

# מבגש

## לעבודה חינוכית-סוציאלית

גיליון מיוחד בנושא:

**זיכרונות ילדות מוקדמים:**

נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול ויישום

עורך-אורח: ד"ר אמיתי המנחם

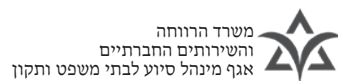
**כרך כ"ה • גיליון 45-46**

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

יוצא לאור על ידי:



בשיתוף עם:



# סקירות ספרים

## שובל ילדות שקוף: על זיכרונות ילדות בגישה אדלריאנית

מאת: גיסי שריג

תל אביב: מכון מופ"ת, 2016 (599 עמודים)

### גדעון שובל

ספרה של פרופ' שריג נפתח בשירה של אגי משעול, "הזמן":

הזמן מוביל אותי אל הזקנה שאהיה  
שני הורי מרשרשים לצדי אחוזים בי בטָרָף  
ואני פלה פזאת  
שכל ילדות שקוף מחבר אלי  
המשיכו מתעבה לתכריך  
(אני היחידה הזוכרת  
את הילדה שהייתי)  
והם מוליכים אותי  
מבלי ללכת  
אל הזקנה שאהיה  
זו כבר שם  
ממתנה  
עלי רק להגיע אליה  
כמו היום אל הליקה.

"שובל ילדות שקוף" – שורה זו משירה של משעול היא המוטו של הספר וגם חלק משמו, ואנו, הקוראים, סקרנים להבין את הקשר בין שובל הילדות השקוף המתעבה לתכריך ומוביל את הכלה, היחידה הזוכרת את ילדותה, אל הזקנה שתהיה. חידה לירית זו פותחת את הספר ומקפלת בתוכה, לדעת המחברת, היבט חשוב בתפיסת זיכרונות הילדות לפי אדלר.

הספר מורכב משלושה חלקים: החלק הראשון – "האישיות בהגותו של אדלר" – מציג את ליבת הגותו של אדלר כבסיס לרעיונותיו על זיכרונות הילדות; החלק השני של הספר – "בחירה ויצירה בזיכרונות הילדות" – מתבונן על זיכרונות הילדות דרך היבטים בתהליכי זכירה, עיצוב נרטיבי ומשמעות מטפורית; החלק השלישי – "עבודה עם זיכרונות מוקדמים" – מציג את העבודה, הגישות והכלים המעשיים לניתוח זיכרונות ילדות. המחברת מדגישה את ההיבט האתי של העבודה עם

זיכרונות ילדות, שחייב להישען על מקורות ידע מגוונים – הן ידע תאורטי בהגותו של אדלר, הן מיומנות פרשנית מפותחת, הנשענת על לימוד של שיטת העבודה והכשרה שיטתית ומסודרת בניתוח זיכרונות ילדות.

חלקו הראשון של הספר עוסק כאמור באישיות בהגותו של אדלר. לקורא מונגשים כמה רעיונות אדלריאניים מרכזיים: רעיון האינטרס החברתי, רעיון ההולזים, רעיון הסובייקטיביות ורעיון המטרותיות. בתחילה אנו פוגשים את המונח "אינטרס חברתי", מונח שאותו שריג מסכמת ומתמצתת כנטייה הנרכשת שלנו להתקיים לא רק בתוך עצמנו או למען עצמנו, אלא גם מחוץ לעצמנו, להתחייב לעשייה ולהבאת תועלת למשהו או מישהו שהם מעבר לעצמנו. אדלר טען כי החברתיות האנושית היא למען ההישרדות; החיים הם מיזם מעשי – הישרדותי: "ישנה משימה בחיים שממנה איש לא יוכל להימלט. המשימה היא לפתור מספר גדול של בעיות. בעיות אלה אינן מקריות כלל ועיקר. לשם הבהירות, חילקתי אותן לשלושה חלקים: בעיות בהתנהגות כלפי אחרים, בעיות של תעסוקה ובעיות של אהבה. האופן שבו האדם מתנהג כלפי בעיות אלה לסוגיהן ולמיניהן – זוהי תשובתו לבעיות החיים". משימות חיים אלו של תעסוקה, מיקום חברתי וחיי האהבה של האדם יגיעו לפתרון המוצלח רק כאשר מתקיים האינטרס החברתי ומתקיימת תחושת השייכות. אדלר טען שיש לחנך לאינטרס החברתי עוד מהילדות המוקדמת – חינוך שמהותו היא יצירת סביבה, תחושת ערך ושייכות, באמצעות עידוד לשיתוף פעולה, להשתתפות, לתרומה, להתחשבות באחר ולאמפתיה לצרכיו. אדלר ראה אפוא את האדם כיצור חברתי, טרנסצנדנטלי, הפועל לכיוון משהו שהוא גדול מעצמו; זאת בניגוד לגישה הפרוידיאנית, הרואה את האדם כפועל מתוך עקרון העונג, על מנת לספק את יצריו.

רעיון ההולזים רואה באדם אחדות: "המשימה החשובה ביותר של הפסיכולוגיה האינדיווידואלית היא להוכיח את האחדות הזו בכל אדם – בחשיבתו, ברגשותיו, בפעולתו, במה שמכונה 'המודע' ו'תת-המודע' שלו – בכל ביטוי של אישיותו". תפיסת ההולזים מבוססת על הרעיון שהנפש מאוחדת על ידי מטרה פסיכולוגית: "האדם הוא תבנית שכל חלקיה קשורים אלה באלה, וכולם חותרים להשגת אותה מטרה, גם כשזה לא נראה כך". באופן זה, הרגשות, המחשבות והפעולה מתואמות זו עם זו להשגת אותה מטרה פסיכולוגית. כך לדוגמה התלבטות בבחירה בין שתי אפשרויות אינה נתפסת בגישה האדלריאנית כסכסוך פנימי בין חלקי הנפש, אלא כמשרתת מטרת-על, למשל אי-תשלום מחיר על בחירה באחת האופציות.

