



"ריק כמו שרק שיר יכול לתפוס" על הרגע הריק בטיפול¹

אפרת הברון

תקציר

במאמר זה אתייחס לאותו רגע שבו מטופלת פוגשת באורח מודע אופנות קיום המזוגה עם העולם. אתבונן במשמעותו הפסיכולוגית של רגע תודעתי-רוחני זה, ובתרומתו האפשרית למערך הנפשי של האדם. כדי לאפיין רגע זה, איעזר בשירו של נתן אלתרמן "בדרך הגדולה", מתוך הנחה כי חוויה שכזאת אי-אפשר לתפוס אלא באמצעות השפה הפואטית, אם בכלל. דרך ניתוח השיר, אציע שלושה מאפיינים של "הרגע הריק", המתרחש בנוכחות זולתעצמי: הוא א-נרטיבי, הוא רגע של "הזרה", והסובייקט החווה אותו מתמוסס עם סביבתו. תיאורו כ"ריק" מכון גם למושג "ריקות" הבודהיסטי וכך מסמן גם את הפוטנציאל שלו להקלה מסבל. בהמשך אטען כי אף שחווית הריקות מתרחשת לכאורה בנפרד מקיומנו המפציע, הרי שזהו מפגש עם העצמי הפוטנציאלי, הרומז שסבל אינו גזירת גורל. אחתום בהרהור בנוגע לאחריות המטפלת להבחין ברגעי הריקות.

¹ המאמר ראה אור במקורו באנגלית בכתב העת *Psychoanalysis, Self and Context* (Havron, 2023). גרסתו המתורגמת מובאת כאן ב"בין המילים" באישור מאת המוציא לאור של הפרסום במקור.

מבוא

באחת מהשעות באנגליזה שלי, בעודי על הספה, מדברת על משהו, הבחנתי פתאום בצל של צמח קיסוס שטיפס על הסורג שמחוץ לחלון הקליניקה ונח בעדינות על הקיר שמולי. רוח קלה הזיזה את העלה שמאחורי, מזיזה גם את הצללית שמולי. למראית עין, זה היה רגע קטן, צנוע, ש"לא קורה בו כלום", אך עבורי – מרהיב ביופיו ומרחיב נפש במובן הקונקרטי ממש של הביטוי. השתתקתי, תשומת לבי מופנית אליו, ומצאתי את עצמי פתאום במקום אחר, לרגע מחוץ לרצף הזמן של השעה. כעבור כמה רגעים ביקש האנליטיקאי שלי להבין את פשר השקט הפתאומי, ואני הצבעתי על הצללית. הוא הצטרף למבט שלי, כך יחד למשך דקות אחדות בתוך השקט. ברגע זה, בתוך המפגש השקט, החי, המתמוסס עם היופי הזה שאין לו מטרה, כיוון או תכלית, הרגשתי שמשוהו בי גדל, התרחב, ואפשר לאופנות קיום אחרת להתממש. בהמשך, הפכה חוויה זאת גם לנקודה ארכימדית שאליה חזרנו בשיחה בינינו, לעתים מסביב לקשר מטפלת-אנליטיקאי, לעתים קרובות יותר בתוך שיח המבקש לאפיין תנועה נפשית, מצב רגשי או עמדה פנימית. משפטים כגון "הרגשתי שזה כמו העלה" או "זה מזכיר לי את הצל העדין על הקיר" נעשו שכיחים בינינו, וגם ביני לביני.

הסקרנות לחקור חוויות דומות לאלה, המתרחשות בנפשם של מטופלים, המשיכה ללוות אותי ככל שנתקלתי ברגעים שהיה בהם, להרגשתי, משהו משותף עם "הצל העדין". רגעים מעין אלה היו כמובן מוכרים לי מניסיוני כמטפלת, אך פגשתי בהם יותר ויותר עם השנים. התחלתי לראות מופעים רבים למדי של מה שככל הנראה היה קיים ממילא, אבל לא הפניתי את תשומת לבי אליו, ולכן אולי לא זכה למקום הראוי לו בהבנתי. ראיתי כי השעות שמתנסחות בתוכי כ"פזות", שעות משמעותיות או רגעים חשובים שאני זוכרת או מציינת לעצמי כמטופלת, וגם כמטפלת, הם פעמים רבות רגעים מהסוג הזה; אלה הרגעים שחלק מהמטופלים, ואני בהם כאמור, הרבו לחזור אליהם – "זוכרת שלפני כמה שבועות היה רגע כזה ש...". גם אם המטופלים עצמם לא התעכבו על אותם רגעים, מצאתי את עצמי זוכרת אותם עבורם, מחזירה אותנו אליהם בתודעתי או במילותיי. כך, אף שהיו אלה אפיזודות בעלות ייחוד שלא היה מובן לי, הן הותירו חותם. ביני לבין עצמי קראתי לאפיזודות אלו "רגעים ריקים", בראש ובראשונה מפני שבדרך כלל לא היה בהן תוכן קונקרטי, אך גם בשל הזיקה למושג הבודהיסטי "ריקות" (emptiness), שעל פי הבודהיזם לא רק שהוא מאפיין את המציאות, אלא גם שהכרה בריקות היא בעלת פוטנציאל מרפא (Williams, 2009). על פי התפיסה הבודהיסטית, ריקות היא "ההיעדר, או החוסר, של קיום אמיתי. באופן אולטימטיבי כל תופעה ריקה מהיותה קיימת באמת, או מצד עצמה, או באופן עצמאי" (Rinpoche, 2001, p. 249). כל הדברים הם תלויי הקשר, ובהגדרה – כך הבודהיזם – אינם "קיימים" כשלעצמם. המשמעות העמוקה של תובנה זו היא שהכול פתוח כל הזמן לפרשנות, אבל גם להשתנות ולתנועה. זאת כמובן מציאות

שעלולה לעורר חרדה, ואולם במיטבה היא בעלת פוטנציאל לשחרר את האדם מסבל הקיום בזכות הכרה ביחסיות ובארעיות, הן של האדם והן של מציאות חייו. צל הקיסוס על הקיר התנסח לי אינטואיטיבית כ"רגע ריק", תוך שהוא שולח רמזים לפוטנציאל שלו לאפשר חוויה משחררת ומנחמת. למושג "רגע ריק" הייתה אפוא איכות תיאורית-אינטואיטיבית של משהו שגם מחזיק אפשרות להתפתחות, לתנועה ולריפוי.

