

תקציר

תורת החלום של פרויד עוררה מלכתחילה מספר בעיות ומחלוקות, שנגעו בעיקר לשלושה שטחים: א) מהותה של "עבודת החלום" – כלומר, מהם התהליכים אשר הופכים את חומר הגלם הלא מודע (או "החלום הסמוי") ל"חלום הגלוי" המופיע תוך שינה על צג התודעה; ב) הקביעה שיש לחפש משמעות רק ב"חלום הסמוי" בעוד של"חלום הגלוי" אין שום משמעות; ג) ההתעקשות על ההנחה שכל חלום מבטא "מילוי משאלה" יצרית, הנחה שעוד בחייו של פרויד זכתה לביקורת רבה מצד אלה שגרסו שלחלום יש גם פונקציות אחרות בנוסף לסיפוק-בדמיון של המשאלות האסורות לביטוי. טבעי היה לצפות שפיתוח פסיכולוגיה האני על-ידי פרויד בשנות ה-20 תהיה מלווה גם ברביזיה של תורת החלום, שתכלול, בין היתר, גם שינוי עמדה בשלושת השטחים הבעייתיים הנ"ל. אלא שפרויד, לא רק שלא הציע שום רביזיה כזו, אלא עמד במפורש על-כך שאין בה כלל צורך. ב"שעורי המבוא החדשים" (1933), סדרת הרצאות בהן הציג את כל השינויים והחידושים המתבקשים בעקבות פיתוח פסיכולוגיה האני, הוא מודיע כבר בעמוד השני לכל המצפה לחידושים בתורת החלום: "עלי להגיד לכם מיד, שלבטח תהיו מאוכזבים. (S.E. 22:9) "ואכן, כל שנות העשרים והשלושים לא הוצעו כמעט שום תיקונים ותוספות לתורת החלום של פרויד, אלא רק על-ידי אותם החוקרים שממילא הוכרו כ"סוטים", כגון אדלר ויונג. השינויים העיקריים חלו על-כן רק בתקופת פסיכולוגיה האני שלאחר פרויד, ואלה הם:

- החלום כפונקציה של האני
- החלום הגלוי
- שפת החלום
- הפונקציה של החלום
- החלום וארגון העולם הפנימי
- השימוש הקליני בחלום

כל הזכויות שמורות להוצאת מודן ©

אנו מודים למחבר ולהוצאה על הסכמתם לפרסום הפרק על החלום במסגרת
"תורת החלומות"

מתוך ספרו של פנחס נוי :

הפסיכואנליזה אחרי פרויד

הוצאת מודן 2006

קטע מתוך פרק א' - פסיכולוגית האני לאחר פרויד (ע' 121-84)

מידע על המחבר: פרופסור פנחס נוי הוא רופא-פסיכיאטר, פסיכואנליטיקאי ופסיכותרפיסט, העוסק כיום בפרקטיקה פרטית בירושלים. לימד במשך למעלה מ-35 שנה באוניברסיטה העברית בירושלים, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב ובמכון הפסיכואנליטי בירושלים. פרסם עשרות מאמרים בעיתונות המדעית בארץ ובחו"ל על נושאים קליניים פסיכיאטריים, תהליכי חשיבה ורגש ועל הפסיכולוגיה של האמנות והיצירותיות. ספרו הקודם "הפסיכואנליזה של האמנות והיצירותיות" יצא אף הוא בהוצאת מודן.

חידוש שביעי: החלום

תורת החלום של פרויד עוררה מלכתחילה מספר בעיות ומחלוקות, שנגעו בעיקר לשלושה שטחים:

(א) מהותה של "עבודת החלום" – כלומר, מהם התהליכים אשר הופכים את חומר הגלם הלא מודע (או "החלום הסמוי") ל"חלום הגלוי" המופיע תוך שינה על צג התודעה;

(ב) הקביעה שיש לחפש משמעות רק ב"חלום הסמוי" בעוד של"חלום הגלוי" אין שום משמעות;

(ג) ההתעקשות על ההנחה שכל חלום מבטא "מילוי משאלה" יצרית, הנחה שעוד בחייו של פרויד זכתה לביקורת רבה מצד אלה שגרסו שלחלום יש גם פונקציות אחרות בנוסף לסיפוק-בדמיון של המשאלות האסורות לביטוי.

