

# לבדיות ובדידות – בנוכחות האחר ובהיעדרו<sup>1</sup>

## היבטים שפירים וממאירים

### נעמה בר־שדה<sup>2</sup>

"אין לי משהו מסוים לומר עדיין, אבל אם לא אומר דבר, אולי תחוש שאינני כאן".

– ויניקוט לגנטריפ בסיום פגישתם הראשונה (Guntrip, 1975, p.151, תרגום שלי).

לבדיות (aloneness), התבודדות (solitude), בידוד (isolation) ובדידות (loneliness), הם מצבי נפש הנעים על הרצף בין לבד (alone) וביחד (together). הם כרוכים אחד בשני מרגע התדפקות הזרע על קליפת הביצית, חדירתו, חלוקת התאים והיווצרות העובר, דרך תהליך הלידה, ההתפתחות והגדילה ועד למוות.

שיטוט במנעד המצבים ובאינטראקציה ביניהם יאפשר התבוננות בְּתהליכים פנימיים אפשריים המתהווים גם עקב שבר בזוגיות. בחרתי להתמקד בתנועה שבין לבדיות ובדידות. נראה, כי על אף בסיסיותם של מצבי נפש אלו, שכיחותם והטריוויאליות שלהם, הם נחווים ומומשגים במגוון אופנים משיקים וייחודיים. הקורא עלול אפוא ללכת לאיבוד ולתהות באשר לזהותו של מצב הנפש המדובר.

ראשיתו של כתיבת המאמר בימי שגרה, שבמהלכם התפרץ לחיינו נגיף הקורונה. השפעתו הניכרת על מארג חיינו מתחוורת בהדרגה, ותוך כדי הסתגלות מחדש מדי יום. אומנם המאמר לא כוון לעסוק בהשפעת ימי הקורונה על לבדיות ובדידות, אולם בהיותם חלק דרמטי ממרקם חיינו הנוכחי, אתיחס גם אליהם קצרות.

<sup>1</sup> פורסם לראשונה בפסיכואקטואליה, גליון אפריל 2020.

<sup>2</sup> נעמה בר־שדה היא פסיכולוגית קלינית מדריכה במרכז ויניקוט, פרויקט "מאור", ולשעבר בעמותת "אשלים", עמותת ובפרוורסיה מינית. נמנית עם צוות ההדרכה במרכז ויניקוט, פרויקט "מאור", ולשעבר בעמותת "אשלים", עמותת מסל"ן ובעמותת "בית חם". סוקרת בכתבי העת "שיחות", "חברה ורווחה" וב"מרחבים" לשעבר. כותבת מאמרים מקצועיים בתחום הטיפול בילדים ומבוגרים, טראומה מינית, סטיות מיניות ואתיקה. [naamabs@012.net.il](mailto:naamabs@012.net.il)

פרידה פרום-רייכמן (Fromm-Reichman, 1959) שאלה מטופלת קטטונית על תחושת האומללות שלה. האישה השיבה בהרמת יד, כשרק אגודלה מורם למעלה ושאר אצבעותיה קפוצות. פרידה הבחינה רק באגודל המבודד משאר האצבעות והדהדה: "כה בודדה?"

הבעת פניה של המטופלת רפו בהכרת תודה. היא התחילה לספר על עצמה בעזרת האצבעות, וכך ניהלו השתיים 'שיחות באצבעות' במשך שבועיים. אט אט יצאה המטופלת מהבידוד התקשורתי שלה ובסופו של דבר, אומרת פרום-רייכמן, יצאה מבידודה.

## לבדיות (aloneness)

לבדיות יכולה להתקיים לצד התבודדות, בידוד ובדידות. הכותבים על לבדיות או על היכולת להיות לבד מצביעים בחלקם על ההיבטים אותם אני מכנה **ממאירים**. אלו ההיבטים המשקפים מצבים פנימיים מפחידים ומכאיבים, שבהם הפרט משולל אובייקטים פנימיים טובים, או מנותק מהם, במובחן מבדידות (Matthews-Bellinger, 2015), בה מתקיים חיבור להיעדרות האובייקטים. או מצבים הנוגעים בתחושת חוסר האונים המשתמעת, המהווה חלק מהנפרדות הבסיסית של האדם (פרום, 2001).

להיבטים אחרים של הלבדיות אני קוראת **שפירים**. ויניקוט (1988/2016), שתרם את התרומה המכרעת בעיני להיבט השפיר של הלבדיות, מסב את תשומת הלב לכך ש"בתחילה יש לבדיות מהותית" (ויניקוט, 1988/2016, עמ' 170, ההדגשה שלי). אמירה חזקה, שמהדהדת את הלבדיות המלווה אותנו מראשית התהוותנו, ממנה מתפתח ההיִוֵּת (being)<sup>3</sup>. קאמי, האדיר את חשיבותה של הלבדיות וראה בלמידה להיות לבד את עיקר הלמידה המוטלת על האדם: "כשהאדם לומד - ולא על הנייר - להיות לבד עם סבלותיו, להתגבר על הרצון שלו לברוח, הרי שלא נשאר לו עוד הרבה ללמוד" (Camus, אצל יאלום, 1980/2011). אריך פרום (1941) ראה בלבדיות המתפתחת "אספקט של תהליך האינדיבידואציה" (פרום, 1941/1992, עמ' 29). בהקשר זה הדגיש ויניקוט כי היכולת של היחיד להיות לבד היא אות לבשלות רגשית, אשר "תלויה בקיום אובייקט טוב במציאות הנפשית של היחיד" (ויניקוט, 1958/2009, עמ' 173), ובסוף ימיו חידד והוסיף כי "כל יחיד הוא [גם] יישות מבודדת, לעד לא-מתקשר, לעד בלתי ידוע, למעשה לא-נמצא (unfound)" (ויניקוט, 1963/2009, עמ' 244), מבקש בכך להדגיש את הצורך של היחיד גם להתבודד, כדי לשמר חלק חשוב של העצמי. בספר שהקדישו ללבדיות, נסמכות על גישתו של ויניקוט, טוענות בוכהולץ וצ'ינלונד ש"זמן לבד" (alonetime) הוא צורך אנושי בסיסי, המהווה כוח יצירתי חיוני להתפתחות

<sup>3</sup> אני מוציאה מכלל דיון את המקרה הפרטי של הריון מרובה עוברים. ראוי לבדוק אם המתואר במאמר תקף גם במקרה זה.

אינטואיציה ואינטרוספקציה, וכי לבדיות והתקשרות (attachment) הן צרכים בעלי חיוניות זהה (Buchholz & Chinlund, 1977).

החלוקה להיבטים שפירים וממאירים נועדה בעיקרה לצרכים דידיקטיים. במציאות, מתקיימת לתפיסתי תנועה מתמדת בין הקצוות. שהרי הפנים של היחיד מתעצב ונבנה למן ההתחלה מתוך המגע עם האחר, אך בו־זמנית גם מתוך הנפרדות ממנו. הניסיון יכול אפוא להשתנות ממפחיד לרגוע עד כדי מדיטטיבי ומתבודד, בהתאם לניסיון של היחיד (Buchholz & Chinlund, 1994), שכן הלבדיות הראשונית יכולה להתקיים רק בתנאים של תלות מרבית לא מודעת באם כסביבה (ויניקוט, 1988/2016), אך מקופלת בה גם **חרדה** פוטנציאלית "ביכולתו של האדם הבריא להיות לבד בטיפולו של חלק מהעצמי שהוקדש לטיפול-עצמי" (Fromm-Reichman, 1959, p.171 תרגום שלי).

