

פרק ט גבולות

נושא הגבול מעסיק את האדם משחר קיומו ביחסים שבינו לבין עצמו, בינו לבינה, בינו לזולתו ולסביבתו. הנושא הזה לוקח חלק בעיצוב התנהגויות ברמת הפרט, באפיון מנהגים ומנגנונים חברתיים בתוך ובין קהילות, ומשפיע על קביעת מהלכים פוליטיים בין קבוצות אתניות. שבירה של גבולות ואי בהירות לגבי מהותם והיקפם כמו גם נוקשות בקביעתם מולידים סבל אנושי וסביבתי המתבטא באין ספור אופנים. בפרק זה אתמקד בעיקר בסבל האישי הצף ועולה מקשיים הקשורים בגבולות¹. סבל זה יכול להצטמצם או להגיע לקצו מתוך ההיכרות עם היסוד החי, לימוד דרכי התקשורת עמו ובחירה לחיות את היסוד החי.

בפרק המרכזי הדין ביסוד החי מוקדשת תשומת לב מרובה לנושא הגבולות בשני היבטים: היבט ההיזון החוזר והיבט ההתרחבות. הראשון מתבטא באפיון היחס של היזון חוזר בין שתי ישויות: 'הישויות מובחנות זו מזו, לכל אחת יש חיים משלה וגבול המגדיר אותה, שמציין היכן היא נגמרת והיכן היא מתחילה'. כלומר, האפשרות לקיים יחסים של היזון חוזר, יחס המאפיין כל כך את הקשר של היסוד החי לסביבתו, מחייבת נבדלות מוגדרת של כל אחת מהישויות, מחייבת גבול. אי־בהירות לגבי נקודה זו של לפחות אחת מהישויות תמנע קיומו של קשר של היזון חוזר. העדר היכולת לקיים קשר כזה פוגם בתפקוד

1 הגדרת גבולות אישיים ומאפייניהם הם תלויי חברה ותרבות. יש לזכור זאת בזמן הקריאה של

הדין בנושא הגבולות.

המלא של היסוד החי. ההיבט השני מתבטא בסקירת שלבי ההתרחבות¹ של היסוד החי עצמו. בסקירה זו נושא הגבול ותכונותיו: פתיחותו, גמישותו והתרחבותו, הוא מרכזי. זאת מתוך הבנה שהגבול הוא קריטי לשם תקינות פעולת ההתרחבות של היסוד החי.

חווית גבול חיובית ואופטימלית מבחינה תפקודית היא חוויה של תחושת מובחנות ברורה הן בתוך עולמו הפנימי של האדם והן ביחסו ההדדיים עם סביבתו. מובחנות המאפשרת מעבר לפי בחירה בין היחידות התחומות בגבול. הגבול עצמו הוא גמיש ומשתנה בהתאם לצרכים ולנסיבות בלי לפגוע בתכונתו כמבחיין ומבדיל.

אפיון של הגבול כאמור מאפשר לחלק את הבעיות סביב נושא זה למספר קבוצות שבתוך כל אחת מהן הביטוי לבעיה יכול להיות פנימי, בתוך האדם פנימה או חיצוני, בין האדם לסביבתו, או שילוב של השניים חיצוני ופנימי.

גבולות מחוררים

הוא מצב שבו יש גבול, אך הוא בלתי רציף, מקוטע, מחורר ומאפשר תנועה חופשית, ללא בקרה פנימה והחוצה. בטעות נוטים לקרוא למצב זה העדר גבול, אך העדר גבול מלא אינו מאפשר חיים. הכוונה בטענה זו נובעת מהנטייה להתמקד בחורים ולשכוח את הגבול שמאפשר לזהות אותם.

גבולות מחוררים באדם פנימה הוא מצב שבו קיים טשטוש בחלוקת התפקודים בין המערכות השונות.

□ ערוב בין דמיון למציאות כתוצאה מתנועה ללא בקרה בין שני התחומים. ערוב זה יכול להתבטא בצורות רבות שהשכיחות ביניהן הן, לדוגמה: התקפי חרדה, בהם האדם מגיב גופנית ונפשית לאיום שאינו קיים בפועל.

1 המילה ההתרחבות כשלעצמה טומנת בחובה את מושג הגבול: התרחבות היא שינוי מתחום אחד שהוגדר ע"י גבול מסוים לתחום אחר שהגבול התחום אותו מגדיר שטח נרחב יותר; ללא גבולות מובחנים קשה לקבוע ולזהות התרחבות.

