

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

הפונקציות המארגנות של החלום  
ג'יימס ל' פוסהייג'

ראה אור במקור בתוך : *Contemporary Psychoanalysis* 33: 429-458 (1997)

The Organizing Functions Of Dream Mentation / James L. Fosshage, Ph.D.

עריכה ותרגום: אנאלו ורביץ \*

**James L. Fosshage Ph.** is the Past President of the International Association for Psychoanalytic Self Psychology (2004-2007). He is past and current President of the Association for Autonomous Psychoanalytic Institutes (AAPI). He is an Advisory Board Member of the International Association for Relational Psychotherapy and Psychoanalysis.

He is a Consulting Editor of *Psychoanalytic Inquiry* and on the Editorial Boards of *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, *Psychoanalytic Dialogues*, *Psychoanalysis and Psychotherapy*, *Psychoanalytic Perspectives*, *Psicoterapia*, *Ricerca Psicoanalitica*, and *Israel Annual of Psychoanalytic Theory, Research and Practice*.

**ABSTRACT: WHEN FREUD VIEWED DREAMS** as “the royal road to the unconscious,” he inestimably prized dreams as the primary avenue to the unconscious. He envisioned the unconscious to be a wellspring of instinctual energies pressing for discharge and a container of fantasies and memories banned from consciousness. The dynamic unconscious provided an explanation for the pervasive irrationality in human beings and was considered by Freud to be one of the three great scientific discoveries (the others by Copernicus and Darwin) that dethroned human beings from their exalted status.

It has been close to a century since Freud published his monumental work on dreams, a work about which Freud stated, “Insight such as this falls to one’s lot but once in a lifetime” (Jones, 1953, p. 350). Remarkably, the classical model of dream formation and interpretation has remained relatively unchanged (Curtis & Sachs, 1976). The further application of the structural model (Freud, 1923; Arlow & Brenner, 1964) has emphasized the participation of all three psychic agencies, that is, the id, ego, and superego, in dream formation; yet, the primary impetus for the dream remains the wish that represents an instinctual drive, infantile in origin and seeking gratification throughout one’s life (Altman, 1969). Additional distinguishing features of the classical model are that defenses (or disguises) are ubiquitous in the formation of dreams, resulting in a manifest-latent content distinction, and that dreams are intrinsically regressed products (Arlow & Brenner, 1964; Blanck & Blanck, 1974), that is, they involve primitive modes of functioning and exclude, by and I wish to thank Joseph Lichtenberg and Milton Kramer for their careful reading and detailed suggestions and questions.

\* Presented at “Are Dreams Still the Royal Road to Psychoanalytic Treatment?” a conference of the Toronto Institute for Contemporary Psychoanalysis, on September 24, 1994, Toronto; at the Thirteenth International Conference of the Association for the Study of Dreams, July 12, 1996, Berkeley; and to the faculty of the Chicago Institute for Psychoanalysis, September 25, 1996, Chicago

המאמר תורגם לעברית ומועלה ב"תורת החלומות" בהסכמתו האדיבה של המחבר  
המקור פורסם ב: Contemp. Psychoanal., 33:429-458

\*Analu Verbin is a trainee clinical psychologist and a PhD candidate in psychology at the Hebrew University, Jerusalem. She holds undergraduate degrees in law, psychology and philosophy from Tel Aviv University, and a Master's degree in law from Yale Law School. She has translated several books and articles in law, psychology and cultural studies.

כאשר פרויד כינה את החלום "דרך המלך ללא מודע", הוא הכתיר את החלומות כערוץ המרכזי המוביל ללא מודע. פרויד דימה בעיני רוחו את הלא מודע כמעין בלתי נדלה של אנרגיות דחפיות (אינסטינקטואליות) המבקשות פורקן, וכמיכל של פנטזיות וזכרונות החסומים מלהגיע אל המודע. הלא-מודע הדינמי סיפק הסבר לאי הרציונליות המחלחלת בבני האדם ופרויד ראה אותו כאחד משלוש התגליות המדעיות הגדולות ביותר (האחרות היו תגליותיהם של קופרניקוס ודרוויין) שהדיחו את בני האדם מרום מעמדם.

חלפו קרוב למאה שנים מאז שפרסם פרויד את עבודתו המונומנטלית על חלומות, עבודה שעליה העיר פרויד "תובנה כגון זו אינה נופלת בחלקו של אדם אלא פעם אחת בימי חייו" (52). באופן ראוי לציון, המודל הקלאסי של יצירת החלום ופירושו נותר פחות או יותר ללא שינוי (15). המשך היישום של המודל המבני (הסטרוקטורלי) (39, 3) הדגיש את השתתפותן של כל שלוש הישויות הנפשיות, קרי, האיד, האגו והסופר-אגו, ביצירת החלום. ברם, המניע המרכזי של החלום הוא עדיין המשאלה המייצגת דחף אינסטינקטואלי (instinctual drive), משאלה שמקורה בינקות והיא מבקשת סיפוק במהלך החיים (2). מאפיינים ייחודיים נוספים של המודל הקלאסי הם כי ההגנות (או ההסוואות) הן חובקות-כל בתהליך יצירת החלום, ויוצרות הבחנה בין תוכן גלוי לתוכן סמוי, וכי החלומות הם במהותם תוצרים של רגרסיה (3, 5), כלומר, הם מערבים אופני תפקוד פרימיטיביים ומונעים, בדרך כלל, הכרה מתוחכמת יותר. הגם שמבחינה קלינית פירוש החלומות מנקודת מבט קלאסית מתמקדת כיום יותר בקונפליקט פנימי חבוי, במקום – בפשטות – במשאלה החבויה (86), פירוש של חלום אינו מגיע למיצוי עד שנחשפו המשאלות המיניות והתוקפניות הילדיות.

מחוץ לפסיכואנליזה הקלאסית התפתחה קשת מגוונת של מודלים פסיכואנליטיים. החל מהגישות המוקדמות של יונג (54), אדלר (1), פרום (40) ופרנץ' ופרום (37), מופיע דגש עקבי על ההיבטים של התקדמות, פתרון בעיות ומה שאני מכנה "תיקון-עצמי" (self-righting) (בייחוד אצל יונג). בקרב התיאורטיקנים של יחסי אובייקט, פיירברן גרס כי "חלומות הם ייצוגים של מצבים פנים-נפשיים (endopsychic) שבהם נתקע החולם, ולעתים קרובות כוללים נסיון מסוים לצאת

ממצב זה" (מצוטט בתוך 73, עמ' 133). בפסיכולוגית העצמי, קוהוט (56), טען כי בעת איום של התפוררות או התפרקות העצמי, תפקיד החלום הוא לשקם את העצמי – מה שהוא כינה "חלומות על מצב העצמי" (self-state dreams). המשגות אלה רימזו על תפקוד קוגניטיבי מתוחכם, והדגש על מרכזיותם של מנגנוני ההגנה הלך והצטמצם.

מחוץ לעולם הפסיכואנליטי התפתחו תחומים חדשים כגון הפסיכופיזיולוגיה של השינה והחלום, מחקר על תוכן חלומות ופסיכולוגיה קוגניטיבית. מחקרים על תוכן חלומות ועל שנת REM טוענים בדרך כלל כי שנת REM וחשיבת חלום הן בעלות תפקיד אינטגרלי בויסות רגשי, התגבשות זכרונות, עיבוד מידע והסתגלות למצבי לחץ (48, 23, 44, 62, 57). ממצאי המחקרים תומכים בתפיסת החלימה כתהליך חשיבתי מורכב הממלא פונקציה של הסתגלות ראשונית. בהתאם לכך, הפסיכולוגיה הקוגניטיבית מבהירה כי מדויק יותר לראות בלא מודע לא ישות או מקום המכילים אנרגיה ודחפים השואפים להתפרק, אלא היבט הכרתי המתייחס לרמת המודעות. תפקיד מרכזי של כל הפעילות הקוגניטיבית, מודעת ולא מודעת, הוא לעבד מידע. על בסיס התפתחויות אלה, אנו עשויים לתקן את מימרתו של פרויד לפיה "החלומות הם דרך המלך אל הלא מודע" ל"חלימה היא הביטוי הראשון במעלה של החשיבה הלא מודעת".

על בסיס השינויים התיאורטיים שהתרחשו בפסיכואנליזה ובמחקר תוכן החלומות ושנת REM, הצעתי לראשונה (29) מודל פסיכואנליטי מתוקן של חלומות. במאמר זה, מטרתי העיקרית היא לגלות ולהמשיך לפתח את ההשלכות התיאורטיות והקליניות של מודל זה, תוך הבאה בחשבון של חלק מן ההתפתחויות האחרונות בתיאוריה הפסיכואנליטית, במחקר החלום ובפסיכולוגיה הקוגניטיבית. אני מכנה מודל זה **המודל המארגן של החלום**, שכן התהליך המרכזי ופונקציות הליבה של החלימה הן ארגון מידע. ראשית אסקור את אופני החשיבה הדואליים, אז אתמקד בתפקיד החלום תוך מתן דוגמאות קליניות, ולבסוף אשרטט עקרונות טכניים להבנה של חלומות ולעבודה איתם.

### שני אופני החשיבה

פרויד (38) גילה כי תהליכים לא מודעים, המתבטאים בחלומות ובהיווצרות הסימפטומים, נשלטים בידי אופן ארגון מנטלי שהינו שונה מהמחשבה הרציונלית המודעת. הוא כינה אותם **תהליכים ראשוניים ומשניים**, בהתאמה. בהתאם לדגש של אותה תקופה על הידראוליקה, הוא הבחין

בין שני האופנים הללו על בסיס תיאורית האנרגיה. תהליך ראשוני הוא מצב של שחרור אנרגיה שבו אחיזת אנרגיה (קתקסיס) ניידת שואפת לזרימת פורקן מיידית בהתאם לעקרון העונג. בתהליך המשני, האנרגיה עצורה, וזרימת הפורקן מעוכבת בהתאם לעקרון המציאות. הגדרה "אנרגטית" זו היא שהניחה את הבסיס להשקפה שלפיה תהליכים ראשוניים נותרים לעד פרימיטיביים ובלתי משתנים.

ארלו וברנר (3) יצקו תוכן חדש למושגים הללו כשטענו כי תהליכים ראשוניים ומשניים הם שני קטבים המגדירים רצף אנרגטי, ואין חשיבה שהיא משוחררת או עצורה באופן טוטאלי. אחרים, ששיחררו בהדרגה את המושגים הללו מההגדרה האנרגטית שלהם, המשיגו מחדש את התהליך הראשוני כצורת חשיבה הממלאת תפקיד מארגן של אינטגרציה וסינתזה (50, 70, 71). כלומר, ארגון של מידע תפיסתי-קוגניטיבי-רגשי. לנוכח הסתירות הטבועות בתיאוריה של פרויד, כתבתי:

*בעוד שההגדרה האקונומית [של פרויד] לתהליך ראשוני... מובילה באופן לוגי לתמונה של "ריגושים גועשים", עקרונות העיבוי, ההיסט וההסמלה (למרות הפלואידיות היחסית שלהם) מרמזים על ארגון ומבנה. למעשה, ההגדרה האקונומית של תהליך ראשוני עומדת בסתירה לתגלית האדירה של פרויד כי חלומות וסוגים של חשיבה פתולוגית... הם בעלי ארגון, מבנה ומשמעות (29, עמ' 646).*

אם נראה בתהליך הראשוני, כמו בתהליך המשני, תהליך הממלא פונקציה של ארגון וסינתזה, מתעוררת שאלה לגבי התפתחותו. נוי (70, 71) היה הראשון שהציע כי רמת המורכבות של תהליך ראשוני, כמו המשני, מתפתחת במהלך החיים. עם זאת, ההבחנה שלו בין שני סוגי התהליכים היתה כי תהליך ראשוני עוסק בשאלות פנימיות ואילו תהליך משני מתמודד עם שאלות חיצוניות. אני סברתי כי להמשגה זו אין תוקף אמפירי. בנסיון לעודד את השינויים התיאורטיים, הגדרתי מחדש תהליך ראשוני ומשני.

