

מבגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

גיליון מיוחד בנושא:

זיכרונות ילדות מוקדמים:

נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול ויישום

עורך-אורח: ד"ר אמיתי המנחם

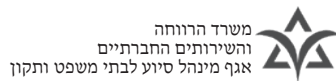
כרך כ"ה • גיליון 45-46

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

יוצא לאור על ידי:



בשיתוף עם:



כוחם של זיכרונות ילדות: אוצר טיפולי וחוויתי, תיאוריה ויישום

מאת: דפנה פקר

אבן יהודה: אמציה, 2016 (335 עמודים)

הדס זאבי סלע

בפתיחת ספרה, דפנה פקר מספרת שגמלה בה ההחלטה לצאת למסע כתיבת הספר אחרי שנים של התלבטות בנוגע לרעיון. מורתה ורבתה, מיכה (מיכאלה) כץ, המליצה לה שלא לעשות זאת, כיוון שהחומרים גולמיים, אמורפיים ויצירתיים מכדי להתגבש למבנה ספרותי שישמור על הקסם של הרעיון, אך הכותבת אתגרה את עצמה והמשימה צלחה בידה. פקר מציעה שיטת אבחון וטיפול הנשענת על התאוריה האדלריאנית, המבוססת על עבודה משותפת של המטפל והמטופל, ואשר מטרתה להציף מקבץ של זיכרונות ילדות מוקדמים. ניתוחם ופירושם של זיכרונות אלה משרטטים מפת דרכים שעליה מסומנים קווי היסוד של סגנון החיים והאישיות, ומכאן גם מובנים הקשיים.

לטענת המחברת, העיסוק בזיכרונות המוקדמים כמו גם ניתוח החלומות הם חלק בלתי נפרד ממשנת אבות הפסיכולוגיה – פרויד וממשיכי תורתו הפסיכואנליטית. עם זאת, קווי היסוד המוצגים בספר נשענים על עקרונות הגישות הקוגניטיבית, ההומניסטית, החינוכית והאדלריאנית. הגם שכל גישה תייחס מהות וחשיבות שונות לזיכרונות המוקדמים, ניתוחם הוא מיסודות הפסיכותרפיה, ועל כן הספר מהווה תרומה לחידוד ההקשבה, לדיוק הניתוח ולהעמקת התערבות אנשי המקצוע בכל שיח טיפולי.

סקירת רשימת הנושאים

פרקים א–ג פורשים דיון תאורטי על היווצרות הזיכרונות המוקדמים. בתחילה הכותבת מעמיקה בהבנת מהותם של זיכרונות הילדות ומתארת כיצד הם נוצרים וכיצד הם נצורים באלבומי התמונות ובספרי הזיכרונות. זיכרונות נוצרים מהמנהג שלנו לספר על עצמנו, על חוויות היום-יום ("איך היה בגן?" "מה עשית אצל סבא וסבתא?"), ודרכם מתהווה אחת הצורות הראשוניות ליצירת קשר עם האחר. בפרק ב הכותבת מרחיבה את היריעה על תפקידם של זיכרונות מוקדמים ושל אלו שנאספים במשך החיים כ"ריפוי" חוסר הוודאות הקיומי המוטבע בנו, כחלק מההבנה שהאדם ארעי וזמני בעולם הזה. כל תנועה קדימה הכרוכה בתכניות החיים – לימודים, עבודה וכדומה – היא בו בזמן גם תנועה לעבר הסוף, וזיכרונות ילדות מוקדמים הם האמצעי להבטיח מקום במרחבי החיים. הזיכרונות המסופרים על המשפחה, ובפרט על הדמויות ההוריות, הם מקור מחזק ומעצים, שכן הם מבליטים עקיבות ונחישות בנוכחות האדם עלי אדמות.

פקר כותבת כי בערוב ימיו אדם מתקלף מנכסיו והישגיו, ותוארי הכבוד שקיבל אינם עוד בעלי ערך ומשמעות בעיניו. אך המשאב השמור הוא אוסף הזיכרונות מילדותו, שהזדקנו עמו ולא נטשו אותו. בהתרפקות על זיכרונות מוקדמים הוא משחזר את מהות חייו מילדותו – אוצרו האישי, המשרה תחושת משמעות ושייכות. הזיכרונות הופכים להיות טביעת האצבע של הילד והמתבגר, במטרה לחזק ולהעצים. פקר מדגישה שהזיכרונות אינם נושאים אופי אובייקטיבי, כך שהעובדות אינן משמעותיות, אלא התפיסה, הפרשנות והרגש המתלווים אליהן. בהקשר זה היא מתארת כיצד כל אחד מהאחים במשפחה זוכר תמונות ילדות בצורה שונה, אף שכולם היו נוכחים באותו אירוע. בפרק זה הכותבת מציינת שישנה סיבה לכך שאנו זוכרים זיכרונות מסוימים, ואילו אחרים נעלמים מאתנו, וכי ישנה סיבה לרצף הנוצר בין הזיכרונות. את ההמשותף לרעיונות הללו היא מספקת בהמשך.

