

## על פסיכואנליזה

מהי פסיכואנליזה?

מהי מטרתו של הטיפול הפסיכואנליטי התגליות והחידושים המרכזיים של פרויד

- הלא-מודע
- חוויות ילדות מוקדמות
- התפתחות פסיכוסקסואלית
  - התסביך האדיפלי
  - הדחקה
- חלומות הם סיפוק משאלות
  - העברה
- אסוציאציות חופשיות
- האגו, האיד והסופר-אגו

התגליות והתוספות המרכזיות לתיאוריה הפסיכואנליטית מאז פרויד: הזרמים והאסכולות השונים בתוך הפסיכואנליזה היום

- הפרוידיאנים הקלאסיים ובני-זמננו
  - שאנדור פרנצי
  - פסיכולוגית האגו
- הקלייניאנים הקלאסיים ובני-זמננו
- הזרם הביוניאני של האסכולה הקלייניאנית
- הזרם הוויניקוטיאני של תיאוריית יחסי-האובייקט
  - הפסיכואנליזה הצרפתית
  - פסיכולוגית העצמי
  - הפסיכואנליזה ההתייחסותית

עיקרי השיטה והסטינג הפסיכואנליטיים

- השיטה
- הסטינג

(שיטות שונות של טיפול פסיכואנליטי (מבוגרים, ילדים, קבוצות, וכדו פסיכואנליזה

- פסיכותרפיה פסיכואנליטית או פסיכודינמית
  - ילדים ומתבגרים
  - פסיכודרמה פסיכואנליטית
- פסיכותרפיה פסיכואנליטית לזוגות ולמשפחות
  - קבוצות פסיכואנליטיות
  - הכשרה פסיכואנליטית
  - פסיכואנליזה שימושית

הארגון וקווי היסוד האתיים שלו, (IPA-האיגוד הפסיכואנליטי הבינ-לאומי) ה) ?היכן ניתן לפגוש פסיכואנליזה

## מהי פסיכואנליזה?

פסיכואנליזה היא גם תאוריה של נפש האדם וגם עיסוק תרפויטי. היא נוסדה ע"י זיגמונד פרויד בין השנים 1885 ו-1939, והיא ממשיכה להתפתח בידי פסיכואנליטיקאים ברחבי העולם. לפסיכואנליזה יש ארבעה תחומי

שימוש עיקריים:

1. כתאוריה על איך פועלת נפש האדם
2. כשיטה טיפולית לבעיות נפשיות
3. כשיטת מחקר
4. כדרך התייחסות לתופעות תרבותיות וחברתיות, כגון ספרות, אומנות, קולנוע, תאטרון, פוליטיקה וקבוצות.

## מהי מטרת הטיפול הפסיכואנליטי?

פסיכואנליזה ופסיכותרפיה פסיכואנליטית נועדו עבור אותם אנשים הלכודים בתוך בעיות נפשיות שחוזרות על עצמן, בעיות אשר חוסמות להם את האפשרות לחוות אושר עם בני זוגם, עם משפחותיהם ועם חבריהם, כמו גם לחוות הצלחה וסיפוק בעבודתם ובחיי היומיום. חרדות, עכבות ודיכאונות הינם לעיתים קרובות סימנים של קונפליקטים פנימיים. קונפליקטים אלה גורמים לקשיים ביחסים, ואם אינם מטופלים, יכולים להשפיע באופן משמעותי על בחירות בחיים אישיים ומקצועיים. מקורות של בעיות אלו לעיתים קרובות יותר עמוקים ממה שאפשר להגיע בעזרת מודעות נורמלית, ועל-כן קיים קושי לפתור אותן ללא פסיכותרפיה.

בעזרתו של אנליטיקאי מומחה המטופל יכול להגיע אל תובנות חדשות לגבי החלקים הלא-מודעיים של הפרעות אלו. האפשרות לדבר עם פסיכואנליטיקאי באווירה בטוחה תוביל את המטופל להגברת המודעות לגבי החלקים בעולמו הפנימי שלא היו מוכרים לו לפני כן (מחשבות ורגשות, זכרונות וחלומות); בכך היא תביא להקלה בכאב נפשי, תקדם התפתחות אישיותית, ותספק מודעות עצמית שתחזק את בטחונו של המטופל בשאיפתו למימוש מטרותיו בחיים. התוצאות החיוביות האלו של פסיכואנליזה יתקיימו לאורך זמן ויובילו להמשך גדילה והתפתחות הרבה אחרי סיום האנליזה.