במאמר זה אבקש להתייחס ל"רגע הריק" כפי שחווים המטופל. תחילה אנסה לאפיין את הרגע הזה באמצעות הספרות, שאליה פניתי באופן טבעי בהיותי ביבליותרפיסטית, ומצאתי כי שפתה היא-היא שמצליחה ללכוד את איכותו של הרגע הזה באורח הקרוב ביותר לחוויה, או כפי שניסחה זאת מטופלת בניסיונה לתאר חוויה של שקט פנימי חסר תוכן – "זה היה... כמו שרק שיר יכול לתפוס". לאחר מכן אנסה להבין מהי משמעותו של רגע כזה בתוך המערך הנפשי וההתפתחות הנפשית. אטען כי זהו רגע החורג מהטראומות של האדם, מההיסטוריה שלו, ממכאוביו או מעמידתו המוצלחת יותר או פחות בעולם, רגע שבו האדם חורג מעצמו ומתקיים במרחב תודעתי הנפרד מאזורי הקיום ה"פסיכולוגיים". ואולם הנוכחות המודעת של המתמוסס לתוך המפציע – בפרפראזה על דבריו של קולקה, 2010א – עשויה לייצר בתורה תנועה גם במרחב הנפשי של האדם. אציע עוד כי אותם "רגעים ריקים" בטיפול קשורים בנוכחותו של זולתעצמי, והם מפנים תשומת לב למשהו שקיים תמיד וממילא בלב ההווה של העולם. אלא שהחוויה המודעת אליו, שמתרחשת כמו מתוך התנסות ישירה – חוויה מיידית – טומנת בחובה פוטנציאל להתמרה בנפש האדם. במילים אחרות, רגעים אלה – שבהם אנו וגם מטופלינו נמצאים "בהקשבה לא מובנית ופותחים את עצמנו אל הבלתי ידוע, החדש, זה שטרם נולד" (Mann, 2020, p. 300) – מצמיחים אפשרות לתנועה קדימה, לגדילה, והם מעין "קפיצות [flips] שבלעדיהן לא תתרחש התפתחות" (חזן, 2017, עמ' 132). זאת ועוד, המגע עם הרגע הריק הוא בעל פוטנציאל טרנספורמטיבי של העתיד, לצד היותו – באופן לא ליניארי וגם לא לגמרי הגיוני לכאורה – בעל פוטנציאל טרנספורמטיבי של העבר. מהותה של הגדילה היא באפשרות שמה שהיה הוא לא מה שיהיה, ואפילו – שמה שהיה הוא לא מה שהיה.

לכאורה, רגעים אלו מוכרים לנו כמטפלים, ואין בכך כל חדש: חוויות ש"מסתובבות" באזורי נפש דומים נוסחו תיאורטית באופנים שונים בעבר הרחוק יותר או הקרוב, בין השאר – אם לאזכר כמה תיאורטיקנים שלא באורח סדור או מקיף – כחוויה סינכרונית (Jung, 1951), פלאית (אטינג, 2017), כהתרחשות הנעה בין מהות החלקיק למהות הגל של האדם (Kalsched, 2013), תנועה שדומה ל"היות ב-0" הבינויאני (Bion, 1965), עמדה טרנסצדנטית (Grotstein, 2007), או באמצעות מושג הנרקסיזם הקוסמי של קוהוט (1966). עמדה של פתיחות כזאת כלפי העולם נוסחה גם כאי-מובחנות, כמיזוג, כהתכה, כאחדיות (Sella, 2018) וכן כאיחוד מוחלט עם כל הקיים (Matte-Blanco, 1975). היא תוארה דרך

מצב "השכיבה הפתוחה" של חאן (Khan, 1983), אצל סטרוזייר (Strosier, 2001) ועוד. בפסיכולוגיית העצמי, ובהתפתחות העכשווית שלה בישראל, הומשגה ההתמוססות (קולקה, 2010א), ההימזגות (קוהוט, [1966] 2007; קולקה, 2005), וכן ההווייה הכולית והאחדותית (קולקה, 2010ב). מושגים אלו אמנם אינם חופפים זה לזה, וכל אחד מהם מתייחס תיאורטית לדברים מנקודת מבט אחרת, אך הם בכל זאת נוגעים בחוויות שנדמה שיש זיקה ביניהן. לצורך מאמר זה אבקש להבחין בין הרגע הריק שחווה מטופל לבין ריקות כעמדה של המטפל. האחרונה זכתה להתייחסות תיאורטית, כעמדה חיונית למטפל המאפשרת לו להתייבב כזולתעצמי בעבור המטופל: הבקשה מהמטפל לעזוב את עצמו במהלך הפגישה הפסיכואנליטית ולהשתהות בלי זיכרון, בלי תשוקה ובלי הבנה (Bion, 1967), בקשה לנוכחות נטולת אגו (Reiner, 2017), לריקון הנרקיסים האישי ולחריגה מהעצמי המובנה (Bion, 1967). כל אלה מתייחסים למצב תודעתי של המטפל שאפשר לכנותו מצב "ריק", או התכוונות אליו – גם אם חלק מהתיאורטיקנים הללו לא היו משתמשים במינוח זה. כאמור, במאמר אתייחס לחוויה דווקא מצדו של המטופל.

התנועה מרגע של צורה לרגע פחות מובנה היא חלק מהתנועה האנושית:

קוהוט כידוע ראה את העצמי כמצוי בשני מצבי צבירה: א. מצב הצבירה של צורה [form] ב. מצב הצבירה של התמרה [transformation]. א. במצב האחד מצוי ה"עצמי" במצב צבירה של צורה [...] מצב שהעצמי מוגדר כשלמות מבנית המורכבת מחלקיה (הפנמות וייצוגים) שיש להם קיום אישי. ב. מצב ההתמרה [...] שלמות שאיננה מובנית, איננה מורכבת מחלקים, מהפנמות או מייצוגים, והיא מתרחשת כרוממות של מצב על-אישי, כ"נרקיסים קוסמי": הווייה החורגת מעצמה לטובת "השתתפות על אישית ביקום" [...].

(גרין, 2017, עמ' 217)

כלומר, האפשרות להיות פרטיקולרי ונוכח ברגע בעת ובעונה אחת ובתוך כך להיות גם מזוג עם העולם ולהרגיש זאת – אפשרות המגולמת בעמדה של סופר-פוזיציה – היא מצב נוכח תמיד, אם כי הפרט עצמו אינו מרגיש אותו תמיד. בדרך כלל, אנחנו רואים יותר את הצורה, ולכן פחות רגישים לרגעים הריקים, ולעתים קרובות אפילו לא נבחין בהם, אף שהם מתקיימים, מחוץ לתודעה, בהתמדה. לכן, בדרך כלל קל לנו יותר לשרטט את העולם דרך צורתיו, והרגע הטרנספורמטיבי פחות זמין למבטנו. במאמר זה ננסה להפנות את המבט דווקא לרגע שייחודו בהיותו **מובחן ופוגש את התודעה**.

