

מבגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

כרך כ"ז • גיליון 49-50

סיוון תשע"ט-טבת תש"ף יוני-דצמבר 2019

יוצא לאור על ידי:

אפשר
עמותה לפיתוח שירותי רווחה וחינוך



ברחבת הריקודים של זיכרונות הילדות: צעדי שימור ושינוי במחול העצמי

גיסי שריג

תקציר

זיכרונות ילדות הם תופעה אנושית רבת-פנים ומורכבת עד מאוד. הפן הבולט של מורכבות הנושא הוא הניגוד לכאורה שבין היבטיו השונים. ניגוד זה מחריף עוד יותר כשמדובר בזיכרונות של חוויות טראומטיות, שכן קורבנותיהם נעים בין הרצון להכחיש חוויות מאיימות ולהסתירן לבין הרצון להכריז עליהן בקול רם ולפרוק את נטל סודן המאיים. הגיליון המיוחד שהוקדש לאחרונה לנושא זיכרונות הילדות בכתב העת "מפגש", מציג יריעה עשירה של תאוריות, טכניקות טיפול ומקרים, המתייחסים לזיכרונות המוקדמים מזוויות ראייה שונות ומגוונות. במאמר זה אני מבקשת להתבונן בלקט העבודות שבגיליון במבט-על מתכלל, כדי להבין את טיבו ואת משמעותו של פרדוקס הניגודים בתופעת זיכרונות הילדות כפי שהוא משתקף בעבודות אלה. את הדיון בנושא זה אעגן בהגותו של אלפרד אדלר, כמו גם בגישות פוסט-אדלריאניות אחרות, בעלות זיקה לרעיונותיו. אפתח את המאמר בדיון בקשר שבין מבנה הזיכרון לבין תהליכי שימור ושינוי בעצמיות. לאחר מכן אדון בטיפול באמצעות זיכרונות ילדות בשני הקשרים של התופעה: פרטני וחברתי-פוליטי.

מילות מפתח: זיכרונות ילדות, זיכרונות מוקדמים, אלפרד אדלר, פסיכולוגיה אינדיווידואלית, פסיכולוגיה אדלריאנית, טכניקות טיפוליות, טראומה

פתח דבר*

זיכרונות ילדות הם תופעה אנושית רבת-פנים ומורכבת עד מאוד. הפן הבולט של מורכבות הנושא הוא הניגוד לכאורה שבין היבטיו השונים: "נדיר למצוא כלי פסיכולוגי שמשלב בתוכו היבטים סובייקטיביים ואובייקטיביים, חלקיים והוליסטיים, תכנים גלויים וסמויים, לא-מודעים ומודעים, בצורה מתואמת כל כך כמו הזיכרון" (המנחם, 2018, עמ' 20). ניגודים אלה מחריפים עוד יותר כשמדובר בזיכרונות של חוויות טראומטיות, שכן, כפי שגרס הרמן, התנועה בין הרצון להכחיש חוויות מאיימות ולהסתירן לבין הרצון להכריז עליהן בקול רם ולפרוק את נטל הסוד המאיים היא "דיאלקטיקה מרכזית של הטראומה הנפשית" (שמחון, 2018, עמ' 86). במבט יונגיאני, האופי הפרדוקסלי של דיאלקטיקה זו משקף את שיתוף הפעולה בין ארכיטיפ הגילוי לבין ארכיטיפ ההסתרה: שניהם פועלים יחדיו, כדי שהרז – הנע

* תודתי לעילי שריג וליגאל שריג על הסיוע שהושיטו לי בכתיבת מאמר זה.

בין כיסוי לגילוי – ייחשף באופן המיטבי (נצר, 2008). ההסבר של אסטריד לתנועה דיאלקטית זו מאיר את התכליות המנוגדות של שני הארכיטיפים הפועלים בה לטענתו. מצד אחד, הזיכרון הטראומטי "צריך להישכח, כדי למתן את הסבל ולאפשר חיים מקובלים יותר, ומנגד – הוא צריך להיזכר, משום שהוא חלק בלתי נפרד מהמכלול הנפשי של האדם" (המנחם, 2018א, עמ' 243). שירה של אמילי דיקנסון (Dickinson, 1961, p. 294): שנכתב לפני למעלה מ-150 שנה, מתאר באופן נוגע ומדויק את האיזון העדין הנוצר בתנועה מתואמת זו:

יִשְׁנוּ כָּאֵב – כֹּה מִחֻלָּט
הוא בולע כל מהות
אֶז מְכַסֶּה אֶת הַתְּהוֹם עִם הַדְּלוֹן –
כִּי שׁוֹכְרוֹן יוֹכַל לִפְסוֹעַ
מְסִבִּיבוּ – מַעְבְּרוּ לוֹ – מַעְלִי
כְּאוֹתוֹ הָאָחוֹז בְּעֵלְפוֹן –
הַהוֹלֵךְ בְּבִטְחָה בְּמִקוֹם שְׁבוּ עֵינָי פְּקוּחָה
הִיְתָה מְשֻׁמָּה אוֹתוֹ – עֵצֶם אַחַר עֵצֶם.¹

הגיליון המיוחד שהוקדש לנושא זיכרונות הילדות בכתב העת "מפגש" מקיף את חקר התופעה מזוויות מגוונות, ובמאמר זה אני מבקשת להתבונן בלקט העבודות שבגיליון במבט-על מתכלל, כדי להבין את טיבו ואת משמעותו של פרדוקס הניגודים בתופעת זיכרונות הילדות כפי שהוא משתקף בעבודות אלה.² לשם כך בחרתי להמשיגו כעיצובו המחודש של העצמי בתהליך של שימור-תוך-שינוי. רעיון זה שימש לי נתב בעיון בשאלה, מה מניע את המחולות האוטוביוגרפיים המנוגדים – אך המתואמים היטב – שאנו רואים על רחבת הריקודים של זיכרונות הילדות. אפתח בדיון בקשר שבין מבנה הזיכרון לבין תהליכי שימור ושינוי בעצמיות. לאחר מכן אדון בטיפול באמצעות זיכרונות ילדות בשני הקשרים של התופעה: פרטני וחברתי – פוליטי. את הדיון אעגן בהגותו של אלפרד אדלר (1870–1937), שהעמיד תפיסה ייחודית משלו בנושא משמעות הזיכרונות המוקדמים וסגולותיהם הטיפוליות (שריג, 2016, 2018; Adler, 1979, 1980), וארחיב באמצעות רעיונות פוסט-אדלריאניים מאוחרים יותר, בעלי זיקה לרעיונותיו של אדלר.

1 נראָה שמטפורת הבליעה והחידלון בשירה של דיקנסון מרמזת אל נהר לְתֵה אשר בהאדס. זהו נהר המקושר לרוח החידלון, השכחה וההסתרה, וכל נפש הבולעת ממימיו נתקפת שכחה מוחלטת. יש אף מי שהאמינו ששכחה זו היא שתאפשר לנפש להיוולד בגלגול חדש, כשהיא חופשיה ומשוחררת מאימי זיכרונות חייה הקודמים. מעניין שהמילה "לְתֵה" מקושרת סמנטית למלה היוונית "אַלְתִּיָּא", שמשמעותה "אמת", וכך נמשלת השכחה לשקר מוסתר, והאמת – לחשיפתו.

2 מאמר זה מרחיב הרצאה במליאת יום העיון להשקת הגיליון המיוחד של כתב העת "מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית", בנושא: "זיכרונות ילדות מוקדמים: נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול ויישום", שנערכה באוניברסיטת חיפה בפברואר 2018.

מבנה הזיכרון האנושי ותהליכי שימור ושינוי בעצמיות

כדי להבין את מקורם המבני של צעדי השינוי והשימור בתהליכי זכירה, יש צורך להבין תחילה את מבנה הזיכרון האנושי. על פי טלווינג (Tulving, 1972), מאגר הזיכרונות האוטוביוגרפיים שלנו מכיל שני סוגים של ידע על כל התרחשות בחיינו: ידע חווייתי, המאוחסן בזיכרון האפיזודי, וידע תאורטי רלוונטי, המאוחסן בזיכרון הסמנטי. כשאנו מעלים חוויה מעברנו, הידע המגיע משני מאגרים אלה מתלכד יחדיו לכדי הקשר של אירוע יחיד, ואז הוא מייצר את רישומה כזיכרון. קשר זה בין הזיכרון הסמנטי והזיכרון האפיזודי אחראי לכך שזיכרונותינו הם דינמיים במהותם, ושהם משתנים בהתמדה (Sacchi, Agnoli, & Loftus, 2007). ואכן, לאחר עשורים רבים של הגות ומחקר – מפרויד (1968) ואדלר (Adler, 1979) ועד חוקרי מוח של ימינו (Lavon & Shifron, 2018) – יש כיום הסכמה רחבה על כך שעצם העלאת זיכרון היא פעולה טרנספורמטיבית. בכל פעולה של זכירה מעורב אפוא תהליך של רקונסטרוקציה פרשנית, שבמהלכה יכולים חומרי הזיכרון המקורי וגם משמעותו להשתנות בהתמדה. אפשר אפוא לטעון שהזיכרון העדכני הוא תוצר של שרשרת זיכרונות משוכתבים (שריג, 2016), המייצג את סך כל רישומי החוויה ברגע העלאתו, ושהדינמיות של הזיכרון מפעילה את מחול השינוי במעין מרדף התעדכנות גמיש אחר ההשתנות המתמדת של מאגרי הידע המזינים אותו.