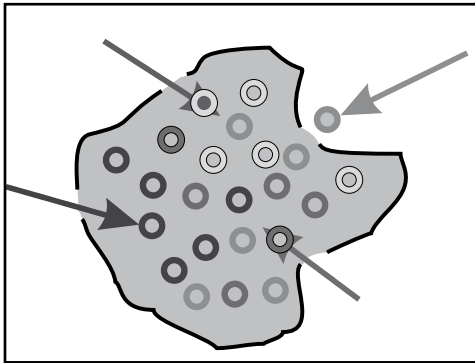
☐ *מאבקי שליטה בין הגיון לרגש.* גורמים לאדם לשלב מהלכים רגשיים לא רלוונטים בקבלת החלטות רציונליות ולהפעיל מערכת קבלת החלטות אנליטיות קרות בשעה שנידרש תפקוד אמוציונלי. הקושי בהפרדת הרשויות בהתאם לנסיבות והפלישה ההדדית של ההגיון והרגש מקטינים את הגמישות התפקודית של האדם והתאמתו לנסיבות משתנות. אנשים הנתקלים בקושי זה מרגישים מוגבלים וחסרי יכולת, הם חשים שהפוטנציאל שלהם אף פעם אינו מתממש. הם מתוסכלים, חושבים שהסביבה מאוכזבת מהם ורואה בהם כישלון.

☐ *חוסר מובחנות בין רגשות כדוגמת כעס ועצב, שמחה ושקט.* העדר המובחנות בין הרגשות מונעת מהאדם לזהות את תחושותיו, להבדיל בינו, לעבדם ולפעול לשילובם באקולוגיה הפנימית. למעשה השתלבות הרגשות מונעת מהתהוותה של אקולוגיה פנימית. אקולוגיה המאפשרת חיים בצוותא של עולם רגשי עשיר. תלמיד אחד לא הצליח לזהות את הכעס בהתהוותו וניתקל בו רק כשהוא התפרץ בעוצמה אדירה. לשאלה האם אתה כועס בנוגע לנושא שיכול להכעיס, כגון בגידה, נטישה, התשובה תמיד היתה לא, אני עצוב. רגש העצב היווה רגש ברירת מחדל, ומיסך את רגש הכעס ורגשות נוספים. המיסוך הקנה לתלמיד חוויה של מוגבלות רגשית וחוסר נגישות רגשית. הרגש נתפס כגורם בלתי צפוי, מאיים ובלתי נעים.

גבולות מחוררים בין האדם לסביבתו הוא מצב בו קיים טשטוש במובחנות בין האדם לסובב אותו. במצב אחד הסובב פולש לתחומי הפרט המוגבל ביכולתו לבחור ולסנן. מצב נוסף בו הפרט פורץ – פולש לתחומי הגבולות של הסובב אותו בלי יכולת להבחין בסייגים ומסננים הקיימים בגבולות המעצבים את האחר הסובב אותו. מצב משולב הוא מצב בו הפרט לעיתים פולש לעיתים נפלש כתלות בנסיבות ובסוג הסביבה.

☐ *נפלא.* גבולות מחוררים יכולים להתבטא ברמה פיזית, ברמה נפשית

ורוחנית. ברמה הפיזית האדם חש בגירויים תחושתיים מועצמים. הוא מתקשה לסבול מגע כולל שינויים של קור וחום. הוא רגיש לאור אפילו בעוצמה ממוצעת ומחפש אחר צללים וחשכה חלקית. הוא סובל מרמת גירוי גבוהה לקולות; רעש, צעקות, זמזום חרקים, רשרוש, חריקה ועוד. צלילים אלו ואחרים נחווים מבחינתו כסבל ממש. רגישות לריחות. ריחות חזקים, ובעיקר בלתי נעימים, נחווים מבחינתו גם הם כסבל ממש. אדם הסובל מחירור גבולות פיזי בינוני ומעלה עושה מאמץ לבנות סביבו גבולות חיזוניים, חוקים וכללים אשר יגנו עליו מפני המתקפה החושית המאימת. תופעה זו מוכרת ברמות שונות של רגישות אצל נשים בהריון ואצל אנשים הסובלים מהתקפי מיגרנה. בשל כך היא גם מוכרת מאוד לציבור הרחב, אם כי הביטויים שלה בקהלים האלה נמשכים זמן קצר יחסית; אצל נשים בהריון הרגישות עוברת עם הלידה, ובהתקפי מיגרנה הרגישות לאור, קול וריח חולפת עם תום ההתקף. לא כך היא כשהגורם הוא נפשי.