## התבודדות (solitude)

**התבודדות** היא לרוב מצב אובייקטיבי נבחר, ומכאן גם רצוי ונטול מתח, הכולל בידוד מאינטראקציה בין־אישית. הוא שונה ואפילו מנוגד לבדידות בהיותה חוויה סובייקטיבית, שיכולה להתקיים בנוכחות אחרים או בהיעדרם (Storr, 1988). בהתבודדות מתקיימת לעיתים עבודה פרודוקטיבית או יצירתית (Holmes, 1986). גם בהתבודדות נפגוש את הדואליות.

כשהתבודדות היא כפויה יש בה טינה, חוסר אונים והיעדר שליטה. עולות תחושות כואבות, והפרט מנסה להישען על הפנטזיות הפנימיות כדי לייצר מידה של שליטה והמשכיות מול החסך החיצוני. עלולה להופיעה התדרדרות במצב הנפשי, בהתאם להתפתחות היכולת להיות לבד ולנסיבות החיצוניות. התבודדות כפויה תיחשב אפוא כהתבודדות ממאירה. דוגמה לכך, היא המציאות העכשווית. העולם שרוי בהתבודדות, אשר יכולה להוביל גם ללבדיות ולבידוד ממאירים. מצבי נפש אלו התהוו בתגובה להנחיות ולצווים לשעת חירום המנסים להתגונן בפני נגיף הקורונה, שפרץ לחיינו כזר ו"חולל בהם אי ודאות, בהלה, בלבול, ואפילו כאוס" (בר־שדה, 2020). מדובר במצב ביניים, שבו ההתבודדות אומנם כפויה, אך עם זאת יש בה מסר של הגנה על העצמי. מצד אחר, מתעוררת לפעמים בעצמי תגובה של התנגדות נוכח הטבע המפתיע־מתפרץ, המשתנה, ולעיתים הסותר של המסרים הרשמיים והרשמיים לכאורה, המשפיעים ומוזנים מן המאפיינים האישיותיים. ההתנגדות מבטאת את חוסר הסינטוניות והתרופפות החיבור לרצינות של השמירה. ברגעים אלה ההתבודדות המיטיבה נחוות ככפויה וממאירה.

הפרט נדרש להסתגל לאורח חיים חדש שלא בחר בו. הוא מתבקש לתהליך הסתגלות משתנה שוב ושוב. נוצר היפוך תפקידים, שנכפה על חלק מדור הצעירים, אשר "לא חווה עד כה את הוריו

כחלשים ונזקקים לו ולכן נשען, נתמך, נסמך ונעזר על ידם במובנים רבים. עתה הוא נדרש באחת להינתק ולהיות מבודד מן ההורים, על מנת להגן עליהם" (בר־שדה, 2020). היפוך תפקידים זה יכול להשאיר צעירים אלה בחוויה מעוררת חרדה, עד כדי תחושות של נטישה, עקב הישמטות עוגן מרכזי בחייהם.

התבודדות נבחרת ויזומה היא בדרך כלל שפירה, ורבים מן הכותבים רואים בה אמצעי שמשרת את תהליך הצמיחה וההתפתחות, דרך חיונית משחרר הילדות להתפתחות הלמידה והחשיבה, צורך התפתחותי המאפשר הבנייה והבנייה מחדש של התפקוד העצמי של היחיד (Buchholz & Chinlund, 1977), דרך שיכולה להיות יצירתית ומשקמת תחת תנאים אופטימליים, אך עם זאת איננה נחשבת כתנאי ליצירתיות. המפגש עם כאוס הקורונה הזמין אף הוא פרץ של יצירתיות, על אף שלא מדובר בתנאים אופטימליים. הרשתות מוצפות בחידודי לשון, קטעי הומור וציניות כתובים או מומחזים, המשמשים כאמצעי קשר, אך גם כהתמודדות עם הבדידות, אי־הוודאות והחרדה המציפה.

הסיטואציה האנליטית היא דוגמה להתבודדות שיש בה פוטנציאל מתקן בהיותה צורה של התבודדות בנוכחות האחר המבין והמאפשר. המטפל המעורב רגשית מאפשר למטופל לחוש מלווה ולכן הוא מעז להיות מעורב עם המטפל ועם עצמו. קבלת ההתבודדות היא אות לקבלת העצמי ומסמנת את האפשרות לסיום האנליזה.

## **בידוד (isolation)**

בידוד יכול להתרחש במצבי נפש של לבדיות והתבודדות, ובכל מקרה גם בנוכחות האחר, אם נשהה ונקבל את אמירתו המופלאה של ויניקוט כי "במגע האינטימי ביותר קיים חוסר במגע, כך שבאופן מהותי כל יחיד שומר על בידוד מוחלט לעולם ועד" (ויניקוט, 1988/2016, עמ' 191). חוויית ה**בידוד**<sup>4</sup> דומה לבדידות, אך יש בה ניתוק מן התחושה. ההיעדר הוא ללא הגעגוע. הריקנות היא בהוּ. יש היעדר רצון ותשוקה (Holmes, 1986). קירקגור (1986/1997) מכנה תחושה זו "חוויית הלא כלום", והיידגר (Heidegger, 1927/1996) דיבר על תחושה של עמידה מול ריקנות ה"אין".

בספרות יש מגוון חלוקות אטיולוגיות המתארות סוגי בידוד. דרך אחת מבחינה בין סוגי הקשרים והשפעתם על היווצרות הבידוד. ה**בידוד הרגשי** מתפתח כתוצאה מאובדן קשר רגשי קרוב של דמות מרכזית בחיי הפרט. הבדידות שמתפתחת מכך יכולה למצוא מזור בהתקשרות חדשה, או כל דרך אחרת לעיבוד האובדן. ה**בידוד החברתי** ייווצר כתוצאה מאובדן או מהיעדר רשת חברתית. למשל במקרה של גירושין או מעבר לסביבה חדשה, תיוג חברתי, בידוד של

---

<sup>4</sup> לא ידובר במאמר על ההגנה הפרודיאנית הנמצאת לשרות הנירזזה הכפייתית- אף כי נמצא בבידוד את הניתוק הרגשי.

