

www.dreaming.co.il

תורת החלומות וחקר החלימה : כתב-עת מקוון 

חלומות, חלימה וחוויות שינה. תיאוריות פסיכודינאמיות, תיאוריה יונגיאנית, פסיכוביולוגיה, החלום בתרבות ותרבות החלום.
The Israeli Online Journal for the Study of Dreams and Dreaming

מתווה לתיאוריה על טבע החלימה ותפקידיה

מאת: ארנסט הרטמן

**OUTLINE FOR A THEORY ON THE NATURE AND FUNCTIONS OF
DREAMING**

Ernest Hartmann, M.D.*

2 1

עריכה ותרגום: רוית ראופמן, PH.D, רז אבן, M.D

¹ Past President of ASD, Professor of Psychiatry at Tufts University School of Medicine and Director of the Sleep Disorders Center at Newton-Wellesley Hospital, both in Boston. author of nine books, and about 325 articles in professional journals. most recent book is *Dreams and Nightmares: The New Theory* (1998, Plenum. Paperback revised, 2002, Perseus, NY).

² התרגום מועלה ב"תורת החלומות" בהסכמתם האדיבה של המחבר ושל הוצאת הארגון הבינלאומי לחקר החלימה. פורסם ב: *Dreaming*, Vol. 6, No. 2, 1996

Abstract: *Based on dreams after trauma and other recent research a view of the nature of dreaming is developed along the following lines. Dreaming makes connections more broadly than waking in the nets of the mind. Dreaming avoids the "central" rapid input-to-output portions of the net and the feed-forward mode of functioning; it makes connections in the further out regions (further from input/output) and in an auto-associative mode. Dreaming produces more generic and less specific imagery. Dreaming cross-connects. The connections are not made in a random fashion; they are guided by the emotion of the dreamer. Dreaming contextualizes a dominant emotion or emotional concern. This is demonstrated most clearly in dreams after trauma as the trauma resolves but can likewise be seen in dreams after stress, in pregnancy, and in other situations where the dominant emotional concern is known. The form that these connections and contextualizations take is explanatory metaphor. The dream, or the striking dream image, explains metaphorically the emotional state of the dreamer. This entire process is probably functional. The dream functions to spread out excitation or reduce "computational energy" and does this by cross-connecting and "weaving-in". This has an immediate function in "calming a storm" or reducing a disturbance, and a longer term function relating to memory—not so much consolidating memory but rather cross-connecting, weaving in something new, increasing the connections*

KEY WORDS: dreaming; dreams; Connectionist nets; psychotherapy; metaphor

מתווה לתיאוריה על טבע החלימה ותפקידיה

במובנים מסוימים, יש בידינו ידע רב על חלימה. כפסיכותרפיסט ופסיכואנליטיקאי, עבדתי עם חלומות של מטופלים ועם חלומות של עצמי במשך שנים רבות וידוע לי שיעילותם של חלומות בתרפיה, כמו גם ברכישת ידע עצמי, היא עצומה. איני חולק על כך שחלומות הינם דרך המלך ללא מודע, אולם אמירה זו מספקת לי מידע מועט מדי בנוגע למה הוא החלום ומה טבעו. כמו כן, במשך שנים רבות חקרתי את הביולוגיה של שנת ה-REM ואני סבור שאנו כיום מבינים באופן טוב דיו את הביולוגיה שבבסיס מצב זה שהינו המצע הטוב ביותר (אם כי לא היחיד) עבור החלימה. זהו ידע הכרחי המספק כמה עובדות בסיסיות ביחס למצבים שבבסיס החלימה, אך הוא עדיין אינו אומר לנו מה היא החלימה עצמה.

במובנים מסוימים, הידע שלנו אודות החלימה הוא מצומצם מאוד. עדיין לא הגענו להסכמה בנוגע לטבעה. לאחרונה חקרתי גישה חדשה לחלימה, המבוססת על עבודה עם חלומות לאחר טראומה, בין היתר, ועל מודל חדש להבנת הנפש. זה הוביל אותי למספר ניסוחים שנערכו מחדש בנוגע לטבע ולפונקציות האפשריות של החלימה. הפונקציות אליהן הגעתי קרובות מאוד לאלו שהוצעו על ידי אחרים, שעבדו עם בסיס נתונים שונה, כך שמה שאני מציג כאן זו גישה חדשה לטבע ולפונקציות הבסיסיות של החלימה.

חלימה יוצרת קשרים

ראשית, *חלימה יוצרת קשרים*. היא עושה זאת באופן נרחב למדי. ברמה קלינית או יומיומית, קשה שלא להסכים עם קביעה זו. עבור חלק מאיתנו, חלימה, באופן מובן מאליו, יוצרת קשרים יפים ומעניינים, אך אפילו אלה הסבורים שחלימה מאגדת דברים יחדיו באופן שהוא פחות או יותר מקרי חייבים להודות, שדימוי של חלום מחבר באופן כלשהו חומרים שנמצאים בזיכרונות שלנו, כמו גם בדמיונות וכיוצא בזה. באופן ברור, חלימה יוצרת קשרים בין חומר שנחווה לאחרונה (שיירי היום), לבין זיכרונות מוקדמים יותר, היא לעיתים מחברת יחדיו, או משלבת שני אנשים שונים, שני מקומות שונים, שני חלקים שונים של חיינו באמצעות מנגנון שכונה על-ידי פרויד – עיבוי (קונדנסציה).

נטייה זו של החלימה ליצור קשרים באופן כה נרחב כבר צוינה. לפי אריק קרייג (8), למשל - "בזמן חלימה אנו מפעילים טווח נרחב יותר של אפשרויות אנושיות מאשר בזמן ערות. ה'בית הפתוח' של החלימה פחות מוגן. אליזבת קמפבל (3) טוענת, ש"כל דבר יכול לקרות בחלום, אין כל גבולות". אחרים פשוט כינו את החלימה "חיבור - יתר" (היפר-קונקטיביות). מובן שהמונח 'נרחב' אינו בהכרח מעיד על עצמו. כפי שנראה בהמשך, חלימה יוצרת קשרים 'באופן נרחב' במובנים רבים, אך גם מנעת מאזורים מסוימים של נפשנו.

חלימה יוצרת קשרים ברשתות של המוח באופן נרחב יותר מאשר בערות

על-מנת להמשיך את הדיון באופן בו חלימה יוצרת קשרים ברמה הבסיסית, נחוץ לנו מודל למוח. תמיד ישנה סכנה בלשרטט את המוח בהתאם להתפתחויות הטכנולוגיות המאוחרות, פרקטיקה שכבר הובילה לדימויים כגון מודל "הידראולי", או מודל של "מנוע קיטור", שגברו על מודל מכונת החישוב, או המחשב. מכל מקום, היות שאנו חושבים במונחים של מודלים חזותיים, אני סבור שהמודל הטוב ביותר מערב קשרים, או רשת של קשרים. למעשה, מודלים המשלבים דימויים של רשת צמחו במהירות לאחרונה. קשרים אלה לעיתים מכונים באופן אופטימי "קשרים עצביים" בתקווה שהם יפעלו בהתאמה עם המבנה האקטואלי של הקורטקס הצרברלי, או באופן שמרני יותר הם כונו "קשרים מחברים", המתוארים על-ידי מודלים של מחשב, תוך הנחת קיומם של מספר רב של יחידות פשוטות של כיבוי והפעלה עם מספר עוצמות חיבור ביניהם, ואינפורמציה המופצת באופן נרחב ("תהליך תפוצה מקביל"). אפילו מודלים חיבוריים פשוטים מאוד, עם כמה עשרות או מאות יחידות מחוברות הראו הצלחה מכרעת בהדגמת אספקטים מסוימים של כיצד בני אדם לומדים משימות פשוטות. לדוגמה, רשת כזו יכולה להדגים די טוב את הלמידה שלנו ליצור זמני עבר של פעלים רגילים ופעלים יוצאים דופן, במחקרים של רומהלט ומקלילנד (55) או בלמידת ביצוע של מבחן Stroop לשיום צבעים במחקר של כהן ועמיתיו (7). למעשה, מספר מחקרים, כולל אלו של פוקסון ואנטרובוס (15), גלובוס (22) ופולומבו (51) ניסו אף הם ליישם אספקטים מסוימים של תיאורית החיבוריות במסגרת מודלים רשתיים (connectionist net modeling) - על תהליך החלימה.

הנחת היסוד שלי היא ש"חיבור" ו"חיבור מחדש" הם אספקטים בסיסיים של חלימה (27, 28, 30), אך מבלי להגדיר מנגנון רשת מסוים.

בהמשך, אני חוזה רשתות (קשרים) הנובעות מהרשת המחברת שצוינה עד כה, אך צריכות להיות מורכבות יותר ממנה. מכל מקום, אני מקווה לשמר את האלגנטיות והפשטות של הנחות המודל: הרשת הכללית בנויה מיחידות פשוטות ומקשרים בין יחידות אלו. כל מה שמופיע הוא שטף של עוררות ברשתות שנקבע על ידי עוצמת החיבור בין היחידות. השימוש ברשת קובע ומשנה את עוצמת החיבור כך שהמשקלים שונים במקצת כל פעם שהעוררות חולפת. הזיכרון הוא סך כל משקל החיבורים ברשת. אירוע מנטאלי נתון - מחשבה מסוימת, פנטזיה או דימוי של חלום, מייצגים את העוררות או מעלים כמה יחידות מופצות היטב, שניתן לייחס לה, בסוג זה של רשת. כל מה שיכול לקרות במהלך העירות או במהלך החלימה הוא העלאת תבניות מסוימות וחיזוק או החלשת משקלם של חיבורים מסוימים. אנו יוצרים קשרים כל הזמן. אני מציע שקיים הבדל חשוב: חלימה מחברת דברים באופן נרחב יותר מאשר בערות. במובן זה, ניתן לראות את החלימה כתהליך של "חיבור יתר" ("hyperconnective").

תרשים 1 - מציג חלק מהדבר אליו התכוונתי. זהו תרשים מאוד פשטני, בשני ממדים, של מספר היבטים של הרשת, תוך שימוש במודל "התפשטות העוררות" - ("spread of excitation"). אני מציע שבערות יש נטייה להתפתחות לינארית של דימויים ספציפיים שעל פי רוב מונחים על ידי משימה או מטרה ספציפית. למשל, במונחים של משהו כמו בית, המוח הער שלי רק לעיתים רחוקות ידמין בית גנרי. במקום זאת, הוא יחפש בית מסוים כדי להשיב על השאלה הספציפית: "היכן גרתי בשנת 1980?". התבנית הכוללנית מאירה ייצוג לא רק של בית אלא של בית ספציפי הקיים בזיכרון שלי ולמעשה, הבית הספציפי בו גרתי בשנת 1980. העוררות עוקבת אחר מערך תבנית: היא נשארת מעין "מסילה" הנעה במסלול מסוים, עם תפוצה מועטה באופן יחסי.

אני מציע שבזמן חלימה - התהליך פחות מובחן ופחות ממוקד. התבנית המייצגת "בית" אכן עולה, אך במקום לנוע לבית ספציפי, תהליך העירור גם מפיץ אפשרויות צדדיות לכיוון תבניות המייצגות בתים אחרים ומבנים אחרים דומים - כגון בתי מלון, מכונים וכדומה. בעירות - ואני מתכוון במחשבה הערה הממוקדת, סוג החשיבה הערה השונה מהחלימה, נוטה להישאר בסוג של מסילה (תיעול), או בסוג של תלם (מסלול מסוים), בעוד שהחשיבה בחלימה נוטה לשוטט ולחבר. מערך

החלום יכול תכופות להיות בית גנרי או שילוב של מספר בתים. כשאני מתבונן ביותר ממאה מחלומותיי האחרונים בהם ישנם פרטים רבים, מצאתי שבמערך הנפוץ ביותר (60%) יש סוג של בית גנרי (או חדר, או איזור חיצוני), בית שהוא בחלקו הבית שלי ובחלקו בית אחר, לא ידוע, חדר שהוא בחלקו לובי ובחלקו מסדרון, וכדומה. החלום הידוע ביותר של פרויד מתחיל במערך גנרי: "מסדרון ענק..."