איור 1. גבולות מחוררים חווית הנפולש

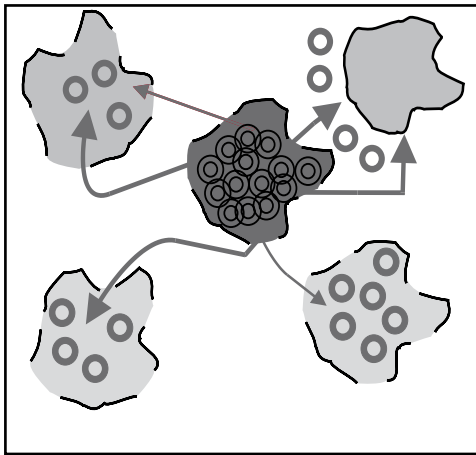
גבולות מחוררים ברמה הנפשית הוא מצב של רמת פגיעות רגשית גבוהה כתוצאה מאירועים חיזוניים: פעילות אנושית, דיבור או מעשה של אנשים קרובים, מכרים, זרים או מרוחקים המגיעים אל הפרט ע"י המדיה. אנשים החיים עם גבולות מחוררים

מפחדים מהרבה מאוד דברים, נעלבים בקלות רבה או כועסים בקלות, כעס שבד"כ מופנה פנימה. מי לא מכיר לפחות אדם אחד מסביבתו הקרובה העונה לתאור הזה?! האנשים הללו לא מצליחים לממש את צרכיהם הבסיסיים ועמלים לתת מענה לצרכים של הסובבים אותם. לא פעם הם אינם מודעים כלל לצרכיהם ומתקשים להגדיר את עצמם ולהבדילן מהסובבים אותם. הם חשים

שאינן להם זכות קיום משל עצמם ואינם מבינים כלל את ההגיון ההתנהגותי של הזולת כלפיהם. אנשים אלה לא פעם ינוצלו ע"י אחרים ולעיתים אף לא יבחינו בכך, וגם בשעה שיבחינו בכך יתקשו מאוד להתקומם. הניצול בד"כ יתרחש ע"י אנשים הסובלים גם הם מגבולות מחוררים אך במצב של פולש.

גבולות מחוררים ברמה הרוחנית הוא מצב של פגיעות ברמת הערכים והאמונות. אנשים הסובלים מקושי זה הם נוחים להשפעה בכל הנוגע לענייני דת, רוחניות, מוסר וערכים. הם מתאפיינים מחד גיסא במשיכה לכתות דתיות ו/או מסע מתמיד אחר מענה רוחני. מאידך גיסא הם יכולים להתאפיין באופורטוניזם דתי ומוסרי. אלה גם אלה הם כר פורה לניצול מניפולטיבי של 'מנהיגים' רוחניים ו/או פוליטיים¹.

☐ פולש. גם לגבי הפולש



איור 2. הפולש, עצמו צפוף מאוד, ופולש כל עוד זה מתאפשר.

תופעת הגבולות המחוררים יכולה להתבטא בשלושת הרמות. ברמה הפיזית האדם אינו חש, מזהה או מכבד את גבולות הזולת וחודר למרחבו הפיזי. הצורה המוכרת ביותר הוא מגע באחר ללא רשות. מגע זה יכול להיות בשאיפה לקרבה או ביטוי מכוון של תוקפנות. (ברמת טשטוש נוספת – מגע המשלב כמיהה לקרבה ע"י תוקפנות.) הפולש

1 אין להסיק מתוך כך שכל אדם החוזר בתשובה או מגלה עניין עמוק בדת על ביטוייה השונים

סובל ממצב של גבולות רוחניים מחוררים. אך בתוך קבוצה זו ישנם גם כאלה.

אינו מבחין באופן אמיתי בנבדלותו מהזולת, הוא עסוק בתהליך התרחבות מתמיד מתוך פלישה וסיפוח. אובייקטים קלים לסיפוח הם הטיפוסים הנפלשים. נראה על פניו שיחסי פולש נפלש הם תולדה של בחירה, רצון ושיתוף פעולה אך למעשה הם התולדה של חירור גבולות דו צדדי. זה הוא מצב בו בחירה כלל אינה אפשרית והאינטראקציה בין שני האנשים היא תגובתית בלבד לשטף התנועה בין החללים הפתוחים. קשרי חיזור, קירבה גופנית ומגע מיני הם זירה ממולכדת עבור הפולשים, אפילו רק בגלל אי-הבהירות החוויתית שלהם; תופעה פיזית אחרת, שאינה קשורה בזולת היא הפעלת כוח עודף מאוד במשך פעילות פיזית. כוח עודף שיכול לגרום לנזק גופני ותשישות גופנית ומנטלית. תופעה זו מתבטאת בימינו בעבודת יתר, שכה רווחת, ואולי באופן מפתיע, דווקא בחברת השפע המערבית¹.

