

## 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

### זמן שינה

דרורית גור-אריה<sup>1</sup>

המאמר פורסם בקטלוג התערוכה "נדודי שינה" שנערכה בתחילת 2009 במוזיאון פ"ת<sup>2</sup>

בסיפור האגדה המפורסם, הידעונית הטובה - שברכתה להולדת היפהפייה הנרדמת עודנה שמורה עימה - ממירה את קללת המוות שהוטלה עליה בגורל מר לא פחות: שינה עמוקה בת מאה שנה. עם הנסיכה המקוללת נרדמת ממלכה שלמה, ורק סבכת הקוצים המקיפה את הארמון צומחת לפתע ומכסה על הישנים כשמיכה גדולה ומגוננת. איש לא נכנס ולא בא בשערי הארמון, עד שכעבור מאה

---

<sup>1</sup> דרורית גור אריה הינה מנהלת ואוצרת ראשית במוזיאון פתח תקוה לאמנות, חוקרת ואוצרת התערוכה Sleep של אנדי ורהול. המאמר מועלה באתר תורת החלומות בהסכמתה האדיבה.

<sup>2</sup> **נדודי שינה Insomnia**  
תערוכה בינלאומית שבחנה את תופעת נדודי השינה בעידן העכשווי מהיבטים שונים ( נמשכה עד מרץ 2009 ). נדודי שינה ומגוון התופעות הקשורות לזמן שינה, עמדו במרכז התערוכה, שבחנה את ההתמודדות עם חווית השינה בעידן העכשווי, מהיבטים פסיכולוגיים, פילוסופיים ותרבותיים.

שנה נקלע למקום בן המלך הצעיר... וכל השאר כבר סופר עד עצם היום הזה.

השינה היא כעריסה חמימה בתחומי העצמי, צורך ביולוגי חשוב וחיוני, ובה – בעת הרי היא כצלילה אל האופל, משכנם של האימה והסיוט, זמן חטאי הלילה ותשוקותיו, זירתם של מוכי ירח ורוקמי חלומות. השינה היא זמן מבוקע ומפולש לחסרי בית, התרים מדי לילה אחר מפלט ארעי במיטת המרחב הציבורי. בעיני רבים, מוכי נדודי שינה, היא רגעי חסד ספורים - שינה טרופה ברשת סימולטאנית חדשה, שבה המרחב הפיזי מאבד את ממשותו וקורס אל תוך ממד הזמן, מִהפך סדרי יום ולילה, יוצר רצף בלתי מתוחם המציע יממה כוזבת מול מסכים מרצדים. ל"כורי הפחם החדשים", עובדי היי-טק למיניהם המנצלים כל רגע אפשרי ל"ניקור" ברכבת התחתית, במטוס, במכונית בדרך לעבודה או בחזרה הביתה באישון ליל, השינה השלווה הייתה למושא כמיהה. ברוכים הבאים אל מפתנה של אינסומניה, מלכת הזמן העכשווי; שלום לסופרי כבשים בלילות לבנים, אלה ששעונם הביולוגי משמיע רק צלצולים חורקים.

מאז ומתמיד נספחו להוויית השינה משמעויות מורכבות: "לידה לילית" המחדשת את הכוחות והעוצמות, ובה – בעת גם "מוות קטן". תרבויות רבות מפרשות את ההירדמות כנטישה זמנית של הגוף על – ידי הנפש, ואת השינה כעולם רפאים, לימבו שבו הנפש נודדת החוצה מתוך הגוף ומשוטטת לה במרחבים אחרים, יקום לא נודע המתייחד במרחבים זרים של חלל, זמן ותחושה. בשנתו הופך כל אדם ל"קולומבוס של הלילה", היוצא למסעות חיפוש ותהייה בקצווי העלטה. (1)

