

# מבגש

## לעבודה חינוכית-סוציאלית

גיליון מיוחד בנושא:

**זיכרונות ילדות מוקדמים:**

נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול ויישום

עורך-אורח: ד"ר אמיתי המנחם

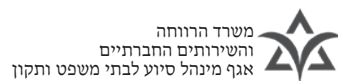
**כרך כ"ה • גיליון 45-46**

תמוז תשע"ז – כסלו תשע"ח – יוני-דצמבר 2017

יוצא לאור על ידי:



בשיתוף עם:



# תיאוריה ועיון

## זיכרונות ילדות מוקדמים: מבט תאורטי השוואתי – שימושים ויישומים

### אמיתי המנחם

שדות הזיכרון הם כמותו אתר ארכיאולוגי עשיר, שבו שכבה על גבי שכבה של ממצאים מתקופות שונות, אשר שבר גיאולוגי כלשהו טרף את הסדר ביניהן. מאחר שהשבר עצמו הוא החומר שסיפורי עשוי ממנו, רק חלק מן האמת שרד. לא די ברצון טוב כדי להפוך זיכרונות אישיים להיסטוריה, ואף שלי, במקרה הטוב אינם אלא סיפור בלבד [...] שנים רבות היתלו בי הזיכרונות מאז. בעוד חלקם היו זמינים תמיד, היו האחרים חמקניים יותר, צפים ועולים לרגע, מפתים למרדף, ושוב אובדים בלא להותיר סימן [...] שדות הזיכרון אינם יודעים גבולות. מקומות הם משרתיהם, והזמן הוא מגרש המשחקים שלהם.

(ברזניץ, שדות הזיכרון, 1994)

### תקציר

המאמר דן השוואתי בארבע התאוריות שעוסקות בהסבר, הבנה והתערבות בעזרת זיכרונות ילדות מוקדמים: התאוריה הפסיכואנליטית הקלסית, התפיסה האדלריאנית, הגישה הפסיכודינמית הנוכחית ונקודת המבט הנרטיבית. בתוך הדברים נפרשת המחלוקת על אודות זיכרונות הילדות כאמת או נרטיב, ונעשה ניסיון לגשר בין ההבנה של התפיסה הפסיכודינמית לבין זו של התפיסה הקוגניטיבית. המאמר מרחיב בתיאור המגוון הגדול והעשיר של השימושים והיישומים של זיכרונות הילדות באבחון ופסיכודיאגנוסטיקה, בפסיכותרפיה דינמית וקוגניטיבית, בטיפול זוגי, משפחתי וקבוצתי ובייעוץ ארגוני וכן ככלי בעל עצמה ייחודית בטיפול בהבעה ויצירה, למשל באמצעות מוזיקה, ציור ותנועה. מטרת המאמר היא להפגיש את אנשי המקצוע עם זיכרונות הילדות ככלי טיפולי אינטימי, חושפני, מעמיק ומיוחד, שמוכר ונלמד אך מעט יחסית במסגרות הכשרה מקצועיות טיפוליות.

**מילות מפתח:** זיכרונות ילדות מוקדמים, זיכרון מסך, סגנון חיים, נרטיב

### כתיחה

הזיכרונות מצויים לכל אדם. אנו יודעים שהם סיפורנו האישי, ואיננו יכולים לתאר את עצמנו בלעדיהם. "עוד אנו חולפים בדרכי החיים, קשה למצוא ידיד אמיתי יותר", התרפק עליהם ברזניץ (1994, עמי 159). הזיכרונות חושפים בפנינו תמונות ואירועי חיים רבי ערך ובעלי משמעות עבורנו, בין אם הם קשים או מיטיבים,

ובאורח מטפורי ניתן לדמותם לתעודת זהות בעלת מרכיבים היסטוריים, רגשיים, משפחתיים, ערכיים ואינטימיים.

דומה שנדיר למצוא כלי פסיכולוגי שמשלב בתוכו היבטים סובייקטיביים ואובייקטיביים, חלקיים והוליסטיים, תכנים סמויים וגלויים, לא מודעים ומודעים, בצורה מותאמת ומורכבת כל כך כמו הזיכרון. הזיכרונות מאפשרים לנו להכיר חוויות בין-אישיות ייחודיות ועמדות מוכללות כלפי החיים. הם מבטאים מסרים רגשיים עדינים וסמויים ועמדות הכרתיות עקרוניות ושלמות, חוויות כואבות וקשות ותחושות נעימות ומספקות. הזיכרון הוא בבחינת "המעט המחזיק את המרובה". מקורותיו התאורטיים נוגדים ומשלימים, סותרים וקרובים, ובכך ייחודו ואיכותו.

אין פלא אפוא שתאורטיקנים מגישות פסיכולוגיות שונות חקרו את הזיכרונות, ניסו לעמוד על מקורותיהם, להבינם, לפרשם, לשלבם בתאוריה שפיתחו ולהצביע על תפקידם במבנה האישיות, בהתפתחות הנפשית, במוטיבציות האדם, בנסיבות חייו, בתפיסותיו, בזהותו, בדרכי פעולתו ובמטרותיהן.

במאמר אסקור ארבע גישות, אסביר על פיהן את זיכרונות הילדות, אתאר את המפריד והשונה ביניהן, אדגים היבטים של גישור ודיאלוג, ואסיים בפירוט השימושים והיישומים הקליניים המגוונים והעשירים בעבודה עם זיכרונות הילדות המוקדמים.

## התאוריה הפסיכואנליטית הקלסית – פרויד

פרויד (תשל"ח) ייחס חשיבות רבה לזיכרונות המוקדמים. הוא נתן דעתו לראשונה לנושא זה במהלך האנליזה העצמית שלו. אז טבע את המונח "זיכרון מסך" (או "זיכרון חיפוי"), וניסה לאפיין את העיקרון המנחה את הזכירה הבררנית אצל האדם. לדעתו, קיים קשר בין המשמעות הנפשית של החוויה ובין הישמרותה בזיכרון:

מה שנראה כחשוב בתוקף תוצאותיו הבלתי אמצעיות או בתוקף תוצאות שחלו סמוך לאחר מכן הוא שנשמר בזיכרון. מה שמוחזק כלא חשוב – נשכח. אם אני יכול לזכור מקרה זמן רב, אני מוצא בעובדה של הישמרות זו בזיכרון ראייה לכך שאותו מקרה עשה אז רושם עמוק. רגיל אני לתמוה כשמתברר ששכחתי משהו חשוב, ופליאתי תגדל עוד יותר כשנדמה לי ששמרתי בזיכרוני דבר שלכאורה אינו מעלה ואינו מוריד" (פרויד, תשל"ח, עמי 185).

פרויד ערך אנלוגיה בין השכחה הפתולוגית והשכחה התקינה או הנורמטיבית של שנות הילדות. הוא יצא מתוך הנחה שלשנות הילדות הראשונות משמעות מכרעת בעיצוב נפשו של האדם, "ובהכרח שנים אלה הניחו בפנימיות נפשנו עקבות לא נמחים" (פרויד, תשל"ח, עמי 185). ואולם הניסיון להיזכר "מהם הרשמים שבהשפעתם נגזר עלינו לחיות עד סוף ימינו?" אינו עולה יפה, ולעתים לא ניתן להעלות זיכרונות משמעותיים, ובזיכרון עולים רק זיכרונות מבודדים מעטים, שערכם מפוקפק או שהם מעוררים פליאה.

פרויד הסתייג מן הנטייה להתייחס אל היעדר הזיכרונות של הילדות כתוצאה מובנת מאליה של שלב ההתפתחות הנפשית והקוגניטיבית של הילד. הוא הדגיש כי ילד בן 3–4 שהתפתחותו תקינה מגלה יכולת לתפקודים נפשיים-קוגניטיביים

מורכבים ביותר מבחינת ההשוואות שהוא עורך, המסקנות שהוא מסיק והרגשות שהוא מביע. ניסיונו הקליני לימד אותו שהזכירה האנושית היא בררנית: ישנם זיכרונות המשתמרים משום שבמרכזם חוויות אשר עוררו התרגשות או היו בעלות השפעות והשלכות משמעותיות, כגון: אירועים מעוררי פחדים, בושה, כאבים גופניים, שמחות, מקרי מוות ואסונות, וישנם זיכרונות שנשתמרו, והם עוסקים ברשמים יום-יומיים חסרי חשיבות ונטולי רגש.

בעקבות האמור לעיל, פרויד העלה את ההשערה כי במקרים אלה נשתמרה בזיכרון התמונה הנוגעת בחוויה בצורה לא מושלמת, ודווקא משום כך היא נראית נטולת משמעות: "מסתבר כי בחלקים הנשכחים צפון כל מה שעשה את הרושם ראוי לזכירה" (פרויד, תשל"ח, עמ' 187). פרויד העדיף לראות בכך "יסודות מושמטים של החוויה", במקום "יסודות נשכחים". בשלב זה מתעוררת השאלה: מדוע דווקא המשמעותי מושמט וחסר החשיבות נשמר?

במסגרת דיון ובחינה של שאלה זו, פרויד פיתח וגיבש את העקרונות והמסגרת הדינמיים-תאורטיים העומדים ביסוד מנגנון הזכירה של חוויות ואירועים מהילדות המוקדמת. שני כוחות שותפים בהתהוותם של זיכרונות אלה: האחד פועל לטובת הכללתו של תוכן מסוים (בשל חשיבותה של החוויה), ואילו האחר פועל פעולה הפוכה – להרחיקו, לשם הגנה מפני הגילוי, שעלול להיות מאיים. שני הכוחות פועלים בכיוונים מנוגדים, אך אינם מבטלים זה את זה, ואין האחד מכניע את חברו, אלא נוצרת פשרה.

הפשרה מתבטאת בכך שתמונת הזיכרון אינה נמסרת ישירות על ידי מרכיבי החוויה עצמה, אלא נמסרת על ידי מרכיבים חלופיים הקשורים בעקיפין ובאורח אסוציאטיבי לחוויה המקורית ולמרכיביה שנפסלו. מזיכרון כזה, הקרוי "זיכרון מסך" (screen memory), דווקא המרכיבים החשובים של החוויה, שעוררו את הצורך לדחותה מן הזיכרון, ייעדרו, ולפיכך הוא עלול להיראות נדוש ושגרתי במקצת. חלקיה הלא מהותיים של החוויה נחרתים בזיכרון במקום החלקים המהותיים של אותה חוויה עצמה, המצויים בלא-מודע. אף יונג (1987) ציין שהזיכרונות נוטלים חלק בלא-מודע, אשר מכיל את הזיכרונות שנשכחו, אלו שהודחקו ואלו שאינם בשלים די הצורך כדי לחדור למודע. בהזכרונות האישיות האלה ראה יונג, בשונה מפרויד, גילויים שמקורם בשכבות עמוקות יותר של הלא-מודע, שבהם צפונים דימויים קמאיים שהם נחלתו של המין האנושי בכללו.

פרויד טען שהמנגנונים העומדים ביסוד תהליכים אלה הם שלושה: התקה, כלומר הדחקה של תוכן מסוים והחלפתו בתוכן הסמוך לו במקום או בזמן; עיבוי (קונדנסציה), שמשמעו שתכנים ומשמעויות שונים מתלכדים ומתאחדים לדמות, מילה או אירוע בודדים; סימבוליזציה, שפירושה שהסמל מכיל תוכן נרמז בעל משמעות נוספת, לרוב בלתי מודעת.

במצב החדש יש אפשרות לזכור תוכן, משאלה אסורה ודחף שאין צורך להדחיק, כיוון שהם שונים במשמעותם מהתוכן המקורי. במילים אחרות, הלחץ להעלות את התוכן המאיים למודעות פוחת, מאחר שקיים לו תחליף בתודעה. לדעת פרויד,

תהליך זה של קונפליקט בין גלוי וסמוי, מודע ולא-מודע, התקה, הדחקה ועיבוי, תוך יצירת פשרה, קיים בעצם בכל תסמין נפשי, ובו טמון המפתח להבנת אופן היווצרותו של האחרון.

פניכל (Fenichel, 1945), בן דורו של פרויד, קישר את זיכרון המסך למנגנון הגנה נוסף – ההכחשה. זיכרון המסך הוא פשרה במאבק בין ההכחשה לבין הזיכרון של חוויה מכאיבה – זכירה של דברים הקשורים לזיכרון המכאיב, בעוד הם עצמם אינם טעונים, לפחות לא בעצמה רבה, ברגש המכאיב. האדם מוצא תוכן חלופי ניטרלי, בעוד שהתוכן והרגש המקוריים מודחקים. פניכל הדגיש את ההיבט החסכוני שיש לזיכרון המסך כפשרה: הפשרה מאפשרת לשחרר חלק מהאנרגייה, שאלמלא בוצעה הפשרה, הייתה מושקעת בהכחשה המוחלטת.

פרויד, שפרסם את מאמריו על זיכרונות מוקדמים וחלומות באותה שנה, הצביע על המשותף לזיכרונות מוקדמים ולחלומות על פי הפונקציות שהם ממלאים, המנגנונים המעורבים בהיווצרותם ושיטת הניתוח שלהם. ניתוח חלומות וזיכרונות מוקדמים ייעשה דרך שיטת האסוציאציות החופשיות. בעזרת אסוציאציות של החולם והזוכר, המפרש יכול לפתוח צוהר להצצה בחלק מהיסודות הסמויים שבתוכן החלום או הזיכרון.

מבחינת ממד הזמן, פרויד תיאר שלוש אפשרויות של קשר בין זיכרון מסך לבין התוכן המקורי המודחק: (א) retroactive – זיכרון מהילדות המוקדמת המהווה זיכרון מסך, תחליף לחוויה משמעותית שאירעה מאוחר יותר והודחקה; (ב) displaced forward – המקרה הנפוץ, שבו קיים זיכרון מסך המהווה תחליף לאירוע שהתרחש לפני כן והודחק; (ג) contemporary – זיכרון המסך והזיכרון המקורי התרחשו באותו זמן.

