

מבגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

גיליון מיוחד בנושא:

זיכרונות ילדות מוקדמים:

נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול ויישום

עורך-אורח: ד"ר אמיתי המנחם

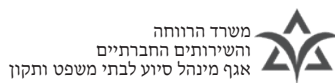
כרך כ"ה • גיליון 45-46

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

יוצא לאור על ידי:



בשיתוף עם:



כתובת המערכת

מרים גילת, עמותת "אפשר"
ת"ד 53296, ירושלים 91531
טלפון 02-6728905, פקס 02-6728904
דואר אלקטרוני mgilat@efshar.org.il

המערכת אינה אחראית לדעות המובאות במאמרים ובסקירות המתפרסמות בכתב העת, שהינן על דעת המחברים בלבד.

דמי מנוי לשנה (2 גליונות) 80 ש"ח
מחיר לגיליון אחד 40 ש"ח

עמותת "אפשר"
הסניף הישראלי של האגודה הבין-לאומית לעובדים חינוכיים-סוציאליים
AIEJI – International Association of Social Educators
אתר האינטרנט www.efshar.org.il

כל הזכויות שמורות © לעמותת "אפשר"

אין להעתיק ולהפיץ בדפוס, בדואר אלקטרוני, באינטרנט או בצילום
את המאמרים שבכתב העת (כולם או חלקם) ללא אישור מפורש מהמערכת

עריכת לשון: אורלי צור
עריכת לשון של התקצירים באנגלית: פגי ויינריך
עיצוב: 2w-design.com

ISSN 0792-6820
ירושלים 2017

תוכן העניינים

9..... **דבר העורכת** – רבקה איזיקוביץ'

11..... **רשימת משתתפים**

13..... **פתח דבר** – אמיתי המנחם

תיאוריה ועיון

זיכרונות ילדות מוקדמים: מבט תאורטי השוואתי – שימושים ויישומים

19..... אמיתי המנחם

"העבר מתנועע בתוך ההווה": הגישה הנרטיבית של אדלר לזיכרונות הילדות

49..... גיסי שריג

טיפול והתערבות

77..... **זיכרונות ילדות – מסיוט לסיפור** – מיכל שמחון

פסיכותרפיה אינדיווידואלית וזקנה: תרומתם של זיכרונות ילדות

89..... אילה אליהו

107..... **תרפיה במוזיקה וזיכרונות ילדות** – דורית אמיר

דברים שרואים משם לא רואים מפה: מסעות טיפוליים הרחק מארץ האם,

133..... **בשפת האם, אל נבכי זיכרונות הילדות** – שרית גדעוני כהן

זיכרון ילדות וטראומה

תהליכי זיכרון בעקבות טראומה נפשית חמורה בתקופת הילדות:

147..... **המקרה המיוחד של טראומת גילוי עריות** – אורית נוה וצביה זליגמן

מרחב האפשרויות הבלתי מוגבלות: דמיון, משחקיות ויצירתיות

169..... **כמקור להחלמה מטראומה** – מולי להד ודורי רובינשטיין

מטריצת הזכירה החברתית – בין זיכרון הילדות האישי לזיכרון החברתי	
אמיתי המנחם.....	197
קשר לא נפרד: זיכרון אישי וזיכרון חברתי – האינטר-סובייקטיבי	
והלא-מודע החברתי – חני בירן.....	217
סקירות ספרים	
שובל ילדות שקוף: על זיכרונות ילדות בגישה אדלריאנית מאת: גיסי שריג	
גדעון שובל.....	225
כוחם של זיכרונות ילדות: אוצר טיפולי וחוויתי, תיאוריה ויישום	
מאת: דפנה פקר – הדס זאבי סלע.....	237
הזיכרונות המושלים בנו: כיצד לפענח זיכרונות ילדות מאת: אסטרד פטריק	
אמיתי המנחם.....	241
English abstracts	VII-I

קול קורא

לפרסום מאמרים בגיליון מיוחד של כתב העת
"מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית" בנושא:

תרבות הפנאי של ילדים, נוער וצעירים בישראל

עורכים-אורחים:

ד"ר טלי היוש, המכללה האקדמית בית ברל
ופרופ' מאיר טייכמן, בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש בוב שאפל,
אוניברסיטת תל-אביב והמכללה האקדמית בית ברל

אנו מזמינים כותבות וכותבים להציע מאמרים עיוניים, מחקרים עדכניים ומאמרים מן השדה המציגים פיתוח תכניות והערכתן, לגיליון מיוחד של כתב העת "מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית", שיוקדש לסוגיות בנושא תרבות הפנאי בקרב ילדים, נוער וצעירים בישראל. יתקבלו גם מאמרים העוסקים במדיניות החברתית ובהיבטים קהילתיים בתחום.

מטרת החוברת המיוחדת לאפשר לחוקרים ולאנשי מעשה להציג את העשייה העיונית, המחקרית והיישומית בתחום זה בפני כל המעורבים בו בישראל: העוסקים בחינוך וברוחה, נותני שירותים ונושאי תפקידים מנהליים.

