

מבגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

גיליון מיוחד בנושא:

זיכרונות ילדות מוקדמים:

נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול ויישום

עורך-אורח: ד"ר אמיתי המנחם

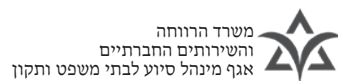
כרך כ"ה • גיליון 45-46

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

יוצא לאור על ידי:



בשיתוף עם:



הזיכרונות המושלים בנו: כיצד לפענח זיכרונות ילדות

מאת: אסטריד פטריק

אור יהודה: דביר, 2011 (255 עמודים)

אמיתי המנחם

ספרו של אסטריד הוא סיכום של התבוננות בזיכרונות וניתוחם התאורטי והקליני לאורך 25 שנות עבודה. לתפיסתו, הזיכרונות קשורים קשר בל יינתק לאישיותנו, משפיעים עלינו והולמים את סגנון החיים שלנו, ופעמים הם אף בולמים את התפתחותנו.

בראשית הדברים המחבר מבקש מהקוראים לרשום לעצמם שלושה-ארבעה זיכרונות העולים וצפים באופן ספונטני, שאליהם יתייחס לקראת סיום הספר. הוא מציע לעשות זאת כך על מנת לאפשר לתהליך הטבעי הלא מודע של העלאת הזיכרונות להתקיים בצורה משוחררת.

בפרקים הראשונים החוקר בוחן את תפיסותיהם השונות של פרויד ואדלר בנושא הזיכרונות ומדגיש שזיכרונות הילדות המוקדמים הם מחוון (אינדיקטור) רב-עצמה לחיי האדם. החוקר מקבל את גישתו של אדלר ומציין בפירוט את מאפייני הזיכרונות כמתארים את סגנון חייו של האדם, משתנים בהתאם לסגנון החיים, מספקים ידיעות מוצקות על קשרים משפחתיים ומאפשרים לייצב מצבים רגשיים. אסטריד מעיר שרבים מאתנו אינם מודעים למובנם הנסתר של הזיכרונות כמלמדים על עצמנו, ומתייחסים אליהם בטעות כאילו היו רק עובדות פשוטות. לטעמו, מוטיבציות אישיותיות המבטאות את עצמיותנו הן המשפיעות על השכחה והזיכרון. החוקר ממשיך ודן בשכחה וזכירה אצל ילדים וקשישים, מתפלמס עם תומכי תפיסת האמנזיה הילדית ומתנגדיה ומתאר את מורכבות הדברים אצל קשישים, שזכירת הרגע אצלם חלשה, ואילו הזכירה ההיסטורית טובה.

אירועים, בין אם הם טראומטיים או משמחים, עשויים לעלות מחדש לאחר שנשכחו, כאשר הנפש מגלה עמידות נפשית להכילם. עמידות נפשית משמעה היכולת להעניק פשר להתנסות חסרת פשר, לאמור – להפוך אותה לסיפור עקיב. כל סיפור נוצר כדי שיקבלו ויבינו אותו, וכדי לקשר בין בני האדם לבין אירועים שונים בחייהם. השכחה והזיכרון מצויים בתוך דיאלקטיקה תוססת, כדבריו, שמושגת על מבנה דינמי של ממש. הזיכרונות נאגרים בראשנו, אך שמורים בלבנו. הם מצויים בקשר עם עולמנו הרגשי ואינם מושפעים מגילנו הרשמי. הלב הוא שמעבד אותם, מנצח עליהם, מעמעם אותם, מנהל אותם או כופה עליהם לשתוק, כשהדבר הכרחי. והלב אינו לב של מבוגר, אלא לב של ילד, שהחל את פעימותיו בחיים התוך-רחמיים והתווה והפעיל לראשונה את מנגנון החוויה הרגשית שלנו. לפיכך הדגם ההתייחסותי הראשון הנחרת בנפשו של הילד מצוי בדיאדה אם-ילד,

שהחלה את פעולתה בהיריון. לפגוש את מבטה של האם לאחר הלידה, משמעו לחיות ולהתקיים. הדיאדה אם-ילד מייצרת זיכרונות, ולצדה הקשר אב-ילד ומשולש הקשר אב-אם-ילד. אף העמדה שתפסנו בקשר האחאי ממלאת תפקיד משמעותי בתפיסת הילדות שלנו ובזיכרונותינו ממנה. הזיכרונות מלאים בעדויות על רגעי החיים המשותפים ואיכות האווירה המשפחתית ועל השפעתם על חיינו. ב"משפחה", הכוונה היא גם לסבים וסבתות ולמשפחה המורחבת בכללה. מדובר בשלושה מעגלי זיכרונות: הורים-ילד, אחים והמשפחה המורחבת, על מורכבויותיה.