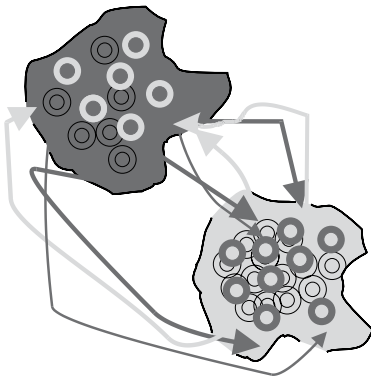
הפולש ברמה הנפשית אינו שונה במהותו מהפולש ברמה הפיזית אך ממקד את השתלטותו למרחב הרגשי. לא פעם הפולש בטוח ביטחון מלא, בשל אי-הבחנתו בגבולות, שהתערבותו מיועדת לטובת הנפלש. בשל העדר הגבול טובת הנפלש זהה לחלוטין לטוב ולראוי כפי שהוא חש ומבין אותם. המסגרת המשפחתית והפרשנות המוטעית אך המקובלת קושרת את חבריה בקשרי בעלות המקנים לגיטימציה אישית, חברתית ונורמטיבית לטשטוש הגבולות בין החברים במשפחה. במידה ואחד מבני הזוג או שניהם סובל מגבולות מחוררים מקנה מסגרת המשפחה זירה נוחה ליחסים פולשניים בין בני הזוג ומורחבים כלפי הילדים, כשהם מצטרפים אל התא הראשוני. במצבים כאלה ביתו של אדם במפורש אינו מבצרו אלא תא העינויים שלתוכו הכניס את עצמו או נולד אליו בעל כורחו.

הפולש ברמה הרוחנית הוא אדם הרואה בתלמידיו הרוחניים והאינטלקטואליים כהרחבה שלו עצמו. הם מהווים זרוע לעולמו הרוחני או

1 כבר לפני אלפי שנים קבעה הרפואה הסינית כי אחד מגורמי המחלה בצד גורמים פיזיים כגון חום, לחות ורוח היא עבודת היתר. לפחות בפן זה אין חידוש תחת השמש.

המחשבת. הוא משתמש בהם ככלי של התפשטות. הוא ינצל את כל משאביו הרוחניים לחדור לעולמו הפנימי של האחר, לעצבו ולהתאימו לצרכיו מתוך רגישות מניפולטיבית לחולשותיו הריגשיות והחברתיות. בד"כ הוא יפעיל כוח רב כנגד כל מתנגד ספקן או אחר בעל נטיות לעצמאות. כוח רב במיוחד יופעל על אלו שכבר הפכו להיות חלק ממנו, שנפלו ברשתו, שהפכו להיות מקורבים, שהוכלו בגבולותיו כפי שהוא תופס אותם. אנשים כאלה נפוצים בכל מרכזי הכוח הפוליטיים, הרוחניים והאינטלקטואליים. הפולשים ברמה הרוחנית ימצאו בהנהגות לאומיות, במפלגות אידיאולוגיות ובארגונים פוליטיים קטנים ומקומיים. הם ימצאו גם במוקדי כוח והשפעה דתיים וישתמשו בדת כמסגרת לשאיפתם להתרחב; הם בולטים יותר כתעמלנים, כמטיפים, כמיסיונרים ומחזירים בתשובה. ניתן למצוא אותם גם במוקדי כוח של הידע באקדמיה בשאיפתם להרבות תלמידים ממשיכי דרכם המחקרית. המסגרות החברתיות הללו, שעתיקות לא פחות ממוסד המשפחה, מהוות זירה לגיטימית שבמסגרתה הפולשים ברמה הרוחנית יכולים לפעול¹. בחברה של ימינו חלה הרחבה אדירה של הפולשנות הרוחנית מעבר למוסדות שתיארתי לעיל. היא באה לידי ביטוי

בתחומים של פרסום ותקשורת ההמונים. תחומים אלה למעשה משלבים את הפולשנות בשלוש הרמות, הפיזית, הנפשית ורוחנית, והופכים את אלה המצליחים לשמור על שמץ של חווית גבול ליצורים נכחדים. בחברה העכשווית הפכה הפולשנות לדרך חיים מקובלת ולא פעם מועדפת ומומלצת.



איור 3. קשרים סימביוטיים. שתי הישויות צופות מאוד.

1 אינני רוצה בשום אופן שישתמע מדברי שכל המשתיכים למערכות הפוליטיות הדתית והאינטלקטואליות מתאפיינים בגבולות מחוררים מסוג הפולש, זו אינה כוונתי.