במאה השנים האחרונות הורחב הידע המדעי על עולם השינה. הקצב המוכר של היום האנושי, המכונה "סירקאדי" (מלטינית *circa dies*, דהיינו "סביב היום"), משקף את תנועת כדור הארץ במערכת השמש. כיצור יומי המושפע מאור השמש ותלוי בו לפעילותו, האדם יכול להסתגל לשינה ביום ולערות בלילה - אולם אין זו נטייתו הטבעית. ביום אנחנו פועלים בעולם חזותי שבו יש לחפצים גבולות, עומק, צבע ומבנה - ואילו בלילה, במהלך השינה, החלל הנחזה בחלומותינו מאוכלס באינסוף דמויות, חפצים, מראות וקולות המתגבבים זה על גבי זה בלי זיקה ישירה לרצף הגיוני. שני העולמות ממשיים באותה מידה, גם אם הם נחווים באופן שונה לחלוטין זה מזה. (2)

בתחום הדמדומים שלאחר ההירדמות, מרכזי השינה משתלטים בהדרגה על מוחנו ומשנים את התהליכים הפיזיולוגיים והפסיכולוגיים של הגוף. המחקר המדעי, המספק כיום נתונים סטטיסטיים ומידע עשיר על ההיבטים הפיזיולוגיים של השינה, הוכיח, למשל, כי רק חלק קטן מזמן השינה מוקדש לחלימה: שנת רע"מ (ריצודי עין מהירים, ובאנגלית REM), הזמן שבו תנועות ריצוד מהירות בגלגל העין מעידות כי הישן חולם (3). אבל כבר היוונים הקדמונים הבינו את הקשר הפסיכולוגי העמוק בין השינה ללא-מודע ואת הזיקה בין חלומות וחזיונות לבין רגשות חרדה וחוויות זוועה. על תובנות אלה מעידה המיתולוגיה היוונית, הגדושה בייצוגים של ביעותי לילה עלי אדמות - יצורים דמוניים, שדים ואלים, רוחות של גיבורים מתים, אנשים מכושפים, סירנות. האל פאן, למשל, קשור לסיוטים, ובה-בעת לאי-שפיות ולמחלת הנפילה (4).

הרקליטוס טען שבזמן הערות האדם חוזר תמיד לעולם שהוא חולק עם אחרים - ואילו בעודו ישן או חולם אין הוא חווה חזרה כזו (5). אריסטו ראה בשינה מצב הנחווה רק על-ידי אורגניזמים בעלי הכרה ותפיסה. שינה וערות, הוא קבע, אינם יכולים להיות מצבים של קבע: איש אינו יכול להיות ער או ישן כל הזמן, כיוון שכל פעולה גופנית מגיעה לכדי מיצוי. את מטרת השינה תפס אפוא כהפסקה, מנוחה ממצב הערות לתכלית של שימור החי. השינה היא, על פי אריסטו, akinesia - אי-תנועה, שבה האדם כמו קשור או כבול. את הנשמה הוא ממשיל לתנועה ואת השינה לניגודה - חוסר פעילות, פוטנציאל שטרם מומש (6).

במאה ה-20, ובעיקר מאז פריצת הדרך שחולל פרויד בחקר החלומות, הועמק העניין במישורים הפסיכולוגיים והפילוסופיים של השינה. נתן ג'ונסטון קרא לשינה "אי-המשכיות זמנית". רק אם מתחשבים באי-הרציפות של ההכרה מתחילים להבין, לדידו, את משמעות התודעה (7). קרל גוסטב יונג יצר הבחנה בין השינה לבין מצב ההיפנוזה, ובתוך כך הבחין גם בתוך השינה במדרג של מצבים, המשתרעים בין האינסטינקט לבין הבחירה וההחלטה האקטיבית. בעולם החלום זיהה יונג את מה שראה כארכיטיפים כלל-אנושיים, אוניברסליים. בניגוד לפרויד, שפירש את החלומות כביטוי של המודחק והאסור, יונג ראה בשינה מצב שבו האגו מרשה לעצמו להתמוסס אל מחוזות השכחה. במצב ההזייתי שבין חלומות בהקיץ לחלומות של שינה נוצרת אפוא הזדמנות לחשיבה שאינה כבולה במעצורים (עבור יוצרים רבים, זמן זה מהווה מעיין יצירה בלתי נדלה) (8).