לא זו בלבד שקשה לתפוס את הרגע הריק בשל התנועה הטבעית של האדם אל הצורה, אל הנוכחות, אלא שמסורת הטיפול הפסיכותרפי-פסיכואנליטי נטועה בתרבות המערב, שבה

ה"ריק" נתפס לא אחת כהיעדר, משהו שאין בו, או כדבר חסר, מפורק. המילה "ריק" מוגדרת במילון בין השאר במילים: חסר משמעות, חסר תוכן, נבוב, רדוד, ריקני, שטחי (אבן שושן, תשמ"ח). את משמעותו התרבותית של הריק מדגימים בעברית ביטויים כגון "ריק מתוכן", "דיבורים ריקים", "איש ריק ופוחז", "ריק ממעש" או "כלי ריק", המדגישים את הערך השלילי של הריק שבמיטבו הוא אינו אלא מעין חדר המתנה שמזמין תוכן, כך ש"יתמלא" ב"משהו" ובדרך כלל הוא פשוט חסר כל ערך. מתוך כך, הסוציאליזציה שלנו ותרבותנו עלולות למנוע מאתנו לתפוס את המשמעות והחשיבות של רגע כזה. לעומת זאת, התפיסה הבודהיסטית של ריקות המעניקה למושג ערך חיובי, כתכונה מהותית של המציאות שהבנתה יכולה לשחרר מסבל, בשילוב נקודת הראות של פסיכולוגיית העצמי, מאפשרות לנו משקפיים שדרכם נוכל להביט ברגעים הריקים מזווית אחרת. נדמה לי כי זווית זאת נמצאת בהלימה אינטואיטיבית לתחושתם של מטפלות ומטפלים רבים ועשויה לאפשר להמשיג את הרגע הריק ולהבין כיצד לעבוד עמו לרווחת המטופלים והמטופלות.

כמה מילים על הכתיבה

איך כותבים על ריקות? לקראת הכתיבה, מצאתי את עצמי אוספת עוד ועוד מילים של מוריי בהווה, מטפלים מן העבר, פילוסופים מכל הזמנים ומשוררים לרוב. חיפשתי עוד מילה שתתאר את המצב שאני מתייחסת אליו, ביטוי, שורה משיר, ציטוט ממאמר. תרתי פרדוקסלית אחר הדרך, האופנות או הצורה שיתארו את היעדר הצורה. הכתיבה לזוהי בחשש קבוע שאני מהדקת מדי משהו מהדבר היקר שפגשתי – שהוא מטבעו פחות מוגדר. הניסיון לתפוס במילים תופעה שבמהותה אינה מתמסרת לשפה הפך את הכתיבה לאתגר גדול שלמענו נדרשתי לשפות שונות. אם להשתמש בדימוי פרוזאי, אפשר לדמיין כתיבה על הרגע הריק בטיפול כניסיון לכתוב על הבייגלה במטרה לתפוס את החור: קווי-מילים מסביב לדבר עצמו, כך שאולי "אינותו" או שקיפותו יוכלו להתגלות. שכן, כאמור, אחד המאפיינים של הרגעים הללו בטיפול הוא היותם כמעט בלתי ניתנים לאחיזה, להגדרה ולתיחום. מנגד, בתוך הניסיון המאומץ שלא להדק מדי, פגשתי סכנה אחרת והיא שהכתיבה עצמה תיעשה בלתי מתחייבת ותהיה בפועל חסרת משמעות. ניסיתי לבסוף להלך בין אמורפיות מסוימת שהיא בלתי נמנעת אל מול חוויה עדינה עד מאוד לבין המחויבות להגיד בכל זאת משהו שאפשר להבין אותו ולהשתמש בו.

המאפיינים של הרגע הריק: א-נרטיביות | הזרה | התמוססות הסובייקט החווה

פרויד הבחין כי האמנות בכלל והספרות בפרט ניחנו ביכולת ייחודית להבין ולתאר מהלכים בנפשו של האדם שקשה לתפוס בשפה אחרת: "בכל מקום שאליו אני הולך, דרכו משוררים כבר לפני" (מצוטט אצל Nin, 1976, p. 14).²

נתלית באילנות גבוהים, וכביבליותרפיסטית המקיימת דיאלוג מתמשך של הטיפול עם הספרות, מצאתי אף אני את עצמי חוזרת ומאפיינת את הרגע הריק באמצעות שפת הספרות ובכלל זה המטאפורות, הדימויים והאמצעים הספרותיים שהיא מציעה לנו, כפי שיודגם להלן.

א-נרטיביות

מנקודת מבט ספרותית, אפשר לכנות את הרגעים בטיפול שאליהם אני מבקשת להתייחס **רגעים א-נרטיביים**, שכן הם מתאפיינים בהיותם רגע של נוכחות שאין לה סיפור, משהו שאינו מיתרגם לרצף של פעולות. בניסיון לנסח את המושגים "סיפור" ו"סיפורת", מתבוננת הנרטולוגיה³ במאפיינים הלשוניים והצורניים של שפת הטקסט הספרותי ומפרקת אותה לרכיבים של "משך", "סדר" ו"תדירות". המושג "משך", הרלוונטי לענייננו, מוגדר כיחסים "בין משך אירוע בסיפור-המעשה (הנמדד בדקות, שעות, ימים, חודשים, שנים), לבין אורך-הטקסט המוקדש לתיאורו (בשורות ובעמודים או בטקסט מדובר). הווה אומר – יחסי זמן/מרחב" (רמון-קין, 1984, עמ' 55). בטיפול, אפשר להיעזר במושג "משך", לדוגמה כדי לשים לב לאירועים המתאפיינים ביחס שעשוי להיות מעניין או חריג בין אירוע שקרה לאורך זמן והיה בעל משמעות בחייו של המטופל, לבין המקום שהוא תופס מבחינה ורבליית בטיפול. לדוגמה, מטופל שהתגורר עם משפחתו בחו"ל במשך שנתיים משמעותיות, אך מיחד ארבע מילים בלבד בטקסט לשנתיים אלה, שהן חוויה שהתרחשה ב"סיפור המעשה" לאורך זמן ממושך, ואינו מרחיב ("הייתי בבוסטון בזמן התיכון"). ההתרחשויות בשעה האנליטית שבהן אבקש להתבונן בחיבור זה, כפי שמשתקף ברגע הריק, הן כאלה שבהן "סגמנט מסוים בטקסט אינו מייצג שום משך של סיפור-המעשה" (שם). אלה רגעים שתופסים מרחב-טקסט, או זמן בתוך השעה הטיפולית, אבל אין להם משך, אין להם "עלילה".

² בעת כתיבת המאמר לא עלה בידי לאתר את המקור לציטוט זה, ואף נתקלתי בטענה שמדובר בציטוט שגוי שכלל לא נאמר, או לכל הפחות לא כך. בין שמדובר באמת היסטורית ובין בפולקלור, מבחינתי, אין ספק שבעבודה זו הספרות הייתה הפנס שמאיר את דרכי בחשכה, ולכן הרשיתי לעצמי להישען על דברי פרויד כפי שנחרטו בתודעתי.

³ על קצה המזלג, הנרטולוגיה היא תורת הסיפורת, שהחלה להתפתח בשנות ה-60 של המאה הקודמת והתבססה על עקרונות הסטרוקטורליזם והבלשנות המודרנית במטרה לחקור נרטיבים. הנרטולוגיה מבקשת לזהות את תבניות העומק היסודיות של הסיפור ומתארת את המנגנונים העומדים מאחורי גילויי השטח שלו, המסבירים את דרכי התהוותו ופעולתו. היא רואה בתבניות עומק אלה תבניות אוניברסליות המשותפות לסיפורת ולמערכות החברה והחשיבה האנושית.