עקרת בית (Weiss, 1973), או בידוד חברתי שנוצר, כמו בתקופת משבר הקורונה, כתוצאה מבידוד פיזי. אפשרות אחרת לחלוקה היא בין היבטים תוך־נפשיים וחץ־נפשיים. **הבידוד הבין־אישי מתייחס** ל"בידודו של האדם מאנשים אחרים" ונחווה בדרך כלל כ"תחושה של בדידות" (יאלום, 1980/2011, עמ' 297). מתקיים בו היעדר אמיתי או נחווה, או אובדן משמעות של העצמי ביחס לאחרים משמעותיים (Barnett, 1978). תהליך ההתכנסות לבידוד חברתי ולעולם הפנטזיה עלול להתרחש כשהדמות האימהית גומלת בטרם עת משלב הרכות ולפני שהתינוק בשל לדחות סיפוק צרכים (Suttie, In Fromm-Reichmann, 1959/1990). **הבידוד התוך־אישי** מבטא את "התכחשות האדם לרגשותיו ולרצונותיו" (יאלום, 1980/2011, עמ' 297), **והבידוד הקיומי (אקזיסטנציאלי)** מצביע על "קרע שאינו ניתן לאיחוי בין האדם לבין אדם אחר" (יאלום, 1980/2011, עמ' 298), על אף קיומם של אחרים מספקים, ולמרות השתלבות טובה בסביבה. בידוד הרסני לעצמי גורם להרס פרוגרסיבי של תחושת העצמי (Barnett, 1978). אופן נוסף ופחות שגרתי למיון, קורא להתבוננות בגילויים הסמויים של הבידוד. **בנרקסיזם**, למשל, מתקיימת שאיפה להכרה ולתשואות מקהל שמתקיים כזולת עבור הנרקסיסט ולכן הוא לא מייצר קשרים משמעותיים אמיתיים. **בדיכאון**, יש ניסיון להעניש את הסביבה ובזמנית להרחיב את הדרישות ממנה. הסובל מדיכאון מנסה לבודד עצמו מאחרים, ולהקל על עצמו את הכאב ולהסיר את האיום על האינטימיות (Barnett, 1978). "גהינום הוא אם אתה קפוא בבידוד בתוך גוש קרח" (Fromm-) Reichmann, 1959/1990, p. 319, תרגום שלי), וכדי להימנע מחוויה מקפיאה זו, הבידוד עשוי להוות כוח מניע למערכות יחסים רבות, כולל יחסי ההעברה (יאלום, 1980/2011). היכולת לשאת בידוד, טוען יאלום, מעידה על שלב מתקדם בהתפתחות, הכולל יכולת להתייחס לאחרים. בכך הוא מצטרף לוויניקוט, שרואה בבידוד "מאפיין של בריאות" (ויניקוט, 1960/2009, עמ' 189) ומייחס את "שימור הבידוד האישי..." כחלק משמעותי בקרב מתבגרים, "מהחיפוש אחר זהות, ואחר ביסוסה של טכניקה אישית ליצירת תקשורת אשר לא תוביל לחילול העצמי המרכזי" (ויניקוט, 1960/2009, עמ' 246).

## **בדידות (loneliness)**

דומני שאין זה שגוי לטעון כי בדידות היא נגזרת של לבדיות או התבודדות או בידוד. תוצאה מתבקשת, גם אם לא הכרחית ולא תמידית, כפי שאבקש להציע.

גם בחקר הבדידות אנחנו פוגשים עמדות רגשיות ותאורטיות מגוונות, שנעות על רצף. יש הרואים בבדידות תופעה ממאירה הגורמת למצוקה קשה, ואחרים הרואים בה כזו שערכה

שפיר וחשוב. כמו כן, כשם שיש ניסיונות לשיום ולחלוקות אטיולוגיות מגוונות בהקשר לבידוד, כך גם בהקשר לבדידות.

עם זאת, נראה נכון לומר כהנחת מוצא כי חוויית הבדידות מתעצמת במידה ניכרת, כאשר ארגון העצמי הוא דיפוזי וחסר קוהרנטיות (Buechler, 1998). מאחר שמדובר ברמת החוויה, הבדידות משקפת את הבידוד החברתי הנתפס על ידי האדם עצמו (Masi et al, 2011), ואיננה משקפת מציאות אובייקטיבית. לפיכך, אדם יכול לחוש בודד גם אם הוא מוקף אנשים ואפילו חברים.

נפגעי טראומה הם דוגמה לקבוצת אנשים אשר נדרשת לעיתים להתמודד עם בדידות שמתהווה בעקבות מצבי שבר ואימה הכרוכים בטראומה (בר־שדה, 2004, 2006, 2008, 2019). "כאשר הקריאה לעזרתה של דמות משמעותית אינה נענית, הרגשת האמון הבסיסי מתנפצת, ומתעוררות תחושות נטישה ובדידות, המביאות לניכור ולניתוק עד כדי מוות פנימי" (בר־שדה, 2008). לעיתים נפגוש ניסיונות שונים לברוח מן הבדידות, אשר מזמינים בטיפול התייחסות יצירתית, גמישה, מכילה ומגוננת, המאפשרת התפתחות אמון. בעזרת האמון שיווצר תתאפשר הישגות בטיפול ועיבוד הכאב (בר־שדה, 2006, 2009).

כבר במחקריו המוקדמים והמפורסמים על תינוקות במוסדות נגע רנה ספיץ בבדידות באמצעות ההמשגה של הדיכאון האנקליטי (Rene Spitz, In Fromm-Reichmann, 1959/1990). מאוחר יותר, הגישה האקזיסטנציאליסטית הבחינה בין **בדידות משנית**, שמקורה באובדן, **לבדידות ראשונית**, המתקיימת בעצם הווייתנו ומעצם היותנו בני אנוש עם פוטנציאל למות (von Witzleben, In Satran, 1978), או כמאמר לוינס: "הקיום הוא הדבר היחיד שלא אוכל לחלק אותו עם הזולת. הבדידות מופיעה אפוא כאן בדמות של גלמודיות המציינת את עצם ההתרחשות של ההיות" (לוינס, 1982, עמ' 54).

אבחנה נוספת היא בין **בדידות אמיתית** דיסאינטגרטיבית, שמובילה למצבים פסיכויים, לבין **בדידות זמנית**, המתהווה אחרי משבר דוגמת זה הקשור באהבה. הסובלים מבדידות אמיתית לא יכולים לדבר עליה, כי היא כה מפחידה ולא טבעית, עד שהם מנסים לנתק אותה מן הזיכרון ואפילו מן הפחד ממנה (Fromm-Reichmann, 1959). מדובר במצבים שבהם עובדת קיומם של אנשים בעברו של האדם נשכחה פחות או יותר, והאפשרות שיקיימו יחסים בין-אישיים בעתיד היא מעבר לדמיון ולציפיות. הסובל מבדידות זו לא יכול להביעה במילים. הוא גם לא מאפשר התקרבות האחר למצוקה ולכאב שלו, כיוון שהתקשורת האמפתית של האחר נחסמת בחרדה מציפה (Fromm-Reichman & Szalita-Pemow, 1955). היעדר שיח על הבדידות מייצר את האמונה בקרב הבודדים, שאף אחד לא חווה או לא יוכל לחוש מה שהם חווים או חוו.

העיסוק בבדידות כה ראשוני ואישי, עד שגורר אחריו בכל פעם ביקורות, וכתוצאה מכך עולות המשגות חדשות. גם אל פרום־רייכמן מופנית ביקורת, על כך שהיא התעלמה מאי־היכולת המתפתחת לאמון ולהתקשרות. מוצע לחלופין להבחין בין בדידות ליכולת לחוות את היעדר האחר, ומתוך כך להבחין בין **בדידות רגילה** שבה חסרון האחרים נחוה, ולפיכך כנראה מתקיימת יכולת להתקשרות, לבין **בדידות נעדרת יכולת לקשר**, שבה חסרונם של האחרים לא נחוה גם בהיעדרם. הסובל מבדידות כזו, הוא מי שמעולם לא רכש את היכולת להיות בקשר, או מי שאיבד אותה (Hegeman, 1990).

