

פרק 3

אדונית הרזון

על סודות, על חתירה לעצמאות
ועל אובססיה

תיאור המקרה

אחותה הבכורה של נעם הייתה תינוקת נוחה ורגועה עד כדי כך שהוריה לא היססו להיכנס להיריון נוסף ממש בסמוך ללידתה. ואז, כך אמרה האם, "קיבלנו את נעם". נעם הייתה תינוקת קשה ודורשנית, מתישה ובכיינית, ומבחינת אימה, היא פשוט לא התאימה לה לחיים.

אימה תיארה אותה כילדה שהייתה תינוקת 'נודניקית' - כל הזמן דרשה להיות מוחזקת, בכתה ללא הפסקה, ואף פעם לא הייתה מרוצה. אם החזיקו אותה בזווית שאינה נכונה לה - הייתה בוכה, אם לא נענעו אותה כפי שרצתה - הייתה בוכה. היא הייתה רגישה מאוד. הבגדים גירדו לה, וכל רשרוש של שקית גרם לה לבכי. היא לא ישנה לילה אחד ברצף, ולא הצליחה להתרגל לרעשים הרגילים של הבית - דלת נטרקת, ילד בוכה או צוחק, טלוויזיה. היא לא פיתחה הרגלים קבועים ולא אכלה לפי לוח זמנים מסודר. ההזנה שלה הייתה מוכרחה להיות מדודה על הגרם. אם אכלה טיפה פחות - הייתה בוכה; טיפה יותר - הייתה פולטת. כשהתחילה לאכול מוצקים, אם האוכל היה כמרקם הלא נכון - הייתה מסרבת לאכול. ההורים היו עייפים ומותשים מניסיונותיהם העקרים לרצות אותה עד שהם הפסיקו לנסות. תעצומות הנפש שנדרשו מהם כדי לטפל בתינוקת החדשה ולהישאר שפויים היו כל כך בלתי אפשריות, עד כי רשמו אותה לפעוטון כבר בגיל חודשיים למרות שרשמית הפעוטון קיבל תינוקות רק מגיל שלושה חודשיים. האם פשוט לא הייתה מסוגלת לשאת את הנוכחות של התינוקת בבית.

משגדלה ונכנסה לגן הילדים, התלוננה על כך שבגן יש ריח מוזר ועל כך שהילדים נוגעים בה. היא דווקא השתדלה מאוד להשתלב בגן, אבל היו לה קושי ניכר בחברת הילדים והעדפה ברורה לחברת המבוגרים. נעם הייתה סקרנית, ואהבה לחקור את הסביבה. במקום לשחק עם הילדים, נהגה לשבת בהפסקות עם צוות הגננות ולנהל איתן שיחות של מחוננים על דברים שילדים בגילה לא אמורים להבין, עם נגיעות בפיזיקה או במדעי החברה. הגננות נהגו לספר לאימה שהיא מגיעה לתובנות מבריקות, אפילו בנוגע להתנהגותם של ילדי הגן. מצד שני, כשנדרשה לתקשר באופן ישיר עם בני גילה, משהו בה היה חסום.

היא הרגישה דחויה, לא היה לה מושג איך מתנהגים לידם כדי להשתלב, וככל שניסתה לא הצליחה להכניס עצמה למשחקים, לחבורות, לשיחות. הקשיים החברתיים הובילו לכך שכילדה צעירה נעם פיתחה סימפטומים של אילמות סלקטיבית²² ובהמשך חוותה חרדה חברתית קשה. חרדה חברתית מתנהגת פעמים רבות כמו נבואה המגשימה את עצמה. ההתנהגות החריגה, תולדת החרדה החברתית, מייצרת מרחק ודחייה בין הילד המתמודד לילדים האחרים, ומגבירה את תחושת הדחייה הכללית שהוא חווה. במקרה של נעם, היא הרגישה שהילדים דוחים אותה, צוחקים ממנה ומרכלים עליה, והתרחקה מחברתם. בהמשך, בבית-הספר היסודי, הידרדר המצב עד כדי כך שהילדים הכריזו על חרם נגדה. אחר-כך הפך החרם לאדישות, לחוסר התעניינות ולהתעלמות הדדית. רוב הזמן אפילו לא הציקו לה, פשוט לא שמו לב לכך שהיא קיימת.

בבית המצב לא היה טוב יותר. כבת האמצעית במשפחה, כשמעליה אחות מצטיינת בכול, ומתחתיה אח שובב וחמוד האהוב על כולם, היא לא מצאה את מקומה. ההורים, שכל רצונם היה להשביע את רצונה, סבבו סביבה ללא הרף, אבל ללא הצלחה. הניסיונות שלהם לרצות אותה נחוו על-ידה כפולשניים וכחודרניים. היא חוותה את הוריה כחסרי רגישות אליה הטועים שוב ושוב ב'הבנת הנקרא' בכל הקשור לצרכים ולרצונות שלה. לפעמים אף הרגישה שהם עושים טעויות בכוונה תחילה - מציעים לה כרטיסים להופעה שאינה מעניינת אותה, מכינים לה אוכל שאינו טעים לה, ולוקחים אותה לטיולים שהיא אינה אוהבת. הקצר בתקשורת בינה להוריה גרם לכך שהם עבדו שעות נוספות בלרצות אותה, אבדו עצות כל הדרך אל ליבה, ואילו היא חשה דחויה, לא רצויה ובלתי מובנת.

הקשיים של נעם גרמו לה להצטמצם עוד ועוד, כאילו שאם תצטמצם רק עוד קצת, ימצא לה סוף כל סוף מקום. כשהגיעה לחטיבת הביניים החלה לצמצם

²² אילמות סלקטיבית היא הפרעת תקשורת הנוטה להופיע בעיקר בגילאי הילדות המוקדמת, ובאה לידי ביטוי בכך שילדים אינם מסוגלים לקיים תקשורת - מילולית או אחרת - בסיטואציות חברתיות מסוימות הנחוות על-ידם כלא בטוחות או כמאיימות, בעוד שבסביבה הנחוות על-ידם כבטוחה הם מתקשרים באופן תקין. ההפרעה מוגדרת כהפרעת חרדה, מכיוון שהחרדה שהילדים חווים בסיטואציות אלה משתקת אותם ואינה מאפשרת להם לזוּם או לקיים תקשורת, למרות יכולות מילוליות תקינות לחלוטין.

את עצמה גם קונקרטי ולרדת במשקל. הפרעת האכילה "פתרה" לה בעיות. העניינים החברתיים הפסיקו להטריד אותה, והחשיבות שלהם פחתה בעיניה. עם זאת, הפרעת האכילה של נעם הייתה מלווה במחשבות טורדניות איומות. נעם ידעה שהן מתעתעות, אבל לא הצליחה להפסיק לחשוב אותן. באופן כללי הייתה לה נטייה מוכרת להתנהגויות אובססיביות קומפולסיביות בתחומים רבים. מגיל שלוש-עשרה בערך נעם התחילה להיות מאושפזת לסירוגין במחלקות להפרעות אכילה. היא עברה שלושה אשפוזים ממושכים במחלקות נוער, ובכל אשפוז עוקב היא הגיעה במשקל נמוך יותר מאשר זה שלפניו. בכל אחד מהאשפוזים היא עברה תהליך של עלייה במשקל שאותו תיארה כ"חוויה נוראית, הרס של עצמי, שנאתי את עצמי בכל רגע". היא הרגישה שהאשפוזים גרמו לה לטראומה, השתלטו על גופה ושינו אותו עד שלא הייתה יכולה להכיר את עצמה יותר. החוויה הייתה נוראית עד כדי כך שבכל הזדמנות במהלך האשפוזים היא ביצעה פעילות גופנית מאומצת, גם כאשר הייתה תחת השגחה מלאה, צמצמה כמויות אוכל על-ידי הסתרה ועשתה כל שבכוחה כדי להתנגד לעלייה במשקל ולטרפד אותה. בכל שחרור מאשפוז החלה באופן מיידי בתהליך של ירידה דרסטית במשקל.

במחלקות להפרעות אכילה שבהן הייתה מאושפזת הכירה נעם חברות חריגות בדיוק כמוה, הרגישה כמו כולן ובהמשך אף הפכה למלכת המחלקה, לאנורקטית המצטיינת. שם, במחלקה, זכתה נעם במעמד החברתי הגבוה שכל כך חסר לה בבית-הספר. סוף סוף הבינו אותה, והיא חגגה את החידוש הזה עד כדי כך שסירבה להחלים. חברותיה עברו תהליך שיקומי, הגיעו לשיפור והחלימו, ואילו היא נשארה במקום ושמרה על הסימפטומים. החברות שהחלימו התרחקו ממנה בהדרגה, פרט לשתיים שהקשר עימן נשאר, אך השתנה. הן היו במצב טוב יותר ממנה. הקשר איתן חיזק אותה, אבל לא מהסיבות הנכונות - הוא לא השפיע על המוטיבציה שלה להחלים, אלא חיזק בה את התחושה שהיא בלתי מנוצחת, שהיא ממשיכה להיות האנורקטית הטובה והמתמידה מכולן.

במקביל, התקופות הקצובות שבהן שהתה באשפוזים היו מעין 'חופשה' של המשפחה ממנה. אפשר היה לנשום ולהירגע, לשבת בנחת בארוחות משפחתיות, לאכול בחופשיות היכן ומתי שרוצים בלי להיות בכוננות ספיגה תמידית להתפרצויות של נעם, שאמנם היו צפויות, אך הפתיעו אותם בכל פעם מחדש.