רעיון הסובייקטיביות רואה את האדם כבעל תפיסה סובייקטיבית של המציאות, אף שהאדם עצמו חש שהוא חווה את המציאות באופן אובייקטיבי. שריג כותבת: "רעיונות רבים שמהם נגזרת גישתנו לעולם, לחיים, לעצמנו ולאחרים – נוצרו וגובשו במוחנו בשנות ילדותנו המוקדמות [...] לרעיונות אלה שגובשו בילדות קורא אדלר 'אינטליגנציה פרטית', או בניסוח שכיח יותר כיום 'היגיון פרטי'". מטרה מרכזית בכל טיפול אדלריאני היא העברת הלקוח מהתנהלות הקרובה להיגיון הפרטי אל התנהלות הקרובה יותר אל השכל הישר.

רעיון המטרתיות היא החלופה האדלריאנית לתפיסת הסיבתיות כהסבר להתנהגות האנושית. גישה סיבתית פרוידיאנית להבנת תופעה אנושית כלשהי עוברת דרך השאלות, "למה זה קרה?" "מה הגורם?" כלומר נחפש בעבר את הסיבה למה שאנו רואים בהווה. לפי הגישה האדלריאנית, עלינו לחפש בעתיד את המתרחש בהווה. אדלר כתב: "השאלה החשובה ביותר באשר לחיי הנפש של האדם הבריאה והחולה איננה מניין? אלא לאן? רק כאשר נדע מהי המטרה המכוונת את התוצאה שהאדם מבקש להשיג, נהיה רשאים לנסות להבין את תנועותיו [...] גורמים, כוחות, אינסטינקטים, דחפים וכיוצא באלה אינם יכולים לשמש כעקרונות מסבירים. רק המטרה הסופית לבדה יכולה לשמש עיקרון כזה". מטרת-העל היא אחת – לשרוד ולהחליף את רגש הנחיתות בתחושת שייכות וערך עצמי.

רעיונות אלו מובילים למושג מרכזי בתאוריה האדלריאנית – "סגנון חיים". בלשונו של אדלר: "האדם הוא אחדות אחת! לאחדות זו אנו קוראים 'סגנון החיים' של הפרט". סגנון החיים מזוהה לעתים עם מונחים, כמו: אגו, עצמי ואישיות; אבל הכוונה במונח זה היא לא להצביע על תכונות או אפיונים של האדם ולצייןם, אלא להדגיש דפוס דינמי המכוון את האדם למטרתו הפסיכולוגית ומשקף כיצד הוא משתמש ביצירתיות בהבנה הסובייקטיבית שלו את סביבתו. כך, סגנון החיים של האדם כולל שלושה מרכיבים: (א) תפיסה סובייקטיבית של מהות העולם – העצמי והאחרים; (ב) מסקנה ערכית – מה התנאי הקיומי שצריך להתקיים על מנת שהאדם ישיג תחושת ערך ושייכות; (ג) מסקנה אופרטיבית – איך על האדם להתנהג, לחשוב ולהרגיש מול עצמו, מול העולם ומול אחרים, כדי להשיג את מטרתו הפסיכולוגית. לפי אדלר, סגנון החיים מושפע מהמערך המשפחתי, מהשפעת ההורים, מהאווירה המשפחתית ומדרכי החינוך בבית. הבנת סגנון החיים היא הבנת האדם והענקת משמעות למרכיבים באישיות האדם הנראים לכאורה סותרים, קונפליקטואליים או כאוטיים. זיכרונות הילדות הם דרך המלך להיכרות עם סגנון החיים של האדם ולהבנתו.

חלקו השני של הספר, "בחירה ויצירה בזיכרונות הילדות", כשמו כן הוא – מתבונן בהיבטים הסובייקטיביים, היצירתיים, של זיכרונות הילדות. מיד בהתחלה שריג שואלת, איך פועל הזיכרון שלנו, ומהו תוקפם האמתי של זיכרונותינו; איך עלינו להתבונן בחוויה הסובייקטיבית שלנו שמה שאנו זוכרים אכן קרה והוא אמת לאמיתה, ומה המשמעות של עצם זיכרון זה, ולא אחר. לאחר הסבר על מהות תהליכי זכירה, על הזיכרון האוטוביוגרפי, המכיל בתוכו זיכרון סמנטי וזיכרון אפיזודי, שריג מסכמת כי לזיכרון יש תפקיד חשוב בכינון המתמיד של העצמי שלנו, וכי החשיבות של זיכרון שעולה בהווה אינו רק בייצוג העבר, אלא בתרומתו לעצמיותו של הזוכר בהווה. נקודה זו קשורה לשאלת הבחירה (סלקטיביות): מדוע אנו זוכרים דברים מסוימים בילדותנו ושוכחים כלל דברים אחרים? כאן שריג סוקרת את התשובה הפרוידיאנית לתופעת שכחון הילדות ומשווה אותה להתבוננות האדלריאנית על התופעה הזו. לשיטתו של פרויד, המוח משמיט את מה שנתפס כלא חשוב ומשמר את מה שחשוב, לכן המשמעותי והמעניין הם לא מה שאנו זוכרים, אלא מה שאנו שוכחים. תהליך ההדחקה יוצר זיכרונות שכל מטרתם היא להסתיר חוויות שאנו

רוצים להימנע מלזכור, ומטרת הטיפול הפרוידיאני היא להבין את הסיבה בעבר שגרמה למצוקה בהווה. בלשון מטפורית, "מטילי הזהב" הטיפולים מוסתרים מאחורי הנזכר והנאמר ולצדיהם. אדלר, לעומת זאת, טען כי מטרת הסלקטיביות של הזכירה היא לקדם את המטרה הפסיכולוגית המוצפנת בזיכרון ולתמוך בה. היעד הטיפולי האדלריאני הוא להבין מה האדם שואף להשיג בעתיד, ואיך ישיג זאת, בהתאם למטרתו הפסיכולוגית. זיכרונות הילדות מסייעים להבין את המטרה, ו"מטילי הזהב" מצויים בזיכרונות עצמם, בכל מילה ומילה שלהם.