*תהליך ראשוני הוא סוג התפקוד המנטלי המשתמש בדימויים ויזואליים ודימויים חושיים אחרים בעלי גוון רגשי עז לשם מילוי פונקציה כללית של אינטגרציה וסינתזה. לעומת זאת, תהליך משני הוא אופן פעולה מושגי ולוגי העושה שימוש בסמלים לשוניים לצורך מילוי פונקציה של אינטגרציה וסינתזה. אפשר לראות תהליכים אלה כאופנים שונים אך משלימים של תפיסה, תגובה וארגון של [העולם החווייתי]... תהליכים ראשוניים ומשניים כאחד פועלים ובאים לידי ביטוי בכל הפעילות המנטלית (קרי, בקוגניציה של ערות ושינה גם יחד), אולם האיזון היחסי שלהם*

עשוי להשתנות מרגע לרגע ומאדם לאדם (33, עמ' 649)

במסגרת המשגה זו של התהליך הראשוני, עקרונות ההסמלה והעיבוי נתפסים כתהליכים המארגנים מידע תפיסתי-קוגניטיבי-רגשי (לרבות תפיסות עכשוויות, זכרונות ופנטזיות), ועשויים למלא או לא למלא תפקיד הגנתי.

המדעים הקוגניטיביים המשיכו להשפיע על פסיכואנליטיקאים בהבחנה בין אופני חשיבה שונים (19, 51, 79). הורביץ, למשל, הציג הבחנה משולשת בין אופן חשיבה של שחזור (enactive mode) (ביטוי של תגובות), אופן חשיבה דימויי (image mode) ואופן חשיבה לקסיקלי (lexical mode). על בסיס עבודותיו של פאביו (Paivio) (75, 76), טענה בוצ'י (Bucci) (8) כי הקודים המילוליים והלא מילוליים לעיבוד מידע נגזרים מקלט מילולי ולא מילולי. הקוד הבלתי מילולי מבוסס על ערוצים חושיים ו"סביר שמערכת זו קשורה לרגש" (עמ' 584). אף אחד מהקודים אינו עולה על משנהו, והם מתאחדים, באמצעות "תהליך רפרנציאלי" ליצירת ארגונים חדשים. בוצ'י (9) מתייחסת כיום לקודים מרובים שכן היא מבחינה בין הפורמטים הסמליים והלא-סמליים של עיבוד מידע במערכת הלא-מילולית. פסיכולוגים קוגניטיביים הניבו גוף עשיר של תיאוריה ומחקר בנסיון להתחקות אחר אופנים שונים של תפקודים קוגניטיביים (לסקירה מצוינת ראו את עבודתו של אפשטיין [18]). בעוד שחלק מהחוקרים טוענים כי קיימים שלושה אופנים שונים, מרביתם מאמינים ומגדירים (בצורות שונות) שני אופנים של עיבוד מידע. למשל, תיאורית העצמי הקוגניטיבית-חוייתית של אפשטיין מבחינה בין עיבוד חוייתי ועיבוד רציונלי. המערכת החוייתית, הגם שאינה מילולית, מבוססת על התנסות ועל כן רחבה מאוד. אורגניזמים מסדר גבוה יותר "מארגנים את החוויה ביעילות [מפתחים סכמות] ומכוונים את התנהגותם על בסיס למידה מנסיון העבר. מערכת זו פועלת באופן שונה מאוד מהמערכת המתפתחת מאוחר הרבה יותר, אשר פותרת בעיות מופשטות באמצעות שימוש בסמלים והסקה לוגית" (עמ' 714). שוב, הרגשות נתפסים כקשורים יותר למערכת החוייתית.

הפסיכולוגיה הקוגניטיבית נוטה, עד היום, לאשר את ההיפותזה המקורית של פרויד בדבר שני אופני חשיבה שונים. הנקודה בה סוטים התיאוריה והמחקר העכשוויים מתורתו של פרויד היא כי שני אופני החשיבה הללו, המצייתים כל אחד למערכת אחרת של כללים, אינם ממלאים פונקציה של שחרור אנרגיה אלא פונקציה כוללת של אינטגרציה וסינתזה. יתר על כן, אופני חשיבה אלה אינם

נשארים קבועים ופרימיטיביים לנצח, אלא מתפתחים עם הזמן ומפתחים מורכבות גוברת. להבנה חדשה יחסית זו של תפקידיהם של שני אופני העיבוד יש השלכות עמוקות על ההבנה בדבר היווצרות החלום ותפקידו. בניגוד, למשל, לעמדה לפיה תהליך ראשוני מספק הגשמה הלווצינטורית של משאלה להשקיט דחפים אינפנטיליים, הממצאים מצביעים על אופן חשיבה הממלא תפקיד של ארגון ואינטגרציה. הגשמת משאלות היא תהליך מארגן אחד אשר יכול למלא תפקיד של הגנה או של ויסות (29, 31). בעוד שאופני חשיבה ראשוניים ומשניים ממלאים, ככלל, תפקיד זהה, התהליך הראשוני (חשיבה בדימויים או אופן חשיבה לא-מילולי) מובן באופן עקבי כקשור לרגשות. לפיכך, חשיבה בדימויים מעורבת באופן חזק יותר בחיים הרגשיים (מה שעולה בקנה אחד עם הממצא כי חלומות REM שבהם הדימויים דומיננטיים יותר הם עזים יותר מבחינה רגשית).

### תפקיד החלום

על יסוד ההמשגה המחודשת של תהליך ראשוני, האופן העיקרי של החשיבה בחלום (בייחוד בחלומות REM), הצעתי כי "הפונקציה העליונה של חלומות היא ההתפתחות, השימור (ויסות) והשחזור, במידת הצורך, של תהליכים נפשיים... וארגון [פסיכולוגי]" (29, עמ' 657). החלימה, כמו החשיבה המודעת, משרתת פונקציה מארגנת כללית, הנעה מקוגניציה פשוטה – למשל, שחזור רגעי של אירוע – ועד לצורות החשיבה המורכבות ביותר, כגון נסיונות לפתור בעיות מורכבות, מבחינה רגשית ואינטלקטואלית גם יחד. חוקרים אחרים הגיעו למסקנות דומות באופן בלתי תלוי. אטווד וסטורולו (4) מאמינים כי חלומות הם "שומרי הראש של המבנה הפסיכולוגי" (עמ' 103). על בסיס מחקר REM ומחקר תוכן חלומות, גרינברג (42) ועמיתיו (44) תופסים את תפקיד החלום כתפקיד של "אינטגרציה בין מידע מהתנסות נוכחית לבין זכרונות עבר על מנת לייצר סכימות שתפקידן לארגן משימות התנהגותיות מורכבות" (עמ' 3). מספר תיאורטיקנים, למשל אולמן (84), ברגר (6) והרטמן (49) הדגישו את תפקיד החלום בהסתגלות. קריימר (57) חקר בהרחבה את הפונקציה של ויסות מצב רוח. פיס (23, 24) הציע, באופן העולה בקנה אחד עם הרעיונות שלי עצמי, כי החלימה מעודדת את ההתפתחות, השימור והשיקום של העצמי. מנקודת מבט נוירופיזיולוגית, וינסון (90) תיאר את האבולוציה של מבנים מוחיים ובהמשך לכך הניח קיומה של פונקציה אינטגרטיבית לחלום, קרי, עיבוד שיטתי של מידע (עמ' 295).



הבה נתבונן מקרוב בכל אחת מן הפונקציות הללו, תוך בחינה של הממצאים ממחקרי REM, NREM ותוכן חלומות וכן עבודה קלינית.<sup>1</sup>

### פונקציה התפתחותית

החלימה, כמו חשיבה מודעת, מעבדת מידע ותורמת ל"התפתחות הארגון הפסיכולוגי באמצעות גיבוש ייצוגים של תצורות נפשיות שזה עתה הופיעו" (29, עמ' 658). תוך תרומה להתפתחות, ניתן להגיע לזוויות תפיסה חדשות ולהציע דימויים של דרכי התנהגות חדשות. אז מופיעים ייצוגים חדשים (או סכימות חדשות) של העצמי ושל האובייקט ותסריטים אפשריים חדשים של יחסים. נוסף על כך, חלימה יכולה להמשיך נסיונות מודעים ולא מודעים לפתור קונפליקטים, באמצעות שחזור של מצב קודם, הפעלה של תהליכי הגנה או יצירת ארגון חדש.<sup>2</sup>

בדומה לכך, חסידי המודלים של עיבוד מידע הציעו אף הם כי "חלומות משמשים לאינטגרציה של חומר מעורר מבחינה רגשית אל תוך מבנים בתוך מערכות הזכרון שהוכחו בעבר כמסוגלים להתמודד כהלכה עם חומר דומה" (6, בעמ' 24), וכי תפיסות וחוויות חדשות מותאמות לפתרונות ולזכרונות קבועים בתהליך מתמשך של "סידור מחדש והעשרה של המבנה האסוציאטיבי של הזכרון הקבוע" (74, בעמ' 468). גרינברג ופרלמן (43, 44) הדגישו את פונקציה פתרון הבעיות של החלום. קריימר (57) הצביע על פונקציה פתרון הבעיות או פונקציה ההסתגלות (במובן של פיאז'ה) של החלום. ואילו הרטמן (49) תיאר את הפונקציה ה"מעין-תרפויטית" של החלום.

אילו ממצאים מחקרניים תומכים בפונקציה ההתפתחותית של החלום? במהלך שנת REM מוגברת הפעילות המוחית בצורה ניכרת; דבר המרמז, כפי שעולה מן המחקר, כי המוח עובד קשה. למידה ופתרון בעיות הם היבטים של מה שאני מכנה הפונקציה ההתפתחותית של החלום. מחקרים רבים בבעלי חיים ובבני אדם מלמדים כי שנת REM מתגברת בעת למידה של משימות לא מוכרות

<sup>1</sup> המונח REM (Rapid Eye Movement – תנועות עיניים מהירות) מתייחס לשלב במחזור השינה (המתרחש בד"כ במרווחים של תשעים דקות), שבו מתרחשת פעילות פיזית ונירור פיזיולוגית מוגברת, לרבות תנועות עיניים מהירות. בשלב זה מתרחשת חלימה, והחלומות הללו מכונים לעיתים קרובות חלומות REM. גם בשלבים אחרים של השינה, המכונים NREM (בהם לא מתרחשות תנועות עיניים מהירות או צורות אחרות של פעילות מוגברת), מתרחשת חלימה (פעילות מוחית וחשיבתית לעולם אינה נפסקת כליל), וחלומות אלה מכונים חלומות NREM. בעוד שחלומות REM נוטים להיות תסריטים עשירים בדימויים וברגש, חלומות NREM דומים יותר לחשיבה בזמן ערות, שבה דומיננטיים התהליכים המשניים. לצורך הדין, בחרתי מחקרים ספציפיים התומכים בתזה שלי ומדגימים אותה; איני מתיימר להציג כאן סקירה מקיפה של מחקר REM ומחקר תוכן חלומות.

<sup>2</sup> עבור יונג (54), כאשר "מודעות האגו" סוטה יותר מדי מהעצמי (ה-self) (העקרון המארגן המרכזי של האישיות), החלום ממלא תפקיד של "פיצוי"; כלומר, החלום מנסה להחזיר את האדם למסלול – מה שאני ועמיתי מכנים כעת "תיקון עצמי" (63). מטאפורת משורר החלום שהציע ג'ונס (53) מתייחסת אף היא לפונקציה יצירתית ואדפטיבית.



(25, 44). משך זמן ה-REM קשור באופן ליניארי ללמידה החדשה. למשל, במהלך קורס אינטנסיבי בשפה זרה, הסטודנטים שהראו עלייה בשנת REM השתפרו בהישגיהם ואילו אלה שלא הראו עלייה בשנת REM לא הראו שיפור (16). עלייה בשנת REM נמצאה גם בעת למידה של מבוך (65), הרכבת עדשות ראייה מעוותות (92), התמודדות עם משימות מבלבלות (61), והתמודדות עם חוויות טראומטיות (46). שנת REM תורמת בבירור ללמידה ולפתרון בעיות, ולפרקים עשויה גם להיות חיונית לעצם התרחשותם של למידה חדשה ופתרון בעיות.

