חדשות פסיכולוגיה

מומחים בפסיכואנליזה



ד"ר תלמה כהן

תל אביב



אירית סובול

חיפה



ליאור נזר ברמן

חיפה

השעה נגמרת, הטיפול ממשיך: קריאה פסיכואנליטית בסוף

ברגע שבו המטופל קם מהכורסה, אוסף את תכולת תודעתו ואת תיקו, נאמרות לעיתים מילים שנשמעות קלות – אך נושאות מטען כבד. חיוך מבויש, מבט מרפרף, שאלה אגבית על שבוע הבא, אנחה כבדה, או שתיקה מתוחה – אלו אינם רק תוצרים של עייפות השעה. הם נולדים בדיוק במקום שבו הזמן הטיפולי נפגש עם קצהו. הסיום, ברובד הלא מודע, איננו רק סוף של שעה – אלא מגע עם חוויה של פרידה, של אי־וודאות, של המתנה חדשה להתחלה שלא תמיד נרקמת מיידית. מאמר זה בוחן את סופים והתחלות בטיפול – לא כאירועים טכניים, אלא כמוקדים רגשיים מורכבים, המטעינים את הקשר הטיפולי במשמעות עמוקה ולעיתים חמקמקה.

צוות Psychologim.com | 30/05/2025 10:04

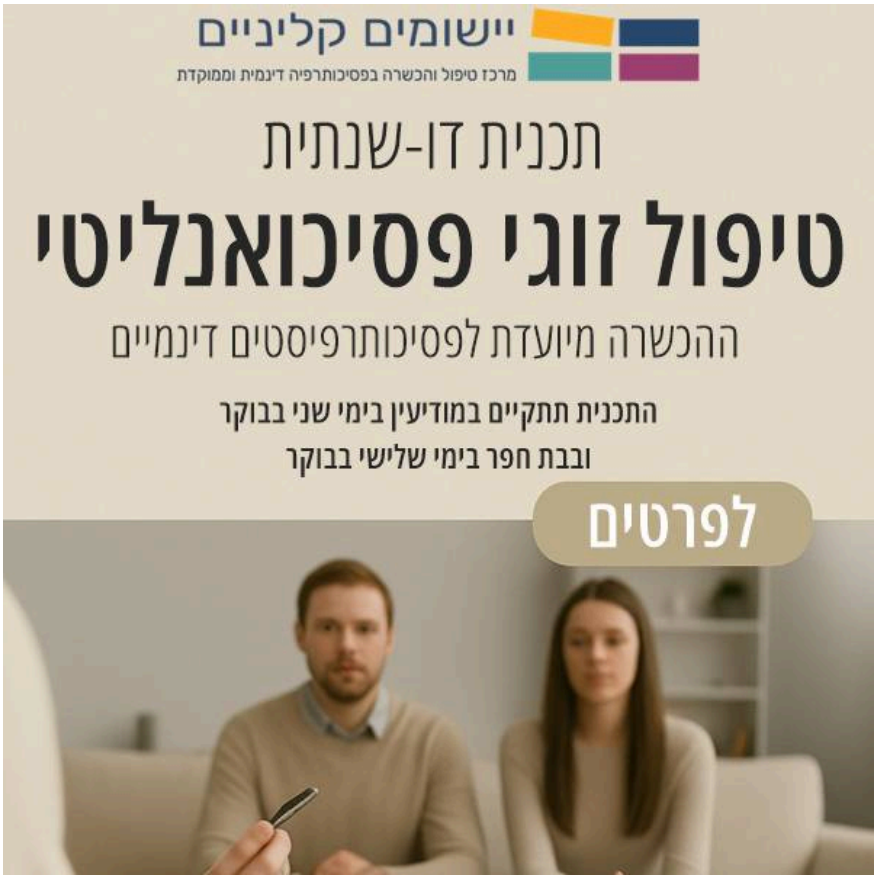
1 שתפו בפייסבוק שתפו בוואטסאפ





דליה גונן
כוכב יאיר צור יגאל

טען עוד



הזמן הפסיכואנליטי כסצנה טעונה

בבסיס התיאוריה הפסיכואנליטית מונחת ההנחה שהזמן – ובמיוחד מסגרותיו – אינו רק תפאורה נייטרלית, אלא חלק בלתי נפרד מהחוויה הרגשית. השעה הטיפולית אינה "שעה" במובנה הכרונולוגי בלבד, אלא מבנה פסיכולוגי שבתוכו מתאפשרים ביטוי, העברה, חזרתיות והחזקה. בהתאם לכך, סיומה של שעה טיפולית אינו רק סימון סיום – אלא חציית סף, מעבר ממודוס רגשי אחד לאחר, מהמרחב הפנימי המוחזק למרחב החיצוני הפחות בטוח.