ההורים של נעם שניהם מהנדסים המגדירים את עצמם כאנשים ש"חושבים ישר". אמנם הם נעזרו בהדרכת הורים קבועה, אבל הייאוש הגדול הזדחל וכא בעיקר בתקופות שבהן הייתה חרדה ממשית לחייה, עד כדי כך שאביה היה קם בלילות לברוק שהיא עוד נושמת. בזכות הדרכת ההורים הם הצליחו בהדרגה להבין שנעם באמת לא בוחרת במחלה. הידיעה הזאת אפשרה להם להיות אמפתיים כלפיה, אך עם זאת היו תקופות שבהן הם התחננו שמישהו יאשפז אותה כבר כי הם אינם מסוגלים עוד להשגיח עליה.

נעם מצידה למדה במשך שנים של ניסיון נצבר במחלקות להפרעות אכילה, שהדרך הכי טובה להתמודד עם הדאגה ועם ניסיונות ההתערבות מצד הסביבה היא - להסתיר. ההסתרה הסבה לה תחושה של עוצמה וחוזק. בזמנים שבהם לא הייתה באשפוז, אלא בבית, הייתה סוגרת את הדלת ומתאמנת בספורט בחדרה, או יוצאת להליכות ארוכות ולא חוזרת עד שהגיעה לעשרים אלף הצעדים שהקציבה לעצמה. ההורים שידעו הכול (ומצאו את בגדי הספורט בכביסה...) שבעו מניסיונות הנזיפה, מהעימות המחושב (סנקציות ושיקוף), ומהעימות המתפרץ (אמירות כמו 'מטורפת'). ממילא הם למדו בהדרכת ההורים שאין בהם טעם. הם פשוט התרגלו לכך שאי אפשר לעצור את הטירוף, צפו את ההתנגדות הנחרצת שלה לכל פעולה העשויה לסייע לה ולהציל את חייה, ובסופו של דבר נוצר סטטוס קוו שבו היא יודעת שהם יודעים, והם יודעים שהיא יודעת שהם יודעים, ובכל זאת היא ממשיכה בהתנהגויות הסימפטומטיות (שהיא עצמה קראה להן מטורפות) מתחת לרדאר, לכאורה, בחדר שלה מאחורי הדלת הסגורה. כך הפכה ההסתרה לטקס.

בהמשך לפעילויות ההסתרה שלה, נעם השליטה בבית משטר טרור בכל הקשור לאוכל ולסביבת האוכל. החדר שלה, שבו עסקה בפעילות המוסתרת - היה מוכרח להיות מסודר למשעי. המטבח - היה מוכרח להיות נקי לאורך כל היום כדי שתוכל להכין לעצמה אוכל סטרילי שלא ייגע חלילה בקלוריות חופשיות שמישהו השאיר בטעות על איזה משטח. המחשבה על כך שאולי מישהו הכין במטבח משהו עם שמן או שומן רגע לפני, ושאוּלִי השומן חדר איכשהו לאוכל שלה על כל הקלוריות שהוא נושא בחובו העלולות להגיע אליה לתוך הגוף, הייתה עבורה בלתי נסבלת.

גירעון קלורי היה מטרת חייה של נעם. במוחה הקודח היא בנתה מערכת שלמה ומתעדכנת תדיר של חוקים דרקוניים שכל מטרתם הייתה להביא אותה לגירעון קלורי. מערכת החוקים הזו זלגה לכל יתר זירות החיים, והיומיום של נעם נסב סביבה. את ההשראה ליוזמה הזאת היא שאבה מדיאטות מסחריות, מהמלצות של תזונאיות ושל רופאים מומחים בהרזיה, ומפרסומים שונים שנחשפה אליהם בפלטפורמות חברתיות. את החוקים והכללים שקבעה היא הקפידה ליישם בחומרה יתרה, וככל שהחוקים הקצינו כך מתחה עוד ועוד את ההתנהגויות הסימפטומטיות שלה.

לפי ספר החוקים הבלתי כתובים של נעם, אסור היה לה לאכול בשעות לאחר הקימה בבוקר, ולא בשעות הערב לקראת השינה. תחת הכלל הזה, דיאטת 8 - 16 (8 שעות אכילה ו-16 שעות צום ביממה, כדי לאזן את הסוכר בגוף) נהפכה לדיאטת 4 - 20. "מותר" היה לה לאכול רק מזון לא מעובד בכלל כי "מזון מעובד הוא רעל". תחת הכלל הזה, נפסלו כל המזונות המבושלים, והיא הסתפקה ביוגורטים, בירקות ובפירות. כשעברה לטבעונות גם היוגורט נפסל. היו ניסיונות לשלב יוגורט סויה, אבל אז היא גילתה שהוא מעובד ופסלה אותו פסילה נחרצת. בעקבות המלצות תזונתיות שנחשפה להן בפלטפורמות שונות, החלה לצרוך אבקות חלבון עם האוכל ובשייקים, אבל אז עלתה בעיה לא צפויה - שייק חלבון מכיל לא מעט קלוריות. מטרת העל היא גירעון קלורי, ולכן היא נמצאת בניגוד עניינים עם אבקות החלבון...

החוקים הציפו את חוויית היומיום של נעם, סתרו זה את זה, עלו זה על זה, וצמצמו אותה לעיסוק בלעדי בהם. מרוב חוקים הפכה חשיבתה מוגבלת ומצומצמת, בעת שגופה הלך והצטמק גם הוא... נעם הייתה מאוד בטוחה בחוקים, אבל הם גם הטילו עליה אימה. היא הרגישה שיש לה קולות בראש המאיימים עליה בכל פעם שהיא רוצה לעבור על החוקים. בני המשפחה התייחסו אליה כאל מי שירדה מדעתה, משוגעת שאי אפשר לדבר איתה. עם זאת, כדי להימנע מסקנדלים, הם אימצו חלק מהחוקים והחלו לנהוג לפיהם, כי הבינו שאם לא יכבדו את החוקים יהיה בלגן גדול בבית.

האח הצעיר למד להיזהר ולא לגעת בשום כלי העלול ליצור פרובוקציה, כי אם מישהו רק נגע בטעות בצלחת היחידה שבה נעם אכלה, היא הייתה פורצת

בבכּי, בצעקות ובקללות ומסרבת לאכול למשך יומיים שלמים. האחות הבכורה, שלמדה בסך הכול בכיתה אחת מעליה, התביישה בה. היא עשתה הכול כדי שהילדים לא ידעו שהן אחיות. המראה הרזה הקיצוני של נעם, וההתנהגויות המוזרות שלה, הביכו את האחות עד כדי כך שהייתה מבקשת מאימה שלא תסיע אותן יחד לבית-הספר כשעוד למדו יחד, ואם כן, אז שלא תוריד אותן באותה הנקודה.

לאחר סיום התיכון (ובין אשפוז אחד למשנהו) נעם נשארה בבית ללא מעש, למעט ההתעסקות האובססיבית בגירעון הקלורי הנחשק - ספורט ועיסוק במזון. בשלב מסוים החליטה אימה לעמת את בתה עם המציאות ולרשום אותה לשירות לאומי בבית-חולים. היא חשבה שאם תראה "אנשים חולים באמת", לדבריה, הדבר ישפיע עליה לטובה. נעם נכנעה ללחץ שהפעילה עליה אימה והתחילה להגיע לבית-החולים. למרבה ההפתעה היא אהבה את זה מאוד. שם נזכרה שבעצם היא רוצה לראות רופאה, שהתחום מעניין אותה ושהעיסוק בו גורם לה הנאה מרובה. לעבודה בבית-החולים היה מבחינתה גם יתרון משלים בלתי צפוי - פעילות גופנית מאומצת. התפקיד כלל שליחויות (ריבוי צעדים), החלפת מצעים (מאמץ פיזי), הגשת אוכל לחולים (סיפוק כי אחרים אוכלים והיא חזקה ומתאפקת), וגם לא היה לה זמן לאכול. כל השילוב סיפק אותה מאוד, ונתן לה תחושה של עוצמה ומיוחדות, אבל הקשה מאוד על יכולת העמידה שלה. מיותר לציין שהיא לא החזיקה זמן רב בשירות הלאומי. אחרי שתי התעלפויות היא יצאה לחופשת מחלה ללא הגבלת זמן. נעם הצליחה אמנם לקשר בין העייפות והחולשה שלה להתנהגות האכילה, אבל לא הצליחה להתגבר על הדחף לעשות הכול בשביל לשמור על הרזון. היא המשיכה להיות מסורה מאוד מאוד לאנורקסיה.

חשוב לציין כי הוריה של נעם אוהבים אותה מאוד, אבל היא שאבה מהם אנרגיות מרובות והם ממש חיכו לרגע שבו תצא מהבית לעצמאות - במצב בריא, כך הדגישו וחזרו - והשקט ישוב על כנו. עד אז, הם רצו מאוד להחזירה לאשפוז, אבל בשל גילה לא היו יכולים להכריח אותה. הם הגיעו יחד לפשרה שבמקום האשפוז היא תלך לטיפול אצלי. היא הייתה בת תשע-עשרה ושקלה 37 ק"ג.