עכשיו אפנה לשאלה, כיצד דווקא הדינמיות הזו מוסיפה לכוראוגרפיית השינוי גם צעדים של שימור. לצורך זה עלינו להבין שמבנה הזיכרונות האוטוביוגרפיים במוח מאפשר לכל אדם ליצור לעצמו רצף של עצמיות³ וכך לחוות את זיכרונותיו האפיזודיים כחלק בלתי נפרד מן הכרונולוגיה האישית שלו. את החוויה הקוגניטיבית הזאת כינה טלווינג (Tulving, 1985) "מודעות אוטונואטית", כלומר "דיעת העצמי", והוא הגדיר אותה כתיווך מודעותו של האדם לקיומו ולזהותו ברצף הזמן הסובייקטיבי של חייו. שלא כטלווינג, אדלר לא התייחס אל רצף העצמיות כאל מבנה ניטרלי; הוא ראה בו מבנה מטרת של מחשבות, של רגשות ושל פעולות, הנע ביציבות ובעיקשות בכיוון ברור אחד. הוא כינה את המבנה האישיותי הזה "סגנון החיים", וייחס לו כוחות עוצמתיים והשפעה הוליסטית מקיפה על כל היבטי חיי הנפש וחיי המעשה של האדם. לשיטתו, מחשבותיו, רגשותיו ופעולותיו של האדם נשלטים בידי **המטרה הנפשית** שלו – שהיא הרעיון היצירתי הייחודי ש"המציא" באופן לא-מודע בילדותו המוקדמת, כדי לייצר לעצמו תחושות של ערך עצמי ושל זכאות לשייכות. יצירה אישיותית לא-מודעת זו היא כוח עוצמתי, החותר בהתמדה למשול בתכניו של רצף העצמיות לאורך כל חיי האדם (שריג, 2016, 2018; Adler, 1969).

מה מאפשר לנו לשמר מודעות אוטונואטית רציפה כזו לאורך חוויות חיינו, חרף צעדי השינוי שבתהליך הזכירה? שאלה זו מובילה אותנו אל הפעולה הנרטיבית הפרדוקסלית של שכתוב משמר, שהברמס (Habermas, 2011) כינה "הנמקה

אוטוביוגרפית" (p. 10). באמצעות פעולה זו אנו ממצגים באופן מפורש היבטים שונים בעברנו ובאישיותנו לכלל עצמי קוהרנטי רציף. התוצאה היא מעין נרטיב-על, ש"מביית" שברי מיני-נרטיבים "סוררים", מלחים אותם, מעדכן אותם או מחליף אותם (Bruner, 2003, p. 100). אחת המסגרות התאורטיות היפות המצביעות על התהליך ההרמוני של שימור ושינוי בעצמיות היא תפיסת העצמיות הנרטיבית של ריקר (Ricoeur, 1992). הוא הבחין בין שני מרכיבים בעצמיות: היציב – idem והדינמי – ipse. לטענתו, הזהות הנרטיבית שלנו נשענת אומנם על מרכיבים יציבים המשתמרים חרף אירועי הזמן, אבל בה בעת היא גם מכילה שינוי ותמורה. לפיכך, סיפור חיים יכול להמשיך ולעצב את עצמו באמצעות ריבוי של סיפורים אמיתיים או כוזבים שאנו מספרים לעצמנו על עצמנו. מלט ווופשוט (Mallett & Wapshott, 2011) טענו, בעקבות ריקר, שאתגר השמירה על הזהות הנרטיבית מחייב עבודת ייצוב מתמדת של העצמי, המתבצעת באמצעות פרשנות רפלקסיבית החוצה את מחוזות הזמן של חיינו. המנחם (2018) התייחס לתהליך זה כך: "באישיות בריאה ולכידה מצבי העצמי המרובים ואף המנוגדים מוכלים, והאדם יכול לנוע בגמישות ביניהם" (עמ' 29). נראה כי הסברים אלה מציגים את ההשתנות הדינמית בתוכני הזיכרון כמנגנון המגן על העצמי מפני התפרקות נוכח התמורות הנדרשות בו, ובכך הוא מאפשר את יציבותו.

גם ההסבר של אדלר (Adler, 1979, 1980) התמקד בתפקיד המייצב של השתנות תוכני זיכרונות הילדות, אבל בה בעת הוא הפך את הקערה על פיה: לשיטתו, השינוי הדינמי בזיכרונות הילדות פועל דווקא לייצוב "סגנון חיים" של האדם,⁴ – כלומר **מונע** את השתנות העצמי. לפיכך, כאשר מצב במציאות מאיים על המטרה הנפשית, וגרסת הזיכרון הרלוונטית האחרונה אינה יכולה לתקף אותה, אפשר שגרסה זו של הזיכרון כלל לא תועלה או שיחול בה שינוי, ותחתיה תיווצר גרסת זיכרון חדשה ומתאימה יותר. וכך, חוויות במציאות ההווה תקשורנה אליהן באופן סלקטיבי, מטרתי ומכוון רק חומרי זיכרון רלוונטיים מן העבר המתקפים את המטרה הנפשית. סלקציה זו מכוונת למנוע את הפיתוי לסטות ימינה או שמאלה מאופני ההתמודדות שכבר הוכיחו את עצמם שוב ושוב כמשרתים נאמנים של המטרה הנפשית היציבה. למרות הפיקטיביות שלהם, הזיכרונות הם אפוא סוכני תהליך השימור הזה, ובתפקידם זה הם שבים ומשכנעים אותנו בתוקפם לאורך אירועי חיינו לעתיד לבוא. אם נמזג את הרעיון של אדלר על היסוד הפיקטיבי בזיכרונות הילדות עם ההבחנה של אריסטו בין היסטוריה לפואטיקה (2002), נגיע בדרך אחרת לליבת מהותו של נרטיב הזיכרון: הוא אינו מכוון לאמת היסטורית, אלא אל אמת אפשרית, כלומר במושגים אדלריאניים – רק לזיכרון של מה שיכול היה להתרחש במסגרת אפשרויות ההיתכנות של המטרה הנפשית (שריג, 2016, 2018; Adler, 1979). רק לכאורה אפוא הזיכרון רוקד כאן את כוראוגרפית השינוי; בעצם, התמרת תוכני

4 להגדרות ולהסברים של המושג סגנון חיים נא עיינו במאמריהם של אליהו, 2018; אמיר, 2018; המנחם, 2018; זאבי סלע, 2018; שובל, 2018; שריג, 2018.

הזיכרון בהתאמה למצב קונקרטי בהווה דווקא משמרת את המטרה הנפשית, כלומר את יציבותה של הנפש.

העבודה עם זיכרונות ילדות כאמצעי טיפולי

עבודה עם זיכרונות של חוויות טראומטיות

הטיפול בנפגעי טראומה פותח חזית של התמודדות עם תהליכי שימור בהפרעה האופייניים לתופעת זיכרון הטראומה. המחקר מלמד כי נפגעי ונפגעותיה עלולים ללגום ממימי השכחה של נהר הַלְתָה,⁵ אבל מבלי להיוולד מחדש, שכן הדינמיות הבריאה של הזיכרון מתאפשרת רק כאשר החוויה זוכה לקידוד נרטיבי סדור – מה שאין כן במקרה של קידוד חוויה טראומטית. להד ורובינשטיין (2018) הסבירו בעקבות לדו (LeDoux, 1996), כי במהלך חוויה טראומטית, הנחוויות חושית כאסון, יש קושי לעבד את החוויה מילולית באופן מאורגן וסדור. במקרה זה, הטראומה משאירה רק עקבות רגשיים סמליים, שמיעתיים וחושיים באמיגדלה, ואינה מועברת להיפוקמפוס, כדי לקבל שם באופן מסודר קידוד ומשמעות מילולית.

