את ההבנה. כי הידיעה הזאת יכולה לעזור לשני הצדדים להתמודד אחרת.

אבל הוא תהליך לא קל, אבל הוא גם תהליך מרפא. הוא התגובה הנכונה והטבעית היחידה לחוויית אובדן אמיתית. כאשר אדם חווה אובדן, הדרך הבריאה היא לעבור תהליך אבל. והנה הפרדוקס: ברוב המקרים שבהם מתעוררת חרדת הנטישה, לא באמת התרחש אובדן במציאות, אבל החוויה הסובייקטיבית כה עזה עד שהנפש מגיבה כאילו האובדן קורה עכשיו.

האובדן הזה התרחש פעם, במקום אחר, בזמן אחר. הוא נשאר כלוא בתוכנו כזיכרון לא מעובד, כפוסט־טראומה שמופעלת שוב ושוב בתוך סיטואציות שונות. אצל כל אחד זה מתעורר במקומות אחרים, בזוגיות, בחברות, ביחסים עם הילדים, בעבודה, בקשרים עם ההורים. זו טרגדיה פנימית ישנה שמתעוררת מחדש, ושהאדם לא הצליח לעכל אותה בזמן אמת, כי לא היו לו אז כלים להכיל אותה. עכשיו, בהווה, היא מתעוררת בדמות חרדת הנטישה.

ומה מבקשת החוויה הזו? היא מבקשת שיקשיבו לה. היא מבקשת שיראו אותה. היא מבקשת מקום. היא מבקשת שלא יכעסו עליה, שלא יטשטשו אותה, שלא יברחו ממנה. כי חרדת הנטישה היא בסופו של דבר חוויית אובדן בהווה, והדרך היחידה להתמודד עם אובדן היא דרך של אבל.

התגובה הפנימית הנכונה לחרדת הנטישה היא להסכים להיות באבל שמתעורר מתוכה. האבל הוא שלי. הוא לא של הפרטנר, לא של החברה, לא של הילד, לא של ההורה. הוא שלי. יש לי אובדן שלי, ואני זקוק למענה רגשי אמיתי לחוויה הזו.

כל עוד אני נלחם בחוויה, כל עוד אני כועס על עצמי, שופט את עצמי, או משליך את כל האנרגיה על האדם שמולי, אני רק מרחיק את עצמי מן הריפוי. וזה המקום לומר בבירור: התרחקות היא דבר טבעי בקשר. זה טוב שאנשים מתרחקים. זה חלק מהנשימה של כל קשר. קשר בריא מתקיים תמיד מתוך תנועה של התקרבות והתרחקות לסירוגין. המרחק אינו אויב האהבה, הוא מזין אותה. הוא מאפשר מרחב, צמיחה, תשוקה, התחדשות.

אבל אצל מי שמנגנון האובדן הפנימי שלו פגוע, המרחק הזה מפעיל כאב. משהו קורה שם בפנים. ואם אנחנו לא נותנים לעצמנו את האפשרות להיות עם הצער הזה, אם אנחנו לא מאפשרים לעצמנו לעבור את תהליך הריפוי, אנחנו נישאר כלואים במעגל שחוזר על עצמו: אותה חוויה, אותה דרמה, אותה השלכה, שוב ושוב ושוב. לפעמים יכולו אותנו, לפעמים לא.

והמענה שאני מציע כאן, הוא לא קל, אך הוא מרפא. כי תכליתו של האבל היא ריפוי. אם מאפשרים לו להיות, אם לא מדחיקים אותו, אם לא מתביישים בו, הוא מתחיל לשחרר אותנו. הוא פותח מחדש את המעגל.

ולכן, כאשר אני חווה חרדת נטישה, אני רוצה לומר לעצמי משפט פשוט: "אני נמצא כרגע בחווית אובדן קשה."

אני לא מתווכח עם זה. אני לא מקטין את זה. אני לא מזלזל בזה. אני יודע שאני חווה דרך אדם מסוים, דרך אירוע מסוים, את האובדן שלי. אני יודע שזו חרדת נטישה, ואני יודע שבתוכה יש הזמנה אחת: להתאבל.

חרדת הנטישה באה לעורר בי תהליכי אבל שמעולם לא עברו עיבוד. ייתכן שלעולם לא אדע בדיוק על מה מדובר. אולי לא אצליח להגיע אל החוויה הראשונית ששם הכול התחיל. אבל אני יודע דבר אחד: היא מזמינה אותי עכשיו להתאבל. לא להילחם, לא להשליך, לא להיאחז, להתאבל. להתאבל פירושו לבכות. פירושו להיות עם הכאב. פירושו להסכים לנוכחותו. לא לומר לעצמי "זה לא בסדר שיש לי חרדת נטישה", אלא להפך, "זה בסדר, זה מלמד שיש בי אבל לעבור".

וככל שאני מסכים לכך, ככל שאני מתרגם את חוויית האובדן לתהליך אבל פנימי, אני מתחיל להתייחס לחרדת הנטישה לא כאויב אלא כהזדמנות. כהזדמנות להכיר את עצמי. כהזדמנות לרפא משקעי עבר שמעולם לא קיבלו את ההזדמנות להתרפא. כמה היא יכולה לתרום לנו, אותה חרדת נטישה, כאשר אנחנו מפסיקים להילחם בה ומתחילים לפרק אותה מבפנים. כשאנחנו מבינים שהמודל הפנימי שלנו התערער, ושאנחנו זקוקים לאבל כדי לבנות מחדש. כי אבל הוא הדרך היחידה שבה כאב הופך לתובנה, ותובנה הופכת לריפוי.

והאבל הזה, כמו כל תהליך רגשי אמיתי, יש לו קצב משלו. לעיתים הוא יימשך יום וחצי, לעיתים שלושה ימים, לעיתים שעות ספורות בלבד. אך כל עוד אנחנו נותנים לו מקום, יש שם תנועה. כי אבל הוא לא חולשה. הוא נשימה עמוקה של הנשמה. הוא הדרך הבריאה של הנפש לרפא את עצמה. ואם מתעלמים ממנו, הוא חוזר שוב ושוב. אם נותנים לו להיות, הוא מתחיל לשחרר. והוא זה שיאפשר לנו להתחיל, סוף סוף, לפרק באמת את חרדת הנטישה.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. מה הן חמשת האסוציאציות הראשונות שעולות לראשך לביטוי "תהליך אבל?"
2. כאשר את/ה פוגש/ת אדם שמצוי באבל, מה הן התחושות הראשונות שמתעוררות אצלך?
3. אם חרדת הנטישה שלך היא בעצם סוג של אבל, מה את/ה יכול/ה לעשות איתה, בשונה מבעבר?
4. האם החיבור הזה, בין מצב של "אבל" לחרדת נטישה מעורר בך כעת רעיונות חדשים להמשך הדרך?
5. האם את/ה יכול/ה לחשוב כעת על דרכים לנחם את עצמך ברגעים כאלה, כמו שמנחמים מישהו שחווה אבל עכשווי וממשי?

פרק 7: שיקום החוט המקשר ביני ובין סביבתי

פרק 7 פותח את חלק 3 בתהליך. כמו כל החלקים, גם כאן יש שלושה פרקים, והמטרה היא לקחת נושא מרכזי ולפתוח אותו בשלושה ערוצים שמאפשרים כניסה פנימה, היכרות עמוקה יותר, והענקת יותר ויותר אמצעים כדי להתמודד טוב יותר עם המשימה שבחרנו לעצמנו פה,

לפרק את חרדת הנטישה. חלק 3 עוסק בתכונה בין אישית שיש בה גם מרכיבים רגשיים וגם מרכיבים רוחניים. זה מסוג הדברים שאי אפשר להוכיח עד תום בצורה הגיונית, אך ככל שנכנסים פנימה אפשר לחוש ולחוות עד כמה הדבר הזה משמעותי. חלק 3 נקרא שיקום החוט המקשר ביני ובין סביבתי, ושם, למעשה, מתחיל הסיפור באמת, במקום שבו היכולת שלי והמיומנות שלי לטפח קשרים אנרגטיים, רוחניים ורגשיים עם הסביבה נפגעת.

אני בדעה, וגם יש לכך רמזים מסוימים מן הפיזיקה הקוונטית, שהכל מחובר להכל בסופו של דבר. אנחנו מחוברים לכל דבר שנמצא סביבנו, בוודאי ובוודאי מחוברים אנרגטית לעולם החי, ועוד יותר לעולם האנושי. אפשר לדמיין שלבני אדם יש חושים מקשרים, חוטי זהב, שבתוכם זורמת אנרגיה. אי אפשר לראות אותם, בדיוק כפי שאי אפשר לראות את המרידיאנים של הרפואה הסינית, ולמרות זאת, כל מי שעבד איתם יודע שהם פועלים. יש חושים אנרגטיים שמחברים בינינו לבין כל אדם, והם משמעותיים במיוחד עם האנשים שחשובים לנו. החושים האנרגטיים האלה קשורים מאוד לחרדת הנטישה. שם בעצם היא נמצאת, שם נמצא הפגם, שם המעצור, ושם מתרחשת הדרמה המקורית. במקום שבו החוט המקשר ביני ובין אדם אחר סובל מהפרעת זרימה, שם לא יכול להיווצר הדבר הבריא שאמור להיווצר בין שניים שרוצים להיות בקשר, זה שחלק ממני יהיה בתוכו וחלק ממנו יהיה בתוכי, ממש כמו יין יאנג שתיארתי קודם.

המודל הזה חשוב כי הוא מכיל, לדעתי, גם את סודות הריפוי של חרדת הנטישה וגם את הדרך לפרק אותה, להבין אותה ולהחלים ממנה. ראשית כל, הבה נכיר את הקישור האנרגטי בינינו לבין כל היש. כאשר אנחנו חווים חרדת נטישה אנחנו בכאב גדול, בכאב של בידוד, בכאב של חוסר שייכות. האדם הזה הלך, וכביכול איננו. אנו חווים אובדן משמעותי בהווה, כפי שהוסבר בחלק 2. ברגעים הללו נחוה נתק, חיתוך חד, כאילו הערוץ נחתך, האדם ישנו ואיננו, המקור שלי לחברות, לאהבה או לתמיכה איננו. זו החוויה. גם אם הוא מתקשר וגם אם רק התרחק מעט, ייתכן שעדיין לא נוכל לצאת מן החוויה שהוא איננו. החוויה הזו אינה משקפת את מה שבאמת קורה. האדם נמצא, האדם רוצה בנו, האדם מתעניין בנו, האדם זקוק ללכת למקומות כחלק מתבנית חייו, וגם אנחנו זקוקים לכך שתהיינה התרחקויות, כי אם אין התקרבות והתרחקות אין קשר.

עם זאת, קיימת בתוכנו פוסט טראומה בתוך החושים האנרגטיים שלמדנו לשלוח אל כל הקיים. יש שם מחסומים חלקיים שבגירוי המתאים נסגרים לגמרי, כמו עורק שנסתם. לפתע נסתם לנו הערוץ, וזה כואב מאוד. האדם יצא, והחוט נחוה כמי שנחתך. זה הסיפור. ויפה לומר, זה דבר שניתן לשקם. זה ערוץ אנרגטי, ואפשר לעשות לו אינסטלציה, אפשר לעשות לו צנתור, ניתן לחדש את הזרימה. זו עבודה, והיא לא יכולה להתרחש בלי לעבור דרך הכאב, בלי לעבור דרך חוויית האובדן, ובלי להרשות לעצמי להיכנס לסוג של אבל, גם אם הוא נמשך יום, יומיים, בעקבות חוויית האובדן. אין דרך אחרת. כאשר ארשה לעצמי את העצב הוא יקבל לגיטימציה, אקח עליו אחריות, לא אשליך אותו על האדם האחר, לא אטען כלפיו שהוא לא בסדר כי התרחק, לא אצמיד לו את תווית הנוטש. אהיה עסוק באבל שלי, שגם אם האדם שעומד מולי עורר אותו, הרי כל אדם שהיה עומד באותה פוזיציה היה מעורר אותו. רק כשאחוה את הכאב, אסכים לו, ואכיר בו, אוכל להתחיל לעשות את האינסטלציה בערוץ הזה.

כדי לרפא כאב, עליי לעבור דרך הכאב. כמו אינסטלטור שאינו יכול לפתוח סתימות מבלי לפגוש את החומר הלא נקי המצטבר בצנרת, כך גם כאן. העבודה אינה סטרילית. היא דורשת מגע עם מה שלא נעים לפגוש. אפשר להיעזר בטיפול, באימון, בליווי, אך בסופו של דבר האדם הוא האינסטלטור הרוחני המרכזי של עצמו. עליו להבין שגם מול שכנים מעצבנים יש חוט מקשר. יש חוט אנרגטי שמחבר אותו אליהם. ואם ירצה לעשות עבודת מודעות והתפתחות, ידאג בתוכו שבצורה חיובית חלק ממנו ינוע אליהם וחלק מהם ינוע אליו, שהם יהיו יותר מחוברים ופחות בהפרדה, ולכן פחות נוטים למאבקים. זהו הסוד האמיתי לכך שנוכל לחיות בשלום. כמו נציגות או שגרירות, כדי שאני ואת, אני ואתה, נהיה יותר בשלום

מאשר במלחמה, חשוב שאת תרגישי את החלק שלי אצלך ושאת ארגיש את החלק שלך אצלי, וששתי הנציגויות יישארו פעילות, חיות, מדברות זו עם זו.

זה הדבר שאנחנו רוצים לשקם, וזה הדבר שאנחנו יכולים לשקם. ראשית, מפני שברגע שנבין את המנגנון נוכל לפתח בו מיומנות. שנית, מפני שזה ערוץ שמממש מבקש שנתייחס אליו, מבקש שיפתחו אותו. הוא יכול להיפתח, יש לו את הפוטנציאל להיפתח. ומה בא ללמד אותנו על הערוץ הסתום הזה? חרדת הנטישה. חרדת הנטישה היא איתות לכך שיש ערוץ סתום. הערוץ הסתום יוצר חוויית כאב ואובדן, יוצר אשליית נפרדות מוגזמת, יוצר חוסר אונים ביכולת לשמור את הקרובים אליי קרובים, אשליה אחת גדולה. כי דווקא כאשר הערוץ הזה זורם ויש פחות חרדת נטישה, מערכות היחסים משתפרות, הן נשענות על המרכיב האנרגטי הבריא של יין יאנג, חלק ממני אצלך, חלק ממך אצלי. אם את הולכת לכמה ימים, חלק ממני הולך איתך, איננו באמת נפרדים עד כדי כך, וחלק ממך ממשיך איתי ומלווה אותי פה במה שאני עושה.

