

”תהא נפשו צרורה בצרור החיים” על תרומתה של פסיכולוגית העצמי להבנת תהליך האבל ולטיפול הנפשי באבלים

ד”ר שי שלקס¹

התפיסה הפסיכואנליטית המסורתית של אבל, ששורשיה במאמרו המונומנטלי של פרויד “אבל ומלנכוליה”, גורסת שבתהליך מייסר, אך נורמלי, האבל מושך את האנרגיה מהאובייקט שאיננו, ומשחרר אנרגיה לקשרים חדשים. עם זאת, אפילו כבר במאמר זה, מכיר פרויד האדם, לעומת המדען, בעובדה שייתכן שהאהבה לא תעבור דה-קתקסיס מלא. גישתו ‘הרשמית’ של פרויד הועברה כמסורת במשך שנים, כשהיא אינה מתיישבת לא עם חוויותיהם האישיות של בני אדם רבים ולא עם ממצאים מחקרניים שונים. במשך השנים התפתחו ראיות קונסטרוקטיביסטיות ופוסט מודרניות המעניקות לתהליך האבל מרחב סובייקטיבי ופתוח יותר. אציע, כאן, שפסיכולוגית העצמי מיטיבה לגעת במקורותיהן של המצוקה וחווית הפגיעה הכרוכות בתהליך האבל, ומציעה תרומה פוטנציאלית משמעותית לטיפול בשכול ואבל, התמודדות והשתקמות. תובא המחשה קלינית.

לעומת זאת, במלנכוליה (בה לא בהכרח ברור מה אבד ועל מה המלנכוליה מתאבל), האבל, מתוך רגשות אמביוולנטיים של אהבה ושנאה כלפי האובייקט האבוד, מסרב לשחררו, ומחדיר אותו כאינטרוייקט לתוך האני כששלה האשמותיו וזעמו כלפיו מופנה עכשיו כלפי העצמי.

ובכן, לפי פרויד, כדי לשוב ולהאוב, על האבל למשוך את האהבה מהאובייקט האבוד, וזו להבנתו עבודת האבל הנורמלית. עם זאת, אפילו כבר במאמר זה עצמו, מכיר פרויד האיש לעומת פרויד המדען (2) בעובדה שייתכן שהאהבה לא תעבור לעולם דה-קתקסיס מלא: “נסיגה זו של ליבידו אינה תהליך הניתן להשגה ברגע, אלא חייב בהחלט, כבאבל, להוות תהליך ממושך והדרגתי, ... אם לאובייקט אין משמעות גדולה זו לאני, משמעות המחזקת באלף קשרים, גם אז אובדנו לא יהיה מהסוג הגורם לא לאבל ולא למלנכוליה” (1, עמ’ 255, תרגום שלי, ש.ש.).

ובמכתב התנחומים מ-1929 לידידו הפסיכואנליטיקאי פרופ’ בינסונוגר, ששכל בן, הוא מציין שהוא עצמו ממאן להתנחם על מות בתו סופי: “למרות שאנחנו יודעים שאחרי אובדן שכזה האבל החריף יחלוף, אנחנו גם יודעים שניוותר ללא נחמה, ולא נמצא תחליף. מה שלא ימלא את הפער, גם אם יתמלא לחלוטין, זה ימשך להיות משהו אחר. ולמעשה: כך צריך להיות. זו הדרך היחידה להתמיד באהבה שעליה איננו רוצים לוותר” (3, עמ’ 386, תרגום שלי, ש.ש.).

אנו רואים פער בין חשיבתו המדעית, המבוטאת במפורש, של פרויד במאמרו “אבל ומלנכוליה” לבין עמדתו הרגשית והאנושית, לה נמצא ביטויים, לעתים עקיפים, במקומות שונים

במאמרו “אבל ומלנכוליה” (שנכתב למעשה ב-1915) עוסק פרויד (1) לראשונה בתגובה התוך-נפשית לאובדן, כשהאובדן יכול להיות ממשי או סמלי/מדומיין, כלומר – אובדן של אובייקט אהוב, מדינה, בית, אידיאל, אהבה ועוד. מדובר בחוויות של עצב עמוק, תשישות והתרוקנות. האבל מושך את האנרגיה הנפשית זמנית מהעולם הסובב ומטעין בהטענת יתר את הזיכרונות מהאובייקט האבוד. ניתן לומר שהאבל קופא בין שיחרור להחזקה באובייקט. האבל מחייה את המת בתוך נפשו על-ידי אחיזה עיקשת בכל בדל זיכרון שלו ושל הקשר איתו, שומר למת את מקומו הקבוע ליד השולחן, מבקר את קברו, משוחח איתו, חולם עליו ומהרהר בכל הרגעים המיוחדים או העצובים שנחו עם המת בחייו וסביב מותו. בתחילת המאמר מבחין פרויד בין אבל למלנכוליה. איש לא עוזב בקלות, כותב פרויד, מושקעות ליבידינלית שהתעצמה חיים שלמים “באלף קשרים” (1, עמ’ 255), אפילו לא כשמופיע אובייקט חלופי אפשרי בחיי האבל. אולם, עם חלוף הזמן, בתהליך מייסר אך נורמלי, שאותו מכנה פרויד “עבודת אבל”, כשהאני מעומת עם הבחירה בין הצטרפות לגורל המת או בחירה בחיים, ונוכח שלל הסיפוקים הנרקסיסטיים שעצם ההיות בחיים מספק, האבל מקבל את המציאות, מושך את האנרגיה מהאובייקט שאיננו, ומשחרר אנרגיה לקשרים חדשים.

¹ המכון הישראלי לפסיכואנליזה; אלה – המרכז להתמודדות נפשית עם אובדן, s-schell@zahav.net.il

למות אביו ("בדרך תת-הכרתית מסתורית, מותו של הזקן השפיע עליי עמוקות... אני מרגיש עקור לחלוטין"), היתה חריפה מהמקובל לאדם בגיל העמידה נוכח מות אביו המבוגר. לדבריו, ההשפעה של מות האב על האנליזה העצמית של פרויד נידונה בהרחבה על-ידי הביוגרפים שלו, אנוזה, גיי, ג'ונס, קנצ'ר וגלן ושור (6), כשאובדן זה נתפס על-ידים כגירוי יצירתי משמעותי לכתיבתו והוליד את מה שרבים רואים כיצירותיו המקוריות ביותר, בין היתר "פירוש החלום" מ-1900. אירוע זה התרחש בתקופה של שפל, מקצועית, בריאותית ומשפחתית. בשלב זה בחייו, ניתן בהחלט לומר שפרויד סבל מנוירוזה: הוא הוטרד קשות מפוביות שונות, ומתסמינים של מחלות גופניות, התמכר לקוקאין ולטבק, עסק בכפייתיות בניבוי מועד מותו באמצעות נומרולוגיה. חשף את האהבה המהולה באשמה שעורר בו מות אביו, מה שסלל את הדרך לגילוי תסביך האדיפוס.

שפרנגנתר (אצל שפירו 5) טוענת שפרויד התרכז במוות כמעורר יריבות אדיפאלית ובניצחונו של השורד ביריבות הזאת מתוך התגוננות, כדי להסוות את תחושת האובדן העמוקה בעקבות האבל. היא הבחינה שפרויד הדגיש את היריבות על חשבון האובדן הרגשי לא רק בתיאור תגובתו למות אביו, אלא גם בספרו מ-1920, "מעבר לעקרון העונג", בו תיאר את משחקי ההיפרדות והשליטה של נכדו, ארנסט, לפני מות אמו, סופי פרויד, ואחריו.

ב-1917, כשפרויד כתב את "אבל ומלנכוליה", עדיין לא סבל משני האובדנים המשמעותיים שרדפו אותו כל שארית חייו: מות בתו השנייה, סופי, בגיל 27, ממגפת שפעת ב-1920, ומות בנה הצעיר ונכדו האהוב, היינלה, כשהיה בן 4, ב-1923. חוויות אלו השפיעו רבות על כתיבתו המדעית. למשל, סופי מתה כשהשלים את "מעבר לעקרון העונג", ולאחר מותה ביקש מחבריו שבמקרה הצורך יעידו בשבועה שראו את הטיטה שנכתבה לפני מותה. אולם גיי (אצל שפירו 5), המתאר את חששו זה של פרויד, מציין שהמונח 'טנטוס' מופיע במכתבי פרויד רק שבוע לאחר מותה של סופי. הוא גם מציין שפרויד בדרך כלל לא נרתע מלנמק את מסקנותיו התיאורטיות בעזרת ניסיון חייו, ולכן נראה שהיו לו סיבות פסיכולוגיות טובות להכחיש את הקשר בין השערותיו לבין תגובתו למותה של סופי. 13 שנה לאחר מותה, כשפרויד טיפל בהילדה דוליטל, הוא אמר לה שהיתה לו סיבה לזכור את מגפת השפעת בסוף מלה"ע ה-1, שכן בתו האהובה מתה בה. ואז אמר "היא כאן", והראה לה תליון עם דיוקנה שנשא על שרשרת שעונו (5).

הכרתו דה-פקטו של פרויד בכך שהאבל ישמור תמיד על קשר מתמשך לאובייקט האבוד, ושהאני בנוי למעשה מהזדהויותיו השונות, מעולם לא גרמה לו לשנות רשמית את התיאוריה שלו (7).

פרויד חוזר לנושא האבל במאמרו מ-1916 "על החלוף" (8). בזמן טיול בטבע, חבריו [לדברי רולניק (9)], ייתכן שמדובר במשורר רילקה ובאהובתו לו אנדריאס סלומה] ביטאו קושי

כמו זה שצויין לעיל. ייתכן שפרויד בחר להסתיר (לעתים אף מעצמו) את ההשפעה העמוקה והמטלטלת שהיתה לאובדנים בחייו על אישיותו וגם על עבודתו, ואף להתנכר לה, מסיבות שונות, כמו למשל החשש לצבוע את הפסיכואנליזה בצבע רגשי ובלתי רציונלי.