לדברי נווה וזליגמן (2018), מצב עניינים זה מחריף עוד יותר במקרה הספציפי של טראומת גילוי עריות. טראומה מתמשכת זו נחווית בגיל שבו אין עדיין אפשרות להבין קוגניטיבית את מהות הפגיעה ואת משמעותה. זאת ועוד: העד היחיד לאירוע של גילוי עריות הוא התקופה עצמו, ואולם הוא אינו שותף לחוויה הסובייקטיבית הטראומטית של המותקפת, ובהיעדר עדות אחרת לטראומה, אין מי שיהדהד או יתקף אותה ויהפוך אותה במילותיו המפורשות לעובדה ממשית במציאות. נראה כי הקשיים הקוגניטיביים, התרבותיים והמשפחתיים האופייניים לטראומה זו נערמים זה על גבי זה כחומה בצורה, והיא משמרת את החוויה בצורתה המפורקת, כשהיא מודרת מן התודעה ומורחקת אל מחוץ לה. כך גם מעוכב הסיכוי לתיקון הקידוד, ועמו – הסיכוי לריפוי. התוצאה היא שימור אשלית אחדות העצמי; אשליה זו אומנם מעניקה לנפגעות תחושה של יציבות, אך היא שוללת מהן את היכולת לשכוח את הטראומה. נראה כי אפיסטמולוגית, לעולם לא נוכל לשכוח את אשר מעולם לא ידענו: מימי הַלְתָה יודעים למחוק רק את מה שאנו זוכרים.

כיצד נוכל אפוא להבקיע את חומת השימור הנוקשה ולאפשר בכל זאת לזיכרון חדש ומיטיב להפציע ולהיטמע? לשם כך יש צורך בשיתוף פעולה בין שני כוחות גדולים, הפועלים יחדיו בזירה היצירתית של הנרטיב⁶ – הזיכרון והדמיון. ברונר (Bruner, 2003) הסביר את זיקתם ההדדית המיוחדת של הדמיון ושל הזיכרון כך: "זיכרון ודמיון מספקים זה לזה האחד את סחורותיו של האחר" (p. 93). להד ורובינשטיין (2018) דיווחו על מחקרי מוח המאששים זאת, והם הוסיפו לכוחות הדמיון והזיכרון כוח שלישי, רלוונטי במיוחד לעבודה עם נפגעי טראומה:

5 לתה, נהר השכחה, הוא אחד מחמשת הנהרות אשר בהאדס. כאשר המתים לוגמים ממימיו, הם שוכחים כליל את זיכרון קיומם בעולם החיים. אצל וירגיליוס הלגימה ממימי הלתה מופיעה כמעין תנאי לחזרה לחיים בגלגול חדש.

6 לדיון נרחב בתפיסה הנרטיבית של העלאת זיכרונות ילדות על פי אדלר, נא עיינו שריג, 2016, 2018.

המשחקיות. העבודה הנרטיבית שתיארו מתרחשת במרחב הפוטנציאלי-המשחקי-הפנטסטי, והיא מנגישה את החומרים שקודדו בצופן לא מילולי באמצעות דיאלוג בשפה ראשונית. דיאלוג זה מניב תוצאות מבורכות: (א) "ריחוף בטוח" בין מרחבי זמן; (ב) שחרור ממחויבות לתוקף של אמת מוחלטת; (ג) שילוב דימויים מיטיבים ומעצימים בנרטיב החדש; (ד) הנכחת כוחות שנעדרו בזירת הטרואומה אז ושם במרחב הטיפולי-המשחקי כאן ועכשיו; (ה) הענקת תחושת שליטה בחומרי הטרואומה; (ו) הצגת נקודות הקושי, המבקשות לעצמן גם בעיצומו של התהליך ובנוכחות המטפלים את חסד הדיסוציאציה. התוצאה היא רצף סיפורי חדש, ההופך לזיכרון חלופי גמיש ונגיש יותר, והוא שיכול להתחרות בזיכרון הטרואומטי. פרדוקסלית, בה בעת זירת המשחק גם מקשה על המטופלים, כי בעצם השחרור שהיא משיגה הם חשים איך הם מאבדים בתוכה את השליטה במוסרות ההסתרה (להד ורובינשטיין, 2018).

תהליך ריפוי המעוגן במרחב פוטנציאלי של יצירתיות ומשחקיות יכול להתחולל גם בעבודה מוזיקלית עם זיכרונות ילדות (אמיר, 2018). עבודה זו שמה במרכז את שימורה מחדש של מנגינת הנפש שחדלה להישמע, והיא מתבצעת באמצעות טכניקות המשחזרות זיכרונות מוזיקליים וחוויות הכרוכות בהן – מאלתור חופשי ועד מצגת של לקט יצירות מוזיקליות המייצגות תקופות חיים – מעין ביוגרפיה מוזיקלית. טכניקות אלה מאפשרות להשיג אפקטים טיפוליים מועילים: ראשית – גירוי של זיכרונות מודחקים, של קונפליקטים ושל תובנות רלוונטיות להם, שנית – עיבוד חומר רגשי כאוטי במבנה מאורגן המאפשר אינטגרציה של הצד המוחשי והסמלי, המילולי והלא-מילולי של החוויה, ושלישית – תחושה של שליטה, שיתוף חברתי ואף נחמה לעת בדידות או עצב. כפי שנראה להלן, טכניקות אלה נושאות רווחים גם בטיפול בנפגעות טראומה של גילוי עריות.

גם בעבודה במרחב נרטיבי-פנטסטי – אם כי לא משחקי – יש פוטנציאל ריפוי והחלמה: שמחון (2018) תיארה כיצד שימר אביה את כוחות נפשו ואת נכסי חייו במציאות החריפה של אירועי השואה. היא הראתה כיצד בכישרון החיים האינטואיטיבי שלו שזר האב אסטרטגיות בעלות איכויות תרפויטיות מיטיבות המקובלות בטיפול נרטיבי – גם בחייו וגם בנרטיב שסיפר עליהם. הוא השכיל ליצור בנרטיב שלו חוויה של התקוממות נגד כוחות האופל, וכך ייצר לעצמו מצב רגשי נוח. מצב זה אפשר לו לחוות את עצמו כחבר במשפחת האדם האנושי והחופשי, הממשיך גם נוכח העינוי, ההשפלה והאובדן לשמוע את "ההמיה העדינה של רוח האדם" (עמ' 83). באמצעות שימור פעיל ומוקיר של מורשתו ושל ירושתו הרוחנית של אביו-שלו, הוא גם התמיר חוויה של ניתוקים ואובדנים חוזרים ונשנים שחוהו בעבר בחוויה של חיבור, של התקשרות ושל היזכרות. האב גם נקט אינטואיטיבית טכניקה נרטיבית של זינוק פנטסטי אל העתיד; כך שחרר את עצמו מכבלי טראומת העבר וחווה בהווה את מה שיחל לעצמו בעתיד.

האם גם את הטרואומה המורכבת הספציפית של גילוי עריות יש סיכוי לתקן? מתברר שבהתקיים סדרה של תנאים מיטיבים, יש סיכוי לתיקון, ולו חלקי. או אז

יוסר הבידוד, יוחזרו פונקציית העד והאמון באדם, ותחת אי-הידיעה ייווצר נרטיב אשר יעמעם את הזעזוע הנפשי ואת המורכבות הרגשית של החוויה. מאוחר יותר אפשר שהנפגעות גם תאזרנה אומץ לגלות לאחרים את הסוד שזה עתה נגלה להן עצמן (נווה וזליגמן, 2018). כאמור, גם בעבודה עם זיכרונות מוזיקליים יש פוטנציאל החלמה לנפגעות טראומה של גילוי עריות: נראה שהעיבוד ההדרגתי, היצירתי והמשחקי של הטראומה באמצעות זיכרונות ילדות מוזיקליים אפשר לנפגעת טראומה של גילוי עריות התחדשות, צמיחה ושיפור קשרים חברתיים וזוגיים (אמיר, 2018).