טבעי היה לצפות שפיתוח פסיכולוגית האני על-ידי פרויד בשנות ה-20 תהיה מלווה גם ברביזיה של תורת החלום, שתכלול, בין היתר, גם שינוי עמדה בשלושת השטחים הבעייתיים הנ"ל. אלא שפרויד, לא רק שלא הציע שום רביזיה כזו, אלא עמד במפורש על-כך שאין בה כלל צורך. ב"שעורי המבוא החדשים" (1933), סדרת הרצאות בהן הציג את כל השינויים והחידושים המתבקשים בעקבות פיתוח פסיכולוגית האני, הוא מודיע כבר בעמוד השני לכל המצפה לחידושים בתורת החלום: "עלי להגיד לכם מיד, שלבטח תהיו מאוכזבים" (S.E. 22:9). ואכן, כל שנות העשרים והשלושים לא הוצעו כמעט שום תיקונים ותוספות לתורת החלום של פרויד, אלא רק על-ידי אותם החוקרים שממילא הוכרו כ"סוטים", כגון אדלר ויונג. השינויים העיקריים חלו על-כן רק בתקופת פסיכולוגית האני שלאחר

פרויד, ואלה הם:

- החלום כפונקציה של האני
- החלום הגלוי
- שפת החלום
- הפונקציה של החלום
- החלום וארגון העולם הפנימי
- השימוש הקליני בחלום

החלום כפונקציה של האני

השינוי הראשון, אשר התבקש כמעט מאליו לאחר הכרתו של "האני" למושג-גג הכולל את כל אותם "המנגנונים", "העבודות", "תהליכי הארגון", "הוויסות", "הבקרה" וכו', אשר עד אז פעלו כאילו במרחבי ה"מכשיר הנפשי" בלי כל תיאום ויד מכוונת, הוא מיקום עבודת החלום בין מכלול הפונקציות של האני. פרויד טען, שאין לערבב בין עבודת החלום לבין יתר תהליכי החשיבה הבלתי-מודעים, טענה ממנה היה צריך בעצם לסגת לאחר פיתוח פסיכולוגית האני, לפיה הפכו גם כל תהליכי העיבוד הבלתי-מודעים לחלק מן האני. אך הוא נשאר עמום ביחס למיקום עבודת החלום, ובמקומות שונים אמר דברים מהם יכול להשתמע פעם כאילו מתבצעת עבודת החלום מחוץ לאני או ממולו, ובפעמים אחרות – כאילו היא מהווה חלק מפונקציות האני. אולי הקושי של פרויד להתחייב בנוגע למיקום עבודת החלום נבע מן התיאור הדינמי שלו לגבי היווצרות החלום, כמאבק בין המשאלות היצריות לבין ה"צנזור" המונע את הגעתן לידי סיפוק ישיר. מאחר וברור שה"צנזור" אינו אלא כינוי מטאפורי למנגנוני ההגנה של האני, נוצרה בעיה בהכללת שני היריבים - עבודת החלום, אשר כל יעודה הוא להערים על הצנזור, והצנזור עצמו, שכל תפקידו הוא לפקח על ביטויי החלום - באותה קבוצה מלוכדת ומתואמת של פונקציות האני.

הראשון שאמר דברים מפורשים היה אריקסון, במאמרו "הדוגמה הטיפוסית בפסיכואנליזה של חלום" (1954). בהתייחס לכך, אמר לוין (ראה - פנל, 1998):

"שניהם, פרויד ואריקסון, ראו בעבודת החלום פארדיגמה לפונקציה המנטלית. פרויד חקר אותה על-מנת להבין את הסתם, אריקסון - על-מנת להבין את האני" (ע' 258).