זו המשימה המרכזית שלנו בחלק זה. אנחנו אוספים כלים, מזהים כאב, מזהים אובדן, מרשים לעצמנו להיות באבל. בהמשך נפגוש עוד ועוד כלים, כולם מוקדשים לאותה מטרה, לשיקום החושים האנרגטיים שיש לנו עם אנשים אחרים. לכל אדם יש חוט כזה, אך יש אנשים שעומדים החוט משמעותי במיוחד ולכן נקדיש להם תשומת לב יתרה. זוהי תפיסת עולם רוחנית רגשית, המקום שבו רוח ורגש מתחברים, הזמנה לצאת מן החוויה המצמצמת כאילו אני הוא רק גופי, והוא שם הוא משהו נפרד, ולהיפתח לאפשרות שהכל מחובר להכל, ובעיקר אדם לאדם. הסוד לכך שאנשים יחיו טוב יותר זה עם זה ועם עצמם הוא תשומת לב לחושים המקשרים, אימוץ כלים שעושים אינסטלציה עדינה לערוצים הללו, פתיחה של החסם, ולפחות מן הצד שלנו להזמין מצב של שלום ואהבה המבוססים על נציגויות הדדיות, חלק ממני אצלך, חלק ממך אצלי, וכך אנחנו יכולים להתקרב ולהתרחק בידיעה שאנחנו ממשיכים להיות מחוברים. כך מפרקים חרדת נטישה.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. מה דעתך על הרעיון הזה של "חוט אנרגטי מקשר בין אנשים"?
2. איזה תחושות עולות בך כשאת/ה מדמינ/ת את אותו חוט בינך ובין האנשים הקרובים אלייך?
3. האם את/ה יכול/ה לדמיין מה קורה לאדם שהחוט הזה הופך כמעט ולא פעיל אצלו?
4. דמיני/י רגע שהחוט הזה מגביר את זרימתו בינך לבין העולם. איך ההרגשה?
5. איזה שינויים יתרחשו בעתיד בחייך, לדעתך, כאשר תצליחי/י לשקם את החוט הזה באופן ניכר?

פרק 8: לשחרר את האשלויות

פרק שמונה הוא הפרק השני בחלק שלוש. חלק שלוש עוסק בשיקום החוט המקשר ביני ובין סביבתי, אותו חוט עדין שאנו חשים בו פחות כאשר חרדת הנטישה מופעלת. ברגעי חרדה אנחנו נשאבים למערבולת רגשית, חוויה שאינה משקפת את המציאות לאשורה, אך המערבולת כה עזה, כה משכנעת, כה מפעילה, עד שהיא נדמית כאמת מוחלטת. מטרתנו כאן היא ללמוד להכיר במערבולת כמערבולת, לזהות שהיא ניתנת לתנועה, שאפשר לעבוד איתה, שאפשר אפילו להפיק ממנה דרכים וכלים לצמיחה, בזכות הכאב שאנו יודעים לזהות מאחוריה. בסופו של דבר זהו תהליך של למידה מחודשת, תהליך שמסיר את את מעטה האשליה. האשליה היא שמונעת מאיתנו לחוש את מה שמעניק לאדם תחושת ביטחון במערכות יחסים, את מה שמפחית את האיום מן האפשרות של נטישה.

חשוב להזכיר, זה קורה בחיים. פרידות מתרחשות, התרחקויות מתרחשות, מזדמנות בצורות ובתדירויות שונות. איננו יכולים להחזיק בכוח כמעט שום דבר. אך העובדה שדברים אכן קורים אינה מצדיקה את העוצמה החרדתית המשתלטת, במיוחד כאשר בפועל אין נטישה עומדת להתרחש. אנחנו כאן כדי שלא לתת לחרדה מקום גדול מדי, ומנגד, כן לתת לה מקום כשער ללמידה, לריפוי, ולהקשבה למסרים הפנימיים המבקשים לצאת החוצה דרך הסימפטום. פרק שמונה עוסק באשליית הנתק, באשליית הנפרדות, באשליית האובדן ובאשליית הנטישה. אשליה.

עוד לפני העיסוק הישיר באשליית הללו, אני מבקש להתבונן במקום של החופש בתוך חרדת הנטישה. בשנים הראשונות לחיים, עד גיל כשנתיים, אנו אמורים לעבור אימוני עצמאות מול ההורים. אימוני התקרבות והתרחקות. בדיקות קטנות של המציאות, אני מתרחק צעד, בודק אם ההורה קיים גם כשאינני צמוד, שב וחוזר אל החיבוק, ומפנים לאיטו חוויה של הורה נוכח גם בהיעדרו. כאשר אימונים אלו מתקיימים באופן תקין, מתפתחת חוויה פנימית שמאפשרת להתרחק, שמאפשרת לחקור, שמאפשרת להיות שונה, ולדעת שבסוף חוזרים. כשההורה מופנם, אינני מתנתק ממנו באמת, אני מתרחק, אך נושא אותו איתי.

כאשר התהליך הזה אינו משלים את עצמו כראוי, מתערערת חוויית החופש. החופש להתרחק, החופש לחזור, החופש להיות עצמאי, החופש לחקור את הסביבה, החופש להחזיק בדעה אחרת. כל עוד לא הופנמה הידיעה ש"מותר להתרחק וזה בסדר", נפגעים חלקים משמעותיים בתפיסת החופש. וכאן חשוב הקישור, משום שחרדת הנטישה מתחרה באופן ישיר עם החופש. כאשר החרדה מופיעה, מתעורר צורך להחזיק. להחזיק אנשים, להחזיק מצבים, להחזיק תכניות, להחזיק תנועה. שלא יתפזר, שלא יאבד, שלא יתרחק. חרדת הנטישה בעוצמה גבוהה מתנגשת כמעט תמיד בחופש של מישהו. לא רק בחופש של האדם שאנו חרדים לו, זה שאנו מבקשים להגביל את תנועתו מיוחד שייעלם, אלא גם ובעיקר בחופש שלנו עצמנו. אם אני איני מרשה לעצמי פעולות של התרחקות, של התנסות במרחק הולך וגדל, אם אני מסוגל ליהנות מתנועה ולהיווכח ש"זה בסדר" ושאפשר לחזור ולהתחבר, אזי החרדה אינה רק מנגנון שמנסה להגביל את האחר, היא גם מגבילה אותי.

חלק מרכזי בהתמודדות עם חרדת הנטישה, ובריפוי החוט המקשר, הוא החזרת החופש לפעולה בתוך קשר. החוט הזהב שתיארנו אמור לספק חופש פעולה, חופש צמיחה, תוך כדי חיבור. במערכת יחסים בריאה מתקיימים ביחד ולחוד בעת ובעונה אחת. אין כאן משחק סכום אפס, אלא מערכת הדדית שבה הביחד מזין את הלחוד, וההתקרבות מזינה את ההתרחקות, ולהפך. זו הדינמיקה הבריאה. פעמים רבות איננו מצליחים לקיים אותה משום שפצעים מוקדמים מתעוררים כחרדת נטישה ומשבשים את הזרימה. אך תמונת הבריאות ברורה, מצב שבו קיימת חוויית חופש להתקרב וחופש להתרחק, כאשר החוט המקשר פועל היטב, כאשר האנרגיה זורמת, כאשר הנציגות שלי אצל הפרטנרית או הילד חיה ונושמת, והנציגות שלהם אצלי חיה ונושמת. אפשר להתקרב, אפשר להתרחק, שום דבר אינו "מתפוצץ".

כעת, אל עיקרו של הפרק. פרק שמונה מדבר על אשליה. אשליית הנתק, אשליית הנפרדות, אשליית האובדן ואשליית הנטישה. כולן אשליות. אין פירוש הדבר שלא יהיו אובדנים במציאות, אין פירוש הדבר שלא ניטש לעיתים, אין פירוש הדבר שכל מה שיקר לנו יישאר לנצח בחזקתנו. הכוונה היא לחרדה עצמה, זו שלרוב מוגזמת, המעצימה פחדים, משבשת שיקול דעת, ושואפת לגזור את החופש שלנו ושל האחר. החרדה הזו יושבת על אשליה מטופחת היטב. אשליה שאנחנו מנותקים. אשליה שאנחנו נפרדים. אשליה שאירע עכשיו אובדן רק מפני שמישהו התרחק. אשליה של נטישה. המכנה המשותף לאשליית הללו הוא מחסור פנימי. מחסור במה שמאפשר לחוש את החוט המחבר, מחסור במה שמזין את הערוץ.

בהמשך, בחלק ארבע, נעמיק במרכיב החסר, אך כבר כאן נפתח חלון קטן לתשובה. כדי שהחוט המקשר, אותו חוט שבאמצעותו נרפא את חרדת הנטישה, יעבוד כהלכה, עלינו לזהות את האשליות שמסיטות אותנו מן החוויה המהירה, ולהשיב לערוץ את מה שחסר לו. וכאן עולה השאלה, כיצד מתמודדים עם אשליה. לומר לעצמנו "זו רק אשליה" לא יעבוד. אינטליגנציה רגשית אינה נרגעת מהכרזה לוגית. נסו לומר לעצמכם בתוך חרדה "זו אשליה נתק, הכל בסדר", ותגלו שהכאב ממשיך להדהד. החרדה ממשיכה להכות. גופכם יבקש פעולה חיצונית, לפעמים פעולה חריגה, כדי להרגיע את הסערה, אך המציאות לא תיענה. מה חסר ברגע הזה, ומה חסר היה פעם, במקום שבו נפצענו כל כך. מה חסר תמיד. חסרה אהבה.

זה נשמע כמו קלישאה, אך זהו מרכז התיקון. במקום שבו אנו נשאבים אל האשליה ומאבדים קשר עם החוט המקשר, אותו חוט שאמור להעניק ביטחון פנימי, נשמטת מאיתנו הזרימה הטבעית של אהבה. כאשר הזרימה קיימת, אפשר לומר בלב שלם לאדם שאנחנו קשורים אליו, לך בשמחה, אני איתך שם, לך בשמחה, חלק ממך נשאר איתי, חלק ממני הולך איתך, אשמח לשמוע איך היה לך, אשמח להרגיש אותך גם מרחוק. כדי להגיע לשם, עלינו להזרים במודע אהבה אל המקום שבו היא חסרה. לחדש את זרימת האנרגיה בחוט, ולהתחיל מאהבה.

איך עושים זאת, כמה, ובאיזו תדירות, עוד נפרט בהמשך. לעת עתה חשוב לקבע את העיקרון. האשליה המפוארת והמשכנעת של נתק, של נפרדות, של אובדן ושל נטישה ניתנת לטיפול רק בכלים של אהבה. אהבה עצמית, אהבה כלפי הזולת, אהבה אל עצם הקיום של החוט המקשר. חוויית נתק, הפתרון שלה הוא אהבה. חוויית נפרדות, הפתרון שלה הוא אהבה. חוויית אובדן, הפתרון שלה הוא אהבה. חוויית נטישה, הפתרון שלה הוא אהבה.

נוכל כבר עתה להתחיל לדמיין. לבחור דמות שאנו חוששים לאבד, ולהביט ישירות אל אשליית הנתק והנפרדות. לדמיין את החוט, את הצינור הדמיוני. להזרים בו אהבה. לראות בדמיון כיצד הזרימה מגיעה אל הצד השני, חוזרת אלינו, שוב יוצאת ושוב שבה, נעה וחוזרת, נעה וחוזרת. ככל שנוכל לדמיין ולחוות את זרימת האהבה, כך, באופן פלאי, תיחלש האשליה. היא תחזור, נידרש להתאמן עוד ועוד, אך זהו הכיוון. יש לנו אשליה, אשליה חזקה, ואנחנו הולכים לטפל בה. ככל שנעשה זאת בעקביות, נפרק אט אט, לבנה אחר לבנה, את החומה של חרדת הנטישה.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. מה קורה לדעתך כאשר אשליית נתק מאדם מתעצמת מדי?
2. מה קורה לדעתך כאשר אשליית הנפרדות מאנשים חשובים לנו מתעצמת מדי?
3. מה קורה לדעתך כאשר אשליית האובדן בעת התרחקות מתעצמת מדי?
4. מה קורה לדעתך כאשר אשליית הנטישה הופכת למין אירוע גדול ומוגזם?
5. איך לדעתך ניתן לרכך ולצמצם את האשליות האלה ולהחליף אותן בחוויות חדשות ונעימות יותר?

פרק 9: לבחור לשקם את החוט המקשר, ולעשות מזה משימת חיים

פרק 9 סוגר את חלק 3, שיקום החוט המקשר ביני ובין סביבתי, והוא גם מציין את מחצית הדרך של המסע כולו. זהו שלב שמומלץ מאוד לעבור באמצעות צפייה חוזרת, כי כאן עובר לא רק ידע אלא גם אנרגיה שנצרכת בתודעה דרך חזרתיות, דרך היכרות הולכת ומעמיקה עם המילים, עם הסיפור, עם התיאוריה ועם תפיסת העולם שמוצגת כאן. אין צורך להתאמץ להבין באמצעות ההיגיון, משום שלא החלק ההגיוני הוא שעושה כאן את עיקר העבודה אלא

החלק הרגשי, החווייתי, שמלקט פיסות מידע ומתיך אותן בתוכו ככל שנחשפים שוב ושוב לאותו תוכן. החזרה גם ממסה התנגדויות טבעיות למידע חדש, מרגיעה את חלקי האגו שנוטים להתגונן מפני שינוי, ומאפשרת אפילו לאגו עצמו לבחור, לומר, אולי יש כאן משהו שמיטיב איתי.

המסר המרכזי של פרק זה הוא בחירה מודעת להפוך את שיקום החוט המקשר למשימת חיים. זו איננה משימה רק למי שסובל מחרדת נטישה מובהקת, אלא צורך אנושי רחב. ככל שהחוסים המקשרים בינינו ובין הסביבה יהיו נוכחים ומורגשים יותר, יפחתו האלימות, המתח והניכור בין בני אדם. כאשר חיבור מורגש מנהל אותנו, בחירותינו נוטות להיטיב עם המכלול ולא לפגוע בו. ואולם, עדיין אנו שרויים באשליות של נפרדות, של נתק, של אובדן ושל נטישה. דווקא כאן מתגלה ההזדמנות להמשיך ולפתח את שהתחלנו בחלק זה, ולצרף למבט על החוט המקשר רובד נוסף של מודעות לחופש.

בדיוק כפי שהודגש בפרקים הקודמים, קיימת מתיחות מובנית בין חרדת הנטישה לבין החופש. מי שחוה חרדת נטישה מתקשה לא אחת להעניק חופש לעצמו. פעמים רבות נדמה כאילו האחר הוא זה המתקש על חירותו, בעוד שבתוך תוכי כואב לי שאני עצמי מתקשה לנוע בחופש. מכאן נולדת תופעה שכיחה, השלכת הכאב על הדמות הנוכחת בקשר, כאילו היא האחראית הבלעדית למה שאני חווה. פועל יוצא של התהליך הזה הוא התעוררות כעס כמעט אוטומטית, לעיתים גם עלבון כמעט אוטומטי. מבחינה סובייקטיבית, האדם שחוה חרדת נטישה אינו רק חושש מאובדן עתידי, אלא חווה אובדן בהווה, כאב שקורה עכשיו. וכשהכאב חי כל כך, קל מאוד להלביש אותו על האחר, כאילו הוא זה שנוטש אותי ברגע זה, וכאילו הוא מקור הסבל הנוכחי שלי. כך מתפתח כעס על אותו אדם, שביום אחר היה יכול להיות אדם אחר.