ההשתתפות בעיסוקי הפנאי הולכת ומתרחבת במאה העשרים ואחת. פעילות הפנאי מקיפה את כל מעגל החיים – ילדים, בני נוער, צעירים ואף מבוגרים ובני הגיל השלישי משתתפים בפעילויות הפנאי המוצעות הן על ידי מערכות ציבוריות, כגון: משרדי ממשלה, רשויות מקומיות וארגונים וולונטריים, והן על ידי מסגרות פרטיות.

בשנים האחרונות עלתה המודעות לחשיבותו של הפנאי בחיי הפרט והחברה, אך היא נמצאת עדיין בחיתוליה. סוכני החברות החלו להכיר בחשיבות השתתפותם של ילדים, בני נוער ומבוגרים בעיסוקי פנאי "רציניים" בכלל ובחשיבות החינוך לפנאי בפרט. השתתפות זו עשויה לתרום לשיפור איכות חייו של הפרט מן הבחינות האישית, החברתית, הלימודית והערכית.

המועד האחרון להגשת המאמרים לשיפוט: 30 באפריל 2018.

לקבלת מידע נוסף ניתן לפנות לעורכים-האורחים של גיליון מיוחד זה:

ד"ר טלי היוש, דוא"ל talih@beitberl.ac.il

פרופ' מאיר טייכמן, דוא"ל teichma@post.tau.ac.il

את המאמרים יש להעביר למערכת "מפגש" – מרים גילת, דוא"ל: mgilat@efshar.org.il

הנחיות לכתבת מאמרים מצויות בקישור: הנחיות כתיבה ל"מפגש".

קול קורא

לפרסום מאמרים בגיליון מיוחד של כתב העת

מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית בנושא:

מניעת אבדנות בקרב מתבגרים

עורכים-אורחים:

פרופ' ענת ברונושטיין קלומק, בית הספר לפסיכולוגיה, המרכז הבינתחומי הרצליה
ופרופ' גיל זלצמן, מרכז לבריאות הנפש גהה והפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל-אביב

התאבדות היא סיבת המוות השנייה בשכיחותה בקרב מתבגרים בישראל כיום, אך זהו גורם הניתן למניעה. ניסיונות אבדניים נפוצים במיוחד בגיל ההתבגרות. אבדנות במתבגרים כוללת הן מחשבות אבדניות והן התנהגות אבדנית; מחשבות אבדניות נמצאות על רצף הנע ממחשבות אבדניות פסיביות (מחשבות על מוות) ועד מחשבות אבדניות אקטיביות, אשר עשויות לכלול שיטה, כוונה ותכנית; התנהגות אבדנית מתבטאת בניסיונות אבדניים, ניסיונות אבדניים שהמתבגר הפסיק בעצמו או הופסקו על ידי אחרים, התנהגות מקדימה והתאבדות. קיים גם טווח רחב של התנהגויות של פגיעה עצמית לא אבדנית אשר עלולות להיות קשורות לאבדנות.

מטרת הגיליון המיוחד של כתב העת **"מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית"** היא להביא לקורא הישראלי מחקרים המשקפים מגמות חדשות בהבנה של אבדנות בקרב בני נוער. אנו מתכננים לכלול בגיליון זה מאמרים מחקריים, תוך התייחסות לשישה תחומים עיקריים:

א. גורמי סיכון וחוסן אינדיוידואליים, בין-אישיים, משפחתיים וחברתיים באבדנות בני נוער

ב. מניעת אבדנות בקרב בני נוער

ג. הערכת סיכון אבדני של בני נוער

ד. מחקרים מבוקרים על גישות טיפוליות בבני נוער אבדניים ותוצאותיהן

ה. פגיעה עצמית לא אבדנית והקשר שלה עם התנהגות אבדנית

ו. בני משפחה שיקריהם התאבדו

חוקרים ואנשי שטח בתחומי הטיפול, הבריאות, החינוך והרווחה העוסקים בנושאים שנוגעים לאבדנות בני נוער, מוזמנים בזאת לשלוח מאמרים המבוססים על מחקרים אמפיריים, כמותיים ואיכותניים וכמו כן סקירות ספרות שיטתיות של סוגיות מסוימות בתחום. המאמרים יעברו תהליך שיפוט עמיתים, כמקובל.

מועד אחרון להגשת המאמרים: 31 במאי, 2018.

המועד המתוכנן להוצאת הגיליון המיוחד: דצמבר 2019.

את המאמרים יש לשלוח למערכת "מפגש" – מרים גילת, דוא"ל: mgilat@efshar.org.il
בשאלות ולקבלת מידע נוסף ניתן לפנות למערכת מפגש, טל. 02-6728905 דוא"ל: mgilat@efshar.org.il
ולפרופ' ענת ברונושטיין קלומק, דוא"ל: bkantat@idc.ac.il
הנחיות לכתיבת מאמרים מצויות בקישור: הנחיות כתיבה ל"מפגש"

לפרסום מאמרים בגיליון מיוחד של כתב העת
"מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית" בנושא:

מפגשים טיפוליים וחינוכיים רגישי תרבות

עורך-אורח:

ד"ר אביהו שושנה, הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת חיפה

חוקרים אחדים מצביעים בשנים האחרונות על הדומיננטיות של השיח הפסיכולוגי במרחבי חיים רבים, ומכאן – על חשיבותו בהפיכתנו לסובייקטים ספציפיים. אחד הנושאים אשר לא נדונו מספיק בספרות האקדמית, ואשר יידון בגיליון מיוחד זה של כתב העת "מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית", קשור במפגש של השיח הפסיכולוגי עם אוכלוסיות אשר אינן מנהלות את עצמן באמצעות שיח זה או אחר חיות בעולמות חברתיים שבהם הוא אינו רווח. סוגיה מחקרית זו היא מכרעת, בשל ההשפעות של טיפול וחינוך רגישי תרבות על רווחת פרטים בחברות מהגרים ובהקשרים של הטרוגניות תרבותית. מטרת הגיליון המיוחד היא לבחון את המופעים של השיח הפסיכולוגי בהקשרים טיפוליים וחינוכיים בישראל, בעיקר בקרב ילדים, בני נוער וצעירים. זאת ועוד, אנו מציעים לבחון בגיליון זה את המפגשים של השיח הפסיכולוגי עם שיחים אחרים, את התגובות של אינדיווידואלים מקהילות שונות לשיח זה ואת הדינמיקות הפסיכולוגיות והחברתיות הקשורות בטיפול וחינוך רגישי תרבות. כוונתנו לכלול בגיליון זה מאמרים מחקריים, שיתייחסו לתחומים הבאים:

- < תרבות, השיח הפסיכולוגי וסובייקטיביות בקרב ילדים, בני נוער וצעירים
- < טיפול וחינוך רגישי תרבות
- < כוח והתנגדות במפגשים טיפוליים וחינוכיים
- < זהויות חברתיות (אתניות, גזע, מעמד ומגדר) במפגשים טיפוליים וחינוכיים
- < יחסים בין תרפיסטים ואנשי חינוך לבין מטופלים, תלמידים ונתמכי רווחה
- < אתנוגרפיות של התערבויות תרפויטיות

חוקרים בתחומי הטיפול, הבריאות, הרווחה והחינוך העוסקים בנושאים לעיל ובנושאים אחרים בחקר טיפול וחינוך רגישי תרבות והתערבויות טיפוליות וחינוכיות בהקשרים תרבותיים שונים, מוזמנים לשלוח מאמרים. המאמרים יכולים להתבסס על מחקרים אמפיריים, כמותיים ואיכותניים או על סקירות ספרות שיטתיות של סוגיות מסוימות בתחום, והם יעברו תהליך של שיפוט עמיתים, כמקובל.

מועד אחרון להגשת המאמרים: 31 בדצמבר, 2018

לקבלת מידע נוסף ניתן לפנות לעורך-האורח ד"ר אביהו שושנה, דוא"ל: avihush@gmail.com
את המאמרים יש לשלוח למערכת "מפגש" – מרים גילת, דוא"ל: mgilat@efshar.org.il
הנחיות לכתבת מאמרים מצויות בקישור: הנחיות כתיבה ל"מפגש"

דבר העורכת

מערכת "מפגש" שמחה להגיש לקוראים גיליון מיוחד זה בנושא: "זיכרונות ילדות מוקדמים: נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול ויישום". הנושא הוא ייחודי, ובטוחני שתמצאו בו עניין רב; הטיפול הרב-כיווני ורחב ההיקף שהוא זוכה לו כאן, בעריכתו של ד"ר אמיתי המנחם ועל ידי גלריית המומחים המרשימה של מחברי המאמרים, יאפשר לכולנו למצוא בו הארות ישימות, מקצועיות ואישיות.

בספרו "טייס קרב" (1942), הסופר הצרפתי הנודע אנטואן דה סנט-אכזופרי שאל את עצמו: "מניין אני?" והוא ענה: "אני מילדותי. אני מילדותי כמו מאריך". את הקביעה בדבר עיצוב הזהות על ידי מקום שמענו לא אחת. זכור במיוחד ניסוחו האלגנטי של שאול טשרניחובסקי: "האדם אינו אלא תבנית נוף מולדתו". אך האמירה של סנט-אכזופרי מרחיקה לכת. הדימוי של הילדות כמוצא האדם בשני הממדים האקזיסטנציאליסטיים – זמן ומקום – מעצימה את חותמה של תקופת חיים משמעותית זו. החיבור בין השניים מעניק לה כוח דטרמיניסטי. גם המונח "תבנית" בדברי טשרניחובסקי נושא בחובו אותו טעם של דטרמיניזם – ראיית הילדות כקובעת את העתיד.

מאידך גיסא, רוחב היריעה של האסוציאציות המיוחסות לילדות נע על הרצף שבין אושר, רוגע, דמיון, יצירתיות ותום מצד אחד לקיפוח, מחסור, עזובה, מועקה וטראומות למיניהן מן הצד השני. לפי קו החשיבה הזה, תסריטי העתיד האישיים ה"צפויים" ינועו אף הם על כל הטווח הזה.

