**רתם – המשגת מקרה:**

**הצגת המקרה והתלונה המרכזית:**

רתם, נערה בת 12, תלמידת חטיבת ביניים בעיר באזור השרון.

נערה נאה, משקל גוף תקין, חייכנית ונעימה. מגיעה אלי מסודרת ונקייה.

הגיעה בעקבות תלונה על חרדות שתוקפות אותה במצבים חברתיים, בעיקר כשנאלצת לקיים פרזנטציות מול תלמידי כיתתה.

לטענתה, הבעיה התעוררה לקראת סוף כיתה ו', כאשר באחת הפרזנטציות המורה הביכה אותה מול כל הכיתה כשטענה שרתם העתיקה את המצגת מ-Google, מה שהיה נכון וגרם למבוכה קשה, במיוחד לנוכח הצחקוקים של תלמידי הכיתה.

מאז ועד היום, רתם נמנעת מפרזנטציות וכל אימת שעולה דרישה לכך, היא חווה תסמיני חרדה – דופק מהיר, קשיי נשימה ובכי.

**ההיסטוריה של הבעיה:**

נבירה בעברה של רתם מגלה, שהוריה התגרשו כשהיתה בת שלוש כך שאיננה מכירה מצב אחר. לאורך השנים היא זוכרת עצמה מנסה לרצות את אביה, המגלה כלפיה ביקורתיות ושיפוטיות (על ציונים, מראה, משקל, נימוסים והליכות). אני מזהה אצלה צורך עז בקשר בטוח עם אחרים, צורך שכנראה לא קיבל מענה ראוי מצד האב.

לטענתה, אביה ואותו אירוע טראומתי מכיתה ו', גרמו לה לחוש דפוקה, פגומה, טיפשה, מכוערת, כלומר ליצירת סכמה של פגימות, דחייה ובושה.

**תולדות החיים:**

ילידת ספטמבר 2005. נולדה בלידה רגילה ובמשקל תקין. בת בכורה להוריה.

לרתם אח צעיר ממנה בשנתיים.

היתה תינוקת פעלתנית, חייכנית ונבונה. התפתחות תקינה.

הוריה התגרשו כשהיתה בת שלוש אך לאורך השנים, היא ואחיה שומרים על קשר קרוב וחם עם האב, שגר בסמוך אליהם.

לא ידוע על בעיות בריאותיות מיוחדות למעט ניתוח אפנדיציט שעברה בגיל 10.

בבית ספר היסודי היתה תלמידה טובה והיו לה שלוש חברות קבועות וקרובות. היא אהבה לרקוד בסגנון מודרני, תחביב אותו תחזקה במהלך הילדות וחדלה ממנו עם המעבר לחטיבת הביניים.

בתחילת שנהל תשע"ט, רתם החלה ללמוד בחטיבת ביניים. המעבר היה מלווה בקשיי הסתגלות חברתיים ולימודיים. עד כה לא התגלו לקויות למידה, על אף שרתם לא עברה עד כה אבחון מקצועי.

**רקע משפחתי:**

רתם בת להורים גרושים בשנות ה-40 המאוחרות לחייהם.

האב – ביולוג שעובד כשכיר במכללה באזור השרון והאם -קוסטיקאית, עצמאית.

מצב כלכלי – בינוני+.

לרתם אח צעיר בן 10 והיחסים ביניהם תקינים.

**פרטי רקע (נתונים סוציו-דמוגרפיים):**

רתם נולדה וגדלה באזור השרון.

הוריה גרושים ומצבם הכלכלי בינוני גבוה.

שני ההורים בעלי השכלה אקדמאית: האב ביולוג והאם גננת שעשתה הסבה לתחום הקוסמטיקה.

האב ממוצא אשכנזי, יליד הארץ, גדל בשרון.

האם ממוצא מזרחי, ילידת הארץ, גדלה אף היא באזור השרון.

לרתם אח בן 10.

לשני ההורים דירות מרווחות (5 חדרים).

**סכמות פעילות מרכזיות:**

פגימות ובושה: אמונה שקיים בה פגם בסיסי, חוסר ערך עצמי.

כישלון: אמונה שהיא נופלת מאחרים בתחום הלימודי, החברתי, הכלכלי ובמראה החיצוני. מרגישה שהיא לא מספיק חכמה לעומת בני כיתתה.

תלות/חוסר יכולת: מרגישה חסרת יכולת להתמודד עם לא מעט ממטלות היומיום (לימודים, קניות וביצועים חברתיים).