משנות ה-50 ואילך פגו היסוסיהם של החוקרים, והם החלו להתייחס בכל פרסומיהם לעבודת החלום כאל חלק מפונקציות האני. הודות לשינוי זה נפתחה עתה הדרך ליישם את החידושים של פסיכולוגית האני של פרויד, וזו שלאחר פרויד, גם לגבי החלום. בעקבות התפיסה החדשה של אני פעיל ויוזם - לא ניתן היה לראות עוד בעבודת החלום רק את תגובת האני ל"חומר בלתי-מודע ומודחק הכופה את עצמו על האני" (פרויד, 1940, S.E. 23:167), אלא כפעילות

אקטיבית ויזומה של האני, כעזר למשימות העיבוד והארגון השונות שלו.

החלום הגלוי

השינוי השני נוגע למידת חשיבותו של "החלום הגלוי". פרויד, כזכור, לא ראה בו שום משמעות הראויה לאנליזה ופירושים, וקבע כי בשום אופן אין להתעקב על פירושו. סביב בעיית פירוש תכני החלום הגלוי נוצר פער בין הגישה התיאורטית לפרקטיקה הקלינית, כאשר רוב האנליטיקאים הסכימו לכאורה עם החרם הפירוי של פרויד, אך הרבו להשתמש בעבודתם הקלינית בדימויים ורעיונות מן החלום הגלוי, כולל פרויד עצמו, אשר רבים מפירושי החלומות המפורסמים בכתביו מסתמכים על תכני החלום הגלויים. גם במקרה זה, הראשון שאמר דברים מפורשים בזכות ערכו של החלום הגלוי, היה אריקסון (1954). ממחקריו במשחקי ילדים משנות ה-30 למד לשים לב לא רק לתכנים המתבטאים בהם, אלא גם לצורה, לתבנית, למבנה בחלל, לחלוקת הזמן, ולכל יתר התכונות הפורמליות של המשחק. את הידע הזה יישם גם לגבי החלום. בהתאם לכך למד להעריך גם את התכונות הפורמליות של החלום הגלוי כמקור להבנת משמעות החלום ופעילותו של האני. לצורך הדגמת חשיבות החלום הגלוי פירש אריקסון מחדש את חלומו של פרויד (1900) אודות הפציינטית שלו, אירמה. בניגוד לפרויד, אשר הציג חלום זה כדוגמה טיפוסית לבלעדיות של מילוי המשאלה בחלום, הצביע אריקסון על משמעויות רבות נוספות אותן ניתן להבין רק על בסיס פירוש תכניו הגלויים. אריקסון ערער על עצם ההבדלה הקפדנית של פרויד בין החלום הגלוי לחלום הסמוי, כאשר ביניהם פועלת עבודת החלום, ועל הנטייה לראות בראשון את ה"שטח" ובשני את "העומק". לדעתו יש לראות בחלום צורת ביטוי, אשר בניגוד לשפה, משתמשת בכל אופני הייצוג, ובזה משקפת נאמנה יותר את פעילותו של האני המייצג את החוויות, הדימויים, הרעיונות והמשאלות בכל אמצעי הייצוג אשר לרשותו. מוטב לכן לחדול מלחלק את אמצעי הייצוג של החלום לשטחיים ועמוקים, אלא לראות בהם מעין קו-משך (continuum) של אמצעי ייצוג, בו ניתן לראות בתופעות השטחיות לכאורה רק צורות ייצוג **שונות** מאלה העמוקות. בעקבות מאמרו של אריקסון התפרסמו מאמרים רבים אודות חשיבותו של החלום הגלוי, כאשר כל מחבר מאיר היבט אחר של משמעויות אותן ניתן להבין ולפרש. **ספנייר** (1969) התייחס לעובדה שאין כמעט חלום בו אין האני (או העצמי) עצמו מופיע באופן גלוי, ולרוב כאילו היה מנותק ועומד מחוץ האירועים המתחוללים בחלום:

"כאשר עברתי על 90 תיאורי החלום המפורטים ב'פירוש החלום' של פרויד, לא מצאתי אפילו חלום אחד בו אין האני (ה'עצמי') מופיע בנארטיב... תמיד אתה נתקל בחלום במשהו מסוג 'הייתי המום', 'הגעתי מאוחר מדי', 'הרגשתי מחוסר סבלנות', 'רגש בלתי נעים', 'הייתי מופתע', 'היינו מבוהלים', 'לא הצלחתי למצוא', 'לא יכולתי ללכת'" (ע' 223).