אפשרויות אלו הביאו את פרויד אף להסתייג מהניסיון לייחס משמעות רבה לגיל הילדות, שבו התרחשו המאורעות הנזכרים. הוא המשיך והעיר כי זיכרונות שבהם עולה דמותו של בעל הזיכרון עצמו כאובייקט בין אובייקטים אחרים, משקפים את העימות בין ה"אני הפועל" ובין ה"אני הזוכר", והם מהווים ראיה לכך שחל עיבוד של החוויה הראשונית. נראה כאילו עקבות זיכרונות הילדות חזרו ותורגמו בזמן מאוחר יותר לביטוי חזותי. לטענתו, לעולם לא מגיע לתודעתנו רישומה של החוויה הראשונית, אלא כל חוויה עוברת עיבוד. נוסף על כך הוא הביא דוגמאות לזיכרונות מוקדמים שעסקו דווקא בחוויות חשובות המתוארות בוודאות ובבהירות, אולם מרכיבים אחדים של הזיכרון נמצאו "מזויפים": (א) הסיטואציה שבה התרחש האירוע הועתקה מהמקום הפיזי שבו התרחש למקום אחר; (ב) אנשים הוחלפו זה בזה; (ג) שתי חוויות נפרדות חוברו לזיכרון אחד. כל השינויים הללו משמשים להדחתם ולהחלפתם של רשמים פסולים ולא נעימים בזיכרונות שהם בטוחים ונוחים.

להלן דוגמה לניתוח שניתח פרויד – זיכרון של לאונרדו דה וינצ'י. באחד מחיבוריו המדעיים, במאמר שעניינו מעופו של העיט, לאונרדו הפסיק פתאום את ההרצאה וסיפר סיפור קצר מילדותו, שעלה בזיכרונו: "דומה כי כבר קודם נגזר עלי

לעסוק עיסוק כה יסודי בעיט, שכן עולה בזיכרוני מעשה משחר ילדותי, כאשר עוד שכבתי בעריסה. מעשה בעיט שירד אלי, פתח לי בזנבו את פי, ופעמים רבות דחף בזנבו זה על שפתי" (פרויד, תשל"ה, עמי 126).

בתהליך מורכב של ניתוח זיכרון זה התייחס פרויד לסימבולים אוניברסליים, תרבותיים ומיתולוגיים, אגדות ומסורות עתיקות, תוך ניסיון לזהות את יחסי הגומלין בין כל אלה לבין פרטים משמעותיים מהתפתחותו וחיייו של לאונרדו. זנב העיט התפרש על ידו כסימבול פאלי, והזיכרון כולו כהזיה בעלת צביון מיני פסיבי (אשר מופיעה אצל נשים או הומוסקסואלים הממלאים תפקיד סביל במגע המיני). פרויד הניח כי מאחורי חוויה זו מוסתר בפשטות זכר היניקה משד האם, וכי לאונרדו העתיק לתקופת ינקותו את זיכרון חווייתו, הקשורה כביכול לעיט.

בניסיון לברר כיצד האם הפכה לעיט, פרויד התבסס על מקורות כתבי קודש מצריים. שם האלה המצרית האימהית מופיעה בדמות עיט ומכונה "מוט" (בעלת צליל קרוב ל"אם" בגרמנית). בהמשך הוא ציטט את האגדה הרווחת כי העיט הוא סמל האימהות. כל העיטים הם בני מין אחד – נקבה. העיט מופרה על ידי הרוח. באגדה זו השתמשו אבות הכנסייה כדי לשכנע את המפקקים בסיפור לידת ישו לאמו הבתולה, אגדה אשר לאונרדו הכיר היטב ונתקל בה תוך כדי עיסוקו בנושא מעופם של הציפורים.

פרויד ייחס יסודות אלה ללידתו הבלתי חוקית של לאונרדו (לאונרדו נולד לאמו ללא נישואין, חי עמה ללא אב בשנות ילדותו המוקדמות ואחר כך עבר להתגורר בבית אביו ואשתו). פרויד סיפר כי לאותה אלה מצרית בדמות העיט סימני זכרות (אבר מין גברי) ומאפייני נשיות (שדיים) – חוליה המקשרת בין הזיכרון של לאונרדו, כפי שהוא תיאר אותו, לבין החוויה הראשונית. הוא הוסיף והדגיש את היסודות בזיכרון המזכירים משגל (דחיפת זנבו של העיט מספר פעמים לפיו של לאונרדו), וקשר זאת ליחסים האינטימיים העמוקים שהיו ללאונרדו עם אמו, בהיותו בן שחי עמה, בנפרד מן האב.

## הפסיכולוגיה האינדיווידואלית-קוגניטיבית – אדלר

אדלר (Adler, 1937) עשה שימוש נרחב בזיכרונות מוקדמים, וראה בהם אמצעי חשוב לאבחון והערכה של סגנון חיי האדם. האסכולה האדלריאנית מפרשת ומבינה את הזיכרונות המוקדמים באופן שונה בתכלית מהבנתו של פרויד. המונח המרכזי, "סגנון חיים" (life style) הוא העיקרון השיטתי שעל פיו מתפקדת אישיותו של היחיד. סגנון חייו משקף את הצירוף הייחודי של תכונותיו, קשריו, מניעיו, אמונותיו, האינטרסים שלו, ערכיו, עמדותיו וטווח התנהגותיותו בעולם. סגנון החיים מבטא את תפיסת העולם האישית במובן הרחב ביותר:

◀ תפיסת עצמי – הכרה עצמית וערך עצמי, דימוי גוף, אמונה ביכולת ובכוחות ההתמודדות, גמישות, מוקדי כאב וחרדה.

◀ תפיסת האחרים – אופי היחסים עם אחרים, מודלים של האחרים ודרך ההתקשרות עמם, חוויות מספקות או מתסכלות ומכאיבות עם האחרים.

◀ תפיסת העולם – גישות ואמונות בנוגע לטבע החיים, העולם והקיום בו: עד כמה העולם צפוי, ודאי, בטוח ומתגמל, כיצד להשתייך אליו, וכיצד לפעול, לחוש משמעות, להשיג מטרות ולהשפיע בתוכו.

בניגוד לפרויד, אדלר סבר כי האדם הוא יצור מודע וער למניעי התנהגותו ולמטרותיה. מטרותיו הן שתשפענה על התנהגותו, והן הגורם לכל האירועים הפסיכולוגיים שיחווה. לכן הוא יכול לתכנן ולהוביל את תכניותיו, לשפוט את פעולותיו במודעות שלמה ולעמוד על משמעויותיהן. עמדתו של אדלר היא עמדה הומניסטית (Clark, 2001), המתייחסת לאדם וזיכרונותיו באופן אמפתי, סובייקטיבי וייחודי, תוך הדגשת הפוטנציאל שלו. לדעתו, זיכרונות מוקדמים נשמרים בשל גורם בררני בזיכרון, ואולם גורם זה אינו הדחקה, אלא עקביות מסגרת ההתייחסות של היחיד, סגנון החיים. האדם שומר ברמה מודעת את אותן ההתנסויות המתאימות לסגנון חייו. לפיכך הזיכרונות הם סיכום ההבנה שאנו מבינים את עצמנו ואת החיים, ארגון עמדותינו הסובייקטיביות-קוגניטיביות הנוגעות לתנאי השייכות, הביטחון והמשמעות שלנו כלפי עצמנו וכלפי העולם.

הזיכרונות מתארים אורח חיים (modus vivendi), כלומר את המבט האופייני, ולא אורח פעולה (modus operandi) קרי, ההתנהגות האופיינית, אם כי ניתן לשער את זו בעקבות זיהוי המבט האופייני. הנחות סובייקטיביות אלו משקפות מבט עקרוני. ההכרה הייחודית שרק על ידי אורח חיים ספציפי ניתן למלאן ולממשן, היא שמבטאת את ה"שגיאה הבסיסית" ו"סגירת" חלופות נוספות.

בקבלו את הנחותיו של אדלר, אמר מוזק (Mosak, 1958) שהזיכרונות הם טכניקה השלכתית, בדומה לציור ולחלום, ותשקיף של עמדות החיים הנוכחיות, כפי שעוצבו בילדות המוקדמת. כבר בגיל 4–5 מתגבש ומתייחד דפוס קבוע של סגנון חיים. ייתכן אמנם כי האדם ירכוש דרכי ביטוי חדשות של סגנון החיים, אך אלו תהיינה רק דוגמאות מסוימות לאותו סגנון בסיסי. ריצרדסון והיינ (Richardson & Hayne, 2007) תמכו בעמדה זו וציינו שזיכרונות, כאירועים נבדלים משלבי חיים ראשוניים, נשמרים ומוחזקים באותה דרך ייצוגית שלפיה הוצפנו. גם אנגלנדר (Englander, 2007) הדגיש את המשמעות העקבית הנמשכת של תוכני הזיכרונות בהווה כביטוי של צרכים, תפיסה ודרכי התמודדות מוכללות, ותיאר את החיות והחיוניות של הזיכרונות כמתווים ומכוונים של פעילויות יום-יומיות ומטרות חיים נוכחיות. בדיונם המבחין בין זיכרון סמנטי (עובדות חיים יבשות וענייניות) לזיכרון אפיזודי של אירועי חיים משמעותיים, ציינו הסלם ועמיתים (Haslam, Jetten, Haslam, & Alexander, Pugliese, & Tonks, 2011), שלתפיסתם הזהות היא אישית וחברתית גם יחד, והזיכרון מתחזק את תחושת הזהות. האדם מבין את עצמו דרך יחסים עם אחרים, ויחסים עם אחרים נותנים מידע על העצמי. שני סוגי הזיכרונות שלובים זה בזה ויוצרים עצמי אינטגרטיבי ותנועה מעגלית בין הזכירה לקיום – אני זוכר משמע אני קיים, ואני קיים משמע אני זוכר.

בראייה האדלריאנית, לכל זיכרון ישנו מוטיב מרכזי (מוקד) שמבטא אותו והרגשה שמלווה את המוקד. קובץ של מוטיבים ורגשות אלה מהווים את המרקם

של סגנון החיים הסובייקטיבי, כפי שנבחר על ידי היחיד. קיימות כמה קבוצות של זיכרונות:

- א. זיכרונות המאפיינים תפיסה של האדם כלפי החיים (שליטה, מוכנות, ציפיות).
- ב. זיכרונות שבהם הנושא המרכזי הוא האדם עם אחרים, גדולים וקטנים, סביבה, ציפיות בין-אישיות.
- ג. זיכרונות שהם מודל של סכנה – ממה להימנע או להיזהר.
- ד. זיכרונות שמתארים תנאים אידיאליים, קרי, איך החיים צריכים להיות, אילו תנאים צריכים להתקיים כדי לממש ביטחון, קשר ומשמעות.
- ה. זיכרונות שמשקפים דרכים טיפוסיות להתמודדות.

להלן שני זיכרונות של אישה (Mosak, 1958), המדגימים את התפיסה האדלריאנית:

א. "הייתה לנו קופסת עוגיות על המדף העליון במטבח. לא יכולתי להגיע אליה בעצמי, כך שדודי הרים אותי והגעתי לקופסה". פרשנות: זיכרון זה מצביע על תחושת קטנות. על מנת להגיע ל"טוב" שבחיים, עליה להישען על עזרתם של אנשים גדולים יותר. הזיכרון מבטא תלות מוכללת בכל האנשים, ובאופן מיוחד בגברים.

ב. "ישבתי על הגדר. לפתע איבדתי את שיווי המשקל, נפלתי ושרבתי את הלסת שלי". פרשנות: בעוד שבזיכרון הקודם תיארה האישה את תלותה באחרים, הרי בזיכרון הנוכחי היא תיארה מה קורה אם היא נשענת על עצמה. רק אסון יכול להתרחש. אישה זו התחתנה עם גבר שהעניק לה מעמד ורכוש. כאשר נטש אותה ומנע ממנה את מעמדו ועצמתו, לא יכלה לשאת את החיים וניסתה להתאבד.

אורגלר (Orgler, 1952–1953) ציין כי: (א) סגנון החיים מעצב את זיכרונות הילדות; (ב) סגנון החיים, המתבטא בזיכרונות אלה, יקבע אם אירוע מסוים ייחווה כטראומה או לאו. גם מוזק (Mosak, 1958) התייחס לזיכרונות "דרמטיים" – טראומטיים או מרגשים. לדעתו, ככל שהאירוע "דרמטי" יותר, כך הוא מובהק ומשמעותי פחות לפרשנות של המקרה, שכן זכירתו כוונה, לפחות בחלקה, על ידי גורם חיצוני. ככל שהאירוע מזיק פחות, כך יש סיכוי סביר שהוא מכוון על ידי צרכיו של היחיד. ואולם גם באירועים דרמטיים וטראומטיים משפיעות העמדות הבסיסיות של היחיד על האופן שבו יסופר הסיפור, על הפרטים שיודגשו ועל אלה שיימחקו. כל זאת, פרט למקרה שבו חל שינוי במיקומו של היחיד במערכת המשפחתית בתקופת הילדות. לדוגמה, במשפחה בת שני ילדים, הבכור מת, והצעיר הופך לבן יחיד. במצבים אלה עלולות העמדות הבסיסיות להשתנות בקיצוניות. מנקודת תצפית קלינית, נראה שהיחיד "שוכח" את חוויותיו המוקדמות וזוכר רק זיכרונות מהתקופה שלאחר שינוי מעמדו.

דיווחים קליניים מלמדים ששינויים בזיכרונות מתרחשים גם בעקבות שינויים בפסיכותרפיה, והמטופל עשוי לפעול בכמה דרכים: (א) "לייצר" זיכרונות חדשים; (ב) "לשכוח" כמה מהישגים; (ג) להעלות את אותו הזיכרון, אך ללא הטון הרגשי המקורי; (ד) להוסיף לזיכרונות ישנים או לגרוע מהם פרטים, כך שהאירוע יישאר זהה, אולם המסר שהמטופל יספק ישתנה.