פולש-נפולש. מצב זה הוא תגובה נוספת של חווית הגבול המחורר. במצב זה האדם לא מחזיק בתפקיד אחד אלא מגיב בהתאם לנסיבות. יחסי כוח דו-כיוונים מתאפיינים בהתנהגות פולש-נפולש כשכל אחד מנסה כל הזמן לזהות מה הנסיבות דורשות או מאפשרות עכשיו. קשרים סימביוטיים גם הם קשרי פולש נפולש, בהם יש תנועה הדדית מתמדת ופולשנית בין המרחבים של הפרטים המעורבים. הם אופייניים בעיקר לקשרי קירבה עמוקים כגון בין הורים וילדים או בין בני זוג. קשרים מסוג זה גורמים לחנק הדדי ולתלות מאיימת. קשר של היזון חוזר הוא בדיוק תמונת מראה והיפוכו של קשר סימביוטי. קשר המאפשר תלות בלי חנק, מגע וקשר ללא פולשנות.

גורמים

חוויה של גבולות מחוררים על גווניה השונים היא חוויה קשה. נשאלת השאלה מה גורם לתופעה, שהמובחנות לא נבנית דיה או מתפרקת? ובכן, יש להבחין בין שני מצבים: מצב טרום התהוותי – מצב בו הגבולות לא נבנו דיים ולמעשה החורים בגבול מעולם לא היו סגורים בשום דרך שהיא. מצב קריסתי הוא מצב שבו הגבולות היו קיימים, מובחנים וגמישים בעבר וחלק מהם קרס והפך לפער.

מצב טרום התהוותי נוצר כתוצאה משני תרחישים: תרחיש ראשון בו נמנעת בניה ספונטנית שלמה של הגבול הוא תוצאה של חוויות טראומטיות טרום לידתיות. חוויות טראומטיות טרום לידתיות יכול לנבוע מהמטען הגנטי של התינוק, מהתנסויות בגלגולים קודמים, וטראומות שארעו לתינוק בהיותו ברחם אימו. תרחיש שני בו נמנעת בנייה ספונטנית שלמה של הגבול הוא תוצאה של התנסות טראומטית או חוויה טראומטית מתמשכת בשלבים ההתפתחותיים של גיבוש הגבולות בגיל הילדות. אלימות פיזית ומינית כלפי ילדים בגיל צעיר אוו עדות לאלימות כזו משבשים התפתחות של רציפות בגבולות ויוצרים קיטוע וחירור בחוויית הגבולות של הילד, חוויה שיכולה להתמשך לחייו הבוגרים ולעצב אותם לא במעט. אלימות כזו במסגרת המשפחתית היא בעלת השפעה גדולה יותר, והעדר הגבול מתמשק לאספקטים רחבים יותר של מרחב החיים של הילד.

מצב קריסת נוצר בעיקר כתוצאה מאירוע טראומתי – מסכן חיים, או סידרה של אירועים טראומטיים שבגללם התמוטטו חלקים מקירות הגבול ונפגעו חורים בהם. בד"כ תהליך זה הוא הדרגתי ודומה יותר לגדוד גלי הים במצוקי החוף, שמבחינים בפעולתם לאחר שמתמוטט מצוק שלם במפתיע, לכאורה. הגילוי של המצב הקריסתי מאובחן רק לאחר שמסתמן כשל תפקודי משמעותי בחיי הפרט, על אף שהוא התחיל תקופה ארוכה לפני כן. לא פעם תופעה זו מאובחנת לאחר שנפגעו חורים רבים ולא ניתן להתעלם מקיומם. חור בודד או שניים יכולים להבלע בשטף החיים מתוך השלמה של הפרט עם הצטמצמותו החלקית.

אדם החי שנים רבות עם גבולות פרוצים, הן כפולש והן כנפולש יכול להניח, מעט בצדק, שאין בעולם שום סוג אחר של קשר מלבד קשר המבוסס על הכוח. כל התנהגות אחרת תתפרש מבחינתו כהסוואה מוצלחת של יחסי כוח חבויים. בשל הנחה זו, אשר המקבלת תמיכה וביסוס בחיים עצמם בעולם העסקים, בפוליטיקה ובמנין רב של מיבנים ארגוניים היררכיים, יתקשה האדם לוותר על מעמדו באקולוגית הכוח, שאותו השיג בד"כ בעמל רב. הנפגשים עם העולם דרך עיני הכוח בד"כ מבינים את בניית הגבול כעוד פעולה כוחנית. הפעולה יכולה להתבצע בשני אופנים: האופן האחד הוא הפעלת כוח נגדי כהגנה כנגד הכוח המופעל – בד"כ יופעל כוח עודף לנדרש ויתפס כתוקפנות ולא כחסימה או הגנה; האופן האחר הוא עיצוב גבול ע"י התקפה או התרחבות שיתפס אף הוא כתוקפנות אך בעלת מימד אגרסיבי ופולשני. מעניין יהיה להבחין שאותו אדם מנהל ומכיר אך ורק אקולוגיה פנימית בעלת מבנה דומה, בה מערכת היחסים בין הרגשות השונים מבוססת על כוח, שליטה, תוקפנות ודיכוי. מצב פנימי זה מהווה יתרון מבחינת האדם אם הוא מעוניין להיות תלמיד בשיטת אלטשולר. מצבו הפנימי יכול להוות זירה הולמת להיכרות סוגי יחסים אחרים בסביבה שכולה, לכאורה, בשליטתו של התלמיד. הוא יכול לשקם את הגבולות המחוררים בין הרגשות השונים ולבחון את השפעת השינוי הזה על האקולוגיה הפנימית שלו, שאולי תבטא בתחושה חדשה של נינוחות.