כדי להראות באופן ישיר כי החלימה, ולא רק שנת REM, תורמת בפועל לשיפור בזכרון, פיס, קרמר וליצ'מן (27) הציגו לנבדקים סיפור מלא-חיים כגירוי לפני השינה. הם גילו כי השתלבות הסיפור בחלומותיהם של הנבדקים עודדה היזכרות (recall) והסיקו כי החלימה משמשת לגיבוש זכרון (23).

אופן החשיבה המרכזי בחלומות REM הוא החשיבה הדימויית יותר וטעונת הרגש, ואופן החשיבה המרכזי בחלומות NREM הוא תהליך משני. באופן לא מפתיע, המחקר שהתמקד בחלומות הראה כי חלומות REM, בהשוואה לחלומות NREM, חשובים יותר בהתמודדות עם חומר טעון רגשות. יתרה מזאת, התמקדות מודעת בחלומות REM הגבירה את השפעתם. במחקר מפורסם הראו קרטרייט, טיפטון וויקלונד (13) כי מטופלים שלמדו להפנות תשומת לב לחלומות REM שלהם נשארו בטיפול זמן רב יותר, והראו התקדמות טובה יותר מאשר מטופלים שלמדו להפנות תשומת לב לחלומות NREM שלהם (תיקוף מחקרי להתמקדות בחלומות בפסיכואנליזה, ובייחוד בחלומות שהם דימויים בעיקרם). בדומה לכך, פיס וליצ'מן (28) מצאו כי התמקדות בחלומות REM, לעומת התמקדות בחלומות NREM, הביאה להקלה גדולה יותר בסימפטומים ולמודעות מוגברת.

לאחר סקירת המחקר, מסכם לוין (62): "באופן כללי, ממצאי הניסויים הראו כי לשנת REM, ובייחוד חלימה, יש תפקיד מועיל בגיבוש, אינטגרציה ועיבוד של מידע טעון רגשות, בדרך כלל בעל איכות קונפליקטואלית או שלילית. [יתרה מזאת], שנת REM וחלימה מוגברות קשורות ליכולת להשתמש בפנטזיה באופן יעיל ולהפעיל חשיבה מסועפת [יצירתית] ופתרון בעיות הוליסטי" (עמ' 37). בסיכום המחקר מציין קריימר (57): "חלימת לילה מוצלחת, המתרחשת בערך 60 אחוז מהזמן, היא תוצאה של פתרון בעיות סמלי, מתקדם וסדרתי, המתרחש במהלך הלילה" (עמ' 187). המחקר תומך בעמדה לפיה שנת REM וחלומות REM ממלאים תפקיד חשוב בהתפתחותו של ארגון

פסיכולוגי.

על בסיס ממצאים מן המחקר הנורופיזיולוגי לפיהם שנת REM מצטמצמת מבחינה כמותית לאורך החיים, מייזנר (66) וברגר (6) טוענים כי חלימה מעודדת יצירת מבנים של מערכת העצבים (29). מאוחר יותר תיאר רייזר (80) כיצד החלימה מבססת "קשרים בין דימויים ורשתות זכרון" או "רשתות עצביות", תיאור נורופיזיולוגי של מה שאני מתאר כהתפתחותו של ארגון פסיכולוגי.

ממצאים קליניים לגבי הפונקציה ההתפתחותית של חשיבת חלום נראה כאשר תצורה פסיכולוגית חדשה או שינוי פסיכולוגי מופיעים בפעם הראשונה בחלום ולא ניתן לגלות אותם בחשיבה בשעת ערות (לדוגמאות קליניות מפורטות ראו 30, 33). לדוגמה, מטופל עשוי לחלום שהוא עומד על שלו בפעם הראשונה מול אביו הביקורתי. ההופעה של תצורה חדשה בחלום מרמזת כי בחשיבת החלום אדם יוצר פריצת דרך, או לכל הפחות תורם לתהליך ההתפתחות. (במאמר קודם [32] אני מפרש מחדש חלום של מטופל שהציג ר' גרינסון שבו המטופל מנסה מחדש קונפליקט רב עוצמה על מנת להשתחרר ממצב נפשי מדוכא).

רגעים של פריצות דרך יצירתיות דורשים המשך המאמץ החשיבתי על מנת להמשיך ולקדם את הארגון-מחדש הפסיכולוגי. על האנליטיקאי להדגיש את התנועות והדימויים החדשים שעלו בחלום על מנת להביא את התגבשותם לכלל שינוי פסיכולוגי. אתאר כעת שתי דוגמאות קליניות של חלומות שמילאו תפקיד התפתחותי ואת השימוש הקליני שלהם.

### דוגמה קלינית

לפני זמן מה, התחלתי בטיפול פסיכואנליטי באשה בראשית שנות החמישים שלה. היא באה מרקע אריסטוקרטי, היתה מבריקה ונודעה כעורכת מוכשרת. היא היתה מצומצמת ביותר בהתנהגותה ובסגנון חייה, ומעולם לא היתה מעורבת במערכת יחסים אינטימית מינית. בערך שלושה חודשים מתחילת הטיפול דיווחה המטופלת על חלום קצר. היא נהגה בפורשה האדומה שלה בדרך המעגלית המובילה אל תוך החנייה שלה. כאשר הזכירה את הפורשה האדומה, עלתה על פני באופן ספונטני הבעה מופתעת. לאחר שסיפרה לי כמה טוב הרגישה בחלום, היא ציינה את הפתעתי ושאלה אותי, "באיזו מכונית אתה היית שם אותי?". מיד עלתה בראשי תגובה. השאלה היתה – האם לחלוק אותה

או לא? כדי להכין את שנינו ולהציע בחירה, אמרתי, "את באמת רוצה לדעת?" היא הנהנה בתוקף. עניתי על השאלה, ואמרתי "אדסל" (דגם של פורד מסוף שנות החמישים, הידוע ככשלון חרוץ – המתר). היא לא היתה מרוצה, אבל נראה שהבינה. בשיחה הבאה, הבהרנו כי האדסל היתה המקום המיושן והמצומצם בו מצאה עצמה; הפורשה האדומה היתה הצד המשוחרר ומלא החיים שבה שהחל להגיח החוצה. אני הגבתי לניגוד שבין ההיבט המצומצם של החוויה שלה שקודם לכן, במצב הערות, תפס את קדמת הבמה, לבין ההופעה, בחלום, של צד מלא חיים ומשוחרר שלה. הפורשה הפכה לסמל רב עוצמה של טרנספורמציה חיונית שהתחילה להתרחש, ואשר שימשה כקו מנחה כללי לטיפול. בסיומה של אנליזה מוצלחת בת חמש שנים היה זה אך הולם שהמטופלת העניקה לי כמזכרת מודל של פורשה. השיתוף בתגובה הפנימית הספונטנית שלי לכך את מצב הערות שלה, ולא את מצב החלום. באמצעות ההנגדה בין שני המצבים הצלחנו להעמיק את הבנתנו הן לגבי שני המצבים והן לגבי הצורך שלה באינטגרציה ביניהם ובפיתוח של העצמי החי והמשוחרר יותר שלה.<sup>3</sup>

### דוגמה קלינית (שנייה)

הדוגמה הקלינית השנייה מציגה שינוי עמוק בחוויית המטופל את המטפל, המופיעה לראשונה בחלום. המטופל היה רופא צעיר. אף כי היה מוכשר בעבודתו, הוא חווה תחושה משתקת של חולשה או מוות רגשי והתקשה במציאת האשה המתאימה. כדי להחזיר לעצמו תחושת חיות הוא ניסה כמה שיטות מזרחיות. אחת מידידותיו, סטודנטית לשעבר שלי, המליצה לו להיפגש איתי. למרות ספקנותו הרבה לגבי פסיכואנליזה ופסיכותרפיה, המלצתה החמה שכנעה אותו לנסות – אחרי הכול, מה היה לו להפסיד? הוא לא האמין שהפסיכואנליזה עובדת והתפיסה המרכזית שלו לגבי היתה שאני שרלטן ואין לתת בי אמון. רק פעם אחת במהלך שלושת החודשים הראשונים של הטיפול הוא התייחס לכך שהוא רואה אותי כאדם יציב, נשוי ובעל בית (נהגתי לפגוש אותו בקליניקה הביתית שלי), צדדים בחיי להם השתוקק בעצמו.

המטופל אמר כי החלום "התרחש בחזיה שלך. אדם צעיר עבר לגור במרתף שלך כסוג של טיפול. אמרתי לו שיש לו מזל שהוא רואה אותך – שאתה הגון, אמין, מהימן, שיש לך יושרה ואינך

<sup>3</sup> מילטון קריימר (בשיחה אישית) הטיל ספק משכנע בכך שהתפתחות (development) והופעה (emergence) הן אותו הדבר. "האם הצד המשוחרר של העצמי היה שם והתפתח או שמא נחשף?" החולמת, כפי שאני ראיית את הדברים, היתה צריכה להדחיק ולדכא את הצד החי והמשוחרר של חווית העצמי שלה, משום שהוריה דרשו והנחילו גישה רצינית וממושמת. לפיכך, היא לא יכלה לחוות ולפתח את הצד הספונטני, הקליל והמשוחרר שלה. הצד הזה בחווית העצמי שלה גם הגיח מחדש וגם התפתח (תנועה של "תיקון עצמי" בתוך האישיות שלה) בחשיבת החלום שלה ובהקשר של קבלת היחסים האנליטיים.

שרלטן. אני הראיתי את הבית הישן שלי, המקום בו גדלתי. ניסיתי למכור אותו. איכשהו גם אני הייתי עתיד לעבור לכאן, לבית שלך."

שנינו נוכחנו בהפתעה איזה שינוי בתפיסת האנליטיקאי ביטא החלום הזה. שאלתי אם השינוי עלה בקנה אחד עם מחשבות מודעות שהיו לו עלי ועל הקשר בינינו. בלי להניד עפעף הוא השיב בנחרצות, "לא." הוא אמר שבחלום הוא עבר לגור איתי, אבל באופן מודע הוא היה ער רק לספקות שלו. הדגשתי שבחלום שלו הוא ראה אותי ואת הקשר שלנו באופן שונה מאוד.

חומר החלום ותהליך העיבוד מדגימים הופעה של דימויים חדשים של האנליטיקאי ושל החולם ביחסיו עם האנליטיקאי, אשר עומדים בסתירה בולטת לתפיסות המודעות שלו בזמן ערות. הדרך הטובה ביותר לתפוס מצב חלימה ומצב של ערות מודעת היא כמצבי עצמי שונים (מילולית, מצבים שונים של הנפש). במקרה זה, המצבים הללו היו שונים לגמרי זה מזה. בעת הפירוש יכולנו להצביע על ההבדל מבלי לשלול אף אחד מן המצבים. מנקודת מבט של הערות המודעת, המטופל דיווח בדרך כלל על חוסר אמון באנליטיקאי. לפני החלום המטופל רמז רק פעם אחת על העברת זולת-עצמי אידיאלי, שככל הנראה עמדה בבסיס החלטתו ללכת לטיפול ולהישאר בו. בעוד שאפשר בקלות להניח כי הקשר הטיפולי טיפח את התפיסה החדשה, רק בחלום הוא היה מסוגל לראות באופן מלא ומוחלט הרבה יותר את האנליטיקאי כאמין, חוויה עם אחר אידיאלי שהיא חיונית מבחינה התפתחותית. בחוויית החלום שלו המטופל דמיין וגיבש את התפיסה החדשה. ההתייחסות וההתחברות הרגשית לחלום במצב ערות עודדו אינטגרציה של הצעד ההתפתחותי שהופיע בחלום.

### פונקציות של שימור (או ויסות) ושיקום

חלימה, כמו חשיבה מודעת, יכולה לשמש "לשימור, ויסות ושיקום תהליכים ותצורות נפשיים קיימים" (29, עמ' 262), לרבות שימור וויסות של הערכה עצמית ("חלומות על מצב העצמי"), קשר רגשי, חוויות מיניות, חוויות של תגלית וביסוס העצמי (exploratory-assertive) וחוויות של דחייה (63, 64). הפונקציות של שימור ושיקום קשורות זו לזו הדוקות ולא תמיד ניתן להבחין ביניהן. שימור מתייחס לכוונון והמשכיות של ארגון פסיכולוגי קיים, ואילו שיקום מתייחס למצב חמור יותר של חוסר ארגון פסיכולוגי.