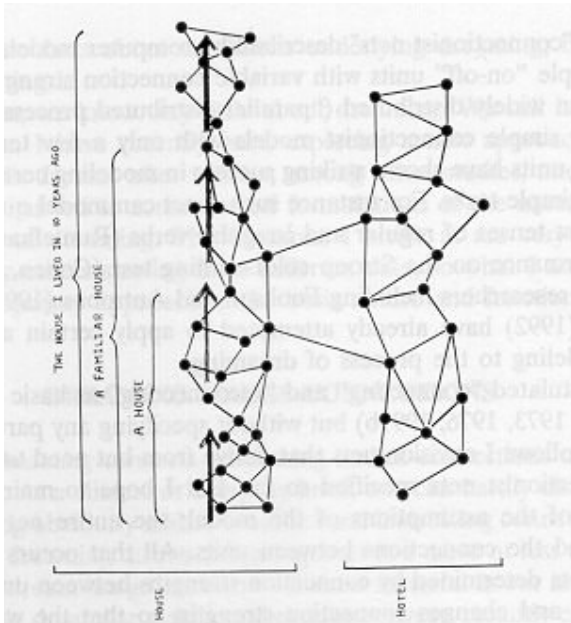


Fig. 1a. Waking.

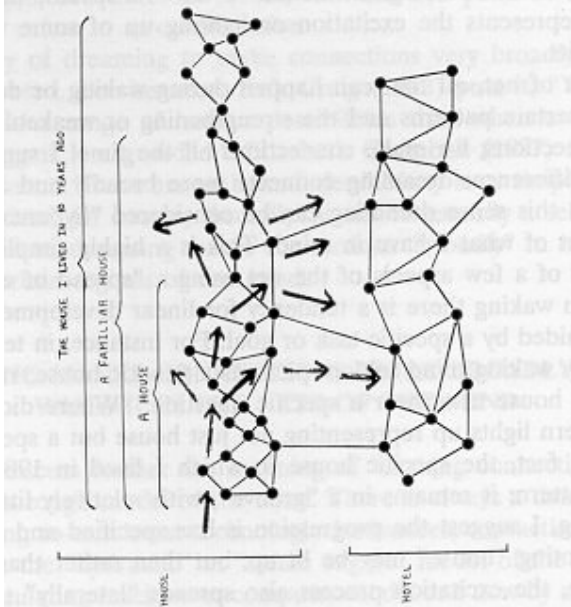


Fig. 1b. Dreaming.

מערכים גנריים נפוצים אלו היו יכולים לקבל ציננון כמערך "לא מוכר", או כמערך "נתון בספק" בניתוחי התוכן הסטנדרטים של האל וואן-דה-קאסל (26). הנורמות שלהם בקרב סטודנטים זכרים הוא 57%, ובקרב סטודנטיות נשים הוא 53% בסיכום שתי הקטגוריות הללו.

מאפיינים אלה של החלום, בניגוד לחשיבה הממוקדת המופיעה בערות, נחשבים כעקביים עם הביולוגיה של שנת REM. כבר בשנת 1973

הצעתי, בהתבסס על מספר מחקרים פארמקולוגיים, שחלימה מייצגת את התפקוד של הקורטקס ללא השפעת נוראפינפרין (27). טענה זו אוששה, הורחבה ושוכללה, תוך שימוש במחקרים על נוירונים בודדים וטכניקות אחרות (לסקירה, ראו סיגל (58), או הובסון (35)).

פעולת הנוראפינפרין על הקורטקס סוכמה כ"מגבירה את היחס סיגנל – רעש" או כמייצרת "חידוד אניהיבטורי". ראו: פוט ועמיתיו (16), וודוורד ועמיתיו (65), סרוון-שרייבר ועמיתיו (57), הרטמן (27). (תיאורים אלה תואמים בעיקר את הפעולה של

הנוראפינפרין על רצפטורים בטו-אדרנרגים). ניתן למפות פעולה כזו כפי שמופיע בתרשים 1. קשרים נרחבים יותר בחלימה, "גנרים" יותר, או משולבים, במקום דימויים ספציפיים, משמעותם פחות חידוד אינהיביטורי, או ירידה ביחס של סיגנל - רעש בהתפשטות העוררות העצבית. תרשים 2 משרטט בצורה גסה למדי מודל של המוח הנראה כמורכבות גדלה של קשרי ביניים (interneurons) המתווספים ל"קשתות הרפלקס" הפשוטות המקשרות בין מידע חושי ותוצר מוטורי. בתמונה פשטנית זו, אני ממקם פעילות מנטאלית כמו חישוב כיחסית קרובה לחשיבה ה"מרכזית". אף כי כמובן שהיא מערבת קשרי ביניים מורכבים. כל היכולות המילוליות והמתמטיות שלנו, המפעילות חלקים רבים ושונים בקורטקס בהתאם למחקרים האחרונים, (למשל – גראפמן וטאמינגה (23) או הולקומב ועמיתיו (36)) - ממוקמות באופן יחסי ב"מרכז" בדיאגרמה הזו. ה"טווחים החיצוניים" המורכבים מרשתות זיכרון, נגישים יותר בחלימה בהקיץ ובחלימה. זה עולם המאוכלס בתמונות נעות ובמטאפורות עם מעט מאוד קשר ישיר לקלט חושי או פלט תנועתי. בהצגה כזאת, ניתן לראות בערות הממוקדת מעין סוג של התנהגות ציד, בעוד החלימה היא סוג של שוטטות לצורך חקירת הסביבה.

אני מציע שחשיבה טיפוסית ממוקדת מטרה כפי שמופיעה בערות, יוצרת קשרים בחלקים יחסית יותר מרכזיים (בדיאגרמה זו) שמובילים באופן יחסית מהיר למעבר ממידע חושי לתגובה מוטורית, או לפחות לכמה תוצאות, או "פתרונות", בעוד שחלימה יוצרת קשרים באופן נרחב יותר, במיוחד באיזורים היותר מרוחקים. למעשה, חלימה נוטה להתעלם מאזורים מרכזיים של עיבוד מהיר ושל פונקציות. לאחרונה אספתי נתונים מ 240 נבדקים (83) שממחישים שהפונקציות של קריאה, כתיבה ואריתמטיקה כמעט נעדרים בחלומות, אפילו בקרב נבדקים המבלים בין ארבע לשמונה שעות ביום במשימות כאלו. אנשים אלה נתבקשו לדרג את שכיחותן של פעילויות אלו בערות לעומת שכיחותן בחלימה – ונמצא כי ממוצע פעילויות כגון קריאה, כתיבה וחישוב היה נמוך בהרבה מהופעתן בערות, לעומת פעילויות אחרות כגון הליכה, דיבור עם חברים ופעילות מינית, ששכיחותם בחלימה הייתה כמעט זהה לזו שבערות.

תרשים 2 מהווה מפה מרחבית של אזורים שונים, אך אין לקחת זאת כפשוטו, וזה לא תואם בשום דרך את האנטומיה של המוח.

יהיה זה משמעותי יותר לדבר על "אופני תפקוד" מאשר על אזורים. חשיבה ממוקדת המופיעה

בערות מביאה לאופן תפקודי סדרתי - א-ב-ג-ד, ביחס למטרה אותה יש להשיג. חלימה עושה שימוש באופן פחות מכוון, פחות ממוקד ויותר מקביל. סוגים רבים של רשתות קשרים נוסחו, אך ניתן לחלקם בגסות (תרשים 3) לשתי קטגוריות: feed-forward nets and autoassociative nets.

הסוג הראשון מורכב מיחידות במספר "שכבות", הפועלות אחת על השנייה באופן חד-כיווני. אינטראקציה זורמת מקבלת מידע להעברתו. בקטגוריה השנייה, הקשרים הם סימטריים. אין קשר מוגדר של קלט ופלט. הרשת נערכת לתבניות פחות או יותר יציבות. אני מציע שבחשיבה הערה הממוקדת, הרשת מתארגנת לפעולה באופן הנע קדימה, בעוד שבחלימה, היא מתפקדת יותר כמו בקטגוריה השנייה. כאן אנו צופים באותו תהליך של חיבור נרחב יותר, ולא במעבר הפשוט בין אזורים. הקורא יבחין שאני מדבר על ערות כמו בקריקטורה-כפעילות שכולה ממוקדת. למעשה אני מאמין שישנו רצף על הממד בו אנו דנים- ממחשבה ממוקדת ביותר בערות, למחשבה הנינוחה והרופפת, לחלימה בהקיץ, לחלימה ביומיום שמתחילה להיות דומה לחלימה עצמה. למעשה ברוב

המובנים, אפשר לערב בין חשיבה דמיונית חלום לחשיבה בערות.

דבר זה הודגם במחקרים על חלימה בהקיץ ועל פעילות מנטאלית תחת תנאים מבודדים של רגיעה על ידי פוקס ופליישר (18), קלינגר (38), ריינסל ועמיתיו (52) וחוקרים נוספים.

באופן מלאכותי ניתקתי את הקצה של הערות הממוקדת כדי להדגיש את ההבדל בין ערות לבין חלימה.

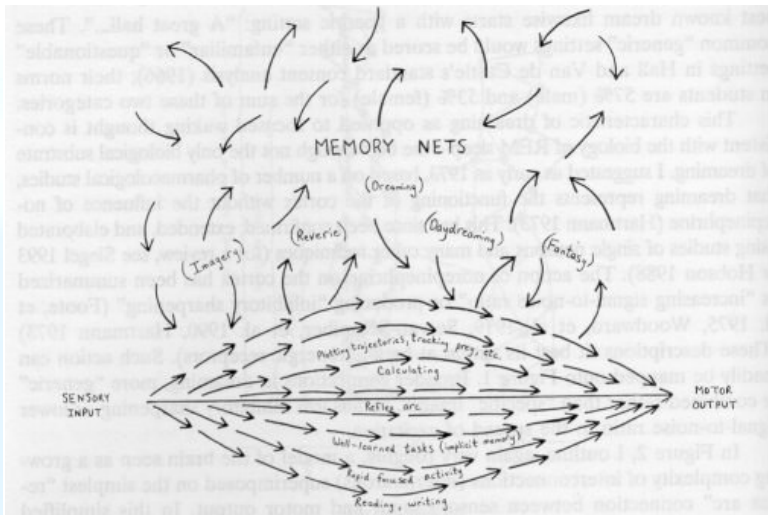


Fig. 2

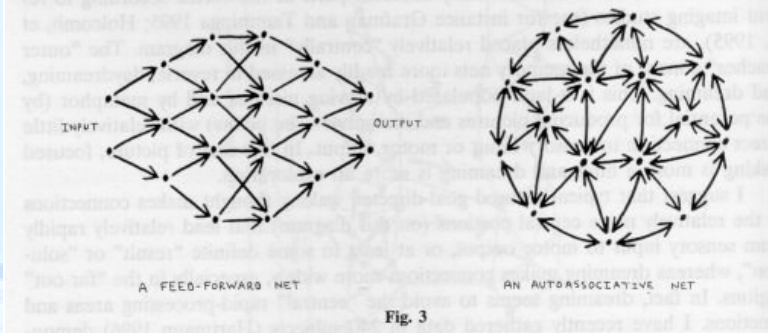


Fig. 3

רגשות מנחים את התהליך - חלימה מספקת הקשר לרגשות

שרטטתי לעיל חלק מהדרכים בהן חלימה יוצרת קשרים באופן נרחב יותר מאשר בערות, ומספקת דימויים "גנריים" יותר מאשר דימויים "ספציפיים" - בחלקים יותר "פריפריים" של הרשתות, או באופן יותר אוטו-אסוציאטיבי. אולם, האם יצירת קשרים זו היא תהליך מקרי? אני סבור שלא. במונחים של רשת כמו זו בה דנתי קודם, ישנה זרימה קבועה של עוררות ושינויים במשקל ובעומס. ניתן לראות זאת כאיזון, תנודות בין שיאים לירידות. ברשת אוטו-אסוציאטיבית ניתן לראות זאת באופן מתמטי כנטייה להסתדר בתוך תבנית של ירידה של "אנרגיה ממוחשבת", או "הרמוניה" מוגברת (סמולנסקי (60)).