“לחיות כדי להתפתח”: התמודדות עם שינוי בלתי רצוי באמצעות עבודה עם זיכרונות

העבודה עם זיכרונות ילדות אינה מוגבלת למצבי טראומה ואף אינה תחומה בגיל. דומה כי הסוגיות השגרתיות, אך המאתגרות, שאדם זקן מביא לטיפול, אינן שונות במהותן מאלה המובאות על ידי אדם צעיר (אליהו, 2018). אליהו תיארה עבודה עם זיכרונות ילדות בגישה אדלריאנית בטכניקה התורמת לשימור מחדש של כוחות נפש שאבדו, נזנחו, נשכחו, הוכחשו או פשוט לא הוכרו (שריג, 2018, שריג, בדפוס; Newbauer & Shifron, 2004; Shifron, 1999; Shifron & Bettner, 2003). היא הראתה כיצד חשיפת היכולות והעוצמות המוצפנות מטפורית בזיכרונות הילדות סייעה למטופלת בת 89 לנוע אל עבר השינוי הנדרש בחייה. על בסיס זיכרונות הילדות, השתיים יצרו ברית טיפולית איתנה, חשפו את הכוחות הסמויים הטמונים בזיכרונות העבר והנכחו את הרלוונטיות שלהם להווה. ההכרה בכוחות אלה אפשרה למטופלת לוותר על שימור דמות עצמי שהתאימה למרחב זמן העבר, להטמיע את השינויים הפיזיים הבלתי נמנעים של הזקנה, וכך להתמיר חוויה של אובדן מכורח לחוויה של ויתור מבחירה. שינוי קוגניטיבי ורגשי זה אפשר לה לשמר מחדש את תחושת הערך העצמי ואת תחושת השייכות שלה, וכך גם לתקן את רצף העצמי שלה, אשר שובש בחוויית הזקנה. ההצלחה במשימה התפתחותית זו הניעה אותה לסגל לעצמה אסטרטגיות חדשות ומותאמות למציאות, וכך לאפשר לעצמה לשוב ולתפקד במעגלי ההשתתפות החברתית העכשוויים שלה כאישה בעלת אפשרויות בחירה וכוחות, אשר עדיין שולטת בחייה ומתמודדת עם קשייהם (אליהו, 2018). אליהו סיכמה שזיכרונות הילדות מסייעים לאדם זקן להגשים “את משימת ההסתגלות למציאות המשתנה [...] על ידי העלאת תחושת הערך שלו, הרחבת סגנון החיים, בחירת חלופות וחיזוק יצירתי של הזיקה החברתית שלו” (עמ’ 103).

בהקשר זה מהדהדת קביעתו האבולוציונית של אדלר (Adler, 1964a) ש“כבר אין להטיל ספק בתפיסת החיים כהתפתחות [...] לחיות פירושו להתפתח!” (p. 31-32). דומה, כי רעיון זה מקבל משנה תוקף בגיל הזקנה. אני מציעה אפוא לראות בתהליך הטיפול שאליהו הציגה לא רק תהליך של השבת כוחות מודרים באמצעות זיהוי פעולתם בזיכרונות הילדות, אלא גם את החזרתה של האישה בת ה-89 למעגל ההתפתחות – הלא הוא מעגל החיים: מעין גיל התבגרות נוסף לעת זקנה.

הישג התפתחותי זה מדגים בבירור את מחול השינוי-תוך-שימור שזיכרונות הילדות מאפשרים בחדר הטיפולים.

התמודדות עם מאבקי שיח: הממד החברתי-תרבותי והממד הפוליטי של העבודה הטיפולית עם זיכרונות ילדות

עד כאן התייחסתי לשימוש הטיפולי בזיכרונות ילדות כאמצעי להתמודדות עם בעיות החיים כאילו הן מתקיימות במנותק מהשיח שבו הן משוקעות, כלומר מהקשרן החברתי, התרבותי והפוליטי. אולם כפי שטען צ'ר מילס (Mills, 2000), האדם הוא שחקן היסטורי ופוליטי, ועל כן אפשר להתקרב להבנתו רק כשבוחנים אותו ביחסי גומלין הדוקים ומורכבים עם מבנים חברתיים והיסטוריים: "אין אפשרות להבין את חיי היחיד, וגם לא את ההיסטוריה של החברה, מבלי להבין את שניהם" (p. 3). לטענתו, צרה אישית (לדוגמה מה שיוגדר כ"חריגות" כלשהי) היא הביטוי החווייתי האינדיווידואלי של הסוגיה הציבורית הפוליטית המשמשת לה הקשר היסטורי ומבני (לדוגמה האינטרסים, הנורמות והערכים של השיח המחריג). גם הביקורת הפמיניסטית מעוגנת בטענה כי "האישי והפוליטי כרוכים זה בזה לבלי הפרד" (Bertens, 2001, p. 95).

נראה כי משימת הקישור בין החוויה האישית לחוויה הפוליטית אינה פוסחת עלינו גם בחדר הטיפולים. גם שם עלינו להבין את הממד הציבורי של הבעיה האישית, ובמיוחד כשהמדובר ברגעי משבר קריטיים: "צרות אישיות פורצות ברגעים של משבר אישי וקיבוצי [...] משברים קיומיים אלה [...] מטילים את האדם אל הזירה הציבורית. בעייתו האישית הופכת לסוגיה ציבורית" (Denzin, 2001, p. 38).⁷ הבנת השיח שבתוכו משוקעות חוויות אישיות וחברתיות היא אפוא צעד מתבקש בהבנת משמעותם של זיכרונות מוקדמים והפוטנציאל הטיפולי שלהם.

אדלר, "חוללות האדם" ומושג השיח

ש' מילס (2005) הסבירה את מושג השיח של פוקו כמערך קוהרנטי של היגדים אידאולוגיים בעלי כוח, אשר מקיים את עצמו בזכות מנגנון לשמירת ייחודו, להפצתו ולהדרת מערכי שיח המתנגדים לו. פוקו עצמו (2005) הדגיש את הכוח שמתוכו פועל השיח: "יש לתפוש את השיח כאלמות שאנו מפעילים על הדברים, ומכל מקום כפרקטיקה שאנו כופים עליהם" (עמ' 45).⁸ אם כן, מנקודת מבט פוסט-מודרנית, מושג השיח עשוי לתרום להבנת מצבי חיים שבהם נאכפת על היחיד הסתגלות למערך חדש של ערכים ואופנויות חיים שיש בהם כדי לאתגר את תפיסת העצמי הנוכחית שלו. להלן אבקש לברר, מהו תפקידו של סגנון החיים על פי אדלר בהתמודדות זו, ומהו מקומם של זיכרונות הילדות בה. לשם כך יש להפגיש את

7 דנזין התמקד כאן בסוגיה זו בהקשר הדיון שלו באפיפניה – חוויית השיא שהאדם חווה כאשר הבנת הקשר שבין הצרה האישית לסוגיה הציבורית מבשיל לכדי תובנה מתמירת חיים.

8 עם זאת, השיח משתתף במעין משחק דינמי שבו הוא בה בעת גם תוצא של כוח פוליטי ומכשיר לביצורו וגם משמש נקודת מוצא להתנגדות לו (מילס, 2005).

רעיונותיו של אדלר עם מושג השיח. במבט ראשון, נראה כי קשה לשלב תפיסה פוסט-מודרנית כשל פוקו עם הגותו של אדלר. הממד החברתי, ולא זה הפוליטי, הוא יסוד מרכזי בהגותו, ומכאן – גם ברעיונותיו על תופעת זיכרונות הילדות ועל דרכי השימוש בהם בטיפול⁹. גם טענתו ההומניסטית של אדלר בדבר כוח החוללות של האדם (human agency) מתיישבת טוב יותר עם תפיסות הדוגלות בבחירה עצמאית של האדם, מאשר עם אלה המדגישות את האופן שבו בחירתו משועבדת לכוחות התרבותיים והפוליטיים של השיח הדומיננטי בזירה (פוקו, 2005א, ב). במובנה המסורתי, חוללות האדם היא אומנם מושג הומניסטי מובהק, המתייחס לאמונה בכוחו של האדם למלא תפקידים שישפיעו באופן מיטיב על נסיבות חייו; עם זאת, בתפיסות עדכניות של חוללות האדם יש הסכמה על כך שהאדם אינו פועל עצמאית אך ורק מכוחה, וכי מתקיימים יחסי גומלין בינה לבין הנסיבות וההקשרים שעליהם האדם מבקש להשפיע (Parsell, Eggins, & Marston, 2016). בשל כך נראה כי כיום הצטמצם הניגוד האופוזיציוני שבין מושג החוללות במובנו המסורתי לבין תפיסות פוסט-מודרניות, המדגישות את כוח הידע הגלום בשיח וממעיתות בכוח החוללות של האדם (פוקו, 2005א, ב).