קלינאים רבים מדווחים כי דווקא הרגעים שלפני הסיום – ולעיתים *לאחריו* – נושאים עמם תוכן רב עוצמה. מילים שנאמרות "על הדרך", על הסף או על סף הדלת, נושאות לעיתים תכנים רגשיים עמוקים שנמנעו מהעיבוד במהלך השעה עצמה. יש הרואים בכך "השלכה מאוחרת" – תהליך שבו המטופל מפקיד רגש קשה ברגע שבו ניתן כבר להסתלק מבלי לעמוד בעולו.

לצד זאת, ניתן לראות גם מופעים של בדיקת גבולות: מטופלים המאחרים במכוון, נזכרים בשאלה ברגע הסיום, או מבקשים "רק עוד רגע" – מציפים את המתח שבין הצורך להיאחז לבין החשש מדחייה. הרגעים הללו, לכאורה טכניים, חושפים לא פעם

קונפליקט לא מודע סביב נפרדות, צורך בחיזוק מתמיד, או ניסיון לשלוט במבנה הזמן כדרך להתמודד עם כאב רגשי.

מהי, אם כן, משמעותו של סיום שעה? האם הוא סיום, או דווקא התחלה של עיבוד לא מודע? ומה קורה כשהמטפל עצמו חש אי־נחת מן האופן שבו מסתיימת פגישה – האם זוהי תגובה נגדי־העברתית בלבד, או עדות לרגע שלא הוחזק דיו?

שאלות אלו הן לב ליבו של דיון זה – שבו הסיום אינו "קצה" אלא שער.



מה נאמר על הסף – דינמיקת הדלת כזירה בין־אישית

רבים מהמטפלים מכירים את התופעה: המטופל קם, אומר "תודה", פונה לדלת – ואז, רגע לפני היציאה, נזרקת אמירה אגבית שמטלטלת את משמעות הפגישה כולה. לעיתים זו הודעה על שינוי דרמטי בחיים ("אה, שכחתי להגיד – אני נפרדנו אתמול"), ולעיתים שאלה עמומה ("תגיד, אתה חושב שאני מבלבל אותך?"). קריאות אלו, שנאמרות ממש *על הסף*, מעוררות שאלה פסיכואנליטית עמוקה: מה קורה כאשר התוכן החשוב ביותר נאמר דווקא ברגע הסיום?

בהתבוננות קלינית, נראה כי אמירות אלו הן דרך עוקפת לעבד תכנים רגשיים שקשה לשאת בזמן הפעיל של השעה. המרחב

שבין הכורסה לדלת מתפקד כמעט כ"מרחב פוטנציאלי", במונחיו של ויניקוט – אזור שבו מותר לומר את מה שלא ניתן לומר תחת המבט הישיר של הקשר. זהו רגע חופשי מהמבנה של הדיאלוג, שבו נוצר מרחב בלתי פורמלי, המפחית את עוצמת החרדה הקשורה בחשיפה.

האמירה על הסף היא לעיתים בדיקה: האם תזמין אותי להישאר עוד רגע? האם תתייחס למה שאמרתי? האם תראה אותי גם כשאני "כבר יוצא"? כך, הרגעים האלה הופכים לא רק לחלון אל הלא מודע של המטופל – אלא גם לבחינה של גמישותו ורגישותו של פסיכולוג. תגובה מחמירה מדי – "אין זמן לזה עכשיו" – עלולה להתקבל כחוויה של דחייה מחודשת. לעומתה, תגובה פתוחה אך מובחנת – "נשמע שזה משהו שנוכל להתייחס אליו בפגישה הבאה" – מאפשרת המשכיות מבלי לפרוץ גבולות.

למעשה, דינמיקת הדלת מהווה סצנה טיפולית בזכות עצמה. היא מסמנת את הרגע שבו המטופל "חוזר לעולם" – אך מבקש לקחת עמו משהו מהמפגש. הבחירה *מה* הוא לוקח, *כיצד* הוא בוחר לומר זאת, ו*מהו* תוכן הסף – מלמדות רבות על תהליכים תוך־נפשיים ובין־אישיים גם יחד.