**בעיות עכשוויות:**

1. חוסר מסוגלות להציג פרזנטציות בפני הכיתה, כחלק מדרישות מערכת החינוך. רתם חווה התקפי חרדה בכל עת שנדרשת לעשות זאת והיא נוקטת בשיטת ההימנעות. מתחילת השנה לא הציגה מול הכיתה. כשהמורים משוחחים איתה על כך היא חשה הצפה רגשית, בוכה והולכת בהפגנתיות.
2. קושי ביצירת תקשורת עם בנים: רתם מאמינה שהיא שמנה, מכוערת וטיפשה ועל כן סבורה שאף בן ראוי לא ירצה להיות איתה בקשר. מכיוון שכך היא נמנעת מיצירת קשרים עם בנים.
3. מריבות תכופות עם אביה. רתם טוענת שדרישותיו של האב אינן תואמות את גילה מאחר והוא מתייחס אליה כילדה קטנה ובכך פוגע בה. כשזה קורה רתם צועקת ומתחצפת אליו, מה שגורם ללא מעט עימותים קולניים בין השניים.

**הטריגרים לעוררות הסכמות:**

1. אחת מדרישות מערכת החינוך במאה ה-21 היא להציג היצגים מול הכיתה, לרוב לאחר כתיבת עבודות סיכום נושא. כאשר רתם מתבקשת לעשות זאת, מתעוררות שלושת הסכמות שציינתי לעיל, המונעות ממנה לבצע את המשימה.
2. רתם חשה חסרת יכולת, כישלון ופגימות.לנוכח הביקורתיות והשיפוטיות שמגלה כלפיה אביה.
3. אינטראקציות חברתיות עם בנים מעוררות את סכמת הפגימות והבושה.

שלושת הסכמות שציינתי הן תוצר לוואי של צרכים שלא סופקו: חוסר קשר ודחייה (פגימות/בושה) אוטונומיה ויכולת ביצוע פגומים (כישלון ותלות/חוסר יכולת).

**חומרת הסכמות ומנגנוני התמודדות:**

חומרת שלושת הסכמות שהוצגו לעיל היא גבוהה.

פגימות ובושה + כישלון: בנוגע לפרזנטציות מול הכיתה, רתם נוהגת במנגנון התמודדות של הימנעות מהפעלת הסכמה, כאשר מסרבת לקיים את ההיצגים. לעומת זאת, באינטראקציה מול אביה רתם נוקטת במנגנון התמודדות של פיצוי יתר, כאשר היא פוצחת בריב קולני המלווה במעין הפגנת ביטחון ואסרטיביות מול האב.

תלות/חוסר יכולת: רתם מאד תלותית באימה ובין השתיים מתקיים קשר סימביוטי ממש. רתם נמנעת מלנקוט בעמדה כלשהי או לבצע מהלכים בחייה ללא אישור או סיוע מצד האם. במקרה זה רתם מתחזקת את סכמת התלות וחוסר היכולת.

**גורמים ביולוגיים הקשורים לטמפרמנט:**

לא ידוע על גורמים ביולוגיים הקשורים למזג התוסס והחם של רתם, למעט גנים דומים שאולי ירשה מאביה.

**גורמים התפתחותיים:**

ההתפתחות של רתם היתה תקינה לחלוטין, אולם האם איננה זוכרת זמנים מדויקים.

**זיכרונות ילדות מרכזיים:**

רתם זוכרת מאד לטובה את טיולי השטח שהיא ואחיה ערכו עם אביה כשהיתה צעירה יותר (עד גיל 10 לערך). בשנתיים האחרונות אביה כבר אינו יוזם טיולים מסוג זה, רתם משערת שהוא התעייף.

כמו כן היא זוכרת שכילדה קטנה, חששה לישון שלא במחיצת אימה ולכן עד גיל 5 סירבה לישון אצל אביה. בפעמים הבודדות שהוריה התעקשו על כך, היתה מתעוררת באמצע הלילה, בוכה ודורשת לחזור לחיק האם, לרוב מבלי שהיא זוכה למענה.

**עיוותים קוגניטיביים מרכזיים:**

הכללות: רתם נוטה לעשות שימוש בהכללות כגון: "אבא תמיד מתעצבן עלי, תמיד מעליב אותי"; "הוא אף פעם לא מקשיב לי"; "כל הילדים בכיתה צחקו עלי."

קריאת מחשבות: "אני מרגישה שלאמא לא אכפת ממני ושאין לה סבלנות אלי."

קריאת מחשבות הפוכה: "איך למורה לא אכפת ממני? היא היתה אמורה לראות שאני מפוחדת ועצובה."