מעניין כי גם בהגותו של אדלר, מושג חוללות האדם אינו מוצג במובנו המסורתי המלא. תפיסת החוללות שלו מתבטאת בעיקרון האינדטרמיניזם – אחד מיסודות משנתו. על פי עיקרון זה, המטרה המוטעית בסגנון החיים מושלת בבחירותיו הנפשיות האישיותיות של אדם וגם עלולה להשפיע עליו בהתמדה לבחור בחירות קונקרטיות לא-מודעות חסרות תועלת; אולם כשלעצמה היא יצירה או בחירה עצמאיות שלו (Adler, 1938). אדלר אף המשיל אותה ליצירת אומנות, שאינה חפה מטעויות: "היחיד הוא [...] גם התמונה וגם האומן. הוא האומן של אישיותו, אך כאומן אין הוא פועל חף מטעויות, ואף לא אדם עם הבנה שלמה של גוף ונפש¹⁰ – אלא יצור אנוש [...] רגיש ביותר לטעויות ובלתי מושלם" (Adler, 1930, p. 5, 1959a, p. 177). לטענתו, כאשר יבין האדם כי הוא אחראי לבחירה השגויה שיצר ויישא באופן מודע באחריות לה, תהיה לו אפשרות להחליפה בבחירה מודעת אחרת – מועילה ומיטיבה יותר. טענה מרכזית זו מציבה סייג לטענת האינדטרמיניזם ומצמצמת אותה לכדי טענה של דטרמיניזם "רך" – אף שעל פיה האדם אומנם אינו מופעל דטרמיניסטית מכוח מקורות אובייקטיביים חיצוניים, הוא בכל זאת אינו פועל עצמאית, אלא מופעל דטרמיניסטית מכוח סגנון החיים (Ansbacher & Ansbacher, 1959).

9 אדלר ראה בממד החברתי עיקרון בסיסי בארגון האישיות של האדם, ומכאן – גם בהבנת זיכרונות הילדות שלו. הוא תפס את אישיותו הייחודית של האדם כמכלול הוליסטי של אסטרטגיות לניהול מערכות יחסים – יחסיו עם העולם, עם אחרים ועם עצמו. תפיסה זו ממשיגה בעצם כל חוויה אישית באשר היא כחוויה חברתית בין-אישית, המצריכה יכולת של שיתוף פעולה חברתי (Adler, 1964), וכל זיכרון ילדות כייצוג נרטיבי-מטפורי שלה (שריג, 2016, 2018; Adler, 1980).

10 אדלר התכוון לומר כאן שלאדם יש רק מודעות חלקית לדינמיקה הנפשית שלו. הוא הגדיר את מודעות האדם כאותן מחשבות לא-מודעות, שכבר הבנו את משמעותן (Adler, 1964), כלומר לידו מודעות פירושה הבנת הטעויות בסגנון החיים.

בנדורה (Bandura, 2006) הדגיש כאדלר את ההיבט המטרתני והמכוון של מימוש כוח הבחירה לשנות מצבי חיים. הוא אינו היחיד: הפעולה המטרתית של האדם לשיפור מצבו בעתיד נתפסת כיום כמרכיב חיוני בתפיסת חוללות האדם (Parsell, Eggins, & Marston, 2016). היבט זה של מושג החוללות מקופל ברעיון היסוד של אדלר בדבר חתירתו הבלתי נלאית של האדם הבריא לקראת שלמות, או עליונות שתושגנה "תחת עין הנצח"¹¹, באמצעות בחירה לגבור על חולשות, ועל נסיבות החיים – על קשייהם ועל מכשוליהם – על ידי השתכללות עצמית מתמדת, שתתבטא בתרומה מועילה לכלל (Adler, 1964b, 1980). אולם ההשתכללות המתמדת "בצד המועיל של החיים" (Adler, 1964b) לא תיתכן במקום שבו האדם עדיין בוחר את בחירותיו על בסיס מטרה נפשית שגויה, הנשענת על אמונות מוטעות ומתוחזקות על ידי זיכרונות ילדות וחלומות. תפיסה זו, המניחה שבעיות החיים ובעיות הנפש מעוגנות בטעות קוגניטיבית שניתן לבחור לתקנה, אף היא הומניסטית מיסודה.

לצד תפיסה הומניסטית זו, הגותו של אדלר מציגה גם התבוננות תרבותית – פוליטית מובהקת בהקשרים שונים. לדוגמה, ברעיון "המחאה הגברית" (masculine protest) (Adler, 1959b) אדלר טען תחילה כי הדימויים הדומיננטיים של גבריות ונשיות, המציגים את מקומו של הגבר "למעלה" ואת מקומה של האישה "למטה", משקפים הנחה מוקדמת בדבר עליונותו של הגבר ונחיתותה של האישה. עוד טען אדלר כי דימויים תרבותיים אלה פוגעים בנשים ובגברים כאחד, מייאשים אותם ומשפיעים על סגנון חייהם. בהמשך, כשפיתח את רעיון השאיפה להתגבר על תחושת נחיתות כדינמיקה נפשית – קיומית מובילה, הוא צמצם את תחולת המונח וייחד אותו להיבט הנשי-המגדרי של התופעה בלבד. כך או אחרת, ברעיון המחאה הגברית, על שתי גרסאותיו, בישר אדלר את הקשר בין מין ומגדר לבין פוליטיקה – סוגיה שעלתה על סדר היום עשרות שנים לאחר מותו (וראו למשל Millet, 1970). אני מבקשת לטעון אפוא כי למרות הגוון ההומניסטי של רעיון הבחירה וכן המיעוט היחסי של הדיון בהיבטים התרבותיים והפוליטיים של בעיות הנפש בהגותו של אדלר, מפגש רעיוני בינם לבין מושגי השיח בהקשר זיכרונות הילדות עשוי להיות פורה.

זיכרונות הילדות ככלי לשימור ולשינוי שיח ראשוני

כדי לתת לממד התרבותי – פוליטי מקום בדיון בזיכרונות הילדות, אשתמש במונחים "שיח ראשוני" ו"שיח משני" (Gee, 1996), שפותחו בעקבות מושג השיח של פוקו (2005, א, ב). צמד מונחים זה מסביר את מורכבות חוויית החיים המתקיימת בין מרחב השיח הראשוני של הילדות בבית לבין מרחב השיח השליט בעולם, שם בחוץ. השיח הראשוני שאליו אדם נולד מוגדר כמערכת של דרכי הוויה ואורחות חיים, מעין ערכת זהות המגיעה כמארז שלם של אורחות חשיבה, דרכי התנהלות ואופני

11 הכוונה היא שאופק השלמות, או אופק העליונות, תמיד יזו קדימה וייצר עוד ועוד תנועות השתכללות (וראו נא שריג, 2016).

הצגת עצמי, המאפשרים לאדם למצב את עצמו בתפקיד חברתי מסוים שאחרים יהו ויכירו בו (Gee, 1996, p. 127).

יש ובמצבי חיים שונים האדם נדרש לסגל את עצמו גם לסוגי שיח משני דומיננטיים מחוץ לביתו, למשפחתו או לעדתו. יהיו מי שיבחרו להתמסר למשימה זו, יגמישו את השיח הראשוני שמתוכו פעלו עד אז ויחזרו בנחישות לניסוח עצמי מחודש. לאחרים זו עלולה להיות משימה מאתגרת יותר, ובמיוחד כאשר הפערים בין שיח ארץ המוצא ושיח ארץ ההגירה גדולים. כך או כך, במקרים אלה של בחירה בהסתגלות לשיח דומיננטי מוביל חדש, האדם ייכנס לתהליך של שינוי-תוך-שימור בעצמיותו. אולם במקרים אחרים, יש שהשיח הראשוני מן הבית יגבר על השיח המשני המתחרה בו, והאדם יבחר להתנגד לאמץ אותו לעצמו.

ג'י (Gee, 1996) הביא דוגמה מאלפת לשבר זהותי הנובע ממאבק מעין זה ממחקרה של מיניס, אשר יצאה לבדוק מדוע סטודנטים ממוצא היספני אינם מצליחים בלימודיהם בבתי הספר היוקרתיים למשפט בארצות הברית חרף הישגיהם האקדמיים המצוינים. היא הסבירה שהכישלון נעוץ בפער שבין תרבות הסולידריות ההיספנית לבין תרבות ה-"killer instinct" האמריקנית, המקודשת בבתי המשפט ובבתי הספר למשפט בארצות הברית. הסטודנטים עצמם הסבירו זאת כך: "אנשים כמונו לא עושים דברים כאלה; אנחנו לא אנשים כאלה" (עמ' 135).

ברוח הגותו של אדלר, אפשר להניח כי במצב חיים ערכי קונפליקטואלי, התובע פעולה ממשית ומיידיית, נוצר הצורך בהכוונה עצמית לא-מודעת בהתאם לסגנון החיים, וכי זיכרונות הילדות ממלאים תפקיד זה נאמנה. במצב זה האדם בורר באופן לא-מודע זיכרונות המתקפים את המטרה הנפשית שבבסיס סגנון החיים שלו (שריג, 2018; Adler, 2011), והם מנתבים את בחירתו כיצד לפעול. אם נחיל רעיון זה על הסברה הערכי-תרבותי של מיניס, נוכל לשער כי הסטודנטים בררו באופן לא-מודע זיכרונות ילדות המתחזקים את ערכיות שיח הסולידריות הראשוני של ארץ המוצא, כדי לשמר את מעמדו ולדחות את ערכי שיח התחרות הראשוני הדומיננטי בבית הספר למשפטים בארצות הברית. הסברה של מיניס משיק אפוא להגות האדלריאנית, שכן על פיה, הליבה הערכית באישיות היחיד היא אבן יסוד בחייו ובחיי החברה כולה (דרייקורס, 2000; Adler, 1964b).