בחלימה, כמו בחשיבה מודעת, אנו מפעילים (וחושפים) דפוסים ראשוניים של ארגון החוויה שלנו (לדיון בסכימות או דפוסים מארגנים, ראו 77, 4, 85). דימויים של העצמי, של האחר ושל העצמי-עם-אחר מתוארים באופן מורכב. חלימה, כמו חשיבה מודעת, יכולה לשמש לשימור הדפוסים הללו או לשינויים.

מרכיב מרכזי בחלומות שימור ושיקום הוא ויסות רגש. למשל, כאשר לא הבענו בצורה מספקת כעס ודחייה בתגובה לאיום שחווינו במהלך היום, אנו עשויים לנסות "לתקן את המצב" בחלומנו – נסיון לווסת רגש ולשקם את האיזון הפנימי של העצמי.

עם זאת, שיקום הארגון הפסיכולוגי אינו כרוך תמיד בתנועה לקראת "בריאות". בחלום ובערות גם יחד אפשר לבסס מחדש ולחזק "מערכת מנטלית" (דפוס מארגן) מוכרת אך בעייתית. למשל, אדם עשוי לחוות הצלחה, על בסיס נסיון העבר, כמאיימת על האחר ועל כן על הקשר החיוני (והמחיה) עם זולת-עצמי. חלום עשוי לספק אישור מחדש לתפיסה מוכרת ומרגיעה יותר של העצמי כלקוי, וכך לשקם את הקשר לזולת-עצמי ולהשיג שמץ של איזון פסיכולוגי. ניתן להבחין בהתרחשות זו רק באמצעות הבנה של תפיסת העצמי האופיינית לחולם, לצד התחקות קפדנית אחר אירועי היום שהובילו לאירוע החלום. לדוגמה, בחלומו של הרופא שתואר קודם לכן, תפקידי החשיבה בערות ובחלום היו שונים בתכלית. כאשר דימוי האנליטיקאי כאמין הופיע בחלומו של המטופל (קפיצה התפתחותית), המטופל הזדרז לשוב בעת הערות לדימוי הישן יותר של האנליטיקאי כשרלטן (שיקום הארגון המוכר יותר).

מהן העדויות המחקריות לפונקציה המווסתת של החלומות? זה מכבר הוכח שמניעה של שנת REM מובילה לתגובת נגד; כלומר, בהזדמנות הראשונה תתגבר שנת ה-REM כפיצוי על החסך. תגובת הנגד מלמדת כי יש צורך נורופיזיולוגי בשנת REM. ככלל, הממצאים מלמדים כי מניעה של שנת REM משפיעה על מצב הרוח ועל הארגון הפסיכולוגי. למשל, מניעה של שנת REM פוגעת בזכרון לטווח ארוך הקשור לחומר טעון רגשית (45) וביכולת ההתמודדות עם גירוי מלחיצ (47). עם זאת, מחקרים העוסקים במניעת שנת REM מראים כי קיימת שונות בינאישית גבוהה בתגובה למניעת שנת REM (11). שונות זו עשויה להיות קשורה לממצא כי עבור אנשים מסוימים, מניעת שנת REM מובילה, כפיצוי, להתגברות חיי הפנטזיה (12) ועלייה בחלימת NREM (87, 17). כהסבר לממצאים אלה, אלמן (17) מציע כי המנגנונים המפעילים תנועות עיניים מהירות אינם

ייחודיים לשינה והם מתרחשים בשלבים במהלך 24 השעות של היום. בסקירת הספרות המשווה בין מניעת שנת REM ושנת NREM, ווב וקרטריוט (87) מסכמים כי "מניעת [שנת] REM מניבה שונות גדולה יותר של ביצועים בזמן ערות לעומת הפרעה זהה לשנת NREM" (עמ' 243). בתמצית, העדויות המחקריות מלמדות כי שנת REM ופעילות מעין-REM הן חיוניות לשמירה על איזון נוירו פיזיולוגי ופסיכולוגי.<sup>4</sup>

מחקרים שהתמקדו בחלומות באופן ישיר יותר טוענים אף הם לקיומן של פונקציות של ויסות ושיקום. חלומות כוללים לעתים תכופות את החוויות הרגשיות העזות יותר של היום (78) ואת המחשבות שקדמו לשינה (78, 58). מספר מחקרים שעסקו בחלומות משתמשים ב"פרדיגמת שילוב" ("incorporation paradigm") (23) שבה מוצג גירוי לפני השינה על מנת להשפיע על החלום. אז נחקרות ההשפעות של שילוב הגירוי בחלום. במחקר קלאסי (14) נחשפו הנבדקים לחוויה מלחיצה של כשלון ממש לפני שהלכו לישון. הנבדקים ששילבו את חווית הכישלון בחלומותיהם הרגישו טוב יותר למחרת והיו נכונים יותר להתמודד שוב עם המטלה בה נכשלו לעומת הנבדקים שלא חלמו על כך. (יתכן גם שהנבדקים שהיו מסוגלים לשלב את חווית הכישלון בחלום היו אלה שהתערערו פחות בעקבות הכשלון והיו מוכנים להתמודד עם המשימה בחלומותיהם.) המבנה התימטי של החלומות לא נבדק, אך קרוב לוודאי שהחלימה סייעה לחזק, אם לא לשקם, את ההערכה העצמית ותחושה מסוימת של שליטה אפשרית, אשר אפשרו לחולם להתייבב שוב בפני המטלה למחרת היום.

### דוגמה קלינית

תיאורו של קוהוט (56) את ה"חלום על מצב העצמי" (self-state dream) (72) הוא דוגמה בה מכוונים מאמצי החלימה, לנוכח איום של התפרקות או התפוררות העצמי, לשיקום תחושה חיובית ולכידה של העצמי. דוגמה לסוג כזה של חלומות מספק, במפתיע, חלומה של אירמה עליו כתב פרויד (38). בתיאור האירועים שהובילו לחלומה של אירמה ("משקעי היום"), נזכר פרויד בכעסו על קולגה שביקר אותו ביחס לטיפול באחד ממטופלותיו. הקולגה ראה את המטופלת בחופשת הקיץ

<sup>4</sup> תרופות אנטי-דכאוניות מפריעות בדרך כלל לשנת REM, ובניגוד לציפיות אובדן שנת REM אינו מזיק לדכאוניים אלא עשוי לעזור להם. קלינית, ראיתי כי מטופלים מדוכאים מדווחים לעיתים קרובות על חלומות המערבים חזרות על דפוסים מארגנים שליליים (דהיינו, מדכאים), וכך מחזקים דפוסים אלה. יתכן שהפרעה לדפוסים הללו היא תרפויטית בכך שהיא מאפשרת פעילות רעיונית חדשה וחיונית יותר.

וביקר את מצבה הנוכחי ובמשתמע גם את הטיפול שלה. בחלומי באותו לילה ניסה פרויד לשקם את הערכתו העצמית באמצעות ערעור אגרסיבי ומחוכם של הביקורת שהועברה עליו.<sup>5</sup> מעניין לציין כי פרויד, באותו מקרה, סטה ממודל החלום שלו, שכן לא ניסה לחפש משאלות סמויות אינפנטיליות, ליבידינליות או תוקפניות, אלא הבין את החלום כנסיון לשקם את התייחסותו העצמית.<sup>6</sup>

### היעילות הפונקציונלית של החלום

בעוד שבחלום, כמו בחשיבה מודעת, אנו עשויים לנסות לפתח, לשמר ולשקם את הארגון הפסיכולוגי, אנו שונים זה מזה ביעילות מאמצינו. בהערכת יעילותו של חלום או של תסריט-חלום, נודע תפקיד מרכזי לרגשות. הסיוט, למשל, חושף נסיון לא מוצלח בבירור להתמודד עם קונפליקט או גירוי מעורר חרדה.

נוסף על כך, המטרות המוטיבציוניות של החולם עלולות להתנגש זו עם זו. לדוגמה, מאמצים התפתחותיים להשתנות עשויים להתנגש ישירות עם חתירה לשמר את הארגון הפסיכולוגי הנוכחי. למשל, חולם החוזר לעמדה מזוכיסטית שהיא מוכרת וטבעית עבורו, אולם במחיר יקר במונחים של חיות וחתירה לקראת תחושה חיובית של העצמי.

### תוכן החלום

ההבחנה של פרויד בין תוכן גלוי וסמוי, הבחנה מרכזית במודל החלום הפרוידיאני, מבוססת על תיאורית הדחף, שלפיה יש להסוות את הדחפים הסמויים או המשאלות האינפנטיליות ולתרגם אותם לתוכן הגלוי של החלום על מנת לשמר את השינה. הנחתו של פרויד כי כל החלומות כרוכים בתרגום הגנתי (מסווה) של התוכן הסמוי הנמצא מתחת לפני השטח היא ייחודית למודל החלום הקלאסי ונבדלת מכל שאר המודלים. אם לא מקבלים את תיאורית הדחף והאנרגיה, אין הכרח תיאורטי להניח כי ההגנות הן חובקות-כל בהיווצרות חלומות (29, 31).

<sup>5</sup> שור (81) טען מאוחר יותר, על בסיס ההתכתבות בין פרויד ופליס, כי פרויד לא ניסה לפטור את עצמו מאשמה על הטיפול בחולה, כי אם את פליס, חברו ואיש סודו. גם זה היה חשוב לויסות הערכתו העצמית של פרויד. הויכוח של מי היתה המטופלת בחלום נותר בעינו.

<sup>6</sup> ריצ'רד ג'ונס (53) הצביע על כך שאין משאלות אינפנטיליות באף אחד מחלומותיו של פרויד ב**פשר החלומות**.



לדעתי, חלומות חושפים באופן ישיר יותר את דאגותיו המיידיות של החולם, באמצעות רגשות, מטאפורות ותימות. פרום (40) דיבר על שפה סימבולית (השפה הנשכחת), לא כשפה מסתירה אלא כ"שפה שבה אנו מביעים את החוויה הפנימית שלנו כאילו היתה זו חוויה חושית" (עמ' 12). הנסיון לפתור בעיות אצל פרנץ' ופרום (37), תהליכים של יחסי אובייקט אצל פיירברן (21), ויסות ההערכה העצמית אצל קוהוט (56), אופנויות החוויה וההתייחסות של האגו האינדיבידואלי אצל אריקסון (20), ותהליכי ההתפתחות, הארגון והויסות שאני מציע – את כולם ניתן לראות בחלומות באופן ישיר (גלוי) (29).

כאשר החלימה מפתחת, מווסתת ומשקמת את הארגון הפסיכולוגי, בהתאם למאמצים התפתחותיים ולצורך לשמר את לכידות העצמי, הארגונים ההגנתיים משמשים כערוץ אחד מני רבים להגן על לכידות העצמי. אכן, הגנות – מה שאנו רואים כגועל או דחייה (63, 64) – מופיעות בחלומות. ברם, הופעתה של דחייה אינה מחייבת הסוואה או תרגום התוכן הסמוי לתוכן גלוי, אלא קיימת הופעה ישירה של הדחייה בתרחיש החלום. לפיכך, אני מתייחס ל**תוכן החלום** (29, 30, 31). אינני שומר על הבחנה בין תוכן סמוי וגלוי, שכן הבחנה זו מניחה תהליך של תרגום או של הסוואה בהיווצרות החלום. בזניחתה של ההבחנה בין תוכן גלוי וסמוי ובהנחה כי תוכן החלום מתגלה באופן ישיר אין בכוונתי לטעון כי משמעויות החלום מתגלות בקלות ובמהירות (אם כי לעתים הן כאלה). בדרך כלל, טבעו המטאפורי של החלום דורש הארה של הדימויים, התימות, הרגשות והקשרים המופיעים בחלום באמצעות חקירה אנליטית ובאמצעות האסוציאציות והפירוט של החולם. ההבדל המהותי מהמודל הקלאסי הוא שאיני סבור שהדימויים נבחרו לצורך הסוואה ולכן תורגמו לדימויים אחרים. אני מרגיש שהחולם בוחר דימויים בזכות כוחם לעורר זכרונות ובזכות התועלת הממשית שלהם בחשיבה דימויית, בדומה לאופן בו אדם ער בוחר מילים על מנת לקדם תהליך של חשיבה ותקשורת.