ברון (Bruhn, 1990) התבסס על עבודתו של אדלר וטען שהזיכרונות הם מבנים תפיסתיים-קוגניטיביים בררניים ויציבים, המהווים עקרונות מוכללים אשר נגזרים מן העבר ומשקפים את הדרכים והעמדות בהווה. החוקר ראה את הזיכרון כמטפורה, משום שהוא מספק תמונה תיאורית-חזותית של צורכי האדם וקשייו (ראו גם Kopp & Eckstein, 2004). תרומתו העיקרית של ברון היא בהדגשת עקרונות היעילות וההסתגלות של הזיכרון, כלומר אנו זוכרים את מה שתורם להסתגלותנו. לאדם יש צורך מולד לממש ולהרחיב את טווח היכולות שלו, ולפיכך הזיכרונות מיועדים לזהות את המצבים המבטאים חוויה של מילוי צרכים, כמו גם את מצבי התסכול וחוסר הסיפוק הדורשים פתרון ושינוי. זיכרונות חיוביים מהווים מצפן לזיהוי חוויות מספקות ומצבים של משמעות, והם עוזרים לאדם להירגע, מאחר שהם מעוררים תקווה ברגעי תסכול וחרדה. מכאן שיש להם תפקיד של הכוונה וייצוב. זיכרונות שליליים מלמדים שצורך חיוני נפגע או מיומנות הסתגלותית חשובה לא פותחה, ונגרמו אכזבה, כאב או חרדה. זיכרונות אלה מבטאים "עניין לא גמור", המבקש תיקון. כאשר נושא נפתר, הזיכרונות משתנים או עולים זיכרונות אחרים הדורשים פתרון. לדברי החוקר, לכן יש לזיכרונות גם ערך התפתחותי נורמטיבי, ולא רק פתולוגי. הם עשויים לשקף "עניין לא פתור" מותאם לגיל, הנזקק להבשלה, השלמה או פתרון. כך למשל, ילד בגיל החביון עשוי לזכור זיכרונות מוטוריים (רכיבה על אופניים) המשקפים צרכי שליטה והישג האופייניים לגילו. נושאים כרוניים לא פתורים יתבטאו בזיכרון כקביעון, ולא יהלמו את הגיל.

## הזיכרון בהיבט אינטגרטיבי-פסיכודינמי-קוגניטיבי

ניסיון אינטגרטיבי מעניין ומיוחד לקשר בין חשיבה פסיכודינמית וחשיבה קוגניטיבית על זיכרונות עשה ברנרד (1991). החוקר ציין שתורותיהם המטה-פסיכולוגיות של פרויד הדינמי ופיאז'ה הקוגניטיביסט, המתוארות כמנוגדות וסותרות, ניתנות לגישור בנושא הזיכרון. אריסטו (Aristotle, 1952) התייחס למושג הזיכרון על פי תאוריית ההעתקה הבסיסית. לפי תפיסתו, מתרחש מאורע שמשאיר רושם, והזיכרון במהותו הוא הזיכרות ברושם. ואולם לפי פרויד ופיאז'ה, הזיכרון הוא התמרה (טרנספורמציה) פעילה והבניה מחדש של עבר, שגלומה בהן הבנה. ב"מחקרים על היסטריה", פרויד (Freud, 1953–1974) ציין ש"בכל אנליזה של מקרה היסטריה שמבוסס על טראומה מינית, אנו מוצאים שרשמים מהתקופה הקדם-מינית שאין בהם שום אפקט על הילד (באותו הזמן) זוכים בכוח טראומטי במועד מאוחר יותר, כזיכרונות" (עמ' 133). לדידו של פרויד, הכוח טמון אפוא בזיכרונות, ולא ברשמים, וכדי שחוויות טראומטיות תהפוכנה לפתוגניות, הזיכרון שלהן חייב להיות הגורם הפעיל. זיכרון כזה יציג כוח שהיה חסר לחלוטין באירוע עצמו. הוא יפעל כאילו הוא עצמו אירוע עכשווי. לא החוויות עצמן פועלות באורח טראומטי, אלא החייתן בזיכרון.

פרויד (Freud, 1954) כינה פעילות זו בשם "פעולה דחויה": "אנו מוצאים שזיכרון מודחק הופך להיות טראומה רק על ידי פעולה דחויה" (עמ' 356). "פעולה דחויה"

משמעה לדעתו, להיות מסוגל להבין את הזיכרון, להיות מושפע ממנו ולתפוס באמצעות תהליכי ההכרה את מה שהתחולל. המשתמע מהתייחסות לזיכרון כאל פעולה דחויה הוא הרעיון שהזיכרון מעורב ונוטל חלק בהבנה. חוסר הבנה מנטרל את החזרה על אירוע. גילוי הבנה מפעיל את הזיכרון (פעולה דחויה). בניגוד גמור לתפיסה האריסטוטלית הרגילה, הרואה את הזיכרון כהיזכרות ברושם של אירוע בעבר, פרויד תפס את הזיכרון כאירוע לעצמו, שגלומה בו הבנה. מכאן שחשיבות תהליכים ראשוניים (כחלום) אינה רק בעצם קיומם, אלא ביחס שלהם לפעילות ההכרתית המודעת.

עבור פיאז'ה (Piaget & Inhelder, 1972), זיכרון והבנה הם מושגים משלימים. הוא כתב: "מצאנו שהזיכרון של הנבדקים שלנו היה קשור בקשר הדוק לרמת ההבנה שלהם" (עמ' 191); "מה שנשאר בזיכרון הוא מה שהנבדק הבין" (עמ' 201); "לא ייתכן זיכרון לטווח ארוך, אלא אם כן הוא מבוסס על הבנה אמיתית" (עמ' 261); "הנבדקים יזכרו רק את ההיבטים של המודל שאותם הם הבינו" (עמ' 116).

פיאז'ה הבהיר קשר זה בין רמות זכירה לבין רמות הבנה על ידי התייחסות לרמות הבנה כביטויים אופרטיביים של אינטליגנצייה. הוא הבחין בשלושה היבטים של האינטליגנצייה האופרטיבית:

א. זיהוי (recognition) – קשור לתפיסה, והוא זיכרון שמתרחש בנוכחות האובייקטים הנזכרים.

ב. הבניה מחדש (reconstruction) – צורת זיכרון שמשקפת זכירה בפעולות של בנייה מחדש, לדוגמה, ילד שמרכיב מודל ממה שהוצג בפניו קודם לכן.

ג. זכירה (recall or evocation) – זיכרון בהיעדר המקור, כאשר תוכן הזיכרון הולך ונגלה באמצעות מילים.

מה שחשוב אם כן מבחינת פרויד ופיאז'ה אינו שחזור של מאורע בעבר. מה שזכור הוא מה שהובן ("הנשמע" בשפתו של פיאז'ה). המודל של פיאז'ה הוא מודל פעולה. מה שזכור הוא תוצאה של בנייה והבניה פעילה של האדם שזוכר. הבניה זאת מכוונת על ידי המבנים האופרטיביים של האינטליגנצייה, ומכוח עובדה זו הזיכרון מהווה צורה של אינטליגנצייה או הבנה. הזיכרון אינו תהליך של העתקה או הקלטה (Bruhn & Last, 1982), אלא תהליך פעיל של בחירה, מיון, הבניה, השתנות והבנה, המתרחשים ברציפות.

"לכל אורך חיינו אנו מארגנים את הזיכרונות שלנו בנוגע לעברנו. אנו משמרים בערך את אותם חומרים, אולם מוסיפים להם רכיבים נוספים, שמשנים את המשמעות שלהם, ויותר מכול את נקודות המבט שלנו כלפיהם" (Gruber & Vneche, 1977, p. 381). הזיכרונות הם סכמות מורכבות. לפי פרויד ופיאז'ה הזיכרונות נתונים אפוא להשפעות וטרנספורמציות שאינן מאפשרות זכירה מכנית. שניהם קבעו שאנו מזהים את העבר ומתאימים אותו לצרכים ומשאלות שעולים בהווה. ההבניה והטרנספורמציה הן תוצאות של התפתחות ההבנה. מטרת העבודה עם זיכרונות, אמר אסטרד (2011), אינה להסביר, אלא להבין. את מדעי הטבע אנו מסבירים, ואת חיי הנפש אנו מבינים.

אין ספק שמאמרו של ברנרד (1991) הוא גשר מעניין וייחודי בין היבטים פסיכודינמיים וקוגניטיביים של הזיכרונות. זהו גשר חשוב בעולם מקצועי המבקש דיאלוג ומחפש את הדומה והמאחד, ולא רק את המפריד והשונה.

## גישות פסיכודינמיות מתקדמות – יחסי אובייקט וסובייקט

ההתפתחויות הפסיכודינמיות שלאחר פרויד הרחיבו והעמיקו את ההבנה של המשמעות, המובן והתפקידים של הזיכרונות המוקדמים. ואולם בעוד שפרויד בחר להתמקד בתוכן הסמוי, החבוי והמודחק, כמשקף את תוכני האיד, התאורטיקנים של האגו התמקדו בחומר הגלוי, כמשקף את האגו ודפוסי ההתגוננות וההתמודדות שלו (Eisenstein & Ryerson, 1951; Saul, Snyder, & Sheppard, 1956).

בהמשך, תומכי גישת יחסי אובייקט (Dolan & Fowler, 2011; Fowler,) באשר להליך היווצרות הזיכרונות ובאשר למאפייניהם ולתפקידים שהם ממלאים, זיהו בחומר הגלוי של הזיכרונות עקבות ורמזים לתכנים לא מודעים, שאותם היו אמורים לכסות ולהסוות, וראו את המסווה (screen) כמסכה טובה, אשר יש בה בעצם שילוב של המערך המסווה ושל הדימויים שהאדם מעוניין להסתיר. ואולם גם הם חלקו על פרויד באשר לדרכי הניתוח וההבנה. בעוד שפרויד התמקד בתוכן הסמוי, החבוי והמודחק של הזיכרונות, חוקרי יחסי האובייקט העתיקו, בהמשך לגישת התאורטיקנים של האגו, את מוקד ההתעניינות לחומר הגלוי.

מרטין מיימן (Mayman, 1984a), חוקר הזיכרונות הפסיכודינמי המוביל, הצביע על כך שמבנה הזיכרונות ותוכנם משקפים דפוסים קבועים של יחסים שעוצבו בילדות והופנמו (יחסי אובייקט מופנמים), ואשר הפכו למבנה תוך-נפשי המשקף את תפיסת העצמי והחויה הבין-אישית. מבנה אישיותו של האדם מאורגן סביב דפוסים אלה, המגדירים את הדרך הקבועה שבה הוא רואה ותופס את עצמו (ייצוגי עצמי – self-representations) ואת האחרים המשמעותיים (ייצוגי אובייקט – object-representations), ואת הרגשות והציפיות הנובעים מתפיסות אלו. האדם יכול להשתמש באמצעים מילוליים ובלתי מילוליים כדי לבטא את היחידות המופנמות האלה, והן זמינות באופן יחסי למודע, אם כי הן עשויות להיות נחווות כקדם-מודעות ואף כלא מודעות. מימן (Mayman, 1968) כתב:

זיכרונות מוקדמים מבטאים פנטזיות חשובות שסביבן מאורגנים מבנה האופי והאישיות של האדם. הם נבחרים באופן לא מודע, כדי לתמוך בתמונות שורשיות של עצמו ושל אחרים ולאשרן סביב תמות של יחסי אובייקט. התמות האלה, אשר קושרות יחד את הדימויים הדרמטיים של זיכרונות האדם, מגדירות דפוסי יחסים גרעיניים, אשר נוטים לחזור על עצמם בטווח רחב של מצבי חיים. בעיקרו של דבר, אני סבור שאישיות האדם מאורגנת סביב תמות של יחסי אובייקט, אשר חודרות השלכתית למבנה ולתוכן של הזיכרונות המוקדמים שלו, באותו האופן שבו הן קורות ומתרחשות שוב ושוב ביחסיו עם דמויות משמעותיות (עמ' 304).

החוקר ניסה לזהות תכנים התפתחותיים אופייניים בזיכרונות המוקדמים. הוא דיבר על מוטיבים אוראליים של אמון וחוסר אמון בסיסיים, מוטיבים אנאליים פעילים

וסבילים סביב שליטה ואוטונומיה ומוטיבים פאליים ואדיפאליים מפורטים. מכל אלה הוא בנה דפוסים של יחסים, סגנון התמודדות, הגנה והסתגלות, מבנה העצמי ודימויים של עצמי ושל הזולת (Mayman, 1984a).

בהקשרים אלה, מעניינות אמירותיהם של תאורטיקנים פסיכודינמיים מאוחרים יותר. בולאס (1987) העיר שאופיו של אדם הוא זיכרון סובייקטיבי של עברו, הנקלט באופן שבו הוא שרוי עם עצמו ועם זולתו, ושניתן להתייחס לכל זיכרון עבר כאל תוצר של הדמיון המשקף את קשרי האובייקט המוקדמים (Bollas, 1996). אוגדן (2001) ציין שהמפגש של חוויות עבר עם דפוס ההווה דרך זיכרונות הוא מפגש רב עצמה עם העצמי הסובייקטיבי. חסידי גישת העצמי העירו שמשמעות העבודה עם זיכרונות ילדות בטיפול אינה בכך שהם מסייעים בחילוץ של אמת לא מודעת, אלא בכך שהם הופכים עם הזמן בהירים, משמעותיים וקוהרנטיים יותר, ובזאת הם תורמים ללכידותו של העצמי (Ornstein, 2013). אנשי הפסיכואנליזה ההתייחסותית והאינטר-סובייקטיבית יכולים למצוא בזיכרונות דגמים התייחסותיים מעצבים (ראו למשל מיטשל וארון, 2013). חוקרי גישה זו שדנו במצבי עצמי (למשל Bromberg, 2009) ראו בהם יחידות התנהגות המרכיבות את אישיות הפרט, והניחו שאינטראקציות שונות תבאנה לידי ביטוי מצבי עצמי שונים אצל אותו אדם, מצבים העשויים להיות נגישים זה לזה או מנותקים זה מזה. באישיות בריאה ולכידה מצבי העצמי המרובים ואף המנוגדים מוכלים, והאדם יכול לנוע בגמישות ביניהם. בראייה זו ניתן להחלט לזהות בזיכרונות מצבי עצמי הבאים לביטוי באירועים התייחסותיים מגוונים בצורה תקינה או בלתי תקינה. חסידי תאוריית ההתקשרות יכולים להצביע על סגנונות ההתקשרות האופייניים (ראו למשל Bowlby, 1988). להלן זיכרון מוקדם של אישה שהובא להתייעצות והתבוננות בו בגישות השונות:

יום אחד החלטתי לא ללכת לבית הספר. בדרך כלל הייתי ילדה חרוצה מאוד. אימא הייתה נורא טובה, אבל סבתא הסיתה אותה שתגזור לי את השיער. השיער היה בשבילי הכול. אימא גזרה לי את השיער בכעס, תפסה פה ותפסה שם. לא בכיתי, לא התפרצתי, קיבלתי את הכול בחיוך. לא התנגדתי. קמתי מהכיסא, שמתי מטפחת והלכתי למספרה. אמרתי שהיה לי משהו בראש והספרית סיפרה אותי קצוץ. בבית כולם בכו ואני בשלי. אמא הצטערה אחר כך.