קליין (Klein 1963/1975) שוללת את החיבור בין בדידות והיעדרות קשרים משמעותיים בחיי אדם. היא מתייחסת למשמעות הפנימית של תחושת היות לבד ללא קשר לנסיבות חיצוניות. משמע, לחוש לבד גם בין חברים או בעת קבלת אהבה. הבדידות הפנימית, היא מציעה, נובעת מגעגועים בלתי ניתנים להשגה למצב פנימי מושלם. בדידות כזו, שנחוות במידה רבה על ידי כולם, נובעת מן החרדות הפרנואידיות והדפרסיביות, שמקורן בחרדות הפסיכוטיות של התינוק. הן קיימות במידה רבה בכל פרט, אך חזקות במיוחד בעת מחלה. כמו פרום־רייכמן, היא רואה בבדידות חלק אפשרי ממחלת הסכיזופרניה או הדיפרסיה. לדידה, שורש הבעיה טמון בדינמיקה של הפיצול, ההשלכה והחרדה. מקצת מן המרכיבים המפוצלים של העצמי אינם נגישים, חלקם מושלכים אל אחרים, ותורמים בכך להרגשה של היעדר בעלות מלאה על העצמי. החלקים האבודים חשים לבד. כיוון שהחרדות הדפרסיביות והפרנואידיות לא נעלמות לחלוטין, אף הן הופכות למקורות חלקיים לתחושת הבדידות.

כשמגיעים למחוזות האינטגרציה, הכאב שמתלווה לתהליך קשור אף הוא לבדידות. משמעו עמידה מול הדחפים ההרסניים והחלקים השונאים של העצמי או מפגש עימם, עם החלקים שנראים כבלתי ניתנים לשליטה ולכן מסכנים את האובייקט הטוב. עם התפתחות האינטגרציה והעלייה בתחושת המציאות, תחושת האומניפוטנציה מצטמצמת, יש אובדן של אידיאליזציה של העצמי ושל האובייקט, ועימם גם צמצום היכולת לתקוה.

העצמי מתארגן באמצעות הבדידות להתמודד עם תחושת הכיליון שבאה בעקבות כשל התאמת הסביבה בראשית ההתפתחות. באלינט (1968/2006) המשיל את הנזקקות לסביבה כאל נזקקות לאוויר. במצב שבו לתינוק אין אוויר מתעוררת בו אימה קשה ומודעות לתלות שלו בו. **בבדידות** נבחין בריקנות, בהיעדר, בגעגועים לחברה ולקרבה, ברעב למלא חלל וברצון להחליף את המצב (Holmes, 1986).

כאב הבדידות מתואר כ"אימה העירומה" (the naked horror) (Binswanger, in Fromm- ) (Reichmann, 1959/1990), הנושאת בתוכה איום עמוק של בדידות חמורה שאיננה ניתנת

לתקשור. אלו החווים עוצמות אלו נמצאים משוללי עניין ומטרה, ובהווייתם רק "קיום עירום" או "רק קיום".

אולם לצד כאב איום זה, יש אפשרות לחוות את הבדידות גם מהמקום השפיר והמאפשר, שיש בו פתח לתקווה. זו תהיה בדידות שאינה תוצר של כשלים בקשרים, אלא כזו שנובעת מצורך חיובי (Buchholz & Chinlund, 1994), כזו ש"מרחיבה ומקדמת את שלמותו של היחיד, את יכולת הקליטה שלו, את רגישותו ואת האנושיות שבו" (Moustakas אצל יאלום, 1980/2011), כזו שאינהרנטית להיותנו בני אנוש. שכן, האדם נמצא בדיאלוג מתמיד עם "הנוחות" שבהתקיימות בבדידותו (Hobson, 1974), בדידות שהיא בעלת "כוח מניע" (Sullivan, in Satran, 1978), הישג התפתחותי שנשען על הכרה מספקת על ידי אחרים. בדידות שמתפקדת לעיתים כהגנה בפני חישה של כאב האובדן (Matthews-Bellinger, 2015). הטיפול, כמצב היקשרות בטוח, יכול לאפשר עיבוד רגשי של אותו כאב, ובכך לפרום את תחושת הבדידות.

## לבדיות ובדידות

על אף שהנפש עשויה לשהות לסירוגין בכל ארבעת מצבי הנפש שסקרתי - לבדיות, התבודדות, בידוד ובדידות - אני מבקשת לעסוק בפרק זה באינטראקציה שבין לבדיות ובדידות. דוגמה לאופן בו אנו פוגשים מופע זה של אינטראקציה אביא בהתבוננות על מעבר בין זוגיות ליחידות, בידיעה שקיימים בחייו של אדם רגעים דומים נוספים, במופעים ובעוצמות מגוונות ושונות.

להבנתי לא ניתן להתייחס לבדידות ללא לבדיות ולהיפך. העמימות שוכנת במידה לא מבוטלת בשני מצבי הנפש. ניתן לייחס את הלבדיות למצב חיצוני אובייקטיבי דוגמת העדר אובייקט, אך בו בזמן גם לתחושה סובייקטיבית.

יתרה מכך, נבחין בתנועותיו בין שני המצבים ובתוכם, בדומה לתנועה הקלייניאנית בין העמדות. ויניקוט אף הוא מצביע על תנועה בין הלבדיות לקשר, כפי שמתאר בהתייחסותו לגיל ההתבגרות. בהגחה מתוך עמדה של בידוד לעבר עמדה של יחסים, המתבגר חוזר מהשלב הינקוטי המקביל שבו היה ישות מבודדת אל היכולת להתייחס לאובייקטים כנפרדים ומחוץ לשליטה האומניפוטנטית שלו (ויניקוט, 1963/2009).

הבדידות מאופיינת על ידי חלק מהמחברים בייסורים ובחוסר תקווה המלווים בניכור מהעצמי ובפחד מהיות לבד. אך ניתן לראות את הלבדיות וההתבודדות גם כחלק בלתי נפרד של ההיות, המאפשר שילוב של נפרדות בין-אישית עם פתיחות למצבים פנימיים (Mendelson, 1990).



על אף שניתן להכליל ולומר כי בדידות קרובה להפרעה בהתפתחות של היכולת להיות לבד, הרי שלבדיות אינה מרמזת בהכרח על בדידות. נינוחות להיות לבד בבגרות מתאפשרת אם היחיד נושא בתוכו חוויה מיטיבה של היות לבד בנוכחות האם בילדות. או אז תחושת העצמי נשארת מהודקת ומאפשרת להמשיך את הפונקציות והתפקידים של האחר המופנם בהיעדרו, גם אם רק בזיכרון או בדמיון. נוכל להניח כי במצב כלל עולמי, דוגמת משבר הקורונה, חוויית הבדידות תוכל להצטמצם בקרב אלה שהתאפשרה להם חוויה ראשונית מיטיבה.

פרנצי חש שניתן "לשאת את הלבד רק כאשר לעולם אין חשים נטושים לגמרי" ועוד הוסיף כי "בדידות ממשית מוחלטת, שאין בה אפילו תקווה להיות מובן בידי הסביבה החיצונית ולהיעזר בה, היא בלתי נסבלת" (פרנצי, 1932/2013, עמ' 225).

יש הרואים בלבדיות צורך בפני עצמו, "לאחר לא ידוע, אין-סופי, מותאם מאוד ונותן חיים" (אשל, 2008, עמ' 14), שקט מאפשר, מרחב לא ממולא שבו ניתן לגדול ולהתפתח גם ללא התקשרות ועימות עם אחרים (Buchholz & Chinlund, 1994). אחרים אף הרחיקו לכת, ורואים בלבדיות תחושה ניטרלית, אשר רק צביעתה בתחושה של מצוקה נפשית גורמת לסובייקט תחושת בדידות (Ingram, in Matthews-Bellinger, 2015).