## התגליות והחידושים העיקריים של פרויד

בעודו עובד עם מטופלות היסטריות, פרויד הגיע להבנה שלסימפטומים מהם סבלו היתה משמעות נסתרת וגלויה בו-זמנית. בהמשך, הוא למד כי כל הסימפטומים הנורוטיים הם שליחים הנושאים תוכן נפשי מודחק (ולכן לא מודע). הבנה זו הובילה אותו לפתח את "הריפוי בדיבור" שלו, מה שהביא למהפכה ביחסים בין המטפל והמטופל. פרויד פגש את מטופליו ששה ימים בשבוע, כשהוא מקשיב ומגיב למה שהם מספרים לו בעודם שוכבים על הספה. הוא הזמין אותם להגיד את כול העולה במוחם, וכך המטופלים שלו סיפקו לו

אסוציאציות שהובילו לחוויות, משאלות ופנטזיות ילדות מודחקות אשר תוצאתם בקונפליקטים לא מודעיים; ברגע שהקונפליקטים עלו למודעות אפשר היה לעשות להם אנליזה, והסימפטומים אז התפוגגו. הליך זה הפך לא רק לשיטת טיפול רבת-עוצמה, אלא גם לכלי יעיל ביותר למחקר על נפש האדם. הדבר הוביל לתאוריה פסיכואנליטית מתחכמת על איך פועלת נפש האדם, ובשנים האחרונות, למחקרים משותפים והשוואתיים בתחום חדש של נוירו-פסיכואנליזה

התגליות המוקדמות של פרויד הובילו אותו למושגים חדשים פורצי דרך:

- **הלא-מודע**: חיי הנפש משתרעים מעבר למה שאנחנו מודעים לו, וגם מעבר למה שטרומ-מודע, כלומר, למה שיכולנו להיות מודעיים אם היינו מנסים לחשוב על זה. החלק העיקרי של הנפש שלנו הוא לא מודע, והחלק הזה נגיש רק דרך העבודה בפסיכואנליזה
- **חוויות ילדות מוקדמות** הן תערובת של פנטזיה ומציאות; הן מתאפיינות במשאלות מלאות תשוקה, דחפים לא מרוסנים וחרדות ינקותיות. לדוגמא, הרעב מעורר את הרצון לבלוע הכול, אך גם את הפחד להיבלע ע"י האחר; המשאלה להיות עצמאי ובשליטה קשורה לפחד להיות מתופעל או ננטש ע"י האחר; להיות נפרד ממטפל משמעותי יכול להוביל לתחושה של חוסר-אונים, בדידות ופגיעות; לאהוב הורה אחד יכול להיות כרוך בסכנה של אובדן האהבה של ההורה השני. כך, משאלות וחרדות מוקדמות יכולות ליצור קונפליקטים אשר כשלא יכולים להגיע לפתרון, מודחקים והופכים ללא מודעיים
- **התפתחות פסיכוסקסואלית**: פרויד זיהה שההבשלה הפרוגרסיבית של תפקודי הגוף המתרכזים סביב האזורים הארוטוגניים (פה, פי הטבעת, אברי מין) מלווה בתחושות הנאה ובפחדים אשר נחווים ביחסים עם האובייקטים המטפלים, ואלה מבנים את התפתחותה של נפש הילד
- **התסביך האדיפלי** הוא הגרעין של כל הנוירוזות. ילד בגילאי 4 עד 6 נעשה מודע לאופיו המיני של הקשר הקיים בין הוריו, ושהוא אינו כלול בתוכו. מתעוררים רגשות של קנאה ותחרות איתם צריך להתמודד, יחד עם השאלות מיהו זכר ומי נקבה, מי יכול לאהוב ולהתחתן עם מי, איך נוצרים ונולדים תינוקות, ומה מסוגל או לא מסוגל הילד לעשות, בהשוואה למבוגר. הפתרון שיימצא לשאלות מאתגרות אלו יעצב את אופיה של (נפש המבוגר, ואת הסופר-אגו (ראה בהמשך ב- האגו, האיד והסופר-אגו
- **הדחקה** היא הכוח ששומר על הפנטזיות המסוכנות הלא-מודעות שישארו קשורות לחלקים הלא-פתורים של הקונפליקטים מתקופת הילדות
- **חלומות ומילוי משאלות**. לרוב, הם מבטאים את המילוי של משאלות ופנטזיות מיניות. כיוון שאלו מופיעות תחת הסוואה (כסצנות אבסורדיות, מוזרות או לא-הגיוניות), הדבר דורש אנליזה על-מנת לגלות את המשמעות הלא-מודעת שלהן
- **העברה** היא הנטיה הבלתי נמנעת של נפש האדם לראות ולזהות מצבים חדשים מתוך תבניות של חוויות מוקדמות. בפסיכואנליזה, העברה מתרחשת כאשר המטופל רואה את המטפל כדמות הורית, איתו הוא יכול לחוות מחדש את הקונפליקטים או הטראומות המרכזיים מתקופת הילדות, כאילו קרו בתוך הקשר המקורי של הורה-ילד
- **אסוציאציה חופשית** מתארת התעוררות של מחשבות, רגשות ופנטזיות כאשר אלה אינם מעוכבים ע"י

(איסורי הפחד, האשמה והבושה (ראה בהמשך בהגרעין של השיטה והסטינג הפסיכואנליטי

• **האגו, האיד והסופר-אגו**

האגו הוא מושבה העיקרי של המודעות, סוכן הנפש אשר מפעיל את ההדחקה, ופועל לביסוס ואיחוד של - דחפים ונטיות שונים, לפני שהם מתורגמים לפעולה

האיד הוא החלק הלא-מודע של הנפש, מקום בו שוכנים עקבות זכרון מודחקים ונעלמים של חיים-מוקדמים