מעניין לציין שסנט-אכזופרי, שתיאר בצורה מופלאה כל כך את קסם הילדות בספרו הקנוני "הנסיך הקטן", התייחס להשפעת חוויות הילדות על זהות המבוגר כאל דבר שאין עליו עוררין; אך הוא לא נתן את דעתו כלל ועיקר לתהליך – כיצד הדבר מתרחש, במילים אחרות – לסוגיית הזכירה. הוא השאיר זאת, כפי הנראה, למי שמבינים יותר בזיכרון ובזכירה – הפסיכולוגים.

כולי תקווה שמגוון הגישות המוצעות בגיליון המיוחד הזה יצביע על דרכים להתגבר על הזיקות ההכרחיות שעלו מן התסריט הספרותי שתיארתי ויכוון אותנו למסלולי חשיבה שבהם זיכרונות ילדות מוקדמים ישמשו כמשאב חיוני שבאמצעותו ניטיב להבין את חיינו בהווה.

ואסיים בעדכונים משולחן המערכת: כמנהגו של כתב העת "מפגש" ובתמיכתה של עמותת "אפשר", אנו מתכננים להשיק גם גיליון מיוחד זה ביום עיון, אשר יתקיים באוניברסיטת חיפה ב-22 בפברואר 2018. "מפגש חי" מעין זה מהווה הזדמנות לשיח ודיאלוג בין מחברי המאמרים לבין קהל הקוראים המקצועי והזדמנות לחשיפה רחבה של התכנים המתפרסמים ב"מפגש".

בתוך שגרת הוצאת הגליונות השוטפים ונוסף על שני גליונות בנושאים ייעודיים, שעליהם דיווחנו בגיליון הקודם (אבדנות בקרב מתבגרים ותרבות הפנאי של ילדים, נוער וצעירים), מתוכנן גיליון בנושא ייחודי נוסף, בעריכתו של ד"ר אביהו שושנה מהפקולטה לחינוך באוניברסיטת חיפה, אשר יעסוק במפגשים טיפוליים וחינוכיים רגישי תרבות (מידע נוסף על גליונות אלו מתפרסם בעמ' 5–7).

קריאה מהנה,
רבקה איזיקוביץ',
עורכת ראשית

רשימת משתתפים

ד"ר אילה אליהו, עובדת סוציאלית קלינית, פסיכותרפסיסטית אדלריאנית, מומחית בתחום זקנה; מרצה בבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת בר-אילן ובמכון אדלר.

פרופ' דורית אמיר, פרופסור חבר, אוניברסיטת בר-אילן, מייסדת המגמה לתרפיה במוזיקה; תרפיסטית במוזיקה-מדריכה. התמחות ותחומי עניין: תרפיה במוזיקה וטראומה, תרפיה במוזיקה ורב-תרבותיות ומחקר איכותני בתרפיה במוזיקה.

חני בירן (M.A), פסיכולוגית קלינית, פסיכואנליטיקאית מנחה ואנליטיקאית קבוצתית; מלמדת במכון תל אביב לפסיכואנליזה בת זמננו, במכון הישראלי לאנליזה קבוצתית ובתכניות לפסיכותרפיה של מכון מגיד, האוניברסיטה העברית בירושלים ובאוניברסיטת תל אביב.

ד"ר שרית גדעוני כהן, פסיכולוגית קלינית מדריכה; מנהלת מרכז האבחון בבית הספר לחינוך, המכללה האקדמית בית ברל; מרצה ומדריכה במרכז הבינתחומי הרצליה, במרכז האקדמי רופין ובאוניברסיטת חיפה. תחומי התמחות: פסיכותרפיה, פסיכודיאגנוסטיקה, לקויות למידה וגיל ההתבגרות.

ד"ר אמיתי המנחם, מרצה בכיר במכללה האקדמית בית ברל; פסיכולוג קליני מדריך; מדריך בטיפול משפחתי וזוגי. תחומי התמחות: פסיכותרפיה, הדרכה, נוער בסיכון והנחיית קבוצות בחברה מרובת תרבויות.

ד"ר צביה זליגמן, פסיכולוגית קלינית מדריכה; מנהלת מרכז לטם לטיפול בטראומה מינית, המערך הפסיכיאטרי, המרכז הרפואי תל-אביב ע"ש סוראסקי. מורה ומדריכה במרכז הבינתחומי בהרצליה, בעמותת נט"ל (נפגעי טראומה לאומית) בתחום פסיכותרפיה ממוקדת טראומה, ובבית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת תל-אביב

פרופ' מולי להד, פרופסור מן המניין במכללת תל-חי, בחוג לפסיכולוגיה ובתכניות לטיפול באמנויות; מייסדו ונשיאו של מרכז משאבים בקריית שמונה; מומחה בעל שם עולמי בתחום הטיפול בטראומה והשיקום של יחידים וקהילות לאחר אסון; פיתח מודלים וכלים לטיפול בפסיכוטראומה בשילוב אמנויות.

אורית נוח (M.A), פסיכולוגית קלינית מדריכה בכירה במרכז לטם לטיפול בטראומה מינית, המערך הפסיכיאטרי, המרכז הרפואי תל-אביב ע"ש סוראסקי; מלמדת בתכנית לפסיכותרפיה, אוניברסיטת תל אביב בתחומי פסיכולוגיית העצמי והמעשה הטיפולי.