ברמן (4), בדיון אודות התייחסויותיהם השונות של חוקרים פסיכואנליטיים לנושאי מפתח כגון העברה-נגדית, דחפים ועוד, טוען שמכיוון שחשיבה פסיכואנליטית היא סובייקטיבית במהותה, הרי הבנה אמיתית ומעמיקה של עמדות תיאורטיות וטיפוליות חייבת להתבסס על חקירת הביוגרפיות, ההיסטוריה והיחסים הבין-אישיים של החוקרים. ואכן, חוקרים שונים, בכמה מחקרים מרתקים, מצביעים על ההשפעה העמוקה והלא-מודעת לרוב שהיו לאובדנים בחיי פרויד על כתיבתו ועל התפתחות חשיבתו, השפעה המסבירה אולי את המתח בין תפיסתו המודעת, התיאורטית והרציונלית, המשתיתה את תהליך האבל הנורמלי על תיאורית הדחף ואף נמנעת במידה רבה מלייחס למוות ולאובדן חשיבות רבה מדי על חיי האדם ועל חייו שלו עצמו, לבין תפניות מרתקות ומפתיעות בהתפתחות חשיבתו וכתיבתו העשויות לנבוע מההשפעה החתרנית והלא תמיד מודעת של אובדנים ומוות על נפשו.

שפירו (5), שדנה בחוויות האבל והאובדן של פרויד מזווית ראייה חברתית-התפתחותית, מציינת שהאובדן המשמעותי הראשון בחייו היה מות אחיו התינוק יוליוס בגיל 7 חדשים, כשזיגמונד היה בן 23 חודשים. לדבריה, שני הביוגרפים החשובים שלו, ג'ונס וגיי, לא ייחסו לכך השפעה מכרעת על ראשית חייו. מאסון (5), שהתפרסם כמי שגילה בארכיונו של פרויד את חליפת המכתבים בינו לפליס ומקס שור, טוען ששור סבר שלמותו של יוליוס היתה תרומה מכרעת להתעסקותו של פרויד במוות במשך כל חייו. לכן, ספרו של שור על פרויד מ-1979 "פרויד: חיים ומוות", נקרא בתחילה "בעיית המוות בכתבי פרויד ובחייו".

אולי כפועל יוצא מרצונו לבסס את מקומו המרכזי של התסביך האדיפלי בהתפתחות האנושית, קבע פרויד שההשפעה המכרעת על כוח היצירה שלו היתה האהבה ההדדית הגדולה בינו, כבן בכור, לאמו הצעירה אמליה. אומנם לא ניתן לדעת בוודאות איך היו היחסים במשפחת פרויד, אבל ניתן להניח שאשה צעירה, מותשת מהריונות מרובים, עוני, ואבל על מותו של תינוקה, היתה כנראה אם פחות אידיאלית מהתיאור הרומנטי אותה של פרויד.

כאמור, פרויד עצמו ייחס רק חשיבות מועטה למות אחיו. במכתב לפליס, באוקטובר 1897, כמעט מיד לאחר המכתב הידוע בו חזר בו מתיאורית הפיתוי, הוא כותב, בין היתר, שבילדותו חש קנאה עזה כלפי "אחיו בן השנה" (למרות שמת בן כמה חודשים), ושמותו היה תחילת ביקורתו העצמית.

חווית האבל הגדולה הבאה של פרויד היתה מות אביו, יעקב, בגיל 81, ב-1896. לדברי גיי (אצל שפירו 5), תגובתו של פרויד

שהפכה מפורסמת וצוטטה שוב ושוב: "על תהליך האבל מהאהוב האבוד להגיע להשלמה. כל עוד הקשרים הליבידינליים והתוקפניים המוקדמים מתקיימים, הכאב הנפשי ממשיך לתפוח, וכך גם ההיפך" (14, עמ' 20).

מחשבותיו של פרויד, כפי שביטא במה שנחשב למניפסט הרשמי שלו על אובדן ואבל, "אבל ומלנכוליה", התקבעו במשך זמן רב בחשיבה הפסיכואנליטית. גישה זו לאבל, המתבססת על תפיסת האדם כאובייקט חליפי שתפקידו לספק דחפים, ורואה את החיים הנפשיים כמשהו פרטני, פרטי ומבודד, עולה בקנה אחד עם תפיסה מערבית פוזיטיביסטית של טבע האדם ובדידותו הבסיסית, תפיסה המאדירה את האינדיבידואליות והנפרדות.

ב-1961 נוסף לתפיסה 'סטנדרטית' זו הרעיון שמדובר בתהליך בעל בסיס מולד הכולל שלבים מוגדרים ומזוהים (15, 16, 17, 18). כמו גישתו של פרויד, גם רעיון זה קיבל מקום מרכזי ביותר ובמשך שנים עסקו חוקרי אבל בזיהוי ובדיקת שלבים אלה. כתביה של קובלר רוס קיבעו סופית את הרעיון לפיו תהליך האבל מתפתח לפי פאזות מוגדרות וקבועות מראש, שמטרתן קונסרבטיבית ורסטורטיבית – השבת נפש האדם האבל לשינוי המשקל הטרומ-מורבידי.

כדי לחלץ את תיאורית האבל מראייה דוגמטית (ולהבנתה, במשתמע – השיפוטית) כתהליך בעל בסיס פיזיולוגי, מבודד, קונסרבטיבי, צפוי ואל-אישי, ומהדיכטומיזציה הפיזיקלית הפוזיטיביסטית שלה, חי/מת, היקשרות/שיחרור, נורמלי/פתולוגי, למקום קרוב-חוויה ועשיר יותר, הרי מושגי הסביבה והאובייקט המעבריים של ויניקוט מהווים, לדעתי, תרומה קריטית בחשיבותה. ויניקוט (19, 20, 21) מדבר על סביבה מחזיקה אמהית הכרחית להתפתחות התקינה של התינוק בכלל, ושל עצמיותו בפרט. על האם להיות נוכחת ונעדרת במידה הנכונה כדי לסייע לילד לפתח את היכולת להיות לבד. אותו חיבור עמוק לאם והפרידות הלא-טראומתיות ממנה, מאפשרים לילד לפתח חווית עצמי. אובדנה הזמני נסבל בזכות יצירת ייצוג פנימי שלה. בעזרת אילויה ופנטזיה, התינוק מפתח חווית נוכחות של האם גם בהיעדרה הפיזי. הוא מפתח מרחב משחקי שאינו הוא ואינו האם, שבו הוא עשוי להשתמש באובייקט מעברי, חפץ או צליל או חוויה חושית אחרת, כמייצג את הטיפול האמהי בו ואת החיבור בינם בדיוק ברגעי היווצרות אותה נפרדות בינם.

בהקדמתו לספר "משחק ומציאות" (22), מדגיש ויניקוט את הפרדוקסליות בשימוש של התינוק באובייקט המעברי. הוא מבקש מן הקוראים לקבל את הפרדוקס ו להיות סובלניים אליו, בלא לנסות לפתור אותו. ויניקוט טוען שמדובר באזור חוויתי שלישי הנתרם, הן מהמציאות החיצונית והן מהחוויה הפנימית. אזור זה מהווה אזור מנוחה מהצורך האנושי להבחין בין מציאות חיצונית לפנימית ובה בעת לאפשר את היחסים בין השניים. כאן מדבר ויניקוט על הדרישה המקובלת מהאדם להבחין

לשמוח ביפי הטבע, מאחר שעם בוא החורף יחלוף מהעולם, כמו כל היופי האנושי ויצירותיו של האדם. לדעת פרויד, דווקא ארעיות הדברים, היותם בני חלוף, מגבילה את אפשרותנו ליהנות מהם ולפיכך, מעלה את ערכם. דווקא קוצר חי האדם מוסיף לקסמם.

בניגוד לתחושתנו האינטואיטיבית, סבור פרויד, מהווה האבל חידה: מדוע הליבידו המשוחרר לחופשי עם אובדן האובייקט מתעקש להיאחז בו ולגרום לכאב כה רב? במאמרו "עכבות, סימפטומים וחרדה" (10) חוזר פרויד לתייה זו, וההסבר שהוא נותן לכך כאן, לדברי הגמן (11), הוא "הידראולי" במהותו: הפרידה כואבת כל כך בגלל שהליבידו שהיה מושקע באובייקט האבוד כבר אינו מוצא לו פורקן ומצטבר בנפש, עד שיימצא אובייקט חדש שיוכל להיות מופנה אליו ולעבור דה-קתקסיס. במאמרו, "האני והסתמי" (12), קובע פרויד שהילד האדיפלי מתמודד עם אובדן אובייקט האהבה שעליו נאלץ לוותר, באמצעות הפנמתו אל תוך האני, תהליך האחראי להיווצרות אופיו בכלל והאני העליון שלו בפרט. במה שברזוף (13) מכנה "מונח יחסי האובייקט הראשון שנכנס לשיח הפסיכואנליטי", מסביר פרויד שאובייקטים אהובים הופכים לחלק מעצמיותו של האב, וכך מתאפשרת בסופו של דבר ההשתחררות מהם. עתה (הודות להתפתחות התיאוריה הסטרוקטורלית והתבססות פסיכולוגית האני) רואה פרויד בהזדהות, שאותה כינה 8 שנים מוקדם יותר מרכיב מהותי בהפרעה המלנכולית (תוך הנגדתה לעבודת האבל הנורמלית), תהליך נורמלי ואף חיוני, ולמעשה: "זה התנאי היחיד שבו הסתמי יכול לוותר על האובייקטים שלו" (12, עמ' 28). וכאן אומר פרויד משפט, הנשמע לי, קריטי למאמר זה: "...אופיו של האני מופק מקתקסיסים נטושים ומכיל את ההיסטוריה של אותן בחירות אובייקט".