הסופר-אגו הוא המדריך והמצפון של הנפש, מיכל לשמירת איסורים ואידיאלים-

תגליות ותוספות עיקריות לתיאוריה הפסיכואנליטית מאז פרויד

זרמים ואסכולות שונים בתוך הפסיכואנליזה היום

- **פרוידיאנים קלאסיים ובני זמננו.** זיגמונד פרויד (1856-1939) יצר מודל של נפש האדם הנשען על כמה הנחות בסיס תיאורטיות: חיי הנפש מופעלים ע"י האנרגיה של *שני דחפים ראשוניים* (בתיאוריית הדחף הראשונה שלו – *יצר המין ויצר שימור העצמי*; בתיאוריית הדחף השנייה שלו – *יצר החיים ויצר המוות*, או *מיניות ותוקפנות*). הדחפים האלה מייצגים את דרישות הגוף מהנפש ובאים לידי ביטוי ע"י כך שמעוררים *משאלות וצרכים* אשר מחפשים *אובייקט מסוים* כדי להגיע ל*סיפוק*. עקבות הזכרון של האינטראקציות האלו (כולל ייצוגים של אובייקטים וקשרים משמעותיים) מעצבים את כל המערכת הנפשית, יוצרים מבנים מורכבים ביותר אשר בסופו של דבר מתחלקים לשלושה תחומים עיקריים. במודל הראשון הטופוגרפי שלו, פרויד קרא למערכות הלא-מודע, הטרנס-מודע והמודע; במודל השני הסטרוקטורלי שלו הוא דיבר על האגו, האיד, והסופר-אגו. המבנים הנפשיים מווסתים את האנרגיה הדחפית בהתאם ל*עקרון ההנאה* (הומאוסטטי). מטא-פסיכולוגיה היא תאוריה על נפש האדם אשר מתארת את המנגנונים הנפשיים בהתייחס לאספקטים הדינמיים (דחפים), האקונומיים (אנרגיות) והטופיים (סטרוקטורליים) שלהם

- **שנדור פרנצי (1873-1933)** ואסכולת בודפשט של פסיכואנליזה שמה דגש על חשיבות ההכרה בטרואומטיזציה אמיתית בילדות, איפיונים ספציפיים בקשר הראשוני בין אם לילד, וההשפעה של "בלבול השפות" (הבלבול בין ההתקשרות הרכה של הילד והצרכים המיניים של המבוגר), אשר משפיעה קשות על התפתחות נפשית ועל פסיכופתולוגיה יותר מאוחרת. פרנצי התמקד בתהליכים הדדיים, אינטר-סובייקטיביים בין המטופל לאנליטיקאי, כמו גם בתפקיד המיוחד של כנות האנליטיקאי ובעבודה הפנימית (אנליזה עצמית) במפגש הפסיכואנליטי. לאחרונה, עבודתו הוערכה מחדש והפכה לנקודת התייחסות חדשה בפסיכואנליזה (צרפתית, כמו גם באסכולה ההתייחסותית (ראה פסיכואנליזה צרפתית ו"פסיכואנליזה התייחסותית", בהמשך

- **פסיכולוגית האגו.** אנה פרויד (1895 – 1982), היינץ הארטמן (1884 – 1970) ואחרים מיקדו את תשומת ליבם על פעולתו של האגו המודע והלא-מודע, התפקיד שלו בהגנות הלא-מודעות וההשפעה המעכבת שלהן על התהליכים הנפשיים. הארטמן הניח את קיומו של *אזור האגו החופשי מקונפליקט*, אשר מבצע את המשימות העיקריות כמו מודעות, שליטה מוטורית, חשיבה לוגית, דיבור, תפיסה סנסורית ובוחרן מציאות – כל אלה תפקודים חיוניים אשר יכולים להיגרר באופן משני לתוך הקונפליקט הנוירוטי. באמצעות עבודה אנליטית שיטתית על הגנות המטופל, פסיכואנליזה שואפת לחזק את האגו על-מנת להגביר את השליטה על דחפים,

לאפשר את פתרון הקונפליקט ולהגביר את היכולת לשאת תסכול וכאב. הארטמן הוסיף את *האספקט הגנטי* ו*ההסתגלותי* לארבעת נקודות המבט המטא-פסיכולוגיות של פרויד