אולם נראה כי הסבר זה חלקי וחסר: הוא מתייחס אך ורק לבחירה בערכי ארץ המוצא ומניח שלא ייתכנו בחירות ערכיות אחרות – למשל אימוץ שיח ארץ ההגירה או שילוב בינו לבין שיח ארץ המוצא במצבי חיים שונים. על פי התפיסה האדלריאנית, ערכים מן הבית יוצרים את אוירת התא המשפחתי הראשוני של האדם, והיא אכן אחד ממקורות ההשפעה המרכזיים על סגנון החיים שלו. אבל הערכים שבבסיס האווירה המשפחתית בכל זאת אינם קובעים באופן דטרמיניסטי את ערכיו של היחיד בבגרותו; הם רק משמשים אחד ממרכיבי רפרטואר הבחירה (אברמסון, 2005; Shulman & Mosak, 1999; Mosak & Maniacci, 1999; Adler, 1964b). מזווית ראייה זו, במרכז התופעה שמיניס הסבירה עומדת שאלת הבחירה והמטרה הנפשית שהיא משרתת: כיצד זה יש מי שיתנגדו להיות מובלים אחר השיח

הדומיננטי, ואחרים שבכל זאת יסכימו עימו? לשם מה יגויסו זיכרונות אשר יתמכו דווקא בשיח הדומיננטי של ארץ המוצא, ולא בערכי הארץ שבה הסטודנטים שואפים להשיג לעצמם קריירה אמריקנית מובהקת? התשובה נעוצה כאמור במטרה הנפשית שבבסיס סגנון החיים: אדם המייצר תחושת ערך עצמי ותחושת זכאות לשייכות על בסיס של מאבק ערכי-מוסרי, לא יסכין עם ערכים ועם פרקטיקות המנוגדים לשלו.¹² לעומת זאת, אדם המשיג אותן לעצמו באמצעות הסכמה מלאה עם הנורמות הנהוגות בסביבתו המיידית, עשוי לבחור להעלות מילדותו זיכרונות המציגים את ערכי הסולידריות של ארץ המוצא באור שלילי. אנו רואים אפוא כי בהסבר האדלריאני גורמי ההקשר פועלים ביחסי הידוד עם סגנון החיים.

כך או אחרת, נראה כי הדיאלקטיקה ביחסי השימור והשינוי בתהליכי זכירה מאפשרת למוקדי השיח ההגמוניים בחברה להיאבק לשימור כוחם החברתי-תרבותי-פוליטי הדומיננטי: "מטבעו הזיכרון הקיבוצי מצוי בין קביעות ושינוי: מצד אחד הוא סטטי, נטול תנועה, מסביר, מתעד, משמר, מנציח ומארגן ערכים ותובנות [...] מצד שני הוא דינמי, חי, פעיל ומפעיל [...] [והוא] [...] מתפקד [...] [כ]תודעה יציבה של העבר הקבוצתי, ובה בעת [כ]תודעה אנרגטית ורבת-פנים, המופעלת ונבראת בידי יחידים או קבוצות לשימוש חברתי, פוליטי ותרבותי" (המנחם, 2018, ג, עמ' 200). במקביל, הפרט צריך לשמור על רצף של זהות עצמית קוהרנטית, תוך כדי גילוי נאמנות לכמה צורות שיח שונות – ואולי אף סותרות – בעת ובעונה אחת. אנו רואים אפוא שהכוראוגרפיה המשלבת צעדים של שימור וצעדים של שינוי באותו ריקוד עצמו מפגישה – ולעיתים אף מעמתת – את העצמי הפרטי משכבר עם העצמי הקבוצתי העכשווי, על סבכו הפוליטיים, החברתיים והתרבותיים.

התמודדות עם מאבקי שיח במערך טיפולי פרטני

כאשר מאבקי שיח מגיעים לחדר הטיפולים, אפשר להתמודד עימם באמצעות עבודה עם זיכרונות ילדות המעוגנים בשיח הראשוני של ארץ המולדת. הנכחה זו של השיח הראשוני מאפשרת לשקף אותו למטופלים אל מול השיח הראשוני המתחרה של ארץ ההגירה באופן התומך בתהליך ההסתגלות. גדעוני כהן (2018) הציגה דוגמה המקבילה לדוגמה של מיניס: היא טענה שהנרטיב הקולקטיבי הישראלי, על שובל זיכרונותיו, הוא הבסיס לחווייה הלא-מודעת של ההשתייכות לארץ חברתי רחב, מעבר לאדם עצמו. בהתאם, היא ניסחה את השבר שמטופליה חוו עקב חוויית ההגירה כ"אובדן חלקים של העצמי" (עמ' 235). לטענתה, השבר מחייב פרידה והסתגלות, ואולי אף תהליך של אבל. שיבוש זה ברצף הזהות העצמית נובע מן השחזור המועצם של תחושות ניכור ואי-שייכות שהיו קיימות עוד במולדת, וכמובן גם מפגיעה ביכולת הביטוי העצמי. בדומה למאבק המתחולל בין שיח ראשוני ושיח משני, לטענת גדעוני, בד בבד עם ההיטמעות במקום החדש מתחיל תהליך של מאבק בין התרבויות, בין שתי השפות ובין מערכות

12 אחד מאפיוני השיח על פי ג' (1996) הוא שהעמדות המאפיינות אותו אינן מוגדרות פנימית רק מתוך השיח עצמו, אלא גם באמצעות התייחסותן האופוזיציוניות כלפי צורות שיח מתחרות, המתנגדות לו (לדוגמה שיח פמיניסטי לא יתקיים בלא שיח מאצ'ואיסטי).

הזיכרון של ארץ המולדת ושל ארץ ההגירה. איבוד שפת האם ומעבר לשפה לא מוכרת הוא אפוא מרכיב חשוב במצוקה עקב מצבי הגירה, ובמצבים אלה המטפלת יכולה לשמש מעין מתווכת בין תרבות הבית לבין התרבות החדשה.

ייתכן כי הפגיעה בתחושת השייכות הבסיסית של האדם – חוויית אובדן שפת האם (ובמיוחד בתקופה הקודמת להשגת שליטה סבירה בשפה החלופית) – עלולה להותיר אחריה עקבות מתמשכים עד זקנה ושיבה. אליהו (2018) דיווחה כי שמעה בזיכרונות הילדות של המטופלת הישישה שלה "בקשה שאשמש כאותה מורה מתווכת בין השפה הישנה והחדשה [...] ואולי אף משאלה להצליח להחליף את הספרים הישנים לספרים בשפה החדשה" (עמ' 101). ייתכן אפוא כי גם לאחר שהבעיה הממשית נפתרת עם רכישת שפת היעד החדשה, חוויית השבר הזהותי עדיין תוסיף להדהד. זיכרון הילדות כמו לוכד את תמציתה, מבטא את תוקפה המטפורי הרחב והעמוק יותר, וכך הוא מנכיח אותה שוב ושוב לעת מעברי חיים מאוחרים, הכרוכים אף הם ברכישת שפת חיים ושפת מציאות חדשה. מעבודתה של אליהו אנו למדים כי גם במצב זה תוכל המטפלת – ולו מטפורית בלבד – לשמש כמתווכת בין השפה הישנה והחדשה.

התמודדות עם מאבקי שיח בטיפול במערך טיפולי קבוצתי

המשגת יחסי ההידוד בין הזיכרון האישי והזיכרון הקיבוצי המובאת לעיל משמשת מצע לטכניקת מטריצת הזכירה הקיבוצית (המנחם, 2018). בתהליך זה יוצרת קבוצת אנשים מצב תודעה קיבוצי באמצעות קולאז' דינמי של זיכרונות ילדות. השיתוף בזיכרונות ובחינת תוכניהם במגוון של מערכי טיפול קבוצתיים מאפשר לחשוף את הלא-מודע החברתי המתרחש בדרמה הבין-אישית הגלויה בקבוצה, וחשוב מזה – את מערכת היחסים הסמויה שבין המשתתפים. לדברי המנחם, כך נוצרת בקבוצה תנועה הדדית בין המודע ללא-מודע, בין האישי לקיבוצי ובין היחיד לבין הקבוצה: נחשפים אזורי מגע ערכיים, חברתיים ותרבותיים משותפים בין התודעות האינדיווידואליות המובחנות, אבל גם הבדלים בין-אישיים חריפים, המאפשרים רפלקסייה ערכית ותרבותית מעשירה. זוהי דוגמה יפה לריקוד מאוזן של שימור ושינוי: החברה משמרת את המשותף לפרטים המרכיבים אותה, ובה בעת היא מאפשרת לפרטים לחולל הרחבות והתמרות בעצמם. כאשר הקבוצה מייצגת פסיפס רב-תרבותי מגוון, פעילות המטריצה של זכירה חברתית מאפשרת גם ריקוד בין-תרבותי דיאלוגי מאזן, המקדם את תרומת השלם החברתי-תרבותי לכל אחד מחלקיו. הליך זה מצטיין בכוחו הרפלקסיבי-דיאלקטי: הוא מאפשר מפגש מורכב, פרדוקסלי ולעיתים רווי ניגודים בין הרבדים הסוציולוגי, הפסיכולוגי וההיסטורי-חברתי, וכך הוא משמש מרחב לשימור ולשינוי גם יחד (המנחם, 2018).