על אף שתוכן החלום אינו מוסווה, לעתים קרובות הוא חמקמק וקשה להבנה. האופי החמקמק שלו קשור לשורה של גורמים, ובכלל זה קושי להיזכר בחלום, חוסר בהירות של חשיבת החלום עצמה, אופיו המטאפורי של החלום (84), הקושי להבין את משמעותם של הדימויים בעת הערות או לערוך השוואה הגיונית בין שני מצבים מנטליים שונים, וההקשר האינטרסובייקטיבי - הרחוק מלהיות אופטימלי - שבו מספרים וחוקרים את החלום.

לזניחת ההנחה כי תוכן החלום עבר שינוי לצורך הגנה יש השלכות נרחבות על עבודה עם חלומות והבנה שלהם. במקום לראות את דימויי החלום כתחליפים שנועדו להסוות דבר מה אחר, דימויי החלום נבחרו, לדעתי, כשפה הדימויית הטובה ביותר שעמדה לרשות החולם באותו רגע כדי לבטא ולעודד מה שמעסיק אותו. כדי להבין תימות ומטאפורות של חלום יש להעצים את חווית החלום של החולם, לעמוד על האסוציאציות של החולם וכיצד הן מהדהדות את רגשותיו בחלום, ולחקור את החלום ואת ההקשרים המודעים שלו. לפיכך, ההערכה הקלינית של דימויי החלום צריכה להיות על בסיס מה שהם חושפים, מבחינה מטאפורית ותימטית, ולא על בסיס מה שהם מסתירים. לאור הדגש הזה, אפשר להעריך טוב יותר את דימויי החלום כפי שהם באים לידי ביטוי בהקשר לאירועי החלום. למשל, ה"אני" בחלום מזהה את החולם. דימויי האובייקטים מייצגים את דימויי האחר עבור החולם. אם איננו מניחים שדימויי אובייקט אלה הם השלכות של העצמי של החולם, אנו זוכים בגישה לדימויים של האחר, של העצמי-מול-האחר ושל דפוסי קשר חשובים. עם זאת, חקירה עשויה לגלות כי צדדים מסוימים של החולם מושלכים על האחר. הויתור על ההנחה הנפוצה כי ייצוגי אובייקט הם ייצוגי עצמי (על בסיס ההנחה של הסוואה חובקת-כל) מאפשר לנו להאיר דפוסי קשר עצמי-מול-אחר של המטופל כמו גם את הצדדים של העצמי המושלכים על האחר.

ההשערה לפיה תוכן החלום מתגלה באופן ישיר באמצעות המבנה המטאפורי והתימטי שלו (30) זוכה לתימוכין במחקרים העוסקים בתוכן החלום. מספר מחקרים הראו כי חוויות בעלות משמעות וגירוי רגשי משולבות באופן ישיר בתוכן הגלוי כביכול של החלום (ראו למשל, 91, 7, 43, 78, 58). עם זאת, מתעוררת השאלה אם חוויות אלה הן "משקעי היום" שנבחרו לצורך הסוואה ומבטאות תוכן סמוי אחר, או אם הן מבטאות את דאגותיו האמיתיות של החולם שהועצמו משום שהפעילו, בזכות קירבתן, תימות קונפליקטואליות או דפוסים מארגנים ראשוניים של החולם. חוקרי החלומות שמנתי לעיל נוטים לראות בחלום התגלות ישירה יותר של דאגותיו המרכזיות של החולם. לוין (62) מציע ראיות משכנעות יותר בהצביעו על שורה של מחקרים שמצאו ריבוי תיאורים ישירים של מזוכים, חוסר אונים ותלות בחלומותיהם של אנשים הסובלים מדכאון.

במחקר מן השנים האחרונות, פירת' ועמיתיו (22) מצאו כי מטופלים שביצעו נסיונות אובדניים ומטופלים אלימים ללא מחשבות אובדניות דיווחו על שיעורים גבוהים של תוכן מורבידי בחלומותיהם, גבוהים במובהק מאנשים שסבלו מדכאון חמור אולם ללא מחשבות אובדניות. (אני

חושד שהמבנה התימטי של החלומות – למשל, מותו של מי מופיע בחלום – עשוי להבחין גם בין שתי הקבוצות הראשונות.) ניתן אם כך לסכם כי מאפיינים של האישיות מופיעים בחלומות באופן ישיר.

### חשיבותו של חלום

כאשר אנו מבינים חלימה, כמו חשיבה מודעת, כתהליך מארגן, קל להסיק ממה שאנו יודעים על חשיבה מודעת כי החלימה היא בעלת חשיבות משתנה עבור החולם. למשל, חלום יכול להיות מחשבה פשוטה יחסית – כיסוח דשא, הגשת עבודה, או משימות יומיומיות אחרות – ללא משמעות נוספת ועם השפעה מינימלית על מצב רוחו של החולם. לחילופין, חלום יכול להיות פשוט, אך בעל משמעות עשירה, כמו חלומו של המטופל של אריקסון שחלם על נהר ה"סיין" (20). חלום יכול לספק פרשנות כוללת לחיי החולם, כולל אירועים טראומטיים, קונפליקטים, שינויים ומצבים נוכחיים בעלי השפעה עמוקה על החולם (לדוגמאות, ראו החלום בסוף מאמר זה בפרק המסקנות, וכן [33]).

המחקרים תומכים בעמדה שלפיה חלומות שונים זה מזה בעוצמת המשמעות שלהם. חלומות ה-REM העשירים יותר בדימויים כרוכים בדרך כלל בתרחישים טעונים יותר מבחינה רגשית לעומת חלומות NREM בהם בולטים יותר תהליכים משניים, ואשר דומים יותר לתהליכי מחשבה משניים בזמן ערות. המחקר הראה כי לחלומות REM יש חשיבות רבה יותר מאשר חלומות NREM בהתגבשות זכרון ובהתמודדות עם נושאים רגשיים, וכי לחלומות השפעה משתנה על מחשבות ותחושות מודעות (59).

הרעיון כי החלומות שונים זה מזה בעוצמת החשיבות שלהם הוא סטייה רדיקאלית מן המודל הקלאסי, שבו מניחים תמיד שקיימת משמעות עמוקה חבויה. מבחינה קלינית, תפיסה זו משחררת את האנליטיקאי והמטופל מן הצורך המעיק והמכשיל-לעיתים למצוא משמעות חבויה בכל חלום. מדי פעם, המטופל יתאר חלום לאנליטיקאי, ביודעו כי האחרון מייחס להם ערך משמעותי, ויעיר כי נראה לו שלחלום אין משמעות רבה. הגם שיתכן שהמטופל עדיין אינו מודע למשמעותו של החלום, יתכן גם שהוא צודק בהערכה זו. ההכרה בכך שחלומות נבדלים זה מזה בעוצמת החשיבות שלהם יכולה לחסוך לאנליטיקאי ולמטופל חיפוש מתסכל ועקר אחר משמעות, העשוי להפוך לאינטלקטואלי.

### בהירות החלום

חלומות נבדלים זה מזה בבהירות הייצוגים והמשמעות המופיעים בהם. מדי פעם, דימויים ואירועים עזים במיוחד שעלו בחלום חוצים מטה-פסיכולוגיות שונות ומעוררים הבנות דומות באנליטיקאים בעלי אמונות שונות (36). חלומות אחרים הם עמומים, ותובעים מאמץ ניכר כדי לחלץ מהם משמעות.

באופן מסורתי, היעדר בהירות בחלום נתפסת כתוצר של פעילות הגנתית. מבחינה קלינית, המשימה היא לחדור מבעד להגנה ולהגיע למשמעות החבויה. מנקודת המבט של המודל המארגן, חוסר בהירות עשויה לשקף תהליכים הגנתיים או את תהליך החשיבה עצמו. בדיוק כמו בחשיבה מודעת, כאשר רעיון או מחשבה חדשים מתחילים לקרום עור וגידים, הבוסריות שלהם ניכרת בעמימות. ההכרה בכך שעמימות של חלום עשויה לשקף מחשבה שטרם התגבשה די צרכה מאפשרת לאנליטיקאי להכיר באי הבהירות ולחכות להופעת המחשבה במלואה במקום להתעקש על חיפוש מתסכל ולעתים קרובות אינטלקטואלי מדי אחר המשמעות הסמויה.

### יכולתו של החולם

המודל המארגן מגביר את מודעותנו לכך שאנשים נבדלים ביכולותיהם לחשיבה דימוית ולתהליכי חשיבה משניים. קרוב לוודאי שיכולות אלה משפיעות לא רק על המורכבות והאפקטיביות של החשיבה המודעת אלא גם על המורכבות והאפקטיביות של החלימה. מחקר אא"ג (69) על חולמים בעלי יכולת גבוהה ונמוכה לזכור חלומות מצא כי שינוי גדול בפעילות החשמלית של המוח התרחש כאשר חולמים "שכחנים" התעוררו משנת REM, ואילו כאשר חולמים "זכרנים" התעוררו משנת REM נרשם רק שיבוש קטן בפעילות החשמלית המוחית. עבור חולמים "זכרנים" יש רציפות גדולה יותר בין חשיבת REM וחשיבה בזמן ערות, המאפשרת זכרון טוב יותר של חלומות, ואילו עבור חולמים "שכחנים", יש פחות המשכיות. בעוד שניתן לאמן אנשים, פחות או יותר, לזכור את חלומותיהם, יכולות הזכרון שלנו והאפקטיביות של אימונים מעין אלה מושפעת ללא ספק מן הדפוסים הנירופיזיולוגיים הללו. חשוב לשנות את האמונה הפסיכואנליטית הקלאסית לפיה קושי לזכור את החלום הוא סוג של התנגדות, שכן קושי זה עשוי להיות פשוט תוצאה של סגנון נירוי-פיזיולוגי ומחשבתי. שוב, ההכרה בהבדלים ביכולות החלימה והזכרון מעניקה לאנליטיקאי חופש

לכבד את האינדיבידואל, במקום להמשיך בנסיון התקיף לנתח את ההתנגדות, מהלך שיכול בקלות לעורר במטופל רגשות של אי-כשירות וחוסר-התאמה.

### עקרונות טכניים לעבודה עם חלומות

בעשורים האחרונים הושפעה הפסיכואנליזה עמוקות מן המעבר ממדע פוזיטיביסטי למדע רלטיביסטי. כיום אנו תופסים את הסיטואציה האנליטית כשדה אינטר-סובייקטיבי (83) או התייחסותי (41, 68), שבו המטפל והמטופל מעורבים במערכת אינטראקטיבית המעצבת את שניהם אהדדי. לפיכך, האינטראקציה האנליטית משפיעה על זמינותם של החלומות לחולם (המחסום לא מודע-מודע), אילו חלומות מספר המטופל לאנליטיקאי וכיצד הוא מדווח עליהם. כמו כן, המטופל והמטפל עובדים בצוותא ומעצבים את הבנת החלום באופן הדדי. במסגרת המשגה חדשה זו של ההתרחשות האנליטית, מה הדרך הטובה ביותר עבור האנליטיקאי והמטופל לחקור חלום על מנת להבין את דאגותיו של החולם ואת המשמעויות החשובות ביותר של החלום? במלים אחרות, כיצד אנו יכולים להגביר באופן מירבי את השפעתה של חווית החלימה בהבנה המובנית-בצוותא של החלום? אני מציע את העקרונות הטכניים שלהלן, המעוגנים במודל המארגן של החלום, כקווים מנחים בחקירה ובהבנה של חלומות בזירה האנליטית.