להגנה על הכעס יש היגיון פסיכולוגי. הוא מנסה ליצור תקשורת, למחות, למנוע את שמצטייר בעיני כעובדה רגשית. יחד עם זאת, אם ברצוננו לשקם את החוט המקשר, הכעס מפריע. הוא מעוות את התקשורת, מזמין מריבה, מגביר את החרדה, וסוגר את הדלת בפני ההקשבה לכאב שבגללו בכלל התעורר הכעס. וכאשר הכאב מומר מהר מדי לכעס, אני עלול להחליק לעמדת קורבן, לכפות על האחר תפקיד של פוגע, ולהיכנס לסרט חוזר שבו כל המשתתפים מעוררים. כך הופך קושי ממש, שכבר הוחלט לטפל בו, לדרמה בין אישית שסוגרת את שער הריפוי.

הבחירה המתקנת היא לזהות את הכעס שעולה באופן אוטומטי, ולדחות במעט את תגובתו. ברגע הזה, במקום לפעול מתוך הכעס, אני פונה פנימה אל העבודה שלמדנו כאן, אל טיפוח החוט המקשר. אני מתחיל לדמיין אותו, להזרים בו אנרגיה, לאפשר בו תנועה הדדית, חלק ממני אצל האחר, וחלק ממנו אצלי. דווקא כאשר הכאב, הכעס וחוויות האובדן מתגברים, כאן נפתחת ההזדמנות לתרגל את הבסיס החדש. לא להפוך את הקושי האובייקטיבי למלחמה, אלא לעבד אותו ברוך, להתמיר אותו לגדילה.

שיקום החוט המקשר הוא משימה אישית, חברתית ותרבותית. לחוש את החוט ביני ובין מי שאני אוהב, ולחוש אותו גם ביני ובין אחרים, ואפילו ביני ובין מי שנחוה כאויב. החוט קיים, לעיתים אני פשוט שוכח אותו, מפסיק לטפל בו, או נכנע להרגלים שמחלישים אותו. כל עוד אינני משקם את החוט המקשר, אין לי חופש אמיתי, אני מגביל את עצמי וחי בתוך סרט שחוזר על עצמו עם שחקנים מתחלפים. הבשורה הטובה היא שאפשר לצאת מן הסרט הזה, או לכל הפחות לקצר אותו ולצמצם את השלכותיו. אפשר להפוך אותו לעבודת עומק פנימית שמלמדת אותי על עצמי, מחזקת אותי, ומאפשרת לי לבחור אחרת בפעם הבאה.

בדרך לשיקום החוט, נלמד לייצר בתוכנו מרחב מחבק, עוטף ומנחם, מרחב שאליו נפנה כאשר החרדה מתעוררת. במרחב הזה נתקשר את החוויה שלנו לאחרים באופן אחראי ובונה, תוך הקפדה להימנע ככל האפשר מהבאת הכעס כדרישה, כתנאי, או כציפייה שהאחר

לא יוכל למלא. נזכור שהכאב שמופעל הוא החומר שאנחנו רוצים לעבד, ושחרדת הנטישה מבקשת להזכיר פצע ישן, פוסט טראומה רגשית, ילד פנימי שעדיין מדמם. מול הילד הזה ננהג בסבלנות, בחמלה, וגם בשמץ הומור מרכז.

החוט ניתן לטיפול, לחיזוק, להרחבת חלל הזרימה, להגברת קצב התנועה שבו. אפשר לעודד בתוכנו את הידיעה שחלק ממני נמצא אצל האחר, וחלק ממנו נמצא אצלי, שהם שוהים שם ונושמים שם, וניתן לתקשר עם נציגויות אלו גם כשהמרחק גדל. כך מצטמצמת חרדת הנטישה, וכך משתקמות החוליות שלא התפתחו די הצורך בגיל מוקדם, היכולת להתרחק ועדיין לחוש שייכות, והיכולת לאפשר לאחר להתרחק ועדיין להרגיש את הביחד.

מכאן ההזמנה הברורה, לראות בשיקום החוט המקשר משימת חיים. לא משהו חד פעמי, אלא מסע מתמשך שבו נבחר לשוב ולתרגל, לשוב ולהקשיב, לשוב ולהזרים אהבה, לשוב ולהרחיב חופש. עם סבלנות, עם חמלה עצמית, ועם חיוך קטן בדרך, כך אפשר לפרק, הלכה למעשה, את חרדת הנטישה.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. איך את/ה מתחבר/ת למילה "שיקום"?
2. האם זה נראה לך נכון להשקיע משאבים מנטליים בשיפור תפקוד החוט הבין האישי האנרגטי שלך?
3. איך יגיבו האנשים הקרובים אלייך כאשר יחול שינוי לטובה בנושא זה אצלך?
4. האם את/ה יכול/ה קצת לנוח ולשהות עם עצמך בעודך מדמיינ/ת את החוט הזה מתרחב, מתחזק וזורם ביתר יעילות מבעבר?
5. איזה דברים חדשים תוכל/י לעשות או לקיים לאחר ששינוי כזה יתממש בחיך?

פרק 10: אהבה עצמית

פרק 10 פותח את חלק 4, את החצי השני של התהליך, וחלק זה מוסיף לנו כלים. לפני שנוסיף, נזכיר בקצרה חלק מן הכלים שכבר הונחו:

1. לבדוק האם כאשר אני מפחד שמישהו ינטוש אותי, אינני בעצם מבטא את ההגבלה שאני מטיל על החופש שלי, האם אני מפחד להיות זה שמתרחק בעצמי ומטיל את הפחד על האחר.
 2. נזכור להשתדל לנטרל את רכיב הכעס, גם כאשר הוא נדמה מוצדק, משום שכעס משבש את היכולת לאזן ולהכיל את עצמי בתוך ההפעלה של חרדת הנטישה, ולעיתים הוא רק מסווה כאב חריף.
 3. נזכור את ההדמיה של החוט המקשר, ההכרה שהוא קיים תמיד בין בני אדם, וביתר שאת בין הקרובים לנו,
 4. חרדת הנטישה היא סימן להפרעה בזרימת אנרגיית החיים, האהבה, הנתינה והקבלה.
 5. כאשר יש הפרעה, יש מחסור, ותפקידנו לשקם זרימה, לשקם את חווית ה"נציגויות" ההדדיות, את החלק שלי שנמצא אצל האדם היקר לי, ואת החלק שלו שנמצא אצלי.
- כל אלה הם בסיס לתבנית התמודדות ארוכת טווח.**

כעת נצרף שלושה כלים שאני רואה בהם עמודי תווך, הגברת אהבה עצמית, הפחתת ביקורת עצמית, והגברת יצירתיות סביב הנושא. פרק זה יתמקד באהבה עצמית, ובפרקים 11 ו-12 נעמיק בביקורת העצמית וביצירתיות. הכותרת הפנימית שלנו כאן היא לאהוב את עצמי בעודי חרד, ולהעניק לעצמי את הזכות להיות אני. פעמים רבות מושמט החלק הזה, ודווקא הוא המרכזי. האופן שבו אני חושב על

עצמי, רואה את עצמי, חש את עצמי בזמן חרדה בכלל, ובזמן חרדת נטישה בפרט. אם ננקה מעט את ה"זכוכית", נגלה שבמרכז החוויה ניצבת הדרמה של הקשר ביני וביני. אמנם העלילה מתרחשת סביב פחד מאובדן אדם, קבוצה, מעמד או שייכות, אך עיקר הסבל יושב ביחסים שלי עם עצמי, שם נמצא הכאב, שם מופיעה תחושת האובדן.

אני מציע לך להיזכר באירוע ממשי ובולט בו חווית חרדת נטישה ולרגע "להימצא שם" כאילו זה מתרחש ממש עכשיו, בשיא העוצמה, ולעקוב מבפנים אחר השאלות הבאות: איך אני מרגישה עם עצמי עכשיו? כמה אני מעריך את עצמי, כמה אני מכבד, עוטף, מרחם, מבין ותומך בעצמי בתוך החוויה הזו?

לא נופתע לגלות שאת עיקר הקושי מייצרת הידרדרות מהירה ביחס לעצמי, היצירתיות מצטמצמת, הגמישות מתכווצת, הנוקשות גוברת. קל לגלוש לכעס עצמי, לרחמים עצמיים, לתחושת כישלון ואכזבה. מאחורי חוויית האובדן שבהווה מסתתרת לעיתים התקפה עצמית, מצב שבו לא רק שחוויית נטישה מבחוץ, אלא **אני נוטש את עצמי**. אינני תמיד מבחין בכך, כי אני משליך את הכאב על דמות חיצונית.

כאן נכנסת אהבה עצמית כמשאב חיוני, ההכרח להציף את המערכת הפנימית במסרים אוהבים דווקא ברגעים הקשים, דווקא כשהפוסט טראומה מתלקחת והגוף נסער.

אנחנו זקוקים שם להצפה יזומה של אהבה מבפנים, להצפה של חיבוב וקבלה, ואני אומר מראש, ההשפעה לא תמיד מיידי. בתחילה זה יישמע מלאכותי, לעיתים יבש, לעיתים כמעט סתמי. זה חלק מן הדרך, כך זה עובד. כאשר המצב לא אקוטי וסוער מאד, כאשר הנשימה סדורה יותר, אפשר להתכונן, להגביר אהבה עצמית בדיעבד ולעיתים לבוא. לנחם את עצמנו **מראש** לקראת הפעם הבאה, להחליט שאנו נוטלים תפקיד פעיל של **מנחמים פנימיים**. לומר לעצמנו, "כן, זה לא נעים, זה כואב, זה מתסכל ומערער, ובכל זאת מותר לך, מותר לך להרגיש כך".

יש סיבה עמוקה לכך שהחוט המקשר טרם זורם כפי שהיינו רוצים. אין טעם להוסיף כעס, אכזבה ושיפוטיות עצמית. אלה רק יסגרו עוד שערים. לעיתים יש גם אבל פנימי שעלינו להסכים לעבור, **הכאב אותנטי, החרדה אמיתית**. אם אכן תתרחש נטישה ממשית, גם אז לא החרדה תשנה את המציאות. מה שנוכל לעשות הוא לחזור אל עצמנו, לחבק, ליצור מרחב בטוח יותר, להפחית נזקים, לעכב תגובות דחף, ולזכור כמה טוב טמון בנו גם בשעת סערה.

כאן משתלבים כל הכלים, זכר החופש שלא נטלתי לעצמי דיו, ההסכמה להניח את הכעס בצד כדי שלא ישבש את התהליך, ההשגחה העדינה על החוט המקשר שאני מדמיין ומזרים בו אנרגיה, והוספת אהבה עצמית כתרופה מרככת ומייצבת.

כאשר אני חרד, אני זקוק **לי מגויס לטובתי**, לא כאישור לדרמה, אלא כמשענת פנימית שתסייע לי לא להחריף את הסיפור, להרחיק את עצמי מעט מן האירוע, להזכיר לי שאני בסדר, להאט, לנשום, ולצמצם את הסיכוי שאפעל באופן שיפגע בקשר או בי. בסופו של דבר, שוב ושוב נחזור לאותה אמת עתיקה, התרופה הטובה ביותר לרוב מכאובי האדם היא אהבה. ומה חסר לנו בזמן התקף של חרדת נטישה? אהבה. לאו דווקא מאותו אדם, בראש ובראשונה מעצמנו.

לכן נתמקד באהבה עצמית.

נחייך אל המראה גם כשאין כוח, נתאמן באמירות אוהבות פנימה גם אם נשמעות מרוחקות, נרכך את הטון שאנחנו מדברים בו לעצמנו, נבחר מילים שמנחמות ולא מצליפות. נכין את

עצמנו לרגעים שבהם תשוב החוויה המאתגרת הזו, כדי שבשעת אמת תעמוד לרשותנו שפה פנימית אוהבת, תזכורות קטנות שהלב יודע, ונוכחות מיטיבה שנשענת על בחירה מודעת. כך נגייס את המיומנות, נגביר ביטויי אהבה עצמית, נסכים להתחיל באופן מלאכותי ולהמשיך בעקביות, עד שהאמת הפנימית תתחיל להשתנות. זה לא קסם מהיר, אך זהו מסלול שמפרק לאט לאט את חרדת הנטישה, ובונה במקומה יחס חדש אלי, יחס שבו אני אינני נוטש את עצמי, גם כאשר אני חרד.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. האם את/ה יכול/ה לדעתך לשפר את היכולת לאהוב את עצמך בעיצומה של חרדה?
2. מה קורה בקשר שלך עם עצמך כאשר את/ה פוגש/ת בתוכך חרדת נטישה?
3. מה יקרה לדעתך, עם הזמן והתרגול, כאשר תעצימי/י אהבה אלייך בשעת חרדה?
4. האם תוכלי/י להוסיף ולאהוב את עצמך ברגעים כאלה גם אם זה יראה לך כלל לא מתאים?
5. האם לדעתך נוכחות מתגברת של אהבה בתוכך באמת יכולה להניע שינוי משמעותי?

פרק 11: הביקורת העצמית המוגזמת

זהו הפרק השני בחלק 4, וחלק זה בא להעניק לנו עוד כלים מנטליים שבדרך כלל אינם מפותחים די הצורך, אך הם חיוניים להתמודדות עם חרדת הנטישה וגם עם קשיים מקבילים.

עד כה הזכרנו את תשומת הלב לחופש שלנו, עד כמה אנו נוטים להגביל את חירותנו ואז להשליך על הזולת את הצורך שיגביל גם הוא את חירותו, וכך להפוך זאת לחרדת נטישה. דיברנו על תשומת הלב לכעס, עד כמה הכעס עלול להפריע לנו לפגוש את הכאב המקורי שמזין את חרדת הנטישה, ועד כמה הכעס מוליד סיטואציות שבהן לא רק שאיננו מתמודדים עם החרדה, אלא אנו מוסיפים בעיות בין-אישיות מיותרות.

הדגשנו כמובן את החוט המקשר, החוט האנרגטי שקיים תמיד בינינו ובין כל דבר ובין כל אדם, ושפעילותו משמעותית במיוחד עם הקרובים אלינו. בחוויית חרדת הנטישה נדמה כאילו החוט הזה נסתם לחלוטין, ולכן נחוות אובדן בהווה, כאב בלתי נסבל, בעוד שלמעשה מדובר בשחזור חוויות קדומות מאוד, חוויות של הינקות שבהן אכן נחונו נטישות, לפחות כפי שגוף תינוק חווה אותן.