בפרק ג הכותבת מגישה את העקרונות הקוגניטיביים וההומניסטיים של התפיסה האדלריאנית, שממנה היא מושפעת. האדם מפעיל שיקול דעת בכדי להתגבר על מכשולים ומפעיל מנגנוני ויסות ושליטה קוגניטיביים ורגשיים על היצרים, הדחפים החייתיים והתשוקות. "סגנון חיים" הוא המונח המקפל בתוכו את התפיסות, השיטות והאמצעים המשמשים את האדם להשיג תחושת שייכות ולממש את עצמו. סגנון החיים הוא דינמי, אך המטרות והאתגרים כפי שהתגבשו בילדות המוקדמת נשארים ללא שינוי. פקר פורשת בהרחבה את הגורמים שמעצבים את סגנון החיים: אווירה משפחתית, מערך משפחתי ודרכי חינוך. כמו כן היא מוסיפה רשימת היגדים משפחתיים המחלחלים לאישיותו של הילד ומעצבים את סגנון החיים שלו. הפרק מסתיים ברשימה עשירה של היגדים מעצבים מתחומים שונים, שבתוכם הקורא יכול "לשמוע" את עצמו ואת בני משפחתו. לדוגמה היגדים על כסף ופרנסה: "כסף בא והולך", "כסף לא גדל על העצים", "מה עושים ההורים של החבר שלך?" "לא עוזבים ככה סתם עבודה", והיגדים על ערכים וחינוך, לדוגמה: "אם אין שכל, יש רגליים", "קודם לסיים שיעורי בית ורק אחר כך לשחק", "כשיהיו לך ילדים, תביני".

פרקים ד-ו פורשים מבחר שיטות לאיסוף המידע הנדרש לאבחון סגנון החיים. פקר מפנה למקורות שונים, כולל שאלון בן שמונה פרקים, שחיברה. היא מוסיפה כ-20 שאלות שבאמצעותן ניתן לאבחון סגנון החיים ולהתבונן בו, כגון: "באיזה שלב במחזור החיים נמצא המספר?" "האם הטקסים והמנהגים מילדותו עוברים?" "מהי שפת גופו?" "האם ישנם מילים ורגשות חוזרים?" "מה הרגש שחוזר על עצמו בטקסט?" "מהן המילים שחוזרות על עצמן?"

לאחר מכן מוצגות שיטות לניתוח הזיכרונות. הגישה הקלסית מונה חמישה קריטריונים: (א) מהי תפיסת העולם? (ב) כיצד אנו תופסים את עצמנו? (ג) מהו האידיאל, החלום (HLSB – How Life Should Be)? (ד) כיצד אנו תופסים סיכונים וסכנות בחיים? (ה) מה הם המשאבים והכוחות שיש בנו כדי לחיות את חיינו? לאחר ניתוח הזיכרונות המטפל מגיש למטופל סיכום של מפת סגנון החיים, צמוד ככל

האפשר לניסוחים המקוריים של האחרון. לאחר עיון משותף בסיכום הוא עורך אותו מחדש, עם התייחסויותיו של המטופל.

זו שיטה מעניינת המעודדת יצירה מחדש של הזיכרון (reframing), תוך תנועה לכיוון מה שהיה עדיף שיהיה – HLSB, ומתכתבת עם מושגים מקבילים מעולם הטיפול הנרטיבי של וייט ואפסטון (White & Epston, 1990), כגון הסיפור המועדף ועריכה מחדש. פקר אינה מזכירה את הטיפול הנרטיבי, ואולי אין זה מן ההכרח, כיוון שפרקי התאוריה עשירים ורוויים ממילא.