לדעתו משקף פער זה בין עלילות החלום הגלוי לעמדתו של החולם עצמו את הקונפליקט המרכזי בו שרוי החולם בזמן הזה:

"התיזה שלי היא שלתוכנו של החלום הגלוי יש בדרך-כלל היבט קונפליקטואלי, והיבט זה מספק לנו את ההזדמנות להעריך את השכבה השטחית ביותר של הקונפליקט, ובכך להגיע לתכנון הפירוש בעל הפוטנציאל השימושי ביותר (ע' 224) ... זה יאפשר לנו, בכל נקודה במהלך הטיפול האנליטי, להציע את הפירוש המספק במידת האפשר את הכלל הידוע: היה מודע בכל רגע לפני השטח של הפציינט" (ע' 233).

גרינברג ופרלמן (1978) טענו גם הם: "...שיש לבחון מחדש את ההבחנה בין הגלוי לסמוי ביצירת החלום" (ע' 75), והשתמשו גם הם לצורך כך באנליזה מחודשת של "חלום אירמה" של פרויד. על בסיס השוואת פירושו של פרויד לחלום לעובדות הביוגרפיות אודות יחסי פרויד - אירמה (שמה האמיתי - אמה), כפי שאלה פורסמו על-ידי מקס שור, טענו הם שפרויד התעלם בכל פירושו מאותן המשמעותות של החלום אותן סירב באותו זמן לראות (בעיקר - רגשותיו השלייליים כלפי חברו וילהלם פליס). כך שלפחות חלק מתכני החלום הגלויים והפירושים להם, לא שירתו את ביטוי המשאלות כפי שפרויד טען, אלא את ההגנות כנגדן. המוזר הוא, לדעת גרינברג ופרלמן, שהקשר בין תכני החלום הגלוי לבין הקונפליקט הרגשי שהתעורר סביב האירוע בו היו מעורבים פרויד, אמה ופליס, הוא כה ברור עד שכל בר-דעת היה מצופה להבחין בו מיד, אך:

"אנשים נכשלים בדרך-כלל בנסיון לתפוס בחלומותיהם אלמנטים, השקופים לכל אלה המכירים אותם אינטימית ומסוגלים לסקור את הסיטואציה מיתר ריחוק (כגון - האנליטיקאים)" (ע' 74).

המסקנה:

"...החלום הגלוי יכול לחשוף במקרים רבים את שניהם - הבעיה עימה נאבק החולם, ואת טיב מאמציו להתמודד בהם... החלום הגלוי חושף את המשמעותי ולא את הבלתי חשוב" (ע' 74-75).

בהתחשב בעובדה שהחלום של אירמה שימש את פרויד להצגת התיאוריה של 'מלוי המשאלה':

"ניתן לתמוה לאילו מסקנות היה פרויד מגיע אילו היו ברשותו את כל אותם הנתונים שהוצגו כאן?" (ע' 75).