מנקודת המבט של המטפל, זהו רגע טעון לא פחות. תגובה רגשית עזה לאמירה על הסף עשויה להעיד על נגיעה לא מודעת בנקודה רגישה: אולי צורך של המטפל עצמו להישאר בשליטה, או קושי להכיל רגשות חזקים מחוץ למבנה המוכר. זהו מרחב דק, אינטימי, בו העמדה האנליטית נבחנת דווקא ביכולת להישאר נוכח גם מחוץ לגבולות הפורמליים של השעה.



הפירוק וההרכבה – מה קורה לנפש לאחר שהשעה נגמרת?

בסיומה של שעה טיפולית, תהליך סמוי מתרחש בנפשו של המטופל – ולעיתים גם של המטפל. לאחר רגע של קרבה, עיסוק אינטנסיבי וחיפוש פנימי, מגיע הרגע שבו הקשר מתפצל שוב: כל אחד חוזר לעולמו, למרקם חייו. אלא שזהו גם רגע של פרידה – קטנה, שגרתית, אך בעלת משמעות נפשית עמוקה.

מבחינה פסיכואנליטית, רגע הסיום עשוי להפעיל תהליכים פרימיטיביים של נטישה או תלות. עבור מטופלים מסוימים, הסיום נחווה כחזרה לטראומת ניתוק מוקדמת – אם שעזבה, דמות שלא הייתה שם ברגעי צורך. תחושות של ריקנות, דיכאון או התקשות להתרכז לאחר הפגישה אינן נדירות – אלא עדות לכך שהמפגש היה בעל השפעה נפשית עמוקה, ושמערכת ההגנות של המטופל זקוקה לזמן הסתגלות כדי "לאסוף את עצמה".

מנגד, מטופלים אחרים חווים את הסיום כהקלה – סוף סוף משתחררים מהעומס, מהחיטוט, מהעירום הנפשי. אצלם, ניכר לעיתים מנגנון של אינטלקטואליזציה או של ניתוק רגשי – תהליך של "קיפול רגשות" עם תום הפגישה, שמאפשר תפקוד חיצוני אך מרחיק את החוויה הרגשית מהתודעה.

בין שני הקצוות הללו, מתקיימת תנועה טיפולית חשובה: *הפירוק וההרכבה*. השעה עצמה מזמנת פירוק – של הגנות, של נרטיבים, של שקט מדומה. הסיום מזמן את ההרכבה – כיצד אני אוסף את חלקיי ויוצא לעולם? אילו חלקים יישארו אצלי? אילו יונחו בידי המטפל? ואילו לא יוכלו עדיין להתעכל?

תפקיד המטפל ברגע הזה הוא כפול: מצד אחד, עליו לשמר גבולות – לא להיסחף עם המטופל אל תוך "עוד רגע" אינסופי; מצד שני, עליו להיות מודע לכך שהרגע הזה טומן בתוכו חומר רב משמעות. ההתבוננות ברגעי הסיום כמרחב מעובד ולא כפורמליות נדרשת, מאפשרת ראייה של המטופל בשלמותו – גם כשהוא בדרכו החוצה.

לא אחת, מטופלים מעלים נושאים שהודחקו לאורך השעה דווקא בימים שאחרי הפגישה – מתוך חלום, כאב גופני, או מחשבה טורדנית. כלומר, הסיום אינו קוטע את התהליך – הוא ממשיך אותו. הוא מבקש מהנפש לעכל, לקשר, ולהכין עצמה למפגש הבא. הסיום, אם כן, הוא למעשה תחילתו של עיבוד לא־מודע מתמשך – עד הפגישה הבאה.



התנועה הפנימית בין סיום לפתיחה – כשכל סוף נושא התחלה

אחד הרעיונות הפסיכואנליטיים המרכזיים סביב זמן טיפולי הוא ההבנה שכל סיום – גם אם נחווה כקצה – נושא עמו פוטנציאל לפתיחה חדשה. רגע הסיום איננו רק פרידה, אלא סימון של רווח, פער, מרווח רגשי שבו מתאפשרת טרנספורמציה. במונחים של מיכאל באלינט או תיאוריה התייחסותית עכשווית, זהו "מרחב ביניים" שבו הנפש מתוודעת לעצמה דרך הקשר – דווקא כשהוא מופסק זמנית.

בתוך כך עולה שאלת ההתחלות: מהו רגע הפתיחה של הפגישה הבאה? מה קורה במעבר בין שתי שעות? האם מדובר בחיבור ישיר, או במקטע חדש לגמרי? פסיכולוגים ותיקים יודעים לומר שלעיתים ניתן ללמוד רבות על חוויית הסיום הקודמת דווקא מתוך אופן הכניסה – האופן שבו המטופל מתיישב, פותח בדבר מה שולי או מכריז מייד על "משהו שקרה".