הפרק הבא בחלק השני עוסק בזיכרון הילדות כנרטיב. הנרטיב הוא פרשנות של היבט מסוים של העולם המעוצבת דרך נקודת מבט תרבותית או אישית. לכן כשאנו אומרים, בעקבות אדלר, כי הזיכרון המוקדם הוא סיפור סובייקטיבי הבנוי מחומרים שנבחרו באופן בררני כדי לקדם מטרה, אמרנו בשפה פוסט-מודרנית כי הזיכרון הוא נרטיב. המהפכה הנרטיבית והמחקר הנרטיבי באו לידי ביטוי שנים לאחר מותו של אדלר. אולם כתיבתו של אדלר על אודות זיכרונות מוקדמים מבטאת את הבנתו כי זיכרון ילדות הוא נרטיב מטרתי, המשקף במדויק את סגנון החיים של האדם. נרטיב זיכרונות הילדות מכוון להשגת המטרה הקיומית המבטיחה לאדם תחושת ערך ושייכות. המובאה הבאה מתוך אדלר מסכמת בבחירות את תפקודו החיוני של זיכרון הילדות כנרטיב – לסייע לאדם לנהל את חייו "כאן ועכשיו" לעבר מטרתו:

הזיכרונות המוקדמים [...] מסייעים מאוד לגלות מה נחשב כערך, שכדאי לחתור אליו, ומה מזהה כסכנה, שיש להימנע ממנה. הזיכרונות עוזרים לנו לגלות את סוג העולם, שאדם מסוים זה חש שהוא חי בו, ואת הדרכים שמצא מוקדם בחייו כדי לפגוש את העולם הזה. הזיכרונות מאירים את מקורות סגנון החיים שלו. הגישות הבסיסיות אשר הדריכו את היחיד במהלך כל חייו [...] הוא ברר אותן כדי שיגלמו את תחושתו על החיים, כדי שיוכל להוקירם בזיכרון שלו ולהשתמש בהם כתזכורות. את אלה הוא שימר כזיכרונותיו המוקדמים.

בהמשך שריג משווה בין תאוריות הנרטיב לבין תפיסת האדם בהגותו של אדלר. היא מדגימה ומסבירה, כיצד הנרטיב הוא כלי לאיזון עצמי, "כלב השמירה" של סגנון החיים, ומדגימה דרך ציטוטים מתוך אדלר, כיצד זיכרונות הילדות מייצרים עצמי מטרתי, ייחודי ויציב ושומרים עליו גם כאשר המציאות משתנה: "אין בנמצא זיכרון שרירותי או חסר משמעות. נוכל להעריך זיכרון רק כאשר נדע לבטח איזו מטרה הוא משרת [...] כל זיכרון נשלט על ידי נושא או על ידי מטרה סמויה מן העין, המכוונת את האישיות כמכלול. [...] [למשל] אם מטרת – חוויית העליונות של היחיד דורשת שירגיש 'אנשים אחרים תמיד משפילים אותי', הוא יבחר לזכור אירועים, שאותם יוכל לפרש כהשפלות".

את המובאה הבאה מתוך אדלר, המסכמת את הפרק, אהבתי במיוחד:

זיכרונותיו [של היחיד] מייצגים את 'סיפור החיים שלי'; סיפור שהוא חוזר עליו לעצמו כדי להזהיר את עצמו או כדי לנחם את עצמו, כדי לשמור שיתמקד במטרה שלו, כדי להכין את עצמו באמצעות חוויות מן העבר לפגוש את העתיד עם סגנון פעולה שכבר נבחן בעבר [...] וככל שיחול שינוי בסגנון חייו, גם זיכרונותיו ישתנו בהתאם; הוא יזכור אירועים שונים או שהוא יפרש באופן שונה את האירועים שהוא זוכר.

הפרק המסיים את חלקו השני של הספר עוסק בזיכרון הילדות כמטפורה. זיכרונות הילדות הם סיפורים שהם בחירות מטפוריות יצירתיות, המשוות משהו מן העבר למשהו מן ההווה באופן מטרתי ומחויב לסגנון החיים – אך לא לאמת ההיסטורית. שריג מציינת כי בעיקרו של דבר, אדלר תפס את החשיבה המטפורית ככלי להונאה עצמית, העובד באופן לא מודע בשירות סגנון החיים. דוגמה לכך היא בזיכרון הילדות הבא, שאיכותו המטפורית מתקיימת בזיכרון השלם באופן הוליסטי:

אני זוכר אירוע אחד כשהייתי תינוק בגיל חצי שנה. שכבתי בעגלה על גבי והתבוננת בחדר שמעלי... אבי הופקד לשמור עלי [...] אני זוכר שהוא היה מנגן בכינור וכאשר התקרב אלי הוא היה מפסיק את נגינתו [...] רצייתי שייקח אותי על הידיים, אבל הוא רק הסתכל, התרחק והמשיך לנגן. אני זוכר שהייתי מאוד מאוכזב ומתוסכל. איך אפשר לא לחבק תינוק מקסים כמוני?