פלומבו (1984) הטוען "...שהחלימה היא פרוצדורה להשוות ולהתאים

את החוויות השוטפות עם חוויות דומות מן העבר" (ע' 410), סבור שהתוכן והצורה של החלום הגלוי משקפים את מידת ההצלחה במשימה אינטגרטיבית זו. לדעתו, חלק מעבודת האנליטיקאי היא לבנות מחדש את היחסים הדינמיים בין ההווה לעבר של המטופל. **פולבר (1987)** מציג מספר דוגמאות בהם התברר, לדעתו ללא ספק, שתוכן החלום הגלוי היווה תיאור כמעט מדויק של אירוע טראומתי מציאותי שהתרחש בילדות המוקדמת, ואשר אותו אין החולם זוכר עוד

באופן מודע. פולבר מודע לכך ש"הבעיה הקלינית הדוחקת ביותר היא - איך יכול האנליטיקאי לזהות חלום כזה?" ולכן מספק מרשם בו הוא מציין מספר תכונות המאפיינות חלום כזה והמקלות על זיהויו.

אליסון, ליב וספיין (1993) ערכו מחקר במטרה לאשש את הממצאים אודות החלום הגלוי אליהם הגיע ברטראם לוין בסמינר-חלומות אותו ערך באחד המכונים הפסיכואנליטיים. לוין נהג להזמין אנליטיקאי מנוסה להציג לפניו משתתפי הסמינר אחד מן החלומות הגלויים מתוך הפרקטיקה הקלינית שלו, חלום אותו כבר עיבד "עד תום" יחד עם המטופל שלו. אחר-כך ביקש את משתתפי הסמינר להעלות אסוציאציות ופירושים מבלי לדעת שום פרטים אודות המטופל-החולם והאסוציאציות אותם העלה. לוין טען שניתן להוכיח קיום קורלציה גבוהה בין הפירושים ה"פראיים" אליהם הגיעו משתתפי הסמינר לבין הפירושים "הנכונים" אליהם הגיעו המטפל והמטופל בעבודתם האנליטית המשותפת. שלושת החוקרים בחרו, לצורך אישוש הממצא, קבוצה של 15 אנליטיקאים מוסמכים וששה אנליטיקאים הנמצאים בתהליך ההסמכה, וביקשו את תגובותיהם לשני חלומות:

"התוצאות שלנו... הראו שפרט לאנליטיקאי אחד בעל אוריינטציה קליניאנית, היתה הסכמה קרובה מאוד בין יתר הנבדקים ביחס למשמעויות העיקריות של שני החלומות. כן היתה התאמה רבה בין מסקנות הנבדקים לאלה של האנליטיקאים-המטפלים אודות המשמעויות הסמויות של החלומות".

המסקנה לדעתם:

"אנשים מסוימים מסוגלים, גם מבלי לקבל אסוציאציות לחלום, להגיע למשמעויות הסמויות העיקריות של החלום הגלוי".

מעניין לציין -

"...שלא היתה קורלציה בין גיל או מין הנבדקים לבין מספר תשובותיהם 'הנכונות', וכן... לא למשך ניסיונם האנליטי. אלא, אותם הנבדקים שהצטיינו בריבוי תגובות 'נכונות' לחלום הראשון, נטו לספק את התגובות 'הנכונות' גם לשני (שיעור התגובות 'הנכונות' נע בין 55 % ל- 95 % אצל הנבדקים השונים)".

לדעתם:

"תומך ממצא זה בהתרשמותו של פרויד... יש אנשים המחוננים בכישרון אישי, אולי בעל מקור גנטי, המאפשר להם לפרש סמלי חלום ישירות 'בדרך האינטואיציה'" (ע' 146-144-146).

הם מעלים לדיון את ההצעה שכדאי אולי לפתח שיטות לאמוד כשרון זה ולהשתמש במידת כשרון זה כאחד הקריטריונים לבחירת המועמדים להכשרה פסיכואנליטית.

פישר וגרינברג (1985) הסוקרים עשרות מחקרים חדשים אודות

חשיבות החלום הגלוי, מסכמים:

"... תוכן החלום הגלוי נושא עמו כמות גדולה של משמעויות. נראה שהוא רגיש למספר רב של תנאים סביבתיים, הוא מציג קשרים הגיוניים עם משתנים אישיים, הוא משקף ממדים הנמדדים באמצעות מבחנים פרויקטיביים, הוא מנבא היבטים מסוימים של ההתנהגות, והוא משתנה במהלך הלילה בהתאמה למה שמופיע כדפוסים קבועים. מה שנראה אפילו כחשוב יותר, הוא שההערכה המבוססת על התוכן הגלוי תואמת באופן משמעותי להערכות המופקות ממה שאנו מכנים החלום הסמוי... התוכן הגלוי הוכיח עצמו כמקור אמין של נתונים חשובים אודות מצבו של החולם, אישיותו ואופן התמודדותו עם נושאי חיים מסוימים" (ע' 46).