באופן פרדוקסלי, התחלה של שעה טיפולית טומנת בחובה גם סוג של אבל: על כך שהשעה הקודמת הסתיימה, על כך שהמפגש הרציף הופסק. השאלה היא כיצד הנפש בונה גשר פנימי בין מה שהיה לבין מה שכעת – והאם יש בה אמון שהקשר נמשך גם כשהוא אינו מוחשי. זהו לב המושג "החזקה" בגישתו של ויניקוט – היכולת של המטופל לחוש שהמטפל ממשיך לשאת את הקשר גם כשהוא אינו נוכח.

המטופל שבודק כל שבוע אם "השעה שלנו תישאר" או זה שמגיב בריחוק מופגן – שניהם משקפים תנועות הגנתיות ביחס לחוויית הסיום וההתחלה. גם כשאין בכך תוכן מילולי – הגוף, הטון, הקצב, מבט העיניים – מביעים את ההעברה והחשש.

כך נרקם האופן שבו כל סיום בשעה הטיפולית הוא גם התחלה של דיאלוג מחודש: בין האובייקט הפנימי של המטפל לבין הייצוגים הרגשיים שהמטופל נושא עמו. זוהי תנועה של השלמה, תיקון, ולעיתים – רגרסיה מכוונת שתאפשר לגעת בקונפליקט שלא היה ניתן להכילו בפעם הקודמת.

בסופו של דבר, כל התחלה של שעה חדשה היא מבחן: האם יש מקום להמשיך? האם המטפל עדיין שם עבורי? האם אני ראוי לזמן הזה? השאלות הללו חבויות מתחת לשיח הגלוי – אך מהדהדות בעוצמה.



התמודדות המטפל עם הסופים – גבולות, הזדהות וחמלה

בעוד שחלק ניכר מהשיח הפסיכואנליטי עוסק בחוויית הסיום מנקודת מבטו של המטופל, חשוב לא פחות לבחון את מקומו של המטפל. סיום הפגישה הוא רגע נפשי גם עבורו: מעין "נשימה בין נשימות", פרידה זמנית מקשר אינטימי, ולעיתים התמודדות עם רגשות שלא קיבלו מענה או עיבוד מלא.

מטפלים עשויים לחוש אי נחת כששעה מסתיימת "בנקודה לא טובה", או כשהמטופל מעלה תכנים רגשיים עוצמתיים רגע לפני היציאה. התחושה של "לא סיימנו באמת" יכולה לעורר תחושת אשמה, אחריות, או תסכול. לעיתים מופיעה גם תחושת פספוס או צורך להציל – דחף להחזיק את המטופל עוד רגע אחד, אולי להשלים חוויה שנותרה תלויה.

רגשות אלו, אשר שייכים לעיתים לתחום ההעברה הנגדית, מזמינים את המטפל להתבוננות. האם הקושי להפסיק נובע מהעברת־יתר? האם התחושה שחייבים "לתת עוד" היא תגובה להזדהות עמוקה מדי? או אולי ניסיון להימנע מהתמודדות עם רגשות של פרידה, חסר, והכרה במגבלות הזמן?

מצד שני, שמירה נוקשה מדי על סיום השעה, ללא הכרה בחומר הרגשי שנותר פתוח, עלולה להחוות על ידי המטופל כנטישה

רגשית או כסגירות לא־אמפתית. כך, המטפל נע בין הצורך לשמור על גבולות לבין יכולתו להחזיק את המטופל גם כאשר לא ניתן עוד להרחיב את המפגש.

במקרים מסוימים, הסיום עצמו נעשה לזירה של שחזור טראומה – במיוחד עבור מטופלים עם היסטוריה של פרידות חפוזות, אובדן לא מעובד או קשרים לא יציבים. כל "נגמר הזמן" עלול להתקבל אצלם כהדהוד לניתוק מוקדם, כאקט של דחייה. כאן תידרש מהמטפל רגישות גבוהה, הכוללת הן מידה של גמישות רגשית והן יכולת להציב גבולות מתוך חמלה.