מהלך הטיפול

הטיפול של נעם נמשך מספר שנים. במהלך שנים אלו היו עליות והיו גם מורדות. הייתה תקופה של התייצבות על משקל נמוך שאינו מסכן חיים, והיו גם תקופות של ירידות מפחידות במשקל. במשך תקופה ארוכה מאוד היא סירבה לקבל טיפול תרופתי כי ניסתה כבר הכול באשפוזים ואף תרופה לא עזרה לה. בבדיקה מעמיקה יותר התגלה שהיא ניסתה רק סוג מסוים של תרופות נגד חרדה, ולמשך פרקי זמן קצרים מדי שאינם מספיקים להשגת השפעה מיטיבה. כשהצעתי לה תרופות מסוג אחר, המשלבות היבטים אנטי-פסיכויטיים, סירבה בטיעון שהתרופות הללו מעוררות תיאבון וגורמות להשמנה.

נעם פחדה מאוד מהגברת התיאבון. היא ידעה שלא באמת תשמין מכיוון שהחלטתה להמשיך ולמנוע מעצמה אוכל שרירה וקיימת. מצד שני, הגוף שלה היה עייף מהמלחמה בתיאבון, ותרופה מעוררת תיאבון הייתה עלולה להקשות על המאבק עוד יותר. התיאבון והרעב היו האויבים מספר אחת של נעם, ונעם הייתה מזוהה בעיני עצמה עם האנורקסיה עד כדי כך שנהגה לומר על עצמה שהיא האנורקסיה בהתגלמותה. היא פחדה מהתיאבון ומהרעב פחד מוות ונאבקה בהם מאבק נחוש ונחרץ. סדר היום שלה היה מנוהל כך שלכאורה לא הרגישה בהם. היא סירבה בתקיפות לזהות בתחושותיה את החוויה הפיזית של הצורך לאכול שאינו מקבל מענה, ומיאנה להכיר בה.

כשנעם הגיעה אליי היא הייתה בעיצומה של 'חגיגת העצמאות' שלה, לאור העובדה שעם הגיעה לגיל שמונה-עשרה השתחררה רשמית מאחריות הוריה ומהתכתיבים שלהם בנוגע לתזונתה. חגיגת העצמאות באה לידי ביטוי בהתנהגות אנורקטית בעצימות גבוהה על רקע הידיעה שהוריה אינם רשאים עוד לכפות עליה אשפוז או אכילה כפי שעשו כשעוד היו אפוטרופוסים שלה. היא הייתה מאושרת מהעובדה שסוף סוף, כשהיא כבר בוגרת, יש לה זכות להשתחרר מהמאבק בהם. לטענתה, הם מעולם לא אפשרו לה להיות מי שהיא רוצה להיות, ובהגיעה לגיל הבגרות, סוף סוף הייתה לה אפשרות וזכות להתמסר ל'עצמה האמיתית'.

שאלתי אותה, "עצמך האמיתית?" ובהיסוס קל היא אמרה, "כן, לעצמי האמיתית מותר לעשות מה שהיא רוצה, ולהגיע לגוף שהיא רוצה". שאלתי

אותה, "זה מה שאת רוצה בחיים?" היא התלכטה ואמרה, "הרזון מאוד חשוב לי, אבל אני רוצה להיות רופאה או דיאטנית קלינית". שאלתי אותה, "הרזון יותר חשוב לך מלימודי רפואה?" היא שוב היססה ואז ענתה, "כן ולא. אני יודעת שאני רוצה להיות רופאה, אבל אני גם רוצה להיות רזה. אי אפשר גם וגם?" הגבתי בשאלה, "לדעתך זה אפשרי?" והיא ענתה לי, "נראה לי שכן, אולי לא ממש, אבל הייתי רוצה שכן".

למעשה, התברר לי שכשנעם הגיעה לטיפול, היא הייתה בשלב של ניסיונות ללמוד למבחן הפסיכומטרי כדי להתקבל ללימודי רפואה, או תזונה קלינית - מה שיצליח. יש לציין שהיא אינטליגנטית במיוחד, והצליחה לסיים בגרות ריאלית בהצטיינות, למרות האשפוזים החוזרים. עם זאת, בשלב הנוכחי של מחלתה לא הצליחה להתרכז בלמידה. בתוך תוכה ידעה שמצבה הגופני ירוד בשל תת התזונה, ושהאנורקסיה הקשה מפריעה לה ללמוד. מצד שני, נעם לא הייתה מסוגלת לוותר בשום פנים ואופן על התנהגות האכילה - או האי-אכילה שלה. בשלב הזה היא גם הייתה מודעת לכך שהיא מכונה 'חולה כרונית' שאינה יציבה. לפעמים היא הייתה על סף סכנת חיים, אבל משהו בה לא הסכים להפנים את המציאות הזאת. היה משהו באובססיה לרזון שמאוד מאוד חיזק אותה, והיא לא רצתה לוותר עליו.

בתוך הבלכול והמתחים שנוצרו בינה לבין סביבתה ובינה לבין עצמה, היא גילתה את 'אדונית הרזון'. כך הגדירה את הרודנית היושבת בתוך הראש שלה ומחלקת לה פקודות. לא קראנו לה בשם הזה מההתחלה. בהתחלה לא הייתה הפרדה בין נעם ובין הקולות שבתוכה. היא הזדהתה עם הקולות הללו הזדהות מלאה וקבעה שזאת היא שרוצה להיות רזה ו-"להחליט על הגוף שלה". היה לה חשוב במיוחד לעמוד בקריטריון הגירעון הקלורי, והיא לא באמת הבינה למה. היה לה חשוב להיות רזה, והיא עבדה מאוד קשה למען מטרה זו. היא למדה המון על מזון, על תזונה ועל גוף האדם כדי לאזן את עצמה בתוך הרזון. נעם כעסה כשהסביבה דרשה ממנה לעלות במשקל וחוותה את האשפוזים במחלקות הנוער שנכפו עליה על-ידי הוריה כהשפלה נוראית. היא הרגישה שלוקחים ממנה את הדבר החשוב ביותר שהיה לה - את השליטה על הגוף.

ככל שהתקדמנו עם הטיפול, נעם החלה להרגיש פיצול בתוך עצמה. אולי היא אינה זו הרוצה כל-כך לרזות ולשלם את המחיר הבריאותי, אלא יש לה קולות

בראש, המפחידים אותה ומאיימים עליה שהיא עלולה לאבד את הייחודיות שלה, את המעמד החברתי שלה בקרב האנורקטיות, ואפילו את אהדת ההורים, אם רק תעלה במשקל. שאלתי אותה של מי הקולות, והיא אמרה שהם הקולות של עצמה. ביקשתי ממנה לזהות אם הקולות האלה מוכרים לה, ואם היא באמת מסכימה איתם. היא אמרה שאינה מסכימה איתם, אבל אין לה ברירה, אלא לציית להם. שאלתי אותה שוב, של מי הקולות, וביקשתי ממנה לקרוא לבעל הקול בשם כלשהו. היא אמרה שהקול הוא של אישה, וכינתה אותה 'אדונית הרזון'. אדונית הרזון הייתה מעין 'הקלטה' של כל הדברים הרעים והמשפילים שנעם שמעה על עצמה אי פעם. בטיפול מבוסס מנטליזציה משתמשים במושג "עצמי זר"²³. עצמי זר הוא החלק באישיות הקולט מסרים מהסביבה, למשל, עלבונות שהוטחו בה ונותרו בזיכרון. הם הוקלטו במוחה, והוא משמיע לה אותם שוב ושוב בכל מיני הקשרים. העצמי הזר הופך להיות חלק כל-כך מוכר של העצמי, עד שהאדם עלול להתחיל להגדיר את עצמו על-פי ההקלטות האלה. לרוב, המסרים מהסביבה נקלטים באופן מאוזן ומתעצבים בתוך הדימוי העצמי, אך לפעמים הם משתלטים וממש מחליפים את הזהות של האדם עצמו, עד שקשה להבחין בין העצמי האמיתי ובין העצמי המצטייר לאותו אדם באמצעות הקשבה חוזרת ל'הקלטות' הרפטיביביות הללו מהעבר. אצל נעם - היא הפנימה את כל הדברים המכאיבים והרעים ששמעה על עצמה לאורך ילדותה, והם הצטברו בתוכה והחלו להשמיע עצמם שוב ושוב כמעגל חוזר בתוך המוח. החוויות השליליות שלה כדחוויה, כמוזרה וכלא רצויה קרמו עור וגידים והפכו לקולה של דמות קולקטיבית אחת. אדונית הרזון.

כדי שנוכל להבין מי היא בכלל אדונית הרזון, התחלנו לייצר נפרדות והחצנה - נפרדות כדי להתחיל ולהפנים את הרעיון שנעם וההפרעה אינן אחת ולכן נעם לא תיפגם, לא תיפגע ולא תיעלם כשההפרעה תיפסק; והחצנה, כדי להסב את ההפרעה ברמה הקונספטואלית למשהו רעיוני חיצוני עם שם, עם צורה, עם רצונות ומוטיבציות, מתוך מטרה לאפשר לנו לחקור אותה, ובהמשך גם לשחרר אותה בלי לאיים על הפרטיות ועל השלמות של נעם כאדם. כך קיבלו הקולות בתוך ראשה של נעם את הזהות של 'אדונית הרזון' והתחלנו לחקור אותם-אותה, כדי לעמוד על טיבה.