כפי שאמרה המטופלת שעזרה לדיוק את כותרת המאמר הזה, "זה כמו שרק שיר יכול לתפוס",
אנסה גם אני לתפוס משהו מהאיכות הא-נרטיבית, דרך קריאה בשיר "בדרך הגדולה"
(אלתרמן, 1972, עמ' 111):

העצים שעלו מן הטל,	ענבלים במרעה ושריקות
נוצצים כזכוכית ומתכת.	ושדה בזהב עד ערב.
להביט לא אהדל ולנשם לא אהדל	דומית בארות ירקות,
ואמות ואוסיף לקחת.	מרחבים שלי ודרך.

השיר מורכב משמונה שורות המתאפיינות במשפטי תיאור, ובסופו שתי שורות בעלות אופי אחר. בכל שש השורות הראשונות של השיר מיוחד מרחב טקסט רב לתיאור של מה שהוא למעשה "לא-אירוע". בשורות הראשונות פוגש הקורא את המציאות דרך חוש הראייה וחוש השמיעה בכל מיני אופנים: המולה של צאן, שריקות רועים, דומייה שמביאה עמה עומק של באר. התמונות מתחלפות במהירות ומציגות פנים שונות של מציאות חושית זו. המשפט החותם את הבית הראשון, "מרחבים שלי ודרך", מחבר את כל אלה יחד, מכליל את התמונות, ובתוך כך מנכיח לנו כקוראים, באמצעות המילה "שלי", גם את הדובר השרוי בטבע הזה. כך, לתחושת המרחב הנפרס נוסף האדם שבתוכו. בבית השני אנו פוגשים שוב בתיאור נוף, הפעם כתמונה מסוגנת ומעוצבת. בתיאור מרהיב, מייחס השיר תנועה לעצים – הם אלה שעלו מן הטל, ולא הטל הוא שנח עליהם. הטל מדומה לזכוכית ולמתכת, רכיבים מעובדים שמקיפים בזרותם את הוויטליות של העץ ומרעננים את המבט עליו. לאותה זרות אתייחס להלן, ואולם גם "כוח הפעולה" של העצים אינו בגדר סיפור של אירוע, ושוב פוגש הקורא תמונה כמעט סטטית, שהרי העצים עלו מן הטל קודם לכן, בעבר, וכעת הם עומדים בשמש ונוצצים, בלי תנועה של ממש.

עד כאן השיר לוקח אותנו לתוך עולמו של דובר, הלך ששרוי ברגע "א-נרטיבי", שאין לו סיפור עלילתי. זהו רגע שמספק לקורא טעימה מן השרייה בתוך רגע ריק, ומאפשר לחוות את הא-נרטיביות, שלהבנתי מאפיינת אותו.

הזרה

השיר "בדרך הגדולה" מאפשר לתפוס ולנסח שתי איכויות נוספות המאפיינות את הרגע הריקי: האחת היא כי בחסותה של הריקות מתרחשת "הזרה", המייצרת דה-אוטומטיזציה של המבט. בספרות, נבנית ההזרה באמצעות מניפולציות של השפה המכוננות בשפת הספרות "תחבולות ספרותיות" – לעתים קרובות מתוך חיבור בלתי שגרתי בין אלמנטים. כך מתקבלת חריגה מן המבט השגור, הרגיל, היומיומי שלנו. במקרה זה מבט על עץ, על שדה, על טבע. שינוי נקודת

המבט נועד, במילות שיר אחר של אלתרמן, לתת "רגע של הולדת" למראה נושן (שם, עמ' 37). כך גם אותו רגע ריק שהמטופל פוגש בו, או שמא הרגע הריק שפוגש במטופל, יוצר פרספקטיבה שמאפשרת להבחין בדברים בצלילות, לחוות אותם במלואם. ואכן בשיר "בדרך הגדולה" יש שימוש בטכניקה ספרותית זו. כך לדוגמה, העצים שעלו מן הטל הופכים לנוצצים דווקא כזכוכית ומתכת – חיבור של עולמות זרים זה לזה קונספטואלית, שזרותם מתחדדת עוד מתוך ההפרה של עדינות ה"טל" באמצעות המצלול החד והשבור של הזכוכית והמתכת. בזכות צימוד של הטבעי והמלאכותי נולד רענון של המבט, חידוש שלו. כך, המבט החדש, המערב את החושים כולם, השומע שריקות, רואה זהב ומחבר באופן בלתי שכיח בין קול לתמונה – דומייה לצבע הירוק – מאפשר לדובר לראות ולחוות את העולם במלוא עוזו. אותו מבט הוא שיאפשר גם להימזג לתוכו לבסוף. מפרספקטיבה בודהיסטית אפשר לומר כי באמצעות שימוש במילים בלתי שגורות לתיאור תופעות, שוברת ההזרה את הצימוד האוטומטי בין מסמן למסומן, בין מילה לדבר שהיא מייצגת, ומזכירה לקורא שהאופן שהוא תופס את הדברים אינו בהכרח "טבעי" או "אמיתי" אלא שרירותי, וכי "כל תופעה קיימת באופן יחסי, או באופן קונבנציונאלי, רק כתווית, כהשלכה בלבד של התודעה" (Rinpoche, 2001, p. 233). לנוכח המבט האחר והחריג על הדברים, ההזרה מעלה על הדעת את ריקותם של הדברים. שפת הספרות שבמרכזה ההזרה שוברת אפוא את האוטומציה של המבט, העץ נראה בפעם הראשונה, השקט נשמע פתאום. השימוש הלא-שגרתי בשפה, "העצים שעלו מן הטל", מדגיש את תפקידה של התודעה במתן שם לדברים ואת העובדה שיש אפשרות להתבונן בדברים גם בדרכים אחרות, מתוך חשיפת ריקותם. ההזרה המאפיינת את הרגע הריק מפרקת אפוא את האוטומטיות של המושגים, של המציאות, של הדבר. בעת המפגש עם הרגע הריק היא מזכירה לנו כקוראים שהדבר הוא לא-דבר, למעשה, וכי קווי המתאר של המציאות אינם בהכרח יציבים וקבועים מטבעם.