- **קליינאנים קלאסיים ובני-זמננו.** מלני קליין (1882 – 1960) תיארה את הינקות המוקדמת כמתחילה עם דחפים פרימיטיביים אשר נחווים בתוך יחסי-אובייקט. *יצד-המוות* המכוון פנימה (ראה למעלה) נחוה ככוח תוקף, מעורר *חרדות רודפניות וחרדת אניהילציה*; כוח זה ממוקם (מושלך) מחוץ לעצמי, מוביל לדחפים הרסניים כלפי האובייקט המתסכל (*השד הרע*) ומביא *לפחד מנקמות*. לעומתו, האובייקט המספק (*השד הטוב*) זוכה להאדרה, ומפועל באופן הגנתי מהאובייקט הרע. השלב הראשון נקרא *העמדה השכיזו-פרנואידית* והוא מאופיין ע"י *פיצול, הכחשה, תחושת כול-יכול והאדרה*, כמו גם ע"י *השלכה ואינטרויקציה*. (*PS*), היכולת הגוברת של האגו לאינטגרציה תוביל *לחרדות דכאונות* שמא הדחפים ההרסניים הזיקו לאובייקט קליינאנים בני - (*D*), הטוב/השד, וכך תתעורר המשאלה *לתיקון*. השלב השני הזה נקרא *העמדה הדפרסיבית* זמננו סברו שהשלבים האלה אינם מוגבלים רק לתקופת הינקות, אלא יוצרים רצף דינאמי בתוך הנפש, *השינוי ובחזרה, D-ל-PS מ*.
- **הענף הביוניאני של אסכולת קליין.** וילפרד ביון (1897 – 1979) התרחק מפרויד וקליין אליהם היה קשור, ופיתח שפה חדשה עבור *תורת החשיבה* שלו. הוא הגה רעיון שנפש התינוק חווה בהתחלה התקפה של רשמים ואמוציות סנסוריים גולמיים, שנקראים *יסודות – כתא*, אשר אינם נושאים משמעות, ואותם צריך לפנות. זה הכרחי שהאובייקט המטפל (*המיכל*) מקבל את יסודות- בתא האלה (המוכל), מעכל ומשנה אותם *ליסודות – אלפא*, ומחזיר אותם כך לתינוק. נפשו של התינוק מפנימה אותם ביחד עם פונקציה – אלפא הטרנספורמטיבית, ובכך בונה את *פונקציה – אלפא* משל עצמו, מנגנון שיש לו יכולת הסמלה, זכרון, חלימה ויכולת לחשוב מחשבות; מנגנון שגם מפתח מושגים של זמן ומרחב ומאפשר את ההבחנה בין המודע ללא-מודע. הפרעות נפשיות קשורות להפרעות בתפקודים הבסיסיים האלה של מנגנון החשיבה הזה
- **הענף הוויניקוטיאני של תורת יחסי-האובייקט.** דונלד וויניקוט (1896-1971) תיאר כיצד הסביבה המחזיקה של אם טובה דיה תאפשר לנפשו של התינוק ליצור ייצוגים של עצמי ושל האחר. במרחב הביניים בין תינוק לאימא, התינוק מוצא ויוצר את מה שוויניקוט קורא לו אובייקט המעבר (השמיכה המנחמת) אשר מייצג את האם, וגם אינו היא. זה מרחב הביניים, או המרחב הפוטנציאלי בין המציאות הפנימית שנתפסת באופן סובייקטיבי, והמציאות החיצונית שנתפסת באופן אובייקטיבי, אשר ישאר נגיש כמרחב פנימי על-מנת לחוות חיים, ליצור רעיונות, דימויים, פנטזיות ואמנות חדשים, ועל-מנת ליצור את הפנים השונות של התרבות. אם האם יכולה להגיב באופן אמפטי למחוות ספונטאניות של התינוק, הוא יבנה ייצוג של האני האמיתי, שיש לו יכולת לשחק ולהיות יצירתי. אך אם האם מפרשת ללא הפסק את מחוות התינוק בצורה לא נכונה, בהתאם לצרכיה היא, האני האמיתי של התינוק ישאר מוחבא מתחת לשריון ההישרדותי של האני הכוזב, מה שיכול להביא בהמשך החיים לתחושה של חוסר יכולת להרגיש אמיתי
- **פסיכואנליזה צרפתית** התפתחה תוך כדי ויכוח עם והתווייתה מז'אק לאקאן (1901 – 1980) ורעיונותיו (המשמעות של *השפה*, *הפאלוס*, *תשוקה והאחר*, והמשגותיו על *המדומה*, *הסימבולי*, ו*המציאותי* הבלתי מושג). הזמנתו *לחזרה לפרויד* עוררה דיון רציני ופיתוח נוסף של המושגים הגרעיניים בתאוריה של פרויד, מה שבסופו של דבר מיקם את המטא-פסיכולוגיה הפרוידיאנית בבסיס הבנתנו את נפש האדם. הדבר היה פורה

במיוחד בקידום ההמשגה החדשה של תורת הפיתוי, הדגש על יצרי החיים והמוות, ותורת הנרקיסוזם בצורותיה השונות. ההכרה בחשיבותה של תורת הדחפים הובילה לשימת דגש על המיניות, הסובייקטיביות, שפת התשוקה והפונקציה המבנית של התסביך האדיפלי, במיוחד בהקשר לעמדה של השלישי. זה בתורו הוביל לרעיון של התהליך השלישוני, שבו התהליך הלא-מודע (הראשוני) והתהליך המודע (השניוני) קיימים בו-זמנית ומשתלבים באופן יצירתי