Allien Self, Fonagy & Allison, 2011²³

אדונית הרזון הייתה קיימת כבר מספר שנים במצב פעיל בתוך המחשבות של נעם, אבל בלי שם וזהות. היא לא הייתה רעה, והמוטיבציות שלה לא נועדו להזיק לנעם. ההיפך הוא הנכון. היא נולדה כדי לאפשר לנעם לחוות מקום בטוח שלא היה לה עד אז. היא הרגישה דחוייה בכל מקום, ואדונית הרזון הגנה עליה לכאורה. במקומות שבהם נעם הרגישה חסרת ערך ומוחלשת, אדונית הרזון דאגה להראות לה שהיא חזקה ובעלת מסוגלות. בזכותה נעם הרגישה שליטה בחייה ובלתי תלויה בחסדי הזולת כדי לקבל הערכה או משוב חיובי כלשהו לגבי עצמה. בזכותה הפכה עצמאית ברמה הרגשית, כי אדונית הרזון סיפקה את כל צרכיה בהיבט הזה, בעיקר את אלה שהסביבה לא סיפקה לה. למשל, בכל פעם שנעם נעלבה ממישהו, אדונית הרזון הרגיעה אותה. בכל פעם שמישהו ניסה לכפות עליה משהו הקשור לטיפול באנורקסיה, האדונית הזהירה אותה מפני אנשים מזיקים ופוגעניים, ועודדה אותה להמשיך בהתנהגות האנורקטית ההופכת אותה למיוחדת ולבולטת.

יתר על כן, אדונית הרזון הפכה את הסבך החברתי שנעם לא הצליחה להבין לפשוט וקל. היו לה שני חוקים פשוטים ומובנים: החוק הראשון - חוק הגירעון הקלורי, החוק השני - משקל שירד לא יעלה. לא היה צריך להתלבט יותר. כל עוד שני החוקים האלה נשמרים, אדונית הרזון הייתה מוכנה להיות גמישה במידה, בתנאים שלה, אבל ברגע שנעם סטתה מהמסלול המותר, היא הפעילה עליה מסכת שלמה של ייסורים - היא הזכירה לנעם כמה רע היה לה כשהייתה ילדה רגילה, איך כולם שנאו אותה בבית-הספר, ואיך אף אחד לא התייחס אליה כשלא הייתה כל-כך רזה ומיוחדת. היא פרטה על המיתרים הכי חבויים ורגישים ואיימה בהשלכות הכי מפחידות העלולות להיות לאכילה נורמטיבית ובריאה - דחייה וברידות. היא עשתה זאת בחזרתיות אין סופית, ולא נתנה לנעם רגע של מנוחה. המילים שלה הגבירו אצל נעם את תחושת הברידות האיומה שליוותה אותה תמיד, והילכו עליה אימה. הדבר היחידי שהשתיק את אדונית הרזון היה השמירה על החוקים - הראשון והשני - ועל המנטרה - כל עוד את רזה, את מיוחדת ובעלת משמעות. קצת כמו הסיפור התנ"כי על שמשון הגיבור ורעמת השיער שלו.

נעם בטחה באדונית הרזון שלה. היא חשה סיפוק גדול בכל פעם שהצליחה לעמוד בחוקים למרות הקושי, והפיקה לעצמה תגמולים של כוחות ואדרנלין.

לראשונה החלה להרגיש חשובה ובעלת כוח. בהשראתה של אדונית הרזון למדה נעם להיות חזקה ותקיפה מול המשפחה שלה בכל זירות החיים שבהן הייתה יכולה לשמר 'ריבונות'. אם המשפחה כפתה עליה טיפולים, היא כפתה בחזרה תנאים והתווכחה על כל דבר כשהיא מנסחת את דבריה בבהירות ועומדת על שלה, החל מנושאים תוך-ביתיים כמו באיזה צלחות מותר לאכול ואיך צריך להתנהג במטבח, וכלה בתקשורת עם העולם, למשל, מתי אפשר לבקר את סבא וסבתא. נעם התחזקה מאוד מכך שהצליחה להשיג את רצונותיה, להרגיש כוח, לשלוט ולהשפיע.

אולם לצד שיכרון הכוח החדש, נעם גם סבלה מאוד. האנשים בסביבתה הקרובה התייחסו אליה באמביוולנטיות. הם כעסו עליה וריחמו עליה בעת ובעונה אחת. הם היו מנסים לשדל אותה, אבל גם צועקים עליה. היו מפנקים אותה, אבל גם מענישים אותה. אדונית הרזון הייתה נכנסת אז לפעולה. כשהייתה מרוצה (וזה לא קרה הרבה), נעם הרגישה מחוזקת, מלוטפת ומעודדת, ושום ביקורת סביבתית לא השפיעה עליה. מצד שני, למרות שהרגישה מנצחת וחזקה, נעם הייתה בודדה מאוד. התברר לה שלמרות הכול, אדונית הרזון אינה יכולה להיות תחליף לאנשים החשובים בחייה. היא לא העצימה אותה בשעות המצוקה שלה, נהפוך הוא. כשהאדונית הייתה לא מרוצה, נעם הרגישה נזופה ומושפלת, והצורך שלה להצטמצם השתלט על חייה. ככל שהצטמצמה עוד ועוד, גברו קולותיה של אדונית הרזון. במקום להרגיש מעודדת, נעם הרגישה נזופה ומאוימת ממנה עד כדי כך שפחדה לשתף פעולה עם הטיפול נגד הפרעת האכילה פן תשתלט עליה שוב האדונית, לא תיתן לה מנוח ותגרום לה ייסורים בלתי נסבלים.

מצבה של נעם הלך והידרדר, הייסורים שלה התגברו, וכך גם הסימפטומים. ככל שהתגברו הסימפטומים, גבר הלחץ על נעם לשתף פעולה בטיפול. משלא חל שינוי לטובה, עלה מחדש האיום לאשפז אותה בכפייה עם צו של פסיכיאטר מחוזי. אשפוז כפוי אינו מאוד מקובל בתחום הפרעות האכילה, אבל בשנים האחרונות הוא מאושר מבחינה חוקית במצבים של סכנת חיים ממשית²⁴, לכן האיום היה ממשי. מבחינתה של אדונית הרזון, אשפוז היה

²⁴ מספר המיטות לאשפוז בכפייה בישראל הוא קטן מעוד אבל קיימת מערכת טיפולית מתפקדת (שרב איפרגן, 2017).

סנקציה משמעותית מכיוון שבאשפוז איש אינו מציית לדרישות שהיא מעלה דרך נעם. מבחינתה של נעם, אשפוז היה סנקציה מרתיעה, כי שם הקולות של אדונית הרזון היו מתחזקים ומייסרים אותה עד אימה. מצד שני, אשפוז היה גם אופציה מרגיעה בשל העובדה ששם הייתה לה אפשרות לנוח ולאכול, לכאורה, כי אין לה ברירה אחרת, וזה היה חיובי כי נוסף על הכול, נעם סבלה מתשישות, מחולשה ומעייפות.

בשלב מסוים נעם התעייפה מכל הסיטואציה וגם מהמשאים ומתנים עם אדונית הרזון ויכולתי לחוש אצלה ניצנים של התנגדות. באחת הפגישות היא תיארה בפניי התלבטות סביב אכילת מזון כלשהו, ואת הקולות ואת המשפטים ששמיעה באוזניה אדונית הרזון. בכל פעם שאמרה משפט של אדונית הרזון חזרתי אחריה ואמרתי אותו בקולי. בכל פעם שהביעה רצון לאכול את המזון האמור, חזרתי אחריה ואמרתי גם את המשפט שלה בקולי. נעם הנהנה כאילו מתוך הבנה, וחזרה שנית על הדילמה - האם לאכול או לוותר. שוב חזרתי אחריה מילה במילה. הפעם נעם נעה באי נוחות אבל חזרה שוב על אותם הטיעונים - בעד ונגד. שוב חזרתי אחריה מילה במילה. בפעם השלישית נעם ממש התרגזה. נמאס לה לשמוע אותי חוזרת על דבריה של אדונית המזון - שהיא תהיה "דחוויה, מוזרה ולא רצויה". כשנעם הביעה את כעסה ידעתי שהשגתי את התגובה שאליה כיוונתי. עצרתי אותה ושיקפתי לה שהנה היא יודעת לכעוס ומסוגלת לכעוס על אדונית הרזון, ולא קרה דבר. היא נשארה בחיים. נעם הייתה המומה לרגע. האפשרות להתווכח עם אדונית הרזון באופן תקיף מעולם לא עלתה על דעתה. היא ניסתה תמיד לפייס אותה והייתה נתונה במעגל של פחד וחרדה מולה.

בהיבט הטיפולי זאת הייתה נקודת המפנה. מאותו הרגע היה ברור לי ולנעם שאפשר להתחיל 'לדבר' לכאורה עם אדונית הרזון שבתוך ראשה. גילינו להפתעתה של נעם שלאדונית הרזון אין הרבה מה לומר. רוב הזמן היא חוזרת על עצמה. אי אפשר להתווכח איתה או להסביר לה דברים בהיגיון, כי אין לה מילים אחרות מלבד המילים הספורות שעליהן היא חוזרת כמו מנטרה. גילינו שאדונית הרזון יודעת להגביר ווליום או להנמיך ווליום, לדבר מהר או לאט, עם הפוגות או בלעדיהן, אבל היא תמיד אומרת בדיוק את אותם הדברים. הבנו שהניסיון לדבר עם אדונית הרזון דומה לניסיון לדבר עם הודעה מוקלטת. לפעמים יש תחושה של שיחה אמיתית, אבל זה בסך הכול 'בוט'.