המערך הבינארי שהעמיד, המבחין בחדות בין הערות והתודעה לבין השינה והלא-מודע, טרפד את הבנת היחסים בין הלא-מודע לבין מצבי התודעה בזמן הערות, והוא נחשב כיום כמיושן. מרטין בוס, ממשיכו של יונג, קבע כי החלומות, בניגוד למצב הערות, אינם מעמידים היסטוריה אישית רציפה - אך הבחין בקשר בין המתרחש בעולם הערות לבין אירועים המופיעים בחלומות (9). הפנומנולוג גסטון בשלאר, שחקר את הארכיטיפים העולים בחלומות, ראה בשינה "אין" (nothingness). הזיהוי יוצא הדופן של השינה עם האין עורר בו פחד עמוק. "המטאפיזיקה של השינה" (10) מעוררת שאלות רבות, אך אינה מספקת תשובות:

האם מישהו טורח ללמדנו כיצד לישון היטב? [...] על מנת לישון היטב, יש למצוא מחדש את היסוד הבסיסי של תת-מודע. השינה הטובה היא זו שבה אנו נישאים על-ידי משהו, לא מישהו. בשינה אנחנו ישות של יקום. אנו נישאים באוויר בקצב נשימתנו. כזו היא שנת הילדות, או השינה השקטה של הנעורים (11).

אצל בשלאר, המתים הם שמזוהים עם השינה המוגנת והחבויה ביותר, הם שישנים את השינה העמוקה ביותר. "הם אינם מתעוררים אלא רק כאשר השינה שלנו מעניקה לנו חלום עמוק יותר מן הזיכרון. או-אז אנו שבים ומוצאים את עצמנו, יחד עם המתים, במולדת הלילה" (12).

הצורך בביטחון הוא השיקול הראשון בבחירת מקום השינה. המיטה מקושרת עם טריטוריאליות, וכאשר ביטחון ממין זה מופר - האדם מתקשה לישון ומרבה להקיץ בבהלה. התגובה המוכרת של בריחה לחדר המיטות ולשינה במקרים של קושי פסיכולוגי, מצביעה על הפוטנציאל הפתולוגי של הקשר בין אדם למיטתו. מרסל פרוסט, למשל, כמעט ולא יצא ממיטתו בשנים שבהן כתב את בעקבות הזמן האבוד. עמנואל קאנט סלד מן השינה וראה בה רע הכרחי המשחית את זמנו לריק. מטעם זה ביקש להשתהות בעולם הלילה זמן מועט ככל האפשר. עמנואל לוינס, לעומתו, הפך על פיה את משמעות השינה על פי קאנט. השינה, ולא הערות, היא המצב המועדף, שבו מתממשת הסובייקטיביות האנושית. לוינס אף משמיע שיר הלל לשינה:

בשוכבנו לישון, בהצטנפותנו בפיינה כדי להירדם, אנו מוסרים את עצמנו בידי המקום - הוא הופך למקלטנו בשמשו לנו בסיס. מלאכת ההוויה שלנו מתמצה כולה במנוחה. לישון, הרי זה להיכנס במגע עם תכונותיו המגוננות של המקום. [...] המתעורר מוצא עצמו כלוא בתוך חוסר התנועה שלו כביצה בקליפתה (13).

אולי מטעמים אלה בילה הפילוסוף הצרפתי רנה דקארט חלק גדול מחייו במיטה, שבה הגה רבים מיסודות הפילוסופיה שלו. וגם על תומס הובס נאמר כי רשם את רעיונותיו ואת הנוסחאות המתמטיות שלו על סדיני המיטה או על ירכיו (14).

המחקר המדעי העכשווי ממעט לעסוק בחקר תופעת השינה ככלל ומתמקד בפתולוגיה של השינה, בהפרעות שינה לסוגיהן הפושות כמגפה ומסכנות את הבריאות. מעבדות שינה מהוות כיום כלי עבודה מרכזי בחקר איכות השינה, הפרעות השינה והטיפול בנפגעי הפרעות אלה. כשלושים אחוזים מהאוכלוסיה סובלים כיום מנדודי שינה, מהם 15—10 אחוזים חולים באינסומניה כרונית ורבים מהם צורכים טיפול תרופתי, נפשי או רפואי. שנת בריאות בת שש עד שבע שעות במוצע הפכה למצרך נדיר. בספרו מאה שנים של בדידות מתאר גבריאל גרסיה מארקס מגפת אינסומניה התוקפת עיירה שלמה ומפרה את סדרי החיים:

"אם לא נוכל לישון, מה טוב", אמר חוסה ארקדיו. [...] "החיים יארכו לנו יותר". אולם האינדיאנית הסבירה להם שהאיום ביותר במחלת נדודי השינה אינו אי-היכולת להירדם, כי הגוף אינו חש עייפות כלשהי, אלא התפתחות שאין למונעה לתופעה מחרידה ביותר - השכחה. [...] כאשר החולה מסתגל למצבי הערות, מתחילים להיטשטש במוחו זיכרונות הילדות, ואחר כך השם ומשמעותם של הדברים, ולבסוף זהותם של האנשים ואפילו תודעת קיומו - שלו. כך סבבו החולים חולמים בהקיץ. במצב זה של צלילות דעת הוזה הזיות, לא זו בלבד שראו את תמונות חלומותיהם - שלהם, אלא שאף את החלומות שחלמו האחרים. [...] אלה שרצו לישון, לא מחמת העייפות אלא בגלל געגועיהם לחלומות, ניסו כל מיני המצאות ונתייעצו בהן עד מוות (15).

דימויי חלום, כמפתח ללא-מודע, היוו כר פורה ליצירה הסוריאליסטית. כיום נוטים אמנים רבים להסיר את האפיריון מעל מיטת הפרטיות בשם הרצון המציפני לחדור אל לב- לבה של האינטימיות. סופי קאל, למשל, הזמינה את חבריה ואף אנשים זרים אל מיטתה. היא צילמה את הישנים, עקבה אחר כל ניד וניע בשנתם וכתבה טקסט לצד כל דימוי. בעבודה הישנים (1979) ובפרויקטים נוספים ביקשה קאל לבחון את הגבול בין הציבורי לפרטי, לברר היכן עובר קו ההפרדה בין האמנות לחיים. בזמנו נחשב המעשה פרובוקטיבי ונועז, אך מהרגע שבו פלשו לחיינו תוכניות ה"ריאליטי" והבלוגים הפרטיים, השתנו לבלי הכר גבולות הפרטי והציבורי, השתבשו הלילות, נפרצו החלומות. על רקע המצלמות החודרניות, המשדרות את המתרחש בחללים זרים בכל רגע ורגע, הרעיון של קאל נראה כמעט נאיבי.

גם האמנים אמיליה ואיליה קבאקוב בחנו את הרגעים החשופים שבין אדם לבין עצמו, באמצעות הפקעה של עולם החלום אל רשות הרבים. מיצב הענק בית החלומות (2005), שהציגו בגלריה סרפנטיין בלונדון, שינה את מבנה הגלריה כדי ליצור סביבה נינוחה, שבה יוכלו המבקרים לנוח בשלווה ולחלום בהקיץ. בכך ביקשו הקבאקובים לדבר באמצעי האמנות על חוסר השינה הכרוני שממנו סובל האדם בסביבה העירונית המודרנית והדחוסה, לחקור נושאים כהבראה ושיקום, ולעזור לצופה להיכנס לעולם של פנטזיה, דמיון וחלומות בהקיץ. "רבים מאתנו סובלים מנדודי שינה, משינה רדודה, מחלומות מדכאים ומיאישים שקשה להתנער מהם בהמשך היום. כיצד נוכל לישון כפי שישנו בילדותנו, בדרך שהביאה לנו מנוחת – אמת ושלווה?" אמר קבאקוב בשיחה על הפרויקט (16). העבודה שיקפה את מיקומה של הגלריה בלב גני קנזינגטון בלונדון באמצעות חלוקת – משנה לחללים, שמאחד מהם נשקף נוף פארק מרהיב לצד המיטה, בשני נתלו מעליה שמים זוהרים, ובשלישי הוקפה המיטה בגיבורי אגדות קסומים. ה"מיטות" עצמן נבנו מארגזי עץ לבנים המאזכרים סרקופגים, וכל חלל הוקף בוילונות לבנים מרגיעים.