- פסיכולוגית – העצמי נוסדה בארצות הברית ע"י היינץ קוהוט (1913 – 1981), אשר התמקד בחוויית העצמי של הפרט, במיוחד בהקשר להתפתחות ולויסות של הנרקיסוזם. הוא הדגיש את התפקיד החיוני של ההורה המטפל (ויותר מאוחר של האנליטיקאי) בהדהוד האמפטי את מצבי-העצמי של הילד, ובנתינת אפשרות להעברות האדרה של אלטר-אגו/תאומות, ובכך לנתינת תמיכה לילד (ויותר מאוחר למטופל) מולת-עצמי, עד אשר הילד הפנים את הפונקציות המווסתות שלו. בחלוף השנים, קוהוט דחה את המודל הסטרוקטורלי של פרויד, של האגו, האיד והסופר-אגו, כמו גם את תורת הדחפים שלו, כשהוא מציע במקומו את המודל שלו לעצמי התלת-צדדי.
- פסיכואנליזה התייחסותית, אשר נוסדה ע"י סטיבן מיטצ'ל (1946 – 2000) בארצות הברית, דוחה את תורת הדחפים של פרויד שמקורותיה ביולוגיים, ומציעה במקום את תיאורית-קונפליקט התייחסותית אשר משלבת בתוכה אינטראקציות אמיתיות, מופנמות ודמיוניות עם אחרים משמעותיים. האישיות נוצרת ונבנית מתוך הסטרוקטורות שנלמדות מהאינטראקציות והציפיות עם המטפלים הראשוניים. מכיוון שהמוטיבציה העיקרית של הפרט היא להיות במערכת יחסים עם אחרים, הוא ישאף לשחזר ולהוציא אל הפועל את דפוסי היחסים האלה במהלך החיים. פסיכואנליזה חוקרת את הדפוסים האלה ומעמתת אותם עם מה שנוצר באופן ספונטאני ואוטנטי בתוך הסטינג הפסיכואנליטי בין האנליטיקאי לבין המטופל

### עיקרי השיטה והסטינג הפסיכואנליטיים

- השיטה. פסיכואנליזה היא ריפוי כדיבור, שמבוסס על שיטה של אסוציאציות חופשיות. בהתאם לכלל היסוד שלה, המטופל מוזמן להגיד כל העולה במוחו ללא עכבות, כגון שיקולים של הקשר, הגינות, תחושות של אשמה או בושה, והסתייגויות אחרות. אם המטופל יציית לכלל הזה, יוצרו בתהליכי החשיבה שלו חיבורים מפתיעים, ייחשפו קישורים שאינם נגישים באופן מודע למשאלות ולהגנות, והדבר יוביל לשורשים הלא מודעיים של קונפליקטים לא פתורים עד כה, אשר מעצבים את מופעי ההעברה. מתוך הקשבה לאסוציאציות אלו, אנליטיקאים מתמסרים לתהליך מנטלי דומה, המכונה קשב מרחף באופן חופשי, באמצעותו הם עוקבים אחרי התקשורת של המטופל, וגם מבחינים, לעיתים כאילו מתוך חלום בהקיץ, באסוציאציות של עצמם כפי שהן מופיעות בהעברה נגדית. אינטגרציה של סוגי המידע השונים האלה היא בעיקרה תוצאה של עבודה פנימית אותה עושה אנליטיקאי, כשהוא מגבש את תפיסתו לגבי המופעים של העברה – העברה נגדית אשר בסופו של דבר מתאחדים לתוך גשטאלט (הפנטזיה הלא-מודעת) שיכול להיחוות גם ע"י אנליטיקאי וגם ע"י מטופל. בעזרת התערבויות של אנליטיקאי, לעיתים קרובות כפירושי העברה למה שהתרחש בכאן ועכשיו הוא יישום חוזר *working-through* בפגישה, יכולה להיווצר הבנה חדשה לגבי מצוקה של מטופל. תהליך זה של התובנות החדשות האלו להרבה מצבים בהם התעוררו קונפליקטים דומים; הדבר מסייע למטופל להגביר

את יכולתו לזהות את תהליכי החשיבה אשר מעוררים קונפליקטים. בכך שיפתור את הקונפליקטים האלה, ישים אותם בפקספטיבה או יביא לסיומם, המטופל יוכל לשחרר את נפשו מעכבות ישנות ויפנה מקום בשביל בחירות חדשות.

- **הסטינג.** השיטה שתוארה למעלה מיושמת בצורה הטובה ביותר בסטינג הקלאסי: המטופל שוכב בנוחות על הספה, אומר מה שבא לו לראש, ואינו מוסח ע"י כך שרואה את האנליטיקאי אשר בדרך כלל יושב מאחורי הספה. הדבר מאפשר לשני המשתתפים במאמץ האנליטי להקשיב ולהרהר באופן מלא למתרחש במפגש: המטופל ירגיש שקוע בעולמו הפנימי, ייזכר ויחווה מחדש חוויות משמעותיות, ידבר על חלומות וייצור פנטזיות – כל אלה הם חלק מהמסע האנליטי שיאיר באור חדש את קורות חייו של המטופל, ואת תהליכי נפשו. הפגישה האנליטית נמשכת בדרך כלל 45 או 50 דקות. כדי להמשיך ולהעמיק את התהליך האנליטי, מומלץ לנהל את הפגישות בתדירות של שלוש, ארבע או חמש פעמים בשבוע. לפעמים יהיה הכרחי להיפגש בתדירות נמוכה יותר, או להשתמש בכורסא במקום בספה. כל ההסכמים בהקשר לסטינג (כולל לוח הזמנים, גובה התשלום על הפגישה ומדיניות הביטול) מחייבים גם את האנליטיקאי וגם את המטופל, ויהיה צורך לנהל משא ומתן מחדש, אם יידרש בהם שינוי. קשה לנבא את מסגרת הזמן בה תתרחש פסיכואנליזה; אפשר לצפות למוצע של שלוש עד חמש שנים, אם כי כל מקרה אינדיווידואלי יכול להצטרך יותר או פחות זמן על-מנת להגיע לסיום. יחד עם זאת, המטופל והאנליטיקאי חופשיים להחליט בכל נקודת זמן על הפסקה או על סיום האנליזה.