ניתן לדמות זאת לים סחוף-רוחות, אשר בשעה שהרוח נחלשת, הוא נוטה לעבור למצב של משטח חלק יחסית. התארגנות זו מופיעה במיוחד כאשר יש פחות קלט, וכשהרשת מתפקדת באופן שנע פחות קדימה ויותר באופן אוטו-אסוציאטיבי, כמו בחלימה. את התהליך ניתן לראות כמונע על ידי אזורים של "סופה" ו"גלים גבוהים" אזורים של הרשת שיש להם "מטען" גבוה יותר, או יותר "אנרגיה ממוחשבת". אך גלים ורוח אלה אינם מקריים או חסרי משמעות. אני מציע שבמונחים יומיומיים הם מעסיקים את עולמו הרגשי של החולם. הנתונים שאספתי (המוצגים מטה) מציעים שרגש - הרגש הדומיננטי של החולם - הוא הכוח המניע או מנחה את התהליך המקשר וקובע מי מכל הקשרים האינסופיים האפשריים יופעל בנקודת זמן מסוימת, ולכן אלו דימויים יופיעו בחלום. החלומות מספקים את ההקשר לרגש הדומיננטי.

חלומות לאחר טראומה

עבור רבים מאיתנו החיים חיים יחסית רגילים, יש עניינים רגשיים רבים הפעילים בכל נקודת זמן, ואין זה קל לקבוע רגש דומיננטי מסוים. לכן, החלומות שלנו תכופות נראים מבולבלים וכמעט מקריים. מכל מקום, אם נתחיל במקרה מובהק של מישהו שחווה לאחרונה טראומה חמורה - הרי אנו יודעים בדיוק מה מעסיק את נפשו של אותו אדם ויהיה לנו קל יותר להבחין מה בעצם מתרחש. הסתייע בידי לאסוף סדרות ארוכות של חלומות ממספר אנשים שחוו טראומה חמורה כגון בריחה משריפה, אונס, או מישהו שנרצח בסמוך להם. סדרות אלו תכופות מראות קיומם של קשרים

שנעשים בין האירוע הטראומטי ודימויים אחרים, זיכרונות מהעבר וכדומה. נראה כי הקשרים מונחים באופן עקרוני על-ידי הרגשות או העיסוק הרגשי של החולם. למשל, אדם צעיר דיווח על סדרת חלומות לאחר טראומה קטנה בגיל חמש-עשרה: הוא טייל לווינגטון עם הוריו וננעל בתוך חדר ממנו לא יכול היה לצאת למשך במשך יום ולילה שלמים. הוא נהייה לגמרי מפוחד, צעק ופיתח את כל סוגי הפנטזיות בנוגע למה שעלול לקרות לו. הוא מסכם:

"היו לי חלומות וסיוטים לגבי אירוע זה. תמיד הייתי נעול, סגור ולכוד בדרך מסוימת אך החלום בהדרגה השתנה. לעיתים הייתי לכוד בחדר כמו זה שהופיע במציאות, לעיתים בסיטואציות דומות מאוד. כמו כן חלמתי שנלכדתי בשריפה או במערה. לעיתים הורי היו שם, לעיתים סצינות מילדותי חדרו לחלומות. החלומות שלי שיחקו עם התמה של להיות לכוד בחדר והכניסו לתוכם את כל סוגי האירועים מחיי, החל מסיפורים שקראתי ועד לדמיונותי".

אישה שנאנסה באכזריות חלמה את החלומות הבאים בשבועות שלאחר האונס:

"הלכתי במורד הרחוב עם חברה וביתה בת הארבע. חבורת גברים מתבגרים לבושים במעילי עור שחור התחילו לתקוף את הילדה. החברה שלי ברחה. ניסיתי לשחרר את הילדה, אבל הבחנתי שבגדי הופשטו ממני. התעוררתי מאוד מפוחדת".

"ניסתי ללכת לחדר האמבטיה כשחלונות החלו לחנוק אותי. ניסיתי לנשום אוויר. הייתה לי תחושה שאני צורחת, אך למעשה לא השמעתי קול".

"עשיתי סרט עם רקס הריסון. שמעתי רכבת מגיעה הישר מולנו, רועשת יותר ויותר, היא הייתה כמעט עלינו כשהתעוררתי".

"החלום הוא כולו בצבע. אני נמצאת על חוף הים. סופה באה ומערבלת אותי. אני לובשת חצאית עם סרטים. הסופה מסובבת אותי. הסרטים הופכים לנחשים שחונקים אותי ואני מתעוררת מפוחדת".

חלומותיה של אישה זו משלבים פרטים מסוימים מחוויית האונס (האנס, שהיה כבן 18, נכנס דרך חלון חדרה דרך החלונות ואיים לחנוק אותה עם החלונות), אך היא בעיקר חולמת על אימה (ילדה

מותקפת, היא נחנקת, רכבת דוהרת מולה, סופה מערבלת אותה, נחשים חונקים אותה וכדומה).

מספר אנשים בסדרה שלי שנמלטו משריפות חלמו קודם כל על שריפה, אך לאחר מכן דיווחו על חלומות של גלים מפחידים והיותם נרדפים על-ידי כנופיות פושעים.

אלן סיגל (58) דיווח על ממצאים דומים בחלומותיהם של ניצולים של השריפה בברקלי בשנת 1991. נשאלת השאלה, מדוע יש לחלום על גלים או על כנופיות פושעים, אחרי הינצלות משריפה? אין ספק שדימויי החלום אינם מגיעים מהמידע החושי שנחוהה בשריפה, אלא מונחים על ידי רגשות דומיננטיים של אימה, פחד, או פגיעות.

בחומר שאספתי יש תהליך של התפתחות בו החלומות בתחילה עוסקים ברגש שנותן הקשר, כמו אימה, פחד ופגיעות. לאחר מכן, תכופות, החלומות נותנים הקשר לאשמה – לדוגמה: אשמת הניצולים.

"בחלומותי, רוב הזמן אני נפגע באופן כלשהו על ידי אחי, או אני נפגע בתאונה בזמן שאחי ניצל" (במציאות, האח של החולם מת משריפה בעוד שהחולם ניצל). במצבים אלה, לפחות, חלימה אינה יוצרת קשרים באופן מקרי. הרגש הדומיננטי הוא שמנחה את התהליך. החלומות יוצרים קשרים שנותנים הקשר לרגש הדומיננטי או לעיסוק הרגשי.

אני מתרשם שחלומות פשוטים אלה, או דימויי חלום שמספקים הקשר לרגש, הם נפוצים במיוחד לאחר טראומה. אני ושותפיי, רחל אלקין והולי מולטין, ניסינו לכמת רושם זה על ידי דירוג "דימויים שנותנים הקשר" במספר סדרות של חלומות לאחר טראומה, וחלומות שאינם לאחר טראומה. עד כה, בהתבסס על שישים חלומות מדורגים, נראה שדימויים מספקים הקשר אלה הם הרבה יותר שכיחים בחלומות לאחר טראומה, אף כי תהליך הצינון טרם הושלם. כשדימויים כאלה מופיעים, זה בדרך כלל די ברור וניתן לצינון ללא צורך באסוציאציות חופשיות או אינפורמציה אחרת בנוגע לחולם.

למשל, הנה כמה דוגמאות מתוך החלומות שאספנו- שבהן מופיעים דימויים בחלום אשר מספקים הקשר לרגש:

פחד, אימה:

גל ענק מגיע אלי.

בית בוער ואף אחד לא מצליח לצאת.

חבורת רשעים, אולי נאצים, רודפים אחרי. אני לא מצליח לברוח.

חוסר אונים, פגיעות:

חלמתי על ילדים, בובות ותינוקות, כולם טובעים.

הוא תלש את עורי והשליך אותי לערימה יחד עם אחיותיי, יכולתי לחוש את הכאב,

יכולתי לחוש הכול.

חיה קטנה פצועה שכבה ברחוב.

אשמה:

טיל נורה לעברינו (כפי שבאמת קרה) ומתפוצץ, אבל אינני יודעת אם זו אני שמתפוצצת או חברי ג'ק.

נתתי לילדים שלי לשחק והם נדרסו על ידי מכונית.

עזבתי את ילדיי בבית במקום כלשהו ואני לא מוצאת אותם יותר.

אבל:

ההזר התפצל. גבעה ענקית, או הר התפצל לשני חלקים ויש סידורים שאני צריך לעשות.

כדי לטפל בכך.

עץ ענק התמוטט.

אני במקום ריק ענק. יש אפר בכל מקום.

במשך מספר שבועות או חודשים כשהטראומה בהדרגה מטופלת, החלומות תכופות עוקבים אחר תבנית מובחנת. בתחילה הטראומה משתחזרת שוב ושוב באופן חי ודרמטי, אך לא בהכרח במדויק באותו האופן בו אכן קרתה. תכופות יש לפחות שינוי עיקרי אחד בחלום, משהו כזה שלא באמת קרה. מהר מאוד החלומות מתחילים לשלב ולחבר את החומר הטראומטי עם חומר אחר המופיע כדומה מהבחינה הרגשית או כקשור. תכופות, כפי שראינו קודם לכן, אדם שחווה סוג מסוים של טראומה, חולם על כל הסוגים של אירועים טראומטיים שעשויים להתקשר לאותה תחושה של חוסר אונים, אימה או אשמה. במקרים מסוימים קישורים אלה מערבים הפעלה מחודשת של טראומה קודמת ותמות אישיות חשובות אחרות המעוררת על ידי הטראומה ("גירוי מחדש"). אם החולם הוא "ניצול" בעוד שאחרים נפגעו, התמה של אשמת הניצול כמעט תמיד מופיעה. התמות של החלומות והסיוטים הם תכופות "האם זה היה הוא או אני?" ו- "אני לא יכול לאמר אם זה אני או החבר שלי שנפגע", ו/או " איך יתכן שאני ניצלתי והוא/היא לא ניצלו?" . למשל: " טיל נורה לעברינו ומתפוצץ, אבל אינני יודעת אם זו אני שמתפוצצת או חברי", או: "נשרפתי בשריפה ואחי ניצל" . אם מישהו נפגע, מופיעה תכופות התמה של אשמה במובן של "האם היה לי משהו לעשות, האם אני אחראי?" (זה יכול להופיע גם אם אין שום ראיה מציאותית שזה המקרה). תהליך חיבור הטראומה עם חומר רגשי אחר מחיי החולם (כמו גם מקריאה, דמיונות, חלומות בהקיץ) הולך ומורחב בהדרגה וקולט לתוכו עוד ועוד חומרים. הטראומה עצמה משחקת תפקיד קטן יותר ויותר והחלומות חוזרים למצב הפרה-טראומטי שלהם.

נראה כי החלומות מכילים קשרים מוצלבים - עריכת קישורים עם כל חומר שקשור שהינו זמין בזיכרון ובדמיון, מונחה על ידי הרגשות הדומיננטים של החולם, שבהדרגה הופכים פחות עוצמתיים ומשנים את אופיים ככל שהטראומה נפתרת או עוברת אינטגרציה. לפחות ברמה של הרשת העצבית אנו עדיין מדברים על שיאים, או גלים, או הפצה של עוררות מאזורים מעוררים בצורה מרובה, התהליך עוקב אחר שביילים לא מקריים אותם ניתן להבין במונחים של הרגשות של החולם וחוויות העבר שלו.

אני אבחר לרגע להעיז ללא בושה ולתאר את הדברים בצורה אנתרופומורפית ואנסה להמחיש תפוצה זו של עוררות ועריכת החיבורים כאילו הם היו מונחים על ידי אדם אחר, נניח המטפל, המנסה לסייע

לקורבן הטראומה. זה עשוי לעזור להגדיר את התפקיד המעין-טיפולי של החלימה אחרי טראומה, (ראה הרטמן (32)). אנו יכולים לדמיין את התהליך כסדרה של שאלות הנוצרות על ידי רגש, וניסיונה של הנפש של החולם למצוא סוג של תשובות, או לפחות הקשר.

ראשית, אימה מוחלטת: הגיע סוף העולם. זהו הדבר הנוראי ביותר שאי פעם קרה למישהו. כיצד יכול מישהו לשרוד זאת?