המעבדה הפנימית תאפשר לתלמיד, כבדוגמא לעיל, גלוי אפשרויות של תחימת העצב והבנית גבולותיו והגדרתם, תיחום אשר ימנע פלישת העצב לתחומם של הכעס והעלבון. במעבדה הוא יוכל גם לגלות שהפעולות הנ"ל מעצם הוויתן מאפשרות גם תיחום והגדרה מפתיעים של רגשות הכעס והעלבון כשלעצמם. במעבדה הפנימית המוגנת שלו הוא יוכל לראות איך הרגשות מתארגנים זה בצד זה בסוג חדש של יחסי גומלין. מעל לכל הוא יוכל לחוש בהנאה רבה את התוצאה של ההתארגנות המחודשת – רוחחה. מה שמתאים למעבדה מתאים לא פעם גם מחוצה לה. כעת הוא יוכל לזהות קיומם של קשרים אחרים מלבד קשרי הכוח, שכבר קודם היו קיימים אך נסתרו מעיניו או פורשו בטעות. בשלב מאוחר יוכל התלמיד ליזום קשרים חדשים כאלה בעצמו. כאמור, מה שהוא יודע הוא לא יוכל שלא לדעת.

האפשרות ללמוד להרחיב את אופני המפגש הפנימיים והחיצוניים אכן קיימת. היא גם ישימה ומעשית על פי דרכה של שיטה זו. אך נשאלת השאלה מי מהאנשים החיים בגבולות מחוררים ירצה לעשות זאת?

על פניו ברור, שהאנשים החווים פלישה מתמדת ונפגעים ממנה השכם והערב יגלו עניין בקימום גבולותיהם. בו בזמן הם יטילו ספק ביכולתם לעשות זאת, כי יניחו שפעולה זו נעשית ע"י כוח שאותו הם חסרים. כוח שאילו כבר היה בידם היו מקוממים את גבולותיהם ואולי אף תוקפים את הבאים בגבולם. תשובת שיטת אלטשולר לדילמה זו היא ששיקום הגבולות אינה פעולה הכרוכה בכוח, אלא ההפך, היא פעולה עקיפה, עדינה ורכה. האם זה אפשרי? הנסיון מוכיח שכן.

האם בעלי הגבולות המחוררים הפולשים למרחב של זולתם יהיו מעוניינים לשקם את גבולותיהם? בד"כ לא. הם יגלו עניין בכך באחד משני מצבים עקרוניים. האחד, בו הם יתעייפו מהדינמיקה התוקפנית. עייפות אשר תיתן בהם את אותותיה: בחולי פיזי, שעליו לא ניתן יהיה לגבור בדרך המוכרת להם, בדרך ששירתה אותה עד אותו רגע בהצלחה; בתשישות נפשית, אשר תרוקן

מהם את רוח הקרב, הכעס ושאיפות ההתפשטות. המצב השני הוא בו המחיר המשפחתי ו/או החברתי ו/או המקצועי יהיה כה גבוה שבעוצמתו ידליק בפניהם נורה אדומה של סימן שאלה וספק לגבי דרכם בחיים.

האנשים הקשורים ליקיריהם בקשרים סימביוטיים יחפשו אחר אלטרנטיבה רק בשעה שהחנק יהיה מבחינתם ממש מסכן חיים. הקשורים בקשרי כוח הדדיים יחפשו מוצא רק כשהם יחושו מושפלים ללא שעור. גם עבור אלה וגם עבור אלה תהליך הלימוד של שיקום הגבול ילווה באימה אדירה, אותה אימה המונעת מהם לקיים סוג קשר אחר. עבורם גישה עדינה והעקיפה היא כמעט האפשרות היחידה לאחות את הגבולות ולהפסיק לפחד.