#### (שיטות שונות של טיפול פסיכואנליטי (מבוגרים, ילדים, קבוצות, וכדו

- **פסיכואנליזה מיושמת בצורות שונות.** הטיפול הפסיכואנליטי הקלאסי (ראו למעלה) נוצר על-מנת להתאים הכי טוב ליכולותו של מטופל – מבוגר נירוטי, אשר הסתגלותו לדרישות החיים והעבודה הינה טובה למדי. בד בבד טיפול פסיכואנליטי הניתן בתדירות גבוהה, מיושם גם עם טווח רחב יותר של פסיכופתולוגיות (יריעה מתרחבת), כמו למשל, הפרעות נרקיסיסטיות חמורות והפרעות אישיות גבולית.
- **פסיכותרפיה פסיכואנליטית ופסיכודינאמית עם מבוגרים** ניתנת בדרך כלל בתדירות יותר נמוכה (פגישה או שתי פגישות שבועיות) ובסידור של ישיבה פנים-אל-פנים. לעיתים קרובות, מטרתה של פסיכותרפיה כזו ממוקדים יותר סביב פתרון של בעיה מסוימת (כמו קשיים בקשר או בעבודה, הפרעות של דכאון או של חרדה). העברה והעברה נגדית מופיעות כמו בפסיכואנליזה, אך לעיתים נמצאות ברקע ונשארות ללא פרוש, ובכך מפנות מקום לנסיון להתייחס ולפתור בצורה יותר ישירה את הבעיות בחיי המטופל. לפעמים שני המשתתפים בפסיכותרפיה הפסיכואנליטית מחליטים בשלב יותר מאוחר להעמיק את עבודתם ולהתחיל פסיכואנליזה בתדירות גבוהה יותר.
- **ילדים** (מהינקות והלאה) ומתבגרים יכולים לחוות בעיות מתמשכות (דכאון, חרדות, נדודי שינה, תוקפנות ואכזריות בדרגה קיצונית, חשיבה כפייתית, התנהגות קומפולסיבית, קשיי למידה, הפרעות אכילה, וכדו') אשר יכולות לסכן את ההתפתחות הנפשית שלהם ולעורר דאגות אצל הורים, מורים וחברים שלהם. עבורם פותחו שיטות טיפול פסיכואנליטי שהותאמו לגילאים מסוימים (כולל משחק עם דמויות וצעצועים, וציור) אשר מאפשרות לילד או למתבגר לבטא את מצוקתו. אנליטיקאי-ילדים מיומן באבחנה של החלקים

הלא-מודעיים בתקשורת של המטופל שלו, וביכולת להיענות לכך בצורה מותאמת; בדרך זו הוא מסייע לילד בפתרון של בעיות וקונפליקטים אשר נמצאים בבסיס הסימפטומים הגלויים ומפריעים להתפתחותו הנפשית.

- **פסיכודרמה פסיכואנליטית** פותחה (בעיקר בארה"ב ובצרפת) עבור מטופלים עם עכבות מאסיביות, אשר זקוקים לתמיכה בייצוג, ביטוי ועיבוד של קשייהם, על-מנת להבנות את עולמם הפנימי. הסטינג כולל מנהיג המשחק או המנהל, שעוזר למטופל להעלות רעיון, להיכנס לסצנה ולפתח אותה (כמו, למשל, זכרון, הרגשה, מצב מציאותי), דבר שמהווה חומר לעבודה תרפויטית. מטופל משחק עם כמה קו-תרפיסטים או שחקנים אשר מבצעים תפקיד שניתן להם ע"י המטופל. מטרתם של קו-תרפיסטים היא להבין באופן אמפטי את התפקידים שניתנו להם כחלקים של המטופל (לדוגמה, צדדים שונים של קונפליקט) או כדמויות משמעותיות בחייו, ולתרגם את המשמעות הסמויה של התפקידים האלה באמצעות ייצוג התהליכים הלא-מודעיים (בעיקר הגנתיים) שנמצאים בבסיס התפקידים. מנהיג המשחק יכול להתערב ולפרש את המשחק בכל שלב. המשחק מאפשר להעלות נושאים קשים בפני המטופל ומסייע לתהליך האינטגרציה וההפנמה. המטרה היא לפתח תובנה אצל מטופל לגבי חייו הפנימיים (מחשבות, רגשות, פנטזיות, חלומות וקונפליקטים) ולטפח את הפעלתם, ובכך להגדיל את המרחב (התאטרון הפנימי) הנפשי (המתווך), שבו אפשר לגלות ולהבין מרכיבים שונים של העולם הפנימי.