תשובה אפשרית בנוסח של: "ובכן, הבה נבחן את מה שקרה. תן לעצמך לדמיין את זה, וכל תמונה אחרת שעולה בדעתך. דמיין תמונות מאסונות אחרים. אתה מתחיל לראות גם אנשים אחרים בסיטואציות דומות. כל הסצנות הללו הן נוראיות, אבל לא ייחודיות. אתה מתחיל לראות שאחרים שורדים במצבים דומים. למעשה, האם זה מזכיר לך משהו אחר? הבה נסתכל על זמנים אחרים שהרגשת מאוים. האין זה דומה? לא, אך בוא נמשיך להסתכל, האם לא היה רגש דומה? בא נבדוק מה עוד דומה. למעשה, נראה שניצלת בזמנים אלה. בוא נראה מה עוד עולה בראש, אפילו אם לכך כרגע עוד משמעות רבה."

האימה הולכת ונחלשת: במקומה - הפחדים האנושיים הבסיסיים מופיעים ועולים: פחד מהשמדה, בידוד, אובדן, וכדומה.

כעת- אשמה (אשמת הניצול): כן, נראה שניצלתי אך הוא טבע/נשרף/מת. כיצד שרדתי? האם אכן שרדתי? אולי אני הוא זה שמת, אני אדם גרוע יותר ממה שהוא/היא היו, ברור שהיה מגיע לי למות...

"...ובכן, בוא נחשוב על זה, נדמיין את זה. דמיין את עצמך נפגע. אלו תמונות עולות לראש? זו לא הפעם הראשונה שאתה במצב קשה...האם לא היו זמנים אחרים שקרה משהו דומה... עם תחושות דומות? בוא נראה מה קרה. בוא נסתכל באותן פעמים או מצבים שקשורים במשהו אחר...אולי בילדות? לא רק עם אחים. מה לגבי חיות מחמד?, סיפורים? תמונות? דברים שנתקעו בזיכרון. זה עשוי לקחת זמן אבל בוא נדמיין את כל זה. האם תמיד אתה זה שלא נפגע בעוד שאחרים נפגעים? נראה שלעיתים גם אתה נפגע, לעיתים אחרים. יש הרבה אפשרויות והרבה שילובים".

ו/א: **אני הותקפתי. נפצעתי/נאנסתי, אבל זו היתה רק אשמתי. אני אדם נורא. אני הבאתי הכל על עצמי. מגיע לי למות...**

"חכה/י רק רגע: הבה נתבונן בכך. בוא נבדוק מה קרה. בוא נבדוק מה עוד בנפשך קשור לזה, מה עוד גרם לסוג כזה של רגש. זה לא נראה ברור שאתה גרמת לכך בכלל. האם זה לא דומה ... כשהיית הרבה יותר צעיר ... כן אני יודע שגם אז האשמת את עצמך, אבל תן לעצמך הזדמנות לבנות עוד קשרים. בוא נראה מה עוד נמצא שם. היית בסיטואציה משפחתית קשה ומורכבת ... נראה שזה המקום שבו הוריך לא טיפלו בכיאות. לא הגנו עלייך .. פגעו בך, אולי. ככל שאנו מתבוננים יותר כך פחות מובן מאילוי שהאשמה היא שלך ... הבה נמשיך ...".

במילים אחרות, במקרים אלה שלאחר טראומה, הרגש העוצמתי של החולם מנחה את תהליך החלימה, או את הבחירה לבחור או להאיר תבניות מסוימות בזיכרון הקשורות לעיסוק הרגשי. במונחים של רשת בנפש, כל קלט מייצר מספר שינויים ברשת, טראומה מייצרת הפרעה עצומה באזורים של עוררות יתר. תצורת ההפרעה קשורה לממדים של הטראומה ולדינאמיקה של המערכת (אישיות, חוויות עבר). כל סערה כזו היא רגשית. אפשר לנסות לדמיין רגש אנושי כמו ים או תבניות של גלים המושפעות בחלקן על ידי הטראומה, אך תלויות גם במה שקורה וקרה על פני השטח. מכל מקום, לא אוכל במסגרת זו לנסות להציג את האנטומיה העצבית של מה שכעת הוא עדיין מטפורה. במובן הכללי, הרשתות לאחר הטראומה הן במצב לא יציב. תהליך החלימה כרוך ביצירת קשרים המונחים על ידי חוסר יציבות זה וזה עשוי להיות חלק מהתהליך המשמר מצב יותר יציב.

ההסבר שלעיל מתאר את המצב במקרים בהם הטראומה נפתרת באופן יחסי היטב והפציינט מחלים מבלי לפתח הפרעת דחק פוסט טראומטית כרונית. במקרים חמורים, כשיש הפרעה כזו, הרצף נפסק במהרה. הפציינט תקוע עם סיוטים פוסט טראומטיים. סיוטים אלה מתוארים כחוזרים בשלבים הכי מוקדמים- תמונות של הטראומה כמופיעה שוב ושוב. מהניסיון שלי, הסיוטים חוזרים תכופות בשלב מאוחר יותר של התהליך, עם אלמנט נוסף של אשמה: האם זה היה הוא או אני? לדוגמה: "פתחתי את השקית של הגופה והגופה האחרונה הייתה שלי. התעוררתי בצרחות". הסצינה הטראומטית האמיתית עם התיקון הנוסף הופכת לסיוט החוזר, (הרטמן (29) ואן דר קולק ועמיתיו (64)).

מטראומה לחלומות רגילים

בדקנו קודם את האפשרות שבחלומות שאחרי טראומה, כאשר הטראומה מתחילה לעבור החלמה, הרגש השולט אצל החולם (בתחילה אימה ופחד ואחר כך אשמה ותחושות אחרות) - מדריך או מארגן את תהליכי יצירת הקשרים בחלימה.

חלומות אחרי טראומה נראה שהם מייצגים מצב נדיר, ולמזל של רבים מאיתנו זה אכן כך. אך אלו שחיים בשכונות מצוקה ובחלקים רבים של העולם השלישי - יתנגדו לכך בעוצמה רבה. עבורם הטראומה היא כמעט נוכחות קבועה והחלומות לעיתים קרובות אכן מבטאים זאת.

באופן דומה, לפני מאה אלף שנים לערך, כשמוח האדם החל להתפתח באופן הדרגתי עד מצבו הנוכחי, חיינו נחשבו יותר טראומטיים.

התופעות שלאחר הטראומה היו כנראה עניין של המציאות השגרתית והצורך בתהליך ההחלמה מהטראומה היה צורך קבוע.

בכל מקרה, עד כמה שהנושא שכיח או נדיר בחיינו שלנו, אני מציע שטראומה יכולה להוות פרדיגמה או מקרה פשוט שבו אנו יכולים לראות בבהירות מה קורה בחלומות, ושכנראה חלומות אחרים עוקבים אחרי אותה התבנית גם אם יותר קשה אז להבחין בכך.

אצל אדם שזה עתה חווה אירוע טראומטי חמור, אנו יכולים להיות די בטוחים לגבי הרגש הדומיננטי אפילו אם איננו מכיר את חייו באופן מפורט.

כמובן שחוויות קודמות, שיירי יום, וכדומה - אינם בלתי רלוונטיים. הם מהווים למעשה את החומרים שנסחפים על ידי הרגש ליצירת תמונות החלום. אני מאמין שאם נעבור מטראומה לסיטואציות שהינן פחות דרמטיות, עדיין נוכל לראות את אותן התבניות, אם כי לא תמיד באותה הבהירות. למשל, בדיקת חלימה בכמה סוגים של מצבי סטרס הובילה את ברגר ועמיתיו (2) לנסח תפיסה אדפטיבית של תפקוד החלום אשר מסתמכת במידה רבה על כך שהחלימה מתמודדת באופן סימבולי עם הנושאים המטרידים את החולם באופן רגשי.

רוזלינד קרטרייט (6) ערכה מחקר יותר פורמאלי על אנשים שעברו תהליך של גירושין, והגיעה למסקנות דומות. אנו עוסקים כעת לא עם רגש דומיננטי אחד כמו לאחר טראומה אלא עם קבוצה של נושאים מטרידים רגשית.

חלומות של נשים הרות מספקים סיטואציה נוספת שבה יש סדרה של דאגות רגשיות צפויות שניתן לעקוב אחריהן בחלומות. לי יש כמה סדרות, וחלומות כאלו נחקרו לעומק ע"י החוקרים – גרפילד (20), מייבראק (47), וכן ואן דה קסטל (63), בין אחרים.

הדאגות הדומיננטיות בתחילת ההיריון נראות כסובבות סביב "מה קורה לגופי?" וכוללות את הדאגה "האם אמשך להיות אטרקטיבית?" והחלומות מבטאים זאת ע"י שינויים של צורה והעצמה של גודל של אובייקטים, חיות וכדומה. כולל יצורים שנחלמים כ"מכוערים" או "יפים". לאחר מכן הדאגות הן מהסוג של "מה בעצם יהיה הדבר הזה, התינוק הזה" שמובילות לכמות גדולה של חלומות על יצורים קטנים ואח"כ גדולים – לעיתים מפלצות או דברים מוזרים בעלי צורות מעוותות – אשר מבטאים את הדאגות הללו של החולמת.

לעיתים אנחנו מכירים די טוב את הדאגות הרגשיות הדומיננטיות של החולם גם אצל מישהו שלא היה נתון לטראומה אקוטית או בסיטואציה רבת לחץ ואשר איננו בהריון. זה יכול לקרות למשל ביחס למטופל שלמדנו להכירו באופן הדרגתי בפסיכותרפיה או בפסיכואנליזה.

לאחרונה טיפלתי באם לשני ילדים צעירים אשר רוב הזמן הייתה מרוצה מהקריירה שלה ומבעלה ועד כמה שיכולתי לומר הייתה אם טובה ורעיה טובה.

בכל מקרה במובן אחד חייה לא היו טובים – היא נשלטה ע"י דאגה אובססיבית רגשית שאותה ניתן לתאר כרגש אשמה שנמשך זמן רב, בעיקר אשמה על כך שהיא איננה אמה טובה דיה. הוריה, מסיבות פתולוגיות משל עצמם, היו תמיד דרשניים וביקורתיים. לא משנה מה שעשתה ועד כמה עשתה זאת טוב כילדה, תמיד נמצאה תחת שבט הביקורת ונתנו לה להרגיש שיכלה לעשות זאת טוב יותר. היא הפנימה את הגישה ההורית הזאת והפכה לעיתים למאוד לא מאושרת במשך ילדותה ושנות התבגרותה – תמיד חשה אשמה שמה עשתה משהו רע או שלא עמדה בציפיות חיזונית או פנימיות. כאשר עזבה את ביתה והלכה לקולג' – חייה השתפרו באופן ניכר. היו לה הרבה כישרונות אינטלקטואליים וחברתיים שהיא גלתה (למרבה הפתעתה) שהם הוערכו מחוץ לביתה. היא החלה להירגע ולהנהנות מהחיים. היא סיימה את הקולג' הפכה לאחות, נישאה לגבר שהייתה מאוהבת בו. הכול נראה שהתקדם באופן נפלא עד ללידת שני ילדיה. כאשר הפיכתה לאם בעצמה החיתה את

דאגותיה המוקדמות לגבי המוגבלות שלה והחזירה את דברי הביקורת של הוריה, בעיקר מצד אמה. בתקופה זאת היא פיתחה חלומות חרדה וסיוטים כמעט קבועים, שכולם עסקו בנושא דומה:

- ילדי הולכים לאיבוד בסערה, אינני יכולה למצוא אותם.

- אני עוזבת את בני לבדו וחתול ענק תופס אותו בכפותיו, הורג אותו.

- אני בבית מלון ליד חוף הים במיין. שני ילדי נמצאים בחדרים נפרדים והנחשול עולה ומגיע במהירות. אני מתעוררת בפאניקה מפחד שיטבעו.

גם ללא היתרון של הכרת האסוציאציות שלה, אני חושב שזה די ברור שהחלומות עוסקים בתחושת האשמה שלה ובאופן יותר ספציפי, הם מכניסים לקונטקסט את החשש הרגשי העיקרי שלה – "אני לא אמא טובה, אני אף פעם לא אהיה אמא טובה דיה".

אישה זאת מהווה דוגמה למה שקורה באופן כללי יותר כאשר יש עיסוק רגשי אחד דומיננטי. החלומות מוצאים דרך לבטא דאגה זאת או להכניסה לקונטקסט באופן חוזר - במה שנראה לרוב שנעשה באופן ברור למדי.