גם טיפול קבוצתי בגישה אנליטית מעוגן בהמשגה דומה (בירן, 2018). בתהליך זה מתחוללת תנועה מתמדת בין הדרמה הבין-אישית לבין הלא-מודע הקבוצתי, בין עולמה האישי של המטפלת לעולמם האישי של מטופליה, בין השפעתה המצמיחה על מטופליה לבין השפעתם המצמיחה עליה, בין התנגדויותיהם לה לבין התנגדותה להם ובין ההכרה שלה בכאבם לבין הכרתם בכאב שלה. בירן שרטטה מסלול דינמי

של היווצרות ישות "השלישי" במרחב הקיבוצי, ישות הגדולה מסכום מרכיביה. תחנת המוצא במסלול מעגלי זה היא כְּשֶׁל אפשרי של המנחה: אם יש בכוחה להכיר בו, להבין אותו, לפצות עליו ולתקנו, משתתפי הקבוצה וגם היא יצמחו בתהליך הדדי. בתיאור המקרה שהביאה בירן היא הדגימה תהליך זה על כל מרכיביו. היא ניתחה דרמה קבוצתית שנבעה משילוב של עיתוי הפגישה – חג החנוכה – עם מצבה הבריאותי דאז. מטופליה ביקשו לחגוג עימה בראשית המפגש את החג, אבל היא סירבה בתוקף. היא הסבירה שְׁכָּשֶׁל זה נבע מהתנגשויות לא-מודעות בשתי רמות: ברמה הלאומית – בין המשמעות הלאומית של החג, שהייתה תקפה בילדותה, לבין היעדרה של משמעות זו במציאות הפוליטית הישראלית כאן ועכשיו; ברמה הפרטית המשמעות החגיגית והשְׂמחה של החג התנגשה עם המשמעות הטראומטית שהוא לבש עם מות אביה האהוב. ובלשונה: "במבט לאחור אפשר לומר שלא רציתי לראות. לא את ילדתי האבודה, לא את החג שעבר זמנו, לא את האחדות המבטיחה והמגוננת שנעלמה לעד, ולא את הטראומה של מותו של אבי" (עמ' 229). בירן גם הראתה כיצד בזיכרונות ילדותה שזורים חוטים של חוויות קיבוציות, המסבירות את תפיסת עולמה הערכית, את עיסוקה המקצועי בהווה ואת תגובותיה לסביבתה כאשר היא מאזינה לקולות ילדותה.

מנקודת מבט אדלריאנית, אני סבורה שהקושי של בירן להעלות זיכרונות ילדות של שמחה וגאווה בחג ביחד עם מטופליה נבע מתהליך הסלקציה הקפדנית שזיכרונות הילדות עוברים בדרך לתודעה (Adler, 1964b). באותה נקודת זמן, אפשר שהמטפלת לא יכולה הייתה לרקוד עם מטופליה לצלילי "מעוז צור ישועתי" בצעדים המשמרים את שמחת הילדות שחווה טרם אובדן אביה היקר; במקום זאת, מנגינת ילדותה, הממשיכה להשמיע את קולותיה בסגנון החיים שלה גם עכשיו, קראה לה לשמר את המשימות הערכיות שאימצה לעצמה בעקבות זיכרון האב. ייתכן כי המצפן הערכי המנתב אותה חייב אותה לרקוד לצלילי כוראוגרפיה אחרת, אשר תייצג את המשמעות הלאומית העדכנית הכוזבת של החג. כדי לעמוד בהתחייבות זו, נבחרו זיכרונות הילדות המשמרים והמתקפים את שליחותה הפוליטית ואת עשייתה הערכית והמקצועית (שריג, 2016, 2018; Adler, 2011). ייתכן כי מאוחר יותר, כאשר ניתחה את האירוע, קיבלו זיכרונות השמחה המוקדמים מעמד של רלוונטיות, שבכל זאת אפשר להם להיבחר ולעלות לתודעתה.

סוף דבר

במלים הבאות מתוך שירו "בחי, בחיי", מיטיב עמיחי לתאר את צעדי השימור והשינוי במחול העצמי:

הַעוֹלָם מְלֵא זְכִיכָה וְשִׁכָּה
 כְּמוֹ יָם וְיַבְּשָׁה. לְפַעְמִים הַזְכָּרוֹן
 הוּא הַיַּבְּשָׁה הַמוֹצֵקֶת וְהַקְּמֵת
 וְלְפַעְמִים הַזְכָּרוֹן הוּא הַיָּם שֶׁמְכַסֶּה הַכֵּל
 כְּמוֹ בְּמַבּוּל, וְהַשִּׁכָּה הִיא יַבְּשָׁה מְצִילָה כְּמוֹ אֶרְכָּט.
 (עמיחי, 1998, עמ' 112)

כמאמר השיר, הזיכרון והשכחה, שניהם כאחד מאיימים לעיתים להטביע אותנו, אך לעיתים גם יכולים להציל את נפשנו. ברחבת הריקודים של זיכרונות הילדות אפשר אפוא לראות איך כל זיכרון מממש בעצם עלייתו לתודעתנו שתי משימות: הראשונה שבהן היא משימת ההתפתחות והשינוי – בכל פעם שזיכרון ספציפי מועלה, הוא סופג ומבטא את סביבות הידע והחוויה שהתחדשו מאז הפעם האחרונה שהועלה; המשימה השנייה היא שימור ליבת העצמיות כרצף קוהרנטי ועקבי נוכח ההשתנות הבלתי פוסקת של אתגרי החיים. משימה זו מתבצעת באמצעות סלקציה לא-מודעת של הזיכרון המועלה: רק אותה גרסת זיכרון שתהיה נאמנה לליבת העצמיות המטרתית הייחודית לכל אדם – שאותה כינה אדלר, "סגנון חיים" – תופעל ותעלה לתודעה, ואילו זיכרונות אחרים או גרסאות אחרות של אותו זיכרון ישקעו במצולות נהר הלתה.

מקורות

- אברמסון, ז' (2005). **לומדים זוגיות**. בן שמן: מודן.
- אליהו, א' (2018). פסיכותרפיה אינדיווידואלית וזקנה: תרומתם של זיכרונות ילדות. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, כה** (45–46) (גיליון מיוחד בנושא: זיכרונות ילדות מוקדמים: נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול וישום), 89–107.
- אמיר, דורית (2018). תרפיה במוזיקה וזיכרונות ילדות. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, כה** (45–46) (גיליון מיוחד בנושא: זיכרונות ילדות מוקדמים: נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול וישום), 107–133.
- אריסטו (2002). **פואטיקה** (תרגום יואב רינן). ירושלים: מאגנס.
- בירן, ח' (2018). קשר לא נפרד: זיכרון אישי וזיכרון חברתי – האינטר-סובייקטיבי והלא-מודע החברתי. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, כה** (45–46) (גיליון מיוחד בנושא: זיכרונות ילדות מוקדמים: נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול וישום), 217–225.
- גדעוני כהן, ש' (2018). דברים שרואים משם לא רואים מפה: מסעות טיפוליים הרחק מארץ האם, בשפת האם, אל נבכי זיכרונות הילדות. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, כה** (45–46) (גיליון מיוחד בנושא: זיכרונות ילדות מוקדמים: נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול וישום), 133–147.
- דרייקורס, ר' (2000). הפסיכותרפיה כאמצעי לתיקונם של ערכים נפסדים. בתוך הנ"ל, **פסיכודינמיקה, פסיכותרפיה וייעוץ: לקט מאמרים** (עמ' 33–43). תל אביב: מכון אדלר.
- המנחם, א' (2018א). הזיכרונות המושלים בנו: כיצד לפענח זיכרונות ילדות, מאת: אסטריד פטריק. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, כה** (45–46) (גיליון מיוחד בנושא: זיכרונות ילדות מוקדמים: נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול וישום), 241–245.
- המנחם, א' (2018ב). זיכרונות ילדות מוקדמים: מבט השוואתי – שימושים ויישומים. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, כה** (45–46) (גיליון מיוחד בנושא: זיכרונות ילדות מוקדמים: נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול וישום), 19–49.
- המנחם, א' (2018ג). מטריצת הזכירה החברתית – בין זיכרון הילדות האישי לזיכרון חברתי. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, כה** (45–46) (גיליון מיוחד בנושא: זיכרונות ילדות מוקדמים: נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול וישום), 197–217.
- זאבי סלע, ה' (2018). כוחם של זיכרונות ילדות: אוצר טיפולי וחוויתי, תיאוריה וישום. מאת: דפנה פקר. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, כה** (45–46) (גיליון מיוחד בנושא: זיכרונות ילדות מוקדמים: נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול וישום), 237–240.