- **פסיכותרפיה פסיכואנליטית לזוגות ולמשפחות** מיישמת תובנות של פסיכואנליזה דינאמיקה שבין שותפים לקשר זוגי ולקשר משפחתי, אשר "תקועים" בתוך קונפליקט מתמשך. בעזרתו של פסיכואנליטיקאי, אפשר לפרש ולנתח אספקטים של עמדות לא מותאמות ושל העברות, השלכות הדדיות, ואנאקטמנט חוזר של פנטזיות לא מודעות, בתוך הקשר של עמדות לא מודעות לגבי משמעות הנשואין וחיי משפחה, ובכך לסייע להורדת המתח ולפתיחת אפשרויות לבחירות חדשות.

- **קבוצות פסיכואנליטיות** (בדרך כלל 6-9 חברים) משתמשות בעבודה שלאנשים המתאספים בקבוצות גדולות או קטנות ללא מטלה מוגדרת יש נטיה לחוות רגרסיה לרמות פרימיטיביות של תפקוד נפשי, לדוגמה, תלות ב-, וכניעה למנהיג קבוצה מואדר או מתסכל, תגובות לוחמה-כריחה תוקפניות, זיווג ופיצול לתת-קבוצות, כמו גם הגנות כנגד התהליכים האלה. ישנן קבוצות שמתמקדות בהשתתפות ואינטראקציה של הפרט ב"כאן ועכשיו" של הדינאמיקה הקבוצתית, קבוצות אחרות מתייחסות לתהליכים קבוצתיים כלליים ולתרבות המסוימת שנוצרת מתוך דיונים חופשיים (מקביל לאסוציאציות חופשיות). לעבודה בקבוצות פסיכואנליטיות יכולות להיות כמה מטרות: ישנן קבוצות פסיכותרפויטיות, קבוצות שמטפחות צמיחה אישית, קבוצות של דיון קליני עבור מקצועות רפואיים (קבוצות של באליוט, כינוס של טאביסטוק), וגם קבוצות שמעודדות רפלקציה עצמית ופתרון בעיות בארגונים גדולים.

### הכשרה פסיכואנליטית

וע"י הארגונים (IPA) ההכשרה להיפך לפסיכואנליטיקאי מוסדרת ע"י האיגוד הפסיכואנליטי הבינלאומי המרכיבים אותו. במדינות רבות כל אחד שהינו בעל הכישורים והניסיון הנדרשים יכול לעבור הכשרה ולהפוך לפסיכואנליטיקאי; במדינות אחרות העיסוק בפסיכואנליזה מוגבל לבעלי מקצוע עם רשיון, כמו רופאים, פסיכולוגים ועובדים סוציאליים. ישנם שלושה מודלים שונים להכשרה אנליטית (מודל של אייטינגון, המודל



הצרפתי ומודל האורוגוואי); ככולם יש דרישה לפסיכואנליזה אישית של הקנדידאט, להשתתפות בסמינרים תאורטיים, טכניים וקליניים, ולהדרכה על עבודת המתמחה. ההכשרה הפסיכואנליטית נמשכת בממוצע בין (חמש לעשר שנים ומסתיימת בטכס הענקת התואר או בקבלה של החברות (למידע נוסף כנס ל...אתר זה

### מחקר פסיכואנליטי

פרויד גילה שהדרך הטובה ביותר ללמוד על איך פועלת נפש האדם היא לחקור את רצף הביטויים שלה, כלומר, מחשבות ורגשות, חלומות ופנטזיות, כאשר הם עולים בהקשר מסוים. השיטה של אסוציאציות חופשיות הוכיחה את עצמה ככלי עיקרי של המחקר הפסיכואנליטי. מטופל שמאפשר לאנליטיקאי לעקוב אחרי היווצרות הרעיונות שלו יפרוס לפניו גירסה אישית של העקרונות לפיהם פועלת נפשו – לדוגמה, דחפים ומשאלות שמעוררים פחדים, כשהאחרונים מעוררים הגנות כנגד הראשונים; הפרוש האידאוסיןקרטי של התפיסות העכשוויות בהשפעת הקונפליקטים הלא-מודעיים של העבר שלא נפתרו; או דרכי התמודדות עם פנטזיות ורגשות מתוך מטרה לשמור על תחושה בסיסית של בטחון ושיווי משקל פנימי. על-כן, הבנת פעולתה של נפש האדם היא בו-זמנית שיטה של ריפוי כמו גם שיטה של מחקר פסיכואנליטי