במודל המארגן של החלום מוכּוּנָת החלימה כחוויה מארגנת מבחינה רגשית-קוגניטיבית, הממשיכה את מצבי הערות שקדמו לה, אך עם זאת סוטה מהם. לכן עיקר המאמץ שלנו בקליניקה הוא להאיר, באופן מלא וברור ככל האפשר, את חווית החלום של המטופל. *העקרון הטכני הראשון* הוא להאזין בדיוק רב ככל האפשר לחוויתו של המטופל בתוך החלום (שימוש באופן התפיסה האמפתי; 55, 35). החקירה האנליטית נועדה בראשיתה לצקת תוכן לחווית החולם בתוך החלום – זהו *העקרון הטכני השני*. לדוגמה, מה הרגשת כאשר זה קרה בחלום? (לדגש על רגשות, ראו 10). מה חונית? (שאלות כלליות – כגון "מה האסוציאציות שלך לחלום?" או "מה משמעות החלום עבורך?" – נוטות להיות עמומות ופתוחות מדי, ולעתים קרובות מעודדות גישה אינטלקטואלית, חסרת-רגש, לחלום.) השילוב של הקשבה אמפתית וחקירה לגבי חווייתו של החולם מעודדת את מעורבותו של המטופל ואת הקשר הרגשי שלו לחווית החלום וממלאת אותה בתוכן לקראת תהליך ההבנה של משמעות החלום. ההתמקדות הדקדקנית בחווית החלום עצמה עשויה לאזן את ההבנה

והפירוש המודע שייתן המטופל לחלום, העשויים לעמוד בניגוד חד למבנה המטאפורי והתמטי של החלום. בתורה, החקירה האמפתית מעניקה תוקף, באופן מרומז, לחווית החלום, ומגבירה את השכנוע הפנימי של החולם בחיות ובמשמעות של חווית החלום שלו.

תפיסת החלום כחושף תהליך מארגן מציבה את האנליטיקאי ואת המטופל בעמדה של אמן כלפי דימויי החלום, המטאפורות והתימות שלו כמעבירים מסר ישיר. העקרון הטכני השלישי הוא כי אין לתרגם את דימויי החלום אלא להבינם במסגרת המטאפורית והתימטית שלהם.

באופן מסורתי, המשימה האנליטית היא להגיע מעבר לדימוי "הגלוי" דרך אסוציאציות "חופשיות" לכל מרכיב בחלום. הבקשה לאסוציאציות עבור המרכיבים הבודדים של החלום – א', ב', ג' וכן הלאה – מועילה רק אם אנו תופסים את החלום כמלא באלמנטים הקשורים זה לזה באופן רופף ואשר מגלים ומכסים משהו בעת ובעונה אחת.<sup>7</sup>

אני סבור כי החלומות הם מאמצים מנטליים לסינתזה ואינם מורכבים מאלמנטים הקשורים זה לזה באופן רופף. לדעתי, הבקשה לתת אסוציאציות לכל אלמנט בחלום, באופן שיוצא מהקשר החלום, עלולה בקלות לפורר את חווית החלום ואת הקוהרנטיות של ההתרחשות החלומית, כמו גם להרחיק אותנו מהדימויים עצמם.<sup>8</sup>

כאשר מבינים את החלום כתהליך חשיבה שנועד למטרת אינטגרציה וסינתזה, המשימה היא להאיר באופן מלא יותר, באמצעות האסוציאציות וההרחבה של החולם, את המשמעות המסוימת של דימוי כפי שהוא מופיע בתוך הקשר החוויה בחלום. כל דימוי הוא כמו מילה בתוך משפט, ורצף הדימויים הוא כמו משפטים ופסקאות המספרים סיפור. העצמת המשמעות המודעת (אמפליפיקציה) של דימוי שהופיע בחלום – למשל, אדם מסוים – מקדמת הבנה; ועם זאת, דימוי של חלום אפשר להבין במלואו רק כפי שהופיע בהקשר החלום, משום שההקשר מעצב את המשמעות. בעוד שדימויים רבים המופיעים בחלום הם בעלי משמעות ברורה במסגרת הדרמה הכללית של החלום, ישנם דימויים שחייבים להעצים כדי להבין את משמעותם. מדוע בחר החולם את הדימוי או האדם

<sup>7</sup> לפני שנים רבות הראה יונג (54) כי הטכניקה הפרוידיאנית של אסוציאציות חופשיות לכל מרכיב בחלום, ואז אסוציאציה לאסוציאציות וכן הלאה, תוביל בוודאי ל"קומפלקס" משמעותי, שכן זהו טבע התהליך של אסוציאציות חופשיות. אולם הקומפלקס יכול להיות קשור או לא קשור לחלום.

<sup>8</sup> מתוך כבוד לקוהרנטיות של המחשבה המודעת איננו מתייחסים בדרך כלל למרכיבים הבודדים בהתבטאויותיו המודעות של המטופל, שכן התייחסות כזו תהיה הרסנית ומפרקת מדי. באותה נימה, קוהוט (וראו 67) הזהיר מפני התמקדות בכשלי הלשון ובמשחקי מילים העלולה לגרום בושה ופירוק של העצמי.

המסוים הזה? מה משמעותם של חוויה או אירוע של קשר עבור החולם? הדמיון או השוני בין הדימוי בחלום ובין התפיסה המודעת אף הם בעלי משמעות חשובה. למשל, ייתכן שהדעה הרגילה של המטופל אודות אדם מסוים עוברת שינוי בחלום. האסוציאציות הספונטניות והאסוציאציות הממוקדות יותר של המטופל לדימויי החלום (88, 89, 31) מבארות את המשמעויות השונות של החלום.

החקירה מתמקדת באנשים או בדימויים המופיעים בחלום שיש צורך להבהירם. אפשר לזהות תימות של יחסי אובייקט, דימויים טעונים רגשית של העצמי, של האחר ושל העצמי-מול-אחר. הדרמה כולה, מתחילתה ועד סופה, היא בעלת כוח אדיר להעביר את המאבקים והמלחמות הפנימיים ביותר של החולם. כאשר מזהים את התסריטים של החלום, מוקד המשימה האנליטית עובר לזיהוי (כאשר הדבר אינו ברור) האם, היכן ומתי מופיעות התימות הללו בחיי המטופל. העקרון הרביעי הוא שכאשר חווית החלום נפרטה לפרטים, יש לקשר אותה לחיי המטופל. לעתים קרובות העיבוד של חווית החלום וקישורה לחיים המודעים מתרחשים באופן סימולטני. בפעמים אחרות הם מתרחשים בנפרד זה מזה.

הבנת חלום יחיד והפונקציה שלו מחייבת בדרך כלל מחשבה על התוכן המודע שלו. לדוגמה, חלום חיובי המאשש את היכולות האינטלקטואליות של החולם עשוי לשמש לחיזוק תחושות שנחו בזמן ערות, או למלא פונקציה של שיקום לנוכח ספקות עצמיים. התאמה ואי-התאמה בין חלימה ומחשבה מודעת מספקות מנוף נוסף להבנת המטופל. אי התאמה בין מצבי חלום וערות יכולה להיות בעלת מגוון משמעויות. למשל, מטופלת החשה רגועה יותר ורוחשת אמון רב יותר במצב מודע, עשויה לחזור בחלום למצב חרדה קודם, או ההיפך. מטופל יכול גם להגות זווית או פתרון חדשים, שלא חשב עליהם במודעות, המקדמים את מאמצי ההתפתחות. בחלומו של הרופא שתואר קודם לכן הוצג האנליטיקאי באופן שונה למדי מהתפיסה המודעת שלו. במקרה זה, הצביעה צורת ההצגה של האנליטיקאי על ראשיתו של שינוי התפתחותי ועל היווצרות קשר של זולת-עצמי אידיאלי (idealizing selfobject) אל האנליטיקאי. הערכת התואם בין מצבי חלום וערות והתמקדות בשני המצבים גם יחד בתהליך האנליטי יכולים לשפר את ההבנה ולהגביר את האינטגרציה של מאמצי החשיבה של האדם.

הגם שישנם חלומות שמשמעותם ברורה מאוד לחולם, לעתים תכופות דורשים החלומות חקירה נוספת על מנת להבינם. במקרה זה, פירוש החלום, וזהו העקרון הטכני החמישי, מתעצב בצורה



דינמית על ידי המטופל והאנליטיקאי. התרגום המסורתי של תוכן גלוי לתוכן סמוי פותח צוהר לפירושים הסוטים ביתר קלות מהתוכן המטאפורי והתימטי של החלום, וכך מגביר את ההשפעה הפוטנציאלית של האנליטיקאי. ההקשבה האמפתית לחווייתו של החולם, ההעצמה (אמפליפיקציה) של חווית החלום וראיית המבנה התימטי והמטאפורי של החלום כחשופים וגלויים (שאינם דורשים תרגום) הן שיטות להגברה מירבית של השפעת המטופל בתהליך ההבנה המשותפת (הפירוש) של החלום ושל מאמצי החשיבה של החולם.

מה בדבר העברה (טרנספרנס) וחלומות? האמונה כי כל המסרים של המטופל הם טרנספרנסיאליים הצמיחה את הרעיון הרווח כי כל חלום המסופר לאנליטיקאי מערב את ההעברה. ההבחנה בין תוכן גלוי וסמוי מאפשרת לתרגם את דימויי החלום; או אז יכולים האנליטיקאים והמטפלים בפסיכותרפיה פסיכואנליטית לתרגם את דמויות החלום לתחליפים טרנספרנסיאליים מוסווים. תרגומים אלה עשויים לעשות שימוש באלמנטים מתוך היחסים האנליטיים או לא. הבנה, בלבול, רצייה, דחייה הם כולם תוצאות אפשריות.

אילו משמעויות נושא עימו המודל המארגן של החלום לגבי ההעברה? כל החלומות שמספר מטופל לאנליטיקאי הם בעלי משמעות טרנספרנסיאלית; או שתוכן החלום הוא הרלוונטי או שתהליך הדיווח על החלום נושא משמעות מרכזית לגבי היחסים האנליטיים. (ההבחנה בין תוכן ותהליך היא חיונית לדעתי בהבנת טבע ההעברה [34]). הנטייה המסורתית להניח כי תוכן החלום הוא הרלוונטי להעברה עלולה בקלות לערער ולהסיט את תשומת הלב מחוויית החלום של המטופל. יתר על כן, כאשר דפוס יחסים חוזר המופיע בחלום אינו פעיל ביחסים האנליטיים, אלא במקום אחר, מתן פירוש המתייחס אליו כמתרחש במסגרת היחסים האנליטיים נוטה לחזק את הדפוס במקום לסייע להכחדה הדרגתית שלו. לפיכך, *העקרון הטכני השישי שלי הוא לעולם לא להניח כי תוכן החלום מתקשר ישירות להעברה*, אלא אם האנליטיקאי מופיע בחלום או שהאסוציאציה המיידית של החולם היא לאנליטיקאי. בכל מקרה אחר, תהליך הדיווח על החלום לאנליטיקאי הוא הנושא את המסר הטרנספרנסיאלי, ולא תוכן החלום. כאשר מנתחים חלום, דפוס היחסים המופיע בחלום קודם כל מזוהה ולאחר מכן מקושר על ידי המטופל לחיים המודעים שלו. אם חש האנליטיקאי כי דפוס זה מתרחש גם ביחסים האנליטיים, על אף שהמטופל לא הזכיר זאת, הוא יכול פשוט לשאול, "אני תוהה אם אתה חווה את זה גם כאן?" כך אפשר להתייחס להעברה מבלי לתרגם את דימויי החלום ומבלי להמעיט בחשיבותה של החוויה החיצונית ליחסים האנליטיים, בה חווה המטופל את דפוס היחסים

האמור.