דורי רובינשטיין, פסיכולוג קליני, מתמחה בטיפול בפסיכוטראומה; דוקטורנט בבית הספר לרפואת חירום, אוניברסיטת בן-גוריון; עובד במרכז משאבים ובבריאות הנפש של שירותי בריאות כללית.

ד"ר מיכל שמחון, ראש התכנית לתואר שני בביבליותרפיה, מכללת דוד ילין; מטפלת במרכז הישראלי לפסיכוטראומה, בית החולים הרצוג, ירושלים.

פרופ' גיסי שריג, גמלאית מכללת סמינר הקיבוצים; מרצה בכירה במכון אדלר ומטפלת אדלריאנית מוסמכת. תחומי התמחות: הגותו של אלפרד אדלר, זיכרונות ילדות, טקסט ונפש, תהליכי פרשנות.

סקירות ספרים

ד"ר אמיתי המנחם

ד"ר הדס זאבי סלע, פסיכולוגית קלינית מומחית; מרצה במכללה האקדמית בית ברל בתכניות לייעוץ חינוכי וקידום נוער; מדריכה בתחום נוער בסיכון ומצוקה.

גדעון שובל (M.A), פסיכולוג קליני מדריך. תחומי התמחות: פסיכותרפיה וטיפול בתגובות קרב; בעל קליניקה פרטית.

פתח דבר

אמיתי המנחם

כָּל הַיּוֹם הַזֶּה שֶׁל הַרְגָע הַזֶּה

שְׁאֵנִי מִכְנָה 'חַיִּי'

נִמְצָא כָּאֵן

רוֹבֵץ לְפִתְחִי

נוֹשֵׁם מִתּוֹכִי

בְּחִירִים זְעִירִים

שֶׁל תַּחֲנוּת מַעְבָּר נִסְתַּתֶּר

עַל הַגֶּשֶׁר הַצָּר הַנִּמְתָּח

בֵּין עָבָר

לְעֵתִיד.

וְכָל שְׁאֵתְבוּנָן, לֹא אוֹכַל לְגִלוֹת

אֵיךְ מִסְתַּנָּנוֹת לָהֶן כָּךְ,

לְאוֹר הַיּוֹם,

פְּסוֹת שֶׁל אֶתְמוּלִים

מִבְּעַד לַחֲרָכֵי הַרְגָע.

וְאֵיךְ דְּבָקִים לָהֶם רְסִיסִים שֶׁל יָמֵי הַמַּחֲרָת

אֶל הַבֶּל הָעֶכְשָׁוִי.

כְּתָמִים שֶׁל זְכָרוֹן,

עֲלֻעֲלִים שֶׁל פֶּחַד.

צוּבָעִים בְּלֹא רְשׁוֹת

בְּלֹא חֲמֵלָה

בְּלֹא זְמַן

אֶת הַשְּׂמִים שֶׁל תַּחֲנוּת הַמַּעְבָּר,

אֶת הַיּוֹם הַזֶּה,

שֶׁל הַרְגָע הַזֶּה,

שְׁלֹהָרֶף אֶחָד

אֲנִי מִכְנָה

'חַיִּי'.

(נ' אושרי, כאור בשולי הענן: רשימות מסע, 2015, עמ' 113)

גיליון זה מוקדש באהבה והוקרה לאבי, עזרא המנחם עליו השלום. אבי סיפר את סיפוריו וזיכרונותיו מן היישוב היהודי בעיר העתיקה בירושלים, שבה גדל בימי ילדותו ונערותו, בתחילת המאה הקודמת. ספריו נכתבו לאורך כל שנות חייו בארץ ותיארו בלשון אמיתית ואוהבת את דמויותיה המופלאות של הקהילה שחיה בין חומות ירושלים, ואת אורחות חייו השגרתיים והסוערים של מה שהיה קרוי "היישוב הישן". על מפעלו הספרותי המיוחד, הרגיש ויוצא הדופן הזה זכה אבי בפרס ירושלים.

בפתח ספרו האחרון, "מסיפורי נער ירושלמי", שיצא לאור בהגיעו לגבורות (המנחם, 1988, עמ' 5) כתב כך: "אמי היתה תופרת. שיירי בדים שנשרו מבין אצבעותיה עשתה מהם מלבוש לאחינו ואחיותינו. אני, סיפורים הרבה סיפרתי, ומן הנותר לי, אני מספר על עצמי".

במעין כרונולוגיה פסיכולוגית בין-דורית מופלאה, כתב אבי את סיפורו האחרון, "זיכרונות קדם-ילדות" (עמ' 101–106), באותה תקופה ממש שבה למדתי אני, כפסיכולוג קליני צעיר, את עולם הזיכרונות ומשמעויותיהם. וכך הוא כותב שם:

אימתי מתחילים זיכרונותיו של אדם? פליאה היא ותישאר פליאה. תחילתם של זיכרונותי בעיר הולדתי סקופלייה עמוסת השלגים וירק על גדותיו של הנהר ורדאר ביוגוסלביה. סבורני שכבן שלוש הייתי כשעולה הזיכרון הראשון לפני. זיכרון של אש. דליקה שפרצה בביתנו בלילה. הקיצותי ואני בבית זר, שוכב על מזרון פרוש על הרצפה ופניה של שכנתנו רכונות עלי. קולות נסערים המו באוזני, רוח נישבה ואני מליט ראשי בשמיכותי ונמוג בערפל של חלום (עמ' 101).