התגלית פקחה את עיניה של נעם. פתאום נפלה עליה ההבנה שהיא תלויה בבוט, סובלת מבוט, מפייסת בוט ומאנישה בוט - ואף מנהלת איתו משאים ומתנים! אבל בוט איננו בן אדם. הניסיון לנהל איתו תקשורת דו-כיוונית כאילו הוא אדם בעל מניעים, ובעל היגיון ויכולת אינטלקטואלית - הוא מתכון לאסון למי שמשוכנע שהבוט הוא בנאדם חושב, ואינו רואה אותו כפי שהוא - הודעה מוקלטת, סוג של אוטומציה. חמושה בתוכנה החשובה הזאת, נעם התחילה לנסות בדחילו ורחימו לבחון את יכולתה להתמודד מול העוצמה שהטילה עליה אדונית הרזון, והבינה שאדונית הרזון עוזרת לה לבטא את התוקפנות העצורה בתוכה ולהגדיר את גבולותיה מול הזולת. היא גם הבינה שאין טעם לשאת ולתת עם אדונית המזון על החוקים הראשון והשני, כי אין באמת מישהו בצד השני היכול להסכים לשנות, להקל, להגמיש או למשב באמצעות כל תגובה היגיונית אחרת. אמנם הגענו לנקודת מפנה כלשהי, אבל כל שינוי, גם כשהוא מהותי, מגיע בהדרגה. ברירות מחדל התנהגותיות אוטומטיות והרגלים הם קשים מאוד להחלפה גם לאחר נקודת מפנה בטיפול. לכן, נקודת המפנה הייתה אמנם אכן דרך, אבל לא בשורה.

לאורך כל הדרך היו הפגישות עם נעם מתישות. מצד אחד, היא לא ויתרה עליהן, והקפידה להגיע גם כשהיו סודות ומשברים. מצד שני, כל ניסיון מצדי להציע שינוי כלשהו, בעיקר בתחילת הדרך אבל גם אחרי 'התוכנה הגדולה', היה נתקל בוויכוחים ובהסברים בלתי פוסקים. בפעם הראשונה נשמעו ההסברים רציונליים, אבל האזנה חוזרת הייתה מבהירה מעל לכל ספק שאין בהם היגיון. לשם ההדגמה, אני מביאה לכם שתי דוגמאות השונות במהותן. הראשונה מדגימה הסבר לא רציונלי מהסוג שהייתה נוקטת כדי להצדיק את התנהגותה, והשנייה מדגימה עימות פנימי לא רציונלי מהסוג שהיה מייסר אותה לפני קבלת החלטות הקשורות לאנורקסיה.

כאשר דיאטנית חדשה הציעה להוסיף ארוחת בוקר, נעם הסבירה לי במשך שלושים דקות מדוע זה בלתי אפשרי: ארוחת בוקר טובה מצריכה זמן רב של חישוב, של הכנה ושל אכילה, מה שיחייב אותה לצאת להפסקה תוך כדי עבודתה בשירות הלאומי, ומה שיגרום לכך שהעובדים האחרים יסתכלו עליה בעין עקומה. וחוץ מזה, התפקוד שלה ייפגע כי לא יהיה לה תיאבון בארוחת הצהריים, ואם לא תצליח לאכול את ארוחת הצהריים היא תרגיש חולשה עד

הערב, אז אולי מראש עדיף שתשלים את הארוחה לפני השינה ולא בבוקר. אמנם הזמן שיירדש ממנה לשמור על ערנות אחרי הארוחה ולפני השינה עלול להפריע לה להשלים שעות שינה, אבל היא מסתדרת עם העייפות. פשוט, כל שנדרש הוא לחשב בדיוק את כמות האוכל הנכונה לארוחת הערב ואז לחשב בדיוק מתי היא יכולה ללכת לישון... ומצד שני, אולי עדיף לאכול את ארוחת הבוקר ולהוסיף 5,000 צעדים, אבל גם לזה אין לה זמן, ולכן הכי טוב פשוט לוותר על ארוחת הבוקר, ולמה היא היחידה המסוגלת להבין זאת?? - ההסבר שלה הבהיר לי עד כמה היה מתיש עבורה לייצר כל סוג של שינוי.

באחת הפגישות שלנו סיפרה נעם שקבעה עם חברותיה ללכת למסעדה ביחד בערב. את החברות הללו הכירה במהלך האשפוז, והן היו בתהליך החלמה מהפרעות אכילה. היא התבקשה לבחור את המסעדה, והדבר העלה בה קונפליקטים חריפים בינה לבין עצמה. אם תבחר במקום שיש בו תפריט עשיר בקלוריות, כל החברות יאכלו ארוחה טובה וזה ישמח אותה, אבל היא לא תאכל שם דבר. במקרה הזה, ההימנעות שלה עלולה לשמש טריגר לאחרות ואז גם הן לא יאכלו בגללה... מצד שני, אם תבחר במסעדה שאפשר בה להזמין סלט בלי רוטב היא תהיה רגועה כי לא תעבור את מכסת הקלוריות, אבל איך תסתיר מחברותיה את הוויתור על הרוטב? אולי רק תעמיד פנים כאילו היא שופכת את הרוטב על הסלט... אבל... למה שתזמין סלט אם יש מנות כל כך הרבה יותר טובות, ואולי הגיעה זמן לקבוע אתגר חדש ולהרשות לעצמה לאכול מנת פסטה? היא זוכרת שפעם אהבה לאכול פסטה, ואולי היא אפילו מתגעגעת לפסטה, אבל אם תזמין פסטה זה יסגור לה את מכסת הקלוריות היומית ולא תצליח לשמור על הכלל הראשון: הגירעון הקלורי...

נושא נוסף שבלט מאוד בטיפול של נעם היה הסודות והשקרים. לאחר שנים של אשפוזים בנוהל 'חתול ועכבר' שבו היא הסתירה התנהגויות אנורקטיות מהצוות הרפואי ומהוררים, היא הייתה כבר מבולבלת בעצמה ולא תמיד זכרה מה אמרה למי, ואילו פעולות מנע היא עשתה או לא עשתה. להוריה היא שיקרה בעקביות לגבי כמויות וזמני האכילה. לפני כל שקילה היא נהגה לשתות שני ליטרים של מים כדי לייצר מצג שווא של עלייה במשקל. לאחר מכן, היא לא הייתה בטוחה אם נשקלה אחרי ששתתה או לפני ששתתה, ולכן לא הצליחה לקבוע לעצמה אם המשקל מראה עלייה אמיתית או שקרית. היא הייתה שוכחת

מתי איפסה את שעון הצעדים שלה, ולכן לא ידעה לומר אם השלימה את מכסת הצעדים היומית או לא. היא לא הייתה בטוחה אם אכלה מלפפון גדול או קטן וכמה קלוריות היו בו, ואיך זה ישפיע על מכסת הקלוריות היומית. היא השתמשה בתוכנית האכילה שלה כדי לשבש את תוכנית המפגשים שלנו, למשל, אם שעת הפגישה שלנו לא הסתדרה עם תוכנית האכילה שבנתה לעצמה היא הייתה מדחיקה אותה, שוכחת להגיע, משקרת שחשבה שהפגישה ביום אחר. אפילו מפגש הסיום נדחה בשבוע כי היא 'לא זכרה' שהוא מפגש הסיום ואז היא גילינו את 'חוק השבועיים'. כשהייתה בטוחה שלא תהיה השפעה על מהלך הטיפול או על הרושם שלי ממנה, היא הסכימה לספר לי על ההתנהגויות האמיתיות שלה, אבל תמיד בדיעבד. היא קבעה את 'חוק השבועיים' שעל-פיו מותר לה לחשוף בפניי את ההתנהגויות האנורקטיות שלה שבועיים לאחר האירוע. למשל, היא קיבלה מהדיאטנית שלה תפריט חדש וסיפרה לי שהיא אוכלת לפיו. אחרי שבועיים היא גילתה לי שאכלה לפי התפריט, אבל רק חצי הכמות. היא קיבלה הוראה לשתות מיץ תפוזים, ואחרי שבועיים גילתה לי ששתתה מיץ דייאט. היא סיפרה שאכלה עוגת שוקולד ו'עמדה באתגר הקשה', ולאחר שבועיים חשפה את ההתנהגות המפצה שהגיעה אחרי המעשה, שהייתה ויתור על ארוחת הצהריים כדי לשמור על מכסת הקלוריות. חוק השבועיים אפשר לה להקל על עצמה ולפרוק את הסודות, אבל בלי לוותר על ההתנהגות השנויה במחלוקת בזמן אמיתי. לאט ובהדרגה התקצרו השבועיים, ועם זאת ככל פעם שנתפסה בשקר הכחישה את הדברים בתוקף.

בסך הכול ניכר היה שהיא מבינה שהאדם העיקרי שאותו היא מרמה הוא היא עצמה. שום מאמץ רטורי לא יכול היה להסתיר את העובדה הבסיסית שהמשקל אינו מראה שינוי. שום מאבק פנימי לא יכול היה לכוא במקום קלוריות ולהזין את הגוף. נעם התיישה את עצמה ואת סביבתה ללא הרף, וכבר הייתה עייפה מהמחשבות של עצמה, מהשקרים ומההסתרות. באחד המפגשים היא הודתה שנמאס לה, ושאינה מסוגלת להמשיך כך. מצד אחד לא אכפת לה לעלות קצת במשקל אבל מצד שני, זה ינגוד את החוק השני: משקל שירד לא יעלה, ולכן היא מיואשת מהמצב. כששאלתי אותה מה יקרה אם תעבור על אחד החוקים ולא תציית להם, היא ענתה שזה יהיה נורא ואיום ובלתי נסבל.