פרקי הספר הבאים עוסקים בתהליכי העבודה עם הזיכרונות ועקרונותיהם. המעגל הראשון, הורים-ילד, הוא מעגל חשוב ומרכזי שאמור להימצא בזיכרונותינו, והוא נחשב לדברי החוקר הגרעיניות הבסיסית. בהמשך אמורה להופיע המשפחה המורחבת, ולאחריה דמויות ממעגלי חיים אחרים – בית ספר, קהילה וחברה. לתפיסתו, יש משמעות לסדר הדברים, ולהופעת זיכרונות ללא סדר זה יש היבט אבחנתי, המצביע על אופי הקשרים שהתקיימו עם ההורים או על קונפליקט מהותי. אסטריד מציג כמה וכמה דוגמאות קליניות להבהרת הדברים. ראוי לומר כי השילוב מאיר העיניים הזה בין התאוריה והקליניקה הוא יתרונו הבולט של הספר. הכותב יורד לדקויות של תכנים, מתאר את המשמעות של זיכרונות שמופיעים בהם בעלי חיים, מקומות, זמן וחפצים ומתעכב על זיכרונות שמעורבים בהם חושים, תכונות אופי מאפיינות, ריגושים וטראומה.

אם הגרעיניות הבסיסית מלמדת על עולמו הפנימי הבטוח של האדם, הרי ממד התנועה בזיכרונות הוא ביטוי למרכיב החקרני ההרפתקני של העולם החיצוני. מהתנועה אפשר ללמוד לא רק כיצד האדם תופס את העולם החיצוני, אלא אף איזו עמדה יש לו כלפי העולם הפנימי (קבלה, דחייה, דו-ערכיות), וכיצד מתבצעים החיבור או ההתאמה בין העולמות. דיון מיוחד מוקדש לאופי הנוכחות וההיעדר של תנועה בזיכרונות. אסטריד מבהיר ומדגים מהי תנועה מובעת בביטוי, תנועה מסומלת, נעדרת או מעוכבת. לתפיסתו, תשוקה לפעולה, לגילוי, לתעוזה ולחירות היא מהותית לקיומנו, בד בבד עם הצורך בעיגון, קביעות ויציבות. ממדים אלה אמורים להימצא בנפשנו באיזון מידתי, והכותב מביא את הדברים, בליווי הדגמות של סוגי זיכרונות ותיאורי מקרים מעניינים.

אסטריד מייחד דיון לשאלה באשר לאמיתות הזיכרונות המוקדמים, וטוען כי בענייני זיכרון, האמת לאמיתה אינה חשובה כל כך. ללא-מודע לא אכפת מהאמת, והאמת היחידה החשובה לו היא האמת הרגשית הסובייקטיבית כפי שהיא מארגנת את אישיותנו. דרך הזכירה, הלא-מודע מבנה את היסודות שהוא זקוק להם, על מנת להיות עקיב עם סגנון חייו של האדם. ואולם אסטריד אינו ממעיט במשמעות האמת ומעיר שהוא נותן אמון רב למשל במה שילדים מספרים כזיכרון, כי אינו רואה כל תועלת עבורם בכך שישקרו. הוא מדגיש את הדברים במיוחד בהתייחס למצבים שבהם הורים נוטים מסיבות שונות לשלול, להשתיק או להכחיש את סיפורי ילדיהם, ומציין שהדבר עלול לגרום להפרעות נפשיות, משום שכך נחסמת גישתו של האדם להיסטוריה שלו. הזיכרונות ששוללים מאתנו הופכים לזיכרונות

שאנו שוללים מעצמנו. לעומת זאת, ישנם זיכרונות שלא שייכים לנו, והם חלק ממיתוס משפחתי, וזכירתם על ידנו מלמדת על השפעתם על חיינו. סיפור שעבר לרשות הרבים והפך לזיכרון, גם אם לאדם אין עניין אישי בזכירתו, הרי לזיכרון יש עניין באדם, בדברו בהכרח עליו ועל החלק הלא מודע שלו. באשר לזיכרונות כוזבים, שהיו כביכול מודחקים ונחשפו בטיפול, אסטריד מעיר שלדעתו אין עדיין לעולם המדעי פרספקטיבה מספקת לדון בדברים, והקלינאי נדרש להיות זהיר, לתת לזיכרונות לעלות מעצמם, לא להאיץ בתהליכים ולטפל ברוגע ומתוך עמדה אמפתית, אתית וקלינית.