עבודתם של הקבאקובים הושפעה מהאוטופיות של האוונגרד הרוסי, ובמיוחד ממעבדת השינה של קונסטנטין מלניקוב, פרויקט שהוצע לתחרות "עיר גנים" במוסקבה ב-1929. הרעיון של מלניקוב התבסס על ניסויים פסיכולוגיים בתחום התרפיה של השינה. המעבדה, שלא נבנתה מעולם, תוכננה להכיל 4,000 פועלים מותשים, שינוחו בה בעת ובעונה אחת. המסגרת המבוקרת נועדה

לעודד את ריפויים ושיקומם של העובדים העייפים, במטרה לשפר את יצרנותם. המיטות עוצבו כשולחנות מעבדה בעלי מנגנון נענוע מרדים, והכל נשלט מתא בקרה הדואג לכוונון הטמפרטורה, הלחות ולחץ האוויר, בשילוב ריחות וצלילים כגון רשרוש עלים, ציוץ ציפורים או פכפוך גלים. בנוסף תוכננו הקראות שירה והשמעה של יצירות מוזיקליות (17).

הגעגועים אל מתיקותה של השינה, אל כנפיה החובקות של העלטה במאפליית החיים העכשוויים, מבטאים חֶסֶר בשינה ברוכה המסתתר תחת שמות כמו לילה לבן, גיהנום עלי אדמות. ואולי בכלל התהפכה הקללה מאותה אגדה ידועה, ואנחנו עוסקים כאן ביפהפייה אומללה שנידונה למאה שנים בלא שינה.

מקורות:

- 1 ראו סמואל דנקל, לשון הלילה של הגוף: תנוחות שינה, תרגום מאנגלית: ציפורה חן (תל-אביב: רשפים, 1978).
- 2 ראו שם.
- 3 ראו מחקרו של פרץ לביא, עולמה הקסום של השינה (תל-אביב: ידיעות אחרונות, 1993), וכן מאמרו בקטלוג זה.
- 4 ראו: James Hillman, *Pan and the Nightmare* (Woodstock, CT: Spring Publications, 2000), pp. 132-141
- 5 Heraclitus Seminar, 1966-67 (Tuscaloosa, AL: University of Alabama Press, 1979)
- 6 ראו: Aristotle, *On Sleep and Dreams*, trans. David Gallop (Warminster, UK: Aris and Phillips, 1996)
- 7 Nathan Johnstone, "Toward a Philosophy of Sleep", *Philosophy and Phenomenological Research*, 34 (1973-74), p. 73
- 8 Carl G. Jung, "On the Psychology and Pathology of So-Called Occult"

- Phenomena”, Collected Works (London & Princeton, NJ: Routledge and Kegan Paul & Bollingen, 1953), vol. 1, pp. 66-68
- Martin Boss, Psychoanalysis and Daseinanalysis (New York: Basic Books, 9  
1957), p. 207
- 10 בשלאר הבחין בחסר הפילוסופי הגדול בחקר תופעת השינה, ושאל: "היכן הוא הפילוסוף  
שייטן לנו את המטאפיזיקה של השינה האנושית?" :  
Gaston Bachelard, The Poetics of Reverie (Boston: Beacon Press, 1969), p. 147
- 11 גסטון בשלאר, האוויר והחלומות: מסה על הדמיון של התנועה, תרגום מצרפתית: יותם  
ראובני (תל-אביב: נמרוד, 2005), עמ' 35.
- 12 גסטון בשלאר, המים והחלומות: מסה על הדמיון של החומר, תרגום מצרפתית: יותם ראובני  
(תל-אביב, נמרוד, 2006), עמ' 77.
- 13 עמנואל לוינס, חירות קשה, תרגום מצרפתית: עידו בסוק (תל-אביב: רסלינג, 2007), עמ'  
24.
- 14 ראו דנקל, לעיל הערה 1, שם עמ' 26.
- 15 גבריאל גרסיה מארקס, מאה שנים של בדידות, תרגום מספרדית: ישעיהו אוסטרידן (תל-  
אביב: עם עובד, 1972), עמ' 47—43.
- 16 [http://www.serpentinegallery.org/images/Kabakov\\_teachers.pdf](http://www.serpentinegallery.org/images/Kabakov_teachers.pdf)
- 17 Frederick Starr, Melnikov: Solo Architect in a Mass Society (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1978), p. 179