התמוססות הסובייקט החווה

עד כה זיהינו את הרגע הריק דרך שתי צורות שמאפיינות את המבע שלו – א-נרטיביות והזרה. מאפיין שלישי של הרגע הריק הוא מאפיין נפשי או תודעתי, והוא התמוססות הסובייקט החווה לכדי הוויה אחדית, בלתי נפרדת, בלי חציצה בין אדם לעולם. כלומר, אם עד כה ראינו שהעולם הוא בתנועה מתמדת ואינו ניתן לאחיזה ולהגדרה חד-משמעית, הרי שבשתי השורות האחרונות של השיר "בדרך הגדולה": "להביט לא אחדל, ולנשום לא אחדל, ואמות ואוסיף ללכת", ההלך חורג מעבר להווה, פוגש באין-סופי, ובתוך כך מצביע על אפשרות של סובייקטיביות מסוג אחר. באמצעות משוקעותו העמוקה של הדובר בטבע שסביבו, שמתבטאת גם בריבוי של ו' החיבור בין חלקי המשפט השונים שיוצרים תנועה שאינה נעצרת, מציע לנו

השיר מבט אל תוך "רגע ריק" של דובר, שבו מתמוסס האדם לתוך החוויה. זהו רגע של חוויה שהיא מעבר לצורה, שאינה חדלה להביט-ולנשום-ולמות-וללכת. אלתרמן מציע עולם שנחווה רגעית כאילו לא דרך, או שלא מתוך, העצמי החווה אותו. צל הקיסוס בשעת הטיפול וההלך בדרך הגדולה הם רגעים שבהם האדם שורה במציאות באופן אחר. זו אינה נתפסת עוד כקבועה, וגם הוא עצמו לא נתפס עוד דרך "מבניותו". התמזגות של הסובייקט לתוך החוויה, לתוך האובייקט, לתוך העולם, התמוססותם של אלה לתוך האדם עצמו, הדיפוזיות של הגבול בין זה לזה, רגעי היציאה מן הצורה – נובעים מהמבט המתרחש דווקא מתוך התנועה שאין לה סובייקט פועל, אלא רק חווה, אם בכלל. כלומר, התנועה והפעולה הן התשתית לקיום הסובייקטיבי המפציע. מול קיום זה, היקום השירי מצייר עבורנו מבט אל תוך מאפייני הרגע הריק, שבו המטופל מחפש "אחר הפן החבוי של העולם הנגלה, אחר הדבר המוחלט כשלעצמו, הוא איכותו הרוחנית" (קולקה, 2007, עמ' 2). חוויית התמוססותו של הסובייקט החווה, המתאפיינת בטשטוש בין פנים לחוץ ובמעין שזירות עם היקום, מתקיימת להרגשתי באופן כמעט גופני, פיזי. חוויה זו עשויה להתכתב עם הרגרסיה הלא-פתולוגית של ויניקוט ([1990] 2016) – ערגה וכמיהה עמוקה לשוב למצב של אי-היות מן החוויה של צורה אל ה"כחות". עבור ויניקוט זהו מקום של הרפיה והתחדשות, מצב עניינים של אי-היות, מנחה עמוקה שמתאפיינת בהיעלמות הכמיהה ו"ההידחפות אל...". שתי השורות האחרונות בשירו של אלתרמן מאפשרות להלך לחזור ולרגע שוב "לא-להיות" – מתוך היות חלק מהכול – חוויה שמעלה על הדעת את תחושת "הרגע הריק" ומאפיינת אותה במובנים רבים.

"הרגע הריק" כמתקיים בנוכחות זולתעצמי

עד כאן ניסינו לאפיין את הרגע הריק באמצעות שפת השירה. ראינו כי הרגע הריק הוא א-נרטיבי, "מוזר", כלומר מייצר הזרה של המבט על העולם, וכי קווי המתאר של הסובייקט החווה אותו מחד גיסא ושל העולם עצמו מאידך גיסא אינם מאוד מוגדרים כך שעולם ואדם נמזגים זה לזה. הבחנו בין המצב הריק העקרוני, שהוא חלק מתנועתו הטבעית של העולם, לבין הנוכחות שלו בתודעה – רגע שהחווה אותו מרגיש **במודע**. אמרנו כי "הרגע הריק" הוא בעל איכות אחרת **מכיוון** שאנחנו שמים אליו לב, שכן בדרך כלל הצורה היא שמגיעה לתודעתנו יותר מאשר היעדרה. לעומת זאת, באופן פרדוקסלי, ברגע הריק החוויה של האין-צורה מקבלת צורה, האדם פוגש בתוכו ב"צורה של הפרום", והדבר המתמוסס זוכה לנוכחות של "תודעה גבוהה של חופש ואמונה [...] בעלת איכות של חומר שאינו בעל צורה. זוהי נוכחות ישנה ואיננה [...]". (הבר מושיב, 2013, עמ' 5).

רגע ייחודי זה מרחיב את שערי התודעה, ודברים שלא יכלו להיכנס לתוכה קודם לכן – מוזמנים פנימה. כדי שאדם יוכל לפגוש ברגע הריק, וכדי שהעצמי שלו יחווה את עצמו כישות בתנועה

שאינה קבועה⁴ ואינה ניתנת להגדרה, אלא שהיא לרגע חוויה או מבנה בלתי סגור המתמוסס אל החוץ – נדרש קונטקסט, הקשר, שלתוכו יתמוסס. בהינתן זולתעצמי, יכול האדם להיות חלק מקיום רחב יותר, להיות לדבר שהוא שרוי בו מתוך ביטול גבול הנפרדות בינו לבין זולתו. יתרה מכך, אפשר לומר כי בנוכחות זולתעצמי כל רגע יכול להיות גם רגע של התהוות, של צורה חדשה ושל אופנות הוויה אחרת מקודמותיה, שכן מצב קונטקסטואלי תמיד ובאופן מהותי חותר תחת מבנה. כך, לעתים החוויה הזאת מתאפשרת בתוך הקשר של אנליזה, כשהמטפל משמש זולתעצמי, או במקום שבו הזולתעצמי של האדם אינו בהכרח אדם אלא נוף, מוזיקה, רעיון ועוד.

מטופלת נכנסת בדרך כלל לשעת הטיפול מתוך מציאות סוערת: הדרך תמיד קשה, תמיד יש ריב עם מישהו, משהו משתבש והכניסה לשעה מסמנת את המעבר מעולם תוקפני ומסוכסך של המשפחה, החמות, האב, הבעל, הילדה עם שיתוק המוחין, למקום מותאם יותר, ומעט יותר בטוח. באחת מהשעות, לא הרבה זמן אחרי תחילת הטיפול, סיפרה המטופלת על פגיעה מינית שעברה בתיכון. בשעה הזאת, אחרי כמה דקות הרימה את העיניים ואמרה – "זה קרה כאן. בבניין הזה היה בית הספר שלי. כאן, בקומה הזאת, הייתה הספרייה, ובבניין ממול – גם הוא היה שייך לבית הספר – היו הכיתות". היא סיפרה איך איש לא הבחין במצוקתה אף שהפסיקה לאכול, כי היא עצמה לא גילתה לאף אחד שנפגעה. היא דיברה על הבגידה שלה בעצמה, שכן אפילו היא לא נתנה לעצמה דין וחשבון על כך שהיא נפגעת, אלא המשיכה להיות בקשר עם הבחור הפוגע. מזועזעת, אמרתי לה שקשה לדמיין מה זה בעבורה להיכנס למרכז הטיפול ולבוא אליי פגישה אחרי פגישה – לאותו מבנה שבו היא נזנחה, לא נראתה, הופקרה – וכי אני נחרדת מהמחשבה של טיפול במקום שמעורר את הזיכרון ומחיה אותו. תוך כדי השיחה שלנו, מצאתי עצמי מסתכלת באופן כמעט לא רצוני מתוך הכורסה שלי אחורה, מפנה את מבטי לעבר המקום שאליו היא מתבוננת, כמו מבקשת לראות את ההיסטוריה שלה, ולא להשאיר אותה לבד במקום שבו "התפספסה" (כפי שהיא כינתה זאת) בבוטות והופקרה. שוב ושוב סובבתי את הראש, כמעט רדופה. המטופלת הגיבה לדבריי, ולא פחות מכך כנראה לתנועת הגוף שלי, בבכי חרישי שהיה חריג מאוד בטיפול שלה. לפגישה הבאה, למחרת, נכנסה המטופלת ומשהו אחר היה נסוך על פניה. היא הבחינה בי מתבוננת בפניה ושאלה בחיוך למה אני מסתכלת עליה ככה. אמרתי שהיא נראית קצת אחרת היום, כאילו באה ממקום אחר. היא סיפרה שהגיעה מוקדם, ישבה בחצר היפה של "רוח אדם" וראתה את הגינה פורחת. "השמים כחולים, האוויר צלול, הכול היה יפה – הפרחים הסגולים האלה, עם הריח. פתאום לא הייתי בבית הספר של פעם, ואפילו לא הייתי כאן אצלך בטיפול שלך, אלא הייתי בשום מקום, ואיבדתי את הזמן. תדעי לך, אין אצלי דברים כאלה – אבל לא יודעת מאיפה זה בא לי, פתאום הייתי שמחה". היא הייתה נבוכה מן הדברים, צחקקה.