פרק מיוחד דן בזיכרונות טראומטיים על אירועים שקרו לאדם בילדותו, אירועים שבהם נפגע ונוצל או שהיה מעורב בהם או עד להם, והם מכאיבים, מביישים ומעוררי אשמה, המלווה בשתיקה והשתקה. גם כאן החוקר מביא מספר דוגמאות, ומדגיש שמוחנו מווסת את עצמת הזיכרון לאורך חיינו, והלא-מודע מאפשר העלאת של הדברים בזיקה לעמידות הנפשית שלנו וליכולתנו לפגשם ולהכילם. על פי ראייתו, כאשר הזיכרון מוכחש, האדם מוכחש. ואולם זיכרון הטראומה הוא פרדוקסלי: מצד אחד הוא צריך להישכח, כדי למתן את הסבל ולאפשר חיים מקובלים יותר, ומנגד – הוא צריך להיזכר, משום שהוא חלק בלתי נפרד מהמכלול הנפשי של האדם. הלא-מודע נזקק לכך שיכירו בסבל, על מנת שהחיים יוכלו להתחיל מחדש.

פרק נוסף מתייחס לזיכרון ואשמה. בזיכרונות הילדות הרעים חבויה חוויה שקשה לתקנה, ובני אדם חיים בתחושה שמעשה כבד, לעתים כבד מנשוא, מכביד עליהם. פעמים הדברים הם אירועי פגיעה מקריים שעשה הזוכר וגרמו סבל (למשל סיר רותח שנשפך בחוסר זהירות על בן משפחה), ולפרקים הם אירועי פגיעה חמורים יותר, גם אם נעשו בתום לב של ילדים. אשמה עלולה להימצא אצל קרבן אשר חש שהתנהגותו היא שהביאה למעשה הפוגעני כלפיו. לפעמים היא נבנית אצל עד שלא עשה דבר משום שנחרד כל כך, ויש שהתוקף הוא נושא האשמה. עיבוד האשם עשוי לאפשר חיים עם מועקה מתונה ונסבלת, ולעתים הוא מקל מאוד ומציע קיום משוחרר ורווחה גדולה הרבה יותר.

בפרקי הספר הבאים המחבר עוסק בתפקיד הטיפולי של הזיכרונות. אם הזיכרונות יכולים לבלום את התפתחותנו בכך שהם מצמצמים אם האופק שלנו וכולאים אותנו בתפיסה מגבילה של עצמנו ושל קיומנו, הרי הם יכולים, הודות למבנה הדינמי שלהם, לפתוח שדות חיים בלתי צפויים. כשאנו נזכרים בהם ומתבוננים ישירות בתבניות שמשמרות, מקפיאות או מגבילות את טווח התנסויותינו, אנו עשויים להתחיל להתמודד עם ההתנגדויות לשנותן. ההיזכרות וההבעה במילים משחררות אנרגייה חיונית גדולה מאוד שנכלאה בזיכרונות. אנו לומדים לראות אותם בדרך אחרת, להתייחס אליהם ממרחק, לשים לב להיבטים שלא נתנו להם מקום, לעסוק בפירוק עדין ורב-דקויות ולחשוף רבדים מושתקים. בשיח הזיכרונות ניתן לזיכרונות שונים ומגוונים היתר טבעי וספונטני לצוף, לעלות ולנבוע מתוכנו ולהשפיע על מרקם חיינו. יש בזה ארגון מחדש של התפיסה על אודות עצמנו ועל החיים, ולכן רבים מעזים לומר שהפסיכותרפיה הולידה אותם

מחדש ויצרה עבורם הזדמנות לפגוש במלאות רבה יותר את העצמי האמתי שלהם, הנושא אנרגייה ותנופת חיים.