ההמשגה הפרוידיאנית של תהליך ראשוני כפרימיטיבי-לעד ומעצב את החלום הצמיחה את הרעיון כי ניתוח חלומות עלול לערער עוד יותר את המטופל הנמצא במצוקה קשה, ולפיכך יש להימנע ממנו. עבודת חלום עלולה לערער תפקודי אגו לא יציבים ולהסיג את המטופל לחומר של תהליכים ראשוניים, חומר פרימיטיבי וכאוטי בפוטנציה. בלנק ובלנק (5) טוענים כי במקרה של מטופל גבולי, האנליטיקאי אינו צריך לנסות לחשוף דחפים של האיד, אלא לפרש "כלפי מעלה" ולהתמקד בדאגות של האגו. בניגוד לכך, כאשר מבינים חלימה כממלאת פונקציה כוללת של ארגון וסינתזה, נובע מכך העקרון הטכני השביעי כי חלומות יכולים להיות בעלי תועלת באנליזה או בפסיכותרפיה פסיכואנליטית של כל מטופל שהוא, בלי קשר להפרעה שלו. הממצאים הקליניים מספקים תימוכין חזקים, כפי שכתבתי בעבר, לכך ש-

חלומותיו של מטופל נוטים להיות, באופן חד פעמי או קבוע, כאוטיים, מפורקים, עמומים או קונפליקטואליים ממש כמו החשיבה המודעת שלו. משום שהן החלימה והן החשיבה המודעת ממלאות פונקציה מארגנת, כל אחת מהן עשויה לספק, בכל רגע, בהירות ארגונית מוגברת ביחס לאחרת. ומשום שהחלימה עוסקת אך ורק בדאגות סובייקטיביות ואינה דורשת ויסות של פעולות, יש בה יתרון עבור מאמצים פנימיים לארגון מחדש. הימנעות מעבודת עומק עם חלומות של מטופלים בעלי הפרעות קשות גוזלת מהמטופל ומהאנליטיקאי את התהליך המארגן החשוב והחיוני הזה. בתקופות של הזמרה במצב, החלומות הופכים בדרך כלל יותר מפורקים ובלתי מאורגנים, בדיוק כמו החשיבה המודעת, זהו מצב שיש להתייחס אליו, להבין אותו ולהתמודד איתו – לא להימנע ממנו (30, עמ' 307).

לסיכום העקרונות הקליניים הנובעים מהמודל המארגן, המשימה הראשונה כאשר ניגשים לחלום היא להבהיר ולהעצים את חווייתו של החולם בתוך החלום. אירועי החלום יסופרו לאנליטיקאי; אולם חווייתו של החולם לעתים תכופות אינה ברורה, או שהמטופל ניגש לחלום מנקודת מבט "מודעת". שאלות כלליות – כגון "מה האסוציאציות שלך לחלום?" או "מה משמעות החלום עבורך?" – הן פתוחות מדי, ופעמים רבות מעודדות גישה אינטלקטואלית ונעדרת רגש לחלום. על מנת להכניס את המטופל מחדש לחוויית החלום, ולאפשר לאנליטיקאי דריסת רגל בחוויה, אפשר שהשאלות תתנהלנה בכיוון של "מה היתה החוויה שלך כאשר זה התרחש בחלום?" "מה

הרגשת כאשר זה קרה?" שאלות הנשארות קרובות לחווייתו של המטופל מחברות את המטופל לחוויה מבחינה רגשית, לשם ההעצמה וההבנה של החלום.

השאלות מתמקדות יותר באנשים, בדימויים ובאירועים המופיעים בחלום אשר זקוקים להבהרה על מנת להבין את משמעותם. ניתן לזהות תימות של יחסי אובייקט, דימויים טעוני רגש של העצמי, של האחר ושל עצמי-עם-אחר. לדרמה הכללית, מתחילתה ועד סופה יש כוח אדיר להעביר את המאבקים והמלחמות הפנימיים ביותר של החולם. כאשר מזהים את התסריטים של החלום, מוקד המשימה האנליטית עובר לזיהוי (כאשר הדבר אינו ברור) האם, היכן ומתי מופיעות התמות הללו בחיי המטופל. לעתים קרובות אפשר להבין את תפקידו של החלום רק כאשר משווים בין מצבי המודעות והחלימה. למשל, כאשר חלום מבטא מצב נמרץ של אפקטיביות והצלחה, הוא יכול לשקף מצב מודעות עכשווי ולסייע לחיזוקו, או לשמש לשיקום ההערכה העצמית לנוכח חוויית כשלון שעוררה בושה במצב מודע.

גישה זו, המעוגנת בפנומנולוגיה, גם מעניקה תוקף לחווייתו של החולם ומגבירה את השכנוע שלו ביחס למשמעות החלום. דימויי החלום אינם מפורשים כתחליפים שמטרתם הגנה, אלא זוכים להערכה על הכוח הקומוניקטיבי שלהם במסגרת המבנה של דרמת החלום. חשוב מכל, החולם יכול להתחיל או להמשיך להישען יותר על החוויה האישית שלו על מנת להבין את החלום, במקום על הפירושים המסורתיים של האנליטיקאי. כל זה תורם ומגביר את לכידות העצמי.

### סיכום

למרות כל האמור לעיל על חלימה ועל תפקידה המכריע בהתפתחות חיי הנפש שלנו ובוויסותם – במובנים רבים מכריע הרבה יותר ממה שהניח פרויד – הרי שאת הראייה הכוללת והמקיפה על עצמנו ועל חיינו שלוכדים, מעת לעת, חלומותינו, אפשר להעריך במלואה רק כאשר שומעים חלום כזה. לסיכום, ברצוני להציג חלום מסוג זה המתאר את המצבים הפנימיים המשתנים של החולמת.

החולמת, בת 39 באותה עת, היתה אשה מבריקה וניחנה בכשרון תיאור חד. היא גדלה כילדה דוגמנית ונאלצה להתנער מחלק גדול של חיי הרגש שלה, בתגובה להורים מצליחים וחודרניים ביותר שקבעו עבורה אורח חיים ברור, ולאירועים של התעללות מינית על ידי אחיה ועל ידי שכן. היא אושפזה, לבקשתה, למשך חודש, בעת שהיתה בשיא של פחדים פרנואידיים עזים ומחשבות

אובדניות. מטרת האשפוז היתה להתמודד עם ביעותיה במסגרת מחזיקה יותר ועל כן בטוחה יותר. היא סיפרה את החלום בשלושה חלקים:

א. עיירה; היא משתרעת על פני מדרון. אין זה מדרון תלול אלא מתון ונאה; הוא נשי. חורף. אני מתבוננת על העיירה כאילו היתה דגם של משחק. יש בה קבוצות בתים המכורבלים יחד בשלג. אני רואה את הגגות שלהם; הם נראים כמו ספרי עור עתיקים הפרושים על כל בית. יש מסילות רכבת שחוצות את העיירה, מאחדות ומחברות אותה, הופכות אותה לשלמה. יש יערות אורנים ירוקים, רחובות ראשיים, כיכרות מרכזיות, שבילי עפר מכוסים בשלג. היא שקטה, שלווה, נהדרת.

אני יודעת שאני העיירה וגם מרחפת מעליה. זהו הנוף של עצמי.

ב. תחושת פחד. אני מלאה באותה אימה ששיגרה אותי לבית החולים. היא עצומה, בלתי נשלטת, מציפה. היא משתלטת עלי, אני מרגישה אותה על העור שלי ובתוכי. אני משותקת מפחד. הפחד ישן, מוכר. העיירה נכנסת למצב של קפאון. היא קפואה ודוממת; אין זיע. האני שבתוך העיירה מפסיק להרגיש. אני מרגישה את הפחד המוכר ואחריו היעדר כל תחושה.

ג. הזמן עובר, כמו בסיפור על ריפ ואן וינקל [גיבור ספרותי אמריקאי הנרדם למשך 20 שנה פרי עטו של הסופר וושינגטון אירווינג – המתר']. ההרגשה היא שעברו עשרים שנה (אבל אני יודעת שעברו יותר). העיירה נותרה במצב הקפאון שלה. חייתי בלי רגשות כל הזמן הזה.

יש הפשרה; העיירה מתעוררת לחיים. הקוטג'ים באותו מקום אבל התחושה היא שהם עברו למקומות חדשים. הקשר של מסילות הרכבת לעיירה ולקוטג'ים נראה אותו דבר כשאני מסתכלת עליו מלמעלה, אבל האני שבתוך הנוף מרגיש שונה. אני מבולבלת אבל לא מפוחדת. אני אסירת תודה ששנת הקרח הסתיימה. נטיפי קרח נמסים בשולי הגגות; הנוף מואר באור אחר. בסוף החלום אני רק בתוך הנוף, לא מעליו. אני מוצאת את דרכי בארץ לא מוכרת. ההפשרה חשפה חלקים של אדמה מתחת לשלג. הנוף כבר אינו בראשיתי כמו שהיה בתחילת החלום (כשזה היה דגם... כמו ילדה דוגמנית) אבל אני מרגישה מעוגנת בו; הוא הרבה יותר אמיתי ומלא חיים.

החלום מדבר. הוא מספר סיפור דרמטי על טרנספורמציה פסיכולוגית מתמשכת. השינה בת עשרים השנה של ריפ ואן וינקל החלה כשהחולמת היתה בת 19, תחילת הבגרות, לדבריה,

וכשפגשה את בעלה לשעבר. כמי שגדלה כדוגמנית, היא היתה נאה ונשית, והשיגה מעט שלוה, אולם במחיר של קדרות והתרחקות מהחוויה שלה ("אני יודעת שאני העיירה וגם מרחפת מעליה"). באנליזה התחילה המטופלת להתחבר מחדש לרגשותיה, פגשה את האימה וקפאה כדי לעצור אותה. בהדרגה, כשהתחילה להבין ולפלוס דרך בתוך הפחד, היא התחילה להפשיר, להיות "בתוך" החוויה שלה באופן מלא יותר, ולהפוך לחיה וחיונית יותר. החולמת מסוגלת ללכוד בחלום העז הזה תחושות מדומיינות, מצבי עצמי וטרנספורמציה, לחשוב ולהמשיך לגבש את השינויים הפנימיים הללו.

#### רשימה ביבליוגרפית

1. Adler, A. (1936). On the interpretation of dreams. *International Journal of Individual Psychology*, 2:3-16.
2. Altman, L. (1969). *The dream in psychoanalysis*. New York: International Universities Press.
3. Arlow, J. A. & Brenner, C. (1964). *Psychoanalytic concepts and the structural theory*. Madison, CT: International Universities Press.
4. Atwood, G. & Stolorow, R. (1984). *Structures of Subjectivity*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
5. Blanck, G. & Blanck, R. (1974). *Ego psychology: Theory and practice*. New York: Columbia University Press.
6. Berger, L. (1977). Function of dreams. *Journal of Abnormal Psychology*, 72:1-28.
7. Berger, L., Hunter, I. & Lane, R. W. (1971). The effects of stress on dreams. *Psychological Issues, Monogr.* 27, 7. New York: International Universities Press.
8. Bucci, W. (1985). Dual coding: A cognitive model in psychoanalytic research. *J. Am. Psychoanal. Assoc.*, 33:571-607
9. Bucci, W. (1994). The multiple code theory and the psychoanalytic process: A framework
10. Bonime, W. (1962). *The clinical use of dreams*. New York: Basic Books.
11. Cartwright, R. D., Monroe, L. J. & Palmer, C. (1967). Individual differences in response to REM deprivation. *Archives of General Psychiatry*, 16:297-303.
12. Cartwright, R. D., & Retzel, R. (1972). Effects of dream loss on waking behaviors. *Archives of General Psychiatry*, 27:277-280.
13. Cartwright, R. D., Tipton, L. W. & Wicklund, J. (1980). Focusing on dreams: A preparation program for psychotherapy. *Archives of General Psychiatry*, 37:275-277.