המשגות פסיכודינמיות לפרשנות:

- < חשיבה פסיכואנליטית קלסית – משאלות מיניות, סירוס, קנאה הרסנית, תחרות אם-בת.
- < גישת יחסי אובייקט – ייצוגי עצמי של אישה עצורה, כוחנית, גאה, קנאית לרצונותיה ופרובוקטיבית. ייצוגי אובייקט פוגעניים, לא רגישים לצרכים, תוקפניים ומנוכרים, חסרי פרופורציה בתגובותיהם. ישנם הדחקה של רגשות שליליים כבהלה, אשמה, עלבון, עוינות וחוסר אונים או נתק מהם (או שניהם גם יחד).
- < התפיסה ההתייחסותית – מצבי עצמי עם חשד לנגישות רעועה עד נתק (dissociation) ביניהם – עצמי מזוכיסטי, נרקיסיסטי, אומניפוטנטי, דרמטי, מוחצן (out-acting) ואימפולסיבי במחיר גבוה, ללא מודעות. השערה של

טראומה התייחסותית ביחסי סבתא-אם-בת, עם שחזור בפעולה (enactment) של תהליכי העברה בין-דוריים.

לאישה זו היה דפוס התקשרות פוגעני ונוטש כלפי ילדיה, ולפרקים הייתה עוזבת אותם ונעלמת לימים ארוכים לצרכיה, ללא הסבר ובלי להתייחס כלל לרגשותיהם, ולאחר מכן מתמלאת חרטה (כנראה כביטוי להזדהות לא מודעת עם אמה). מעת לעת הייתה מוצפת תחושות נטישה וניכור ואף עשתה ניסיונות אבדניים מזוכיסטיים והפגנתיים.

## הגישה הנרטיבית - הזיכרון כתמצית "סיפור החיים"

האם ניתן לראות את הזיכרון כנרטיב? ג'וסלסון (2015) סברה שמציאות החיים מובנית על ידי התרבות בתיווכה של השפה. לפיכך חוויות החיים שמורות בזיכרון בצורת סיפורים, וזהותנו מאורגנת באופן נרטיבי. פיבוש ועמיתים (Fivush, Habermas, Waters-Theodore, & Zaman, 2011) ציינו בהקשר זה ששפת שיח עשירה ומפורטת בין הורים לילדים, המעודדת הזכרונות באירועים כשגרת שיח, מסייעת ליצירת מבנים נרטיביים אישיים. הזיכרון האוטוביוגרפי הוא צורה של זיכרון אשר מתווך חברתית ותרבותית בשתי דרכים - הוא צומח בתוך אינטראקציות אשר ממוקדות בסיפור וסיפור מחדש של אירועי חיים, והוא מתווך על ידי מודלים סוציו-תרבותיים אשר זמינים על מנת לארגן ולהבין את החיים האנושיים. הנרטיבים האוטוביוגרפיים מסייעים לארגן את הניסיון הסובייקטיבי ואת הזהות. לפיכך, שיח עשיר ורב-פנים מסייע לפיתוח ובנייה של נרטיבים עצמיים מפורטים קוהרנטיים ומובחנים. לעתים הזיכרונות זכורים באותן האיכויות הנרטיביות שבהן התעצבו, וכך נשמרות ומתקיימות תחושה והגדרה יציבות, עקביות והמשכיות של העצמי (Bauer, Tasdemir-Ozdesb, & Larkinaa, 2014).

אדלר (Adler, 1931), מראשית פיתוח תורתו, שם דגש על הפונקציות ההסתגלותיות של הזיכרונות ואמר שעבור האדם הן "כסיפור שהוא חוזר עליו לעצמו על מנת להזהיר, לעודד, לנחם ולחזק את עצמו, ולהכין עצמו באמצעות ניסיון העבר לפגוש את העתיד, כשהוא מצויד בסגנון פעולה בדוק" (עמ' 73). שריג (2016) הרחיבה והעמיקה בעניין זה והראתה שאף שאדלר הגה את רעיונותיו בנושא הנרטיב זמן רב לפני גיבוש התפיסה הנרטיבית כפי שהיא היום, ושלמרות ההיקף המצומצם של כתביו בנושא - הרי הם מציגים תפיסה נרטיבית מובהקת של זיכרונות הילדות. גם מימן (Mayman, 1968), איש גישת יחסי אובייקט, העיר:

אני מקווה להראות שזיכרונות מוקדמים אינם אמיתות אוטוביוגרפיות, אפילו לא זיכרונות במובן המחמיר של העניין, אלא הם במידה רבה המצאות רטרוספקטיביות שהתפתחו כדי לבטא אמירות פסיכולוגיות, יותר מאשר אמירות אובייקטיביות על חיי האדם [...] כתוצאה מכך ניתן לנפות את הסיפורים שאדם מספר על עצמו, ולחלק את אותן התמות הבין-אישיות הפולשניות (intrusive) אשר מגדירות את המבט המתמיד, העקבי (enduring) של האדם על עצמו ועל ציפיותיו העקביות מאחריים" (עמ' 304).

ספנס (Spence, 1982) הדן באמת נרטיבית ובאמת היסטורית, הרחיב נקודה זו וטען שבשעה שהאדם (ובמקרה שלו - המטופל בשיח עם המטפל) משחזר את

עברו ומתבונן בחוויותיו כדי לספר עליהן, הוא מוצא אותן בתוכו כאוסף של תמונות. תמונות אלו לעולם אינן תמונות זיכרון טהורות, אלא ייצוגים מגמתיים מטפוריים של העבר, שלא פעם השתתפו ביצירתן כמה מצבים ורבדים של העצמי: העצמי הילדותי, הבוגר, התשוקה האופיינית לכל עצמי וצנזורה הסוואתית, אתית ואסתטית. כאשר המטופל מעביר את תמונות הזיכרון למילים, הוא מכניס בהן שינויים שונים. לשפה כללים משלה בפיו של כל דובר, והעברת התמונות למילים מעצבת אותן מחדש. לרוב יחליף הדיווח המילולי את התמונה, וזו תיעלם מהזיכרון, וכך תסולק גם מורכבותה (לעניין זה ראו גם גלדמן, 2001).

בשיח התרפויטי שבין המטפל למטופל עובר הייצוג המילולי עיבוד נוסף בתודעתו של המטפל, המנסה לשחזר את התמונה מדברי המטופל, כדי לעמוד על המשמעויות הגלומות בה. מתיאור זה ניתן להסיק כי השניים אינם משוחחים על אמת היסטורית, אלא על אמת נרטיבית, קרי סיפורים שהמספר מספר מתוך מניעים מגוונים. באינטראקציה בין השניים, למטופל יש נרטיב שהמטפל מכניס בו שינויים, ואלו יוצרים נרטיב חדש (Schafer, 1980).

לופטוס (1982) ציטטה זיכרון מוקדם של פיאז'ה שהובא על ידו כעדות לכך שאנשים נוטים לפעמים להאמין כי שמעו וראו דברים שמעולם לא התרחשו (עמ' 120–121):

אחד המאורעות הראשונים השמורים בזיכרוני, לו אכן התרחש במציאות, אירע בשנה השנייה לחיי. גם כיום אני עדיין מסוגל לראות לנגד עיניי בבהירות רבה את הסצנה הבאה, שהייתה לגביי זיכרון ילדות עד הגיעי לגיל חמש עשרה לערך. היה זה בזמן הטיול היומי שלי עם האומנת בשדרות שאנז-אליזה, ואני הייתי ישוב בעגלת הטיול, כשלפתע מישהו ניסה לחטוף אותי. החוטף התקשה להוציאני מן העגלה כיוון שהייתי קשור בחגורה, והאומנת נאבקה עמו באומץ רב. גם עתה אני מסוגל לראות מול עיניי את פניה השרוטות. לאחר מכן החלו אנשים להתקהל סביב העגלה, והופיע שוטר לבוש אדרת קצרה שהחזיק בידו אלה לבנה. החוטף נמלט. רישומו של מאורע זה לא פג מזיכרוני, ואני זוכר אפילו את מקום ההתרחשות – על יד תחנת הרכבת התחתית. כשהייתי בן חמש עשרה לערך קיבלו הוריי מכתב מהאומנת שטיפלה בי בעבר ובו סיפרה כי הצטרפה לצבא הישע. בהזדמנות זו היא התוודתה על מעשיה בעבר והחזירה את השעון שקיבלה מהוריי לאות הוקרה על התנהגותה במקרה זה. היא הודתה שכל הסיפור היה פרי דמיונה בלבד, ואת השריטות עשתה במו ידיה. אני, אפוא, שמעתי כנראה את הסיפור מהוריי בהיותי ילד, ושיבצתי אותו כזיכרון חזותי בתוך מסכת חיי בעבר.

ייתכן אמנם שהזיכרון "נשתל" אצל פיאז'ה על ידי הוריו. ואולם ייתכן גם שהוא נוצר על ידו באופן השלכתי כהתרחשות דרמטית שנועדה לתאר בצבעים עזים את האומנת שלו כדמות מיטיבה שהופנמה, ואת דאגתה אליו ושמירתה עליו ברגעי שגרה (הטיול היומי), כמו גם במצבי חירום וסכנה. הממד הדרמטי של הזיכרון מסיט אולי באופן טבעי את תשומת הלב שלנו אל העובדות וחיפוש האמת (כפי שקורה בזיכרונות דרמטיים וטראומתיים), אך בה בעת הוא עלול לטשטש את חיפושנו הפסיכולוגי אחר סיפור האישיות וצרכיה, שהם הם המכתיבים את האופן שבו ייבנו

הזיכרון, תכניו ועמידותו לאורך זמן. פיאז'ה עצמו אמר שהוא מסוגל לראות גם כיום את הסצנה כאילו קרתה, והעובדה שהיא לא התרחשה לא גרמה למחיקתה או לשינויה. תמונת הזיכרון נחקקה בנפשו למרות הפרכתה העובדתית.

במחקר אחר עלו ממצאים הפוכים, וזיכרונותיהם של נבדקים שרואיינו ב-1962, כאשר היו בני 14, ונשאלו אז על יחסים במשפחה, משמעת, סביבת הבית, מיניות ודת, השתנו עם הזמן. החוקרים ביקשו מנבדקי המחקר שהיו כבר בני 48 לענות על אותן שאלות שנשאלו אז, ומצאו הבדלים משמעותיים בין התשובות בשני פרקי הזמן בחיי הנבדקים (Offer, Kaiz, Howard-Kenneth, & Bennett-Emily, 2000). ממצאים אלה היו עדות נוספת לכך שפעולת הזיכרון היא תהליך אקטיבי ומתמיד, שבו זיכרונות ישנים ממשיכים להיבנות כל הזמן. עקב זאת המליצו החוקרים להתייחס בזהירות לזיכרונות ילדות ולראות בהם, כאמור, "שחזורים אקזיסטנציאליים", ולא דווקא היסטוריים.

אמנם מנקודת מבטו של מספר הזיכרון, הזיכרונות נתפסים כשחזור ותיאור של מאורעות ממשיים, אישיים ואינטימיים מעברו וילדותו המוקדמים. ואולם אנו מבינים מהדיון עד עתה שהם אינם בהכרח אירועים אובייקטיביים שהתרחשו במציאות, וניתן לראותם כ"סימן הבלתי מחיק של עצמיותנו, חתימתנו האישית, ההוכחה שמה שחווינו היה שייך לנו עצמנו" (אסטריד, 2011, עמ' 30).

הזיכרון המוקדם אינו התרחשות סטטית של הקלטה ושחזור, אלא תהליך אקטיבי של מיון, בְּרָה והבנה המתרחשים ברציפות לכל אורך חיינו, וככזה הוא למעשה תהליך נרטיבי. הזיכרונות הם הבניה של העבר מנקודת מבט של ההווה, הבניה שגלומה בה הבנה, ועל כן כאשר משתנה הבנתנו, משתנה זיכרונונו, וכך גם תפיסתו וסיפורו של עברנו (המנחם, 2004).

## הגדרה מסכמת ואינטגרטיבית של הזיכרונות

זיכרונות מוקדמים הם שחזור של מאורעות מסוימים ממשיים מילדותו המוקדמת של האדם, כשהוא מתאר את עצמו במצב שהוא משחזר מזיכרונו. פרטי הזיכרון עשויים להיזכר בבהירות ולייצג מציאות פסיכולוגית השלכתית סובייקטיבית – לפעמים חלקית, לא מודעת ומצונזרת, ולפעמים גלויה ומודעת – אשר משקפת את העצמי, את היחסים עם אחרים ואת החוויה והציפייה הבין-אישיים. הזיכרונות מתארים את סגנון חייו של האדם, שהוא העיקרון השיטתי שעל פיו מתפקדת אישיותו, והוא סיכום ההבנה שלו והצירוף הייחודי של עמדותיו הסובייקטיביות-קוגניטיביות הנוגעות לתנאי השייכות, הביטחון והמשמעות שלו כלפי עצמו, כלפי האחרים המשמעותיים וכלפי העולם. הזיכרונות המוקדמים הם תמצית סיפור חייו של הזוכר, נרטיב אקטואלי עיקרי של הבנת העבר, שאינו בהכרח אירוע אובייקטיבי שהתרחש במציאות. ייתכן שהוא אמת וייתכן שלא. כך או כך, הוא מהווה "מצפן דרכים" בעל משמעות בסיפור חייו הנוכחי של האדם, והוא אינו נרטיב מקרי, אלא תיאור קוהרנטי בעל משמעות, סיפור דומיננטי, "שיקופית" בעלת מובן, רצף, זיקה, סיבה, מטרה ותוצאה, שדרכה מסתכלים על העולם.



## שימושים ויישומים

הזיכרונות מאפשרים לנו שימושים רבים ומגוונים על פי גישות וטכניקות שונות. איסוף הזיכרונות קל, אינטימי, יוצר מפגש בלתי אמצעי, אותנטי ויצירתי ומאפשר קבלת מידע עשיר ורב-עומק על אישיותו של האדם והמשמעות הקיומית הרחבה של חייו. נקודות המבט התאורטיות השונות מאפשרות התמקדות בגישה אחת, כמו גם השוואה ודיאלוג המחבר ומגשר בין תפיסות, ללא תלות רבה בתאוריה או טכניקה מסוימות. ואולם יש להדגיש, שבשל עצמתם וחושפנותם של הזיכרונות, באשר הם ניזונים מן הגרעין הסובייקטיבי המרכזי של העצמי, מחייב השימוש בהם זהירות, מיומנות ולמידה תאורטית, טכנית ואתית מקיפה ויסודית. להלן אתאר מגוון של שימושים ויישומים.