יכולתי להביא הרבה דוגמאות ממטופלים בפסיכותרפיה שאצלם עיסוק רגשי דומיננטי ידוע אחד - מוצג בחלומותיהם וניתן לפענח מייד. בתור דוגמה מאוד פשוטה, לשלשה מטופלים שונים שהתחילו פסיכואנליזה היו חלומות דומים שהתרחשו בערך כך:

"אני הולך לאורך שביל בהרים עם תהום תלולה משני העברים. זה די מסוכן. יש שם איזו דמות גדולה ומוצללת שמלווה אותי – אני לא לגמרי בטוח אם הדמות הזאת הינה טובה או מרושעת".

המטופלים הללו באופן ברור הכניסו לקונטקסט את החרדות הקשורות בהתחלה של טיפול ארוך עם מטפל לא מוכר או "מדריך".

אפילו "חלום אירמה" המפורסם של פרויד, אשר נותח בהרבה דרכים שונות, ניתן להסתכל עליו באופן רחב כמכניס לקונטקסט את העיסוק הרגשי שלו: החולם (פרויד) מוטרד באופן ברור אם הוא עוזר למטופליו או פוגע בהם וכן מוטרד לגבי המעמד המקצועי שלו בקרב עמיתיו.

חלומות חוזרים שמדווחים ע"י אחוז גבוה של סטודנטים ולרוב הם בעלי טון שלילי או מפחיד (קרטרײט ורומנק (4)) - נותנים גם הם הזדמנות לבחון כיצד חלומות מתמודדים עם נושאים שמטרידים רגשית.

לארו (46) מתאר אישה בשנות העשרים שהיה לה חלום חוזר מדי פעם מאז שעברה שינוי גדול בחייה בגיל 14 כשהיא עזבה את בית אימה כדי לגור עם אביה ואם חורגת.

... הכל שחזר כמו זפת וכמו ואקום גדול. יש תחושה מטושטשת של סחרחורת. יד גדולה ושעירה (גברית) מושטת אליי ודוחפת אותי לתוך חדרון סגור. הדלת לא נפתחת, היד מציתה אש ומדליקה את החדר ואני נחנקת למוות בחום ובעשן.

אין ספק שהחלום מתאר בצורה ציורית איזשהו עיסוק רגשי מטריד אף כי אין לנו פרטים נוספים לגביו.

אני דיברתי עם 3 נשים שהיו להן חלומות חוזרים של אלימות ורצח כולל חלומות שבהן הן הרגו את עצמן.

כל השלש עברו הפלה לפני מספר שנים והחלומות נראו כמתארים את העיסוק הרגשי שלהן לגביי כך. למעשה, בשתיים מתוך השלוש החלום החוזר נפסק אחרי שהנשים הפכו מודעות לקשר וחקרו את הרגשות הבלתי פתורים שלהם לגבי ההפלות.

אני חקרתי כמאה אנשים שסבלו מחלומות בלהה חוזרים לאורך חייהם (כ 50 מתוכם תוארו בפרטים (29)), כאשר רובם לא תארו את החלומות שלהם כחלומות חוזרים אבל בכל זאת חלמו שוב ושוב על אותם נושאים מרכזיים.

החלומות לרוב התחילו בילדות והנושאים כללו בריחה ממפלצת רודפת או מחיה מוזרה. כאשר החולמים גדלו, הרודף הפך לעיתים קרובות יותר להיות גבר מגודל ולא מזוהה, או קבוצה של אנשים מפחידים, או כנופית רחוב. ראיונות מפורטים עם הסובלים מחלומות הבלהה הללו - הראו שלרובם לא הייתה טראומה אחת מרכזית בילדותם, אלא הייתה להם התכונה של "גבולות דקים" - הם היו רגישים מאוד בכמה אופנים.

כך שטראומות שיכולות היו להראות מינוריות לאחרים - היו להן השפעה רבה עליהם והם חשו מאוד פגיעים. בחלומות הבלהה המאוחרים יותר שלהם הם תארו בתמונות באופן חוזר את הפחדים והפגיעויות שהם חשו בילדותם. כמעט לכל הילדים יש סיוטים של היותם נרדפים בשלב מסוים בחייהם (לרוב בגילאי 4 עד 6). במקרים אלו נראה שהתבנית הזאת המשיכה לתוך בגרותם.

מחלות גופניות הן ללא ספק מקור לעיסוק רגשי. החלומות לעיתים קרובות מציגים את הדאגות הללו באופן חי מאוד, לפעמים אפילו לפני שמטופל מודע למחלה בזמן הערות. לדוגמא: גבר שחיכה לניתוח כלי דם ברגלו, ואשר פחד מאוד לאבד את הרגל, חלם לעיתים קרובות על דימויים בחלום של כלי עבודה מקולקלים או חפצים מקולקלים אחרים (ב11 מתוך 14 חלומות שהוא חלם לפני הניתוח) (ברגר ועמיתיו (2)). פטרישיה גרפילד (21) אספה דוגמאות מרובות של חלומות שנחלמו בכל מיני שלבים של מחלה גופנית אשר מייצגים באופן מטאפורי (מכניסים להקשר) את החרדות של החולם בנושא מחלתו.

מחקרים רבים עסקו בהטמעת גרויים חיצוניים לתוך שנת החלום - החל מדמנט ווולפרט (11) ועד נילסן (49) - וניתן לראות את מסקנותיהם גם לאור הגישה שתוארה עד כה. הגירוי (למשל מים על העור, השמעת צליל, לחץ של שרוול מד לחץ דם על הרגל) יוצר הפרעה ברשתות הנפש של החולם. "הסערה" (או העיסוק הרגשי) הינה קטנה יחסית לאלה שקודם דיברנו עליהם, אבל הרבה יותר קל לעקוב אחרי המקור הידוע של הגירוי. כאשר הטמעה של הגירוי מתרחשת (הממצאים נעים בין 9 אחוז ל75 אחוז), החלום לא רק מתאר את הגירוי עצמו (למשל "יש לי שרוול לחץ דם לוחץ על הרגל") אלא מכניס את העיסוק הריגשי לתוך הקשר: "החולם חלם שרגלו משותקת והוא לא יכול להניעה למרות שניסה בכל כוחותיו". (נילסן, (49)).

בהרבה סיטואציות שסקרנו מקודם יכולנו לזהות את העיסוק הרגשי או את הרגש הדומיננטי באופן די קל, מתוך התוכן של החלום בלי שהיה לנו הרבה ידע על הרקע של החולם או על האסוציאציות שהתקשרו לחלום. כמובן שזה לא תמיד אפשרי. כשהשתמשנו בדימוי של סערה בים אנחנו הסתכלנו על סיטואציות בהן שיש גלים גדולים וסערות על פני השטח, כאשר יש סערה אחת מאוד ברורה שפועלת. אבל לעיתים קרובות הים יכול להיות די שקט ללא סערות או שיש הרבה מאוד סערות קטנות במקומות שונים, ובמצבים כאלה התהליך שדיברנו עליו הרבה יותר קשה לזיהוי. אכן יש

מחקר במעבדה שמנסה לקשר תוכן חלומות של סטודנטים לנושאים שהטרידו אותם באותה תקופה. התוצאות היו בדרך כלל שליליות או לא משכנעות. יחד עם זאת הנושאים המטרידים ברוב המחקרים היו די קלים כמו תוכניות לגביי סוף השבוע, איך להרוויח כסף בעבודה חלקית ובעיות דומות. נושאים אלו הם קלים ואני לא בטוח שאפשר לראות בהם עיסוק רגשי בעל עוצמה שיש צורך בחלום שיכניס אותה להקשר. כנראה שלסטודנטים היו עניינים רגשיים חשובים יותר, כמו למשל: " איך אני יכול לברוח מההשפעה של אמי החזקה (או מהרקע של אבי) ולהפך לאדם בזכות עצמי?" אך החוקרים כנראה לא ידעו על קיום בעיות אלו, וגם לא עודדו את הסטודנטים לחשוב על בעיות אלו במסגרת המחקר. בבני אדם עם מערכת עצבים תקינה לא ייתכן שלא יהיה שום נושא שמטריד מבחינה רגשית. הרבה יותר סביר שיש מספר נושאים פעילים ומטרידים שאף אחד לא בעוצמה כזאת שהוא ינחה את המבנה של הדימויים בחלום כמו מה שראינו אחרי טראומה. וכאן שיטות שונות של פירוש נחוצות. אפשר להתייחס לכל גורם בחלום באופן נפרד ולבקש אסוציאציות כמו שפריוד הציע. אפשר להגביר מספר דימויים כמו שיונג הציע או להשתמש בכל מיני שיטות של פירוש שיובילו לנושאים שמטרידים את החולם מבחינה רגשית. אין לי ספק שהחלום במשמעות זאת הוא " דרך המלך ללא מודע". אבל אני לא משוכנע, לעומת זאת, שכל חלום באופן בסיסי ממלא משאלה אם כי במקרים רבים אפשר לזהות משאלה כחלק מהעיסוק הרגשי השולט.

בכל מקרה אני מאמין שאנחנו יכולים לראות חלומות אחריי טראומה כפרדיגמה: אותם תהליכים קורים כל הזמן אם כי קשה לנו יותר לזהות אותם. חלומות יוצרים קשרים מצטלבים כדי לחלק את הריגוש או כדי להחליק את הרשת – אשר מונחים ע"י רגש בעל עוצמה (במקרים הפשוטים) או בדרך כלל ע"י עיסוק רגשי. במקרים הברורים ביותר, אחרי טראומה, אין צורך בפירוש רב כדי לגלות את העיסוק הרגשי בחלום. אבל כשאנחנו עוברים למצבים פחות טראומטיים עם פחות הפרעות ברשת ועם הרבה עיסוקים רגשיים, יותר קשה לראות מה באמת קורה ואז יש צורך לנקוט בשיטות פרשניות.

החלומות כמטאפורות מסבירות

עד כה, הצעתי שחלומות מבצעים חיבורים נרחבים יותר, מאשר בעת הערות וכי החיבורים מודרכים על ידי רגש. חלומות מכניסים את הרגש לתוך הקשר. אבל איזה צורה הקשרים הללו או ההכנסה להקשר – נוטלים? ברור שהם לא, או לעיתים רחוקות מאוד, לוקחים את הצורה של נרטיבים מילוליים או נוסחאות במתמטיקה. למרות שאנו נאלצים לעתים קרובות לעבוד עם דיווחים מילוליים של החלומות, אנחנו צריכים לזכור כי אלו הם רק ניסיונות לתאר את חווית החלום באופן מושכל. מה שנחוה, בדרך כלל, היא בדרך כלל התמונות, לפחות באנשים פקחים - או בעצם דימויים חזותיים/מרחביים בתנועה. עולם החלום- נראה מאוד דומה לעולם הערות. האופן של דימויים חזותיים / מרחביים של החלומות הוא סוג של בעיה מרתקת בפני עצמו, לדוגמה, פוקס וחבריו (17) חקרו בפירוט כיצד הדמיון החזותי / מרחבי של החלימה מתפתח בהדרגה בקרב ילדים במקביל להתפתחות דומה של דמיון זה בעת הערות.

אני מוצא שאין זה מפתיע כי החלימה מעוצבת בתבנית של דמיון חזותי / מרחבי בתנועה, בגלל שבאופן בסיסי זה מה שיש שם. הרשתות במוחנו בנויות מיחידות ומקשרים (כאשר יש משקל לכל קשר), אותם אנחנו לא יכולים לראות או לחוות באופן ישיר, אבל מייצגים את היכולת לבנות או להבנות מחדש מציאות חזותית מרחבית.