כשטריגר בהווה מזכיר זאת, אנו נזרקים לשם, אל הסערה המוכרת, ולעיתים מתלווה לכך חוויה כללית של ניתוק מהכול, פגיעה בתחושת השייכות, כאילו העולם כולו דוחה אותנו. זה איננו מה שקורה באמת, אך כך התודעה התינוקת "משדרת" באותם רגעים, וכך הכאב נחוה.

חשוב להכיר בכך ולקרוא לדברים בשם, כי עצם הזיהוי מסייע לנו להתבונן, להטיל ספק, לראות את האשליה, להתקרב אל הכאב, ולהתחיל בריפוי ובתיקון.

בתוך חוויית חוסר השייכות הזאת, בתוך הכאב והאובדן הגדול של חרדת הנטישה, חשוב לראות רכיב נוסף שמעצים את הסבל, **ביקורת עצמית מוגזמת**. זהו מוקד הפרק. עלינו להשקיע משאבים בצמצום הביקורת העצמית בשעת חזרת חרדת הנטישה, דווקא אז. פעמים רבות איננו מבחינים בכך כי אנו מורגלים לזה כבר. משהו לא נעים קורה ובו־בזמן מתפרצת ביקורת עצמית חזקה, מצטרפים רגשי אשמה שעליהם נעמיק בפרק 12, ומתגבשת תחושה כללית של חוסר ערך, של לא בסדר.

לא תמיד נראה זאת בצלילות כי הכאב מכסה, אבל הביקורת העצמית שם, והיא **חלק משמעותי מן הסבל**.

היא משמרת בעיות, מתחרה עם אהבה עצמית, מכווצת יצירתיות וגמישות, מטה את שיקול

הדעת, ומזינה את האשליה הקטסטרופלית כאילו מתרחש כאן אסון שאין ממנו מוצא. לביקורת העצמית המוגזמת אינספור גרסאות לשון: "אני נכשל, אני לא מסוגל, אני תמיד הורס, אני מבין, אני תלתי, אני הבעיה". והיא נוטה להתגבר במיוחד בזמן חרדה, ובמיוחד בזמן חרדת נטישה.

בתודעה התינוקית, אם נוטשים אותי, סימן שמשו פגום בי. תינוק, בהיותו אגוצנטרי מטבעו, חווה שהכול קורה בגללו או למענו, וכשצרכיו אינם נענים, הוא מסיק שמשו לא כשורה בו. כך נוצרת תבנית מוקדמת של ביקורת עצמית, חוסר אמון עצמי, פגיעה בדימוי וביכולת לסמוך על העולם ועל עצמו. בהמשך החיים זה מתפשט לתחומים רבים. הבשורה החשובה היא שאפשר להתמודד עם התבנית הזו כאשר נעשים ערים לה, כאשר מצליחים לשבריר רגע לעצור בתוך הסערה ולהבחין, יחד עם הכאב ועם הסיפור, פועלת כעת ביקורת עצמית מוגזמת.

לא אחת הביקורת תופסת שלישי, מחצית ולעיתים יותר מנפח החוויה. היא מקבעת אותנו, משאירה אותנו תפוסים בנרטיב אחד, "אני לא בסדר", ומונעת זרימה רגשית מרפאה ומחדשת. לא קל לראות זאת כאשר אנו שקועים בהשלכה החוצה או בכעס על מי שכביכול נוטש.

כל עוד הביקורת המוגזמת דומיננטית מדי, לא נוכל לייצר בתוכנו חלל רך שבו נכנסות פרופורציות, שבו אפשר לראות שאולי אין כאן נטישה, שאפשר להזין את עצמנו, שיש מקום להשהות תגובה, להתרחק ולחכות, ולחוש שהחוט המקשר לא הפסיק להתקיים מעולם. כדי לפרק חרדת נטישה אנו זקוקים למרחב פנימי רחב, מרחב עבודה סבלני, מכיל ותומך.

כדי ליצור מרחב כזה עלינו לפנות אל הביקורת העצמית ולומר לה ברור, "כרגע אינך רצויה". "אין לי צורך במבול של מסרים שאני לא בסדר". "גם אם עשיתי טעויות, אני מוכן ללמוד ולתקן, אך התקפות עצמיות אינן עוזרות, הן מחריבות מבפנים, הן אינן מאפשרות אפילו לקיחת אחריות צלולה, הן מסתירות את הסיפור האמיתי, את הכאב התינוקי הפוסט-טראומטי שצף במהירות." "כל עוד אני שקוע ב: "אני לא בסדר, והם לא בסדר, אינני רואה את האשליה, אינני מזהה את האפשרות לשקם את החוט, אינני מצליח לבלום כעס, אינני מרשה לעצמי חופש, אינני מסוגל לאהוב את עצמי." כל זה "תודות" הביקורת העצמית המוגזמת.

מכאן, הצעד המעשי, לעצור ולהתבונן בביקורת כשהיא מופיעה, לזהות כיצד היא מפיקה רגשי אשמה, כיצד היא משדרת פנימה טקסטים משכנעים לכאורה, וכיצד אנו יכולים להשיב:

"סליחה, הגזמנו. אני נוטל אחריות, אני מכיר בהשלכות שהשלכתי, ואני מחזיר אותן אליי, אבל זה יעבוד רק אם אתמוך בעצמי. זה יעבוד רק אם אבנה מעטפת הגנה פנימית מפני התקפות העצמיות, רק אז אוכל לראות את התבנית, לזהות היכן הכאב מפעיל את חרדת הנטישה, ולבנות מנגנונים שמסייעים לי להשתחרר מהר יותר".

זה אפשרי, וזו עבודתנו כאן. לשם כך נידרש לומר לביקורת העצמית שצמחה מאז הינקות, "עכשיו את פחות נחוצה". "תודה שניסית להגן, אך בשלב זה אני זקוק לכלים אחרים, לאהבה עצמית, לנשימה, להשהיה, לדמיון החוט הזורם ביני ובין הדמויות שחשובות לי".

כשנחזור על כך שוב ושוב, לצד כל יתר הכלים, יחד עם חידוש זרימת האנרגיה ביני ובין מי שהפעיל בי את הסיפור, וגם ביני ובין אחרים, נוכל לצמצם את הביקורת העצמית המוגזמת, להציבה במקומה הראוי, ולהתפנות לעבודה הברוכה של פירוק חרדת הנטישה.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. האם את/ה מודעת/לנוכחות משמעותית של ביקורת עצמית עודפת בשעת חרדה?

2. איזה דברים הביקורת העצמית המוגזמת שלך "אומרת" לך ברגעים כאלה?
3. האם את/ה שמ/ה לב לכך שיש נטייה "להאמין" לביקורת הזו יותר על המידה?
4. מה יקרה, לדעתך, כשתציבי גבולות ברורים לביקורת הזו ותגבילי את אפשרות הביטוי שלה?
5. האם את/ה מסוגלת, כעת, לדעתך, לקבל את קיום חרדת הנטישה שלך בהבנה וללא ביקורת גם אם היא מפריעה לך במקומות מסוימים?

פרק 12: יצירתיות רגשית

נו, מה שלומך? האם התחלת כבר לראות את התופעה הזאת מזוויות נוספות, להבין אותה קצת אחרת, אולי לזהות בתוכך חלקים חדשים שיכולים לעזור לך להתמודד איתה?

אני מאמין שכן, כי עצם הלמידה הזאת משנה. בדרך הזו אפשר לעשות שינוי אמיתי. לא למחוק את חרדת הנטישה, לא לבטל אותה, אלא ללמוד לעבוד איתה. ללמוד לשאת אותה, להבין אותה, לשוחח איתה, להקטין את העוצמה שלה ואת המרחב שהיא תופסת בתודעה שלך, ואפילו – כן, אפילו – לצמוח ממנה. כי כשעובדים איתה נכון, היא יכולה להפוך ממחלה למורה, ממכשול לשער לצמיחה.

זה מוביל אותנו לפרק 12, הפרק השלישי בחלק הרביעי, שעוסק בכלים מעשיים. עד עכשיו הזכרנו כמה כלים שכבר הופיעו בפרקים הקודמים. למשל, האפשרות לראות בחרדת הנטישה לא רק פחד לאבד מישהו אחר, אלא גם **פחד לאבד את החופש של עצמי**. אותה חרדה שאני משליך החוצה, אולי בעצם נולדה מהפחד שלי לנוע, להתרחק, להיות אני, ולשאת באחריות לחופש שלי.

דיברנו גם על החשיבות שבזיהוי מוקדם של הכעס. על כך שכעס, גם כשהוא נראה מוצדק, מפריע לנו מאוד לפגוש את הכאב המקורי שעליו יושבת חרדת הנטישה. הוא מייצר לנו עוד סיבוך, עוד מחסום, עוד דרמה. לכן נרצה להיזהר מהכעס, לא לדכא אותו, אלא לזהות מתי הוא משתלט עלינו ומונע מאיתנו להקשיב.

דיברנו גם על **החוט המקשר**, אותו חוט אנרגטי שמחבר אותנו עם כל דבר ועם כל אדם, ובמיוחד עם מי שקרוב אלינו. הזכרנו שכשאנחנו חווים חרדת נטישה, החוט הזה נחסם, נסתם, לפעמים כאילו נחתך לגמרי. ואז כל האנרגיה שלנו מתכווצת, מתרוקנת, ואנחנו חווים את זה כמו אובדן בהווה. ולכן דיברנו על ההדמיה: לראות בעיני רוחנו את החוט הזה, לפתוח אותו, להזרים בו אור, אנרגיה, אהבה, ולאפשר לו לפעול שוב. לראות איך אנרגיה זורמת ממנו אליי וממני אליו, גם כשהוא רחוק ממני, גם כשהוא עסוק, גם כשהוא לא עונה לי עכשיו.

נזכרנו גם בפרקים הקודמים בדברים נוספים – אהבה עצמית, הפחתת ביקורת עצמית, והיכולת להעניק לעצמנו חמלה והכלה דווקא ברגעים הכי קשים, כשהחרדה משתלטת והלב מצטמצם. כל זה מכין אותנו עכשיו לפרק הזה, פרק היצירתיות הרגשית.

אבל לפני שאכנס לעומק נושא היצירתיות, אני רוצה להוסיף נדבך חשוב שקשור לכל התהליך הזה – **רגשי האשמה**. מנקודת מבטי, כפסיכיאטר וכפסיכותרפיסט שחוקר את נפש האדם שנים רבות, אני יכול לומר בביטחון שאין דבר **רעיל יותר רגשית** מרגשי אשמה. אין דבר שפועל על התודעה כמו רעל פנימי, שמחליש, שמשתק, שמבלבל, שמכביד ומכאיב כמו רגשי אשמה. הם לא רק כואבים – הם גם מיותרים.

כשאנחנו חווים חרדת נטישה, הרבה פעמים, לצד הפחד והכאב, יש שם גם רגשי אשמה. אני מרגיש אשם על זה שאני מרגיש כך. אני מרגיש אשם שאולי לא הייתי מספיק טוב, מספיק חזק, מספיק חכם. אני מרגיש אשם שאולי אני מגזים. ואפילו כשאני משליך על מישהו אחר,

כשאני כועס, כשאני מאשים אותו, עמוק בפנים יש גם תחושת אשמה שאני כזה, שאני שוב נבהל, שאני שוב מתנהג בצורה שתפגע בקשר.

רגשי האשמה האלה לא עוזרים. להפך, הם הופכים את הכול למסובך עוד יותר. הם מעמיקים את הייאוש. הם מרחיקים מאיתנו את היכולת להירגע, להבין, לשמוע את עצמנו. אשמה לא מאפשרת ריפוי. היא חוסמת ריפוי. ולכן חשוב מאוד להיות מודעים לרגשי האשמה, לזהות אותם כשהם עולים, ולומר להם: תודה, אבל לא עכשיו. אין פה אשמים. אין פה בית משפט. יש פה כאב אנושי, יש פה אנשים שנפגעו, שנשאים בתוכם פוסט-טראומות ישנות שעדיין פועלות. זה הכול.

ובדיוק כאן נכנסת **היצירתיות הרגשית**. זהו הכלי הבא שאנחנו מוסיפים לארגז הכלים שלנו, לצד אהבה עצמית, לצד הפחתת ביקורת עצמית, לצד החוט המקשר. 'יצירתיות רגשית פירושה: לשחק. כן, ממש כך – **לשחק עם מה שאני מרגיש**.

המשחק הרגשי הוא לא בריחה מהכאב. הוא דרך לפגוש את הכאב בצורה חדשה, גמישה, חיה, פחות קפואה. כשאנחנו בחרדה, כל המערכת שלנו מתקשה לזוז. היא נכנסת לצמצום. הכול נהיה נוקשה, צפוף, חסר אוויר. המשחק מאפשר לנו לנשום שוב.

אז מה זה אומר "לשחק"? זה אומר להתחיל לדבר עם עצמי, לכתוב לעצמי, לשיר לעצמי, אולי אפילו לשיר לעצמי מילים מעודדות. זה אומר ללכת למקלחת ולנהל דיאלוג עם עצמי במים החמים. זה אומר לצייר ציור קטן, אפילו קשקוש, שמבטא משהו מהתחושה. זה אומר להקליט את עצמי אומר כמה משפטים, להוציא קול, להניע את הגוף. זה אומר לשים לב לתגובה הרגילה שלי – נניח, אני מיד נכנס לדרמה, או מיד שותק ונעלם – ולהגיד לעצמי: רגע, הפעם אני אנסה משהו אחר. הפעם אני אנסה להישאר, או הפעם אני דווקא אצא לטייל לבד.

זה אומר גם לשנות את התגובה הפיזית שלי. אולי אני אלך לריצה קצרה, אולי אלך לים, אולי אקח נשימה עמוקה ואשאר עם התחושה בלי לעשות כלום. אולי אשמע מוזיקה, אולי אדבר עם חבר, אולי אכתוב כמה מילים ביומן.

אפשר אפילו קצת **הומור**. אפשר לומר לעצמי: "הנה, שוב אני בפסטיבל הנטישה השנתי שלי", ולחייך קלות. לא לצחוק על עצמי, אלא להכניס אל תוך הכאב נימה של חיות. לפעמים אני גם יכול להתיר לעצמי פעולות מנחמות – כן, אפילו קוביית שוקולד, אם אני לא סובל מבעיות אכילה. כן, גם זו תגובה יצירתית. אם היא שונה ממה שאני רגיל, היא שוברת דפוס.

כי זה העיקר: **אנחנו רוצים לשבור את הצימוד האוטומטי** בין החרדה ובין התגובה החרדתית. בדרך כלל יש לנו מסלול קבוע – גירוי – חרדה – תגובה מוכרת: כעס, דרמה, מצוקה, הסתגרות, נתק. כשאנחנו מגיבים שוב ושוב באותו אופן, אנחנו מחזקים את המסלול הזה בעצמו, משמרים את החרדה.