להבנתי, ייתכן שמילים אלו מסמנות מפנה או פן אחר בחשיבתו: לא עוד תפיסה של מערכת נפשית סגורה ומבודדת, ואדם המהווה סירה בודדה בלב ים סוער, התר אחר ספינה חדשה להיאחז בה כדי לשרוד, אלא מסתמנת כאן תמונה של ריקמה אנושית חיה, של אדם הבנוי מסך הזדהויותיו הנושא בתוכו מעין DNA של אהוביו הנוכחים כמו גם אלה האבודים.

איך, לעומת זאת, עלולה הזדהות כזו ליצור עבור אנשים מסוימים מלנכוליה (אבל מתארך, מורכב, הכולל גם מרכיבים של שנאה עצמית, האשמה עצמית ומיגוון תסמינים פיזיולוגיים)? פרויד מייחס זאת, כאמור, ליחס אמביוולנטי לאובייקט, ולאגרסיה לא-מודעת כלפיו. באבל הפתולוגי ההאשמה האמביוולנטית והתוקפנית מוסטת מהאובייקט אל העצמי ופוגמת במעבר החלק מקתקסיס באובייקט להזדהות והפנמה. צילו של האובייקט נופל על האני, ואובדן אובייקט הופך במקרים כאלה לאובדן אני. ניתן לומר, שפרויד התמקד בעיקר בקשר בין אובדן לטיבם של יחסי האובייקט של האדם ולדיפרנציאציה שלו בפרט. אלה נחשבו למנבאים העיקריים של היכולת לפרידה מהמת. מאמרה של הלן דויטש (14) כלל פיסקה

נראה שתהליך האבל מאפשר לשמר קשר פנימי לאובייקט האהוב והאבוד, ובהבעת להותיר מקום להשקעת אנרגיה באובייקטים אהובים חדשים, ובפעילויות ותחומי עניין חדשים. יחסי אובייקט תקינים מאפשרים לחוות רוגע, קומפוטנטיות, וזהות מחוזקת ובהירה.

בעוד תיאוריות פסיכואנליטיות קלאסיות, ופרויד כחלוץ בראשן, מעניקות עושר של דרכים להתבונן בנפש האדם ולחקור את המידה בה אובדן פוגם בזהות האדם או מתמירו, ייתכן שאין בהן די להעניק הסבר אוניברסלי כיצד אבל, אובדן וטראומה נחווים. חלק הארי של הספרות הפסיכואנליטית העוסקת בשכול ואבל מדגיש את ההשלכות השליליות של אובדנים ומתייחס לאבל, דיכאון, או אבל מורכב כפונקציות של יחסים אמביוולנטיים עם המת, קשיים קודמים לאובדן, כגון אובדנים בגיל צעיר, דפוסי היקשרות חרדתיים, הפרעות אישיות, אגרסיה עודפת, הסתגלות לוקה, תלותיות יתר, או ניתוק – ללא בחינה מספקת של הדרכים שבהן אנשים מפקינים משמעות מאובדניהם. פרספקטיבה פוסט-מודרנית מאתגרת ערכים בסיסיים הטמונים בגישות אלו לאבל. למשל, הראייה המערבית המקדשת אוטונומיה ונפרדות (שעמדה, כאמור, גם בבסיס חשיבתו של פרויד במאמר "אבל ומלנכוליה"), ומכאן רואה, לא פעם, בקשרים המתמשכים והמתפתחים עם המת עדות לפתולוגיה במשתנים אלה (7). ראייה פוסט-מודרנית של אבל גורסת שאין צורה אחידה או שלבים קבועים של תהליך אבל. חוקרים כמו ניימאייר (27) מצאו שאנשים אבלים מהווים משתתפים פעילים בתהליך כשזה מעניק להם הזדמנות ליצור נארטיב חדש אודות המת והמוות ומשמעותו. אנשים יוצרים משמעויות מגוונות מאוד, אישיות, משפחתיות, תרבותיות, סומטיות, ותהליך האבל הוא תהליך מתמשך של יצירת משמעות, ומכאן גם של יצירת תפקידים חדשים, הסתגלויות חדשות והנחות חדשות ביחס למת.

מחברים רבים עוסקים בהפנמת האובייקט האבוד כתהליך בעל פוטנציאל של התמרה והעשרה בחיי האבל. לפי בייקר (28), תהליך האבל דורש את היכולת לשמר ייצוג פנימי של המת, כשזה, וגם היחסים עימו, ממשיכים להתהוות ולהשתנות.

כפי שמאהלר ושות' (29) מפרטים, התפתחותם הנפשית של ילדים נתמכת בהתמודדותם עם הפרידה הבלתי נמנעת מהאם, כשהפנמתה הגוברת מאפשרת את תהליך ההיפרדות-אינדוידואציה. אובדנים הם חלק בלתי נמנע מחיי האדם, תהליך המתמשך כל החיים תוך בנייה והתמרה של האישיות. יחסי אובייקט מופנמים אלה עשויים להעניק רוגע, לסייע לפתור מצוקות וקשיים, ומאפשרים לאבל לשרטט את זהותו על רקע מערכת יחסיו עם האובייקט האבוד. לא פעם עשוי תהליך זה להוות מקור העשרה לאדם. האבל לומד דרכים חדשות של התמודדות וחיים, ועשוי לא פעם לחוות צמיחה קיומית ונפשית, וחוויה חדשה של עמידות.

במציאות ולקבלה, להבחין בין תפיסה לתפיסה על-חושית וכו'. להבנת, זו בדיוק הדרישה הנדרשת מהאדם במאמרו של פרויד "אבל ומלנכוליה": דה-קתקסיס של האובייקט האבוד, תפיסה המחייבת דגש על ביסוס תפיסת המציאות של האובדן והכרה בריאליה של המוות דרך שחרור האני מעמדות ילדיות. והנה, ויניקוט מבקש מן הקורא לקבל ולגלות סובלנות לאזור אשלייתי, המאפשר לאדם לחוות את הסובייקטיבי ואת האובייקטיבי גם יחד. אני סבור, שבהתאם לדברי ויניקוט על אזור המעבר, הרי הקשר של האדם עם האובייקט האבוד מתקיים באזור חווייתי שלישי הנטען, הן על-ידי המציאות החיצונית והן על-ידי המציאות הפנימית, אזור של מנוחה מהמאבק להפריד בין המציאות החיצונית הקובעת כי האהוב מת ואיננו, לבין מציאות פנימית, בה האהוב חי ונוכח, כך שבאזור השלישי האהוב בהבעת מת ובהבעת נוכח וחי ואל לו לאזור זה להיות מאותגר. דברי ויניקוט תואמים, לדעתי, להפליא את דברי אורסולה בולבי לאחר מות בעלה ג'והן: "במקום לחוש מרוסקת, חשתי לפתע מנוחמת. ג'והן היה ספון בליבי וידעתי שאוכל לשאת אותו איתי עד סוף חיי. אני חווה מעין חברותא מתמשכת ואינני בודדה עוד לעולם. איני מבינה איך או למה, אך אני רואה בכך מתנה נפלאה מאלוהים. אני יודעת שזה יתמיד כי כשאמי האהובה נפטרה לפני 12 שנה, בגיל 88, אותו דבר עצמו התרחש. כל חיי פחדתי לאבד אותה, והנה, כשמתה, חווייתי אותה שוכנת לבטח בליבי, ו-חופשייה, חופשייה מסבל הזיקנה. שני האנשים שפחדתי יותר מכול לאבד, אינם אבודים לי. ג'והן, בהבעת פרח לעולם של חירות מוחלטת, יחד עם הרוחות, הם, הגבעות והפרחים, והצטמק למימדי ליבי" (23, עמ' 5, תרגום שלי ש.ש.).

אורסולה בולבי, כמו אבלים רבים, מדווחת על תחושה עמוקה של נוכחות המת בחייה. אבלים רבים חשים בנוכחות המת, מאמינים בהשפעתו המתמשכת על חייהם, וחשים שהפנימו תכונות ומאפיינים שלו. רבים חווים זאת כמקור של נחמה והעצמה, שמלווה אותם עשרות בשנים, כפי שמוגנסון כותב: "בקבלת פניהן של הרוחות, האבלים עשויים לא להיות רדופים עוד על-ידן" (24, עמ' 15). ברוח דומה כותב לוולד במאמרו המפורסם: "אלה המכירים רוחות רפאים מספרים לנו שהללו כמהים להשתחרר מחיי הרפאים שלהם ולזכות במנוחה כאבות קדמונים. ככאלה, חיהם יכולים להתמיד בדורות העכשוויים, בעוד שכרוחות נכפה עליהם לרדוף את הדורות העכשוויים בחיי הצללים שלהם" (25, עמ' 28, תרגום שלי, ש.ש.). בהמשך מקשר לוואלד מחשבה זו לתהליך שנפש המטופל עוברת בהעברה כשהרוחות הרודפניות הלא-מודעות נחשפות לאור היום הטיפולי, וזכות למנוחה כאבות קדמונים, הנוסכים עוצמה ורוגע בחיים וביחסים העכשוויים.

ובכן, לא בהסגת אנרגיה מהנפטר מדובר, אלא, בניסוחה האבוקטיבי של אָרְגָנו (26), בשרטוטם מחדש של גבולות ממברנה ליבידינלית, שהתרחבה להכיל מערכת יחסים במציאות הסנסורית, ועיצובה מחדש סימבולית, בעולם הפנימי, תוך העמקת וחיוק העצמי, כך שהיא מותמרת תוך שימור הדיאלוג הפנימי היקר.