### פסיכודיאגנוזה

תפיסת הזיכרונות כטכניקה השלכתית וההתפתחות הנרחבת של הגישות הסובייקטיביות והאינטר-סובייקטיביות בעשורים האחרונים, על פני האובייקטיביות, מאפשרות שימוש דיאגנוסטי בזיכרונות. מנה (1982) בדקה את ההנחות התאורטיות על תקפות הזיכרונות המוקדמים כמנבאים אישיותיים, ומצאה שיש תיקוף לזיכרונות כפוטנציאל ניבוי מול מבחני אישיות מוכרים ומכובדים כרורשך וטי-אי-טי (Thematic Apperception Test). קיסן (Kissen, 1986) אזכר את "מבחן הזיכרונות המוקדמים" של מיימן ופריס (Mayman & Faris, 1960) ותיאר את העיבוד המאוחר שלו עצמו למבחן זה. המדובר באיסוף שיטתי של זיכרונות העוסקים בעצמי ובקשר עם כל אחד מההורים, זיכרונות המשקפים מצבים רגשיים וכן סיפורי משפחה על הילדות המוקדמת של הפרט, אפילו אם אלה אירועים שאינם זכורים לו כלל ועיקר. פוולר והילסנרות (Fowler & Hilsenroth, 1995) מצאו קשרים בעלי משמעות בין ממצאי זיכרונות, בהתייחסם לממדי רורשך על פי אקסנר ובזיקה לתפיסותיהם התאורטיות של קוהוט (תאוריית העצמי) וקרנברג (יחסי אובייקט), והצביעו על היעילות האבחונת של הזיכרונות. אקלין ועמיתיו (Acklin, Bibb, Boyer, & Jain, 1991) מצאו שממצאי הזיכרונות תקפים ביחס לממדים של סגנונות התקשרות, סולמות אובייקטיביים של סימפטומטולוגיה, כפי שנותחו במבחן ה-MMPI, וכלי אבחון הבודקים תהליכי התבגרות. הדגמות לשימוש מושכל, אנליטי וסדור בזיכרונות בראייה אבחונת, בעיקר איכותנית, תיארו אסטרד (2011) ושריג (2016), שסקרו באופן נרחב ועשיר פרקטיקות אבחוניות, בעיקר מן הזווית האדלריאנית. ברוך (Bruhn, 1992a, b) גיבש הליך פסיכודיאגנוסטי שיטתי לעיבוד ופרשנות של זיכרונות, שהוכר על ידי טסטולוגים אמריקנים ופורסם בקטלוג המבחנים לצדם של הרורשך והטי-אי-טי. רבים מן החוקרים תומכים בגישה מצרפת זו ומציינים שבשל הקושי ביצירת סטנדרטיזציה בניית זיכרונות מוקדמים, עקב הממדים הסובייקטיביים שלהם, מומלץ להסתייע בהם אבחנתית, לא ככלים בלעדיים, אלא בצירוף כלי אבחון נוספים וכחלק מהמערכת הפסיכודיאגנוסטית המקובלת (Manzoor & Rehman, 2003).



אביא דוגמאות אבחוניות אחדות: פרידמן (Friedman, 1951) דיווח שזיכרונותיהם המוקדמים של מטופלים סכיזופרנים מאכלסים רכיבים דוממים וחפצים יותר מאשר תכנים הקשורים באינטראקציות חברתיות. כמו כן, זיכרונותיהם מכילים תכנים של תהליכי חשיבה ראשוניים. הל וון דה קסל (Hall & Van de Castle, 1966) מצאו כי בזיכרונותיהם של מטופלים אובססיביים-קומפולסיביים הופיעו איסורים של סופר-אגו נוקשה וחרדה מאבדן שליטה על דחפים אלימים. ג'קסון וסיכרסט (Jackson & Sechrest, 1962) מצאו כי בזיכרונותיהם המוקדמים של מטופלים אלה הופיעו תכנים מיניים בצורה גולמית, ללא הליך של עיבוד או הסוואה. לנגס (Langs, 1965) מצא שבזיכרונותיהם המוקדמים של מטופלים הסובלים מהפרעת אישיות נרקסיסטית ישנה התייחסות לאבדן והינתקות. ברט (Bartlett, 1980) מצא שהמרכיבים הדינמיים המרכזיים של אנוקסייה משתקפים בזיכרונות. המוטיבים העיקריים הם תסכול סביב אוטונומיה, עיסוק באוכל או במשקל בהקשר שלילי, רגשי נחיתות ותפיסה של האם כדמות רעת לב. דוידו וברון (Davidow & Bruhn, 1990) מצאו שזיכרונותיהם של עבריינים מאופיינים בתחושות קור, אלימות והורות דוחה.

התבוננות בזיכרונות מאפשרת גם התמקדות אבחנתית בהיבטים ייחודיים בולטים של הפרט: איכות הזרימה והגמישות בין פסיביות ואקטיביות, תנועה ופעילות (Clark & Butler, 2012); ההשפעה של פעילויות גופניות וספורטיביות שהועלו בזיכרונות על תפיסה עצמית, ביטחון עצמי ופעילויות חיים מועדפות ואף על קבלת החלטות (Flood, Lawther, & Montandon, 2015); התייחסות לאובייקטים (למשל גדר, מצפן, קיר, שעון) כמרכיבים העומדים בפני עצמם וכביטויים מטפוריים של סגנון חיים (Clark, 2009); התבוננות במקום ובנסיבות של מקום כעדות לחשיבות מרכיבים של הסביבה הפיזית (למשל בית, חדר, טבע, כביש) והרלוונטיות שלהם למידת ההרמוניה או הדיסהרמוניה עם סגנון החיים (Clark, 2007); דיון בזיכרונות חושיים – טעם, ריח, מגע, שמיעה וראייה, כדגם לרבגוניות ועומק של חוויות החיים ולהעשרה של ההתנהלות בחיים (Clark, 2008); זיכרונות חושפי כוחות, חוזקות ויכולות להצלחה ומימוש עצמי (Pomeroy & Clark, 2015).

עבודה דיאגנוסטית עם זיכרונות ניתן לקיים גם בכלים יצירתיים. כך למשל חוקרים תיארו שימוש במוזיקה בבחירה אישית לשם חשיפת זיכרונות מייצגי זהות אצל חולי אלצהיימר (El Haj, Postal, & Allain, 2012). שחר-לוי (1994) ציינה שזיכרון יכול להירשם באופן מוצפן כזיכרון גופני ותיארה במאמרה עבודה בתנועה לחשיפת זיכרונות קדם-מילוליים שזכורים בגוף. גם יובל (2001) העיר שזיכרון עשוי להירשם באורח מובלע ורגשי באזור האמיגדלה במוח, ללא פרטים מפורשים. ורן (Warren, 1990) תיארה עבודה אבחונית בכלים היפנוטיים. במצב היפנוטי הזיכרונות לעתים קלים יותר להפקה והערכה; זאת כמובן בהסתמך על כך שאיננו עוסקים בהכרח באמת, אלא בנרטיב אישיותי השלכתי.

## פסיכותרפיה

עבודה טיפולית עם זיכרונות ניתנת ליישום במגוון גישות וכלים. יתרונם האיכותי של הזיכרונות על פני כלים אחרים הוא במהירות האיסוף, המיקוד והדיוק, ההופכים אותם לכלי יעיל במיוחד בפסיכותרפיה דינמית וקוגניטיבית (זוהר, 1993). עקב תפיסת הזיכרונות כמשקפים דפוסים מופנמים קבועים של יחסים, הדגישו כמה תאורטיקנים שהזיכרונות הם מפתח להבנת דפוסי ההעברה (transference) של המטופל ((Kramer, Ornstein, Whitman, & Baldrige, 1967), וניתן ללמוד מהם, כיצד המטופל תופס את המטפל, מהן עמדותיו כלפיו (Mosak, 1979) וכן מהם צרכיו, פחדיו ומשאלותיו ממנו. לפיכך יש לזיכרונות ערך דיאגנוסטי רב במיוחד בתחילת הטיפול. עם זאת, הגרד, ברקסטד וסקרד (Haggard, Brekstad, & Skard, 1960) ציינו שדיווח על אירועים מן העבר מושפע מרמת החרדה הנוכחית של המטופל ומהאינטראקציה שבינו לבין המטפל, וראוי להיות ערים לזאת. הזיכרונות עשויים גם לסייע בבחירת המטפל – גבר או אישה.

מטפלים קוגניטיביים ראו בזיכרונות סכמות קוגניטיביות והצביעו על היתרונות שבשילוב מושכל ומובנה שלהם עם ניתוחם בטיפול, לדוגמה עם הפרעות אישיות. הזיכרונות אינם מטופלים כאמת עובדתית, אלא כייצוגים סכמטיים שנבנו בעבר ומשפיעים על התנהלות האדם בהווה. החיבור בין הווה לעבר מעשיר ומחזק את ההתערבויות הטיפוליות. המטפלים הקוגניטיביים העובדים עם זיכרונות משלבים בטיפול הליכים התנסותיים, ולא רק כאלו המבוססים על חשיבה; כך למשל מתקיימים משחקי תפקיד, דמיון מודרך, כתיבה מחדש ויצירת תסריטי זיכרון חלופיים. לתפיסתם, רמות החשיבה הפורמליות הן לפרקים גבוהות מדי לעבודה עם זיכרונות, במיוחד אלו הקשים והטראומטיים, אשר מקודדים ומקובעים ברמות חשיבה נמוכות יותר, שאינן מפותחות דיין. לכן גישה התנסותית נותנת להם ביטוי אותנטי ואמין יותר, ולמעשה מגייסת ממדים נוספים של עיבוד וניתוח, לעומת הגישה הקוגניטיבית הקלסית. השילוב ההוליסטי הזה הוא תהליך העצמתי של הטיפול (Arntz & Weertman, 1999; Weertman & Arntz, 2007). גישה זו מקובלת מטבע הדברים על המטפלים היצירתיים, העוסקים בהעלאת זיכרונות בסיוע מוזיקה (ראו למשל מאמרה של אמיר, 2017, בגיליון זה), ציור, תנועה, ביבליותרפיה ופסיכודרמה. עיון מוקפד בזיכרונות מאפשר לזהות את כלי הקליטה, הפענוח והביטוי המועדפים על ידי הפרט ולהציע כלים תרפויטיים מתאימים (מילוליים, אמנותיים, דרמטיים וכדומה). ההמחשה והמוחשיות של התהליכים החושפניים, הדרמטיים והחוויתיים מעמיקות את החודרנות הטיפולית, את היצירתיות של הטיפול והמטופלים ואת המפגש עם הלא-מודע, ומבססים את התובנות והשינוי ברובדי נפש רבים ומגוונים. הרולד ומקאביי (Harold & McAbbe, 1979) תיארו ציור של זיכרונות. אולסון (Olson, 1979) תיאר את הערך ההיפנוטי שלהם. כך אפשר גם להבין את היעילות בעבודה עמם בטיפול קצרי מועד ובמצבי משבר וחירום, המצריכים שינוי והקלה מהירים. הטיפול הקצר והתחום בזמן

מפעיל התערבויות חודרניות המיועדות לקשור באופן מדויק ומידי בין דפוסי הווה בעיתיים שניתן לחשפם בזיכרונות בצורה ממוקדת לבין שורשי העבר שלהם, ומגייס בסיוע הזיכרונות את הכוחות, משאבי החוסן, המסוגלות והחוזקות של המטופלים, ברוח הפסיכולוגיה החיובית ותוך התמקדות במטרות עתידיות (Mozdzierz, 2015). יועצים חינוכיים במערכות בית ספריות נדרשים לעתים להתערבויות תחומות בזמן כאלה, לשם גילוי מהיר ומדויק של סגנונות השייכות והמעורבות של תלמידים מתקשים בבית הספר (ארואס, 2004), כמו גם של דפוסי היחסים הבין-אישיים שלהם ויחסיהם עם דמויות סמכות (הורים, מורים, משפחה), וטיפול בהם. הטיפול הנרטיבי הוא במה טבעית לעבודה עם הזיכרונות. הזיכרונות הם הסיפורים הדומיננטיים (Androutsopoulou, 2013) וגרעיני זהות עיקריים בסיפור חייו של אדם, ולפיכך, במושגים נרטיביים, הם לעתים התמות המגבילות והמעכבות שלו. ואולם לרוב ניתן למצוא בזיכרונות "פתחים" סמויים וגלויים ל"סיפורים חלופיים" של הצלחה והישג, שניתן לקדםם לכדי סיפור מועדף ומתגמל יותר של התמודדות (Hester, 2004).

הזיכרונות עשויים לסייע לבחירה מקצועית ולבחירת מקצוע לימוד (Attarian, 1979; Mekelvie, 1980). קריירה היא ביטוי של האישיות וניסיון ליישם סגנון אישי בהקשר תעסוקתי. הזיכרונות מסייעים לזהות קשר בין קווי אישיות והעדפות מקצועיות, וככלי בהכוונה מקצועית הם יכולים לאפשר אף הבחנות דקות של נטיות מקצועיות. מוזק (Mosak, 1958) תיאר זיכרון מוקדם של אדם, שעסק בפיזיולוגיה של החושים: "זו הייתה הפעם הראשונה שראיתי את הים. אני לא זוכר שראיתי את הים. רק הרחתי ושמעתי אותו. אז ראיתי אותו". קסלר ונבו (Kasler & Nevo, 2005) ציינו את תרומתם של הזיכרונות אף בבחירה של הכשרה אקדמית, כחלק מההכוונה לבחירה מקצועית.