העמדה הזאת נובעת מהמרכיבים הבסיסיים של תהליכים מבוזרים: הזיכרון אינו העתק אלא הבנייה מחדש. הגישה הזאת גם תואמת את המחקר שמגיע מכיוון אחר לגמרי:

דמאסיו (9) בעבודה המתבססת על המחקר הקליני- נוירולוגי עם מטופלים פגועי ראש, מדבר על הידע כ"מושקע גופנית" ב"ייצוגים תפיסתיים". מה שה"ייצוגים תפיסתיים" מכילים ברשת הנוירונית שלהם ובקבוצת הסינפסות - איננה התמונה כשלעצמה אלא המפתח של ההבניה מחדש של התמונה. כאשר אנחנו מהלכים דרך החיים במצב ערנות אנחנו בונים באופן רצוף דמיון חזותי / מרחבי אשר מתאר את הסביבה שלנו. זה מבוסס באופן חלקי על מידע חושי ישיר, אבל יש תמיד חלק שנובע מהחוויות שלנו ומהאישיות שלנו. יש הכרה די נרחבת שגם כאשר אנחנו ערים לחלוטין, האופן שבו אנחנו רואים את העולם תלוי במידה מסוימת במה שאנחנו מצפים לראות. תלוי באמונות שלנו או במצבים הרגשיים שלנו, כך שאנחנו ערים לחלוטין אך עוצמים את עינינו או פשוט מאפשרים למחשבותינו לנדוד ולהתרחק מהמחזה הממשי שמולנו, אנו חווים עוד דמיון חזותי / מרחבי, אם כי

במידה מסוימת עמום יותר מאשר המהדורה שמופיעה מולנו בעיניים פקוחות. אבל זה גם דמיון באותה מידה ובדרך כלל דמיון בתנועה. אותו דבר קורה בחלימה. עבור רובנו החלומות נחווים כהרבה יותר חיים וחיוניים מאשר חלימה בהקיץ ואת זה אפשר כנראה ליחס למצב הביוכימי המיוחד של המוח בעת ה REM, אבל המבנה הבסיסי של הדמיון איננו כה שונה. יש סיפר חזותי/מרחבי או רצף תמונות תוך כדי תנועה.

אם אנו משווים חלום עם מחשבה מכוונת ממוקדת בעת הערות, זה מאוד מפתיע אותנו עד כמה החלום הוא חזותי/תפיסתי. אבל לעומת זאת, אולי זאת לא ההשוואה הטובה ביותר. אולי עדיף להשוות את החלימה (פעולת הנפש/מוח בלילה) עם החוויה המלאה שלנו בערות, אופן פעולת הנפש ביום, שכוללת חיים וניווט בתוך העולם הנתפס כמו גם בעולם של החלומות בהקיץ, פנטזיה, או דמיון. כפי שצוין, בתנאים מסוימים, הפעילות בערות היא חזותית ו"דמוית חלום" וביזארית כמו החלימה עצמה (פוקס ופליישר (18), רינסל ועמיתיו (52)).

מדי פעם, החלום יכול פשוט לאסוף פריטים משעות היום (שיירי יום) או יכול להיות מורכב ממילה או נוסחה, אבל זה נדיר. כאשר החלום מובנה לחלוטין – חלום אמיתי – המבנה יכול להיות מובן לא רק כתמונות בתנועה, אבל בדרך כלל כמו מטפורה בתנועה. למעשה, אולמן (62) כתב מאמר שלם על חלימה בתור "מטפורה בתנועה". אני משתמש במונח מטפורה בצורה רחבה מאוד שמתאימה לחשיבה בלשנית מודרנית. אני לא מדבר רק על המושג הטכני הרטורי מטאפורה שלפיו למשל "האדם הוא זאב" היה נקרא מטאפורה בעוד ש"אדם הוא כמו זאב" היה מכונה דימוי (simile). אני כולל את הדימויים ואת האנלוגיות במושג מטפורה שהינו באופן בסיסי ביטוי וציון של תכונות דומות.

קבוצה של בלשנים מודרניים ו פילוסופים הפכו אותנו מודעים לכך שהמטאפורה היא כל הזמן נוכחת, לא רק בדיבור אלא גם בחשיבה שלנו. לאקוף (43,44), בתיאוריה העכשווית שלו של מטאפורה, מציין כיצד המחשבה והדיבור היומיומיים שלנו, גם כאשר אנחנו בשום אופן לא מנסים להיות פואטים - עמוסים במטאפורות (לאקוף וג'ונסון (45), לאקוף (43)). לדוגמה, מטפורות רחבות כמו, "מסע חיי" ו כמו "אהבה היא מסע" הינן נפוצות: וכן "אני תקוע", "המטרות שלנו הן בתחום ראייה", "אנחנו מסובבים את הגלגלים שלנו", "ההפלגה תהיה חלקה כעת", "אני מוכרח לצאת בערבות מתוך מערכת יחסים זו" וכו'. זה לא מפתיע שגם בחלום - מסע ברכב לעתים קרובות יכול לייצג מערכת יחסים, וכי בכלל החלימה עושה שימוש רב באותו מטפורות, כפי שלאקוף (44) מציין.

באופן רחב מאוד כל ציון של קווי דמיון אפשר לראות בו מטאפורה. הרבה מתהליך החיבור או ההבאה יחד של רשתות דומות שמתרחשת בחלימה (עיבוי) אפשר להתייחס לכך כמטפורה פשוטה. למשל: "אני חלמתי על החבר שלי, והוא הפך להיות אבא שלי" או "אני חלמתי על המפלצת והיא נראית קצת כמו החבר שלי".

אבל אני מאמין שחלימה היא מטפורה באופן יותר ספציפי. אמנם באופן תיאורטי ובשירה מסוימת המטאפורה יכולה להיות מסוגים שונים, האופן בו אנחנו משתמשים בדיבור ובחשיבה הוא מהאופן שהייתי מכנה "מטאפורה מסבירה". מטפורה משמשת להסביר משהו: "מושג ראשון" (כמו חיים, אהבה, מוות, קנאה) שהינו מורכב או מופשט – מוסבר על ידי "מושג שני" (כגון צמחים, מסע, הפלגה, או מפלצת ירוקת-עין), שהוא פשוט יותר וניתן לתיאור כתמונה. בדיוק במובן הזה, אני מאמין שחלומות הם מטאפורות מסבירות. חלום מצייר באופן מטאפורי את המצב הכללי – במיוחד את המצב הרגשי – של החולם, או לפחות חלק מנפשו/מוחו של החולם. ושוב יותר קל לראות את זה, במצבים הברורים שציינו אחרי טראומה. "אני טובע בתוך גלים סוערים" – תיאור מטאפורי של המצב הרגשי של החולם, שכולל אימה ופגיעות. "הר התבקע לשניים – ויש חלקים מפוזרים מסביב, ואני צריך לעשות איזה שהוא סידורים לגבי זה" – מהווה תיאור מטאפורי של הלך נפש ודאגות של אדם שאימו האהובה והעוצמתית זה עתה נפטרה.

מספר חלומות שנחלמו תוך כדי מחלה, אפשר להתייחס אליהם באופן דומה. הדוגמא הדרמטית ביותר שאני מכיר היא של המטופל שמתואר ע"י אוליבר זקס בספרו התעוררות (56) שבו הוא תיאר מספר מקרים של מטופלים שפיתחו Post-encephalitic Parkinsonism. למטופל היה חלום מאד חי שבו הוא חלם שהוא הופך להיות לפסל. באותו זמן כבר קינן בתוכו וירוס האנצפליטיס שבהמשך השפיע על מוחו באופן כזה שתוך מספר שבועות הוא הפך להיות למעין פסל חי, ללא יכולת לדבר, וכמעט ללא יכולת להתנועע, עד שהוא "התעורר" ע"י מתן התרופה L-DOPA רק 40 שנה מאוחר יותר.

פסיכולוגים מזרם פסיכולוגית העצמי מדברים על "חלום שמתאר מצב עצמי" שבו חלום לעיתים מבטא את המצב הכללי של ה"עצמי" של המטופל. דוגמא שמצטטים לעיתים קרובות היא של אישה

שחלמה שהיא כוכב שביט שבילה את רוב זמנו בקור ובחשכה בקצוות החלל ורק מדי פעם אחרי זמן ארוך התקרב לשמש כדי לספוג ממנה את חומה ואת אורה. קוהוט (39) טען שהחלום הזה הוא תיאור מושלם (מטפורי) של המצב של נפש המטופלת.

החלומות שתוארו קודם לכן כמו "אני הולך לאורך דרך הררית..." , ממטופלים שהתחילו פסיכואנליזה, מהווים גם תיאור מטפורי ברור של המצב הרגשי של החולם.

גישות חדשות יותר בעבודה על חלום ופירוש חלומות, משתמשות במושג הזה עם כי לא בהכרח משתמשים במושג מטפורה (גרפילד (21), פרדיי (13), דלאני (10)). גייל דלאני , למשל, מתאר גישה לפיה אחרי שביקשו מהחולם לתאר חלום בפרטים , הוא מתבקש ליצור גשר לחיי העירות: "האם זה מזכיר לך משהו או מישהו בחיים הערים? האם זה מזכיר לך חלק מעצמך?" כאשר נוצר "גשר" מוצלח , כאשר החלום מובן ע"י טכניקת עבודת חלום כזאת, ההבנה היא במושגים לפיהם החלום מספק תיאור מטפורי של העיסוק הרגשי של החולם, שכולל בדרך כלל עיסוק ביחסים בין-אישיים.

אני לא טוען שכל חלק של כל חלום יש להבינו כמטפורה מסבירה. מה שדנתי עד כאן כמו גם בפרקים קודמים מיוחס בעיקר לחלקים החזותיים הבולטים והמרכזיים בחלום. כל חלום ארוך יש בו גם חלקים שנראה כמשרתים את הצורך להמשכיות באיזה שהוא אופן פשוט יותר. זה נושא שונה לחלוטין שאני לא יכול לדון בו כאן. בעקבות הצעה של סטייטס (61) - אפשר לדבר על מרכיבים מטאפוריים ומטונימים בחלומות. מרכיבים מטונימים יהיו חלקים פחות בולטים שנגררים ע"י הקרבה שלהם (קשרים קודמים) לחלקים מטאפוריים.

הבדלים אישיים: חלימה היא מצב של גבולות דקים

כפי שתואר עד כה אני רואה חלימה כתהליך של יצירת קשרים רחבים, יצירת קשרים שמכניסים את הרגש לתוך הקשר, וניתן לראות בחלימה ביטוי מטאפורי של מצב החולם.

כמובן שיש גם הבדלים אינדיבידואליים משמעותיים, לא רק באיכות החלימה או בזיכרון החלום, אלא

בעד כמה החלום הוא חי, רגשי, מטאפורי או במילה אחת – עד כמה הוא "חלומי".

השינויים האינדיבידואלים, עליהם נכתב הרבה, אינם מעניינו כאן, אלא במידה שהם יכולים ללמדנו על טבע החלימה. אני מאמין שמעט אור על הנושא מגיע מהמחקר בשנים האחרונות לגבי גבולות דקים מול גבולות עבים של הנפש. אני מציע שבמובן רחב הרי פעילות מנטאלית בעת החלימה (בניגוד לערנות ממוקדת) היא כמו התפקוד הכללי של אנשים עם גבולות דקים במיוחד. חלימה היא מצב של גבולות דקים.

בקצרה, העובי או הדקות של הגבולות מתייחס למימדי האישיות שקשורים למידת הנפרדות או המידור (עובי) כנגד גמישות או מזיגה (דקות) של התפקודים המנטאלים (30). אדם עם גבולות עבים מאוד שומר על התפיסות, המחשבות, והרגשות - מבודדים ונפרדים. שומר על הזמן והמרחב מאורגנים היטב, נוטה לחשוב בשחור-לבן, ויש לו תחושת עצמי ברורה ומובחנת. הוא לרוב מאוד יציב, מוגן היטב, ולעיתים אף נוקשה. אדם עם גבולות דקים הוא הפוך: יכול לחוש סינאסטזיה, מרשה למחשבות ולרגשות להתערבב, לעיתים קרובות יש לו פנטזיות חיוניות, שלא תמיד מובחנות מספיק טוב מהמציאות, פחות מוגן, נוטה לחשוב בגוונים של אפור, יש לו תחושת עצמי פחות מוצקה, ונוטה למעורבות-יתר ביחסים. נראה שהמימד של גבול דק נמצא במיתאם גבוה עם מימד האישיות שמכונה "פתיחות לחוויה" (לפי מקריי וקוסטה (48)).