אבל אם אני מתחיל לשחק – אני משנה את המשחק. אני מייצר הפתעות. אני מערער על האוטומט. אני הופך את החרדה לאורחת שאני יכול לדבר איתה. "היי, חרדה, מה שלומך? שוב הגעת? אוקיי, בואי נראה מה נעשה איתך הפעם".

ואם אני מכניס לשם תנועה חדשה, גם הסביבה שלי מגיבה אליי אחרת. האנשים סביבי רואים משהו אחר. הם מרגישים יותר ביטחון. הם פחות נכנסים לדרמה. נוצר מרחב אחר, נקי יותר, שבו אפשר להישאר בקשר בלי שהכול יתפוצץ.

היצירתיות היא בעצם תנועה של **חיים**. היא מחזירה את זרימת החיים למקומות שבהם הכול היה קפוא. היא מכניסה צבע, ריח, חום. וכשהיא נכנסת, גם רגשי האשמה נחלשים, כי אני

כבר לא שופט את עצמי כל כך. אני פועל. אני בורא. אני חי. אני הופך להיות יוצר, לא רק מגיב.

וכשהיצירתיות מתעוררת, גם האהבה העצמית מתגברת, כי אני מתייחס לעצמי כאל אדם שיש בו ערך, כאל מישהו שאני רוצה לטפח. וגם הביקורת העצמית נחלשת, כי יש תנועה חדשה שמפוגגת את הנוקשות.

וכך, לאט לאט, יחד עם אהבה עצמית, עם חמלה, עם הפחתת ביקורת, עם שמירה על החוט המקשר, ועם קבלה של העובדה שיש בי כאב שאני עוד לומד לטפל בו – אני לומד להשתמש ביצירתיות הרגשית שלי כתרופה, כהליך.

אז כשחרדת הנטישה עולה, נסה לשחק. נסי לשחק. אפילו מעט. תשאלו את עצמכם: מה עוד אפשר לעשות עם התחושה הזו? איך אני יכול לנשום לתוכה קצת יצירתיות, קצת הפתעה, קצת חיים? איך אני יכול להרחיב את המרחב שבו אני מגיב?

זו לא משימה פשוטה, אבל זו משימה אפשרית. ובכל פעם שאנחנו בוחרים להגיב אחרת, אפילו במעט, אפילו בנשימה אחת, אפילו בשתיקה, אפילו בציור קטן – אנחנו מפרקים עוד לבנה אחת מתוך הבניין העצום של חרדת הנטישה.

ככה, בצעדים קטנים, משחקיים, חמים, מחוברים, אנחנו מתחילים באמת **לפרק את חרדת הנטישה**.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. לחרדות יש חוויה חזקה של "דרך אחת בלבד לראות את המציאות". מה דעתך לאתגר את האפקט הזה בפעמים הבאות?
2. למשל, מה יקרה לדעתך, אם בזמן חרדת נטישה תעצור/תעצרי רגע את המחשבות והתגובות ותגיד/י לעצמך משהו כמו: "יתכן ואני ממש לא מבינה/ה מה באמת קורה כאן?"...
3. איך את/ה מרגישה/ה עם האפשרות "לשחק" עם **התחושות שלך** ולנסות לפרש אותן בכל פעם קצת אחרת, כאשר חרדת הנטישה מופיעה?
4. איך את/ה מרגישה/ה עם האפשרות "לשחק" עם **התגובות שלך** ולנסות לשנות אותן בכל פעם קצת אחרת, כאשר חרדת הנטישה מופיעה?
5. יש לך רעיונות לגבי דרכים "לשחק" עם החוויה הלא נעימה הזו, כשהיא מופיעה? איזה "משחק" את/ה יכולה/ה לשחק בתוכך בפעם הבאה שתופיע חרדת הנטישה?

פרק 13: הלבד שלך הוא מרכז הקיום שלך. וזאת אישי לא יוכל לנטוש.

פרק זה פותח את חלק 5, והוא מביא איתו שאלה עמוקה במיוחד: האם בעצם, בתוך חוויית חרדת הנטישה, אנחנו אלה שנוטשים את עצמנו? האם הדרמות שאנחנו חווים מול אנשים אחרים, אותן סערות, עלבונות, כאבים, פחדים, אינן אלא דרמות פנימיות בין חלקים שונים בתוכנו? ככל שהנחת היסוד הזאת מתבהרת ומובנת יותר, כך גם כוחנו להתמודד גדל. כי אם הסיפור הוא בעיקר סיפור פנימי, בינינו לבין עצמנו, יש בידינו הרבה יותר יכולת השפעה ממה שנדמה.

קורה משהו מול אדם אחר, מישהו מתרחק, נעלם, חוזר, מתעכב, או בוחר להתרחק באמת. כל האפשרויות האלה קורות במציאות, והאדם האחר הוא זה שמעורר בנו את מה שאנחנו קוראים לו "חרדת נטישה". כך זה נראה על פני השטח, אך אם נעמיק מבט, נגלה שלמעשה

מדובר בשיח פנימי. כמו שאומר שלום חנוך, אדם בתוך עצמו הוא גר, וכל מה שאנו חווים עם אחרים, גם הדברים הקשים והכואבים ביותר, הם בעצם השתקפויות של יחסים בתוכנו. זה לא קל להבין, לא קל להסביר, אך זהו המפתח לריפוי עמוק.

נשתמש שוב במודל של החוט המקשר, שכבר דיברנו עליו לא אחת. כאשר אנחנו בקשר משמעותי עם מישהו, נוצר חוט אנרגטי המחבר בינינו. יש בו זרימה של אנרגיה, אהבה, תשומת לב, נתינה וקבלה. דרך החוט הזה נוכחותו של האחר מורגשת בתוכנו, ונוכחותנו מורגשת בו. זה מה שהופך את הקשר למשמעותי ולחשוב, לקשר שיש בו הדדיות, ערך והשקעה רגשית.

כאשר אדם מתרחק מאיתנו, כשיש שינוי בקצב, או כשהוא בוחר להתרחק לזמן מה, אנחנו חווים את זה כאילו הנציגות שלנו שם, אותו חלק בתוכנו ששלחנו אליו, נלקחת מאיתנו. כאילו איבר פנימי נחתך. החוויה הזאת כואבת מאוד, והיא אמורה לכאוב, כי הגוף הפנימי שלנו מאות על חסר. משהו שהיה שלם, מאוזן, נחווה לפתע כפגוע.

וכך אנחנו חווים את חרדת הנטישה. היא איננה רק פחד מהאחר, אלא כאב עמוק על חלק פנימי שנדמה לנו שנלקח מאיתנו. זה לא דבר בשליטתנו המיידית, כי התחושה היא שהאדם האחר הלך עם חלקים מאיתנו, והשאיר אותנו חסרים. החוויה הזאת, שהיא שורשית ותינוקית מאוד, היא שמניעה את חרדת הנטישה.

אבל כשאנחנו מבינים את זה, מתבהרת גם דרך הפעולה. אם מדובר באדם שצפוי לחזור, אדם שסתם התרחק זמנית, אנחנו יכולים לפעול אחרת. במקום להרגיש שהחלק הזה שלנו שם הולך ונעלם, נבחר להגביר את הקשר שלנו אל אותו חלק. נבחר לטפח את הקשר, לא דווקא עם דרישה או תלות, אלא עם אהבה ונדיבות. נשלח מסרים, נאחל טוב, נברך, נתעניין. נזכיר לעצמנו שאנחנו מחוברים. נוכל לומר בלב: "החלק שלי שם עדיין פועל, עדיין קיים, עדיין חי". דווקא בעת ההתרחקות נוכל לחזק את החוט, לא מתוך פחד אלא מתוך חיבור. זה מפחית את תחושת הנטישה, כי אנחנו עוברים מעמדה של קורבן לעמדה של שותף פעיל בקשר.

ואם מדובר במצב שבו האדם אכן נפרד מאיתנו, אולי לצמיתות, נצטרך להיעזר באותה הבנה אך באופן אחר. לצד הכאב, הצער והאבל, נתחיל בתהליך של החזרת החלקים שלנו הביתה. נזמין בתודעה את מה ששלחנו לשוב אלינו, ננשום את זה חזרה פנימה, נרפה בהדרגה מהאחזות, ונשמור בלב את הזיכרונות הטובים. לא ככפייה על השכחה, אלא כהכרה בכך שהשלוחות שנשלחו פעם יכולות לשוב למקורן, ושהאהבה שהייתה יכולה להפוך לזיכרון חי, מזין, לא כואב.

זה מוביל אותנו אל ליבת הפרק. כאדם בוגר, הלבד שלך הוא מרכז הקיום שלך. זה המקום שממנו הכול נובע ואליו הכול חוזר. וזאת אמת שאיש לא יוכל לנטוש. איש מלבדך. כי חרדת הנטישה, כאשר נבחנת לעומק, איננה חרדה שהאחר ייעלם – אלא חרדה שאנחנו עצמנו ניעלם, נתפרק, נאבד חלקים מאיתנו.

במילים אחרות, חרדת הנטישה היא חרדת פירוק עצמי. היא מתעוררת כאשר נדמה לנו שחלקים מתוכנו, אותם חלקים שהשקענו בהם, טיפחנו אותם, ושלחנו אותם החוצה אל הזולת, נלקחו מאיתנו. אותם שלוחות, נציגויות, שגרירויות של אהבה וקשר, שהיו חיות ופועלות, מרגישות פתאום מנותקות. לא מפני שהן באמת נחתכו, אלא מפני שכך אנו חווים זאת. החרדה עצמה היא לא הגיונית, היא חוויה קמאית, אך היא אמיתית מבחינה רגשית.

ומה שאנחנו מאבדים שם, באל"ף, זו ההבנה שהלבד שלנו הוא המרכז שלנו. הלבד הזה איננו תלוי באיש. הוא לא יכול להינטש, אלא אם אנחנו נוטשים אותו. כאשר אני מתמסר יותר מדי לחוויה המתעתעת של "החלקים שלי נלקחו ממני", אני נוטש את עצמי. אני מוותר על

נוכחותי, מאבד קשר עם מרכזי הפנימי. במקום לסייע לאותו חלק שנמצא עכשיו במשבר, אני נוטש גם אותו. אני נכנס לדרמה, לסטריס, לדיכאון, לייאוש, לכעס, לשיתוק.

כדי להבין עד כמה זה עמוק, עלינו לזכור שהכול מתחיל בילדות המוקדמת. כאשר תינוק חווה היעדר פתאומי של הדמות המטפלת, החרדה הקיומית שנוצרת דומה לחוויית מוות. אין לו כלים להבין שההורה ישוב. אין לו מושג שהשלוחה קיימת גם כשהקשר הפיזי נעלם. החוויה הזאת נשמרת בתודעה, ולעיתים ממשיכה לפעול גם בגיל מבוגר, כשהתודעה הבוגרת כבר מבינה, אך הרגש עדיין פועל באותה לוגיקה של תינוק שננטש.

החלק הזה, של השלוחה שלא התפתחה כראוי, הוא מה שאנחנו רוצים לרפא כעת. ואפשר לרפא. הדרך לריפוי היא בהבנה, בלמידה, ובהפנמה שהלבד שלנו הוא מרכז הקיום שלנו. שם נמצא הבסיס היציב שאליו אנחנו יכולים לחזור שוב ושוב, גם כאשר קשרים משתנים, גם כאשר אנשים באים והולכים.

ריפוי חרדת הנטישה איננו מציאת תחליף למי שעזב, ואיננו היכולת לשמור על האחר שלא יתרחק. זה לא התיקון. הריפוי האמיתי הוא השבת הקשר שלנו עם עצמנו, שיפור איכות הלבד שלי, כך שהוא מסוגל לשלוח שלוחות של אהבה, קשר ואכפתיות מבלי להרגיש שהוא מתפרק בכל פעם שאחת מהן מתרחקת. ככל שהלבד שלי חזק, כך גם השלוחות שלי גמישות ועמידות יותר.

ולכן הפחד מאובדן אדם אהוב, הפחד ש"אאבד אותו", הוא בעצם סיפור שלי עם עצמי. זהו דיאלוג פנימי עם הלבד שלי, עם היכולת שלי להישאר יציב גם כשהחוסים מתרופפים. אני שואל את עצמי: האם אני נוטש את עצמי כשאני נבהל כל כך? האם אני מסכים מהר מדי לאבד את החלקים שלי שהשקעתי באדם האחר? האם כל הסרטים, הדרמות, ההיסטריות והבהלה מכל איחור בתגובה אינם בעצם ביטוי של נטישה עצמית?

האם שכחתי שהלבד שלי הוא מרכז הקיום שלי, ושאף אחד לא באמת יכול לקחת את זה ממני? זה שלי. אף אחד לא יכול לקחת ממני את מה שהוא שלי באמת. תינוק קטן עדיין יכול לחוות זאת אחרת, כי הוא תלוי, כי הוא לא יודע איך לתחזק אהבה מבפנים. אבל אנחנו, כבוגרים, יכולים. יש לנו את הכלים, יש לנו את הידע, יש לנו את היכולת.

וזה מה שאנחנו עושים כאן. מחזירים את הכוח אלינו. חרדת הנטישה היא לא בינך ובינו, לא בינך ובינה, אלא **בינך לבינך**. זו מערכת יחסים פנימית בין חלקיך השונים, בין האני שמרגיש לבד לבין האני שיכול להכיל ולתמוך. ככל שתתחזק את הלבד שלך, תטפח אותו, תדע שהוא עשיר, מלא, נוכח ובעל ערך, כך תוכל לשגר שלוחות חופשיות יותר, לאהוב בלי פחד, לחוות קשר בלי חרדה, ולהיות שותף בעולם בלי איום מתמיד של אובדן.

ככל שתבין זאת לעומק, כך תפרק עוד שכבה מחרדת הנטישה. כי בכל פעם שאתה נזכר שהלבד שלך הוא מקור הכוח שלך, אתה הופך להיות פחות תלוי בתגובות ובנוכחות של אחרים. אתה נעשה יציב, שקט, בטוח, ודווקא מתוך היציבות הזאת אתה מסוגל לאהוב יותר, להיות פתוח יותר, וליצור מערכות יחסים עשירות, חופשיות ונעימות הרבה יותר.

זהו השלב שבו חרדת הנטישה מתחילה להתמוסס, כי היא מאבדת את כוח האשליה שלה. כשהלבד שלך הוא כבר לא אויב, אלא בית, חרדת הנטישה מאבדת את אחיזתה.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. מה הן חמשת האסוציאציות הראשונות שלך לביטוי "לבד?"
2. מה אתה/ה במיוחד אוהב/ת לעשות כשאתה/ה לבד?
3. מה אתה/ה לא אוהב/ת שקורה או שאתה/ה מרגיש/ה כשאתה/ה לבד?

4. איך את/ה מרגיש/ה עם הטענה שלפעמים יש לנו נטייה "לנטוש את עצמנו?"
5. איזה דברים מעניינים תוכל/י לעשות בפעם הבאה שתהיה/תהיי לבד, שלא עשית עד כה?