זיכרון הילדות, בוודאי הראשון, מעורר תהודה פנימית עזה, ואבי היה ער לזאת, ובלי משים שזר את הזיכרון בערפיליו של החלום, כמו ידע בלי לדעת על קרבתם האינטימית של השניים. כסופר ומספר אף הכיר בדיאלוג המורכב והמיוחד, שיידון באופן נרחב גם בגיליון זה, בין זיכרון כאמת ממשית לבין זיכרון כסיפור או נרטיב.

את עצמי פגשתי בזיכרונותי בסדנאות טיפוליות בעלת עצמה ומשמעות. מאוחר יותר למדתי ולימדתי על זיכרונות, במשך שנים רבות, בשילובים תאורטיים ויישומיים מגוונים ועם אנשי מקצוע מתחומי סיוע שונים. הזיכרונות הביאו לקרבה טיפולית מידית, והמשתתפים הסכימו כמעט תמיד לספרם באופן אינטימי ומשתף. ההתנסויות כולן הוכחו כאתנטיות, יצירתיות, מלהיבות ומועילות, בין אם היו כואבות או מספקות ומעודדות.

אביא דוגמה אישית אקטואלית. באחד ממפגשי סדנה שבה נכחתי כמשתתף, ביקשה מאתנו המנחה לשחזר זיכרון ילדות שנרצה לעבד לטקסט ספרותי, מבלי להיצמד ל"אמת ההיסטורית" ו"למחויבות" של "מה שבאמת קרה". המנחה, שהיא סופרת ילדים מוערכת ועטורת פרסים ומנחת סדנאות כתיבה, הציעה שנשתמש בזיכרון כחומר גלם ליצירה זורמת ומשוחררת, נערוך ונכתוב אותו מחדש ונבחן כיצד משפיעים הדברים על התחושות שלנו בנוגע אליו ולמלאכת הכתיבה גם יחד.¹

נזכרתי וסיפרתי את זיכרון הילדות הבא: "בהיותי בן חמש לערך יצאתי לשוטט לא הרחק מביתנו ברמת גן. בתקופה ההיא נבנו בניינים חדשים רבים במרכז רמת גן, ובשיטוטי הגעתי לבור סיד עם כיסוי לבן וריח מיוחד. הסתכלתי מסביב ולפתע ראיתי כסף, שתי לירות כחולות. הרמתי אותן כמוצא שלל רב, וחשתי שזה יום של הפתעות טובות".

המנחה ביקשה ממני להרחיב ולהעשיר את הזיכרון בפרטים ובתחושות, וכתבתי אותו מחדש:

1 סדנת הכתיבה, "מזיכרון ילדות לסיפור", הונחתה על ידי תמר שם טוב, במסגרת עמותת המורים, ברמת גן, 2016-ב.

יום אחד, בהיותי בן חמש, יצאתי לטייל לא הרחק מהבית, כפי שהייתי נוהג לעיתים. מסביבי היו בתים רבים בבנייה, ומצאתי את עצמי ליד בור מלבני מלא סיד לבן וריח משכר מושך ומסוכן, כמו בטרנס כזה... עד היום הריח החרף הזה עולה לעיתים באפי. תוך כדי ההתמסרות לריח המיוחד, התבוננתי ימינה ושמאלה, ולפתע ראיתי שני ניירות כחולים משורטטים במילים קטנות וגדולות ומספרים בקצותיהם... כמו נייר עתיק כזה... הרמתי אותם, והיו אלה שתי לירות כחולות אנגלופלסטינאיות. הרגשתי עשיר בחוויות ובר מזל... חזרתי הביתה ואמא, שראתה שאני סמוק ונלהב, שאלה אותי מה קרה, וסיפרתי לה. אמא חיבקה אותי, והרגשתי שהיא אוהבת ושמחה איתי בחוויותי.

אמי הלכה לעולמה במפתיע לפני למעלה מארבעים שנה, בהיותי בחור צעיר בראשית חייו הבוגרים. ההיזכרות בה דרך הכתיבה מחדש של הזיכרון החייתה את דמותה והייתה מרגשת מאוד. אמנם היא לא נכחה "באמת" בזיכרון, ואולם שכתובו שחזר ושיקף את יחסה אליי, להתנסויותיי ולחיי, כמו שבה אליי דמותה ללוותני היום כאז. היצירה מחדש של הזיכרון וההנאה מחוויות הכתיבה החיו זיכרון חי ופעיל אף את דמותו של אבי המספר והיוצר. וכך במפגש קצר אחד הסיפור נשזר בזיכרון, ודמויות הוריי שבו אליי במפתיע, מה שריגש ושימח אותי מאוד.