אנחנו הדגמנו מספרים קשרים מעניינים בין גבולות דקים לבין חלימה, בהתבסס על שאלון הגבולות (הרטמן 30). ראשית, בבדיקה של למעלה מ 800 נבדקים נמצא קשר מובהק בין גבולות דקים לבין זיכרון חלומות ($r = .40$). יתר על כן בתת קבוצה של חולמים לעיתים קרובות (שדיווחו על 7 או יותר חלומות בשבוע) היו גבולות הרבה יותר דקים מאשר אלו שלא זוכרים חלומות, למעשה לחולמים לעיתים קרובות היו ציונים של גבולות דקים בכל 12 הקטגוריות של השאלון, שמכסה תחומים רבים החל מרגישות ועד תפיסת עולם על אירגונים על העולם. חולמים אלו היו גם בדרך כלל באופן ברור עם גבולות יותר דקים בשלושת הפקטורים העיקריים של שאלון הגבולות. לבסוף החלומות של האנשים עם "גבולות דקים" עברו ציינון ע"י שופטים ניטרליים – וסוגו כחלומות הרבה יותר חיים, מלאי פרטים, ריגשיים, ביזאריים ו"חלומיים", ועם הרבה יותר קשרים בין הדמויות - וכל זאת בהשוואה לחלומות של אנשים עם "גבולות עבים" (הרטמן ועמיתיו 34).

כמו כן מצאנו שהיו מספר קבוצות מוגדרות אשר קיבלו ציון במיוחד גבוה בגבולות עבים (קציני הים, עורכי דין, מטופלים אובססיביים, מטופלים עם אליקסיטימיה) כולם דיווחו על מעט מעוד חלומות, פחות מהממוצע. לעומת זאת קבוצות עם ציון גבוה של גבולות דקים (כולל סטודנטים לאומנות ומטופלים עם הפרעת אישיות גבולית או סכיזופלית) דיווחו יותר חלומות מהממוצע. מכאן נובע כי גבולות דקים נמצאים בקשר עם חלימה באופן כלשהו.

כמו כן מבחינת התפקוד המנטאלי אנשים עם גבולות עבים מתוארים כיותר ממוקדים, חושבים בקווים ישרים, כאשר אנשים עם "גבולות דקים" חוקרים כל מיני סוגים של קשרים צדדים. החשיבה שלהם פחות צועדת ישר קדימה אבל לעומת זאת יותר גמישה ויותר יצירתית. בכל המובנים האלו התהליכים המנטאליים של בעלי ה"גבולות העבים" דומים לתהליך של ערנות ממוקדת, בעוד התהליכים המנטאליים של אלו עם "גבולות דקים" דומים יותר לחלימה בהקיץ.

לכן מה שאני מציע הוא שיש רצף בין גבולות מאוד עבים לגבולות מאוד דקים שדומה לרצף מערנות ממוקדת מקצה אחד לחלימה בקצה השני. אני מאמין שזה יכול להוביל למספר מחקרים מעניינים, לדוגמא מחקר ראשוני (קונצנדרוף ועמיתיו (42)) מצא שבדרך כלל חלומות מקבלים ציון יותר ביזארי מאשר חלומות בהקיץ אבל החלומות בהקיץ של נבדקים עם "גבולות דקים" מקבלים ציון ביזארי כמו של חלומות הלילה של בעלי ה"גבולות העבים". בכל מקרה ההבדלים הבין אישיים האלו יכולים לספר לנו לגבי טבע החלימה. דרך נוספת לגשת לקישוריות של החלימה - היא להתייחס לחלימה כמצב של "גבולות דקים".

התפקידים של החלימה

תיארת לעיל את דעתי לגבי התכונות העיקריות של החלימה ובאיזה אופן החלימה שונה מערנות – במילים אחרות: הטבע הבסיסי של החלימה. אך האם זה פשוט האופן בו הדברים מתרחשים או שלחלימה יש תפקיד כלשהו? האם יש לה תפקיד בשמירה על האורגניזם האנושי? בקצרה, אני מאמין שלחלימה יש תפקיד שיכול להתקשר, אך איננו זהה – למצב שנת ה REM .

כשהתחלתי לדון בחומר על חלומות אחר טראומה בשלב של ההחלמה, הצעתי שלחלימה יש תפקיד מעין טיפולי (32). חלימה מאפשרת יצירת קשרים חדשים במצב בטוח. הראיתי הרבה קווי דמיון בין חלימה (בין אם זכורה ובין אם לא) לבין תהליך הפסיכותרפיה, במיוחד אחרי טראומה. גם טיפול טוב אחרי טראומה וגם החלימה מאפשרים מרחב בטוח לעבודה הנפשית. בטיפול, המרחב הבטוח תלוי בסטינג הפיזי, כולל הגבולות הבטוחים של הסיטואציה הטיפולית ויצירת קשר האמון בין המטופל והמטפל. בחלימה – בעיקר בעת שנת ה-REM – המקום הבטוח מסופק ע"י הדיכוי השרירי שמונע פעילות ואת הפעלת החלום.

כאשר נוצר מרחב בטוח – המטפל מאפשר למטופל, בעיקר המטופל הפוסט-טראומטי, לחזור ולספר את הסיפור שלו או שלה בהרבה דרכים שונות, ובכך לבנות קשרים בין הטרומה וחלקים אחרים של החיים של המטופל – ובכלל לבצע קישורים ובכך לנסות לשלב את הטרומה. החלימה מבצעת לפחות חלק מאותן פונקציות – שכן מטבעה היא מבצעת חיבורים בהרחבה במקום בטוח. כאשר קשרים נבנים בין האירוע הנורא האחרון לבין חומר אחר, הרגש הופך פחות עוצמתי ומוחץ והטרומה הופכת משולבת בהדרגה בשאר החיים. לפיכך, נראה שלחלימה יש מנגנון מעין טיפולי שניתן לראותו בקלות לאחר טראומה, אם כי אני מאמין שוב כי טראומה היא פרדיגמה וכי לחלימה יש אותה פונקציה, אם כי פחות מזוהה בקלות – גם בפעמים אחרות.

במונחים של רשתות של המוח/תודעה, ההתפשטות של העירור או "האנרגיה החיובית" (תהליך הרגיעה של גלי הסערה) היא שימושית כפי הנראה בכך שהיא מאפשרת לרשת לתפקד טוב יותר, עם מצב יותר הרמוני. אבל התהליך איננו "אנרגטי" באופן טהור; התפשטות העירור או האנרגיה מתרחשת על ידי יצירת קשרים צולבים אשר יכולים לשנות את תפקודה של הרשת בעתיד. הטרומה, או כל הפרעה אחרת – מתחברת בהצלחה, "נסרגת" לתוך הסריג הנפשי על ידי החלימה על ידי יצירת קשרים חדשים ונתינת הקשרים חדשים.

תהליך זה עשוי להיות שימושי עבור התפקוד בעתיד שכן טראומה חדשה או הפרעה חדשה יהיו פחות חמורים, ויגרמו לפחות "סערת גלים" שכן נוצרו כבר יותר הקשרים וחיבורים בהצלחה. במושגים האנתרופומורפים שלנו, הפרעה בעתיד תגרום לפחות הפרעה מהסוג של: **"עזרה! העולם מסתיים"**, או **"זהו הדבר הכי נורא שקרה מעולם"** ויהיו יותר תגובות מהסוג של: **"כן, זה מרגיש רע אבל זה קצת דומה ל...."**, **"אני כבר חוויתי את זה, אני כבר עיבדתי רגשות אלה"**, או **"אני כבר טיפלתי במשהו כזה בעבר"**.

לכן, אני מציע שליצירת ההקשרים הרחבה וההכנסה להקשר יש פונקציה אשר ניתן לראותה גם כמבריאה/ אדפטיבית באופן מיידי (התפשטות העירור, הרגעת הסערה) וכן בייצור שינויים ברשתות הזיכרון שהינם אדפטיבים לעתיד. שינוי זה ברשתות איננו רק קונסולידציה של הזיכרון אלא הרחבה של הזיכרון באמצעות חיבורים מצטלבים ועלייה במספר החיבורים, על ידי אריגה פנימה של חוויות חדשות.

פונקצית החלימה הזאת שאני מציע – תואמת דעות שהוצעו על ידי מספר אנשים נוספים שהתבססו על מקורות שונים של בסיסי נתונים. לדוגמה, פרנש ופרום (19), ופלומבו (50) באמצעות נתונים קליניים, ברג'ר ועמיתיו (2) שחקרו ר מצבי סטרס אקוטים, ו קרטרייט (5) במחקר על אנשים תחת מתח ממושך (גירושין) - הציעו כולם איזו פונקציה אדפטיבית של החלימה.

ג'ונס (37) עשה אנלוגיה בין החלימה לבין פסיכותרפיה יעילה. קולאק (40) הציע תיאוריה מורכבת תפקודית אשר לפחות בחלקה עוסקת ב"שליטה במתח". פיס (14) הציע כי תפקיד החלומות לשמור על "מבני ההעצמי". גרינברג ו פרלמן (24,25) הציעו כמה גירסאות של פתרון בעיות אדפטיבי. מילטון קרמר (41) הציע את "הרגולציה הסלקטיבית של מצב הרוח" - פונקציה של החלימה שנובעת ממחקרים שונים, אך היא דומה למה שאני כבר דנתי במונחים של השקטה של הים סוער או

התפשטות של העירור. אני מאמין שכל הדעות האלה תואמות את מה שהצעתי לעיל. אנו מסכימים באופן בסיסי, לפחות לגבי פונקציות מסוימות של החלימה, ואני מקווה שההצעה שלי של יצירת חיבורים מוצלבים ברשתות הנוירוניים - עשויה להיות מועילה בשילוב נקודות מבט אלו.

הספקנים אשר מביעים ביקורת לגבי כל פונקציה של החלימה - שואלים לעיתים קרובות כיצד חלומות יכולים להיות חשובים אם רובם בכלל נשכחים. אני מציע שזיכרון החלום אינו הדבר ההכרחי, אם כי בכל זאת לפעמים, כמובן, זכירת תמונות החלום יכולה להיות מאוד חשובה כדי ללמוד עוד על עצמנו בטיפול או לייצר יצירה במדע או האומנות (ראה להלן). מה שחשוב הוא כנראה לבצע את החיבורים המצטלבים של הרשת וחלוקה מחדש של ערכי הצמתים ברשת הנוירוניים, וכדומה. כפי שכבר דנו, כל זה יכול לקרות גם אם בפועל תוכן החלום לא נזכר. כמובן, שמחשבותינו

והתיאוריות בנושא החלימה - כולל הנוכחית - הם בהכרח מבוססים על בדיקה של תת החלומות הזכורים ומדווחים.

למרות שהחלימה לא צריכה להיות מזוהה עם שנת REM, בכל זאת רוב החלומות הזכורים שלנו מגיעים משנת REM, שהיא המרחב האידיאלי עבור פעילות החלימה להתרחש; כך שהתיאוריות של הפונקציות של החלימה צריכות להיות לפחות תואמות את הפונקציות של שנת REM. כפי שאני הצבעתי עד כה, תפקידיה של החלימה מבחינת עשיית החיבורים היא, לכל הפחות, תואמת את הדעה כי שנת REM, בעיקר בפרטים צעירים, עוזרת לפתח את מערכת העצבים (רופורג ועמיתיו (53)) – כנראה על ידי יצירה או ארגון של קשרים חדשים. זה גם תואם את הדעה כי שנת REM ממלאת פונקציות של "תיקון, ארגון מחדש, וכן יצירת מערך של קשרים חדשים במערכות מוח קדמיות התלויות במונאמינים" - המתוארת כ: "סריגה מחדש של החלקים הפרומים" (27).

החלום הזכור: תרפיה, מדע, אמנות

אנו דנו לעיל כיצד ביצוע החיבורים בהרחבה (חיבורי הצלבה) בתוך חלומות היא פונקציה אשר חייבת לפעול בין אם חלומות אלו ממש נזכרים או לא. בנוסף על כך, הקשרים שנישאים לתוך חיי הערות מחלומות זכורים או אפילו חצי זכורים - יכולים להיות שימושיים עבור תהליכי המחשבה שלנו במספר דרכים.

ברמה פשוטה, בחורה צעירה חלמה: "החבר שלי הפך לאבא שלי" ומצאה זאת כתובנה מאוד שימושית שלא הייתה מודעת לה קודם לכן ואשר עזרה לה לחשוב על מערכת היחסים. זה סוג של תהליך שקורה כל הזמן, והוא יכול להועיל לחולם עם או בלי עזרה של פסיכותרפיסט. בארט (1) ניסתה לחקור זאת אוביקטיבית ומצאה כי לפחות שלישי של החלומות על ידי סטודנטים שניסו "לדגור" על בעיה כללו לפחות פתרון חלקי לבעיה, כפי שדורגו ע"י החולמים עצמם או על ידי קבוצה של שופטים.