הבנו שהדרך היחידה להתמודד עם הקושי תהיה לעבור דרך הקושי, לסבול את הבלתי נסבל. הבנו שיהיה על נעם להגדיל את חלון הסבילות, כדי לעזור לה להרחיב את יכולת ההכלה של רגשות שליליים, של תפיסות מזיקות ושל תכונות לא רצויות לגבי עצמה. בהתחלה הרעיון נראה לה משונה ולא הגיוני. החוויה שלה הייתה שהסביבה עסוקה בשלילי, בשונה ובלא רצוי שבה, ואילו היא חיה עם עצמה בשלום... אז אולי הסביבה היא שזקוקה להרחבת יכולת ההכלה, ולא היא. היא לא הבינה שאדונית הרזון היא הביטוי של חוסר ההכלה שלה לגבי עצמה, ואת זאת היינו צריכות לברר, להבין ולהפנים.

מתוך ההיכרות המעמיקה שכבר ביססתי לגבי מבנה האישיות של נעם, ומכיוון שבעצם היו לי במקרה הזה שתי מטופלות לכאורה (נעם ואדונית הרזון), ובהסתמך על היותה בעלת אינטליגנציה גבוהה מאוד, החלטתי שהטיפול המתאים ביותר והיעיל ביותר במקרה שלה יהיה טיפול קוגניטיבי התנהגותי משולב ACT וגשטלט, לעבודה בתוך פיצול אישיותי.

טיפול קוגניטיבי-התנהגותי משולב ACT וגשטלט לעבודה בתוך פיצול

נעם הגיעה לטיפול כשהיא מרגישה שהיא עצמה האנורקסיה, והאנורקסיה זו היא. לא הייתה לה זהות מופרדת ומובהקת, והיא לא חוותה תחושות משל עצמה. היא חיה על-פי דברתה של "אדונית הרזון" באופן מלא ומוחלט. הטיפול במצב כזה הוא מורכב במיוחד, נוכח העובדה שנעם לא הביעה כל מצוקה ממצבה או רצון לשינוי. אמנם היא הגיעה לטיפול כי 'נמאס לה שלא מצליח לה שום דבר בחיים', וכי חוותה חסמים שמנעו ממנה להתמקד בקידום חייה, אך היא לא הצליחה לראות את הקשר בין הקשיים שלה להפרעת האכילה החמורה שממנה סבלה. לנוכח הנתונים הללו, נעזרתי בטיפול במגוון טכניקות מקדימות שמטרתן לייצר מודעות לחלקים המפוצלים באישיות ולהעלות את המוטיבציה להגיע לשינוי ולתפקוד דרך מודעות זו.

הבעייתיות לכאורה בהחלטה לנקוט גישה טיפולית מהסוג הזה הייתה נעוצה בכך שבאופן מסורתי מקובל לחשוב שטיפולים קוגניטיביים יכולים להישען רק על תובנה ומוטיבציה הקיימות אצל המטופל לפחות במידה מזערית. אצל נעם, לא היה על מה להישען בטיפול. נעם הגיעה אליי כשהיא בעמדה שבה ההפרעה שלה היא לחלוטין אגו-סינטונית²⁵, כלומר, היא הרגישה שיש הלימה מלאה בינה ובין המוטיבציות שמהן נבעה הפרעת האכילה. הקונפליקט הפנימי שלה היה מוכחש והיא לא חשה מצוקה של ממש מתוך מצבה הפיזי. המצוקה שלה הייתה ממוקדת בקונפליקט בינה לסביבתה, ולא בקונפליקט בינה לבין עצמה ברוב המקרים, בטיפול הפסיכולוגי נרצה לסייע לאדם להגיע לעמדה אגו-סינטונית שבה הוא חש שלם יותר עם עצמו. הפעם היה חשוב לעורר דווקא עמדה אגו-דיסטונית²⁶, כדי שיתעורר אצל נעם קונפליקט מול ההפרעה. בזכות

²⁵ אגו-סינטוני - בגישה הפסיכואנליטית, המושג אגו-סינטוני מתייחס להתנהגויות, לערכים ולתחושות המצויים בהרמוניה עם הצרכים והמטרות של האגו, מקובלים עליו, או תואמים את הדימוי העצמי האידאלי של האדם. חוויה אגו-סינטונית היא למעשה חוויה של הלימה והתאמה בין האדם לערכים ולשאיפות שהוא משייך לעצמו.

²⁶ אגו-דיסטוני - מתייחסת לחוויות שאנחנו לא רואים בהן חלק מהעצמי, כמו היו רכיב זר שאנו שואפים להשליך מעלינו, שאינו הולם לערכים האישיים. חוויה אגו-דיסטונית היא חוויה של קונפליקט, של חוסר הלימה בין החוויה של האדם למכלול התכונות, השאיפות והערכים שהוא משייך לעצמו.

הגישה האינטגרטיבית המובילה אותי מקצועית לאורך כל הדרך, החלטתי להתקדם עם הטיפול הקוגניטיבי למרות שלכאורה, על-פי התיאוריה העירומה והנתונים בשטח, שיטה זו לא הייתה אופטימלית. זו דוגמה לטיפול שלכאורה נוגד את הפרוטוקולים המקובלים, אבל כאשר עורכים בו התאמה למטופל באמצעות חשיבה מחוץ לקופסה וטכניקות כמו היפוך, הוא עשוי להביא לפריצת דרך. במקרה של נעם, זיהיתי את הצורך, ביצתי התאמה של הגישה למטרות הטיפוליות ולמציאות הנפשית של המטופלת (במקרה הזה נקטתי גישה 'הפוך על הפוך') ונשענתי בהחלטותיי על ידע מקצועי נרחב ועל ניסיון מקצועי המאפשר זאת בזירות. לכן המסלול הטיפולי הספציפי הזה היה בעל ערך טיפולי מכריע, ועדיין, הצריך ממני מתן תשומת לב מרבית לתגובות הרגשיות שעלו בה ולעוצמתן.

התחלנו את הטיפול בטכניקה המכונה 'עבודת כיסאות'. זוהי טכניקה שפותחה על-ידי חוקר בשם פריץ פרלס, ממייסדי גישת הגשטלט, בשנת 1951. אני מוצאת שטכניקת הכיסאות היא משמעותית מאוד בטיפול בהפרעות אכילה במצבים אגו-סינטוניים של הזדהות מלאה עם ההפרעה. על-פי הגשטלט, מטרת הטיפול היא לגרום למטופל להיות מודע לאינטגרציה בין הרגשות הנוכחיים שלו למחשבות ולהתנהגויות שלו מול הסביבה²⁷. הטכניקה מוכרת בשימוש בהפרעות שבהן המוטיבציה לשינוי נמוכה או אינה קיימת²⁸, ובהפרעות אכילה בפרט. במקרה של נעם, עבודת הכיסאות אפשרה לה לגעת בחלקי העצמי השונים שלה, ומתוך כך ליצור את ההפרדה הראשונית בינה לבין ההפרעה. היא הצליחה להתחיל לראות כיצד החלקים השונים מתבססים בתוכה ומשפיעים זה על זה למעשה, נעם הופתעה והתרגשה לגלות שיש בה חלקים שאינם שלמים עם הפרעת האכילה ואף סובלים ממנה. לנוכח התובנה הזאת נוצר הקונפליקט הפנימי שאליו שאפתי להגיע. זהו הקונפליקט בין החלקים השונים שנעם זיהתה בתוך העצמי שלה: החלקים הסובלים מהאנורקסיה, אל מול אדונית הרזון - הקול האנורקטי הפנימי²⁹. חוויית הקונפליקט הייתה קשה ומכאיבה מאוד לנעם, אבל הקושי סלל את הדרך להמשך הטיפול וליישום אלמנטים מתוך גישת הקבלה והמחויבות ACT.

²⁷ Fegan, 1970

²⁸ Salter, C & Pugh, M, 2018

²⁹ Pugh, M, & Waller, G, 2016

עקרונות ה-ACT יוּשְׁמוּ בטיפול של נעם בעיקר בהקשר של יצירת הפרדה קוגניטיבית. תהליך הקבלה והמחויבות היה המשך ישיר לעבודת הכיסאות. התחלנו בעמדה של הזדהות מלאה עם 'אדונית הרזון', והמשכנו בכוונה לייצר נפרדות בינה לבין נעם ולהתבונן בקול שלה כבמחשבה חולפת המייצרת תגובה רגשית והתנהגותית. ההפרדה הקוגניטיבית אפשרה לנעם להתבונן בחוויות שהיו 'דבוקות' זו לזו. כך למשל הצמידה את המחשבה ש"חייבת גירעון קלורי" לחוויה של "אני חזקה ומוצלחת, ואם אני לא עומדת ביעד הגירעון הקלורי, אז אני כישלון". עד לנקודה ההיא, החשיבה האובססיבית שהתנהלה סביב התניות נוקשות של "אם... אז..." יצרה אצל נעם תגובה התנהגותית סימפטומטית בלתי מתפשרת. התגובה הזו נטרלה את הצורך המוכחש של נעם לאכול כדי לשמר את התפקוד הפיזי התקין. נעם הייתה רגילה שהמצב הסימפטומטי נחוותה אצלה כשליטה במצבה וכעוגן ליציבות רגשית. בעקבות הקונפליקט שנוצר בעבודת הכיסאות, התחילה לחלחל אליה ההבנה שבפועל, המצב הסימפטומטי משקף דווקא תקיעות ונוקשות, ולא יציבות כפי שחשבה בתחילה. ההפרדה הקוגניטיבית אפשרה לנעם לראות את עצמה כנפרדת מהמחשבות שלה, ולהבין שהיא מסוגלת להתבונן במחשבה "אני חייבת גירעון קלורי", מבלי לחבר אותה מייד ל"אני כישלון".