בפרקי הספר המסיימים המחבר חוזר לזיכרונותיהם של הקוראים שנרשמו על ידיהם בתחילת הקריאה ומציע להם להתבונן בהם לאור מה שקראו ולמדו עד עתה. בתחילה הוא מבקש להתייחס למעגל הקשר אם-אב-ילד ולבחון את אופי הופעתה ונוכחותה של הגרעיניות הבסיסית. בהמשך הוא מציע להתמקד במקומות, חפצים, חושים רגשות ולנסות לשער מהם תפקידים ומשמעותם, תוך שהוא מציג אפשרויות שונות להסבר והבנה. אסטריד ממליץ להתעכב על זיכרונות שמספרים על טראומה או כאב ולאפיין את איכות השפעתם על החיים. אחרי כן הוא מכוון לחקירה של התנועה על גווניה: האם היא קיימת או נעדרת? האם היא מסומלת, מעוכבת או מובעת בבירור כדגמים לביטויים שונים של מפגש וקשר עם העולם החיצוני? לקראת סיום הניתוח אסטריד מבקש להתבונן בדיאלקטיקה שבין הגרעיניות לתנועה – בין הביטחון להרפתקנות, ולנסח שורה של מסקנות באשר לממצאים כולם. התהליך הזה מתרגל למעשה את רצף הדברים שנחשפו בקריאה, והוא מכיל בתוכו הן שיטתיות וסדר והן רוחב יריעה פתוח וגמיש. המיוחד בו הוא האפשרות לעבודת חקירה עצמית של האדם, ללא התערבות אחרים. אסטריד אומר שהלא-מודע הוא מנהל טוב ומנוסה, ושהזיכרונות הם קול האינטימיות שלנו, אמצעי נהדר להיכרות עצמית, העמקה פנימית והתעלות עצמית.

לסיום הדברים אסטריד ממליץ לאנשי המקצוע העוסקים בפסיכותרפיה לבקש מהמטופל להעלות כמה זיכרונות בתחילת טיפול, ובאמצעותם לקבל מידע אמין, לפני שתהליכי ההעברה וההעברה הנגדית מתחילים לפעול ולהשפיע. בדרך זו ניתן ליצור מצע טיפולי בהיר וממוקד ולחדד את ההבנה וכיווני ההתערבות. אסטריד אף נוהג לשתף את מטופליו ברעיונות הגרעיניות הבסיסית והתנועה, כדי לחזק את תחושת הביטחון הנבנית בקשר ולגייסם להתבוננות ולעיבוד.

קטגוריית החיים העשירה ביותר בזיכרונות ממוקמת בדרך כלל בין הגילים ארבע עד שש. זיכרונות הממוקמים בין גיל שנה לשלוש מבטאים תחושה טובה בנוגע להיסטוריה האישית ומצביעים בדרך כלל על סביבה הורית ומשפחתית רגישה ומשרת ביטחון. כאשר הזיכרונות ממוקמים בין הגילים שלוש עד שש, אזי למטופל יש עולם זיכרונות רגיל שבו הגרעיניות והתנועה מאוזנות. מאוחר יותר עשויים רכיבי התנועה להיות בולטים יותר.

הזיכרונות ניתנים ליישום במגוון גישות טיפוליות, שיחתיות, התנהגותיות ומשפחתיות ובקרב אוכלוסיות שונות, כולל עם ילדים צעירים. מומלץ לשלבם עם מבדקי אישיות נוספים. הזיכרונות מושפעים תרבותית וחברתית, וניתן לשער שאצל אנשים המגיעים מתרבויות פטריארכליות, אופי הגרעיניות הבסיסית יהיה שונה מזה של בני תרבויות מערביות, וקרוב לוודאי שהתנועה תהיה בולטת הרבה יותר אצל אנשים החיים חיי נוודות.

מאחר שעקרון הגרעיניות ועקרון התנועה הם אוניברסליים ומספקים מערכת התייחסות ויכולת אימות המאפשרות למומחה או לקלינאי לקשור בין פרטי

המידע שהתקבלו, הרי ניתן לראות את הפירוש הזה כמדע – מדע הזיכרונות – בדומה למדע החלומות. אסטריד מסיים את דבריו באמרו כי הוא רואה בספרו הקדמה, ולא סיכום, וממליץ להמשיך לפתח את כיווני המחקר המגוונים עם זיכרונות הילדות המוקדמים.

ספר תאורטי, מעשי ויישומי מעניין ומומלץ.