כולנו מכירים את הדוגמאות הרבות של יצירות האמנות והמדע ותגליות שיוחסו ע"י יוצריהם לחלום. לדעתי, תפקידה של החלימה תואר לפעמים באופן מאוד מוגזם; ברור כי רוב פתרון הבעיות והעבודה היצירתית במדע ואומנות מבוצעת בעת ערנות - למרות תהליך העבודה לעיתים צולל לתוך חלום בהקיץ – החלקים דמויי החלום בחיי הערות. אני לא מאמין כי עבודות אמנות נוצרות בחלומות באופן כה תדיר. לדוגמה, אף כי רוברט לואיס סטיבנסון טען כי הסיפור של ד"ר ג'ייקל ומר הייד - נגלה אליו בחלום, אני חושב שזה סביר להניח כי החלום רק סיפק לו תמונה חדשה - כנראה של הרופא המכובד שהופך למפלצת מפחידה, וכי יכולתו בערות וכישרונו הספרותי של סטיבנסון – הם שנטלו את המושכות מרגע זה ואילך.

לאורך קו זה, שפותח במאמר זה, אני מציע כי התרומה לעבודות אמנות אלה על ידי החלימה היא יצירת קשר חדש שנגזר מהיכולת הרחבה יותר ו ה אוטו-אסוציאטיבית שניתן למצוא בחלומות; הנפש הערה עושה את השאר. עם זאת, התרומה הזעירה הזאת - ההתקשרות החדשה, עשויה להיות בדיוק מה שנדרש. יש הרבה מקרים של ספורטאים אשר ניסו וריאציה חדשה של הטכניקה שלהם (החזקה שונה במשחק הגולף למשל או טכניקת החלקה) בחלומות שלהם ואז מצאו אותה מכרעת בערות; ויש דוגמאות של המצאות שהתבססו על "שינוי" קטן חדש - אליאס הוואי שהמציא את המחט של מכונת התפירה עם החור בקצה הוא אולי הדוגמה הטובה ביותר הידועה. לפי קו החשיבה הזה, לא נראה בלתי סביר להציע כי אבותינו הקדמונים השתמשו בקשרים חדשים בחלומות שלהם כדי לפתח סוגים חדשים של כלי נשק, מרכבות, וכדומה - חידושים קטנים אשר בכל זאת שיחקו תפקיד חשוב בעולמנו.

מקורות

1. Barrett, D. (1993). The "committee of sleep": a study of dream incubation for problem solving. *Dreaming*, 3, 115-122.

2. Breger, L., Hunter, I., & Lane, R. W. (1971). *The Effect of Stress on Dreams*. New York: International Universities Press.
3. Campbell, E. (1987). On dreams. In R. Russo (Ed.), *Dreams Are Wiser Than Men*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
4. Cartwright, R., & Romanek, I. (1978). Repetitive dreams of normal subjects. *Sleep Research*, 7, 174.
5. Cartwright, R. (1979). The nature and function of repetitive dreams: a survey and speculation. *Psychiatry*, 42, 131-137.
6. Cartwright, R. (1991). Dreams that work: the relation of dream incorporation to adaptation to stressful events. *Dreaming*, 1, 3-10.
7. Cohen, J. D., Dunbar, K., & McClelland, J. L. (1990). On the control of automatic processes: a parallel distributed processing account of the stroop effect. *Psychological Review*, 97, 332-361.
8. Craig, E. (1992). Paper presented to the Association for the Study of Dreams. Charlottesville, VA.
9. Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error*. New York: G. P. Putnam's Sons.
10. Delaney, G. (1979). *Living Your Dreams*. San Francisco, CA: Harper and Row.
11. Dement, W., & Wolpert, E. A. (1958). The relation of eye movements, body motility, and external stimuli to dream content. *Journal of Experimental Psychology*, 55, 543-53.
12. Domhoff, G. W. (1996). *Finding Meaning in Dreams: A Quantitative Approach*. NY: Plenum Press.
13. Faraday, A. (1974). *The Dream Game*. New York: Harper and Row.
14. Fiss, H. (1986). An empirical foundation for a self psychology of dreaming. *Journal of Mind and Behavior*, 7, 161-192.

15. Fookson, J., & Antrobus, J. (1992). A connectionist model of bizarre thought and imagery. In J. Antrobus, M. Bertini (Eds.), *The Neuropsychology of Sleep and Dreaming*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
16. Foote, S. L., Freedman, R., & Oliver, A. P. (1975). Effects of putative neurotransmitters on neuronal activity in monkey auditory cortex. *Brain Res.*, 86, 229-242.
17. Foulkes, D. (1971). Longitudinal studies of dreams in children. *Science and Psychoanalysis*, 19, 48-71.
18. Foulkes, D., & Fleisher, S. (1975). Mental activity in relaxed wakefulness. *Journal of Abnormal Psychology*, 84, 66-75.
19. French, T. & Fromm, E. (1964). *Dream Interpretation*. New York: Basic Books.
20. Garfield, P. (1988). *Women's Bodies, Women's Dreams*. New York: Ballantine Books.
21. Garfield, P. (1991). *The Healing Power of Dreams*. New York: Simon & Schuster.
22. Globus, G. G. (1993). Connectionism and sleep. In A. Moffit, M. Kramer, R. Hoffman (Eds.), *The Function of Dreaming*. Albany, NY: State University of New York Press.
23. Grafman, J. & Tamminga, C. A. (1995). Cortex, IV: Regional cerebral blood flow. *The American Journal of Psychiatry*, 152, 163.
24. Greenberg, R., & Pearlman, C. (1975). A psychoanalytic dream continuum: the source and function of dreams. *The International Review of Psychoanalysis*, 2, 441-448.
25. Greenberg, R., & Pearlman, C. (1993). An integrated approach to dream theory: contributions from sleep research and clinical practice. In A. Moffitt, M. Kramer, R. Hoffmann (Eds.), *The Functions of Dreaming*. Albany, NY: State University of New York Press.
26. Hall, C. S., & Van de Castle, R. L. (1966). *The Content Analysis of Dreams*. New York: Meredith.
27. Hartmann, E. (1973). *The Functions of Sleep*. New Haven, CT: Yale University Press.

28. Hartmann, E. (1976). Discussion of 'The Changing Use of Dreams in Psychoanalytic Practice'. *The International Journal of Psychoanalysis*, 57, 331-334.
29. Hartmann, E. (1984). *The Nightmare: The Psychology and Biology of Terrifying Dreams*. New York: Basic Books.
30. Hartmann, E. (1991a). *Boundaries in the Mind: A New Psychology of Personality*. New York: Basic Books.
31. Hartmann, E. (1991b). Dreams that work or dreams that poison: What does dreaming do? *Dreaming*, 1, 23-25.
32. Hartmann, E. (1995). Making Connections in a Safe Place: Is Dreaming Psychotherapy? *Dreaming*, 5, 213-228.
33. Hartmann, E. (1996). We do not dream of the Three R's: a study and implications. *Sleep Research*, in press.
34. Hartmann, E., Elkin, R., & Garg, M. (1991). Personality and dreaming: the dreams of people with very thick or very thin boundaries. *Dreaming*, 1, 311-324.
35. Hobson, J. A. (1988). *The Dreaming Brain*. New York: Basic Books.
36. Holcomb, H. H., Boatman, D., & Tamminga, C. A. (1995). Cortex, VI: auditory cortical function. *The American Journal of Psychiatry*, 152, 504.
37. Jones, R. M. (1970). *The New Psychology of Dreaming*. New York: Grune and Stratton.
38. Klinger, E. (1990). *Daydreaming*. Los Angeles, CA: Jeremy P. Tarcher.
39. Kohut, H. (1977). *The Restoration of the Self*. New York: International Universities Press.
40. Koulack, D. (1991). *To Catch a Dream*. Albany, NY: State University of New York Press.
41. Kramer, M. (1993). The selective mood regulatory function of dreaming: an update and revision. In A. Moffit, M. Kramer, R. Hoffman (Eds.), *The Functions of Dreaming*. New York:

State University of New York Press.

42. Kunzendorf, R. G., Hartmann, E., Cohen, R., & Cutler, J. (to be published). *The Daydreams of Subjects with Thin Boundaries are as Bizarre as the Dreams of Those with Thick Boundaries*.

43. Lakoff, G. (1993a). The contemporary theory of metaphor. In A. Ortony (Ed.), *Metaphor and Thought*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

44. Lakoff, G. (1993b). How metaphor structures dreams: the theory of conceptual metaphor applied to dream analysis. *Dreaming*, 3, 77-98.

45. Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. Chicago: University of Chicago Press.

46. LaRue (1996). Unpublished work (1970). In G. W. Domhoff, 1996.

47. Maybruck, P. (1989). *Pregnancy and Dreams*. Los Angeles, CA: Jeremy P. Tarcher.

48. McCrae, R. R. (1994). Openness to experience: expanding the boundaries of Factor V. *European Journal of Personality*, 8, 251-272.

49. Nielsen, T. A. (1993). Changes in the kinesthetic content of dreams following somatosensory stimulation of leg muscles during REM sleep. *Dreaming*, 3, 99-113.

50. Palombo, S. (1978). The adaptive function of dreams. *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 1, 443-476.

51. Palombo, S. (1992). The eros of dreaming., *International Journal of Psychoanalysis* 73, 637-646.

52. Reinsel, R., Antrobus, J., & Wollman, M. (1992). Bizarreness in dreams and waking fantasy. In J. Antrobus, M. Bertini (Eds.), *The Neuropsychology of Sleep and Dreaming*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

53. Roffwarg, H. P., Muzio, J., & Dement, W. C. (1966). Ontogenetic development of the human sleep-dream cycle. *Science*, 152, 604-619.

54. Roussy, F., Camirand, C., Foulkes, D., & De Koninck, J. (1996). Does early-night REM dream content reliably reflect presleep state of mind? *Dreaming*, 6, 123-132.
55. Rumelhart, D.E., & McClelland, J. L. (1986). On learning the past tenses of verbs. In J. L. McClelland, D. E. Rumelhart, and the PDP Research Group (Eds.), *Parallel Distributed Processing, Volume 2: Psychological and Biological Models*. Cambridge, MA: MIT Press.
56. Sacks, O. (1973). *Awakenings*. Garden City, New York: Doubleday & Company.
57. Servan-Schreiber, D., Printz, H. W., & Cohen, J. D. (1990). A network model of catecholamine effects: gain, signal-to-noise ratio and behavior. *Science*, 249, 892-895.
58. Siegel, A. (1996). Dreams of firestorm survivors. In D. Barrett (Ed.), *Trauma and Dreams*. Cambridge, MA: Harvard University Press, in press.
59. Siegel, J. M. (1993). Brainstem mechanisms generating REM sleep. In M. H. Kryger, T. Roth, W. C. Dement (Eds.), *Principles and Practice of Sleep Medicine*. Philadelphia, PA: W. B. Saunders Company, 125-144.
60. Smolensky, P. (1986). Information processing in dynamical systems: foundations of harmony theory. In D. E. Rumelhart, J. L. McClelland, and the PDP Research Group (Eds.), *Parallel Distributed Processing, Volume 1*. Cambridge, MA: MIT Press.
61. States, B. O. (1995). Dreaming "accidentally" of Harold Pinter: the interplay of metaphor and metonymy in dreams. *Dreaming*, 5, 229-245.
62. Ullman, M. (1969). Dreaming as metaphor in motion. *Archives of General Psychiatry*, 21, 696-703.
63. Van de Castle, R. L. (1994). *Our Dreaming Mind*. New York: Ballantine Books.
64. Van der Kolk, B. A., Blitz, R., Burr, W., Sherry, S., & Hartmann, E. (1984). Nightmares and trauma: a comparison of nightmares after combat with lifelong nightmares in veterans. *American Journal of Psychiatry*, 141, 187-190.

65. Woodward, D. J., Moises, H. C., Waterhouse, B. D., Hoffer, B. I., & Freedman, R. (1979). Modulatory action of norepinephrine in the central nervous system. *Federation Proceedings*, 38, 2109-2116.