כשנעם הצליחה לבסוף להתבונן באדונית הרזון ולהבין שהיא 'ישות נפרדת' ממנה, היא הצליחה לפתח מודעות לרגשותיה הפנימיים שהיו עד אז מוכחשים ומודחקים. היא שמה לב לכך שהיא מבוהלת, היא הבינה שהיא כועסת, והיא הצליחה להבחין בכך שהיא מנהלת את חייה מתוך מתח וחרדה תמידיים. ההפרדה בינה לאדונית הרזון אפשרה לה לראות הפרדות נוספות, למשל, בין הכעס של אדונית הרזון על הסביבה שבא לידי ביטוי דרכה, לבין הכעסים שלה על כך שבני המשפחה שלה מעולם לא התאימו עצמם אליה באופן קשוב ונכון לה. מהעמדה הזאת, כשנעם נותנת מקום לתחושות הפחד, התסכול, הדחייה, הייאוש והעצב שפיעמו בה, נעם הייתה יכולה להתחיל בתהליך הקבלה והמחויבות על-פי ה-ACT.

על-פי ה-ACT הימנעות היא ההיפך מקבלה ואף מונעת אותה. נעם השקיעה מאמצים רבים כדי לשמר את ההימנעות שלה, תוך גרימת סבל רב וממושך לעצמה ולסביבתה. בחווייתה, תחושות הדחייה, הייאוש והעצב היו בלתי

נסבלות עד כדי כך שעשתה ככל יכולתה כדי להימנע ממגע עימן. לכאורה היא הצליחה, אבל בדרך גרמה לעצמה לאובדן ממשי של בוחן המציאות ולחוסר יכולת לראות את מצבה האמיתי ולהכיר בו. ברגע שהצליחה לקבל את הרגשות השליליים, להבין שאי אפשר לברוח מהם לעולם, ושאדונית הרזון ממילא אינה מגינה עליה מפניהם, אלא משתמשת בתכסיסי הטעיה ולהטוטנות רגשית החוסמים אותה מלהתקדם בחייה, רק אז הייתה מוכנה לעבור לשלב הבא ב-ACT - הפעולה המחויבת. שלב זה הצריך ממנה לחדול מההימנעות שהייתה לה דרך חיים. ההשלכה של שלב זה היא הגברת הרגשות השליליים, והתמודדות ישירה ואמיצה שלה מולם.

בהתמודדות עם הרגשות השליליים השתמשנו בנכסים רגשיים שהיו לה בשפע: אנשים האוהבים אותה ושאכפת להם ממנה, מוטיבציה להתפתח ולהצליח מבחינה אישית ומקצועית, ועולם ערכי עשיר ומגוון בקשר לחיים וגם בקשר לעצמה. היא הבינה שכדי לפעול באופן המחויב לערכים שלה, הפעולה המחויבת מוכרחה להיות אשפוז במחלקה להפרעות אכילה, וכך עשתה.

פורמולציה דינאמית

נעם הייתה תינוקת רגישה מאוד שנולדה להורים שאף הם רגישים מאוד, אך שונים זה מזו בתפישותיהם ובהשקפת עולמם.

אימה היא אישה נוקשה מאוד בחשיבתה. היא חווה את העולם באופן שבו יש להתייחס לכל דבר באופן קונקרטי כ'נכון' או כ'שגוי'. דעותיה הפוליטיות משקפות ראיית עולם זו, וכדי להצליח במקצוע שבו בחרה, עליה להיות מומחית במציאת טעויות ושגיאות. את בית הוריה עזבה בגיל צעיר ובהחלטה של רגע, מייד לאחר השחרור מהצבא. היא ממעטת לבטא רגשות, ובשיחות שקיימת עימה הייתה תמיד מעשית, קונקרטית ולא רגשית. למשל, היא הייתה יכולה לבקש 'לעדכן אותי במשהו', שבדרך כלל היה קשור לשקר כלשהו של נעם סביב הפרעת האכילה, או לשאול, "מה לעשות עכשיו?" באחת השיחות בינינו היא אמרה שהיא רק מחכה שנעם תצא מהבית, כדי שהבית יחזור לתפקוד נורמלי, וכדי שהיא תשחרר אותם מהבעיות שלה.

אביה של נעם הוא אדם רגיש, המדבר רגשות, נוטה לדמוע ולחוש בעוצמה בסבלם של אחרים. תגובותיו למצבי סטרס מאופיינות בתסמינים גופניים פסיכוסומטיים, כמו לחצים בחזה או כאבים במקומות שונים. כשהוא מוצף רגשית הוא נוטה לאבד גבולות ולדבר בקיצוניות אמוציונלית, כמו למשל, להגיד לנעם שההתנהגות שלה עוד תגרום לו להתקף לב.

נעם נולדה עם נתונים של רגישות חושית גבוהה. כל חוויה חושית הייתה נחווית על-ידה בעצימות גבוהה מאוד. כל מגע, צליל ותחושת גוף נחו על-ידה כאילו עברו דרך מגבר. אוגדן³⁰ מתאר בספרו "הקצה הפרימיטיבי של החוויה" את החוויה החושית, שהיא חסרת פשר או הסמלה. הוא קורא לה - עמדה אוטיסטית מגעית כעמדה ראשונית. זוהי חוויה שקשה מאוד לתארה במילים, והיא אינה מצליחה להתחבר להסבר רציונלי כלשהו. החוויה הראשונית של התינוק, כלומר, התפיסה של העולם דרך החושים, עלולה להיות בעלת אופי מאוד כאוטי, מטריד ומכאיב כאשר התינוק אינו מקבל תיווך מרגיע מהדמויות המטפלות שלו. במקרה של נעם, ההורים אמנם ניסו להרגיע אותה, אבל לא הצליחו להיות איתה בעמדה הרגישה, אלא התקבעו בעמדה הקונקרטית

³⁰ אוגדן 1989, בעברית 2011

המבקשת להפסיק את המטרד, לא רק במובן שהיא עצמה הייתה המטרד, אלא גם במובן שרצו לפתור את הבעיה שהציקה לנעם. העניין הוא שתינוקות רגישים במיוחד חווים את העולם בעצימות מוגברת, עד כדי כך שאין שום דרך 'להסיר את המטרד', אלא רק לנהל אותו ולהקל עליה ככל האפשרי. הוריה של נעם לא הצליחו להבין זאת.

שני ההורים של נעם מתארים אותה כתינוקת תלונית ומטרידה באופן קבוע, אף פעם אינה מרוצה, בכיינית ואינה מסתגלת לשום מסגרת. לאורך תקופת ההתבגרות של נעם, אימה חוותה אותה כאכזבה גדולה. אביה חווה אותה מתוך רחמים. הוא היה מנסה להרים אותה ברגעי הקושי, מוותר לה על הליכה למסגרות החינוכיות או הטיפוליות, ובוכה ביחד איתה. נעם גדלה בתחושה שהוריה הם חסרי אונים מולה, שהיא מאכזבת אותם ופוגעת בהם שוב ושוב, ולכן כל דבר רע הקורה בסביבתה לעולם יהיה באשמתה. נעם החלה להפנים את תחושת האשמה ולנסות לפצות עליה.

כדי להיות "בסדר" עם הסביבה ועם עצמה היא החלה לגזור על עצמה חוקים וכללים נוקשים, ורק כשהצליחה לעמוד בהם הרגישה טוב יותר עם עצמה, אבל לא לאורך זמן. החוקים הנוקשים שהיא גזרה על עצמה היו סוג של מרד בהורים. הם היו ההיפך מה'נורמליות' שהוריה כה שאפו להגיע אליה. ככל שמצבה של נעם החמיר, כך היו ההורים מתוסכלים יותר. בתוך תוכה נעם הרגישה רצון עז לרצות אותם, להרגיע אותם ולספק אותם, אבל הרצון הזה היה בקונפליקט מתמשך עם הדחף לנפרדות, ולמציאת עצמי משלה שאינו מוכתב על-ידם. הדחף לנפרדות היה חזק והתבטא בהתנהגויות נוקשות והרסניות כלפי עצמה שכללו צמצום מסיבי ברמה הרגשית והגופנית. הביטוי הגופני היה ירידה אובססיבית ומסוכנת במשקל. הביטוי הרגשי היה התנהגויות תוקפניות ופוגעניות במרחב הביתי והחברתי, מתוך צורך ודחף בלתי מודעים להשיג שליטה והשפעה כדי לפצות על חוויית האבדון והדחייה החברתית והמשפחתית. הקונפליקט שבין הרצון לרצות את הוריה לבין הדחף להתנגם בהם על-ידי הרס עצמי, היה עוצמתי וקשוח. ככל שמצבה החמיר, כך היא נזקקה להם יותר ויותר. ככל שנזקקה להם יותר ויותר, כך התגברה אצלם חוויית חוסר האונים מולה. זה היה מעגל אימה שהלך והידרדר ונתמך בהתנהגויות של הרחקה, של שקר ושל הסתרה שהפכו אצל נעם לנורמה ולמטרה החשובה ביותר בחייה.