⁴ התיאור של קריסטבה (1980 [2005]) את האדם כ-"questionable subject-in-process" תופס לטעמי את התנועעיות היטב.

אין ערובה לאפשרות לנסח את המכניקה המדויקת של הסיבה והתוצאה שבגינם הרגע הריק מתרחש, והדבר גם פחות חשוב, לתפיסתי. עם זאת, בקווים כללים נראה שהמטריצה האמפתית של זולתעצמי, שבאה לידי ביטוי במעורבות העמוקה שלי בסיפורה, הנס שקורה לעתים בטיפול שבו מטפלת עומדת באמת לרגע אחד בנעליה של מטופלת, מרגישה את האימה, הנטישה והשבר – כל אלה קשורים באופן כלשהו בהתמרת המקום, ובהיותו לפתע משהו אחר, "לא-מקום", אפשרות, פוטנציאל. ייתכן גם שהאמפתיה בשעה, מרחב הטיפול המחזיק ונוכחות המטפלת פתחו את הלב והתודעה, פינו מעט מקום בתודעתה של המטופלת, וכך המרחב הפיזי – החצר והגינה – הפכו בעצמם, אולי, לזולתעצמי. כך או כך משהו קרה, והשמש, שיחי הלבנדר שבחצר, הספסל, היו למרחב שאינו קשור למציאות הגלויה לחושים ולהכרה, שאינו קשור להיסטוריה, לזיכרון או לנוכחות הקונקרטי. זה היה רגע מאחה, של קיום בהווה הוליסטית, טוטלית. הרגשתי כי מרגע שהמרחב כבר לא היה רק המקום הקונקרטי שבו קרה אסונה ושבנו נשענה נפשה, אפשר היה להיות בו בלי לשחזר את הטראומה המקורית, והמטופלת פגשה בתוכה ישות אחרת, חדשה, שלווה ופתוחה. בין ש"רגע ריק" נחוה ממש בתוך טיפול ובין שלא ישירות במסגרתו, הרי שבהגדרה – קיומו של זולתעצמי (המטפלת? חדר הטיפולים? הגינה הפורחת?) הוא תנאי להתמוססות זו, שבה האדם וההקשר חד הם.

הפוטנציאל של הרגע הריק לתיקון פסיכולוגי

הנטייה להתמוסס למרחב שהוא גדול ומעבר לנו היא נטייה טבעית שקיימת באדם. במאמרו "צורות והתמרות של נרקיסיזם", טען קוהוט כי כשהאני הלכיד בטוח דיו לוותר על מטרות נרקיסיסטיות אישיות, הוא יכול להתמוסס אל תצורה פסיכולוגית חדשה, רחוקה מאוד מכל מבנה אישיותי קודם. תפיסה זאת של קוהוט מזמינה אינסופיות לתוך התיאוריה והחשיבה הפסיכואנליטית: אם העצמי פתוח למצב המתמוסס, אזי הוא פתוח לאינסוף; אדם מתמוסס לסביבתו הוא בתנועה מתמדת, כי הסביבה עצמה משתנה בהתמדה. לרגע הריק, שהוא הנקודה שבה הרוחני מקבל נפח וביטוי **קונקרטי ומודע**, יש פוטנציאל לחולל תמורה בנפשו של החווה אותו, והוא בעל השפעה של ממש על האדם. הפוטנציאל הזה לשינוי פסיכולוגי אינו מובן מאליו, שהרי בראשיתה לכאורה אין מדובר בחוויה שעיקרה רגשי אלא תודעתי. כלומר, ראשיתו של הרגע הריק אינו פונה כלל אל מה שמכונה "הנפשי", הכולל "פסיכולוגיה" וטרנספרנס, זיכרון והיסטוריה אישית, אלא אל הרוח – אזור שבו האדם פוגש צלילות שהיא מפושטת מן הפסיכולוגיה שלו. אף על פי כן, למפגש הזה, בסופו של דבר, יש גם משמעות פסיכולוגית. כיצד פוגש הרוחני את הפסיכולוגי? ייתכן שאפשר לשרטט בקווים עדינים מהלך לא-ליניארי, אולי מעגלי או בו-זמני: ייתכן שנוכחותו של זולתעצמי בצורה כזאת או אחרת מייצרת רגע של

פניות תודעתית להכרה באינסופיות. האדם ריק לרגע מהפסיכולוגיה שלו ופנוי להבחין ברגע הריק, אבל גם – הרגע הריק מפנה את האדם לרגע מעצמו. הוא לא אחוז בהיסטוריה, בטראומה, בזיכרון, הוא ריק מהכאבים, מהסבל, מהנחות היסוד, מהסיפורים שהוא מספר לעצמו על העבר ועל ההווה, מתולדות חייו. אז מתרחש מפגש מודע של האדם עם האינסופיות, שבתורה מפנה אותו מעצמו, לקראת-לעבר-לתוך משהו שהאדם הופך להיות חלק ממנו. בסופו של דבר, המפגש המודע עם האינסופי מייצר שינוי של הסיפור: חוסר המוחלטות שלו, האפשרות שלו להיות בתנועה ולא ידוע מראש (וגם לא בדיעבד), סיפור שאינו סגור וקבוע – כל אלה יחד הם בבחינת גורם מרפא. זהו מפגש עם הפוטנציאליות שאין לה בעצם אחרית, היא אינסופית והיא מסמנת אפשרות לצורת החלמה שלפיה מה שהיה עשוי להשתנות ולהיות אחר.