בניתוח זיכרון זה עולה כי מטפורת התינוק המקסים חסר הישע והמתוסכל יסודה בהונאה עצמית: היא נוצרת ומועלית על ידי המטופל כדי לשמר מטרה פסיכולוגית – לקבל מאחרים אהבה ותשומת לב בזכות קסמיו האישיים ולהצדיק אותן שוב ושוב. הזיכרון מגלה לנו גם את כוחותיו (יכולת התבוננות, יכולת למיקום עצמו במרחב, מודעות עצמית לרצונותיו ולרגשותיו, יכולת פרשנית ואהבה לאחר), אך גם את תפיסת עולמו: העולם אינו הוגן, אני מקסים, אבל זה לא עוזר, אני רוצה להעניק אהבה, אבל לא יכול. כך למעשה הוא מצמצם את המציאות באמצעות המטפורה. אך המטפורה יכולה להיות גם כלי מעשיר, המרבד את המציאות. ישנו כוח מרפא במעבר ממטפורה מצמצמת למטפורה מרחיבה, וניתן לומר כי אחד היעדים המרכזיים בטיפול האדלריאני הוא לחשוף את הטעות הבסיסית שעליה נשענת המטרה הפסיכולוגית של המטופל ולהציע אפשרויות פרשניות נרחבות יותר למציאות חייו. בכך מבשילה דרכו של הקורא להגיע אל חלקו השלישי של הספר – העבודה עם זיכרונות מוקדמים.

בחלק נרחב זה של הספר שריג מציגה מגוון כלים שימושיים לעבודה עם זיכרונות מוקדמים; זאת תוך התייחסות לשתי שאלות: כיצד משתלבת העבודה עם זיכרונות ילדות בתהליך הטיפול האדלריאני, ואילו מטרות טיפוליות ממלאת העבודה עם זיכרונות הילדות בשלבים השונים של הטיפול. בפרק 8, "זיכרונות מוקדמים על רצף התהליך הטיפולי", הפרק הראשון בחלקו השלישי של הספר, שריג מציגה את הטיפול האדלריאני כרצף הנע על פני ארבעה שלבים: (א) יצירת הקשר הטיפולי; (ב) התחקיר הפסיכולוגי – ניתוח הדינמיקות המוליכות להבנת הפונה, אישיותו ובעיותיו; (ג) פירוש והסבר; (ד) הכוונה מחדש לקראת שינוי. היא דנה בתפיסותיו המקוריות של אדלר ובהרחבות ותוספות שהציגו תלמידיו למתרחש ולטכניקה בכל אחד משלבים אלו, ומשווה ביניהן.

בשלב הראשון של יצירת הקשר הטיפולי, אדלר ותלמידיו מדגישים את יצירת היחס של אמון וכבוד הדדיים ואת שיתוף הפעולה בין הצדדים. בשלב זה, השימוש בזיכרונות ועצם בקשת הזיכרון הם כדי ליצור אצל המטופלים אמון, תחושת נראות ותחושת מובנות; זאת על ידי הבנת הקשר בין הזיכרון לבין סיטואציה עכשווית משמעותית בחייהם.

השלב השני של התחקיר הפסיכולוגי (או מה שקרוי בגישות דינמיות מסורתיות "שלב האינטייק"), מטרתו המרכזית היא להבין את סגנון חייו של המטופל, לברר את התסמינים הנוכחיים וליצר הבנה טנטטיבית על הדינמיקה בין ה"כאן ועכשיו" לבין הילדות. דרך תיאור התחקירים של אדלר, דרייקוס, אברמסון, אקשטיין ואחרים שריג מציגה שפע של שאלות ונושאים לבירור בשלב זה של התחקיר הפסיכולוגי, תוך שימת דגש על הסביבה המשפחתית, החברתית והתרבותית שבה גדל הילד: שאלות על האחאים, תכונותיהם והדמיון והשוני בין המטופל וביניהם, היחסים בתוך המשפחה – הגלויים והסמויים, ערכי המשפחה, מאפייני הדמויות ועוד. טכניקה מעניינת להשגת מידע על המטופל ולהבנתו היא "טכניקת השאלה". השאלה המוצגת למטופל היא: "מה היה שונה בחיך לו היית בריא?", או בסגנון של אקשטיין, ברוח אדלר: "לו היה מתרחש עתה נס בחיך, וכל אתגרין היו נעלמים, וגם הבעיות היו נעלמות – מה היה שונה בחיך?" תשובת המטופל מסייעת להבין מדוע הוא חולה, ומה השימוש בתסמין הספציפי; זאת כדי להבין, מה הרווח או התירוף שהוא משתמש בהם כדי לתמוך במטרה הפסיכולוגית שלו. שלב "לקיחת" זיכרונות הילדות נעשה כחלק מהתחקיר, והוא משמעותי בהבנת סגנון החיים של הפרט. מעניין לציין את תוספותיו של אקשטיין, שהזמין את המטופל בסדרת השאלות על הילדות לתאר חוויה מעצבת בילדותו: "תאר חוויה מעצבת בילדותך; מה הרגשת ביחס אליה? מה המסקנות שהסקת בעקבותיה?" וגם: "ספרי על אירוע שהיה בשבילך 'חויית שיא', רגע יוצר דופן יחיד ומיוחד בחיך שבו הרגשת מאושרת". חשיבות העבודה בשלב התחקיר עם הזיכרונות היא מכרעת, שכן המידע העולה מהזיכרונות מצטלב עם שאר פריטי המידע המלוקטים בשלב זה, משלים אותם ושוֹפך עליהם אור. הוא מנותח להבנת סגנון החיים ולהבנת המטרה הפסיכולוגית של המטופל.