המקרה של נעם מדגים היטב את המושג הלקוח מתוך עולם המנטליזציה - 'עצמי זר'³¹. כאמור, העצמי הזר הוא מרכיב בתוך התודעה שהופנם ו'זוכר' מילים, מושגים או מסרים שהופנו או שעסקו באדם משחר ילדותו, ושהוא קלט והפנים על אודות עצמו (כמו למשל, כינויים - בכיין/שובב/נודניק, תיאורים - עכברי/שמן/נמוך, תכונות - תחמן/עצלן/ביישן, וכן הלאה). העצמי הזר הופך לחלק מופנם בתודעה שאי אפשר לתקשר איתו. הדרך הטובה ביותר לתאר אותו היא 'הקלטה פנימית'. כאשר המסרים שאותו אדם שמע משחר ילדותו הם שליליים בעיקרם, משמעות הדבר היא שיש בתוך התודעה הקלטה של העצמי ה'רע', המתנגנת בראש באופן רצוף ומחזורי, ואף מתעוררת בכל פעם שאותו אדם נקלע לסיטואציה שנויה במחלוקת.

עולם השיווק מבוסס על הגילוי שככל שאדם שומע מסר שוב ושוב, בסופו של דבר הוא יאמץ אותו כאמת. אפשר לומר שאותה ההקלטה במוח 'משווקת' לאדם את המסר הקובע שהוא רע מיסודו, או לחילופין, חלש וחסר אונים מול המציאות ואתגריה. כשהמסר הזה פוגע שוב ושוב, התוצאה היא שהאדם מזדהה עימו לחלוטין, ומחשיב את עצמו כהתגלמות המסר. במהלך טיפול בגישת ACT אנו עובדים על פיתוח יכולת לספרציה של האדם מתוך החלק הזה בעצמי שלו. הספרציה, ברגע שהיא מופנמת, מאפשרת למטופל להתבונן בעצמו התבוננות אינטגרטיבית, כלומר, להבין שיש בו חלקים המקובלים עליו וחלקים שאינם מקובלים עליו, וכולם קיימים בו בעת ובעונה אחת. המטופל אינו התגלמות הרע, וגם אינו התגלמות הטוב. הוא אדם אחד שיש בו מנעד שלם של תכונות, של נטיות, של רגישויות ושל מוטיבציות. בעקבות הבנה זאת, אפשר לעבד את תחושת הפיצול ולהסב אותה לתחושת שלמות פנימית ולהבנה שהפיצול אינו באמת קיים ואינו מגדיר את המטופל, אלא המכלול.

במהלך הטיפול התבוננו בפיצול העצמי של נעם, ובעצמי הזר שהגדיר אותה. העצמי הזר של נעם נחוזה אצלה כבעל מהות שלילית ויצר בה הזדהות מלאה עימו. כך, הייתה לה הזדהות מלאה עם הפרעת האכילה שלה. מבחינתה היא הייתה הפרעת האכילה. היא הייתה ארונית הרזון. המוטיבציה של ארונית הרזון הייתה לפגוע ולנקום בהוריה בהתאם למהות השלילית שאפיינה אותה (ילדה

³¹ Fongay, 2011

רעה עושה מעשים רעים). לאדונית המזון לא הייתה אופוזיציה בתוך הנפש כי הנפש הייתה מזוהה איתה באופן מלא, לכן היא השפיעה על נעם בלי שנעם הייתה יכולה להפעיל בקרה כלשהי. זו הייתה נקודת המוצא. לאחר מכן, במהלך הטיפול והספרציה, התפתחו אצל נעם שתי יכולות מפתח שעזרו לה להגיע למסקנה שהאושר אינו טמון ברזון, וכנראה גם לא בנקמה בהוריה. הראשונה היא היכולת לחוש חמלה עצמית, והשנייה היא יכולת הבקרה שאפשרה לה לבחור את דרך ההחלמה במקום את דרך הסבל.

מסקנות וסיכום

אני מודה שבמהלך הטיפול בנעם הייתי בדילמה מתמשכת - לעצור או להמשיך? עד איזו נקודה אני יכולה לאפשר לה להישאר בטיפול בקהילה, ומאיזו נקודה עליי להתעקש על אשפוז? מצד אחד, היה ברור לכולם שהיא צריכה להיות מאושפזת. מצד שני, היא כבר הייתה מאושפזת פעמים רבות כל-כך עד שגם במחלקות האשפוז לא ממש שמחו לקבל אותה, והיא נדחקה לסוף התור. התעוררה גם דילמה נוספת - איזה יתרון לטווח הארוך יש לטיפול חוזר שלא צלח בעבר? בכל זאת מדובר בסכנת חיים, ואני בוודאי אינני מעוניינת שהיא 'תמות במשמרת שלי'. זה היה משפט המפתח שאליו נצמדו גם הגורמים הטיפוליים שפנינו אליהם. בשום מקום לא רצו לקבלה לטיפול בשל הפחד מהתנהגות אובדנית. בשום מקום לא רצו לקבל את האחריות על בטחונה ועל חיה.

למרות היותה בגירה היה הסכם בינה להוריה שקבע שהיא נשארת במעקב צמוד של גורם טיפולי כלשהו, ושהיא נוסעת למיון ללא ויכוח עם כל החמרה במצבה. היא סירבה לאשפוז בכל תוקף, והוריה התלבטו אם לפנות לפסיכיאטר המחוזי ולאשפז אותה בכפייה בבית-חולים פסיכיאטרי. כך המשכנו בשגרת הטיפולים לאורך כמה חודשים מפחידים. בשלב מסוים ההורים התייאשו והפסיקו לחפש דרכים לאשפוז בכפייה. למרבה המזל גם היא התעייפה. בהדרגה, אף כי מצבה הגופני הוסיף להיות רעוע, ההתנגדות הטוטלית שלה לאשפוז התחילה להתמתן. בשלב הזה ניסינו לחזור לנהל משא ומתן עם ארונית הרזון בנושא האשפוז. למרות שנעם כבר הכירה במהות של ארונית הרזון, עדיין לא רצינו להיפטר ממנה כי סברתי שהיא חשובה לתהליך הטיפולי. הצענו לה אשפוז יום, הצענו מרפאה ציבורית, הצענו תפריטים. ניסינו גם לפנות למרפאות חוץ ולמרכזי טיפול יום, אך אף אחד לא הסכים לקבל את נעם. נעם הבינה שבמצבה הנוכחי אין לה סיכוי להתקבל, וגם שהיא אינה מסוגלת לעלות במשקל באופן עצמאי. בלב כבד היא פנתה שוב לאחת המחלקות שלא הייתה מאושפזת בה בנעוריה, וביקשה להתקבל.

בדרך כלל נראה שטיפול פסיכולוגי מוצלח מונע אשפוז, אבל במקרה הזה (כמו גם במקרים מורכבים אחרים שחלקם מוזכרים פה בספר), אני חושבת שהטיפול

היה מוצלח מהסיבה ההפוכה: הוא אפשר לנעם להתאשפז - בהתחלה בהסכמה ואחר כך מרצון. בשיחות מעקב שניהלתי איתה מדי פעם, היא סיפרה לי עד כמה גופה היה עייף כשהתאשפזה ועד כמה היא הייתה בהכחשה לעובדה זאת. אדונית הרזון עדיין קיימת ברקע, אבל שילוב של תזונה טובה וטיפול תרופתי שבעבר התנגדה לו, מאפשר לה 'להוריד את הווליום' לרמה פחות מאיימת. במהלך הזמן נעם החלה לחשוב על כניסה לבית שיקומי ועל מסלול לימודים עתידי. פתאום דברים החלו להיראות לה אפשריים.

ובאשר לטיפול הפסיכולוגי, נעם ידעה שתחזור לטיפול פסיכולוגי אחרי האשפוז, כדי להבין טוב יותר את מקור הקולות של אדונית הרזון וכדי למצוא מנגנוני הגנה חלופיים להתמודדות עם המצוקה ועם החרדה האיומה מנטישה ומבדידות הרודפת אותה משחר ילדותה. ההחזקה שלה בטיפול הפסיכולוגי, מעצם היותה, הייתה משמעותית. נעם הייתה רגילה לכך שגורמים נוטשים אותה דווקא בגלל מצבה. אפילו המחלקות להפרעות אכילה מיהרו לשחרר אותה ברגע שגופה התייצב, כי הייתה סרבנית עקשנית ולא הסכימה לשתף פעולה עם התוכנית הטיפולית. זאת החוויה שנעם הכירה: טפל ושחרר. עצם העובדה שהטיפול הפסיכולוגי שלי היה מתמיד, ממושך ורצוף, וגם האמון שנוצר בינינו, אפשרו לנעם לבטוח בי ולדעת שהיא יכולה לשתף אותי בסודותיה ובהתנהגויותיה המוזרות בלי לחוש זלזול או דחייה, ובלי לצפות לנטישה. והשיתוף, כך אני מאמינה, הוא המפתח הראשוני לכל דלת הנפתחת אל שביל ההחלמה.