בתרבות המערבית של החברה המודרנית התבססה תפיסה אידיאלית של תבנית חיים במתכונת זוגית ומשפחתית. ממנה נגזרת התבוננות חומלת על יחידים. הם נתפסים בדרך כלל כאנשים במצוקה, אשר נקלעו לסטטוס היחיד של מבחירה. מעניין להרהר אם אכן לבדיות ופרישה מזוגיות בהכרח משמעה מצוקה ובדידות.

נפנה להתבוננות במעבר מזוגיות ליחידות וביציאה לדרך חדשה.

### **מזוגיות ליחידות – במשעולי השפירות והממאירות**

"פתאום קם אדם בבוקר" ... ומציאות חייו משתנה. מחיים אותם כינה וחווה כחיים משותפים, הוא עובר לחיים כיחיד. היחידות הפכה לעובדה שממנה משתמעות מגוון תחושות אפשריות, התלויות בעצמי של הסובייקט, בציפיות, בנורמות שלו ובהשפעותיהן עליו ועל היחסים שלו.

ההגדרות הפורמליות שעוסקות בשיתוף ובלבדיות, המשתמעת מיחידות, אינן מובילות בהכרח למשמעויות זהות ואחידות. אומנם משאלת ההתחברות לזולת נועדה לעיתים להפיג את הבדידות, זו שמוגדרת, למשל, כבדידות קיומית ראשונית ומוסכמת על האקזיסטנציאליסטים, או זו הקרויה על ידי פרום-רייכמן "בדידות אמיתית". היחיד רואה באהבה הזוגית ניסיון לפצות על כאב הבדידות שמקורו בלבדיות. אולם החיפוש אחר הפגת הבדידות באמצעות זוגיות עלול

להביא לקשרים אינסטרומנטליים אשר שעונים על המשאלה להתמזגות, על הניסיון להיטמעות באחר ועל השימוש בזולת ככלי. יחסים אלו לא יענו, ככל הנראה, על הצרכים של שני הצדדים, הזוגיות לא תימצא מספקת וממילא לא תפיג את תחושת הבדידות.

ניתן להניח שכאשר זוגיות מצליחה לאפשר בתוכה מרחב ללבדיות שפירה לצד צרכים נוספים, הרי שהיא יכולה לשרוד, ולא נדרש מעבר יזום ליחידות.

## **חלום ו<sup>5</sup>**

### **תמונה ראשונה**

בחלומה, מבינה דרורית שבן זוגה קם לתחייה וחוזר לעבוד במסגרת שבה עבד שנים רבות קודם לכן. "אני שואלת אותו על כך משהו, והוא עונה לי כהרגלו בעמימות, שעדיין אינו יודע בדיוק פרטים. שהוא בודק את תנאי העבודה, השכר, הדרגה וכיו"ב". דרורית שמחה בשבילו, כי חרמון היה מובטל מעבודה תקופה ארוכה. עם זאת, היא חשה תסכול על כך שלא שיתף אותה בשינוי שלו חיכו שניהם זמן רב.

### **תמונה שנייה**

דרורית מחלימה ממחלה. היא במיטתה, ודלת חדר השינה סגורה. חרמון משוחח איתה מאחורי הדלת. היא שומעת מצוקה לא אופיינית בקולו. נדמה לה שהוא אפילו בוכה. היא מבקשת שייכנס לחדר, אך הוא מסרב. היא זוכרת שמדבר על מצוקה פיזית במערכת העיכול וכי חושש מכך שאחד הילדים יטרד מחוסר הזמינות שלו, כיוון שיהיה עתה עסוק בעבודתו. דרורית מנסה להרגיע את חרמון. היא מתעוררת מן החלום עם תחושה שמעולם לא היה לה שיח כה פתוח, נגיש ורגיש עם בעלה בעודו בחיים. במציאות, השיח ביניהם אופייני בשיח רגשי מצידה ובקשה לתקשר ולהימצא על ידו. אך עם השנים הפך השיח למונולוג מאשים ומתלונן מצידה, אשר נתקל תחילה בשתיקה ובהמשך בהאשמה חוזרת, התקרבות או עמדת התגוננות ממקום נעדר מודעות: "אני לא יודע". בכל מקרה, מעולם לא הייתה חשיפת רגשות אישית מצידו.

דרורית הייתה שרויה במעגל מתמיד של ציפייה ואכזבה אחר דיאלוג רגשי, ולא קיבלה מענה לצרכיה הרגשיים עד לסיום הקשר על ידי גירושין. בכך שחזרה דרורית את דפוס הנישואין של הוריה, וחרמון את התנהלות אביו. שניהם התבוסו בהעברה בין-דורית.

---

<sup>5</sup> פרטים מזהים של החולמת והחלומות הוסוו והפרסום באישורה והסכמתה. תודה מקרב לב לדרורית.

בחלום התרחש רגע קסום מבחינת דרורית, שהייתה רתוקה למיטת חולייה פעמים רבות במהלך הנישואין וכמה לרגעי אינטימיות וקירבה, שכמעט לא התרחשו בחווייתה. ברגע זה, חרמון חשף רגשותיו, אך יכול היה לעשות זאת רק מעבר לדלת סגורה. גם זאת, באופן מקרי, בעקבות חשיפת פרט מעולמו המציאותי על ידי דרורית.

כשדרורית מספרת את החלום היא אומרת בכאב: "הייתי חייבת להמית אותו בחלום, כדי שיוכל להיחשף ולהתקרב אליי ככה. בחיים, אפילו בחלום זה לא היה אפשרי".

דרורית הכירה את בן זוגה לחיים בבית הספר היסודי. לימים נישאו והביאו לעולם חמישה ילדים מוצלחים. הם אף זכו לשמחה שבנכדים. היה לזוג בית נאה וכלים נאים. חיים מקצועיים מספקים וחיי חברה מהנים. יום אחד הם הודיעו לילדיהם שהם נפרדים אחרי כ-48 שנות נישואין. תדהמה אחזה בכל הסובבים אותם.

דרורית "הכול נראה טוב מבחוץ, עטיפה יפה שכיסתה על פרי מצומק, יבש, ריק. הוא היה לידי, אבל לא הרגשתי אותו איתי. עשה למעני אבל מעולם לא קלע לצרכי. כמו השתדל אבל לא באמת הקשיב ולא ראה ולכן לא למד אותי. הרגשתי שנמצא איתי פיזית אך לא רגשית, ונותרתי לבד. בודדה מאוד בתוך שתיקות קשות, או מריבות אינטנסיביות-רעילות. מצפה ומתאכזבת שוב ושוב. מתרוקנת ומתרוקנת ולא מתמלאת, עד שלא יכולתי יותר".

## **חלום II (כעבור כחמישה חודשים)**

### **תמונה ראשונה**

דרורית ישובה מול צג המחשב, עייפה, עיניה כמעט נעצמות, ראשה נשמת על יד המקלדת. חרמון נכנס לחדר. היא משימה עצמה ישנה. שומעת אותו, למרות זאת, מדבר אליה ומפציר בה לחזור לחיות יחד, "איבדתי מספיק". היא לא משיבה. ניעור בה כעס על שמדבר את צרכיו על אף שמבחינתו ישנה. לא מהסס להעיר אותה. הוא יוצא מן החדר. היא משתרעת על המיטה הסמוכה בנעליה, מתכסה במעיליה. חרמון חוזר וממשיך בשיח המפציר, "אני מבין ששמעת כל מה שאמרתי. נו, מה את אומרת?" היא לא משיבה, כביכול ישנה. חושבת שאינה רוצה לחזור לקשר, שחזרה לקשר תהיה בחינת "עוד מאותו הדבר". שטוב לה בלבדיות שלה, אך שוקלת כיצד לא לפגוע בחרמון.