זיכרונות הילדות המוקדמים הם אחד הכלים ההשלכתיים הוותיקים, העשירים והיצירתיים ביותר, ולמרות העושר הטיפולי הרב שלהם, הם כמעט ואינם נלמדים באופן יזום ושיטתי במסגרות הכשרה מקצועיות לטיפול ופסיכותרפיה. החשיפה לזיכרונות, כמו גם השימוש בהם בעבודה הקלינית, מעטים יחסית (Last, 1997).

כיצד ניתן להסביר זאת? אעלה השערות אחדות.

מייסדי הפסיכואנליזה, ובראשם פרויד, דנו בשני הכלים – בחלום ובזיכרון. ואולם פרויד הקנה עדיפות לחלום בפיתוח התאורטי ובעבודה הטיפולית שלו והשקיע תשומת לב מועטה יחסית בזיכרון המוקדם, עם שטען שדרך העבודה עם שניהם זהה. זאת ועוד, בראייתו הפסיכואנליטית התמקד פרויד במה שנשכח בזיכרון בחיפוש הנתיב ללא-מודע, וטבע את המונח "זיכרון מסך".

אדלר, בראשית תלמידו של פרויד ובהמשך בר פלוגתא חריף שלו, הוא שפיתח את העבודה עם הזיכרון המוקדם והפך אותו לכלי מרכזי לחשיפת "סגנון החיים", מושג מפתח בתאוריה ובפרקטיקה האדלריאנית. ואולם בשונה מפרויד, אדלר ראה את האדם כישות מודעת, אשר ערה למטרות חייה ומכוונת אותם, ולפיכך התמקד במה שעולה ונזכר בזיכרונות, ולא במה שנשכח. אדלר היה הקוגניטיביסט הראשון, ממייסדי הראייה הקוגניטיבית; ואולם התאוריה האדלריאנית נדונה מעט בחשיבה ובעשייה הקליניות המובילות וכך גם ההתייחסות לזיכרון המוקדם. ככל שהתחזק והתעצב מקומה החשוב של הגישה הקוגניטיבית על ענפיה בעולם הטיפול, כך גם התרחב הפתח לשימוש בזיכרון המוקדם.

עיסוק בשתי הגישות וההבדלים ביניהן מופיע במאמר הראשון בגיליון הזה, מאמרי שלי, אשר דן במבט השוואתי בארבע תפיסות תאורטיות של זיכרון הילדות המוקדם, מציג את ההבדלים ביניהן ומתאר מגוון רחב של שימושים ויישומים קליניים.

הדיון המתמשך סביב הזיכרון המוקדם כאמת או נרטיב פגע אף הוא, למיטב הכרתי, במעמדו ככלי אבחוני וטיפול. השיח סביב העובדות הכרונולוגיות הממשיות בא על חשבון ההתבוננות הפסיכולוגית בזיכרון והסיט אותה לשולי הבמה. היחלשות התפיסות האובייקטיביות בעולם הפסיכולוגי והתחזקות הגישות הסובייקטיביות והנרטיביות שחררו את הזיכרון מהדיון הצר סביב האמת העובדתית ואפשרו היכרות עם הרבדים ההשלכתיים-סיפוריים העשירים שלו והעמקה בהם. מאמרה המקיף של פרופ' גיסי שריג מציג את הגישה הנרטיבית של אדלר לזיכרונות הילדות ומראה שאף שאדלר הגה את רעיונותיו בנושא עשורים לפני גיבוש תורת הנרטיב, ושלמרות ההיקף המצומצם של כתביו בנושא, הם מציגים תפיסה נרטיבית מובהקת של זיכרונות הילדות.

דוגמה מפורטת לעבודה נרטיבית עם זיכרונות מביאה ד"ר מיכל שמחון במאמרה האישי והמיוחד, "זיכרונות ילדות – מסיט לסיפור". המאמר מבוסס על ההנחה הנרטיבית שלא המציאות היא שמעצבת את אישיותו של האדם, אלא האופן שבו הוא מספר אותה, ובכך מעניק לה משמעות.

הדיון החסר והחלקי בזיכרון נובע אף מהמיקוד בהיבטים הטראומטיים שלו ובחיפוש היתר שלהם, בעיקר עקב הצורך להביאו לדיון ראייתי (אמת או לא) בהליכים משפטיים שהייתה מעורבת בהם היזכרות מאוחרת במצבי התעללות ופגיעה מינית במשפחה. ברון (Bruhn, 1990) טען כנגד תפיסה זו וציין שהזיכרונות הם תוצר של תהליכים ממוקדים ביצירתיות של העצמי (creativity-centered), בניגוד מודגש לראייתם כממוקדים בטראומה (trauma-centered). לתפיסתו, תפקידם החיוני של הזיכרונות הוא להזכיר לאדם את יכולותיו והצלחותיו במהלך חייו. הגיליון הנוכחי מבקש אף הוא להדגים היבט זה ולהביא לידי ביטוי את המרכיבים היצירתיים וחושפי הכוחות של הזיכרונות, לצד ההתבוננות הטראומטית. מאמרה של ד"ר אילה אליהו מתאר בראייה אדלריאנית עבודה מפורטת עם זיכרונות ילדות בגיל הקשיש ומראה כיצד נגלים בעזרתם כוחות ומשאבי נפש אשר מעודדים ומחזקים יכולת, גמישות והסתגלות אצל האדם הזקן.