תהליך האבל בפרספקטיבה של פסיכולוגית העצמי

האלגנטיות והפשטות בהבנתו של פרויד את תהליך האבל, כמו גם הדיוק בתיאורו את מרכיביו השונים, אינם ניתנים להכחשה. יחד עם זאת, כבר במאמרו ”אבל ומלנכוליה” נראה שפרויד היה מודע למגבלות הבנתו את התהליך. הוא מביע תחושה שלא פשוט להבין, במושגי הגישה האקונומית, את הכאב יוצא הדופן הכרוך בהיענות לצו המציאות ולדה-קתקסיס של האובייקט האבוד. ייתכן שהמודל שפרויד פיתח אכן לא הצליח להסביר לעומק את החוויה האפקטיבית הקשה נוכח שכול. כמו ששיין ושיין (32) טוענים במאמרם, הפסימיות המלווה תיאורי מקרה רבים העוסקים באובדן ואבל מצביעה על כך שהגישה הקלאסית לא תמיד מצליחה לספק מענה הולם למקרים אלה. בהסכמה עם שיין ושיין, אני סבור, שיתכן שפסיכולוגית העצמי מיטיבה לגעת במקורות של מצוקה קשה זו ובמצבו המנטלי הייחודי של האבּל, והדגש שאותו היא שמה על שבר בעצמי ואיחוי מספק מימד חיוני ביותר, הן להבנה והן לטיפול במצוקה זו.

להבנת, ייחודיות ההתייחסות של פסיכולוגית העצמי לאובדן ואבל טמונה בכך שהיא מתייחסת לאובדן לא רק בהקשר של היחסים עם הזולת כפרספקטיבת יחסי האובייקט, אלא בשני מימדים שאינם קשורים ליחסי-אובייקט: בערעורו (ובשיקומו) של העצמי נוכח האובדן ובערעור היכולת לקבל את חלופיות החיים.

ערעור העצמי

קוהוט אינו רואה בהכרח בהתערעור העצמי ביטוי לפתולוגיה, אלא תגובה נוכח התרחשויות מערערות. מטרת תהליך האבל, לפי גישה זו, היא שיקום העצמי שהתערער, השבת לכידותו. דגש זה מחייב הבנה של תהליך צמיחת העצמי ושימור הלכידות שלו.

פסיכולוגית העצמי עוסקת, במהותה, בתפקיד הקריטי של זולת העצמי נוכח צורכי העצמי, ובתפקיד הקריטי של חוויות זולת העצמי בהקשר לצרכים אלה (בהמשך, כונו צרכים אלה צורכי זולת העצמי). צורכי העצמי זהו על-ידי קוהוט כ'צורות של נרקיסיזם', המתהוות בהמשך לשלב הנרקיסיזם הראשוני. במובן זה, האובייקט אינו המושא של הדחף (או האפקט כנגזרת שלו), אלא ישות האמורה לזהות את צורך העצמי ולספק מענה מותאם, מלא או חלקי, לצורך זה. כך, עם היענות לצורך ותסכולו האופטימלי (הבלתי-נמנע), נוצרת חווית זולת העצמי המהווה חוליה בבניית העצמי. הצטברות חוויות אלו מוליכה להתהוות עצמי קוהסיבי, איתן והרמוני.

במקום בו פרויד ראה את התפתחות האדם כתהליך המוביל מנרקיסיזם לאהבת אובייקט, תהליך המעוגן באנרגיה יצרית, הציע קוהוט שני קווי התפתחות מקבילים, כאשר אל קו ההתפתחות הנרקיסיסטי הוא מתייחס כאל תהליך התפתחותי אוניברסלי, כיסוד הבסיסי ביותר להתפתחות האישיות. קו זה

ראייה קונסטרוקטיביסטית רואה את האדם כמורכב מ'עצמיים' (self) שונים, כשאבל נורמלי כולל תמיד ראיות משתנות ומגוונות של המת. אין דרך נכונה או לא נכונה להתאבל, אין מגבלת זמן על התהליך, והאבל לא חייב דוקא להיות 'מעובד' או 'פתור'. יחסם של מרבית האבלים למת שלהם כולל מרכיבים של טוב ושל רע, חלקים אהובים/אוהבים וחלקים שנואים/שונאים. ראייה מרכזית בתפיסה המודרנית של אבל היא ראייה דו-מסלולית: הסתגלות ארוכת טווח לאובדן תובעת מהאבּל לנוע הלך ושוב בין חווית האבל מחד, לבין התקיימות וחיים, מאידך (30). גישה זו, הרואה במוות לא משהו שיש 'להתגבר עליו', אלא הזדמנות ליצור משמעויות חדשות, מתכללת את המוות אל תוך החיים. גישה זו מקובלת בתרבויות לא מערביות רבות. שם תהליך האבל מתבסס על אינטר-קונקטנס ולא על דה-קתקסיס, היפרדות ואוטונומיה.

רובין, מלקינסון ו-ויצטום (31) חוקרים היבטים שונים של טיפול באבל ובאבלים מבעד לפרספקטיבה זו של מודל דו-מסלולי לאובדן ושכול, המדגיש את המשמעות של שילוב ראיית התפקוד הביולוגי-פסיכולוגי-חברתי יחד עם זו הבוחנת את טבע הקשר עם המנוח, לאחר שעבר טרנספורמציה בעקבות אובדן בין-אישי. מודל זה מקדם פרספקטיבה בת 2 מוקדים. האחד בוחן שאלות של תפקוד וחוסר תפקוד, בעוד השני מתייחס למערכת היחסים עם המנוח לאחר האובדן. בהקשר של המאמר הנוכחי, אדגיש מוקד זה בחשיבתם, המתייחס להמשכיות הקשר עם האדם שאבד גם לאחר האובדן, ולטרנספורמציות בקשר זה. המחברים (31) מדגישים כי לאחר האובדן הקשר עם האדם שאבד ממשיך להתקיים בלב ובתודעת האדם השכול. ההסתגלות למצב זה דורשת זמן ועלולה להיות מכאיבה מאוד. קשיים בתגובה לאובדן משקפים השפעה הדדית וגם נפרדת של כל אחד מהמסלולים. למשל: ”אם התפקוד הביולוגי-פסיכולוגי-חברתי הוא אדפטיבי והולם, אך עם זאת קיימת הימנעות או גישה שטחית בלבד לזיכרונות של הנפטר, אזי ניתן לדבר על תוצאה חיובית רק במסלול 1” (31, עמ' 271). המחברים מניחים את מסלול היחסים המתמשכים עם הנפטר (כמפורט אצל קלאס, 7) בניגוד לתפיסה הפרוידיאנית של ניתוק מהשקעה רגשית במת) כהנחת יסוד מובנת מאליה, ורוח מאמר זה מותאמת להנחתם. במאמרם מסבים רובין מלקינסון ו-ויצטום את תשומת הלב למסלול הקשרים המתמשכים כמוקד קריטי בחשיבותו (ומוזנח מחקרית וטיפולית, לדעתם) לבחינה של שכול, התמודדות והסתגלות לאובדן.

מרבית התרבויות, מחוץ לפרספקטיבה המערבית, רואות את מטרת האבל כשמירה על חווית קשר רוחני עם המת. גם ישיבת השבעה בתרבות היהודית משמשת לאזכור חברתי של המת ומעין התאספות סביבו ועם הזיכרונות ממנו, וכך גם אמירת הקדיש היום-יומית במשך שנה לאחר הפטירה.

את שורשי קבלת החלופיות רואה קוהוט בחיבור הראשוני לאם והזדהותו הראשונית של התינוק עימה: "בדיוק כשם שהאמפטיה הראשונית של הילד עם האם היא המקדימה ליכולתו של המבוגר להיות אמפטי, כך גם זהותו הראשונית איתה חייבת להיחשב מקדימתה של התרחבות העצמי מאוחר בחיים, כאשר מופיעה ההכרה בסופיות הקיום האינדיבידואלי... החוויה הקדמונית את האם, 'נזכרת' על-ידי אנשים רבים בצורה של הדהודים עמומים המתרחשים מעת לעת, והמוכרים במונח 'רגשות אוקיאניים'... ההישג של היסט האחיות הנרקיססטיות מהעצמי אל מושג של השתתפות בקיום על-אינדיבידואלי וחסר זמן, יש לראות בו גם דבר שנקבע מראש גנטית על-ידי זהותו הראשונית של הילד עם אמו" (33, עמ' 146).

קוהוט טוען שקבלת החלופיות שלנו עצמנו, של העצמי שלנו, המוטען כל כך בליבירו נרקיססטי, קשה אף שבעתיים. יחד עם זאת, הוא טוען ש"מותו של האדם הטראגי אינה, כפי שפרויד סבר, נוגד את חייו. נהפוך הוא: המוות מהווה חלק אינטגרלי מעקומת החיים של העצמי" (35, עמ' 180, תרגום שלי, ש.ש.) ובדומי מרגש, אותו ביטא זמן לא רב טרם מותו, הוא משווה זאת לחיי הורד: "יש זרע, יש פריחה, יש קמילה, יש מוות והדור הבא של הוורדים תופס את מקומו. אני סבור שהאדם אינו חי במלואו אם הוא לא חש אי שם עמוק בעצמותיו מקצב נצחי זה של החיים, את ההגעה וההסתלקות האלו בהן האדם אינו אלא חוליה בשרשרת... לא הייתי ולא אהיה. זה לא מפריע לי" (שם, עמ' 331, תרגום שלי).