הזיכרונות הם כלי מצוין בהוראה והדרכה (supervision). מלמוד (Malamud, 1968) תיאר שימוש בזיכרונות ככלי לימודי והוראתי לסטודנטים. מדריכים יכולים להשתמש בזיכרונות מוקדמים לשם אבחנה חינוכית (educational diagnosis) של מודרכיהם ולזהות בעזרתם עמדות, דפוסי קשר וציפיות מההדרכה, כמו גם מצבי העברה נגדית של המודרך. עיבוד זיכרונות של מודרך שעולים ונזכרים במפגש עם מטופל מסוים עשוי לאפשר הבנה עמוקה יותר של מוקדי ההתערבות הנדרשים ותהליכי השלכה והזהדות הדדיים במפגש הטיפולי (Newbauer & Shifron, 2004).

### זיכרונות בטיפול זוגי, משפחתי וקבוצתי ובייעוץ ארגוני

זיכרונות מוקדמים הם כלי יעיל בייעוץ זוגי. פקר (2016) הראתה כיצד הזיכרונות מסייעים להבין את החוזה הזוגי, על הגלוי והסמוי בו, מבהירים נושאים שנויים במחלוקת, התנהגות בזמן משבר, מטרות חיים ותפיסות של משפחה, ילדים ומשפחה מורחבת. מור (2008) ציינה כי ההתמקדות בזיכרונות של בני הזוג מסיטה ועוקפת את הקשיים האקטואליים ואת השלכות ההדדיות, ומאפשרת הבנה של הדינמיקה האישית והשתקפותה במערכת הבין-אישית שנרקמה בין בני הזוג. חשיפת זיכרונות

במהלך טיפול זוגי היא לעתים הפתעה זוגית מעצימת היכרות ואינטימיות. כל אחד מבני הזוג נחשף ל"פצעי הילדות" של האחר, אשר השפיעו על הבחירה הזוגית, אופי הקשר, האמון, הפתיחות והאמפתיה ביניהם (בר-נתן, 2016). החשיפה לזיכרונות מעמיקה את ההבנה של הציפיות מהזוגיות והצרכים הרגשיים. אקשטיין ועמיתיו (Eckstein, Vogeley Welch, & Gamber, 2001) תיארו טיפול זוגי בסיוע זיכרונות שבו בני הזוג פעילים ומעורבים בפירוש, בניתוח ובהבנה שלהם, משמשים כיועצים זה לזה ומציעים שינויים הדדיים. העבודה עם הזיכרונות ככלי אבחוני והתערבותי בטיפול זוגי מזכירה את עבודתה של נוי שרב (1995) עם מבחני רורשך וטי-אי-טי זוגיים בקרב זוגות שביקשו לאמץ ילד.

הזיכרונות יעילים גם בעבודה משפחתית. הם תורמים לזיהוי סגנונות משלימים וסימטריים מודעים ובלתי מודעים של חברי המשפחה ומסייעים לאבחן את אופי הארגון המשפחתי ולהתערב בהתאם (המנחם, שפרון ואלדר, 1994). ניתן אף להדגים אינטראקציה משפחתית דרך דרמטיזציה ומשחקי תפקיד של זיכרונות, והדבר מסייע בחשיפת צרכים, קונפליקטים ורצונות בקרבה ואינטימיות. פוולר ועמיתיו (Fowler et al., 2000) אזכרו את עבודתם של מיימן ופריס (Mayman & Faris, 1960), שהתמקדה בהשוואת הדרך שבה הורים זוכרים את אירועי הילדות של בנם, לעומת הדרך שבה הילד עצמו זוכר אותם. דובר בהליך עיבוד זיכרונות של המשפחה, אף שהוא התמקד בהבנת התהליכים האישיים של היחיד, ולא בהתארגנות המשפחתית. חוקרים אחדים בדקו את אופיים של הזיכרונות במצבים משפחתיים שונים. אחד המחקרים, שבדק מבוגרים צעירים שגדלו במשפחות פרודות, מצא שבזיכרונות יש רמות גבוהות של דחק ורגשות כאב סביב פרדה, והאיכויות הנרטיביות של הזיכרונות נמוכות (Artioli & Reese, 2014). במחקר אחר נמצא שבזיכרונות של תחושות חיוביות וביטחון עצמי נקשרו להתנהגות הורית חמה ותומכת. המוקד לא היה ההתנהגות ההורית הממשית, אלא הרגש סביב היחס ההורי, ללמדנו (שוב) על חשיבות המרכיב התפיסתי הסובייקטיבי ביחסים (Richter, Gilbert, & McEwan, 2009). גם בעבודתו של קנל (Canel, 2016) נמצא דמיון בין תבניות הוריות שנחשפו בזיכרונות בסיוע אנליזה נרטיבית לבין סגנון החיים ההורי האקטואלי של הנבדקים בחיים הבוגרים; כלומר תבניות מנטליות מאורח חיים שנחשף בזיכרונות עולות בקנה אחד עם אלו הקיימות בסגנון החיים הנוכחי.

פטרסון ועמיתיה (Peterson, Smorti, & Tani, 2008) מצאו שככל שהיחסים המשפחתיים היו חמים יותר, הזיכרונות היו חיוביים יותר. הממצאים הראו גם הטיה מגדרית: נשים זכרו זיכרונות רבים יותר מאשר גברים, וזיכרונותיהן היו חיוביים יותר מאלו של הגברים. גברים שהיו להם התנסויות הוריות חיוביות זכרו זיכרונות רבים יותר, ואילו נשים שהיו להן זיכרונות חיוביים לא זכרו יותר מאשר נשים עם זיכרונות חיוביים פחות. לדעת החוקרים יש כאן תיווך של מרכיב תרבותי: לנשים יש קשר שיחתי ומשתף חזק יותר עם ההורים מאשר לגברים, והדבר משפיע על הזכירה. זיכרונות "משפחתיים" ויחסי משפחה נתפסים כתחום נשי, ולכן הנשים מצופות לזכור וזוכרות, לעומת גברים, ש"משפחתיים" אינה עולה בהכרח בקנה אחד עם זהותם המגדרית, ולכן הם זוכרים פחות זיכרונות כאלה.

עבודה משמעותית עם זיכרונות ילדות נעשית בטיפול קבוצתי, וכבר ב-1957 הזכירה קדיס (Kadis, 1957) את חשיבות הזיכרונות בטיפול כזה. פקר (2016) ציינה שזיכרונות בקבוצה יוצרים מפגש חי ותוסס בין "שם ואז" ל"כאן ועכשיו". העלאתם בקבוצה משחזרת תקופה, דמויות, תחושות וסגנונות חיים ומגרה הדהוד הדדי, זוויות התבוננות שונות ומשותפות וכיוונים לשינוי ותיקון. חוקרים אחרים תיארו אמנם טיפול בקבוצה בסיוע זיכרונות מוקדמים, אך המוקד היה טיפול אישי בקבוצה (Demuth & Bruhn, 1997; Malekoff, 1994) – המשתתפים משמשים כקבוצה מפרשת לזיכרונותיו של הפרט, וכל חבר מציע את נקודת מבטו בהבנת הזיכרון.

בראייה קבוצתית, שלילת זיכרון נתפסת כשחזור העברתי וכביטוי לזרמים סמויים ובלתי מודעים הפועלים בקבוצה ברמות התוכן, התהליך והצרכים הקבוצתיים; כך לדוגמה, בקבוצה אחת משתתף סיפר זיכרון מוקדם שבו העמיד את רצונו כנגד רצון אמו, אשר איימה לעזוב, אם לא ייעתר לרצונותיה. המשתתפים דנו בכך והחליטו להמשיך ולדבר, במקום לשאול את המטפל שאלות. באופן זה הם ביטאו כעס מוסווה נגדו, כמו גם היענות לדרישתו המרומזת, שהם, ולא הוא, יספקו את הכיוון. הזיכרון ביטא קונפליקט קבוצתי משותף עם המנחה (Burrows, 1981) ואפשר ביטוי מוסווה של הטינה, ואף הקל על פחדי נטישה או דחייה.

המנחם (2004) תיאר עבודה עם זיכרונות בקבוצה בגישה פסיכודינמית. הפרשנות קושרת שלוש זוויות ראייה: הבנת הסיפור האישי המבוטא בזיכרון; המסר ההעברתי התוך-קבוצתי; התרומה הייחודית של הזיכרון האישי בהבהרת הצרכים הקבוצתיים, אפיוני התהליך שהקבוצה עוברת ושלב ההתפתחות שלה. ההנחה היא שראוי להתייחס לישות הקבוצתית כשלם, ולאמירות האישיות בקבוצה – כקשורות בקשר אסוציאטיבי אקטואלי, המשקף תהליכים ותכנים קבוצתיים משותפים הקשורים למנחה ולסיטואציה של "כאן ועכשיו" (Whitaker & Lieberman, 1964).

להלן כמה יתרונות של שימוש בזיכרונות ילדות מוקדמים בקבוצה:

◀ זיכרונות מצויים לכל אדם. לכן סיפורם בקבוצה מגרה את עולם הזיכרונות הפנימי של המשתתפים, מעצים את המרקם האסוציאטיבי הקבוצתי המודע והלא-מודע, מאפשר ריבוי קולות והתייחסויות ומעשיר את האינטראקציה בקבוצה. השימוש בזיכרונות מאפשר תנועה גמישה בין תכנון מובנה יחסית של תוכן (הזיכרונות) לבין תהליך טבעי וספונטני של הקבוצה. הדבר מסייע ליצירת מינון הולם של הכוונה וזרימה, חוויה והבנה. הזיכרונות הם אמצעי לחשיפה אינטנסיבית ומעמיקה. לפיכך, שימוש ממוקד בזיכרונות עשוי למתן מצבי טלטול וסרבול בקבוצה, להפחית עמימות, לחדד את המטרות ותחושות המשמעות ואף לקצר את התהליך הקבוצתי.

◀ הזיכרון כסיפור בעל רצף ומבנה הוא בעל פוטנציאל להגנה ושמירה על גבולות אישיים וקבוצתיים, כמו גם להבניה והרגעה של התהליך הקבוצתי. זיכרונות ניתנים להבנה ופרשנות אקלקטיות במגוון גישות טיפוליות, ומכאן שדרכי ההתערבות עשירות, גמישות ומגוונות. השימוש בזיכרונות מאפשר למנחה לנבא ולנסח השערות על תהליכים אישיים וקבוצתיים שונים ומסייע לו בוויסות

קונפליקטים, טיפול בהגנות, תיעול של רגשות ואנרגייה ותנועה גמישה בין מיקוד בפרט והתרכזות בקבוצה.

עבודה מיוחדת עם זיכרונות נעשית בקבוצה גדולה (large group), במה שקרוי "מטריצת הזכירה החברתית" (social remembering matrix), המוגדרת כהתנסות במצב תודעה קולקטיבי ומודל לחקר תהליכים חברתיים. מנקודת מבט חברתית, הזיכרון הוא טקסט תרבותי הכורך בתוכו משמעויות אישיות וחברתיות, ואנו יכולים להבין זיכרון אישי המתרחש במחשבת היחיד רק אם נמקם אותו במחשבת הקבוצה ההולמת אותו, ובמובן זה הוא זיכרון חברתי. מטריצת הזכירה החברתית נותנת הזדמנות לחלוק זיכרונות ולשתף בהם במבנה קבוצתי, ובדרך זו נחשף הלא-מודע החברתי הפעיל במרחב החברתי (המנחם, 2017, בגיליון זה). עבודה עם זיכרונות ילדות מוקדמים נעשית גם בהתערבויות ארגוניות ובניתוחי תפקיד (role analysis) בארגון. טריאסט (Triest, 1999) הסביר שלקיחת תפקיד בארגון מייצרת באופן בלתי נמנע דרמה פנימית שבה שבות לחיים דמויות עבר הקשורות בדרך זו או אחרת לתפיסת התפקיד בתודעה (role in the mind). חלקים פנימיים טעונים אלה נפגשים – או לעתים מתנגשים – עם הייצוג של תפיסת הארגון בתודעה (organization in the mind) ומשפיעים על תפיסת המציאות הארגונית, על חוויית העצמי בתפקיד, ולבסוף – על הדרך שבה מבוצע התפקיד בפועל.

ביצוע תפקיד בארגון מושפע אם כן מצירוף של כמה גורמים:

- ◀ ההגדרה של "תפקיד פורמלי", כפי שסופקה על ידי הארגון, בהתאמה לתרבות הארגונית ולמשימות הארגון.
- ◀ התפקיד הלא-פורמלי שהפרט נדרש למלא עבור הארגון (בסודיות ולעתים קרובות לא במודע) כתוצאה מהמצב הרגשי-מוטיבציוני של הארגון.
- ◀ הפנמה של יחסי העובד בארגון עם תפקידי עבר משמעותיים ודמויות עבר (הורים, אחים וכו'), שקיימים אצל הפרט כמערכות של ייצוגי העצמי ושל ייצוגי אובייקט, כפי שהם מתבטאים ומתוארים בזיכרונות ילדות, ואשר בדרך כלשהי מתייחסים לתפקיד או לסיטואציה הארגונית; יחסים אלה יתגלו דרך דפוסי ההתנהגות של הפרט ובאופנים שבהם צורכי המערכת וגבולותיה נראים לעין ונפגשים.
- ◀ היכולת לשמר נבדלות בין צורכי העצמי ובין צורכי התפקיד כביטוי לעמדה פנימית של מודעות לנפרדות מהארגון ומהלחצים הטבועים בו.

לפיכך הפרט בתפקיד מוצא עצמו לעתים תכופות במרכזם של קונפליקטים שנוצרו בשל כוחות מתנגשים הפועלים במרחב שבו התפקיד מתקיים. דפוסי אישיותו, התנהגותו וסגנון חייו נכנסים לתוך המרחב הארגוני ומשפיעים על מילוי התפקיד בפועל.

בייעוץ הארגוני, בתהליך ניתוח תפקיד (role analysis) מובאים לדיון אירועים תפקידיים שבהם הפרט מעורב, מתבקשים ממנו זיכרונות ילדות הנקשרים אסוציאטיבית לאירוע הארגוני, ונעשה עיבוד המיועד ליצור מודעות ונבדלות בין

הסיפור הפרטי והארגוני, על מנת לאפשר את מילוי התפקיד בצורה עניינית, בהתאם למשימות הארגוניות. כך למשל, בתהליך ייעוצי הובאה לדיון התנהגות תפקיד מרצה וצייתנית של מנהל כלפי ממונים, לעתים על חשבון הרגשתו שלו שהריצוי מוגזם וגם אינו מתאים למשימה הארגונית, המצריכה לפרקים עימות וויכוח. בעיבוד זיכרון ילדות נמצא שהעובד, שהיה ילד דחוי במשפחתו והיה עסוק בריצוי הוריו על מנת לזכות באהבתם, העתיק סגנון זה למרחב הארגוני. בעקבות העבודה האישית-ייעוצית התפתחו אצל המנהל מודעות והבחנה טובים יותר בין הצרכים האישיים והתפקידיים. התנהגותו השתנתה, והוא היה מסוגל לנהל טוב יותר קונפליקט בעת הצורך. במחקר נוסף נמצא עוד שעל בסיס ניתוח זיכרונות ניתן לזהות דפוסי אישיות הפגיעים לטראומטיזציה ושחיקה אצל עובדים הממלאים תפקיד בשירותי חירום והצלה, ולהציע התערבויות מסייעות (Vettor-Susan & Kosinsky, 2000).