כך הופך רגע הסיום לא רק לאירוע של המטופל – אלא לנקודת מגע בין־נפשית מורכבת. המטפל, כמי שנע משעה לשעה, ממטופל למטופל, נדרש לעבד את המעברים הללו בתוך עצמו – להניח את האחד מבלי למחוק, לפגוש את הבא מבלי לשכוח. זהו אתגר עמוק, אך גם ליבת העמדה האנליטית: לשאת, להחזיק, ולאפשר – גם כשזמן השעה פג.



הסף כמרחב פואטי – בין שפה לשתיקה, בין סוף לתנועה

רגעי הסיום, ובייחוד מה שמתרחש על סף הדלת, אינם רק נקודת זמן – הם נקודת תודעה. הם קורים במרחב שאינו מוגדר היטב, שבו השפה לפעמים מתרופפת, הגוף מתחיל לזוז, אך

הקשר עדיין פועם. זוהי טריטוריה חמקמקה, לא־ממופה, שבה לעיתים נאמר האמת הכנה ביותר – או נשתקת.

הסף, בניגוד למרכז השעה, מאפשר נוכחות של דיבור לא סימטרי: מטופלים אומרים "זה היה קשה היום", "נראה לי שאתה כועס עליי", או אפילו מבטיחים "אולי שבוע הבא אקח סוף סוף חופשה". באמירות אלו טמון מבט לעולם החיצוני, אך גם ניסיון לסגור את הדלת מבלי להיסגר מבפנים. הרגע הזה, החצי שייך לשעה והחצי כבר מחוצה לה, מעורר תהייה: האם הוא בכלל חלק מהטיפול?

הגישה הפסיכואנליטית עונה – בהחלט כן. הרגעים הלא־מבניים, ה"כביכול שוליים", הם פעמים רבות האזורים שבהם מתרחש העיבוד העמוק ביותר. דווקא כשהשפה רפויה, כשהצורה מתמוססת – התוכן הלא־מודע עשוי לפרוץ. לא כסיפור, אלא כרמז, כהד, כנשימה.

יש לראות בסף הדלת לא את הסיום – אלא את המשכו של מה שלא היה ניתן להיאמר במרכז השעה. זהו מקום של העברה, של גילוי עצמי, ולעיתים – של קריאה אל המטפל שיישאר, ולו פנימית, גם כשהגוף יוצא מהקליניקה.

השעה הטיפולית אינה מסתיימת בדקה השישים – היא ממשיכה להדהד בנפש, ממש כמו שיר שלא הסתיים אך כבר פינה את מקומו לדממה. המטפל נדרש להחזיק את המקום הזה: להכיר בו, לתת לו משמעות, לא למהר לסגור תיק רגשי בגלל ששעה עגולה הסתיימה.

כך אנו למדים שהקשר הטיפולי מתקיים לא רק במילים – אלא גם בצל שלהן, בדרך אל הדלת ובין הפעמים. סופים והתחלות בטיפול אינם רק נקודות זמן – הם תנועה, שפה, ואפשרות להיות.



ביבליוגרפיה

1. Winnicott, D. W. (1953). *Transitional Objects and Transitional Phenomena*. International Journal of Psychoanalysis, 34, 89–97.
2. Ogden, T. H. (1997). *Reconsidering Three Aspects of Psychoanalytic Technique*. International Journal of Psychoanalysis, 78(4), 719–732.
3. Bromberg, P. M. (1998). *Standing in the Spaces: Essays on Clinical Process, Trauma, and Dissociation*. The Analytic Press.
4. Green, A. (1999). *The Fabric of Affect in the Psychoanalytic Discourse*. Routledge.
5. Ferro, A. (2006). *Psychoanalysis as Therapy and Storytelling*. Routledge.
6. McWilliams, N. (2004). *Psychoanalytic Psychotherapy: A Practitioner's Guide*. Guilford Press.
7. Lemma, A. (2003). *Introduction to the Practice of Psychoanalytic Psychotherapy*. Wiley-Blackwell.
8. Gabbard, G. O. (2005). *Boundaries and Boundary Violations in Psychoanalysis*. American Psychiatric

.Publishing
9. Tuckett, D. (2005). *Does Anything Go? Towards a Framework for the more Transparent Communication of Psychoanalytic Ideas*. International Journal of Psychoanalysis, 86(5), 1453–1471.

האם הכתבה עניינה אותך?

כן	לא
69	0

תגובות

כתבו תגובות

שם:

פרסם תגובה

תודה על המאמר. גם הסיום כאן - סיום קריאת המאמר, קורא לעיבוד של רגש, תחושה ומחשבה.
דולי | 01:24 03/06/2025

הגב

כתבות שמעניינות אותך