לסיכום - מאז אריקסון אין עוד חוקר שיתייחס לחלום הגלוי כאילו היתה זו אך קליפה חסרת ערך למשמעויות החלום הסמוי. הדעות חלוקות רק לגבי מידת החשיבות של האינפורמציה אותה ניתן להפיק ממנו - מאלה הסוברים, שעם כל חשיבותה, אינפורמציה זו היא תמיד אך משנית בערכה לזו המופקת מן העבודה האנליטית של חשיפת החלום הסמוי, עד אלה הסוברים שאינפורמציה זו עשויה במקרים רבים להיות זהה, ואף לעלות בערכה על זו המופקת מן החלום הסמוי.

שפת החלום

השינוי השלישי נוגע לשפת החלום - מדוע משתמש החלום בשפה כה מוזרה, מבולבלת, בלתי-הגיונית ולרוב בלתי-מובנת? מטרתו של פרויד (1917) היתה "...לעשות ניסיון לגלות את התבונה הפנימית (sense) של החלומות" (S.E. 88: 15), ולהראות שלמרות עירוב הזמנים, המקומות, האירועים, האנשים וכו', מבטאת שפה בלתי מובנת זו תכנים מוגדרים, הגיוניים וברי-הבנה. לדעתו, שפת החלום הגלוי אינה אלא שפת-צופן, המהווה תרגום של התכנים בהם עוסק הבלתי-מודע. תהליך תרגום זה מתבצע על-ידי עבודת החלום, באמצעות צופן קבוע המבוסס על החוקיות של התהליכים הראשוניים [1]. לכן, כל מי שלמד חוקים אלה ויודע להשתמש בתהליכים הראשוניים ככלי תרגום, מסוגל לפענח את הצופן ולהבין את מה שהחלום התכוון "באמת" לבטא. פרויד (1900) ראה בחלום כתב-חידה אותו יש לפענח, מתוך התעלמות מן המבנה הכללי של כתב-החידה (החלום הגלוי):

"תוכן החלום... מבוטא כאילו היה זה מסמך פיקטוגרפי (כתוב בתמונות) אשר את התווים שלו יש להפוך, כל אחד בנפרד, למחשבות-החלום. אם אנו מנסים לקרוא תווים אלה לפי ערכם הציורי, במקום לפי קשריהם הסמליים, נקלע לבטח לטעויות... אך ברור שביכולתנו להגיע לפתרון הנכון של חידת-הציורים רק אם נניח הצידה כל ביקורת, כגון יחס הקומפוזיציה כולה לחלקיה, ובמקום זה נחליף כל אלמנט נפרד על-ידי

הברה או מילה המיוצגת בדרך כלשהי על-ידי אלמנט זה. המילים אשר צורפו יחדיו בדרך זו אינן עוד משוללות הגיון, אלא יכולות ליצור פראזה פואטית בעלת יופי ומשמעות גדולה. החלום הוא חידת-ציורים מסוג כזה" (S.E. 4:277).