חווית החיבור של האדם ליקום מאפשרת, להבנת, חוויה פרדוקסלית ברוחו של וויניקוט, המחבקת בזרוע האחת את החלופיות, ובשנייה – את האינסופיות והאלמותיות. חוויה זו מתאפשרת על בסיס ההכרה שהאהוב שאבד, כמו העצמי שאבד, אינו נעלם, אלא מתחבר למשהו שהוא גדול מאיתנו וממשיך להיות ואף להתהוות, במעין מצב צבירה שונה, על-אישי ועל-זמני, צרור בצרור החיים, אי-שם, ביקום, ובליבנו. אני סבור, שניתן וחשוב להחיל המשגות אלו על מהות ההתייחסות למותו של זולת משמעותי. את כאבו הגדול של האדם האבל, את הטלטה והערעור של עצמיותו, ניתן לקשר, איפוא, לאובדן של חוויות זולתעצמי ולנסיגה בהתמרת הקבלה של החלופיות החיים. נסיגה זו מוליכה להחייאתן של הצורות הראשונות של הנרקיסזם, ולאידיאציות הקשורות בהן –

גרנדיוזיות, ואידיאליזציה. מטרת תהליך האבל היא השבת העצמי המערער והפצוע, כאשר השגת מטרה זו משולבת בשיקום היכולת לחיות בהשלמה עם החלופיות החיים ובשיקום תשתיות הגרנדיוזיות והאידיאליזציה שנפגעו.

חווית האבל

כמה מחברים התעמקו בחקר נושא האבל מזווית ההסתכלות של פסיכולוגית העצמי. אחד הבולטים בהם הוא ג'ורג' הגמן. במאמרו, "מותו של זולתעצמי" (36), הוא מסביר שמאמרו של פרויד "אבל ומלנכוליה" קדם למודל הסטרוקטורלי ומכאן

מעוגן באנרגיה נרקיססטית, שאינה מתחלפת לאנרגיה יצרית, מעצמי לאובייקט, אלא קשורה תמיד לעצמי. הוא עוסק בחווית הפונקציה של האובייקטים עבור האדם, בקיומם עבורו בהקשר לצרכים המתעוררים בו במצבי-עצמי מסוימים. קוהוט התמקד, אם כן, בעצמי – באיתנותו, יציבותו, ובגורמים שמתחזקים אותו מחד, ובטלטלות המאיימות עליו ו/או מחלישות או מפרקות אותו מאידך, ובכוחות המאפשרים את שיקומו ואיחוי. כוחות אלה הם חוויות זולתעצמי, המסופקות לרוב על-ידי סביבה אנושית (בעיקר על-ידי אחרים משמעותיים), ולעתים על-ידי סביבה לא-אנושית (תרבות, טבע וכיו"ב).

להבנת, הפרספקטיבה של פסיכולוגית העצמי סביב אובדן ואבל מתמקדת בערעור העצמי נוכח אובדנם של זולתעצמי משמעותיים, ובתהליך שיקום העצמי המחייב, כפי שיפורט, נוכחות של זולתעצמי ייחודי למצב זה, הבנה אמפתית עמוקה של פונקציה הזולתעצמי שהאובייקט שאבד מילא עבור הסובייקט (בעיקר בהקשר של המימד הארכאי שלה) ושל התערעורת היכולת לקבל את החלופיות החיים.

הנכחת המוות – ערעור היכולת לקבל את החלופיות החיים

קוהוט מוסיף מימד לא-אובייקטלי לאירוע האובדן – הנכחת המוות. המרכיב המערער בהנכחת המוות בחיי האדם הוא ההיחשפות המטלטלת לחלופיות הקיום האנושי. במאמרו החשוב "על צורות והתמרות של נרקיסזם" (33), כותב קוהוט שגילוייה של החלופיות הקיום האנושי מהווה פגיעה משמעותית, הן בפנטזית העצמי הגרנדיוזי והן בפנטזית העולם השומר ומגונן מכל רע (דיוקן הורי מואדר). קוהוט דן ביחס האדם למוות בהקשר התפתחותי. להבנת, היכולת המתפתחת לקבל את החלופיות החיים היא הישג התפתחותי, המבטא חוויה של עצמיות מורחבת ושל נרקיסזם מותמר. היכולת להתמודד עם המציאות של פרידות ומוות כחלק מהחיים מבוססת על התפתחות נרקיססטית ייחודית, המביאה את האדם לחוות את היקום כחלק ממנו ואת עצמו כחלק מהיקום. כך, מקבל היקום איכויות של זולתעצמי שעיימו ניתן להתמזג (מואדר), וגם – בהיותו חלק מאיתנו, מתאפשר לנו ליטול חלק בהוויה על-אישית ועל-זמנית, כשהמוות אינו נחוה עוד כמחיקת העצמיות.

קוהוט סבור שיכולת זו היא, אולי, ההישג הנפשי הגדול ביותר של האדם (הוא מצטט את גתה, הטוען שרק על-ידי קבלת המוות יכול האדם למצות את החיים ואת פרויד במאמרו "על דברים בני חלוף" ובו פרויד טוען שחלופיות אינה גורעת מערכו של האהוב או של האידיאל, אלא אף מוסיפה לכך. אולם, קוהוט סבור שיכולת זו אינה מושתתת, כפי שסבר פרויד, על הגיון בוגר ועל ניצחון האובייקטיביות על דרישות הנרקיסזם, אלא על החיבור ליקום, המאפשר התעלות על גבולות הקיום האישי).

אטען ברוח זו – האָבֶל במאבְקו על השבת עצמיותו לאחר הערעור בעקבות האובדן, זקוק לזולתעצמי ייחודי, אותו אכנה “זולתעצמי של אבל”*. זולתעצמי של אבל מסייעים לאָבֶל לשקם את הנרקיסיזם שלו, הם מחזיקים ומכילים את שברו, אמפתיים ולא שיפוטיים לכאבו ומצוקתו ומשדרים תקווה ואמונה בכוחותיו, בהמשכיות החיים ובערכם. חווית זולתעצמי כזו מתוארת על-ידי סטולורו, ברנדשפט ואטווד (42), וסטולורו (בקומוניקציה אישית, 2015), הטוענים שכדי למנוע מצב טראומתי, יש לשקם את קשרי הזולתעצמי בהקשר של אמפתיה אופטימלית ותגובתיות רגשית.

מאפייני חווית זולתעצמי של אבל

הבנה וקבלה של המצב הטראומתי והרגסיבי של האבל: ברוח דבריו של הגמן, ניתן לקשר בין שלבי האבל הידועים לראייה זו:

- הלם – מהווה תגובה לקרע ביחסי זולתעצמי, העצמיות מתערערת, האָבֶל חווה חרדה, בלבול (או דווקא התארגנות יתר נוקשה) ולעתים קרובות הכחשה של המציאות הכואבת.
- חיפוש – ייתכן שתגבר המשוקעות הארכאית בזיקה לזולתעצמי האבוד: זעקה, בכי, כאב נפשי ולא פעם גופני, וניסיונות שווא מיואשים ו/או זועמים להשיב את נוכחותו המאשרת או האידיאלית והמרגיעה.
- התפוררות העצמי – כשהמציאותיות של האובדן הולכת ומתבהרת, חווה האדם רגעים של התפוררות העצמי, חרדה, חוסר אונים, שינה טרופה, היפוכונדריה, בלבול ויגון עמוק. כפי שסטולורו מכנה זאת בספרו – “Trauma and human existence” (43), האָבֶל מוצא עצמו גולה מביתו ההתיחסותי. סטולורו חולק איתנו את חוויתו הכואבת לאחר מותה בטרם עת של אשתו דפנה: “אחרים נחוו לי כזרים ואת עצמי חוויתי כלא מהעולם הזה. זר ומוזר. האחרים נראו שמחים ועסוקים בהנאה בשיחותיהם זה עם זה, את עצמי חשתי מת ושבור, קליפת אדם. תהום נפערה ביני לאחרים. הם לעולם לא יבינו אף את קצה חוויתי, הם חיו בעולמות שונים לגמרי” (43, עמ’ 14, תרגום שלי, ש.ש.).
- קבלה של הקצב הסובייקטיבי של האבל ב’חזרה לעצמו’:** העמדה הבסיסית הנדרשת מזולתעצמי של אבל היא הנכונות לקבל את העמדה שסטולורו ביטא: “אם אתה, או מישהו היקר לליבך, חווה אובדן טראומטי, לעולם אל תחשוב או תבטא את המילים “עליך לעזוב את זה ולהתקדם” (45, עמ’ 1).
- ובהתאם לעקרונות שבבסיס עבודה זו, ובפרפרזה על דברי סטולורו:

“אינך חייב לעזוב את זה אבל אתה יכול להתקדם”**.

הבנת תפקיד הזולת שאבד בפונקציה שלו כזולתעצמי: האדם שאבד היווה זולתעצמי עבור האדם האבל. מרכיב

שמושגי האני והעצמי היו חלופיים בחשיבתו באותה עת. מכאן שניתן לראות במאמר זה המשגה מוקדמת ובלתי שלימה של העצמי השכול. הגמן מציין כמה מחברים, שבדיונים אודות אובדן ואבל, מדגישים את הפגיעה הכואבת בעצמי כמרכיב מרכזי בתהליך. הוא מציין שילדים חווים אובדן של הורה כפצע נרקיסיסטי עמוק, סירוס, ובקרב ילדים כאלה ההורה האבוד עובר האדרה לדרגת המרכיב היקר ביותר בעצמי שלהם, מרכיב אבוד אותו יש למצוא מחדש.

פארקס (17) טוען שאובדנו של אדם, הנחוה כמרכיב של העצמי, נחוה כאובדן של חלק מהעצמי. אנשים אלה מתארים את כאבם במונחים יוצאי דופן בעוצמתם, כגון “קרביי נקרעו מתוכי”, “פצע מחריד נקבע בתוכי”, “חור”, “חלל”, “תחושת שבריריות קשה, כל נגיעה בגופי עלולה לגרום לי להתפורר לרסיסים” ועוד.