פרופ' דורית אמיר מציגת שזיכרונות ילדות הם פסיפס של תמונות, קולות, צלילים, שירים ומנגינות ומתארת במאמרה דיאלוג טיפולי בין זיכרונות ילדות ומוזיקה.

ד"ר שרית גדעוני כהן מספרת על טיפול באוסטרליה, הרחק מארץ האם, בזיכרונות ילדות מישראל, בעברית – שפת האם – ופורשת את הייחודיות של עבודה "שם" עם זיכרונות מ"כאן".

שני מאמרים דנים בזיכרונות טראומטיים, איכותם והעבודה עמם: אורית נוה וד"ר צביה זליגמן מציגות שזיכרונות של אירועים טראומטיים שונים במהותם מזיכרונות של אירועים רגילים. הטראומה והלחץ פוגעים בתפקוד מנגנוני הוויסות הרגשי ומשבשים את תהליכי ההתבוננות, הזכירה והתיעוד. מאמרו דן במאפיינים של זיכרון טראומתי, תוך התמקדות בטראומת גילוי העריות, ומציע עקרונות התערבות מתאימים. פרופ' מולי להד ודורי רובינשטיין פונים לדרך ייחודית בטיפול

בטראומה ודנים בדמיון, במשחקיות, במציאות הפנטסטית וביצירתיות כמבטאים את מרחב האפשרויות הבלתי מוגבלות בהתמודדות עם זיכרון טראומטי וזיכרון ילדות טראומטי. נתיבים אלה, שראשית בנייתם בתקופת הילדות, מאפשרים לנפש לשחק כמו בילדות המוקדמת ומסייעים לתהליכי חוסן והחלמה מטראומה.

זיכרוננו של אדם מתעצב במידה רבה על ידי החברה והקהילה שאליהן הוא משתייך, ושתי רמות הזיכרון – האישי והקיבוצי – מתקיימות באופן אוטונומי, ועם זאת – קשורות זו בזו באופן הדוק: אין זיכרון קיבוצי ללא זיכרונות של יחידים, ואלה מובנים בתוך הקשרים חברתיים מודעים ובלתי מודעים ונאמנויות תרבותיות. שני מאמרים דנים בקשר שבין הזיכרון האישי והזיכרון החברתי: מאמרי שלי מציג דרך עבודה ייחודית – "מטריצת הזכירה החברתית" (Social Remembering Matrix), המדגימה באופן מעשי את השילוב והחיבור בין הזיכרון הפרטי והזיכרון החברתי. מאמרה של חני בירן, "קשר לא נפרד: זיכרון אישי וזיכרון חברתי – האינטר-סובייקטיבי והלא-מודע החברתי", מתאר באופן חי, דינמי וחשוף את התנועה הדו-עינית הקושרת בה בעת בין הזיכרון האישי והחברתי של המטפלת ובין הזיכרונות של המשתתפים בקבוצה הטיפולית.

בסיום הגיליון מובאות שלוש סקירות ספרים שיצאו לאור בעברית בשנים האחרונות כאות ועדות להתפתחות העניין והצורך בעבודה עם זיכרונות הילדות והרצון לעשות זאת. גדעון שובל סוקר את ספרה של פרופ' גיסי שריג, "שובל ילדות שקוף: על זיכרונות ילדות בגישה אדלריאנית". ד"ר הדס זאבי סלע סוקרת את ספרה של ד"ר דפנה פקר, "כוחם של זיכרונות ילדות: אוצר טיפולי וחוויתי תיאוריה ויישום", וספרו של פטריק אסטריד, "הזיכרונות המושלים בנו: כיצד לפענח זיכרונות ילדות", נסקר על ידי.

אני מבקש להודות מעומק הלב לכל הכותבים השותפים לגיליון זה. תודה מיוחדת למערכת "מפגש" ולעורכת הראשית פרופ' רבקה איזיקוביץ' על הבמה הנדיבה שנתנו לנושא המרתק הזה. לקוראים אני מאחל קריאה מהנה, מלמדת ומחברת לזיכרונות ילדותם.

הַאִין שְׁיִשְׁנוּ –

גְּעִיגָה.

הַיֵּשׁ שְׁאֵינָנוּ –

תַּעֲתוּעַ.

וְהַלֵּב מְפֹכָה

כְּמִבּוּעַ.

(נ' אושרי, כאור בשולי הענן: רשימות מסע, 2015, עמ' 100)

מקורות

- אושרי, נ' (2015). [ללא שם]. בתוך **כאור בשולי הענן: רשימות מסע**. כרכור: פראג.
- אושרי, נ' (2015). כל היש הזה של הרגע הזה. בתוך **כאור בשולי הענן: רשימות מסע**. כרכור: פראג.
- המנחם, ע' (1988). זיכרונות קדם ילדות. בתוך **מסיפורי נער ירושלמי**. תל אביב: עקד.
- Bruhn, A. (1990). *Earliest childhood memories: Theory and application to clinical practice*. New York: Praeger.
- Last, M. J. (1997). The clinical utilization of early childhood memories. *American Journal of Psychotherapy*, 51(3), 376–386.