החלק השלישי, **פרקים ז-י**, הוא החלק היישומי והמעניין ביותר בספר. פקר מדגימה מתוך **טיפול פרטני** טכניקות ניתוח ופירוש בסוגיות של **אהבה ואינטימיות מול מימוש עצמי**, **חוסר אמונה ביכולות העצמי ובחירות מקצועיות מתוך עולם פנימי**, תוך שימוש בשיטות הניתוח מהפרקים הקודמים. פרק ח, המנתח זיכרונות מוקדמים **בקבוצה** – מרתק. פקר מציגה רעיונות יצירתיים במיוחד עבור קבוצות עם קושי והתנגדות. מרכיבי הניתוח, שהוצגו בפרקים הקודמים, משתכללים בשל הטכניקות הנוספות; לדוגמה פקר מציעה להיזכר בלוח בכיתה, בחדר השינה או בתבשיל ולחבר מהם זיכרון. הטכניקות מתמקדות גם ביחיד בקבוצה, לדוגמה: הקבוצה מספרת שוב את הזיכרון של המספר, והמספר בוחר גרסה מועדפת עליו כיצירה מחדשת של הזיכרון. בניתוחים הקבוצתיים נשנית התמה של **חוויות זרות מול שייכות וניכור מול תחושת נועם**. פרק ט ממשיך את הקו המרתק של קודמו ומציע התערבות הממוקדת בזיכרונות מוקדמים ב**טיפול זוגי**. מתוך הדוגמאות נפרשת מתודה אפקטיבית, המשקפת כיצד סיפורי זיכרונות עשויים להבהיר לבני הזוג מהו שורש המחלוקת. הם נאבקים בגלוי על ערך הכסף ועל תקציבים, על מנהגי ניקיון או עזרה בבית, על הקשבה וכבוד, אך למעשה זהו גישוש בלתי פוסק אחר סיפוק שתבניתו עוצבה בשלבים מוקדמים (סגנון חיים) ומתבהרת כעת, עם השיתוף. פקר מקפידה גם על ציות לכללי ההקשבה בזמן שבו הזוג מספר, על מנת לא לשחזר **דפוסי תקשורת** לא יעילים ולאפשר לזיכרון המוקדם לקבל את המקום המגיע לו. תרומה נוספת לטכניקה היא בערך התרפויטי שלה במובן זה שהזיכרון אינו מתקפה, אלא סיפור אישי, וההקשבה לו מהווה אתנחתא זוגית מ"גירוד הפצע", הניכרת בשינוי נימת הקול, בשינוי האווירה בחדר ובמידת ההתעניינות בין בני הזוג.

לבסוף, **פרק י** מתאפיין בבחירה מעניינת של המחברת לסיים את הספר בזיכרונות גולמיים העוסקים בכוחות ובפרידה, ללא מתן ניתוח ופרשנות. פקר בוחרת שלא לסיים ברוח האמירה, "הוכחתי את מה שהיה עליי להוכיח", אלא משאירה את עבודת הפירוש והניתוח ברקע ונותנת לזיכרון המסופר "לדבר בעד עצמו". בשלב זה של הקריאה הבנתי שהספר נבנה בצורה תהליכית ומדורגת דייה בכדי לאפשר למידה משמעותית, כך שבמהלך הקריאה של הזיכרונות בפרק זה ניתן לחוש בהפנמת החומרים היישומיים המלווים את הפרקים הקודמים.

פקר מגישה מנה אחרונה מתוקה ובה זיכרונות ילדות של בני 8–10, המאופיינים בתמימות, ישירות ודיוק.

נקודות חולשה וחוזק

תרומתו של הספר ניכרת בהכנה התאורטית הנרחבת לפרקי הניתוח. הפרקים התאורטיים (א-ו) פורשים מידע רחב בדרך עניינית, אך לצד זאת לעתים חשתי בעריכה לא מהודקת, בחיבור חלש בין הנושאים ובחזרתיות מפרק לפרק (לדוגמה מקומה של המטפורה). תמלילי ההקלטה של מיכה כץ בחלקים התאורטיים מיותרים. את תוכנם ניתן היה לקצר בשפה נהירה במקום להביאם בשפה מדוברת. כמו כן, לעתים קיים פירוט שנחוה כרשימה בלתי נגמרת, כך שבהיעדר חלוקה פנימית לנושאים והבאת דוגמאות, רמת הדריכות והעניין יורדת. לדוגמה, את רשימת 20 המרכיבים להתבוננות בסיפור ניתן היה לחלק לתת-קבוצות, כגון: מרכיבי סגנון, מרכיבי תוכן, מרכיבים בהגשת המספר ומרכיבים הקשורים במקשיב. באופן דומה גם רשימת השאלונים, ללא הצגת דוגמאות, נותרה מיותרת. בהקשר החברתי-סביבתי, בעולם דיגיטלי, שבו הזיכרונות של המטופלים, בעיקר המתבגרים והצעירים, נמצאים בהודעות טקסט, סרטונים ושיתופים, היה מקום להתייחס לכך באחת הדוגמאות. כמו כן נתקלתי בספר בבעיות הגהה ופיסוק. בכל זאת, לשמחתי, העניין שמצאתי בו עלה על חסרונות אלו.

הספר מצטיין בדוגמאות מרתקות, המלמדות טכניקות עבודה יעילות להתערבות בשטח בטיפול פרטני, קבוצתי וזוגי. השיטות יצירתיות ונושאות אופי חווייתי-משחקי, שאינו מתפשר על הדיוק ועל החוויה האינטימית בטיפול. השילוב בין חומר הוראתי לחומר הכשרתי-טיפולי נעשה היטב. בשל כך, לאחר קריאתו, הוספתי בהשראתו וממנו פרקים לתכניות ההכשרה למטפלים בנוער בסיכון ובמצבי קצה ולסמינריון סיפורי חיים.

באמירה אישית, אני ממליצה מאוד על הספר לחידוד שיטות הניתוח של זיכרונות מוקדמים ולהעמקה בהתערבות של אנשי מקצוע בכל שיח טיפולי.

מקורות

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.