גבולות מחוררים ושערים

המצב של גבולות מחוררים דורש פתרון. הפתרון הוא הקמת גבולות באזורים שבהם נפערו חורים. הקמת הגבול היא למעשה חסימת התנועה פנימה וחסימת התנועה החוצה בתחום הרלוונטי. בדרך כלל עצם הקמת הגבול אינה פעולה מורכבת במיוחד, ובכל זאת הרבה אנשים הסובלים מאוד מהעדרו של חיץ לא מבצעים אותה. נשאלת השאלה מדוע? התשובה היא די פשוטה והשלכותיה רבות. קימום הגבול מבודד את האדם בתוך גבולותיו, אימת הבדידות לרוב נתפסת כגדולה יותר ממחיר הפולשנות. גם הפולשים וגם הנפלשים מפחדים להייותר לבד ומחפשים מענה למצוקתם במגע עם האחר על אף היותו כואב ובלתי מספק. הקמת הגבול יכולה לעורר שני סוגים של פחדים:

א. מקים הגבול פוחד להיות כלוא בתוך תחומי גבולותיו וירא מפני מה שהוא 'בלתי ברירה' יגלה על עצמו בפנים. גבולותיו יעממו אותו עם מה שהוא תופס כמגבלותיו, מה שהוא מגדיר כחולשותיו – חסרונותיו. בניית גבול תציף לתודעה רגעים או מעשים שהוא מתביש בהם או שהוא ירא מפני תהודתם הרגשית, ולא יהיה לו לאן להימלט ולא תזומן לו דרך להסיח את דעתו מהם.

ב. מקים הגבולות פוחד שהתנתקותו מסביבתו ע"י החיץ תגרום לכך שהוא ינטש ואף לא אחד יחפש אותו ולא יגלה בו עניין. מבחינתו חיץ משמעותו התכחשות ונטישה ע"י האחר, אחר שלכאורה אין לו תחליף.

שיטת אלטשולר ממליצה ומלמדת להקים שערים במקום גבולות קבועים איתנים ומאיימים. השערים מבצעים עבודה כפולה: מצד אחד הם חוסמים את התנועה הבלתי מבוקרת פנימה והחוצה. מצד שני הם מאפשרים בחירה ושליטה על התנועה בלי למוטט את מבנה החיץ. הם מקנים רמת גמישות בגבול.

השערים יכולים להוות פתרון קבוע מהתחלה, במיקרים מסוימים שבהם התוחם מרגיש נוח עם הגמישות של השער, עם החירות לפותחו ולסוגרו. אפשרות זו מתאפשרת בד"כ כאשר האדם כבר מכיר את קולו הפנימי, קולו של היסוד החי, וגם סומך עליו במידה סבירה. אלו הם בד"כ מקרים נדירים. השערים גם יכולים להוות הצעה לפתרון זמני, שאחריו אפשר יהיה לבחון האם יש עניין להקים חיץ של קבע או לדבוק בשערים ולשכלל את דרכי השימוש בהם.

במיקרה ראשון של פחד, בו האדם פוחד מפלישה פנימית, לומדים לבנות שערים בסביבה חיצונית, או חיצונית למחצה, שמקנה מקסימום של שליטה ובטחון. שיטת אלטשולר מרבה להשתמש בכלי *עין יד עין* כדי לתרגל בניית שערים תוך התמקדות בתרגול מעברים מבוקרים בין האונות הימנית והשמאלית. לאחר שהמוח תרגל ובנה לעצמו מערכת של תבניות מוצלחות לבניית שער. ממשיכים לתרגל בניית שערים והפעלתם בסביבה בין אישית אוהדת: קרובי משפחה, חברים טובים, או יקירים שנפתרו מהעולם. רק בשלב השלישי נכנסים לעצב אקולוגיה פנימית דינמית ששערים מהווים נתיב גישה בין הרגשות השונים תוך הפעלת אמצעי בקרה ושליטה שתורגלו קודם לכן. העבודה על הגבולות והשערים היא איטרטיבית ונעה הלך ושוב בין שלוש הרמות: מעבדת הציור המופשט, הממשק האנושי והעולם הפנימי במערומיו. הפעילות שומרת על *עקרון האיטיות* ומדגישה את הרכות בתהליך הלימוד ורכישת המיומנות על פי *העקרון לנצח ברכות*.

במיקרה שני של פחד, כיוון העבודה יהיה הפוך. ראשית, תרגול השערים בתוך העולם הפנימי והתנסות מודעת ברווחה שנוצרת בעקבות הפרדת הרשויות. התלמיד לומד לגלות שעל אף שהוא מבחין, מבדיל ומקים שערים לא מתרחשת נטישה. הוא אינו נוטש את עצמו והוא יכול לא לבקר את עצמו, להרגיש נוח עם זה. בשלב הבא הוא מתנסה בבניית גבולות בסביבה חיצונית אך אדישה, בלתי אישית, שהטבע הוא התנסות נפלאה לכך בדיוק כמו זר מזדמן. רק בשלב השלישי הוא לומד לבנות שער בסביבה קרובה ומשמעותית בה הנטישה יכולה להיות כואבת במיוחד. בשלב האחרון לתלמיד יש כבר מערכת כלים ואסטרטגיות להתמודד אם אימת הנטישה שבד"כ בסוף בכלל לא מתרחשת בפועל. אם קודם הפחד מנטישתו ע"י הזולת הובילה אותו לנטוש את עצמו ראשית לכל, הרי שבשלב המתקדם אין זו כבר תגובה אוטומטית. היכולת להקים שערים דווקא בסביבה הקרובה יכולה להפתיע בגלותה שהשערים הם שיוצרים את הקירבה המיוחלת ולא דווקא הגבולות המחוררים המאפשרים הכל.