מחקר פסיכואנליטי פיתח במשך השנים (בדרך שתוארה למעלה) המון תובנות חדשות על התפקוד הנפשי אשר באו לידי ביטוי בזרמים ואסכולות שונים של פסיכואנליזה (ראה למעלה). בנוסף, המחקר המדעי הציג והצליח להראות דרך מחקרים לטווח ארוך, מחקרי מעקב ומחקר השוואתי את היעילות של פסיכואנליזה ושל פסיכותרפיה פסיכואנליטית. נעשה מחקר מדעי של מרכיבי הריפוי השונים, כמו סגנון ההתערבות, תדירות המפגשים, היחסים בין המטופל לאנליטיקאי/התרפיסט, או אפשרות היישום של טיפול פסיכואנליטי לסוגים שונים של פתולוגיה נפשית; הדבר הוביל לשינויים והתאמות בתוכניות טיפול כמו גם (במקומות מסוימים) לכך שטפסי הטיפול הפסיכואנליטי התקבלו ע"י ביטוח הבריאות להחזר הוצאות. כמו-כן, נעשו התקדמויות בפרויקטים שמטרתם היא חקירת האינטראקציה ותלות ההדדית בין התפקוד המנטלי לתפקוד המוח

תומך במחקר פסיכואנליטי בכך שנותן לפסיכואנליטיקאים הכשרה בשיטות מחקר בסיסי, בבניית IPA-ה בסיסי נתונים של תוצאות המחקרים, ביוזמה של מסיבות עובדים וקבוצות דיון, חלוקת מענקים להצעות מחקר בטווח רחב של נושאים קליניים, מחקריים וקונצפטואליים, כמו גם בטיפוח קשרים בין מוסדות מחקריים (ואוניברסיטאות בכל העולם) (למידע נוסף תפנה ל מחקר באתר זה

### פסיכואנליזה שימושית

פרויד זיהה שהבנת נפש האדם מובילה גם להבנה עמוקה יותר של תרבות וחברה. הניתוחים המפורסמים שלו הם של המלך אדיפוס של סופוקלס המלט של שייקספיר. הוא ניתח יצירות ספרות ואומנות, התנהגות חברתית כמו בדיחות, הומור, פליטות פה, ובאופן כללי יותר, תופעות כמו ציוויליזציה, תנועות עממיות, מלחמה ודת. הפירות שנשאה הגישה שלו עוררו עניין רב לגבי השימוש בחשיבה פסיכואנליטית בספרות, אומנות וקולנוע ובניתוח ביקורתי שלהם, כמו גם באנתרופולוגיה ומדעי המדינה

## הארגון וקוי היסוד האתיים שלו, IPA

נוסד ב-1910 ע"י זיגמונד פרויד. זהו ארגון – מטרייה עבור 72 (IPA – האיגוד הפסיכואנליטי הבינ-לאומי) הארגונים נבחרים עם יותר מ-12000 חברים ב-63 מדינות. המשימה שלו היא לקדם פסיכואנליזה ברחבי העולם (לדוגמה, באמצעות עידוד הקשרים בין האזורים וע"י ארגון כנסים בינלאומיים) ולהבטיח המשך ההתפתחות של המחקר המדעי שלו. זהו הגוף המוכר והתקנתי החשוב בעולם עבור פסיכואנליטיקאים (בשביל מידע יותר (IPA)-מפורט כנסו ל-אודותינו באתר של ה

ניסחה כללים אתיים בסיסיים אשר מחייבים את כל הארגונים הנבחרים וכל אחד *IPA-זעדת האתיקה* של ה מהקנדידאטים והחברים שבהם. הם משקפים ערכים הומאניטריים, עקרונות פסיכואנליטיים והתחייבויות מקצועיות. חשוב מכך, הם דורשים שכל תקשורת המטופל עם האנליטיקאי תהיה חסויה, ושהאנליטיקאי לא *IPA*-יהיה מעורב בקשר מיני או בעיסקאות פינאנסיים עם המטופל. במקרה ונעשו עבירות על חוקי ה *IPA*-למטופל יש זכות להתלונן בפני ועדת האתיקה של החברה אליה שייך האנליטיקאי. כל חברה השייכת ל קבעה חוקים ופרוצדורות על-מנת להבטיח סטנדרטים אתיים גבוהים של הטיפול שניתן ע"י חבריה, וכדי לווסת את האמצעים שננקטים לאחר שהוגשו התלונות הפורמליות

## זאיפה ניתן לפגוש פסיכואנליזה

ארועים פסיכואנליטיים מזמן חצו את גבולות החברה והפכו לנגישים לציבור הרחב. כנסים ומפגשים פסיכואנליטיים עודדו השתתפות של אנשי בריאות הנפש מתוך קהילה רחבה יותר, כשהם כוללים בתוכניותיהם אנשי מקצוע שאינם אנליטיקאים כמו מדענים, חוקרים, פוליטיקאים, סופרים ואומנים. חברות פסיכואנליטיות מציעות הרצאות ופאנלים שפתוחים לציבור הרחב המתקיימים במכונים הפסיכואנליטיים, באוניברסיטאות, בספריות ובחנויות ספרים. במקומות מסוימים, מתנהלים דיונים בהנחית פסיכואנליטיקאים לפני או אחרי תערוכות אומנות, הצגות קולנוע או תאטרון. קיימות הזדמנויות רבות בהן ניתן להיחשף בפעם הראשונה לרעיונות הפסיכואנליטיים, ולפגוש אנליטיקאי. כל המכונים הפסיכואנליטיים מספקים מידע בהמשך לבקשה, ומאפשרים לכל מי שמתעניין, למצוא דרך ליצור קשר עם פסיכואנליזה