גרינברג, במאמרו על אשמה ואבל (37), טוען שאובדן האובייקט עלול להיחוות כמתקפה על העצמי, כאובדן חלק מהעצמי, המסכן את לכידות העצמי וגורם לכאב נפשי עז ועוד. אולמן וברות’ס, הכותבים על מצבים פוסט טראומטיים (38), רואים בתסמונת הפ”ט בראש וראשונה ביטוי לשבר קונטקסטואלי, הקשרי, של העצמי בזיקה לזולתהעצמי שלו. להבנתם, פגיעותו של האדם למצבים בעלי פוטנציאל טראומתי נקבעת על-ידי המידה בה יחסי הזולתעצמי שלו ארכאיים.

להבנת, ראייה זו רלוונטית גם לתהליך האבל: אובדנו של זולתעצמי, במיוחד כשהזיקה אליו היא ארכאית באופייה, או כשהאובדן מתרחש בשלב התפתחותי מוקדם ועדיין לא התרחשו די הפנמות ממירות, ובמיוחד כשאין בנמצא זולתעצמי חלופיים, מהווה שבר קונטקסטואלי, העלול לגרום לפרגמנטציה, ולו זמנית, של העצמי. פרגמנטציה עלולה להתרחש באזורי עצמי שבריריים, ולהיחוות כירידה כואבת בהערכה עצמית, כריקנות או דיכאון, וזאת במיגון עוצמות, מאי-נוחות חרדתית ועד למצבי פאניקה ופחדים מוות קשים. הפרגמנטציה עלולה לפי קוהוט (39), להתבטא גם בזעם נרקיסיסטי.

על בסיס הבנה זו של חווית האבל והסובייקט המתאבל, עולה השאלה בדבר מהות ההתייחסות וההתייצבות האופטימליות של הסביבה (הזולת) בסיטואציה זו של אובדן ואבל.

לפי קוהוט (40) בחשיבתו המאוחרת יותר, הצורך בזולתעצמי מבשיל, מתפתח ומשתנה לכל אורך החיים (40, עמ’ 252). קוהוט מציע לא לבלבל בין זולתעצמי ארכאיים לבין זולתעצמי בשלים יותר שכולם זקוקים להם להישרדות פסיכולוגית מלידה ועד מוות. קוהוט סבור שאלה טרם נחקרו כראוי. כאן הוא מטביע מונח, שברצוני להתבסס עליו – “צורכי הזולתעצמי המיוחדים” (40, עמ’ 252). בניסיונו להדגמת מחשבה זו הוא מציין צורכי זולתעצמי התפתחותיים ייחודיים בשלבי חיים שונים, כגון התבגרות וזיקנה או צורכי זולתעצמי הנובעים ממטלות חיים ספציפיות, כגון מעברים לסביבה תרבותית חדשה (כאן מדבר קוהוט על “זולתעצמי תרבותיים”), התמודדות עם מחלה מתישה, ועמידה מול המוות.

* תודה ליוסי טמיר על הצעת מונח זה.
** תודה לדוד קיטרון על מחשבה זו.

גגש על ביסוס תפיסת המציאות של האובדן), או אף של קליין (44) (תיקון ובנייה מחדש של עולם פנימי מאוזן מבחינת אובייקטים טובים ורעים). ניתן לומר ששתי עמדות אלו מדברות על הכרה בריאליה של המוות דרך שחרור האני מעמדות ילדיות, המבוססות על תהליכים ראשוניים או על פנטזיות ראשוניות לא-מודעות.

מול גישות אלו מציב קוהוט בפני המטפל דרישה להפעלת אמפתיה (ולא תיאוריה), כדי לזהות את מצב ומעמד ההתמרה של קבלת חלופיות החיים אצל האדם האבל. כך ניתן לזהות אם הושגה יכולת זו, כשהאובדן עירער אותה זמנית, וקיים צורך לבססה מחדש, או שיכולת זו מעולם לא התהוותה. מאחר שתהליכים התפתחותיים או 'שיקומיים' מתאפשרים רק במרחב של מטריצת עצמי-זולתעצמי, תפקיד המטפל הוא לייצר מרחב כזה (ו/או לזהות אם קיים מרחב כזה בחיי המטופל). על המטפל להשאיל עצמיותו כזולתעצמי של אבל, ו/או כזולתעצמי חלופי וזמני, הנותן הכרה אמפתית לכאב הרב של האבל ולגודל האובדן שחוה, ובה-בעת מחזיק עבורו בתקווה ובחיים. על המטפל לגלות הבנה וקבלה למשאלת המוות הנפוצה כל כך, המתבססת לעתים קרובות על הפנטזיה להתאחד עם המת, לרגשי האשמה והבושה על כישלון הגרנדיוזיות, ולתחושת השבר נוכח התמוטטות הזולתעצמי המואדר.

בהקשר זה אזכיר כמה אמירות של קרנברג במאמר מרגש על אבל (46), שאותו כתב זמן לא רב אחרי שאשתו נפטרה. את המאמר הוא מתחיל בספקות עמוקים שנקבו בו לאחר מות אשתו באשר להנחות יסוד פרוידיאניות וקליינאניות מסורתיות בנוגע לאבל. הוא מתאר אנליזה, שאותה, לתחושתו, היה מנהל אחרת לאור חווית האבל שחוה ולאור השגותיו אלו. פירושו נוכח תהליך האבל העמוק והכואב של מטופלו התמקדו באבלו ה'בלתי גמור' על אמו, ועל האמביוולנטיות ורגשי האשמה שלו. לפירושו לא היתה השפעה מרפאת של ממש, והמטופל הקפיד לשמר בתוכו (במוסתר מהחוקר) דיאלוג מתמשך, עמוק ומשמעותי עם אשתו המתה, כשבחוויתו הוא מעניק לה את כל האהבה שהוא חש שלא העניק לה בחייה. לאחר שלוש שנים התאהב ובסופו של דבר נישא לאשה, כשיחסי האהבה העמוקים עימה כללו ניסיונות תיקון של יחסיו עם אשתו המתה. אילו ניתנה לו הזדמנות נוספת, אומר קרנברג, היה משנה יחסו למטופל, ונותן מקום משמעותי ולגיטימי הרבה יותר לאבלו העמוק והמתמשך, ולהמשך נוכחותה של רעייתו המתה בחייו, כמו גם לצורך להחיות בהעברה יחסים אלה.

קרנברג מגלה שככול שהיחסים בין האבל לבין הזוג המת היו טובים יותר, כך חוו השורדים רגשי אשמה וצער עמוקים יותר על 'פספוס', על תהליכי יצירה שנגדעו, על מטרות ואידיאלים משותפים שלא הושגו. רבים מהאבלים חשו סיפוק רב כשעלה בידם לתקן משהו מאותם 'פספוסים' בחיים שלאחר האובדן. הם חוו את הנפטר שמח בהישגיהם וגאה בהם. קרנברג מסכם שמדובר, אכן, בהזדהות עם הנפטר ובטרנספורמציה של האני בעקבות זאת, כפי שפרויד סבר, אולם, בשונה מהשקפתו של פרויד, הרי היחס העמוק והייחודי עם הנפטר מתמיד בה-בעת לפעום בנפשו של האבל. קרנברג מסכם (והאמירה המרכזית

משמעותי ביותר בתהליך הטיפול באבלים חייב, להבנתי, להיות הבנה מעמיקה לתפקיד המסוים שהאדם שאבד מילא עבור צרכיו של האבל. הבנה כזו תסייע להבין הבנה מדויקת יותר של השבר והערעור המסוימים שהאבל חווה.

הבנת השבר בגרנדיוזיות: לא זו בלבד שמותו של זולת משמעותי עלול לפגום, ולו זמנית, בהתמרה של קבלת חלופיות החיים, אלא אובדן זה עלול גם להביא לשבר, גם אם זמני, בגרנדיוזיות של הסובייקט. שבר זה מתבטא לעתים קרובות בהלקאה עצמית על אי היכולת להציל את האדם שאבד. האדם מלקה עצמו, ולעתים קרובות גם נוטה לשגות בפנטזיות הצלה בדיעבדיות, "לו רק..."

הבנת השבר באידיאליזציה: לעתים קרובות הזולת שאבד היווה מקור של רוגע וביטחון עבור הסובייקט. והנה, זולתעצמי מואדר זה נחשף במלוא אנושיותו הפגיעה ובת התמותה, ואף יוצא מחיי האבל.

בדיוק כמו בתהליך התפתחותי שבו פונקציות זולתעצמי ארכאיות עוברות התמרה למבנים נפשיים אוטונומיים, כך חווית המפגש והאינטראקציה עם זולתעצמי של אבל מוליכה להפנמה ממירה של פונקציה זו, כשתהליך זה אף מסייע להפנמה ממירה של הזולתעצמי שאבד. כפי שפרויד הדגיש את חשיבות ההזדהות עם האובייקט האבוד בתהליך האבל, כך אני סבור, שבאמצעות ההפנמה הממירה, הזולתעצמי שאבד מותמר בנפש האבל לכדי מבני עצמי המספקים צורכי זולתעצמי. הזולתעצמי מתייצב ומתקבע בנוכחותו האלמותית בליבו של האבל באופנים מותרים שונים, וכמו כוכב צפון עבור נווד, הופך לנוכחות רוחנית, מודעת יותר או פחות, מנחמת ומרגיעה, ו/או משקפת, המעניקה לאדם תחושת ערך, כיוון, ולחיי – טעם ומשמעות. אהבתו הקונקרטי של האהוב האבוד משתקפת כמו אור בוחק מרחבי העולם, מזולתעצמי חדשים ואחרים, ונותנת לאבל לחוש אהוב ומחוקק, בעל עוצמה ואנרגיה, ובעל יכולת להעניק מאור זה גם לסביבתו.