פרק 14: לעצור את הכעס והאכזבה, להיכנס פנימה ולהתיידד עם עצמי

אם הגענו עד לכאן, סימן שעשינו כבר דרך, כל אחד בקצב שלו, בצורה שלו, ובמה שמתאים ונכון לו. אני מאמין שהצטברות הידע, במיוחד כאשר צופים שוב ושוב ומתאמנים, יכולה להעניק כלים לצמצום עוצמת חרדת הנטישה, להזמנת התבוננות מחודשת, וללמידה על עצמנו מתוכה. זוהי מטרת התהליך כולו, וכאשר אנו נמצאים בפרק 14 מתוך 18, בדרך כלל משהו כבר התחיל לזוז. אם עדיין לא, יש סיכוי טוב שיזוז בהמשך, כי לכל אחת ואחד יש את הסיפור הפרטי עם הנושא הכאוב והנפוץ הזה, נושא שלעיתים קרובות אינו מטופל דיו, נושא שמקיף בושה, כאב, אי הבנה, מקור למחלוקות ולמתחים, הכל משום שאיננו מצליחים לפרק את חרדת הנטישה. תקוותי היא שבשבילך, הדבר הזה יאפשר שינוי ביחסים עם החלק שהתעצב בילדות מוקדמת, החלק שלא קיבל את המרחב המתאים לבנות את הידיעה שגם כאשר מי שקרוב אליי מתרחק, הוא עדיין נמצא בתוכי. זהו היסוד שאנו בונים כאן, ושיקום החוט המקשר בתוכנו יכול להפחית את תחושת הערעור והשביריות כאשר מופיעים אירועים המעוררים חרדת נטישה.

בחלק 5 אנו שואלים שאלה משמעותית במיוחד, האם בתוך חרדת הנטישה אנו אלה שנוטשים את עצמנו. האם הסיפור שנוצר בנו מול אדם מסוים אינו עד כדי כך קשור לאותו אדם, אלא משקף בראש ובראשונה סיפור פנימי עם עצמנו. ברור שיש דברים שמתרחשים במערכות יחסים ואנו מגיבים להם, אך אם ההפעלה רבת עוצמה, מתמשכת, ומוכרת לנו היטב, יש סיכוי גבוה שהמקור בעיקר שלנו. ככל שנכיר שזה שלנו, נוכל לנהל זאת טוב יותר, ולהשליך פחות על הזולת. מכאן נפתח מרחב חופש גדול יותר לריפוי ולמסע ומתן עם הכאבים שאנו נושאים מאז הילדות. פרק 14 מזמין אותנו לעצור את הכעס והאכזבה, להיכנס פנימה, ולהעמיק ידידות עם עצמנו.

אם נכון שבזמן חרדת הנטישה אנו נוטשים את עצמנו, כלומר איננו מגיבים לצרכי האמיתיים מול המצב, כדאי לבדוק היכן אנו עושים שגיאות. ייתכן שמה שמתרחש הוא נטישה עצמית. אני נוטש כעת חלקים חשובים בתוכי, נוטש את הלב, את הביטחון, ואת הקשר שלי עם עצמי. אם אינני מצליח ליצור קשר עם החלק שלי שנמצא אצל האדם האחר, הרי שאני נוטש את אותו חלק, מאבד אותו באלף. ברגע כזה כדאי לעצור, לשים לב לרפלקס של כעס, אכזבה ואימה, ולהפנות מבט פנימה. לראות בחרדת הנטישה אות וסימן לכך שאני זקוק כעת למנה מוגברת של התיידדות עם עצמי, לביחד פנימי. ככל שאטפח את חוויית הביחד עם עצמי, כך התרחקותו של אדם אהוב לא תפרק את הנכסים שיש לי עם עצמי. הוא יכול לקחת איתו חלק ממני, אך אני יכול לשמור איתו קשר, וכאשר אני שומר על קשר עם החלק שנמצא אצל האדם דרך התנהגויות ותודעה, אני למעשה שומר על קשר עם עצמי.

כאשר מתעוררת תחושת שבר פנימי, אימה ורעש רגשי גדול, יחד עם דחף למחות, לשנות, לשלוט או לצמצם את המציאות, נוכל לנסות לעצור. לזהות שנשאבנו לתוך סיפור עתיק שעדיין מהדהד בנו ולא נפתר. הטראומה נותרה טראומה, הפצע פתוח. האדם שמולנו רק מציג כרגע את הסצנה, אך לא יצר אותה. המסר העמוק הוא שאני זקוק עכשיו להיות לעצמי חבר. אני זקוק לביחד איתי. חרדת הנטישה מייצרת אשליית בדידות עזה ומהירה, איך אהיה בלי, איך אזרום ואשמח ואהיה אני בלעדי. זו אשליה. יחסים טובים חשובים לנו, אך איש אחר אינו אחראי לביחד שבתוכי. האחר יכול להעשיר ולהשפיע, אך הביחד הפנימי הוא נכס שלי.

הביחד הפנימי קשור לאהבה עצמית, להפחתת ביקורת עצמית, לביטוי יצירתי, לבחירה בעשייה שמזינה אותי, ולתחושת ערך עצמי. אנו אכן מקיימים יחסים עם עצמנו דרך מערכות יחסים, חלקינו מיוצגים באנשים שונים, ובזכות הקשרים אנו משפרים את יחסינו עם עצמנו. עם זאת, בבסיס הכול עומד הביחד שלי איתי. כאשר חרדת הנטישה מתפרצת, זה סימן שהביחד הפנימי חטף מכה, התבלבל, הלך לאיבוד. חשוב לזהות זאת ולהסיק מכך שדווקא כעת נדרש טיפוח מוגבר של הביחד הפנימי.

כל אחת ואחד יכולים לעשות זאת בדרכם, קריאת ספר שקטה, טיול למקום חדש, שיחה קלילה ומיטיבה שמזכירה לי מי אני, הכנת ארוחה מזינה, מנוחה, עיסוק אהוב, שיחה כנה מול המראה, כתיבה אישית. הרעיון הוא להניח גשר ברור בין עצירת הכעס והאכזבה, שהם בעצם השלכות של הקרע הפנימי על אדם אחר, לבין הפניית תשומת הלב פנימה. עצירה אינה הדחקה, אלא בחירה מודעת לא להתמסר לתנועת הכעס האוטומטית. הכעס והאכזבה יעלו כי אנו מורגלים בהם, זהו רפלקס מוקדם, אך כאן נכנס המבוגר הפנימי, זה הלומד ואומר, זה הזמן לשפר את הידידות עם עצמי. זה הזמן למנת חיבה עצמית, פינוק, חיבוק, תוך לימוד שיקום החוט המקשר עם אותו אדם. להשקיע בחלק שלי שנכח בו, לאפשר למרחק לא להיות רחוק כל כך בתוכי, ובמקביל כאשר האדם אינו נוכח במרחב הפיזי, להבין שזה סימן שהביחד שלי זקוק לנוכחותי עוד יותר.

אני מזמין אותך לבדוק מה מחזק אצלך את הביחד הפנימי. האם אפשר לחקור את המרחב הזה בכנות. האם אפשר לדבר עם עצמי על הביחד שלי איתי. ככל שהביחד הפנימי שלם יותר, כך קטנה הנטייה לנטוש את עצמי בזמן חרדת הנטישה. במקום להתרחק מעצמי, אני חוזר פנימה, נזכר שהסיפור התחיל בתוכי, ימשיך בתוכי, וישתנה בתוכי. חרדת הנטישה היא שלך, והיא יכולה להפוך למתנה. דרכה אנו לומדים על עצמנו, מרפאים את עצמנו, ומחברים את מה שהתפרק בילדות המוקדמת.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. מה קורה בתוכך כשאת/ה מאד כועס/ת?
2. מה קורה בתוכך כשאת/ה מאד מאוכזב/ת?
3. מה קורה בתוכך כשאת/ה מעצימ/ה את הידידות שלך עם עצמך?
4. איזה מתנה מיוחדת את/ה יכול/ה להעניק לעצמך בקרוב?
5. כתבי שלוש שורות של הערכה, חיבה ופרגון לעצמך, בלי לחשוב הרבה, בלי לתכנן.

פרק 15: לקחת אחריות ולתקן

לפרק את חרדת הנטישה, אנו כבר בפרק 15 מתוך 18, הנה זה מתקדם. כדי להתקדם במשימה של פירוק חרדת הנטישה מומלץ לחזור על התהליך מספר פעמים, רצוי גם במסגרת קבוצתית, לא לצפות לתוצאות מיידיות, שינויים עמוקים באישיות אינם מתרחשים מהר. אם חשוב לנו שיתרחש שינוי עומק, נאפשר לתהליך הזה מקום, שקט וזמן, נלך איתו, נתבונן בו, נלמד אותו, נרחיב אותו, נוסיף לו, ונמצא כל אחת ואחד את הדרך האישית לצמצום נוכחות חרדת הנטישה, להפחתת הכאב והסבל שהיא מסבה לכל כך הרבה אנשים.

פרק 15 הוא השלישי בחלק 5, חלק ששואל האם אנו בעצם נוטשים את עצמנו בתוך חרדת הנטישה. לעיתים החלק הזה גדול יותר מכפי שאנו נוטים לשים לב, משום שבפועל מתרחש תהליך פנימי ביני וביני, תהליך שמוחצן כלפי אדם מסוים אך מקורו בי. ככל שאני מזהה שזה תהליך ביני וביני, וככל שאני מבין שהעבודה הראשונה היא איתי ואליי, כך ייתכן שאוכל להיחלץ מתוך סבך דיאלוגים חיצוניים שלא מאפשרים התבוננות בכאב האמיתי, כיוון שהם מושלכים החוצה ככעס, כאכזבה, כלחץ וכתגובות דומות. פרק 15 מזמין לזהות את הנטישה העצמית והפגיעה העצמית, לקחת אחריות ולהתחיל את התיקון.

חשוב לי להדגיש, הפרק הזה אינו עוסק באשמה, אין כאן אשמים, אין מי שאינו בסדר. כאשר אני אומר לקחת אחריות ולהתחיל לתקן, הכוונה היא לקחת אחריות על הסיפור שהוא שלי. חרדת הנטישה היא סיפור שלי, היא מופיעה דרך אדם מסוים כי דרושים לנו השחקנים שיפעילו מחדש את האירוע הקדום, אך היא שלי. מעבר לכך, יש כאן מרכיב של נטישה עצמית, נטישת המרכז שלי, נטישת שיווי המשקל, נטישת השמחה, נטישת העצמאות, נטישת היצירתיות, נטישת השלווה. כל אלה נכסים ששייכים לי, הם מעולם לא היו תלויים באופן בלעדי בנוכחותו של אדם אחר בחיי. מערכת יחסים מיטיבה יכולה להעצים, להרחיב ולשכלל את מה שכבר יש בי, אך היא אינה מחליפה את הבסיס הפנימי. פעמים רבות מדובר באדם שימשיך להיות איתנו, רק זקוק כעת להתרחק מסיבות שונות, והוא עתיד לחזור ולשמר קשר הדדי של העצמה. לצד זה נזכיר לעצמנו שלא נשליך עליו את כל הדרמה, ונבדוק שוב את שאלת החופש שלנו.

עד כמה אני מרשה לעצמי להתרחק, עד כמה אני מרשה לעצמי חופש, עד כמה אני מרשה לעצמי חופש גם כאשר אדם אחר מתרחק ממני. בתוך חרדת הנטישה קיימים עניינים רבים של חופש. דיברנו גם על הצורך לנטרל ככל האפשר את הכעס ואת החזרה האוטומטית לתבניות תגובה, לא מפני שאסור לכעוס או להתאכזב, אלא מפני שבמקרה הזה זה לא יעיל. זה סיפור שלי, עבודה שלי, ללא קשר מיידי למה שעושה האדם האחר, אני מבקש להציל את עצמי, לתחזק את עצמי, להזין את עצמי, ולהעניק לעצמי את המרחב הנכון כדי שלא אסבול כל כך. במקום הזה נרצה לזהות את הנטישה העצמית.

אותו חוט מקשר בין הנציגות שלי אצל האדם האחר ובין הנציגות שלו אצלי, החוט שמדמה זרימה הדדית, מתעמעם עבורי בזמן חרדת הנטישה. לא פעם אני נוטש דווקא את החוט המקשר, נוטש את הדרך שלי לתקשר עם אותו אדם גם כאשר הוא מתרחק. החוט הזה הוא כלי שמאפשר הן לתינוק והן לבוגר לחוש שהדמות החשובה אמנם רחוקה אך נוכחת, לא מתפרקת ולא נעלמת. מסיבה זו אנשים הסובלים מחרדת נטישה משמעותית נוטים, באופן לא מודע, לנטוש את התודעה של החוט הזה, כאילו איננו קיים, ובכך מפרקים לא את חרדת הנטישה אלא את השלמות העצמית, את היכולת לשלוח שלוחות יציבות ומתפקדות אל הסביבה, כך שגם כשהסביבה מתרחקת, הנוכחות ההדדית נשמרת. בזמן התקף חרדה קשה אנו מפרקים זאת בלי לשים לב. מכאן הרצון להפסיק לפרק, ללמוד לקחת אחריות על כך, ולהכיר בכך שבאופן לא מודע בחרנו להתגונן מפני כאב בלתי נסבל באמצעות נסיגה פנימה, סגירה, פירוק כלים, וקריאה לעזרה שלא יכולה להגיע מבחוץ, משום שזה שלנו.

זו הנטישה העצמית שלנו, זו הפגיעה העצמית שלנו. אנו מוותרים על כלים מנטליים שפיתחנו לאורך השנים, מוותרים על אהבה עצמית, על הערכה עצמית, על היכולת להיות עם עצמנו, על אופציות של עשייה ושאייה שאינן תלויות באדם שהתרחק. שם אנו נוטשים את עצמנו. בנקודה הזאת עלינו לעצור, לשחרר מעט מהדרמה המופנית כלפי הזולת, ולהחזיר אלינו את הנכסים.

נאמר לעצמנו מול המראה, אני איתך, אני איתך, אני לא נוטש, אני נשאר כאן, אני נשאר כאן, ואני בסדר, אנחנו בסדר. אני מכיר בנכסים שלי, באהבה שבתוכי, בכישורים שלי, בדברים שאני אוהב לעשות כשאני לבד, בשלל האופציות שעומדות לרשותי כעת כשאדם קרוב התרחק. מכאן מתחיל התיקון.

אנו לוקחים אחריות על הרפלקס שמכווץ, סוגר ומקשה, מצהירים שזה שלי ומתחילים לתקן. התיקון מתבטא בהצהרה פנימית, אני אוהב אותך, אני לא נוטש אותך, אני נשאר איתך, אני מחזק אותך, אני תומך בך, אני אוסף אליי את כל הנכסים. במקביל אני מטפח את הקשר עם האדם האחר גם כאשר הוא רחוק, אני מתאמן על דימוי החוט המקשר, אני פועל. אני מחפש את החופש שלי כעת, מבקש לשחרר את עצמי מן הקיבוץ, בוחר לא לנטוש אותי.