## זיכרונות בהליכים משפטיים

סוגיית עמידותם ותקפותם של זיכרונות מוקדמים בבתי משפט נדונה בהרחבה רבה בשנים האחרונות בכתבי עת קליניים, בבתי המשפט ובתקשורת, בעיקר בארצות הברית, אך גם בישראל. העיסוק במעמדם המשפטי של הזיכרונות החל עקב תביעות ילדים כנגד הוריהם על ניצול והתעללות מיניים. המדובר בהיזכרות מאוחרת באירועי ניצול בצורת זיכרונות ילדות, כאשר הילדים כבר בוגרים ועומדים ברשות עצמם, והמשפחה המקורית אינה קיימת במתכונתה הראשונית.

לופטוס (1982) וחוקרים נוספים הדגישו במחקריהם משנות השמונים ואילך את הממד הסובייקטיבי-השלכתי של הזיכרונות והביאו עדויות והוכחות מגוונות להמצאה של זיכרונות, השתנות זיכרונות בעקבות טיפול וסוגסטיית היפנוטיות, "שתילה" של פרטי זיכרונות על ידי דמויות סמכות והוספה, שכחה, שינוי וסילוף של חלקי זיכרון (בילינגס ולופטוס, 1998; נחשון, 1998; Lindsey & Briere, 1997; Harris, 1996). הדבר יוצר קושי רב ומחלוקת בקרב קלינאים, חוקרי זיכרון ואנשי משפט באשר לאמיתותם של הזיכרונות, במיוחד כאשר מדובר בזיכרונות ילדות שיש בהם תיאורים של התעללות וניצול מיניים.

כתב העת הפסיכואנליטי *Psychoanalytic Dialogues* הקדיש בשנת 1996 חוברת שלמה לדיון במה שקרוי "תסמונת הזיכרון הכוזב" (false memory syndrome). הריס (Harris, 1996) ציין במאמרו את הסוגסטיביליות הגבוהה יחסית של נפגעי ניצול ואת העובדה שהזיכרונות מועדים לעיוות והמצאה. דיוויס (Davies, 1996) ציינה את השפעתו של ההקשר הבין-אישי שבתוכו נוצרים הזיכרונות, ותיארה את ההבדלים הבולטים בין זיכרונות טראומטיים לבלתי טראומטיים מבחינת איכויות הזכירה המילוליות והבלתי מילוליות, מיקומם השונה באזורי המוח והעובדה שכמחצית מן ההיזכרות המאוחרת התרחשה בתהליך פסיכותרפויטי. גם דיוויס וגם הריס ראו בזיכרונות צופנים מוכללים של הנפש ליחסים בין-אישיים ודרך להבנת יחסי העברה בטיפול.



זומר (1994), שהטיל אף הוא ספק בתקפות הזיכרונות המודחקים העולים בגיל הבגרות, הזהיר עם זאת מ"שפיכת התינוק עם המים", קרי הימנעות מוחלטת מהתבססות על הזיכרונות, וזאת משום החשיפה הנרחבת האמתית של תופעות ניצול מיני במשפחה. לראייתו, זיכרונות טראומטיים מודחקים משוחזרים שהם לעתים קטועים ובלתי רציפים אינם מהימנים יותר מאלו הרציפים ואף לא פחות מהם, ובכל הליך משפטי נדרשות מטבע הדברים ראיות נוספות להרשעה, ולא רק הסתמכות על הזיכרונות. הדבר עלה לכותרות בישראל לאחר שבהתבסס על חוות דעתם המקצועית של זומר ועמיתתו ד"ר צביה זליגמן, הרשיע בית המשפט העליון בישראל אב באונס בתו (חובל, 13.10.14, 15.10.14). בית המשפט קיבל את הטענה שזיכרון מודחק שב אל הבת לאחר שחלמה חלום, וקבע שמצבה הנפשי של המתלוננת הן לאחר החלום, הן בזמן ההתבגרות והן לאחר שנפסקו המעשים, תואם התנהגות של נפגעת עברת מין ומאשש את הזיכרון המודחק. לאחר ההרשעה התפתח פולמוס רחב, סוער ורווי רגשות בין אנשי מקצוע, חוקרי זיכרון וקלינאים בעד השימוש בזיכרונות בהליך המשפטי ונגדו. מבחינה משפטית זיכרונות מוקדמים כאלה מהווים קושי ראייתי מהותי כאירוע עובדתי בבית המשפט, במיוחד כאשר אין נתונים עובדתיים נוספים שיאששו אותם. הסוגיה רחוקה מהכרעה, אם זו אפשרית כלל, ויש פקפוק רב באמינותם של הזיכרונות כעדות משפטית.

מאמרן של נווה וזליגמן, (2017, בגליון זה) "תהליכי זיכרון בעקבות טראומה נפשית חמורה בתקופת הילדות: המקרה המיוחד של טראומת גילוי עריות", שופך אף הוא אור נוסף על המאפיינים המיוחדים של תהליכי זיכרון בעקבות טראומה נפשית חמורה בתקופת הילדות, תוך התמקדות בטרואומת גילוי עריות. החוקרות מציגות עקרונות התערבות אחדים שבמרכזם עמדה אמפתית קלינית של הקשבה, הכרה, אמון, מתן תוקף לתגובת הנפגעת ולהשלכות של הטרואומה ומתן תקווה לחיים בעלי משמעות, למרות הסבל הרב.

## סיכום

במאמר נסקרו גישות שונות בהבנה ועיבוד של זיכרונות מוקדמים. שפע התחומים והיישומים מעמיד את הזיכרונות בשורה הראשונה של הכלים הקליניים בתחומי האבחנה, הטיפול לסוגיו, המחקר, הייעוץ וההדרכה, כאמצעי בעל משמעות רבה ב"ארגז הטיפול" התאורטי והטכני של הקלינאי, היועץ, החוקר והמטפל.

ולסיום, סיפור על זיכרון ומטפל גדול: רוזן (1996) סיפר על זיכרון ילדות של מילטון אריקסון, המהפנט והמטפל הדגול, שעל פיו הוא עדיין לא דיבר בגיל 4, ואמו הייתה אומרת לאנשים שבאו במבוכה משום כך: "כשיגיע הזמן הוא ידבר" (עמי 11). מינושין, מאבות הטיפול המשפחתי, שפגש את אריקסון לראשונה שבוע לפני מותו של האחרון, ובוודאי לא הכיר את זיכרונותיו, כתב לאריקסון כדברים האלה לאחר פגישתם: "פגישתי אתך הייתה אחת מאותן התנסויות בלתי נשכחות. [...] בימי חיי פגשתי קומץ אנשים יוצאים מן הכלל – אתה הנך אחד מהם [...] התרשמתי עמוקות מן הדרך שבה אתה מסוגל להתבונן ברגעים פשוטים ולתאר את המורכבות שלהם,



ובאמונך ביכולתם של בני האדם להשתמש באוצר של ניסיונות שהם אינם יודעים כי צברו" (עמ' 12).

דומה שאי-אפשר שלא לראות את ההקבלה בין אמונתה של אמו של אריקסון בכוחותיו של בנה – כפי שנשתמרה בזיכרונו – לבין אמונתו של אריקסון בכוחם של בני האדם לממש את יכולותיהם, כפי שחש מינושין. כל זאת שבוע לפני מותו של אריקסון, ללמדך על נוכחותם, עמידותם ועקביותם של זיכרונות הילדות מקטנות ועד זקנה. אייל (2004) הסבירה שהזיכרונות מתעצבים באורח מתמיד מול הצרכים הפסיכולוגיים והדימוי העצמי של האדם, ולזיכרון חשיבות רבה מאוד בחיזוק ואישוש תחושת הזהות של האדם בזקנתו ותפקיד מרכזי בבניית סיפור חייו. אדיס וטיפט (Addis & Tippet, 2004) בדקו את הפגיעה בזיכרון אצל חולי אלצהיימר ומצאו שחוזקה ואיכותה של זהותם נפגעו. החוקרים ציינו שהזיכרונות תורמים לתחושת הזמן וההמשכיות של האדם, וכנרטיב עצמי, הם ישות פסיכולוגית רבת ערך מילדותו המוקדמת של האדם ועד סוף חייו. טענה זו הביע היטב סאקס (1990):

רק אם תתחיל לאבד את זיכרונו, ולו גם במנות קטנות, תיווכח שהזיכרון הוא עצם החיים. חיים ללא זיכרון אינם חיים כלל. [...] הזיכרון הוא החומר המלכד שלנו, הדעת שלנו, הרגש שלנו, אפילו המעשים שלנו. בלעדיו אין אנו ולא כלום [...] לא נותר לי אלא לחכות לשכחה הסופית, זו שבכוחה למחות חיים שלמים, כפי שעשתה לאמי (עמ' 35).

## מקורות

- אוגדן, ת' (2001). **הקצה הפרימיטיבי של החוויה**. תל אביב: עם עובד.
- אייל, נ' (2004). **נפלאות הזיכרון ותעתועי השכחה**. תל אביב: אריה ניר.
- אמיר, ד' (2017). תרפיה במוזיקה וזיכרונות ילדות. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, כ"ה**(45–46), 132–107.
- אסטריד, פ' (2011). **הזיכרונות המושלים בנו: כיצד לפענח זיכרונות ילדות**. תל אביב: דביר.
- ארואס, א' (2004). החשיבות הפסיכודינמית והחינוכית של זיכרונות מבית הספר. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, 20**, 33–57.
- בולאס, כ' (1987). **צלו של האובייקט: פסיכואנליזה של הידוע שלא נחשב**. תל אביב: דביר.
- בילינגס, ג' פ' ולופטוס, א' (1998). הוויכוח על הזיכרון המודחק: משפטים ומחקרים חדשים. **פסיכולוגיה, ז**(1), 24–32.
- בר-נתן, ל' (2016). מודל טיפולי לעבודה עם זוגות בתיראפיה מוכוונת-התמקדות. **שיחות, ל**(3), 249–241.
- ברזניץ, ש' (1994). **שדות הזיכרון**. תל אביב: עם עובד.
- ברנרד, ח' (1991). על זיכרון (ועל מה שחלף). פרויד ו/או פיאז'ה. **שיחות, ו**(1), 19–24.
- ג'וסלסון, ר' (2015). **כיצד לראיין למחקר איכותני: גישה התייחסותית**. תל אביב: מכון מופ"ת.
- גלדמן, מ' (2001). האמת בפסיכותרפיה פסיכואנליטית – מבוא. **שיחות, טז**(1), 53–64.
- המנחם, א' (2017). מטריצת הזכירה החברתית – בין זיכרון הילדות האישי לזיכרון החברתי. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, כ"ה**(45–46), 197–216.
- המנחם, א' (2004). זיכרונות ילדות מוקדמים – נרטיב סובייקטיבי בתהליך קבוצתי. **שיחות, יח**(2), 174–182.

- המנחם, א', שפרון, ר' ואלדר, א' (1994). קותראפיה רב-ממדית במקרה של התמכרות לסם. בתוך י' וזנר, מ' גולן ומ' חובב (עורכים), **עבריינות ועבודה סוציאלית: ידע והתערבות** (עמ' 204–225). תל אביב: רמות.
- זוהר, ד' (1993). משאלה שלא נתגשמה. טיפול לפי מאן. **שיחות**, ד(3), 213–224.
- זומר, א' (1994). היזכרות מאוחרת בהתעללות: זיכרונות מלאכותיים או האתגר הבא בפסיכותרפיה. **שיחות**, ט(1), 46–51.
- חובל ר' (13.10.14). פסיכולוגים בכירים נגד הרשעת אב על בסיס זיכרון מודחק של ביתו – מציאות או חלום. הארץ.
- חובל, ר' (15.10.14). מומחי התביעה דוחים את הביקורת: אין הבדל בין זיכרון מודחק לרציף. הארץ.
- יובל, י' (2001). **סערת נפש**. תל אביב: קשת.
- יונג, ק' ג' (1987). **הפסיכולוגיה של הלא מודע**. תל אביב: דביר.
- לופטוס, א' (1982). **חקר הזיכרון**. תל אביב: אור-עם.
- מור, מ' (2008). "זכרונות מוקדמים" – יישומים בייעוץ אינדוידואלי, זוגי ומשפחתי. **פסיכואקטואליה, ינואר**, 30–32.
- מיטשל, א' ס' וארון, ל' (2013). **פסיכואנליזה התייחסותית: צמיחתה של מסורת**. תל אביב: תולעת ספרים.
- מנה, ר' (1982). **ניבוי משתני אישיות מתוך זיכרונות מוקדמים**. עבודת מוסמך, אוניברסיטת בר-אילן.
- נוה, א' וזליגמן, צ' (2017). תהליכי זיכרון בעקבות טראומה נפשית חמורה בתקופת הילדות: המקרה המיוחד של טראומת גילוי עריות. **מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית, כ"ה**(45–46), 147–168.
- נוי שרב, ד' (1995). הערכה ואבחון של זוגות המבקשים לאמץ. **חברה ורווחה, טז**(1), 65–88.
- נחשון, י' (1998). מזיכרון משוחרר לזיכרון מסולף וחוזר חלילה. **פסיכולוגיה, ז**(1), 7–23.
- סאקס, א' (1990). הימאי האבוד. בתוך **האיש שחשב שאשתו היא כובע**. תל אביב: מחברות לספרות.
- פקר, ד' (2016). **כוחם של זיכרונות ילדות: אוצר טיפולי חוויתי – תיאוריה ויישום**. תל אביב: אמציה.
- פרויד, ז' (תשל"ה). זיכרון ילדות של ליאונרדו דה וינצ'י. בתוך **כתבי זיגמונד פרויד**, כרך ב: מסות נבחרות א (עמ' 103–166). תל אביב: דביר.
- פרויד, ז' (תשל"ח). על זיכרונות מחפים. בתוך **כתבי זיגמונד פרויד**, כרך ד: מסות נבחרות ג (עמ' 185–199). תל אביב: דביר.
- רוזן, י' (1996). **קולו של מילטון אריקסון – סיפורים מטפוריים להיפנוזה ולתרפיה**. חיפה: נורד.
- שחר-לוי, י' (1994). תלכידי זיכרון ראשוניים: המוטוריות כקוד של הצפנה והחייאה של זיכרונות קדם-קוגניטיביים. **שיחות, ח**(3), 172–181.
- שריג, ג' (2016). **שובל ילדות שקוף: על זיכרונות ילדות בגישה אדלריאנית**. תל אביב: מכון מופ"ת.
- Acklin, M.W., Bibb, J. L., Boyer, P., & Jain, V. (1991). Early memories as expressions of relationship paradigms: A preliminary investigation. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 177–192.
- Addis, D. R., & Tippet, L. J. (2004). Memory of myself: Autobiographical memory and identity in Alzheimer's disease. *Memory*, 12(1), 56–74.
- Adler, A. (1931). *What life should mean to you*. New York: Grosset & Dunlap.