השלב השלישי בטיפול האדלריאני הוא שלב חשיפת הפירוש וההסבר. אדלר הסביר כי חשיפת המטופל למטרה המוטעית שבבסיס סגנון החיים שלו היא נקודה מכרעת בטיפול. לדבריו, המבחן היחיד לתקפות האבחנה והפירוש הוא קבלתם על ידי המטופל, ויש צורך לחשוף ולהסביר את הפירוש בזמן הנכון. חשיפה טרם עת עלולה להתפרש על ידי המטופל כעלבון, לכן ההמלצה היא למסור הפירוש באופן חלקי ובהדרגה ולשמור על תחושת הערך של המטופל, לעתים באמצעות שימוש בהומור. הבדיחה הבאה מתאימה למשל למקרה של התנערות מאחריות למתרחש בחיים: "בחור אחד מגיע למירוץ סוסים ופוגש שם חבר שלו – כולו מלוכלך ובגדיו קרועים. 'מה קרה לך?' הוא שואל אותו. החבר עונה: 'הגעתי למירוץ, התכופתי לרגע לקשור שרוך, משהו שם עלי רתמה, אז הייתי חייב לנצח'". דרייקורס המשיך והמליץ להתייחס אל הפירוש כאל השערה, מתוך הבנה עמוקה שרק המטופל יכולה לתת לפירוש תוקף. אברמסון הוסיפה שבתפיסתה, המטפל האדלריאני הוא גם מחנך ומורה, המעביר למטופל תפיסות, עמדות וערכים. בשלב זה מבחינתה, המטפל חולק עם המטופל את העבודה שההנחה הבסיסית שלהם, שהם תופסים אותה כאמת אובייקטיבית, אינן אלא תפיסה סובייקטיבית; לדוגמה:

את זוכרת שסיפרת לי כמה "חמים" ו"טוב בלב" הרגשת אחרי שגילית את הטעות בתוצאות הבדיקות שלך והתקשרת לבית החולים לסדר את זה? יכול להיות שאת מרגישה שזה מאוד חשוב לבדוק בעצמך שהכול בסדר, ואז גם לתקן את מה שלא בסדר? ייתכן שכשאת עושה דברים כאלה, את מרגישה הכי טוב עם עצמך? לפעמים קוראים למצב הזה 'תנאי לערך'; הכוונה כאן היא שרק אם את עושה משהו או רק אם את לא עושה אותו, זה נותן לך הרגשה שיש לך ערך כבן אדם, אז יכול להיות שהתנאי שלך לערך הוא למצוא מה לא בסדר, ואז מיד לסדר ולתקן את זה?

בשלב זה של חשיפת הפירוש וההסבר, אפשר לחזור ולהיעזר בזיכרונות כשפה שהמטופל ירגיש בה בבית. קל יותר להבין ולקבל משפט המנוסח מטפורית, כאשר שפת המטפורה מנוסחת ולקוחה מהזיכרון עצמו.

השלב הרביעי והאחרון בטיפול האדלריאני הוא שלב ההכוונה מחדש לקראת שינוי. זהו השלב המכוון לפתור את בעיותיו של המטופל, באמצעות "תיקון תמונת העולם השגויה והקבלה החד-משמעית של תמונת עולם בוגרת". גם בשלב זה אדלר השתמש במגוון טכניקות, והן מצויות בשימוש גם אצל ממשיכיו – החל מטכניקת הפסיכולוגיה הפרדוקסלית של אדלר עצמו וכלה בשימוש ב"טכניקת המראה" של מורנו, שהומלצה על ידי דרייקורס, או בטכניקת "חנות הקסמים האדלריאנית", שפיתחה אנאבלה שקד. כל הטכניקות נועדו לעזור למטופל להשיג שינוי. אולם מעבר לטכניקות בולטת החשיבות המרכזית שיש בתהליך השינוי לעידוד, העידוד שמגיע הן ממשפחתו של המטופל ומסביבתו הקרובה והן מהמטפל. בשלב ההכוונה מחדש אפשר להשתמש בטכניקת שכתוב זיכרונות קיימים או אף בהמצאת זיכרונות מוקדמים בדיוניים; זאת על מנת לדמות את התממשות השינוי. שריג מפנה אותנו גם לפרק האחרון בספר, העוסק בעבודה עם זיכרונות מוקדמים בשלב ההכוונה לשינוי. הפרקים הבאים בספר עוסקים בזיכרונות מוקדמים בשלבי הטיפול השונים, והראשון בהם, פרק 9, עוסק בזיכרונות מוקדמים בראשית הטיפול.

בתחילת הפרק אנו נזכרים בכך שזיכרונות מוקדמים משקפים את פרשנותו של המספר לסוגיה המטרידה אותו במציאות חייו "כאן ועכשיו": "חשוב לזכור שהזיכרונות המוקדמים הם על אודות עכשיו, לא על אודות אז". מכאן אנו עוברים לתהליכי ההזמנה של זיכרונות מוקדמים. שריג מקפידה גם כאן לתאר תהליכי הזמנת זיכרונות לפי תאורטיקנים שונים ומשווה בין רעיונותיהם ודרכי חשיבתם. אולם ההליכים דומים אצל רוב התאורטיקנים: (א) הזמנה למסור זיכרון: "חשוב על התקופה המוקדמת ביותר בחייך. מהו האירוע הראשון בחייך שאתה יכול לזכור, אירוע שתוכל לספר עליו במילים: 'אני זוכר שיום אחד?'"; או: "חשוב הכי רחוק שאתה יכול, וספר לי את הדבר הראשון שאתה זוכר"; (ב) חיפוש מוקד: "מהו הפרט החי ביותר בזיכרון? איזה חלק בזיכרון הכי בולט לך?" (ג) היזכרות ברגש: "מה הרגשת בזמן האירוע?" (ד) הזמנת זיכרון נוסף: "מהו הזיכרון הבא שלך? מה הזיכרון הבא שעולה לך?" לאחר רישום הזיכרונות מילה במילה, ניתן לחקור, לעבות, להבהיר, להוסיף ולתקן את הזיכרונות יחד עם המטופל.