טקסטים פנימיים מן הסוג הזה מתחילים את תהליך התיקון, משום שחרדת הנטישה היא ביני לביני. יש כמובן סוגיות זוגיות ואנושיות שראוי לברר, הסכמות ותנאי קשר, כולל קצב ההתקרבות וההתרחקות, אך זהו שיח אחר. כאשר אני מוצף ומופעל, אני עוצר לרגע את חוזה היחסים, נכנס פנימה, לוקח אחריות, מצהיר שאיני נוטש את עצמי, מטפח אותי ומתקרב אליי. לאחר שאספתי וחיזקתי את יכולותיי, הפסקתי את הנטייה לנטוש את עצמי, ועברתי ממצב כואב וקשה למצב נינוח ומשוחרר יותר, משם אוכל לשוב ולשוחח על החוזה הזוגי אם ארצה, לבדוק מה נוח לי, מה ראוי לתקן ולשנות, ומה נכון לשני הצדדים. אך לפני כן אני מטפל בפצע שהוא שלי, לוקח עליו אחריות, ומתחיל לרפא אותו.

התהליך מתחיל בכך שאיני נוטש את עצמי ומצהיר כי כל מה שיש לי נשאר **בחזקתי**. הוא ממשיך בבלימת כעס ואכזבה, בחקירה אמיצה של החופש האישי, ובהמשך טיפוח הדמיון המודרך של החוט המקשר והנציגויות ההדדיות, גם כאשר האנשים היקרים רחוקים. כל אלה יחד מציירים את נתיב הריפוי שאני מציע כאן לפירוק חרדת הנטישה.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. איך את/ה מרגיש/ה כעת עם האפשרות שיש ביכולתך לעצב מחדש את חווית חרדת הנטישה שלך?
2. האם את/ה מוכנה/ה כעת לכתוב לעצמך מכתב תמיכה ואהבה שיש בו הבטחה לעשות כל שביכולתך שלא לנטוש את עצמך יותר, גם במצבים מסובכים רגשית?
3. האם את/ה מסכימה/ה כעת שחלק מחווית חרדת הנטישה מכילה גם סוג של פגיעה עצמית שאינך מודעת/ת לה?
4. האם א/ה יכול/ה לסלוח לעצמך, כעת, על רגעים בהם את פוגעת/ בעצמך מבלי שתהיי מודעת/ת לכך?
5. איך את/ה מרגיש/ה היום ועכשיו לגבי התהליך הזה, מה למדת על עצמך בהקשר הזה עד כה? איזה שאלות עוד נשארו פתוחות לתחושתך, כרגע?

פרק 16: לחבק את אי הודאות

לפרק את חרדת הנטישה, פרק 16. פרק 16 פותח את חלק 6, החלק האחרון של התהליך, ומשימתו המרכזית היא לשחרר את הצורך בשליטה ולהתחבר מחדש אל קשר ואל חיים מתוך אי וודאות מבורכת. לפני שנעמיק, חשוב להזכיר את שלושת קווי העבודה שעלו שוב ושוב עד כאן. האחד, לבחון בכנות את החופש האישי שלנו, מאיפה אנחנו מגבילים אותו, עד כמה אנחנו מרשים לעצמנו להתרחק מעת לעת ממי שאנו אוהבים, ועד כמה אנו נותנים לגיטימציה פנימית לחופש הזה. השני, לשים לב לכעס ולאכזבה ולהימנע מלתת להם לנהל את האירוע, משום שכאשר הכעס והאכזבה מובילים, אנו מאבדים את הגישה לכאב המקורי, לומדים פחות ומתרחקים מן הריפוי. השלישי, לזהות שבשיאו של גל חרדת הנטישה אנו נוטים לנטוש את עצמנו, לשכוח את החושים המקשרים שיש לנו עם אחרים, לשכוח כוחות ונכסים שכבר נצברו, ולהישאף אל חוסר אונים וכאב שהופכים לבלתי נסבלים. כאן תבוא ההזמנה הקבועה, להיכנס פנימה, להודות בכאב, ולתת לו מקום מבלי להיבלע בריטואלים אוטומטיים שחוזרים ומנציחים את החרדה.

החוט המקשר הוא עדיין המצפן המרכזי. בכל קשר משמעותי קיימת נציגות שלי אצל האדם האחר, ונציגות שלו בתוכי. גם כאשר הוא מתרחק, החלק שלי שנמצא אצלו ממשיך להתקיים, ואני יכול להיות בקשר מודע עם אותו חלק. כדי להרגיש זאת בפועל, נדרשת תחזוקה פנימית של הדמיון, של שיחה פנימית, של מחוות פשוטות של קשר. ודווקא כאשר הטריגר מופיע, זה הזמן להזכיר לעצמי, החוט זורם, חלק ממני איתו, וחלק ממנו איתי.

כעת נוסף מרכיב עבודה מעשי, אם הגענו אל חוויית חרדת נטישה, הגענו גם אל חוויה של חסר. ההתרחקות עוררה חלל פנימי, תחושת ריק, חוויה של חסר בהזנה ובביטחון. זוהי קריאה מודעת להגדיל את ההשקעה בעצמי באופן יזום, לפעמים אפילו מכוון ומוגזם. זה הזמן להגביר אנרגיה בהנאות עם עצמי, עם חברים אחרים, או בתחומים מוזנחים. זה הזמן להוסיף פעילויות תומכות חיים, גם אם בהתחלה הן מרגישות מלאכותיות. התגובה הזו מגבירה תחושת חופש, מפחיתה התעסקות בכעס ובאכזבה, ומאפשרת לעשות עם הכאב משהו פרודוקטיבי. זה אינו הימנעות מן הכאב, זה תיעולו למרחב מחזק.

מכאן אל לב הפרק, לשחרר שליטה ולהתחבר מתוך אי וודאות מבורכת. חרדת הנטישה מכילה צורך עז לשלוט במצב, לצמצם את טווח ההתרחקות של אדם יקר, לוודא שלא נאבד. ככל שהחרדה חזקה יותר, כך גובר החיפוש אחרי מנגנוני שליטה. אך האתגר המרפא הוא הפוך, להרפות מן השליטה ככל שניתן, ולהתאמן בחיבור רגשי מתוך הכרה בכך שאי וודאות היא מרכיב קבוע בחיים האנושיים. הדבר היחיד שאנו יודעים בוודאות הוא מה שבכאן ועכשיו. אין לנו ידיעה מוצקה על מה יתרחש בעוד עשר דקות, מחר, או בשנה הבאה. בתוך המסגרת הזאת אנו מוזמנים לקיים קשרים, להשקיע בהם, ולאהוב, יחד עם ידיעה שקטה שהעתיד אינו נתון לשליטתנו.

אין שום התחייבות אמיתית שיכולה לקשור אדם אלינו באופן מוחלט. לא קיימת רתמה מוחלטת. גם קשר שמרגיש ודאי ומובטח, נתון לתנועות החיים. אנשים משתנים, נסיבות משתנות, צרכים משתנים. לעיתים קשר נמשך באהבה לאורך שנים רבות, לעיתים הוא נמשך חודשים אחדים, לעיתים הוא משתנה צורה. אנו יכולים, ויש ערך בכך, להשקיע, לטפח, להעמיק, לחזק, להיטיב תקשורת, להרחיב אהבה, ולהגדיל את סיכויי העמידות של הקשר. אך כל זאת נעשה מתוך ידיעה שאין לנו שליטה מלאה על המרחק, על הזמן, ועל התסריטים שהחיים מזמנים.

חרדת הנטישה צועקת צעקת אמת ברובד התינוקי, שם ההיעלמות של הדמות המטפלת נחוות כסכנה קיומית. ברובד המבוגר אין כאן סכנה קיומית, יש כאב, יש אובדן, יש אבל, הכל אמיתי וכואב, אך לא מדובר באיום על עצם הקיום. החרדה, כמו כל חרדה, מייצרת אשליה של סכנה מוחלטת ומיידית, וכך היא עלולה להפעיל אותנו, לערער שיווי משקל, ולהוביל אותנו לתגובות שמחמירות את המצב. תרגול ההכרה באי וודאות מרגיע את האשליה הזאת, הוא מאפשר להתבונן בקשר בעיניים פקוחות, להבין שחלק מן התנועה אינו תלוי בי, ולבחור מחדש את מרחב ההתערבות הריאלית שלי, שהוא פנימי בעיקרו.

משימה מעשית לעבודה, לעדכן את מערכת האמונות שלנו מחוץ לרגעי ההצפה. דווקא כשאנו בגל החרדה, נרצה לשבת עם עצמנו ולהגיד, אני רוצה להיות בקשר, להשקיע, לאהוב, לבנות, ואני עושה הכל כדי שזה יפרח, יחד עם ההכרה שאינני יודע בוודאות מה יתרחש מחר. עם בואו של הטריגר הבא, נזכיר לעצמנו את כל קווי העבודה שכבר למדנו, להרחיב חופש, לצמצם כעס, לתת לכאב מקום, להיכנס פנימה, להשקיע עוד ביחסים עם עצמי, להגביר בכוונה פעילות מיטיבה ומזינה, ולהיזכר שוב כי אין לי שליטה מלאה. אם האדם יתרחק, הוא אולי ירצה לחזור, אולי יתעכב, אולי יתרחש אירוע לא צפוי. כל אלה בתוך מרחב אי וודאות. הכרה זו אינה פסיביות, היא פותחת פתח לבחירה פעילה ומפוכחת במקומות שבהם יש לי השפעה, ובעיקר על האופן שבו אני מחזיק את עצמי.

כדי לתת צורה חווייתית לשחרור השליטה, נוכל להתאמן בכמה מחוות יומיומיות. ראשית, משפטי עדכון פנימיים, אני עושה את שלי באהבה ובנוכחות, ואני מרפה מן התוצאה. שנית, תרגול אמון בחוט המקשר, בעיני הדמיון ובמעשים קטנים, שליחת הודעת לב חמה, הסכמה לשמוח בשמחתו של המרוחק, איחולי דרך צלחה, בקשה עדינה לעדכונים מבלי להצמיד ציפייה מכווצת. שלישית, הגדלת עשייה מיטיבה בזמן המרחק, תנועה, יצירה, שיחה. ידידותית שאינה דרמטית, בישול, מקלחת שירה, טיול, ים, כתיבה, כל דבר שמגדיל חיים. רביעית, לעצור ולנשום כאשר הצורך לשלוט מתעורר, להשהות תגובות אוטומטיות, לבחור

שלא לנהל את המצוקה דרך הזולת אלא לנהל אותה בתוכי, ורק אחר כך לגשת לדיאלוג. חמישית, אימון בשפה של אי וודאות מבורכת, איני יודע מה יביא איתו מחר, ובכל זאת אני בוחר באהבה ובנוכחות היום.

כך אנו עוברים מהסתמכות על שליטה מדומה להישענות על יציבות פנימית. ככל שנוכל להחזיק בתודעה את משימת החיים הזו, לעשות את התקופה הזו משמעותית בתוך מרחב של אי וודאות, כך יהיה לנו קל יותר לפרק את חרדת הנטישה. מתוכה נולדת יכולת חדשה, להיות בקשר בלי להיאחז, לאהוב בלי לכווץ, להתרחק בלי להתפרק, להתקרב בלי להיבלע, להזרים אנרגיה בחוט המקשר, ולהשיב את האחריות על הרוגע והביטחון אל המקום היחיד שבו הם באמת יכולים להיבנות, בתוכי.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. איך את/ה מעריכה/ה כעת את רמת החופש שאת יכול/ה להעניק לעצמך בימים אלה?
2. איך את/ה מעריכה/ה את יכולתך, כרגע, להתמודד עם מצבי אי וודאות שקשורים לאנשים שאת/ה אוהבת?
3. איך את/ה מעריכה/ה את יכולתך, כעת, לשחרר צורך בשליטה, במצבים בהם זה בדרך כלל קשה לך לשחרר?
4. איך את/ה מעריכה/ה את יכולתך, כעת, לאפשר לאנשים החשובים לך, להתרחק, זמנית, באופן שבעבר היה קשה לך מדי להכיל?
5. איך את/ה מעריכה/ה כעת את יכולתך לאתגר את אותו חלק באישיות שלך שחוזה "אובדן" במקום שאין בו שום אובדן באמת ולהראות לו שהוא בעצם הרחיק לכת באופן מיותר?

פרק 17: הזדמנות לצמיחה והתפתחות

לפרק את חרדת הנטישה, פרק 17. זהו הפרק הלפני אחרון בתהליך, ואני שב וממליץ לעבור על כל המהלך הזה שוב ושוב. לצפות מחדש, להקשיב מחדש, לתת לנפש להתרגל למושגים, לתרגל אותם, להתפתח בהם. אנחנו ממשיכים בחלק 6, לשחרר שליטה ולהתחבר מתוך אי וודאות מבורכת, להתחבר גם אל אנשים אחרים וגם אל עצמנו, ולמצוא את המרחב שיועד לחיות, ליצור ולתקשר בתוך אי הוודאות שנוכחת עוד יותר כשחרדת הנטישה עולה.

חרדת הנטישה איננה משקרת לגמרי. הפחד שאם מישהו הולך הוא לא יחזור, נושא בתוכו גרעין אמת, כי איננו יכולים להיות בשליטה על מה שיקרה. גם מי שהלך אינו בשליטה מלאה. ובו בזמן, התהליכים שעשינו כאן מראים כיצד חרדת הנטישה יכולה להפוך להזדמנות, למנוף לצמיחה, לאמצעי להתפתחות, להיכרות טובה יותר עם עצמי, להגברת אהבה עצמית וחמלה עצמית, ולשיפור מערכות יחסים. זה אפשרי, וזה לא קל. לכן בנינו את התהליך הזה, כדי להחזיק יחד את שתי האמיתות, אפשרי ולא קל. הכאב גדול, לפעמים בלתי נתפס, אבל מתוכו נולד השינוי.

כדי שנוכל להפיק תועלת מן הכאב, עלינו לעבור ממצב של התמודדות בלבד אל מצב של למידה וטרנספורמציה. כל עוד אנו רק בבלימת אימה וכאב, אנו שורדים, אך לא משתנים. נחזור על העוגנים שהניחו את היסוד לתנועה קדימה. חרדת הנטישה מצביעה על קושי לממש את החופש שלנו. היא מזמינה אותנו לשים לב לרפלקס הכעס והאכזבה המהירים, לראות כיצד הם מסתירים את הפצע הילדי ולהימנע מלתת להם לנהל את האירוע. היא מזכירה את החוט האנרגטי המקשר ביני לבין כל אדם, ובמיוחד לאלה הקרובים אליי, ואת היכולת לטפח את הנציגות שלי אצל האחר דווקא בזמני מרחק, כדי שלא אחווה שחלק ממני נלקח ממני. היא קוראת להגברת אהבה עצמית, להורדת ביקורת עצמית, ולהגדלת יצירתיות ככוחות משלימים שמרכיבים את ההצפה. והיא חושפת גם תופעה נפוצה, נטישה עצמית,

ולעיתים הסתגרות ובניית חומות. החומות מגנות, אך גם חונקות. כדי להחלים נרצה לעשות בהן חורים, לפתוח סדקים של אוויר, כדי שהרגשות יזרמו, שהלב ינוע, וששינוי יוכל להתרחש.