כשהאדם פנוי לרגע מעצמו, הוא יכול לפגוש את המוחלט, והמפגש עם המוחלט עשוי לשנות את הפרספקטיבה שלו על חייו, הוא מזמין מבט חכם על העולם שהוא מכיר באופן חווייתי ביחסיות, באי-המוחלטות של התופעות ושל המצבים ומסמן אפשרות להיפרד מן הביוגרפיה, מן הגורל. כך, במסלול אחד אנו ניצבים על כתפי הורינו, ומפציעים בהקשר שלהם על כל המגבלות האנושיות הכרוכות בכך: הם אנושיים, אנחנו אנושיים, ומטבע הדברים היחסים יהיו כרוכים גם בכאב, בכשל ובחסר. בד בבד, במסלול אחר שהוא במובנים רבים מנותק מהמסלול ההתפתחותי, מתרחש הרגע הריק שמזכיר לנו שגם זאת אופנות של התקיימות שלנו בעולם. הפניות אל הרגע הזה פוגשת את המטופלים והמטופלות שלנו, ומספרת להם סיפור. כאמור, להבנתי זהו סיפור אופטימי על תנועה ספונטנית במהותה לעבר האפשרות לתיקון. אם לא נחרוד או ניבהל מפני התפיסה שהעצמי אינו דבר סגור, ארוז ומוכר, ואם לא ויתרנו על הרצון להתמוסס חזרה, נפגוש את היעדר הקיום האינטרינזי שלנו ונכיר באשלייתיות של תפיסת העצמי כמבנה קבוע – למעשה, מדובר בהכרה בריקות. הכול פתוח.

כך, המטופלת בדוגמה שלעיל כאילו מכופפת את חוקי הפיזיקה, ונוצר רגע שבו העבר נפרס לפניו ונתון באופן כלשהו גם הוא לתנועה – המקום כבר אינו אותו מקום, ומה שהיה בו כבר אינו מתקיים, כאילו לא היה. להכרה זו יש משמעות אופטימית עמוקה שמרשה לפגוש את עצמנו לפני ש"התקלקלנו", לפני השברים הבלתי נמנעים בקיומו של האדם. זאת חוויה חשובה של התנסות ישירה (direct experience) שאינה שייכת לפסיכולוגיה של הקלקול, של הטראומה והכאב. ברודסקי (2019) מתייחסת למצב הזה דרך המושג היונגיאני "סינכרוניות" ומתארת אותו כמאחה, כמתקן טראומה. למעשה, זו נקודה שבה האדם עשוי להרגיש את הווייתו הווירטואלית, שכוללת את כל הפוטנציאלים האפשריים להתקיימותו.

מחשבה לסיום על אחריותו של המטפל מול הרגע הריק

תמיר אורון (2014) כותבת: "מלאכת השבת העצמי, ביסודה, במובן נפשי עמוק – היא השבת אבידה" (עמ' 15). "השבת אבידה זו יוצרת חיבור עם חלק אבוד, שאם ניפגש איתו נצמח ונגדל" (ברודסקי, 2019, עמ' 242). לעתים, השבת האבידה היא מפגש עם חוויה או עם ידיעה שפעם הייתה ברשותנו אך נשמטה מאתנו. לעתים היא היזכרות בפוטנציאל שעשוי להיברא, בפרפראזה על דברי קולקה. זהו רגע של אומץ לב של המטופל שבו הוא מפגין "נאמנות לרוחני" (קולקה, 2007). כאמור, הרגע הריק הוא מפגש עם חלק שפעמים רבות היה אבוד, לא ידוע, שלא פגשנו בו או שלא נתנו לו מקום. לכן, הופעתו בטיפול, התגלותו או האפשרות לחוות אותו הן למעשה בבחינת בקשה שמניח המטופל בפני המטפל שלא לאפשר לרגע לחמוק, שמשמעותו תתגלה, שהפוטנציאל שלו לחולל שינוי גם בהווה, גם בעתיד ואולי אפילו בעבר – ימומש. ככזה, יש בידינו, המטפלים והמטפלות, אחריות גדולה על השבת אבידה זו. אפשר לומר כי גם לנו יש מחויבות לנאמנות לרוחני, שכן אם "דבר נהיה כי רואים אותו", כפי שמציינת רב-הון (2017) – אזי חובה עלינו לראות התרחבות זו של מטופלינו, להקשיב לה ולהיות עבורם מראה המהדהדת את התקווה שנבטה בצורה של רגע ריק. כמטפלת, מצאתי שניסוח המושג "רגע ריק" מסייע לי להקשיב לתקווה זו ולראות אותה, בהיותו משיים את התופעה או ההתרחשות בתוך השעות הטיפוליות, ומזמין אותי לחפש נוכחות קבועה יותר בטיפול, ובכלל, לא רק של ציר ההפצעה, אלא גם באזורי ההתמוססות. לרגע הריק יש איכות של התקיימות השתהותית, נוכחת בהווה. לאור תכונות אלה שלו, אפשר בקלות להתבונן בחמלה גם בקושי שלנו, המטפלים, מול הרגע הריק: יש לזכור כי לאורך השנים, בעקבות כניסת מטופלינו, וכן גם שלנו, לשפה, ליומיום, בגלל הפצעתם, יקשה עלינו להבחין בסוג כזה של נוכחות שהקשב אליה הלך ופחת לאורך השנים. ואולם כדאי לנו לראות את הרגע הזה, להכיר בו כרגע חשוב ולהזמין להישאר בשעה הטיפולית בנוחות כמנוף המחולל תנועה בנפשם של המטופלים, שכן טיפול טוב הוא זה המכיר בכל אפשרויות הקיום או התודעה, ומרשה לנו "לדעת שאנחנו יודעים" ש"בטבענו האינטרינזי אנחנו כוליות אחדותית שאיננה ניתנת לכל דואליות שהיא" (קולקה, 2007, עמ' 3).

נראה אפוא שתפקידו של המטפל הוא כפול: הוא זולתעצמי, מרחב אמפתי שלתוכו מתמוסס המטופל, אך לא פחות חשוב מכך, תפקידו לתקף, לאשרר, להדהד, להנכיח ולייצר שפה שבה הרוחני אינו משוגע, "ניו אייג'י" או מתחמק, שפה המכירה ברוחני כזירה חשובה ובעלת פוטנציאל לשינוי דרמטי בנפש האדם, דווקא מפני שהוא מתקיים מחוץ לשברים ולכאבים, ויכול להתמיר את המציאות:

מטופלת שחוששת מאוד מערבים, "הם מפחידים אותי", כדבריה, מדברת על סבא שלה שנפטר מקורונה. היא אומרת שדווקא האנשים בפריפריה לא מתחסנים, וגם הערבים לא מתחסנים – ואני אומרת משהו בכאב-לב גדול על המוות של בני אדם אל מול נגיף הקורונה, וכמה הוא נוגס לרוחב בכולם, אבל יותר במי שאין להם אמון, ובצדק, במערכות. לקראת סוף השעה, שלא כבדרך כלל, ברגע מהורהר, במקום הדיבור המתלהם והאגרסיבי על "הערבים", שלא שמים מסיכות, היא אומרת בהצטרפות, קולה משתנה לגמרי: "בסוף כולנו בני אדם. מי שחולה – חולה. ומי שמתים לו – מתים לו. יהודי או ערבי". יש רגע של שקט, השעה נגמרת, היא קמה והולכת. למחרת בטיפול היא מספרת שהייתה בגן שעשועים עם ילדיה, הם שיחקו עם ילדים אחרים, ואז "התברר שהם היו ערבים, אבל לילדים זה לא משנה, כאילו אנחנו לא בלוד אלא בלונדון, הם היו ממש מצחיקים על הנדנדה, ופתאום גם אני וגם האימא השנייה צחקנו". אני אומרת: "לפעמים לוד היא לונדון".