עבודה פנימית זו מתבססת, לדברי קוהוט, על עצמי שהתבסס טרם האובדן, "...עם רצפטיביות לאינטרוייקטים ספציפיים" (41, עמ' 49, תרגום שלי, ש.ש.) ועל סביבה של זולתעצמי אמפתיים ("זולתעצמי של אבל"), המחזיקים ומכילים את שברו של האבל, ומשדרים תקווה ואמונה בכוחותיו, בהמשכיות החיים ובערכם. משקלם היחסי של שני גורמים אלה (עצמי מלוכד טרום-טראומתי וזולתעצמי של אבל) ומשחק הגומלין בינם לא תמיד ברור. להבנתי, האחד עשוי לפצות על היעדרו היחסי של השני ורק קשב אמפתי לסובייקט האבל ילמד מה סייע בידו לשקם את העצמי הפצוע.

ההקשר הטיפולי

מבחינה טיפולית מטרת הטיפול באנשים אבלים משתנה, להבנתי, משמעותית ממטרתו התיאורטית לפחות של פרויד (דה-קתקסיס של האובייקט האבוד, תפיסה המחייבת, למשל,

שוקלת אנליזה. אסוציאטיבית קצת יותר, מרשה לעצמה. אני מוצא עצמי בעיקר קשוב, שקט. מהדהד, לעתים, את כעסה שלהבנתי, נובע מכאבה הנורא ומחוסר האונים שאותו חווה, ולעתים את כאבה. לעתים את שריינה ולעתים את יגונה.

מוצא עצמי אומר שאני לא יכול להעלות על דעתי כאב נורא יותר ומטביע ביגון יותר מאובדן ילד.

גלית בוכה, לראשונה מאז היכרנו.

אני חושב שאולי מתחיל להתהוות איזה שביב חוויה המאפשרת התמסרות והיפתחות. בדמיוני אני רואה אותנו עומדים יחד על שפת קבר. מתהווה תנועה כמעט תת־סיפית בין הקיפאון המכווץ, הכעוס וההודף, לבין רגעים של הפשרה, של עצב, של דמעות. לעתים שיחה, לעתים זעקה, לעתים דממה.

מספרת, על הבת, על רגעי השמחה ורגעי הייאוש, על גן הילדים, ביה”ס, ובית החולים. דמעות. לעתים גם בעיניי.

גלית מבכה את אובדניה, ובהמשך – גם את אובדן הילדה המאושרת שלא זכתה להיות. האם אכן לגיטימי להתאבל? להפנות את הגב לעולם ולהתעטף בכאב? לא להיות נחמדה, אמיהת, מינית, אנושית? האם מותר לזעום על מר גורלה? לשנוא את אלוהים שבצילו גדלה? לרצות למות? לרגעים אני שוגה בתגובה זו או אחרת או בחוסר תגובה והחיבור ניתק: האם משהו שלא היה שם יכול להבין? האם בכלל אכפת לי? לעתים מתכווצת ונאטמת ובסופו של דבר משתפת בקנאה היקודת, בי, שיש לי בוודאי ילדים, יפים ומוצלחים וחיים, כל כך חיים. נעלמת ונאלמת ביגונה ובזעמה.

אני שקט, אומר שאכן קשה להאמין שמישהו שלא היה שם יבין. שלעתים חווה אותי בעולם אחר, מנותק, רחוק, ואת עצמה – קבורה לבדה כמו בתה, בבור חשוך.

גלית מתארת ילדות אומללה. הרגישה מודרת וחריגה. חוותה את הוריה כקרים ומרוחקים, עיוורים ומתנכרים למצוקתה ובדידותה. התקשתה בלימודים ונמשכה יותר לתחומים אחרים. מאז שזוכרת את עצמה ליוו אותה מחשבות אובדניות.

בהמשך מתבררת היסטוריה טראומטית ברקע המשפחתי כשאמה מוסחת ומדוכאת. גלית אינה זוכרת ולו מבט אחד של התפעלות הורית. בהמשך למדה דברים מסוימים, לא סיימה אותם, הכירה את בעלה ונישאו. בהמשך אורה אומץ ולמדה תחום מסוים, וזאת בניגוד לכל החששות, החרדות והיעדר האמונה העצמית. אולם כל זה נקטע בשל רצף הטרגדיות שפקד אותה.

אט אט התבהרה נקודה מרכזית: לפי תחושתה, הרי מרגע לידתה (ואולי אף לפני כן) ראתה גלית בבתה זולתעצמי מואדר: בתחושתה היא היחידה בחייה שאהבה אותה ללא תנאי, בעיניה ראתה הערכה ואהבה, בנוכחותה חשה עצמה רגועה ושלימה, ראויה, יפה, מיומנת, טובה. כן, היא יודעת ש”אחרי מות, קדושים”, אך זו חוויתה. בניגוד למה שהרגישה סביב הולדת שאר ילדיה וגידולם, הרי עם בתה סבורה שחווה חוויה מתקנת, מרפאת.

יחד הבנו את גודל השבר כשחוויה זו התרסקה עבורה עם מותה של הבת. מצוקתה קיבלה תובנה הולכת ומדייקת: בחוויתה, עמוד התווך, המרכזי (אם לא הבלעדי) לעצמיותה הרופפת התפורר ואבד, והיא נותרה בודדה, אומללה ומעורערת, כשבדידות ילדותה חוזרת ומשתחזרת בנפשה.

בהעברה החלה גלית לחוש שאני קשוב, נוכח, משתתף, (נוכחות “זולתעצמי של אבל”), מעניק פשר ליגונה, מכיל את הייאוש ושומר את התקווה. אומרת שקיבלתי את פניה ושהיא קיבלה פנים. פניה,

שלי במאמר זה מתאימה לכך), שעל האבל להתנתק מהנפטר ו”לבחור בחיים” ובו בזמן ליצור מבנה נפשי של חיבור עמוק ומתמשך בינו לנפטר, שבמושגיי – הופך זולתעצמי אידיאלי המעניק לאבל שלוה, כוח ויכולת לשוב ולאהוב וזוכה להיות צרור בצרור החיים לעד.

קוהוט מרחיב לגבי תפקידם החשוב של זולתעצמי עבור הנוטה למוות. במקום להתרחק ממנו, קוהוט מדבר על התחברות לשלב זה של הקיום, ופונקצית הזולתעצמי של הקרובים, המשרדים אמפתיה, ואף הערכה להתמסרות הגוסס לשלב זה של חייו – למוות. כך יחוש הנוטה למוות נראות ואישור, חוויה שתעניק לו כוחות ויכולת להשלים עם הפרידה (39).

ניתן, להבנתי, ליישם גישתו זו גם על הטיפול באבלים: במקום בו קוהוט נתן לגיטימציה לנרקיסיזם, אני סבור, שגישתו נותנת במהותה לגיטימציה לאבל, ולגעגוע המתמשך לאובייקט האבוד, וזה גם תפקידו של המטפל: להוות עד אמפתי לאובדנו של האב, להעניק לגיטימציה ותובנה למיגוון התחושות תהיינה אשר תהיינה שזוה חווה סביב אובדנו, לשרד הערכה ואמונה ביכולתו להמשיך בחיים, וקבלת העובדה שהאובייקט האבוד יהווה נוכחות תמידית בצרור החיים, משהו שנישא איתנו לנצח כשאנו מוצאים בו נחמה וחיזוק ולעתים אידיאל.

דוגמה קלינית*

גלית שכלה את הבת המתבגרת ממחלה זמן מה טרם פנייתה. בפנייה, עיניה כבדות, גון פניה אפרורי, קמטים עמוקים וחדים חרושים בפניה. גופה כמו רובץ בכורסא, עייף ומובס. קולה חלש, מונוטוני, צרוד: מעשנת כבדה. עיניה יבשות: אומרת שאינה מצליחה אפילו לבכות. מספרת שמתקשה להירדם על אף כדורי השינה, שמרבה לריב עם ילדיה, וחשה מרוחקת/כעוסה על בעלה המטביע עצמו בעבודה. טוענת שאין טעם לחייה והיתה רוצה לא להתעורר. ילדיה צרחו עליה שהם אינם מוכנים לאבד גם את אמם, ושתלך כבר לטיפול וכך, לבסוף, הגיעה. לא מאמינה שייצא מזה משהו. חויתי אותה מיוסרת, מכוערת, כעוסה, קפואה וחסרת תקווה.

עם התקדמות הטיפול מתברר שגלית חוותה אובדנים נוספים בעברה.

גלית מתקשה לדבר, לוחשת בצרידות, נימתה כעוסה ומרירה. לרגעים אני חווה אותה מתנשאת והודפת. חשבתי שייטכן שאשה מיוסרת זו מתקשחת ומשתבללת נוכח האיום לפגוש שוב באדם שיתקשה לחוש עימה את יסוריה, שייבקר את מצוקתה “הלא נגמרת”, שיצפה ממנה “כבר לצאת מזה”, שלא יחזיק אותה בהתמוטטותה. אני מתכוונן לכאבה, למצוקתה האצורה. מוצא עצמי מהרהר באימה באובדן ילד, אובדן ילדיי. חושב על חרדתה הנוראה להתמסר, לייסורים שאין להם שיעור, למסע הטיפולי, לי. בראשי עוברות מילות השיר “cry me a river”. מדמיינ אותה חרדה לטבוע בנהר הדמעות הסכור בתוכה. לטבוע ואולי גם להטביע ולהיות לבדה.