בשני המקרים, גם בהתמודדות עם פחד א' וגם עם פחד ב' הגישה היא גישה עקיפה ובונה מימונות כללית וקלה לתלמיד, ומכילה אותה רק מאוחר יותר ובהדרגה על האזורים הרגישים. גיליתי בעבודתי שאין צורך להתמודד עם כל התחומים הנדרשים לשערים אלא יש לבצע זאת פעם או פעמיים ולאחר מכן המערכת מסוגלת להשתמש בכישורים שרכשה או נזכרה בהתאם לצורך. ככל שעובדים ברמת הפשטה גבוהה יותר ההשלכות של הישום רחבות יותר, ואין זה מפתיע כלל ועיקר.

עוד גיליתי שקיים הבדל בין המצב הטרומ-התהוותי ולבין המצב הקריסטי. ההזכרות המאפיינת את המצב האחרון מהירה יותר, כיוון שאינה מלווה בחוסר אמון שקיימת אפשרות כזו וגם אינה דורשת תהליך לימוד של נושא חדש של גבול. לעומת זאת במצב הראשון, הטרומ-התהוותי, התהליך הוא לימודי, לימוד של מרחב ומימונות חדשה. הוא יותר מורכב ודורש ליווי צמוד הכולל

עידוד ותמיכה. גם הוא בד"כ זוכה להצלחה. מעניין לגלות שניתן להשלים חומר לימודי התפתחותי חסר גם אחרי שנים ואולי אף ביתר קלות, גילוי שמבחינתי הוא מעודד.

העדרם של שערים משפיע השפעה עמוקה על האפשרות של האדם לחיות את היסוד החי. בשלב הראשון הגבולות הם קריטיים עבור התרחבותו של היסוד החי, שלב הקובע שהיסוד החי פותח שער בגבולותיו, והם לא פחות חשובים עבור השלב האחרון, שלב המנוחה, שבאה לאחר ההתרחבות, מנוחה מלאה המתאפשרת רק עם שער סגור. ללא שערים כלל אין תהליך התרחבות. מכאן אפשר להבין את המרכזיות של עניין השערים שאליו נחזור בהמשך בדיון על קשיים נוספים הכרוכים בגבולות.

גבולות מעובים

גבולות מעובים הוא מצב הפוך מגבולות מחוררים. התנועה פנימה והחוצה היא מוגבלת עד מוגבלת מאוד. המחיצה בין יחידות הגבול עבה ובלתי חדירה. במצב זה קיימים שערים, אך הפיקוח על פעולתם הוא קפדני ביותר וסלקטיבי. בד"כ יש מיעוט שערים ומיעוט תנועה בשערים¹.

גבולות מעובים באדם פנימה² הוא מצב שבו קיים תחום ברור מידי בחלוקת התפקודים בין המערכות השונות המתבטא בעיקר בהעדר תקשורת ביניהן לשם תפקוד יעיל ויצירתית.

1 מצבי קיצון של גבולות מעובים הם אוטיות או תרדמת (coma) בהם תנועה מינורית בין פנים וחוץ וכאן לא המקום לדון בהם.

2 בעולם הפסיכולוגי מתייחס מצב של גבולות מעובים באדם פנימה 'כהפרדה (דיסוציאציה) לועזית: dissociation, disassociation: התהליך בו מחשבות ורעיונות מתנתקים מן ההכרה ופועלים באופן עצמאי, וכך, לדוגמה, מאפשרים קיום דעות מנוגדות באותו זמן ביחס לאותו אובייקט'. מתוך www.infomed.co.il באתר טראומה ודיסוציאציה ישראל – ט.ד.י. נכתב 'דיסוציאציה היא תופעה שמתארת ניתוק בין אירועים שברך כלל קשורים אחד לשני. מצבים דיסוציאטיביים הם מצבי מודעות שאינם נמצאים באינטגרציה עם התפישה הרגילה של עצמי וכתוצאה מכך נתפשת התופעה כחוסר המשכיות של החלקים המודעים בעצמי'. מתוך www.tdil.org.