14. Cohen, D. & Cox, C. (1975). Neuroticism in the sleep laboratory: Implications for representational and adaptive properties of dreaming. *Journal of Abnormal Psychology*, 84:91-108.
15. Curtis, H. & Sachs, D. (1976). Dialogue on "The changing use of dreams in psychoanalytic practice." *Int. J. Psychoanal.*, 57:343-354.
16. De Koninck, J., Proulx, G., King, W. & Poitras, L. (1977). Intensive language learning and REM sleep: Further results. *Sleep Research*, 7:146.
17. Ellman, S. (1985). Toward a psychoanalytic theory of drive: REM sleep, a CNS self-stimulation system. *Clinical Psychology Review*, 5:185-198.
18. Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 8:709-724.
19. Erdelyi, M. H. (1984). *Psychoanalysis: Freud's cognitive psychology*. New York: Freeman.
20. Erikson, E. (1954). The dream specimen of psychoanalysis. *J. Am. Psychoanal. Assoc.*: 2:5-56
21. Fairbairn, W. R. D. (1944). Endopsychic structure considered in terms of object-relationships. In: *Psychoanalytic studies of the personality*. Boston: Routledge & Kegan Paul, pp. 82-136
22. Firth, S. J., Blouin, J., Natarajan, C. & Bouin, A. (1986). A comparison of the manifest content in dreams of suicidal, depressed and violent patients. *Canadian Journal of Psychiatry*, 31:48-53.
23. Fiss, H. (1986). An empirical foundation for a self psychology of dreaming. *Journal of Mind and Behavior*, 7:161-191.
24. Fiss, H. (1989). An experimental self psychology of dreaming: Clinical and theoretical applications. In: *Dimensions of self experience, progress in self psychology*, Vol. 5, ed. A. Goldberg. Hillsdale, NJ: The Analytic Press, pp. 13-24.
25. Fiss, H. (1990). Experimental strategies for the study of the function of dreaming. In: *The mind in sleep: Psychology and psychophysiology*, ed. S. Ellman. New York: John Wiley and Sons.
26. Fiss, H. (1993). The royal road to the unconscious revisited: A signal detection model of dream function. In: *The functions of dreaming*, ed. A. Moffitt, M. Kramer. & R. Hoffmann. Albany, NY: State University of New York Press. pp. 381-418.
27. Fiss, H., Kremer, E. & Litchman, J. (1977). The mnemonic function of dreaming. Presented at meeting of Association for the Psychophysiological Study of Sleep, Houston, TX.
28. Fiss, H. & Litchman, J. (1976). Dream enhancement: An experimental approach to the adaptive function of deams. Presented at meeting of the Association for the Psycho-physiological Study of Sleep, Cincinnati, OH.
29. Fosshage, J. (1983). The psychological function of dreams: A revised



- psychoanalytic perspective. *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 6:641-669.
30. Fosshage, J. (1987a). New vistas on dream interpretation. In: *Dreams in new perspective: The royal road revisited*, ed. M. Glucksman. New York: Human Sciences Press.
31. Fosshage, J. (1987b). A revised psychoanalytic approach. In: *Dream interpretation: A comparative*
32. Fosshage, J. (1988). Dream interpretation revisited. In: *Frontiers in self psychology, progress in self psychology, Vol 3*, ed. A. Goldberg. Hillsdale, NJ: The Analytic Press, pp. 161-175.
33. Fosshage, J. (1989). The developmental function of dreaming mentation: Clinical implications. Reply In: *Dimensions of self experience, progress in self psychology, Vol. 5*, ed. A. Goldberg. Hillsdale, NJ: The Analytic Press, pp. 3-11; 45-50.
34. Fosshage, J. (1994). Toward reconceptualizing transference: Theoretical and clinical considerations. *Int. J. Psychoanal.*, 75:265-280.
35. Fosshage, J. (1995). Countertransference as the analyst's experience of the analysand: The influence of listening perspectives. *Psychoanalytic Psychology* 12:375-391.
36. Fosshage, J. & Loew, C., (eds.) (1987). *Dream interpretation: A comparative study, revised edition*. Costa Mesa, CA: PMA Publications.
37. French, T. & Fromm, E. (1964). *Dream interpretation: A new approach*. New York: Basic Books.
38. Freud, S. (1900). *The Interpretation of Dreams. Standard Edition*, 4,5.
39. Freud, S. (1923). Remarks on the theory and practice of dream interpretation. *Standard Edition*, 19:109-121.
40. Fromm, E. (1951). *The forgotten language*. New York: Grove Press.
41. Greenberg J. & Mitchell, S. (1983). *Object relations in psychoanalytic theory*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
42. Greenberg, R. (1987). The dream problem and the problem in dreams. In: *Dreams in new perspective: The royal road revisited*, ed. M. Glucksman. & S. Warner. New York: Human Sciences Press, pp. 45-58.
43. Greenberg, R. & Perlman, C. (1975). REM sleep and the analytic process: A psycho-physiologic bridge. *Psychoanal. Q.*, 44:392-403.
44. Greenberg, R. & Perlman, C. (1993). An integrated approach to dream theory: Contributions from sleep research and clinical practice. In: *The functions of dreaming*, ed. A. Moffitt, M. Kramer. & R. Hoffmann. Albany, NY: State University of New York Press, pp. 363-380.
45. Greenberg, R., Perlman, C., Schwartz, W. R. & Grossman, H. Y. (1983).



- Memory, emotion and REM adaptation to stress. *Psychosomatic Medicine*, 34:257-262.
46. Greenberg, R., Pillard, R. & Perlman, C. (1972). The effect of dream (stage REM) deprivation on adaptation to stress. *Psychosomatic Medicine*, 34:257-262.
47. Grieser, C., Greenberg, R. & Harrison, R. H. (1972). The adaptive function of sleep: The differential effects of sleep and dreaming on recall. *Journal of Abnormal Psychology*, 80:289-296.
48. Hartmann, E. (1973). *The functions of sleep*. New Haven, CT: Yale University Press.
49. Hartmann, E. (1995). Making connections in a safe place: Is dreaming psychotherapy? *Dreaming*, 5(4):213-228.
50. Holt, R. R. (1967). The development of the primary process: A structural view. In: *Motives and thought: Psychoanalytic essays in honor of David Rapaport*, ed. R. R. Holt. Psychological Issues, Monogr. 18/19. Madison, CT: International Universities Press, 1964, pp. 113-141.
51. Horowitz, M. J. (1988). *Introduction to psychodynamics*. New York: Basic Books.
52. Jones, E. (1953). *The life and work of Sigmund Freud*. New York: Basic Books.
53. Jones, R. M. (1970). *The new psychology of dreaming*. New York: Grune & Stratton.
54. Jung, C. G. (1916). General aspects of dream psychology. In: *The structure and dynamics of the psyche: Collected works*, Vol. 8. New York: Pantheon Books, 1960, pp. 237-280.
55. Kohut, H. (1959). Introspection, empathy and psychoanalysis. *J. Am. Psychoanal. Assoc.*, 7:459-483.
56. Kohut, H. (1977). *Restoration of the self*. New York: International Universities Press.
57. Kramer, M. (1993). The selective mood regulatory function of dreaming: An update and revision. In: *The functions of dreaming*, ed. A. Moffitt, M. Kramer., & R. Hoffmann. Albany, NY: State University of New York Press.
58. Kramer, M., Moshiri, A. & Scharf, M. (1982). The organization of mental content in and between the waking and dream state. *Sleep Research*, 11:106.
59. Kuiken, D. & Sikora, S. (1993). The impact of dreams on waking thoughts and feelings. In: *The functions of dreaming*, ed. A. Moffitt, M. Kramer. & R. Hoffmann. Albany, NY: State University of New York Press, pp. 419-476.
60. Lansky, M. (1992) *Essential papers on dreams*. New York: New York University Press.

61. Lewin, I. & Gombosh, D. (1972). Increase in REM time as a function of the need for divergent thinking. Report to the First European Congress of Sleep Research, Basel, Switzerland.
62. Levin, R. (1990). Psychoanalytic theories on the function of dreaming: A review of the empirical dream research. In: Empirical studies of psychoanalytic theories, Vol. 3, ed. J. Masling. Hillsdale, NJ: The Analytic Press, pp. 1-54.
63. Lichtenberg, J., Lachmann, F. & Fosshage, J. (1992). Self and motivational systems: Toward a theory of technique. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
64. Lichtenberg, J., Lachmann, F. & Fosshage, J. (1996). The clinical exchange: Technique derived from self and motivational systems. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
65. Lucero, M. A. (1970). Lengthening of REM sleep duration consecutive to learning in the rat. *Brain Research*, 20:319-322.
66. Meissner, W. (1968). Dreaming as process. *Int. J. Psychoanal.*, 49:63-79
67. Miller, J. P. (1985). How Kohut actually worked. In: *Progress in self psychology, Vol. I*, ed. A. Goldberg. New York: Guilford Press, pp. 13-30.
68. Mitchell, S. (1988). Relational concepts of psychoanalysis. Cambridge, MA: Harvard University Press.
69. Moffitt, A., Hoffman, R., Wells, R., Armitage, R., Pigeau, R. & Shearer, J. (1982). Individual differences among pre- and post-awakening EEG correlates of dream reports following arousals from different stages of sleep. *The Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, 7:111-125.
70. Noy, P. (1969). A revision of the psychoanalytic theory of the primary process. *Int. J. Psychoanal.*, 50:155-178
71. Noy, P. (1979). The psychoanalytic theory of cognitive development. *The Psychoanalytic study of the Child*, 34:169-216. New Haven, CT: Yale University Press.
72. Ornstein, P. (1987). On the self-state dreams in the psychoanalytic treatment process. In: The interpretation of dreams in clinical work, ed. A. Rothstein. Madison, CT: International Universities Press, pp. 87-104.
73. Padel, J. (1978). Object relational approach. In: Dream interpretation: A comparative study, ed. J. Fosshage. & C. Loew. New York: Spectrum, pp. 125-148.
74. Palombo, S. (1978). The adaptive function of dreams. *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 1:443-476.
75. Paivio, A. (1986). Mental representations: A dual-coding approach. New York: Oxford University Press.
76. Paivio, A. (1991). Dual coding theory: Retrospect and current status. *Canadian Journal of Psychology*, 45, 255-287.
77. Piaget, J. (1954). The construction of reality in the child. New York: Basic Books.

78. Piccione, P., Jacobs, G., Kramer, M. & Roth, T. (1977). The relationship between daily activities, emotions and dream content. *Sleep Research*, 6:133.
79. Power, M. & Brewin, C.R. (1991). From Freud to cognitive science: A contemporary account of the unconscious. *British Journal of Clinical Psychology*, 30:1-22.
80. Reiser, M. (1990). Memory in mind and brain. New York: Basic Books.
81. Schur, M. (1966). Some additional day residues of the specimen dream of psychoanalysis. In: Essays in honor of Heinz Hartmann, ed. R. M. Lowenstein, L. M. Newman. & X.X. Schurr. New York: International Universities Press.
82. Stolorow, R. & Atwood, G. (1982). Psychoanalytic phenomenology of the dream. *The Annual of Psychoanalysis*, 10:205-220. New York: International Universities Press.
83. Stolorow, R., Branchaft, B. & Atwood, G. (1987). Psychoanalytic treatment: An intersubjective approach. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
84. Ullman, M. (1969). Dreaming as metaphor in motion. *Archives of General Psychiatry*, 21:696-703.
85. Wachtel, P. F. (1980). Transference, schema and assimilation: The relevance of Piaget to the psychoanalytic theory of transference. *The Annual of Psychoanalysis*, 8:59-76. New York: International Universities Press.
86. Waldhorn, H. (1967). Indications for psychoanalysis: The place of the dream in clinical psychoanalysis (Monograph II of the Kris Study Group of the New York Psychoanalytic Institute), ed. E. D. Joseph. New York: International Universities Press.
87. Webb, W. B. & Cartwright, R. D. (1978). Sleep and dreams. *Annual Review of Psychology*, 29:223-252.
88. Whitmont, E. (1978). Jungian approach. In: Dream interpretation: A comparative study, ed. J. Fosshage & C. Loew. New York: PMA Publishing, pp. 53-78.
89. Whitmont, E. & Perera, S. (1990). Dreams: A portal to the source. New York: Routledge.
90. Winson, J. (1985). Brain and psyche. Garden City, NY: Anchor Press/Doubleday.
91. Witkin, H. A. (1969). Influencing dream content. In: Dream psychology and the new biology of dreaming, ed. M. Kramer. Springfield, IL: Charles C. Thomas, pp. 285-343.
92. Zimmerman, W., Stoyva, J. & Metcalf, D. (1970). Distorted visual feedback and augmented REM sleep. *Psychophysiology*, 7:298.