בניתוח הזיכרונות הדגש הוא על המוקד ועל הרגש. המוקד, או "הפרט החי ביותר" בזיכרון, מייצג את תמצית הזיכרון כולו. הוא מציג למטפל את הסוגיה שבה



המטופל עסוק, הסוגיה שסביבה מתממשת מטרתו הפסיכולוגית ומתקיים התנאי לערך העצמי שלו. הרגש הוא הרמז הפרשני המרכזי. הרגשות משקפים כיצד המטופל פירש את האירוע, ומהן המסקנות שהסיק מן המתרחש סביב הסוגיה המרכזית; לדוגמה, מירי מספרת על מסיבה בכיתה א שבה דקלמה לפני ההורים. היא מתארת בפירוט רב כיצד הייתה לבושה ואת פרטי האירוע. בזיכרון המקורי, המוקד היה דקלום מול ההורים והרגשת גאווה גדולה, תחושת ערך עצמי, התרגשות ושמחה. מניתוח אירוע זה ניתן להבין מה הסיקה מירי על עצמה ועל החיים: "בחיים מוכרחים להצטיין במשהו כדי להיות שייכים ובעלי ערך; לי יש יכולת להצטיין אקדמית יותר מרוב האחרים, ואני גם יכולה לקבל הכרה בכך, על כן זו תהיה דרכי בחיים". ניתן גם לראות מהי הטעות המרכזית של מירי דרך זיכרון זה: "רק כשאני מקבלת הכרה בכך שאני מצטיינת יותר מרוב האחרים בנוכחות עדים משמעותיים לי אני מרגישה שייכת ובעלת ערך, ויש לי יכולת ואומץ להמשיך להצטיין יותר מרוב האחרים". אולם אם הרגש היה אחר, כמו למשל חוסר ביטחון או חרדה, הרי החוויה של אותו זיכרון הייתה שונה לחלוטין, וכך גם המסקנה ממנו: "בחיים מוכרחים להצטיין במשהו ולקבל הכרה פומבית על כך, כדי להיות שייכים ובעלי ערך. אבל אני לא באמת יכולה להצטיין... האנשים החשובים בחיי חושבים שאני תלמידה מצטיינת, אבל בעצם זה לא ממש כך". דוגמה זו מבהירה היטיב את חשיבותו העצומה של הרגש הנלווה לזיכרון בהבנת המטרה הפסיכולוגית והתנאי לערך העצמי, כפי שהם משתקפים בזיכרון הילדות.

דגש מיוחד מושם על הזיכרון הראשון העולה במפגש הראשון. זיכרון זה מהווה משאב להבנת החוזה הטיפולי הסמוי, ובמילים אחרות, זיכרון זה מביא אותנו אל תמונת דפוס הציפיות של הפונה מאחרים בחייו. על המטפל לנסות להקשיב ולהשיב טנטטיבית לשאלות, כגון: כיצד המטופל מצייר לעצמו את הדמות המיטיבה האידיאלית? האם המטופל בוטח באחרים ומשתף פעולה עמם? למה המטופל זקוק כדי לבטוח באחר? על המטפל לזכור כי הזיכרון הראשון עולה תמיד בהקשר של "כאן ועכשיו", ולכן הוא יכול לסייע לנו להבין למה המטופל מצפה מהתהליך הטיפולי. הפרק הבא, "זיכרונות מוקדמים כמשאב לעידוד", פותח בציטוטים מאדלר, דרייקורס ואחרים על אודות מרכזיותו של העידוד כמשאב עצמי ובתהליך הטיפול. הפרק כולו עוסק במטפל האדלריאני, המעודד את המטופל שאינו מסוגל לעודד את עצמו – עד שהוא ילמד לעשות זאת בעצמו: "ההצלחה [...] תלויה באומץ, ותפקיד הפסיכולוג הוא להפוך את רגש הייאוש לרגש של תקווותיות". זיכרונות הילדות משמשים בתהליך זה ככלי מרכזי. תוכני הזיכרון משקפים למטפל את כוחותיו של המטופל, והמטפל המעודד מתקף כוחות אלו, משקפם למטופל ועוזר לייצר נרטיב חדש, שיעצב מחדש (reframe) את פרשנות המטופל על עצמו לפרשנות חיובית מעודדת ומייצרת תקווה. בתוך שלל הדוגמאות ישנו גם תת-פרק קטן שבו מתייחסת שריג להתבוננותה של ד"ר רחל שפרון על ההתמכרות. לפי שפרון, ההתמכרות במובנה הרחב ביותר נובעת מהיעדר תחושות שייכות ומשמעות ומתחושת חוסר הערך העצמי הנובעת מחוסר זה; כלומר ההתמכרות היא התנהגות שהמתמכר בוחר

כדי להשיג תחושה של רווחה רגשית מיידית, נטולת מאמץ והתמודדות במצבים יוצרי מתח, לחץ וכאב. שפרון מוסיפה כי אנשים יצירתיים במיוחד שלא מצאו דרך לממש באופן מספק את היצירתיות שלהם, נתונים במיוחד לסכנת התמכרות. דרך הטיפול האדלריאנית ששפרון מציעה לבעיית ההתמכרות היא עידוד על בסיס הזיכרונות המוקדמים. מובאות דוגמאות המראות כיצד בתהליך יצירתי לשלעצמו, המטפלת מזהה את הכוחות היצירתיים של המטופלת ומראה לה את הסכנה בשימוש מופרז בכוחותיה, שעלול להביא להתמכרות, ומעודדת אותה להשתמש בכוחותיה באופן מבוקר ומועיל.

קודם לעיסוק המרכזי באופני הפירוש של הזיכרונות המוקדמים, שריג עוסקת בקצרה במקומם של הזיכרונות הלא ספונטניים – הן בזיכרונות מוזמנים ממוקדי נושא, שהיא דנה ביתרונותיהם בהגעה לחומר שקשה או בלתי אפשרי להגיע אליו בדרך אחרת, וגם בחסרונותיהם, ובעיקר באבדן כוחם ההשלכתי, והן בהשתלת מידע בזיכרונות משוכתבים ומומצאים. היא שבה ומזהירה בנוגע להיבטים האתיים של עבודה עם הכלים העצמתיים, הן של הזיכרונות והן של הדמיון, אך גם מציינת את היתרונות שקלינאי מיומן וזהיר יכול להפיק בשכתוב הזיכרון למטרת תחקיר. הפרק על שיטות לפירוש הזיכרון המוקדם בשלב התחקיר עוסק במגוון של גישות, שיטות וכלים לניתוח זיכרונות. שריג מציגה כ-25 כלים ושיטות, משווה ביניהם ומביעה דעתה על שימושיותו של כל אחד ואחד מהם. אהבתי את שיטת ניתוח האמונות והערכים בסגנון החיים על פי מוזאק ודי פייטרו, המודגמת על הזיכרון הבא: "הייתי בכיתה ה', המורה שאלה מה זה 'פוזמקאות', ואני ידעתי, כי קראתי את זה בספר, היא כל כך שיבחה אותי [...] וזה רומם אותי". המוקד: רואים אותי ואני יודעת; מחיאות כפיים. הרגש: גאווה. בניתוח הזיכרון ההתייחסות היא לכמה שאלות מפתח:

- א. תפיסה עצמית: מה אני? מי אני? מה משפיע עלי? אני כנראה ילדה בעלת יכולות יוצאות דופן, אבל כדי לחוות זאת ולהרגיש בעלת ערך, אני זקוקה לכך שמישהו בעל סמכות יראה את היכולות האלה וישקף לי אותם באמצעות דברי שבח.
- ב. אידאל העצמי: מה עלי להיות או לעשות כדי שאחוש משמעותי בעולם? כדי שאוכל להשתייך? עלי להצטיין בידע שלי יותר מאחרים.
- ג. דימוי עצמי: איך אני רואה את עצמי מול האידאל העצמי שלי? כשאני מצטיינת ומישהו רואה זאת ומצייץ זאת, אני מגשימה את האידאל העצמי שלי ומרגישה מרוממת, אבל כשזה אינו קורה, אני מרגישה נחותה ביחס לאידאל העצמי שלי וביחס לאחרים.
- ד. תמונת העולם: מהם הרעיונות והמחשבות בהיגיון הפרטי שלי? כדי להיות בעלת ערך ולהשתייך, צריך להתרומם מעלה מעל כולם; אם לא מצטיינים נעלמים ונמחקים; זהו עולם תחרותי, שבו אפשר להצליח רק באמצעות יכולות יוצאות דופן.
- ה. האמונה האתית: מהם העקרונות המוסריים שעל פיהם אני חיה? רק מי שבאמת מגיע לו זכאי להרגיש שייך ובעל ערך. בתחושת ערך צריך לזכות, ואי-אפשר לקבל אותה סתם כך.

לאחר הסקירה המקיפה על הגישות והטכניקות השונות, שריג מציעה הצעה משלה לניתוח זיכרון הילדות בגישה אדלריאנית הוליסטית, נרטיבית ותאורטית ואף מדגימה את שלוש השיטות בניתוח זיכרון ילדות, בגישה של צעדים הנבנים זה על גבי זה: צעד ראשון – התרשמות כללית מנושא הזיכרון על פי התוכן הקונקרטי; צעד שני – הבנת הסוגיה המאתגרת את סגנון החיים על פי הקשר בין הנושא, המוקד והרגש; צעד שלישי – אינטגרציה מטפורית של התובנות. עתה יש לעבור לניתוח נרטיבי מטפורי של הזיכרון על ידי ניתוח הקדימון שלו: ניתוח גורמי הרקע, אפיוני המשתתפים – מטרותיהם ותפקידיהם ביצירת הנרטיב, וניתוח העלילה עצמה. לבסוף שריג מציעה כלי לניתוח אדלריאני ממוקד של סגנון החיים, כלי המתבונן על הממדים הבאים:

- א. כוחות ומשאבים: מהם הכוחות ומשאבי הפעולה המתגלים בזיכרון?
  - ב. כיוון התנועה – אינטרס חברתי: מהי רמת האינטרס החברתי של המטופלת? האם הכוחות שלה מנוצלים בצד המועיל או הלא מועיל של החיים?
  - ג. רמת התנועה: מהם רמת הפעילות ואופי הפעילות של המטופלת?
  - ד. תמונת העולם והחיים: אילו אמונות, מחשבות, ערכים והנחות יסוד יש למטופלת על העולם? איך לתפיסתה החיים צריכים להיות?
  - ה. תמונת האחרים, תפקידם והיחסים עמם: איך המטופלת תופסת אחרים בעולמה? מה תפקידם ומקומם בעולמה? מהי מערכת היחסים בינה לבינם?
  - ו. תמונת העצמי: ערך, תפיסת כוחות, מקום (תחושת שייכות) ותפקיד.
  - ז. הסוגיה המאתגרת את סגנון החיים של המטופלת: מהי הסוגיה המרכזית שבמרכז הזיכרון על פי המוקד? מהי עמדתה של המטופלת כלפי סוגיה זו? מהו הקשר בין מרכיבים אילו, ומה ניתן ללמוד ממנו על המצבים המאתגרים אותה בחייה?
  - ח. המסקנה הקיומית – המטרה הפסיכולוגית, התנאי הקיומי לתחושת שייכות וערך עצמי: מה חייב להתקיים בחיי המטופלת כדי שתחוש שייכות ובעלת ערך?
  - ט. המסקנה האופרטיבית – דרכי התנהלות: אילו מסקנות הסיקה המטופלת מתפיסת העולם, מתפיסת העצמי ומתפיסת האחרים על אופן ההתנהלות הנכון בחיים? באילו דרכים היא פועלת למימוש מטרתה?
  - י. המבוי הסתום – נקודת השבירה: ממה המטופלת תתאמץ להימנע כמעט בכל מחיר? מה עלולה להיות נקודת השבירה שלה?
  - יא. פוטנציאל ההתמכרות: היכן יש סכנה לשימוש יתר בכוחות?
  - יב. יעד להרחבה: באיזה מקום אפשר להגמיש את התנאי הקיומי של המטופלת? על מה עליה לוותר כדי להימנע ממחירים שהיא מגדירה ככואבים מדי?
- הפרק מסתיים בסדרה של כלים לניתוח רצף של זיכרונות מוקדמים ובהמלצה על העמימות, כלומר להשאיר מקום למשהו לא מובן וגם למידה של ספק.
- הפרק האחרון בספר עוסק בעבודה עם זיכרונות מוקדמים בשלב ההכוונה לשינוי. הרעיון המרכזי הוא ששינוי אינו יכול להגיע כתוצאה ממודעות או מוטיבציה בלבד. אלו הם תנאים מקדימים, אך הם אינם יוצרי שינוי כשלעצמם. יש צורך בעידוד והכוונה ליישום מעשי של השינוי. טכניקה מרכזית לכך היא שכתוב (reconstruction)