### **תמונה שנייה**

ניכרת תכונה בבית לקראת אורחים בני המשפחה. היא מנסה להכין תקרובת. חשה זרות בביתה שלה. לא מצליחה לפתוח את ארונות המטבח. הכול זר ולא מוכר. לא מצליחה להכין שום מנה. חרמון מגיח עם מגש מרהיב ובו ניצבות כפסלים גאים אטריות מיוחדות ובוהקות בלובן מלופפות סביב עצמן, עליהן מזולף בציוריות רוטב. בקושי רב היא מצליחה לפתוח אי-אלו דלתות של ארונות מטבח, ובכל הארונות, המוארים והנראים כתאי קירור, מגשים דומים עם אטריות מזמינות ודקורטיביות בסגנון שמזכיר מאוד את האופן הדקורטיבי שבו היא הייתה נוהגת להגיש, אך הפעם המנות הן מעשה ידיו של חרמון.

מופיעות שתי מלצריות בעלות מראה זר, עם שולחן אובאלי קל משקל אך עמוס במטעמים, ביניהם מגשי האטריות. הן מביאות את השולחן מאי-שם למטבח. דרורית תמהה ומנסה לתקשר איתן. להסביר שלא נוהגים לאכול במטבח עם אורחים. תוהה בתוכה מי הנחה אותן. השיח מתנהל בעזרת תנועות ידיים עקב קשיי השפה.

הן מתחילות להסתובב עם השולחן בגמלוניות וחוסר תשומת לב, מגשים עפים לכל עבר ונופלים על הרצפה. המטבח נראה כמו אחרי מלחמה. דרורית כועסת. מרגישה חוסר שליטה, תסכול, חוסר שייכות ובדידות עמוקה.

היא חשה תמהיל מוזר של חוויה ראשונית עם ד'ה וו. גם בחוויה הכה שונה ואחרת, שאותה מעולם לא חוותה, היו כל התבלינים המוכרים שהיו מצויים בקשר שלה ושל חרמון, ואשר רובם הקשו עליה לעכל את ה"ביחד", לשהות בו מבלי שתחוש בודדה בתוכו.

דרורית ובעלה ניהלו זוגיות ארוכת שנים, שבה צלע אחת, חרמון, הייתה נתונה בסוג של לבדיות שפירה וסינטונית שהביאה את הצלע השנייה, דרורית, ללבדיות ממאירה בה היא נלחמה שוב ושוב ללא הצלחה. הם התגרשו בראשית שנות השבעים לחייהם. יצאו לדרך חדשה בגיל מבוגר, לאחר שנים שדרורית הייתה בטיפול פסיכולוגי. דרורית נגעה בטיפול בחשש העמוק מן הלבדיות, הבידוד, ההתבודדות והבדידות. היא הופתעה. חלפו השבועות והחודשים הראשונים, השנה הראשונה ואחריה שנתיים נוספות, אך על אף שעות הלבדיות, תחושת הבדידות המוכרת משנות הנישואין הממושכות בוששה להופיע. היא פגשה את ההתבודדות מדי פעם, וגם את הבידוד. אבל התחושות שעוררו מפגשים אלו לא התקרבו לעוצמות המצוקה שהכירה מתקופת נישואיה. לעומת זאת, היא הצליחה לחוות את היכולת להיות לבד, שהתפתחה במהלך שנות הטיפול הארוכות, כתיקון לכשלים ניכרים בילדותה. מתוך האמון בטיפול התפתחה בה היכולת להיות ללא איום במצב הלבדיות. היא חשה תהליכים של בנייה ושיקום של האמון בעצמה ושל ההערכה העצמית. על אף השנים שנוספו, מצבה הפיזי השתפר. עמידתה מול העולם הזדקפה כישות עצמאית שחשה שהעולם ידידותי למדי ואינו מאיים, כפי שחשה בעבר. הריטואל היומיומי והרעיל של ציפיה ואכזבה כמעט נעדר. בכך התאפשרו בתוכה קלילות, מרחב ופניות להיות, לתקווה ולהתנסויות חדשות. בהתבוננות פנימה, היא בדרך כלל יותר שלמה עם שרואה וחשה. קל לה יותר להתמודד עם הקשיים והכשלים שלה. עם מגוון החסרים: עם היעדר, הנפקד והבלתי ניתן להשגה.

כאשר צבעי הבדידות נוכחים בקשר הזוגי, נמצא גם את גווניה הקשים של הלבדיות, כפי שרומז גם סיפורם של דרורית וחרמון. דרורית מזכירה את השתיקות הקשות עד כדי תחושת מוות, שהיו נחלת הזוגיות שלהם. ואכן, דממה שמקורה בכשל, היא עדות למצוקה, לניכור, להיעדר קשר, לניתוק ולבדידות. היא מופיעה בלבדיות כמו גם במצבי יחד.

הניסיון לשחזר בזוגיות את הלבדיות הקדומה מביא איתו לעיתים אכזבה וכאב. סופר־אגו קשה לא יכול לסלוח לדחפים הרסניים. למעשה, הוא דורש שלא יתקיימו. ככל שהסופר־אגו חזק יותר, כך תגדל הבדידות, משום שהדרישות החמורות שלו מגדילות את הדיכאון והחרדות הפרנואידיות.

כאשר נחוות תחושות עמוקות של בדידות, יש צורך גדול לפנות לאובייקטים חיצוניים מתוך ציפיה שהשפעות חיצוניות, במיוחד היחס של אנשים החשובים לאדם, יפחיתו את הבדידות. עשויה להתעורר פנטזיה אוניברסלית לתאומות, עליה דיבר ביון (1967/2003), כדי לזכות בשלמות ובהבנה מלאה. זו משאלה לזכות באובייקט המופנם האידיאלי, שניתן לסמוך עליו

באופן מוחלט. המפגש של הפנטזיה עם המציאות קרוב לוודאי נדון לתסכול, וכך במצב של יחסים קונפליקטואליים רעילים, תחושת הבדידות מתחזקת. עלייה בבדידות מופיעה כשהתמיכה הזוגית כושלת ומעורבת בה ביקורתיות (Bolger et al., 1982; Fisher et al., 2000), כשמתפתחים רגשות שליליים ותחושות חוסר סיפוק בקשר (Bodenmann & Cina, 2000), כשעולה תחושה של חוסר תגובה מן הזוג (Reis et al., 2004) ופגיעה באמון (Cutrona et al., 2005). הבודד עלול להיות מפחיד עבור שומעיו, שעלולים להקים קיר של נידוי ובידוד מפניו, כאמצעי להגן על עצמם (Fromm-Reichman, 1959/1990). חלק גדול מתחושות אלו היו לנחלתם של דרורית וחרמון והביאו בסופו של דבר ל"פירוק החבילה".