כאן נכנסת האמת הפשוטה והלא פשוטה כאחד, זה יכאב. הכאב הזה יושב על פצע מוקדם, לעיתים טרום מילולי, שחוו את עוצמתו תינוק או פעוט שלא קיבל אז את המענה הנחוץ. הכאב הזה אותנטי. איננו מזייפים אותו. מכאן שאין טעם להוכיח לעצמנו שהוא לא אמיתי, אלא להפך, לתת לו הכרה. לגיטימציה. מותר לכאב להיות. מותר לפחד להיות. מותר לחוסר האונים הזמני להיות. איננו חייבים לתרגם זאת לכעס או להאשמות. אנחנו מוזמנים לזהות, להניח יד על הלב, ולהגיד, כואב לי עכשיו, ואני איתי. כך מתחיל הריפוי.

הכאב הזה גם מזכיר לנו אמת נוספת, אי הוודאות תמיד כאן. לעיתים אנחנו בונים תוכניות ובטוחים שהן יבשילו בדיוק כפי שקבענו, אך זו רק הסתברות. חרדת הנטישה מערערת את ההכחשה הזאת ומציפה אותנו, לעיתים בעוצמה מוגזמת, באפשרות שדברים לא יהיו. איננו יכולים לייצר ודאות במקום שאין ודאות. מה כן אפשר? לטפח ודאות מסוג אחר, ודאות ההווה. כאן אני. כאן אני נושם. כאן אני מרגיש. כאן אני יוצר. כאן אני בוחר את התגובה הבאה שלי. זוהי הוודאות היחידה באמת, והיא הבסיס שממנו ניתן לרכך חרדה.

מכאן עולה המשימה המעשית של פרק 17, לכבד את התהליך ולהפיק ממנו תועלת. לכבד את הכאב פירושו להפסיק להיאבק בו כבאויב ולהתחיל לעבוד איתו כשליח. להפיק ממנו תועלת פירושו להפוך את ההווה לאיכותי יותר דווקא בזמן המרחק. אם מישהו התרחק ממני, אולי נפתח עבורי מרחב להגשים חלום קטן שנדחה, אולי להעמיק תחביב, להרחיב קשר חברי מיטיב, לצאת לטבע, לשיר במקלחת, לצייר, לכתוב, לבשל, ללמוד פרק בספר שתמיד חיכה. זו אינה בריחה מן הכאב, זה תיעולו ליצירת חיים. כל פעולה קטנה שמגדילה חיים בזמן הכאב מחלישה את הזיקה האוטומטית בין גירוי חרדתי לתגובה מצמצמת, ושם מתחיל השינוי הנירו רגשי.

הדגשים לעבודה העדינה הזו חוזרים לכל מה שאספנו עד כה. להרחיב חופש באופן יזום ובטוח, אפילו בפעולות קטנות של התרחקות בריאה. לצמצם כעס ואכזבה בתקשורת, להשהות תגובות אימפולסיביות, לנשום, לבחור מלים רכות או לבחור בשתיקה זמנית. לתת לכאב מקום, ואף לאפשר דמעות. להגדיל אהבה עצמית במעשים ובמלים, אני איתי, אני אוהב אותך, אני לא נוטש. להוריד ביקורת עצמית, להפסיק את משפטי אני לא בסדר שמקבעים את ההצפה. לעורר יצירתיות, לשחק עם תחושות ותגובות, לגנון את דפוסי הפעולה, לשבור את ההרגלים שמחזיקים את החרדה. ולהיזכר, החוט המקשר קיים, אפשר להזרים בו אנרגיה בעיני הדמיון ובמחוות פשוטות של קשר.

כך, לאט ובסבלנות, אנחנו עוברים מהתמודדות אל טרנספורמציה. איננו מבטלים את חרדת הנטישה במחי יד, אך אנו מפרקים אותה למקטעים, מצמצמים את משך ההצפה, מרככים את עוצמתה, ומחזירים לעצמנו סמכות פנימית. איננו שולטים בעתיד, אך אנו משפיעים עמוקות על איכות ההווה. איננו מבטיחים שהאדם יחזור, אך אנו מבטיחים לעצמנו נוכחות אוהבת עד שחולף הגל. שם נולדת התועלת הגדולה של המפגש הכואב הזה, היכולת להיטיב לחיות בתוך אי ודאות מבורכת, להמשיך לאהוב בלי להיאחז, להתרחק בלי להתפרק, להתקרב בלי להיבלע, ולבנות בתוכנו בית יציב שאליו תמיד אפשר לחזור. זו פסגת העבודה של פרק 17, לכבד את הכאב, ולהפוך את המפגש איתו לשער של צמיחה.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. מהי מערכת היחסים שלך, כעת, עם הכאבים הרגשיים שלך? מה את/ה נוהגת לעשות כיום כאשר את/ה בכאב?
2. איזה תועלת הפקת עד כה מהתהליך הזה, לדעתך?

3. האם את/ה רואה כעת אפשרות שהכאבים שפגשת במהלך חיך הובילו אותך, כך או אחרת, לצמיחה והתפתחות?
4. האם את/ה מסוגלת/היום לאהוב את עצמך בשעת כאב רגשי, יותר מבעבר?
5. מה את/ה יודעת/היום על עצמך ועל החרדות שלך, שלא ידעת כל כך, נניח לפני שנה או שנתיים?

פרק 18: ריפוי באהבה

לפרק את חרדת הנטישה, פרק 18. התופעה הזו נוגעת בנו במהירות מסחררת. לזיכרונות המפחידים, לפוסט טראומה, יש מהירות הופעה גבוהה מאוד. בשבריר שנייה אדם אומר משהו או עושה משהו, אנחנו מפרשים זאת כהתרחקות, והנה, כאילו מתוך האדמה, חרדת הנטישה מגיחה. אף אחד לא הזמין אותה, ובכל זאת היא כבר כאן. מאפס למאה בעשירית השנייה. העוצמה שלה מורגשת בכל הגוף.

ועם זאת, יש לנו כלים לפרק אותה. יש לנו כלים להכיר אותה, להתכונן אליה, לצמצם אותה, לחגוג סביבה, לשחק איתה, להסתכל לה קרוב קרוב בעיניים. לאט לאט נהיה פחות מבוהלים מעצם הופעתה, ויותר נמצאים בעמדה של מבינים ופועלים. אם היא הגיעה, פירושנו שעליי לעבוד. להקשיב לכאבים שבתוכי. לתת מקום לחווית אובדן שמתעוררת, גם אם כרגע אין אובדן ממשי בהווה. להתייחס אל מה שעולה כתהליך אבל פנימי ולכבד אותו. במקום להיאבק, להכיר.

נזכור את החוט האנגרטי המקשר בין אנשים. אפשר לטפח את הנציגות שלי אצל האדם האחר, ואפשר לטפח את הנציגות שלו אצלי, גם כשיש מרחק. נזכור את ערך החופש, החופש של עצמנו, גם כשהאדם מתרחק וגם כשהוא קרוב. נשאל בכנות האם אנו מונעים מעצמנו התרחקויות לגיטימיות, האם אנו מגבילים את חירותנו ומשליכים זאת על הזולת, מנסים להחזיק אותו חזק מפחד שייעלם. ייתכן שאנו חוששים שגם אנחנו נלך לאיבוד אם נתרחק. נבדוק את כל אלה ונראה שרובם יושבים על פחדים ועל אשליות. הם אינם מתארים את ההווה.

אנחנו אנשים בוגרים. לא קל לנטוש אותנו. יש לנו את עצמנו, את נכסינו הפנימיים, את רשתות התמיכה, את העשייה שאנו אוהבים. נכון, תיאורטית דברים יכולים להשתנות, אך לרוב חרדת הנטישה יושבת על דימוי ולא על מציאות נוכחית. היא נשענת על שריטות ישנות מן התקופה שבה באמת נעלמו לנו דמויות משמעותיות כשנזקקנו להן. אז זה היה כואב ומפחיד. אז זו הייתה חרדה קיומית. אך זה לא עכשיו. ומכיוון שזה לא עכשיו, אפשר לפרק את החרדה לחתיכות קטנות. אם היא מופיעה, היא מופיעה, ואנו כבר מצוידים בכלים לעבודה עם החתיכות הללו גם כשצצות במהירות. לנשום. לחייך בעדינות לעצמנו. להיכנס פנימה. להשקיע בעצמנו. לטפח קשר עם האדם המתרחק לא מתוך בהלה, לא מתוך כעס, לא מתוך אכזבה, אלא מתוך כוונה רגועה ומתמשכת. להבין שזה זמן שדורש תשומת לב מיוחדת, מפני שהתינוק הפנימי מרגיש לא בטוח.

כך מפרקים את חרדת הנטישה. זהו סיום חלק שש, לשחרר שליטה ולהתחבר מתוך אי ודאות מבורכת. אף שהאירוע נחוה כפרידה, עולה רפלקס של שליטה שמתחרה בדינמיקה הטבעית של חיבור והתרחקות. אי אפשר לקיים קשר ללא תנועות מחזוריות של קרבה וריחוק. לעיתים דווקא המרחק הקטן מאפשר לראות, להתרגש מחדש, להתאהב מחדש. מי שפצוע סביב פרידה והתרחקות ימצא שם קשיים, וזו הזדמנות להתפתח ולרפא. חשוב להדגיש, ברוב המקרים החרדה מושתתת על מעט מאוד בהווה. ככל שנתרגל לראות זאת, נוכל לזהות את האשליה ולהקל על הפירוק.

הפרק האחרון מצרף את כל הכלים ועולה צעד אחד נוסף. עסקנו בחופש שלנו. דיברנו על ניטרול כעס ואכזבה. נתנו מקום לכאב ולאבל. הכרנו את החוט המקשר. הגברנו אהבה עצמית. הורדנו ביקורת עצמית. אימצנו אסטרטגיות מגוונות של נשימה, תנועה, כתיבה, שירה, מקלחת מחזקת, הליכה בטבע, יצירה, דיבור פנימי מיטיב, פנייה לחברים טובים, טיפוח הלבד. ועכשיו אנו מצרפים את האסטרטגיה המרכזית ביותר, אהבה.

בזמן התקף חרדה האדם עלול לשכוח אהבה. זה טבעי. המערכת מוצפת. אין טעם לבוא אליו בטענות. דווקא כאן העבודה היא עדינה ומתמשכת. אנו לומדים להכניס יותר אהבה למרחב כדי לרכך פחד. פחד הוא היעדר אהבה. בילדות, כשדמויות האהבה התרחקו, חוונו התרוקנות של אהבה ולכן האיום נעשה קיומי. כעת, בבגרות, חרדת הנטישה מזמינה אותנו להגביר אהבה ומגע מיטיב, אל האדם האהוב ואל עצמנו. לא תמיד זה קל, במיוחד כאשר הרעש הפנימי מכריש אוזניים. ובכל זאת, אחרי שעברנו את התהליך ולמדנו את ריבוי ההיבטים, אפשר למדוד צעד קטן ועוד צעד קטן של אהבה מודעת.

כיצד נראה הדבר במעשה. כשהחרדה מרימה ראש, נסמן לעצמנו שזה אות להגברת אהבה. נבחר במחוות של אהבה רכה. נישאר עוד קצת בחיבוק. נאחל בדרך צלחה. נשלח הודעת חיזוק בלי דרישה. נזרים בחוט המקשר מלים טובות ודימוי של לב אל לב. נשאיר יותר אנרגיה טובה מאיתנו שם. ונאמר לעצמנו בו בזמן, אני איתי. אני לא נוטש. אני אוהב. אני נושם. אני מחזיר את תשומת הלב להווה. איננו מבטלים את הכאב, אלא מרפדים אותו באהבה.

הדבר אינו סותר את כל מה שלמדנו עד כה, אלא נשען עליו. הוא איננו עקיפה של הכאב, אלא חיבוק שלו. הוא איננו שליטה במציאות, אלא שחרור מן האשליה שאפשר לשלוט. הוא איננו תלות באחר, אלא הרחבה של החופש הפנימי והחוסן הרגשי. כך אנו מראים לחרדת הנטישה שהיא איננה מנהלת אותנו. אנו בוחרים אהבה.

כאשר נתמיד בתרגול הזה ונחזור על כל התהליך מספר פעמים, נוכל למצוא את עצמנו מפרקים את חרדת הנטישה לשברים קטנים יותר, מקצרים את משך ההצפה, מפחיתים את עוצמתה, ומגדילים את היכולת לחיות בתוך אי ודאות מבורכת. בכך אנו מעניקים לקשר עם האדם האהוב הזדמנויות טובות יותר להשתפר, להתעדן ולהעמיק. תודה שהיית כאן. תודה על האומץ להתבונן פנימה, ללמוד, לתרגל, לאהוב. גם אני מתמודד עם חרדת הנטישה, וגם לי זו הזדמנות להפוך כאב לכלי ריפוי. נשתמע.

שאלות להתבוננות עצמית (רצוי לענות בכתב):

1. האם את/ה מסוגלת/ת כעת לסלוח לעצמך על רגעים בהם חרדת הנטישה שלך ניהלה אותך יותר על המידה? ספר/י קצת, בכתב. מה קורה כשאת/ה סולחת/ת לעצמך קצת יותר?
2. האם את/ה מסוגלת/ת כעת לחייך אל אותו חלק שבתוכך, שלפעמים מאבד את הקשר אל אותו חוט אנרגטי בין-אישי שהוזכר כאן? האם את/ה יכול/ה להבין את הקושי שיכול להתקיים בנושא הזה, אצלך וגם אצל אחרים?
3. כיצד אהבה עוזרת לך, אהבה לכל כיוון אפשרי, בתהליך הזה ובכל נושא שבו תרצה/ת רצי להתנהל עם פחות קושי ומחסומים?
4. האם את/ה חושב/ת, כעת, שאכן ניתן "לפרק" את חרדת הנטישה אצלך, או לפחות להביא אותה לרמה שפחות מפריעה ופחות משמעותית? הסבר/הסבירי את תשובתך.
5. התמקד/י לרגע בדמות מהעבר הרחוק שלך, האדם הראשון שעולה לתודעתך שהיה בחיך לפני זמן רב. דמיינ/י עצמך מחבק/ת את האדם הזה ללא מילים, חיבוק ממושך. מי הוא האדם הזה? איך ההרגשה לחבק אותו? איך ההרגשה לחבק את עצמך?