של הזיכרון המקורי. בכך יוצרים יחד עם המטופל תהליך שבו הוא מתנסה בדמיונו בחוויות ואפשרויות חדשות, ומכאן הדרך לשינוי קצרה יותר. בפרק זה המחברת סוקרת אפשרויות שכתוב שונות. שיטתו של ריצ'ארד קופ לדוגמה נראית כך: הגדרת הבעיה – המטפל שואל היכן המטופל "הכי תקוע" בחייו; מיקום הבעיה בזמן ובתחושה הגופנית; העלאת זיכרון מוקדם; קביעת מוקד ורגש בזיכרון המקורי; שכתוב הסצנה – המטפל מנחה את המטופל לשכתב את הסצנה כך שתהיה אידאלית; קביעת מוקד ורגש לזיכרון המשוכתב; קישור הזיכרון המשוכתב להווה – המטפל מבקש מהמטופל לקשר את הזיכרון המשוכתב לבעיה בהווה; מציאת רמזים לפתרון הבעיה בהווה בזיכרון המשוכתב – המטפל מקריא למטופל את הזיכרון המשוכתב ומבקש ממנו לראות אם יש בו משהו שיכול לתת לו רעיון איך להתמודד עם הבעיה במציאות, "כאן ועכשיו". טכניקה זו משתמשת בכוחותיו היצירתיים של המטופל כדי לשנות חוויה מעיקה וגם מיישמת עיקרון אדלריאני חשוב של קישור בין חוויות העבר למציאות הבעייתית בהווה. אהבתי את הרעיון של המחברת להשתמש בשירה של ויסלבה שימבורסקה, "שלולית", כפעילות מקדימה לשכתוב עצמאי של חוויה לא רצויה, שכתוב הממוקד בטעויות בזיכרון הפרטי אשר משתקפות בזיכרון המקורי:

שְׁלוּלִית/ ויסלבה שימבורסקה

אֲנִי מֵיטִיבָה לְזָכֹר אֶת הַפֶּחַד הַזֶּה מִן הַיְלָדוּת.

נִהְגֵיתִי לְעֻקֹף שְׁלוּלִיּוֹת,

בְּעֵקֶר אֶת הַחֲדָשׁוֹת, לְאַחַר הַגֶּשֶׁם.

הֵרִי יִתְכֹן שְׁלֹאֲחַת מֶהֵן אֵין קְרֻקְעִית,

אִם כִּי דוֹמָה הִיא לְאַחֲרוֹת.

אֲדָרֶךְ וּלְפִתַע אֶשְׁקַע כְּלִי,

אֲתַחִיל לְנִסֵּק מְטָה,

אֶל הָעֲנָנִים הַמְשֻׁתְּקָפִים

וְאוֹלֵי רְחוֹק יוֹתֵר.

אֲחֵר כֶּךָ הַשְׁלוּלִית תִּיבֵשׁ,

תִּיִסְגֵר מֵעָלִי,

וְאֲנִי תִתּוֹמָה לְעֵד – הֵיכֵן –

עִם צְעָקָה שְׁלֵא תִצּוּף אֶל פְּנֵי הַשְּׁטִיחַ.

רק מאַחַר יוֹתֵר תִּבּוֹא הַהֶבְנָה:

לֹא כָל הַהֲרַפְתָּקוֹת הַרְעוֹת

כְּלוֹלוֹת בְּחֻקֵי הָעוֹלָם

וְגַם אֵלוֹ קְצוֹ,

לֹא הִיוּ יְכוֹלוֹת לְקָרוֹת.

בטכניקת העבודה, המחברת דנה עם המטופלת על שלושת הבתים הראשונים של השיר. יחדיו הן דנות על הבעיה של הילדה, על מחשבותיה, רגשותיה ופעולותיה,

על ה"פטנט" שהמציאה כדי להתגבר על הבעיה שלה ועל המחיר שהיא משלמת על ה"פטנט" הזה. לאחר מכן מוזמנת המטופלת לבחור זיכרון אחד מזיכרונות הילדות שלה ולדון עם המטפלת בשאלה: "מה לדעתך הייתה יכולה להיות השלולית שלך?" תוך כדי הדיון ניתן לגעת בתפיסות המוטעות בהיגיון הפרטי של המטופלת ואז לבצע שכתוב עצמאי של הזיכרון, תוך התמקדות בטעויות בהיגיון הפרטי כפי שהשתקפו בזיכרון המקורי.

לסיכום: בין שירה הפותח של אגי משעול לשירה המסיים של ויסלבה שימבורסקה, שריג מציעה לנו אוצר של ידע – שילוב בין תאוריות, קטעי ספרות ושירה, אירועי חיים וזיכרונות ילדות והצצה לעולמם של חוקרי הספרות והנפש. זהו ספר מקיף, או אולי עדיף לומר – אנציקלופדיה, המסכמת לנו את הידע הקיים אצל מגוון הוגי דעות אדלריאניים בתחום זיכרונות הילדות. הוא שימושי לפסיכותרפיסטים המעוניינים להרחיב את עולם הידע שלהם בתחום השימוש בזיכרונות הילדות ככלי טיפולי ואבחנתי, ולמרצים וחוקרים המעוניינים להתבונן על הנפש מזוויות והקשרים שונים. הספר אינטגרטיבי, עשיר ומעניין.