עד כאן זווית הממאירות. אם נבחר להתבונן גם מבעד לחרכי מניפת השפירות, ניזכר בכך שמקורה של העמדה החיובית והמאוזנת כלפי הלבדיות נעוץ הרחק ב"רגעים המעצבים" (Pine, in Buchholz & Chinlund, 1994) שמתרחשים ברחם, הכרוכים בחוויות של מגע ובידוד נעים לסירוגין, שאליהם התייחס ויניקוט כשפיתח את ההמשגה החשובה של "היכולת להיות לבד". ועוד קודם לכן, כשדיבר על ראשית ההיות כבועה שמופעל עליה לחץ חיצוני כמו גם פנימי (ויניקוט, 1949/2018). נוכל אפוא לומר כי הלבדיות היא תנאי לביסוס קשר בין-אישי תקין, שיש בו חיבה וידידות. כשהיא איננה מוקצנת, לא באה על חשבון היכולת לראות את בן או בת הזוג ולהיות עבורם, היא מתאפשרת בתוך קשר ואף מאזנת אותו. בחלום השני של דרורית, חרמון כמו "בלע" את זהותה של דרורית כבשלנית, דחק את מקומה במטבח והיא נותרה בודדה ומיותרת במקום שהיה ממלכתה. ניסיונה לתקשר עם שתי המלצריות הזרות, נתקל ב"בלבול שפות" שהסתיים בכאוס, בדומה לכאוס התקשורתי בינה לחרמון.

גם בשתיקה כנגזרת של הלבדיות נמצא היבט שפיר. בזוגיות בוגרת, כשהתאפשרה התגבשותם של העצמיים והתעצבה תקופה של ישות זוגית מתקשרת, הדממה יכולה להעניק תחושת ממשות, כמו זו שהתפתחה בנוכחות האחר המיטיב (ויניקוט, 1988/2016). ויניקוט האמין, שתקשורת צומחת באופן טבעי מתוך השתיקה של העצמי הלא-מתקשר, אם מאפשרים לו את ההיות. תהליך סימולטני דומה מתרחש בהתפתחות העולם הבין-אישי (Stern, 1985), שבו החוויה הפרה-נטלית משתחזרת בהתמודדות עם רגעי התלות והנפרדות בקשר.

לבדיות זו נקראת בבגרות על ידי ויניקוט **לבדיות מתוככמת**, שמצביעה על היכולת ללבדיות, כצורך בריא של הנפש ושל החוויה הבין-אישית. "כל שותף הוא לבדו, ומרוצה להיות לבד. היכולת ליהנות מלהיות לבד עם אדם אחר שגם הוא עצמו לבדו היא לכשעצמה חוויה של בריאות" (ויניקוט, 1958/2009, עמ' 172). ויניקוט רואה בהתרחקות לאחר סיומו של אקט מיני הצהרה של "אני

הנני לבדי" (I am alone), המאפשרת לסובייקט להיות וליהנות מהלבד, ממקום נינוח ומתוך חיבור לאני האמיתי.

נוכל להניח שאיכות הלבדיות השפירה נשמרת גם בזוגיות, ובשילוב עם תמיכה הדדית הולמת, התאמה ורגשות חמים וכנים, מתאפשרת זוגיות הדדית ראויה. "תמיכה מיומנת" היא מלאכת מחשבת רגישה, המחייבת ראייה טובה של האחר, רגישות בין-אישית עם מודעות לחולשה ולפגיעות, תמיכה באיכות מדויקת ובעיתוי הולם, שילוב של היות (being) ועשות (doing) מותאמים לצרכים ההדדיים.

## דרך חדשה

...הלבד לבדות לבנה במלמולי

לינת הגוף לבדו ככפיס עץ שט

על מים גדולים שחורים לבדו

הגוף החם שט במקד משברים

ואומר הבשר לבדד ישן...

(מתוך "לגוף לבדו", מאת רחל חלפי)

לבדויתי לבדויתך לבדויתנו לבדותם

הרבה הטיות לדבר רזה

פתולי פתולים לזרות צוננת

לפעמים לבדות על לבדות עושות

קריה שמנמן יותר חטיף

ובאמצע פרוסת לבדות מפלפלת

עם חתיכת זית או בצל.

משהפרט קיבל החלטה לפנות לחיים ביחידות, משזוגיותו הופסקה מכל סיבה שהיא, או משחל שינוי מהותי במציאות הפנימית או החיצונית של היחיד, הוא זקוק לעיתים לתקופת בידוד ולבדיות בה יוכל לגלות או לגלות מחדש את האני האמיתי שהיה קבור בשכבות האני הכוזב שהתפתח במהלך זוגיות או חיים בעלי היבטים כוזבים. רק אז יוכל לצאת שוב לעמדת ה"ביחד" בה יוכל להתייחס לאובייקטים כנפרדים ממנו. איכות הלבדיות שלו תהיה תלויה ככל הנראה גם באיכות הסביבה הראשונית, בחוויית הלבדיות, הראשוניות, וכמאמר אייגן (Eigen, 2012) באינסופיות האחר הלא ידוע.

בלבדיות השפירה יש קלילות ומרחב המשתמעים מהקלת המשא של הכאב הכרוך בכל קשר משמעותי. חלק חיובי בלבדיות קשור לתחושת מסוגלות לטפל בעצמי. כשמסוגלות זו נחשפת במהלך חיים לבדיים, הבדידות נהדפת. כשאין נזקקות לא מורגשת בדידות. הלבדיות מספקת. "אני" ו"אני" הופכים ליחידה שלמה, העונה על צרכי העצמי. הצורך באחר ממותן ואיננו בגדר הכרח קיומי בהול. הפונקציות של האחר יכולות להיות מושגות במפוצל דרך אחרים רבים, ואין חיוניות בסובייקט יחיד. כשנעלמת הנואשות הרגשית המדברת את תחושת ה"בשר לבדד ישכון", איננו נמצאים יותר במרחב הבדידות אלא בשדה הלבדיות, שאיננה בהכרח ממאירה. ניתן לתבלה בתבלינים שונים, ולהפוך אותה לתחושה אישית שפירה, שיש בה נפח, עומק, טמפרטורה וטעם השונים מממאירות "הזרות הצוננת".

## ספרות

---

<sup>6</sup> תודה לרחל חלפי על כי בנדיבותה הרבה אפשרה לי לשלב את שיריה במאמר. שני השירים, שנדפסו כצמד, ראו אור לראשונה בספרה השני של רחל חלפי, **נפילה חופשית**, בהוצאת י. מרכוס, עכשין, בשנת 1979, ונכללו באוסף ששת ספריה הראשונים, **מקלעת השמש**, בהוצאת הקיבוץ המאוחד בשנת 2005. ציוני העמודים הם מתוך מקלעת השמש. בשיחה טלפונית בעקבות פנייתי אליה, הבהירה רחל ש"שני השירים נכתבו כצמד. וכך, בעוד השיר הראשון, 'לגוף לבדו' (עמ' 86), נכתב מלוא תחושת הטרגיות של האדם החש עצמו ב'לבדות' (ביטוי שהוטבע לראשונה בשירים אלה), הרי השיר השני 'לפעמים לבדות' (עמ' 87) נובע מפרספקטיבה שונה לחלוטין ומתבונן במצב מתוך רוח משתובבת. הוא מנסה, כביכול 'לבעוט' בתחושת האובדן הטוטאלי ו'להקטין' את ממדי הסבל". לדידי, השימוש במשחקיות ובהומור הם דוגמה נוגעת ומעוררת תקווה לחלק ממרחב הביניים, שיכול להיפתח בהתמודדות עם הלבדיות.