אט אט, במרחב השקט והנוכחות הקשובה והבלתי מבקרת, גלית כמו מפשירה מעט. מתחוללת בה נביעה. מבקשת להוסיף פגישה שבועית,

* כדי לשמור על חסיון המטופל שונו פרטים רבים בדוגמה כך שהיא מהווה המחשה בלבד.

8. Freud S., On transience. S.E., XIV: 303-307, 1916.
9. רולניק ע., על דברים בני חלוף/זיגמונד פרויד (1916). שיחות, ח(3): 234-233, 1994.
10. Freud S., Inhibitions, symptoms and anxiety. S.E., XX: 75-176, 1926.
11. Hagman G., Beyond decathexis: towards a new psychoanalytic understanding and treatment of mourning. In: R. Neimeyer, Meaning reconstruction and the experience of loss. Washington, DC, Am. Psychological Assoc. Press, 2001.
12. Freud S., The ego and the id. S.E., XIV: 1-66, 1923.
13. Berzoff J., Psychodynamic theories in grief and bereavement. *Smith College Studies in Social Work*, 73(3): 2003.
14. Deutsch H., Absence of grief. *Psychoanal. Q.*, 6: 12-22, 1937.
15. Pollock G., Mourning and adaptation. *Int. J. Psychoanal.*, 42: 341-361, 1961.
16. Bowlby J., The processes of mourning. *Int. J. Psychoanal.*, 42: 317-340, 1961.
17. Parkes C., Bereavement: studies of grief in adult life. *Int. Madison, Univ. Press*, 1981.
18. Volkan V., Linking objects and linking phenomena. *New York, Int. Univ. Press*, 1981.
19. Winnicott D.W., Transitional objects and transitional phenomena. *Int. J. Psychoanal.*, 34(2): 89-96, 1953/1971.
20. Winnicott D. W., The capacity to be alone. In: *Through pediatrics to psychoanalysis*. London, Hogarth Press, 1958.
21. Winnicott D.W., The maturational process and the facilitating environment. *New York, Int. Univ. Press*, 1965.
22. Winnicott D.W., *Playing and reality*. pp 1-156. London, Tavistock Pub., 1971.
23. Bowlby U., Reactions to the death of my husband. *Bereavement Care*, 10(1): 5, 1991.
24. Mogenson G., *Greeting the angels: an imaginal view of the mourning process*. Amityville, NY, Baywood Pub. Co., 1992.
25. Loewald H., Internalization, separation, mourning and the superego. *Psychoanal. Q.*, 31: 453-504, 1962.
26. Aragno A., Transforming mourning: a new psychoanalytic perspective on the bereavement process. *Psychoanal. Cont. Thought*, 26: 427-462, 2003.
27. Neimayer R.A., *Meaning, reconstruction and the experience of loss*. Washington, DC, Am. Psychological Assoc., 2001.
28. Baker J.E., Mourning and the transformation of object relationships. *Psychoanal. Psychology*, 18(1): 55-73, 2001.
29. Mahler M., Pine E., Bergman A., *The psychological birth of the human infant*. New York, Basic Books, 1975.
30. Stroebe M., Schut W., The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23: 197-224, 1999.
31. רובין ש., מלקינסון ר., ויצטום א., התערבויות טיפוליות בשכול: מחלוקות והסכמות. שיחות, כ"א(3): 276-270, 2014.
32. Shane E., Shane M., Object loss and selfobject loss. *Annals of Psychoanal.*, 18: 115-131, 1990.
33. קוהוט ה., צורות והתמרות של נרקיסוס. בתוך: א. אידן, צ. זוננס (תרגום ועריכה). פסיכולוגיית העצמי וחקר רוח אדם – הרהורים בגישה פסיכואנליטית חדשה. תל-אביב, תולעת ספרים ואיגוד ישראלי לפסיכולוגיית העצמי וחקר הסובייקטיביות, 1966/2007.

אכן, קיבלו את גוון חי יותר. יותר ויותר מתחברת לדברים שאמרה בתה טרם מותה, לפיהם היא מצווה על אמה להיות יותר בחיים, לחבק את החיים, כשהיא מבטיחה לה שהיא תמצא שלוה ותשמח בשמחתה. היא תחיך אליה מלמעלה.

לראשונה, בטיפול, העזה לראות במילים אלה מסר אמיתי, מאפשר ומשחרר. גלית פוקדת את קברה, משוחחת איתה, מספרת לה את קורותיה. היא חווה משאלה לפיוס, עם עצמה, עם אובדניה, עם כאבה, ועם האחרים בחייה (עשיית שלום/השלמה) מספרת על סדק ברצפת הבית. עצוב לה, זו בדיוק התקופה בשנה בה בתה החלה את ימיה האחרונים.

חייה יותר טובים עכשיו, אך מידי פעם, כמו עכשיו... אני אומר: יש סדק לא צפוי המתהווה בקרקעית הלב, ועולים משם כאב, דמעות, געגועים.

גלית: כן, בדיוק. בוכה בשקט. "אני מקווה שעד יום מותי אמשך לחוש את האהבה הגדולה שאני חשה לבתי... אומנם אהבה חד-סטריית, אך בכל זאת... אני מרגישה שלקחתי את כל האהבה שלי לבתי ואני נותנת אותה חלקים חלקים לאחרים..."

אני אומר: כמו הורים שתורמים אברים, ואלה ממשיכים לחיות באחרים, את תורמת לעולם את האהבה הגדולה שבך..."

גלית: "נכון..." בוכה. מספרת חוויות טובות ואהבה שמקבלת סביב עיסוקה. "על מה אתה חושב?" אני: "על איך שאת מצליחה לטפס מהקבר של העלבון, הכעס, הקנאה והמוות, ולחיות ולתת כל כך הרבה אהבה וחיות סביבך וגם לעצמך..."

גלית בוכה. "הלוואי שיכולתי לתת יותר. אני עדיין חשה עלבון ופגיעה. אבל פחות..."

לראשונה מזה שנים היא חוזרת להשקיע בקשרים: מנסה לשוב ולהתקרב לילדיה (חשה אשמה גדולה כלפיהם, על העדפתה את בתה, על נטישתם באבלה), לבעלה, להוריה (מנסה לחפש דרך של סליחה וחמלה אליהם), היא מקפידה לעשות איתם דברים, מרגישה שכעסה פוחת.

מתעמקת יותר ויותר בעיסוקיה. בחלומותיה הבת שאיננה, מרחפת לה למעלה, צרורה בצרור החיים. היא תחסר לנצח, אך במקביל מתאפשרות בחייה של גלית יצירתיות ויצריות, כשהיא מרשה לעצמה לחיות ולאהוב, אולי בזכות הנוכחות הנעדרת של הזולת עצמי, שהוחיה בטיפול והפעים והבעיר בתוכה אש של חיים.

ספרות:

1. Freud S. (1917). Mourning and melancholia. S.E., XIV: 237-258, 1957.
2. Erlich H.S., *The couch in the marketplace: psychoanalysis and social reality*. London, Karnac Books, 2013.
3. Freud S., Letter from Sigmund Freud to Ludwig Binswanger, April 11, 1929. *Letters of Sigmund Freud 1873-1939*. p. 386. 1929.
4. Berman E., *Impossible training: a relational view of psychoanalytic education*. The Analytic Press, 2004.
5. Shapiro E.R., Grief in Freud's life: reconceptualizing bereavement in psychoanalytic theory. *Psychoanal. Psychology*, 13: 547-566, 1996.
6. Anzieu D., *Freud's self-analysis*. London, The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis, 1986.
7. Klass D., Silverman P., Nickman S., *Continuing bonds: new understandings of grief*. Washington, DC, Taylor and Francis, 1996.

34. קוהוט ה., על אומץ-לב. בתוך: א. אידן וצ. זוננס (תרגום ועריכה). פסיכולוגיית העצמי וחקר רוח אדם – הרהורים בגישה פסיכואנליטית חדשה. תל-אביב, תולעת ספרים ואיגוד ישראלי לפסיכולוגיית העצמי וחקר הסובייקטיביות. ראשית שנות השבעים/2007.
35. Strozier C., Heinz Kohut: the making of a psychoanalyst. New York, Farrar, Straus and Giroux, 2001.
36. Hagman G., Death of a selfobject: towards a self psychology of the mourning process. In: A. Golberg (Ed.), Progress in self psychology. vol. 11. Hillsdale, NJ, Analytic Press, 1995.
37. Grinberg L., Two kinds of guilt — their relations with normal and pathological aspects of mourning. Int. J. Psychoanal., 45:366-371, 1964.
38. Ulman R., Brothers J., The shattered self: a psychoanalytic study of trauma. Hillsdale, NJ, The Analytic Press, 1988.
39. קוהוט ה., השבתו של העצמי. תל-אביב, תולעת ספרים ואיגוד ישראלי לפסיכולוגיית העצמי וחקר הסובייקטיביות, 1977/2014.
40. קוהוט ה., כיצד מרפאת האנליזה. תל-אביב, עם עובד, 1984/2013.
41. Kohut H., The analysis of the self. New York, Int. Univ. Press, 1971.
42. Stolorow R., Brandchaft B., Atwood G.E., Psychoanalytic treatment: an intersubjective approach. Hillsdale, NJ, The Analytic Press, 1987.
43. Stolorow R.D., Trauma and human existence. London, Routledge, 2007.
44. Klein M. (1940). Mourning and its relation to manic-depressive states. In: Love, guilt and reparation and other works, 1921-1945. pp 344-369. New York, Delacorte/Seymour Lawrence, 1975.
45. Stolorow R.M., Varieties of love and loss-grief needs to find a relational home. <https://www.psychologytoday.com/blog/feeling-relating-existing/201302/varieties-love-and-loss>, 2013.
46. Kernberg O., Some observations on the process of mourning. Int. J. Psychoanal., 91:601-619, 2010.