להד, מ' ורובינשטיין, ד' (2018). מרחב האפשרויות הבלתי מוגבלות: דמיון, משחקיות ויצירתיות כמקור להחלמה מטראומה. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, כה** (45–46) (גיליון מיוחד בנושא: זיכרונות ילדות מוקדמים: נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול ויישום), 169–197.

מילס, ש' (2005). **מישל פוקו**. תל אביב: רסלינג.

נווה, א' וזליגמן, צ' (2018). תהליכי זיכרון בעקבות טראומה נפשית בתקופת הילדות: המקרה המיוחד של גילוי עריות. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, כה** (45–46) (גיליון מיוחד בנושא: זיכרונות ילדות מוקדמים: נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול ויישום), 147–169.

נצר, ר' (2008). **הדחף הדיאלקטי של התודעה – בין גילוי להסתרה: הקוסם, השוטה והקיסרית – קלפי הטארוט במעגל החיים ובתרפיה**. בן שמן: מודן. זמין באתר <https://www.israpysch.org/wp-content/uploads/2008/08/prakim-ruth-netzer.pdf> עמיחי, י' (1998) בחיי, בחיי. בתוך הנ"ל, **פתוח, סגור, פתוח** (עמ' 112). ירושלים ותל אביב: שוקן. פוקו, מ' (2005א). **הארכיאולוגיה של הידע** (ליבידו). תל אביב: רסלינג.

פוקו, מ' (2005ב). **סדר שיח**. תל אביב: בבל.

פרויד, ז' (1968). על זיכרונות מחפים. בתוך הנ"ל, **כתבי זיגמונד פרויד**, כרך רביעי (עמ' 185–199). תל אביב: דביר.

שובל, ג' (2018). שובל ילדות שקוף: על זיכרונות ילדות בגישה אדלריאנית, מאת: ג'סי שריג. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, כה** (45–46) (גיליון מיוחד בנושא: זיכרונות ילדות מוקדמים: נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול ויישום), 225–237.

שמחון, מ' (2018). זיכרונות ילדות – מסיוט לסיפור. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, כה** (45–46) (גיליון מיוחד בנושא: זיכרונות ילדות מוקדמים: נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול ויישום), 77–89.

שריג, ג' (2016). **שובל ילדות שקוף: העבודה עם זיכרונות ילדות בגישה אדלריאנית**. תל אביב: ספרי כליל, מכון מופ"ת.

שריג, ג' (2018). "העבר מתנועע בתוך ההווה": הגישה הנרטיבית של אדלר לזיכרונות הילדות. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, כה** (45–46) (גיליון מיוחד בנושא: זיכרונות ילדות מוקדמים: נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול ויישום), 49–77.

שריג, ג' (בדפוס). הכוחות הסמויים מן העין: על זיכרונות ילדות כמשאב להעצמה בגישה אדלריאנית. בתוך נ' דביר וא' גידרון (עורכות), **פדגוגיה נרטיבית** (עמ' 158–191). תל אביב: מופ"ת.

Adler, A. (1938) [1933]. The conception of oneself and the world. In idem, *Social interest: A challenge to mankind* (pp. 19–31). London: Faber & Faber.

Adler, A. (1959a) [1930]. Creativity. In H. Ansbacher & R. Ansbacher (Eds.), *The individual psychology of Alfred Adler* (pp. 176–177). New York: Basic Books.

Adler, A. (1959b). Masculine protest and critique of Freud. In H. Ansbacher & R. Ansbacher (Eds.), *The individual psychology of Alfred Adler* (pp. 44–75). New York: Basic Books.

Adler, A. (1964a) [1933]. On the origin of the striving for superiority and of social interest. In idem, *Superiority and social interest: A collection of later writings* (pp. 29–39) (ed. H. Ansbacher & R. Ansbacher). Evanston, IL: Northwestern University Press.

Adler, A. (1964b). *Superiority and social interest: A collection of later writings* (ed. H. Ansbacher & R. Ansbacher). Evanston, IL: Northwestern University Press.

- Adler, A. (1969) [1929]. Understanding a lifestyle. In idem, *The science of living* (pp. 40–44). Garden City, New York: Anchor Books, Doubleday & Company.
- Adler, A. (1979) [1937]. The significance and development of early recollections: Two selections. *International Journal of Individual Psychology*, 3(4), 283–287.
- Adler, A. (1980) [1931]. *What life should mean to you*. New York: A Perigee Book.
- Adler, A. (2011) [1927]. *Understanding human nature: The psychology of personality*. Oxford: One world publications.
- Ansbacher, H. & Ansbacher, R. (1959) *The individual psychology of Alfred Adler*. New York: Basic Books.
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164–180. Available at <https://pdfs.semanticscholar.org/4c53/0339369c8ff0093101ba611b28e48620f3493.pdf>
- Bertens, H. (2001). *Literary theory: The basics*. London & New York: Routledge.
- Bruner, J. (2003). So why narrative? In idem, *Making stories: Law, literature, life* (pp. 89–107). New York: Farrar, Straus, and Giroux.
- Denzin, N. K. (2001). *Interpretive interactionism*. Thousand Oaks, London & New Delhi: Sage.
- Dickinson, E. (1961). Poem #599. In idem, *The complete poems of Emily Dickinson*. Boston, New York & London: Little, Brown & Company.
- Gee, P. (1996). *Social linguistics and literacies: Ideology in discourses*. London: Taylor & Francis.
- Habermas, T. (2011). Autobiographical reasoning: Arguing and narrating from a biographical perspective. *New Directions in Child and Adolescent Development* (Special Issue: The development of autobiographical reasoning in adolescence and beyond), 131, 1–17.
- Lavon, I., & Shifron, R. (2018). Adler's use of early recollections: Evidence in neuroscience research. In P. Prina, C. Shelly, K. John, & A. Millar (Eds.), 2018 *Adlerian Year Book* (119–132). London: ASIIP. Available at https://www.researchgate.net/publication/323417369_adler's_use_of_early_recollections_evidence_in_neuroscience_research
- LeDoux, J. (1996). Emotional networks and motor control: A fearful view. *Progress in Brain Research*, 107, 437–446.
- Mallett, O., & Wapshott, R. (2011). The challenges of identity work: Developing Ricoeurian narrative identity in organizations. *Ephemera*, 11(3), 271–288.
- Millet, K. (1970). *Sexual politics*. Garden City, NY: Doubleday.
- Mills, C. W. (2000). *The sociological imagination*. New York: Oxford University Press.
- Mosak, H., & Maniaci, M. (1999). *A primer of Adlerian psychology: The analytic-behavioral-cognitive psychology of Alfred Adler*. Ann Arbor, MI: Taylor & Francis.
- Newbauer, J. F. & Shifron, R. (2004). Using early recollections in case consultation. *Journal of Individual Psychology*, 60(2), 155–162.

- Parsell, C., Eggins, E., & Marston, G. (2016). Human agency and social work research: A systematic search and synthesis of social work literature. *The British Journal of Social Work*, 47(1), 238–255. Available at <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcv145>
- Ricoeur, P. (1992). *Oneself as another*. Chicago: University of Chicago Press.
- Shifron, R. (1999). Addictive behaviors: An Adlerian perspective. In P. Prina, C. Shelley, & C. Thompson (Eds.), *UK Adlerian Yearbook 1999* (pp. 114–127). London: ASIIP.
- Shifron, R., & Bettner, B. L. (2003). Using early memories to emphasize strengths of teenagers. *Journal of Individual Psychology*, 59(3), 334–344.
- Shulman, B. H., & Mosak, H. (1995). *Manual for life style assessment*. New York & London: Routledge, Taylor & Francis.
- Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. In E. Tulving & W. Donaldson (Eds.), *Organization of memory* (pp. 382–403). New York: Academic Press.
- Tulving, E. (1985). Memory & consciousness. *Canadian Psychology*, 16(1), 1–12.