מטפל או מטפלת שמכירים ברגע הריק מאפשרים מציאות חומלת, מקבילה, שאינה שוללת את הקושי, אבל הופכת, לדוגמה, את לוד המסוכסכת למקום שיש בו עדיין מציאות אפשרית, מקום עם עתיד. במקרה זה, "השבת אבידה", או "תקווה" שגם בתוך הייאוש והיגון יש אפשרות אחרת. הצחוק בגן השעשועים, וההבנה שלוד יכולה להיות גם לונדון, היו לרגע ריק של "השתתפות בקיום על-אינדיבידואלי וחסר זמן" (קוהוט, [1966] 2007, עמ' 146), והעולם תוקן להרף עין.

מקורות

- אבן שושן, א' (תשמ"ח). **המילון העברי המרוכז**. קרית ספר (עמ' 674).
- אטינג, מ' (2017). **פלא הנפש – להיות באחדיות**. מבוסס על "פלא הנפש – להיות באחד להיות המטופל", הרצאת מינוי לאנליטיקאית מנחה בחברה הפסיכואנליטית בישראל. אלתרמן, נ' (1972). **שירים שמכבר**. הקיבוץ המאוחד.
- ברודסקי, א' (2019). להחיות את בת יפתח – מהותה של החלמה מתוך המציאות החולמת אותנו. **שיחות**, ל"ג, 242–249.
- גרין, א' (2017). גילוי פנים והסתר פנים, חיים ומוות, סוף ואינסוף – התמרה של עצמיות בהתמודדות עם טראומה של אבדן. בתוך: **כתבים פסיכולוגיים העצמי התרומה הישראלית** (א' גבריאלי-רחבי, ר' קלע וק' גולדברג, עורכות). כרמל (עמ' 213–236).
- הבר מושיב, ש' (2013). **פתוח סגור פתוח – זה כל האדם**. הרצאה בחברה הפסיכואנליטית בישראל.
- ויניקוט, ד' ([1990] 2016). **טבע האדם** (ש' קולקר וע' גילן, מתרגמים). תולעת ספרים (עמ' 170–172).

- חזן, י' (2017). על השינה של המטפל בטיפול. בתוך: **כתבים; פסיכולוגיית העצמי, התרומה הישראלית** (א' גבריאל-רחבי, ר' קלע וק' גולדברג, עורכות). כרמל (עמ' 131–154).
- קוהוט, ה' ([1966] 2007). צורות והתמרות של נרקיסזים. בתוך: **פסיכולוגיית העצמי וחקר רוח אדם** (צ' זוננס וא' אידן, עורכים). תולעת ספרים והאיגוד הישראלי לפסיכולוגיית העצמי ולחקר הסובייקטיביות.
- קולקה, ר' (2005). בין טרגיות לחמלה – הקדמה. בתוך: קוהוט, **כיצד מרפאת האנליזה?** (א' אידן, מתרגם). עם עובד (עמ' 5).
- (2007). **הממד הרוחני בפסיכואנליזה – תרומתה של פסיכולוגיית העצמי**. הרצאה ביום העיון לכבוד צאת ספרו של היינץ קוהוט.
- (2010א). בין הפצה להתמוססות – מבט עכשווי על גדולה ואידיאלים במשנתו של קוהוט. **שיחות, כ"ה**, 37–47.
- (2010ב). תרומתה של פסיכולוגיית העצמי לממד הרוחני בפסיכואנליזה. הרהורים על "פסיכולוגיית העצמי וחקר רוח אדם", מאת היינץ קוהוט. **מארג כתב עת ישראלי לפסיכואנליזה, א**, 263–279.
- קריסטבה, ז' ([1980] 2005). **כוחות האימה – מסה על הבזות** (נ' ברוך, מתרגם). רסלינג.
- רב־הון, ר' (2017). השתתפות המטפל במרחב הצורך. בתוך: **כתבים; פסיכולוגיית העצמי, התרומה הישראלית** (א' גבריאל-רחבי, ר' קלע וק' גולדברג, עורכות). כרמל (עמ' 37–54).
- רמון-קינן, ש' (1984). **הפואטיקה של הסיפורת בימינו**. ספרית פועלים.
- תמיר אורון, ט' (2014). **השבת העצמי בטיפול – ומה אם אגלה שהסיר היה ריק?**. הרצאה בכינוס של החברה הפסיכואנליטית בישראל.
- Bion, W. R. (1965). *Transformations: change from learning to growth*. Basic Books.
- (1967). Notes on memory and desire. *Psychoanalytic Forum*, 2, 272–273.
- Grotstein, J. S. (2007). *A beam of intense darkness: Wilfred Bion's legacy to psychoanalysis*. Routledge.
- Havron, E. (2023). In search of the empty moment in psychoanalysis. *Psychoanalysis, Self and Context*.
[doi.10.1080/24720038.2023.2171043](https://doi.org/10.1080/24720038.2023.2171043)
- Jung, C. G. (1951). Synchronicity: An acausal connecting principle. *C. W.* 8, Princeton UP.
- Kalsched, D. (2013). *Trauma and the soul: A psycho-spiritual approach to human development and its interruption*. Routledge.
- Khan Masud, M. R. (1983). *Hidden selves: Between theory and practice in psychoanalysis*. Routledge.

- Mann, G. (2020). Emptiness, equanimity, and the selfobject function. *Psychoanalytic Inquiry*, 40(5), 300–310.
- Matte-Blanco, I. (1975). *The unconscious as infinite sets – An essay in Bi-logic*. Duckworth.
- Nin, A. (1976). *A factor of the sensitive man, and other essays*. Harcourt Brace & Co.
- Reiner, A. (2017). *Of things invisible to mortal sight: Celebrating the Work of James S. Grotstein*. Karnac Books.
- Rinpoche, L. Z. (2001). *Ultimate healing: The power of compassion*. Wisdom.
- Sella, Y. (2018). *From dualism to oneness in psychoanalysis: A Zen perspective on the mind-body question*. Routledge.
- Strosier, C. (2001). *Heinz Kohut: The making of a psychoanalyst*. Other Press.
- Williams, P. (2009). *Mahayana Buddhism: The doctrinal foundations*. Routledge.