**התנהגויות של:**

1. כניעה לסכמה
2. הימנעות מהסכמה
3. פיצוי הסכמה

פגימות ובושה + כישלון:

1. כניעה: רתם כל כך חוששת להיכשל בבחינות עד שלעיתים קרובות לא מתכוננת אליהן כראוי ונכשלת או שמקבלת ציון נמוך מאד.
2. הימנעות: הפחד מכישלון או מכל התנסות שעלולה להציג את "פגימותה" גורמים לרתם להיתחלות בחלק מן הימים בהם אמור להתקיים מבחן.
3. פיצוי: באינטראקציה מול אביה רתם נוקטת במנגנון התמודדות של פיצוי יתר, כאשר היא פוצחת בריב קולני המלווה במעין הפגנת ביטחון ואסרטיביות מול האב.

תלות/חוסר יכולת:

1. כניעה: רתם מאד תלותית באימה ונמנעת מלנקוט בעמדה כלשהי או לבצע מהלכים בחייה ללא אישור או סיוע מצד האם.
2. הימנעות: חברתה הקרובה של רתם המליצה עליה כמי שראויה לקחת חלק בבחירות להנהגת תלמידי ביה"ס אולם רתם נמנעה מלהרים את הכפפה.
3. פיצוי: רתם נוהגת לדחות על הסף את עצותיה של אימה בנוגע להתנהלויותיה בתחומי החיים השונים ולרוב עושה ההיפך ממה שהאם יעצה לה.

**יחסים טיפוליים והשפעת הסכמות על יחסי מטפל מטופל:**

פגימות בושה וכישלון: סכמות פעילות אלה גורמות לרותם להמעיט במתן מענה לשאלות המכוונות אותן אני מעלה במהלך הטיפול. לעיתים דומה שהיא מתייחסת אלי כאל אחד מבוחניה (הוריה, מוריה, חבריה...) וחוששת שגם אני אשפוט ואבקר אותה על מתן מענה כזה או אחר. היא מצליחה לעורר בי אמפתיה הגובלת ברחמים עד שלעיתים אני "מוותרת" לה די מהר ומעלה תשובות אפשריות, במקום לאפשר לה להעלות פתרונות מתוך עולמה.

אם לא די בכך, תחושות הפגימות והכישלון והשיח התכוף עליהן, מעוררים בי סכמות חבויות שאפסנתי במהלך השנים בנבכי הנפש, בעקבות טיפולים שעברתי בעצמי. תהליך זה גורם לי, לא אחת, להזדהות עם רתם ובכך לא לאפשר לה, למעשה, לצאת מהתקיעות הסכמתית בה היא נמצאת.

עם זאת, אני שמה לב כי ככל שחולף הזמן ומע' היחסים של רתם ושלי מתהדקת, היא מתייחסת אלי כמבוגר אחראי/כהורה, המממש חיים רגשיים מלאים, ואני מצידי "משיבה" ביצירת חוויות רגשיות מתקנות.

כך למשל, ערכתי עם רתם בדיקות מציאות בנוגע לשתי הסכמות המנהלות אותה וגילינו שלמרות תחושת הכישלון המלווה את חייה, היא למשל, רקדנית מחוננת המופיעה בטקסים בית ספריים ובהופעות סוף שנה בסטודיו בו היא לומדת ומוצבת תמיד בשורה ראשונה. אם לא די בכך, היא זאת שאחראית על הכוריאוגרפיות, מתוקף היותה רקדנית וותיקה ומוכשרת. לטענתה היא עומדת בכבוד בשתי במשימות.

על אותו משקל, ערכנו כרטיסיות ניהול סכמות המאתגרות את רתם, בתהליך של דסנתיסיזציה, במטרה לעודד אותה לערוך פרזנטציות בפני הוריה, אח"כ בפני חברותיה ובהמשך בפני המחנכת, כשהשאיפה היא להגיע למצב שבו תוכל לעשות זאת מול הכיתה. אנחנו מתקדמות בצעדים קטנים, זהירים אך מעודדים. לא אחת ערכנו תרגילי דמיון מודרך סביב סכמות אלה (אסטרטגיות חווייתיות) כגון, פרזנטציה מול חברות או ניהול שיח עם בני המין השני ואף ערכנו משחקי תפקידים על מנת לתרגל סגנונות התמודדות חלופיות עם הסכמות המנהלות את רתם (אסטרטגיות התנהגותיות). התוצאות אינן מאחרות לבא. בשבוע הבא רתם מתכוונת להציג בפני כיתתה עבודת סיכום בנושא מחויבות חברתית והיא ניגשת למשימות ההכנה בהתלהבות ובנחישות. כמו כן החלה להתרועע עם בנים, לשוחח איתם ולעבוד איתם יחד במשימות כיתתיות.