1. אשל, ע' (2008). כשאייגן פוגש את ויניקוט... אזור השקט: לבדיות ראשונית (primary aloneness), עצמי לא מתקשר (incommunicado) וסביבה מחזיקה לא נודעת. שיחות, כ"ג(1), נובמבר, 11-16.
2. באליונט, מ' (1968/2006). השבר הבסיסי. עם עובד.
3. ביון, ו' (1967/2003). התאום הדמיוני. במחשבה שנייה. תרגום: א' גיל רילוב (עמ' 17-33). תולעת ספרים.
4. בר־שדה, נ' (2004). מאיה ריד - "שבויה". החוויה הטראומטית והתגובה הפוסט-טראומטית של נפגעות גילוי עריות. פסיכואקטואליה, יולי, 18-22.
5. בר־שדה, נ' (2006). גילוי עריות בין אחאים והטראומה ההורית. פסיכואקטואליה, ינואר, 36-39.
6. בר־שדה, נ' (2008). התפתחות השימוש בהגנות דיסוציאטיביות בקרב נפגעי תקיפה מינית בזמן הטראומה ולאחריה. [www.hebpsy.net/articles.asp?id=1799](http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=1799)
7. בר־שדה, נ' (2009). אלסטיות הרחם הטיפולית בתוך ומעבר לקליניקה - מבט על טיפול במטופלים רגרסיבים ובנפגעי טראומה מינית. [http://www.izun.org.il/imageBank/pdf/Therapeutic\\_womb.pdf](http://www.izun.org.il/imageBank/pdf/Therapeutic_womb.pdf)
8. בר־שדה, נ' (2019). 'עריצותה הבולענית' של הטראומה. [https://www.hebpsy.net/blog\\_Post.asp?id=3987](https://www.hebpsy.net/blog_Post.asp?id=3987)
9. בר־שדה, נ' (2020). 'נגיפת' הקורונה בחופש הטיפול - סוגיות אתיות. [https://www.hebpsy.net/blog\\_Post.asp?id=4575](https://www.hebpsy.net/blog_Post.asp?id=4575)
10. ויניקוט, ד"ו (1949/2018). זיכרונות לידה, טראומת חידה וחרדה, בתוך: הפסיכולוגיה של השיגעון (עמ' 64-90). תרגום: י' איתן־פרסיקו. עריכה: ע' ברמן. עם עובד.
11. ויניקוט, ד"ו (1958/2009). היכולת להיות לבד. עצמי אמיתי, עצמי כוזב (עמ' 177-167). עם עובד.
12. ויניקוט, ד"ו (1960/2009). התיאוריה של יחסי הורה־תינוק. עצמי אמיתי, עצמי כוזב (עמ' 180-198). עם עובד.
13. ויניקוט, ד"ו (1963/2009). לתקשר ולא לתקשר, ובהמשך - עיון בהפכים מסוימים. עצמי אמיתי, עצמי כוזב (עמ' 235-249). עם עובד.
14. ויניקוט, ד"ו (1988/2016). מצב ראשוני של 'היות': שלבים קדם פרימיטיביים. טבע האדם (עמ' 170-172). תולעת ספרים.
15. חלפי, ר' (2002/2011). מקלעת שמש. הקבוץ המאוחד.



16. יאלום, א' (1980/2011). פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית. תרגום: מ' שפס. כנרת בית הוצאה לאור ומאגנס האוניברסיטה העברית.
17. לוינס, ע' (1982). אתיקה והאינסופי. שיחות עם פיליפ נמו. תרגום: א' מאיר בשיתוף עם ש' ראם. הוצאת מאגנס.
18. פרום, א' (2001). אמנות האהבה, תרגום: ד' לוי. מחברות לספרות.
19. פרום, א' (1941/1992). מנוס מחופש. תרגום: ת' עמית. הוצאת דביר.
20. פרנצי, ש' (1932/2013). היומן הקליני. תרגום: א' וסרמן. תל אביב: עם עובד.
21. קירקגור, ס' (1986/1997). חיל ורעדה - ליריקה דיאלקטית. תרגום: איל לויין. מאגנס האוניברסיטה העברית.
22. Barnett, J. (1978). On the dynamics of interpersonal isolation. *Journal of American Academy of Psychoanalysis*, 6(1):59-70.
23. Bodenmann G. & Cina, A. (2000). Stress und coping als pradiktoren fur scheidung: Eine prospective funf-jahres-langsschnittstudie [Stress and coping as predictors of divorce: A 5-year prospective longitudinal study]. *Zeitschrift fur Familienforschung*, 12, 5-20.
24. Bolger, N., Zuckerman, A. & Kessler, R.C. (2000). Invisible support and adjustment to stress. *Journal of Personality & Social Psychology*, 79, 953-961.
25. Buchholz, E.S. & Chinlund, C. (1977). The call of solitude: Alonetime in a world of attachment. Simon & Schuster.
26. Buchholz, E.S. & Chinlund, C. (1994). En route to a harmony of being. *Psychoanalytic Psychology*, 11(3):357-374.
27. Buechler, S. (1998). The analyst's experience of loneliness. *Contemporary Psychoanalysis*, Vol 34(1), 91-113 .
28. Cutrona, C.E., Russell, D.W. & Gardner, K.A. (2005). The relationship enhancement model of social support. In: T.A. Revenson, K. Kayser & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 73-95). American Psychological Association.
29. Eigen, M. (2012). On Winnicott's clinical innovations in the analysis of adults. *International Journal of Psychoanalysis*; London, 93 (6): 1449-59.

30. Fisher, J. D., Nadler, A. & Whitcher-Alagna, S. (1982). Recipient reactions to aid. *Psychological Bulletin*, 91, 27-54.
31. Fromm-Reichmann, F. & Szalita-Pemow, A. (1955). 'Intuitive Process' and its Relation to Work with Schizophrenics. *J. Amer. Psychoanal. Assn.* 3:7–18.
32. Fromm-Reichmann, F. (1959/1990). Loneliness. *Contemp. Psychoanal.*, 26:305-329.
33. Guntrip, H. (1975). My experience of analysis with Fairbairn and Winnicott— (How complete a result does psycho-analytic therapy achieve?). *Int. R. Psychoanal.*, 2:145-156.
34. Hegeman, E. (1990). The paradox of loneliness: A comment on Fromm-Reichmann's "Loneliness". *Contemp. Psychoanal.*, 26:364-366.
35. Heidegger, M. (1927/1996). *On time and being*. Trans. J. Stanbaugh. Harper& Row.
36. Hobson, R. (1974). Loneliness. *Journal of Analytic Psychology*, 19:71-78.
37. Holmes, J. (1986). Adolescent loneliness, solitude and psychotherapy. *Brit. J. Psychother.*, 3(2):105-118.
38. Klein, M. (1963/1975). On the sense of loneliness. *Envy and Gratitude and other works, 1946-1963* (pp. 300-314). Hogarth Press.
39. Masi, C.M., Chen, H.Y., Hawkey, L.C. & Cacioppo, J.T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-266.
40. Matthews-Bellinger, J. (2015). Encounters with loneliness - Only the lonely. *J. Amer. Psychoanal. Assn.*, 63(6):1288-1296.
41. Mendelson, M. D. (1990). Reflections on loneliness. *Contemporary Psychoanalysis*, 26(2), 330–355.
42. Reis, H.T., Clark, M.S. & Holmes, J.G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. In: D.J. Mashek & A.P. Aaron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 201-225). Erlbaum.
43. Satran, G. (1978). Notes on loneliness. *Journal of American Academy of Psychoanalysis*, 6(3):281-300.

44. Stern, D. (1985). *The interpersonal world of the infant*. Basic.
45. Storr, A. (1988). *Solitude: A return to the self*. First Ballantine.