- Adler, A. (1937). The significance of early recollections. *International Journal of Individual Psychology*, 3, 283–287.
- Androutopoulou, A. (2013). The use of early recollections as a narrative aid in psychotherapy. *Counselling Psychology Quarterly*, 26(3–4), 313–329.
- Aristotle (1952). Works of Aristotle. On the soul memory and reminiscence. In R.M. Hutchins (Ed.), *The great books of the Western World*. Chicago: Encyclopedia Britannica.
- Arntz, A., & Weertman, A. (1999). Treatment of childhood memories: Theory and practice. *Behaviour Research and Therapy*, 37(8), 715–740.
- Artioli, F., & Reese, E. (2014). Early memories in young adults from separated and non-separated families. *Memory*, 22(8), 1082–1102.
- Attarian, J. P. (1980). Early recollections: Predictors of vocational choice. *Journal of Individual Psychology*, 36–37, 56–62.
- Barett, P. (1980). Early recollections of anorexia nervosa patients: Reflections of lifestyle. *Journal of Individual Psychology*, 36–37, 5–14.
- Bauer, J. P., Aylin Tasdemir-Ozdesb, A., & Larkinaa, M. (2014). Adults' reports of their earliest memories: Consistency in events, ages, and narrative characteristics over time. *Consciousness and Cognition*, 27, 76–88.
- Bollas, C. (1996). *Forces of destiny: Psychoanalysis and the human idiom*. London: Free Association Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Bromberg, P. M. (2009). Multiple self-states, the relational mind, and dissociation: A psychoanalytic perspective. In P. F. Dell & J. A. O'Neil (Eds.), *Dissociation and the dissociative disorders: DSM-V and beyond* (pp. 637–652). New York: Routledge.
- Bruhn, A. (1990). *Earliest childhood memories: Theory and application to clinical practice*. New York: Praeger.
- Bruhn, A. (1992a). The Earliest childhood memories procedure: A projective test of autobiographical memory, part 1. *Journal of Personality Assessment*, 58 (1), 1–15.
- Bruhn, A. (1992b). The Earliest childhood memories procedure: A projective test of autobiographical memory, part 2. *Journal of Personality Assessment*, 58 (2), 326–346.
- Bruhn, A., & Last, J. (1982). Earliest childhood memories: Four theoretical perspectives. *Journal of Personality Assessment*, 46(2), 119–127.
- Burrows, P. H. (1981). The family-group connection: Early memories as a measure of transference in a group. *International Journal of Group Psychotherapy*, 31(1), 3–23.
- Canel, A. N. (2016). Compatibility of the relationship of early recollections and life style with parent schemas obtained through Adlerian interviews. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16, 891–914.
- Clark, A. J. (2001). Early recollections: A humanistic assessment in counseling. *Journal of Humanistic Counseling, Education & Development*, 40, Issue 1.
- Clark, A. J. (2007). Early recollections and the experience of place. *Journal of Individual Psychology*, 63(2), 214–224.

- Clark, A. J. (2008). Early recollections and sensory modalities. *Journal of Individual Psychology, 64*(3), 353–368.
- Clark, A. J. (2009). Early recollections and object meanings. *Journal of Individual Psychology, 65*(2), 123–134.
- Clark, A. J., & Butler, C. M. (2012). Degree of activity: Relationship to early recollections and safeguarding tendencies. *Journal of Individual Psychology, 68*(2), 136–147.
- Davidow, S., & Bruhn, A. R. (1990). Earliest memories and the dynamics of delinquency: A replication study. *Journal of Personality Assessment, 54*, 601–616.
- Davies, M. J. (1996). Dissociation, repression and reality testing in the countertransference: The controversy over memory and false memory in the psychoanalytic treatment of adult survivors of childhood sexual abuse. *Psychoanalytic Dialogues: A Journal of Relational Perspectives, 6*(2), 189–219.
- Demuth, P. W., & Bruhn, A. R. (1997). The use of early memories procedure in a psychotherapy group of substance abusers. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 41*, 24–36.
- Dolan, T., & Fowler, C. J. (2011). Early memories, object relations and current relationship functioning. *Bulletin of the Menninger Clinic, 75*(3), 205–223.
- Eckstein, D., Vogelesch, D., & Gamber, V. (2001). The Process of Early Recollection Reflection (PERR) for couples and families. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 9*(2), 203–209.
- Eisenstein, V. W., & Ryerson, R. (1951). Psychodynamic significance of the first conscious memory. *Bulletin of Menninger Clinic, 15*, 213–220.
- El Haj, M., Postal, V., & Allain, P. (2012). Music enhances autobiographical memory in mild Alzheimer's Disease. *Educational Gerontology, 38*, 30–41.
- Englander, M. (2007). Persistent psychological meaning of early emotional memories. *Journal of Phenomenological Psychology, 38*, 181–216.
- Fenichel, O. (1945). *The psychoanalytical theory of neurosis*. New York: Norton.
- Fivush, R., Habermas, T., Waters Theodore, E. A., & Zaman, W. (2011). The making of autobiographical memory: Intersections of culture, narratives and identity. *International Journal of Psychology, 46*(5), 321–345.
- Flood, J. P., Lawther, J. W., & Montandon, K. A. (2015). Examining early influences of sports and outdoor recreation on individuals through the lens of Adlerian psychology. *Journal of Individual Psychology, 71*(3), 311–326.
- Fowler, C. J., & Hilsenroth, M. J. (1995). Early memories: An exploration of theoretically derived queries and their clinical utility. *Bulletin of the Menninger Clinic, 59*, Issue 1.
- Fowler, C. J., Hilsenroth, J., & Handler, L. (2000). Martin Mayman's early memories technique: Bridging the gap between personality assessment and psychotherapy. *Journal of Personality Assessment, 75*(1), 18–32.
- Friedman, A. (1951). Early childhood memories of mental patients. *Journal of Child Psychiatry, 2*, 266–269.
- Freud, S. (1953–1974). *Studies on hysteria*. London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1954). Project for a scientific psychology. In M. Bonaparte, A. Freud, & E. Kris (Eds.), *The origins of psychoanalysis*. New York: Basic Books.

- Gruber, H. D., & Vneche, J. J. (1977). *The essential Piaget: An interpretive reference and guide*. New York: Basic Books.
- Haggard, E. A., Brekstad, A., & Skard, A. C. (1960). On the reliability of the anamnestic interview. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61, 311–318.
- Hall, C. S., & Van de Castle, R. L. (1966). *The content analysis of dreams*. New York: Appleton-Century-Crafts.
- Harold, V., & McAbbe, L. N. (1979). Draw an early recollection. In H. A. Olson (Ed.), *Early recollections: Their use in diagnosis and psychotherapy* (pp. 141–148). IL: Charles C. Thomas.
- Harris, H. A. (1996). False memory syndrome? The so-called false memory syndrome? Psychoanalytic Dialogues. *Journal of Relational Perspectives*, 6(2), 155–189.
- Haslam, C., Jetten, J., Haslam-Alexander, S., Pugliese, C., & Tonks, J. (2011). “I remember therefore I am, and I am therefore I remember”: Exploring the contributions of episodic and semantic self-knowledge to strength of identity. *British Journal of Psychology*, 102, 184–203.
- Hester, R. L. (2004). Early memory and narrative therapy. *Journal of Individual Psychology*, 60(4), 338–347.
- Jackson, M., & Sechrest, L. (1962). Early recollections in four diagnostic groups. *Journal of Individual Psychology*, 18, 52–56.
- Kadis, A. L. (1957). Early childhood recollections as aids in group psychotherapy. *Journal of Individual Psychology*, 13, 182–187.
- Kasler, J., & Nevo, O. (2005). Early recollections as predictors of study area choice. *Journal of Individual Psychology*, 61(3), 217–232.
- Kissen, M. (1986). *Assessing object-relations phenomena*. CT: International Universities Press.
- Kopp, R., & Eckstein, D. (2004). Using early memory metaphors and client generated metaphors in Adlerian therapy. *Journal of Individual Psychology*, 60(2), 163–174.
- Kramer, M., Ornstein, R., Whitman, R., & Baldrige, B. (1967). The contribution of early memories and dreams to the diagnostic process. *Comprehensive Psychiatry*, 8, 344–374.
- Langs, R. (1965). Earliest memories and personality. *Archives of General Psychiatry*, 379, 12.
- Lindsey, D. S., & Briere, J. (1997). The controversy regarding recovered memories of childhood sexual abuse: Pitfalls, bridges, and future directions. *Journal of Interpersonal Violence*, 12(5), 631–648.
- Malamud, I. D. (1968). The use of early childhood recollections as a teaching device. *Teaching Psychology Newsletter, Skidmore College*.
- Malekoff, A., (1994). A guideline for group work with adolescents. *Social Work With Groups*, 17(1–2), 5–19.
- Manzoor, A., & Rehman, G. (2003). Early recollections and personality characteristics of Pakistani college students. *Journal of Individual Psychology*, 59(2), 176–186.
- Mayman, M. (1968). Early memories and character structure. *Journal of Projective Techniques and Personality Assessment*, 32, 303–316.

- Mayman, M. (1984a). Early memories and character structure. In F. Schectman & W. H. Smith (Eds.), *Diagnostic understanding and treatment planning: The elusive connection* (pp. 122–140). New York: John Wiley & Sons.
- Mayman, M. (1984b). Psychoanalytic study of the self organization with psychological tests. In F. Schectman, & W. H. Smith (Eds.), *Diagnostic understanding and treatment planning: The elusive connection* (pp. 141–156). New York: John Wiley & Sons.
- Mayman, M., & Faris, M. (1960). Early memories as expression of relationship paradigms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 30, 507–520.
- Mekelvie, H. H. (1979). Career counseling with early recollections. In H.A. Olson (Ed.), *Early recollections: Their use in diagnosis and psychotherapy* (pp. 243–255). City: IL: Charles C. Thomas.
- Mosak, H. H. (1958). Early recollections as a projective technique. *Journal of Projective Techniques*, 22(3), 302–311.
- Mosak, H. H. (1979). Predicting the relationship to the psychotherapist from early recollections. *Journal of Individual Psychology*, 21(1), 77–81.
- Mozdzierz, G. J. (2015). Heinz L. and Rowena R. Ansbacher lecture pragmatics and operational principles of positive psychology research and clinical findings with implications for Adlerian psychology. *Journal of Individual Psychology*, 71(4), 362–398.
- Newbauer, J. F., & Shifron, R. (2004). Using early recollections in case consultation. *Journal of Individual Psychology*, 60(2), 155–162.
- Offer, D., Kaiz, M., Howard-Kenneth, I., & Bennett-Emily, S. (2000). The altering of reported experiences. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 39(6), 735–742.
- Olson, H. A. (1979). The hypnotic retrieval of early recollections. In idem (Ed.), *Early recollections: Their use in diagnosis and psychotherapy*. (pp. 223–230). City: IL: Charles C. Thomas.
- Orgler, H. (1952–1953). Comparative study of two first recollections. *American Journal of Individual Psychology*, 10, 27–30.
- Ornstein, A. (2013). Trauma, memory and psychic continuity. In A. Goldberg (Ed.), *Progress in Self Psychology*, Vol. 10: A decade of progress (p. 131). Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Peterson, C., Smorti, A., & Tani, F. (2008). Parental influences on earliest memories. *Memory*, 16(6), 569–578.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1972). *Memory and intelligence*. New York: Basic Books.
- Pomeroy, H., & Clark, A. J (2015). Self-efficacy and early recollections in the context of Adlerian and wellness theory. *The Journal of Individual Psychology*, 71(1), 24–33.
- Richardson, R., & Hayne, H. (2007). You can't take it with you: The translation of memory across development. *Association for Psychological Science*, 16(4), 223–227.
- Richter, A., Gilbert, P., & McEwan, K. (2009). Development of an early memories of warmth and safeness scale and its relationship to psychopathology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82, 171–184.

- Saul, L. J., Snyder, T. R., & Sheppard, E. (1956). On earliest memories. *Psychoanalytic Quarterly*, 25, 228–237.
- Schafer, R. (1980). Narration in psychoanalytic dialogue. *Critical Inquiry*, 7, 29–53.
- Spence, P. D. (1982). *Narrative truth and historical truth*, New York: Norton.
- Triest, J. (1999). The inner drama of role taking un a organization. In R. French & R. Vincer (Eds.), *Group relations, management, and organization* (pp 209–223).Oxford university Press.
- Vettor S. M., & Kosinsky JR F.,A.(2000). Work-stress burnout in emergency medical technicians and the use of early recollections. *Journal of Employment Counseling*, 37, 216–228.
- Warren, C. (1990). Use of hypnogogic reverie in collection of earliest recollections. *Individual Psychology*, 46(1), 317–323.
- Weertman, A., & Arntz, A. (2007). Effectiveness of treatment of childhood memories in cognitive therapy for personality disorders: A controlled study contrasting methods focusing on the present and methods focusing on childhood memories. *Behaviour Research and Therapy*, 45(9),2133–2143.
- Whitaker, D. S., & Lieberman, M. (1964). *Psychotherapy through the group process*. New York: Atherton.