בחירה זו של פרויד באנלוגיה של חידת-הציורים עלולה לעורר שתי אי-הבנות, האחת שהובהרה בהמשך כתביו לחלוטין והשנייה, שלא הובהרה על-ידו לעולם. 1) האנלוגיה אינה מבהירה מדוע יש להסתיר את התוכן האמיתי של "הפראזה" (פרט להנאה האינטלקטואלית הכרוכה בפתרון חידה מסובכת), בעוד לחידת כתב-החלום, יש, לדעת פרויד, פונקציה ברורה ויחידה - להסתיר את המשמעויות "האמיתיות" מן המודע, או בשפתו המטאפורית של פרויד - מעיני ה"צנזור" המופקד על סינון החומר העובר מן הבלתי-מודע לטרומ-מודע ולמודע. במילים אחרות - הסיבה האחת ובלעדית לשימוש החלום בשפת-חידה היא האיסור לבטא את משמעויותיו בצורה ברורה ומובנת. 2) ניתן היה להבין מן האנלוגיה כאילו בנוי החלום הסמוי כמשפט רהוט והגיוני, ואפילו כ"פראזה פואטית בעלת יופי ומשמעות גדולה", אלא שהוא מתעוות לבלי הכר באשמת עבודת החלום, הפועלת בשרות ה"צנזור". המשימה של מפרש-החלום היא, בהתאם לכך, ללמוד את צופן התרגום ולהשתמש בו לחשיפת אותו משפט, או סדרת המשפטים המקוריים. התהליך משול להפעלת מערבול (scrambler) המיועד לעוות את התמונה המוקרנת במכשיר הטלביזיה, כאשר ניתן לשחזר את התמונה "האמיתית" רק באמצעות מכשיר המכיל את תוכנת הפענוח המתאימה. אלא שאם בדוגמה של מערבול הטלביזיה יש באפשרותך לקבל את תוכנת הפענוח מיידית לאחר תשלום נאות, תאליץ כנראה לשלם מספר שנים טובות של אנליזה אישית ולימודים במכון עד שיהיה בידך "הצופן" לתמונת החלום המקורית.

הידע שהצטבר בשנים שלאחר פרויד אודות הבלתי-מודע והתהליכים הראשוניים, הן על-יד תורת האני והן על-ידי הפסיכולוגיה הקוגניטיבית, שינו גישות אלה להבנת שפת החלום. ברור כיום שהסיבה להיותה של שפה זו כה "מוזרה ובלתי-מובנת" אינה נובעת רק מן הצורך של עבודת החלום להסתיר את משמעויותיו האמיתיות מן המודע והזולת (גיל [1982] מביא בהקשר זה את הבדיחה אודות האנגלי שביקר לראשונה בפריס והודיע עם שובו שהפריסאים התעקשו לדבר רק ג'יבריש על-מנת לצחוק ממנו), אלא מן הסיבה הפשוטה שזו השפה הנוחה והיעילה יותר ההולמת טוב יותר את הפונקציות השונות של החלום (כפי שנראה בהמשך הפרק). כן ברור כיום שבדרך כלל רעיונות החלום הסמוי אינם מנוסחים בצורת משפטים רהוטים אותם ניתן לחשוף בעקבות עבודת הפענוח, אלא הם מובעים בצורת חוויות מסוגים שונים, בעיקר חזותיות. בקונגרס הבינלאומי הפסיכואנליטי בשנת 1975, בו נערך רב-שיח בנושא "השימוש המשתנה בחלומות בפרקטיקה הפסיכואנליטית", הציע מסעוד חאן (1976) להמיר את האבחנה בין החלום הגלוי לחלום הסמוי, לאבחנה "בין חווית החלימה לבין המשמעות של טקסט החלום הנשאר בזיכרון". והוא מנמק: "עבודתי הקלינית הניעה אותי להאמין ש'לחלום' הוא אירוע וחוויה נפשית השונים בתכלית מ'טקסט החלום' אותו זוכרים" (ע' 327). חווית-החלום היא חוויה מקפת מעבר למילים,

מעין "אקטואליזציה של היבט מסוים מן העצמי שאולי אינו ניתן לעולם לאינטרוספקציה" (ע' 330), בעוד אשר "טקסט החלום" מהווה אך הד קלוש של חוויה זו:

"דבר אחד ברור לי ממה שלמדתי; שקיימת חווית-חלום אודותיה אין טקסט החלום מספק כל רמז; ושניהם אינם משלימים ואינם נוגדים זה לזה...אך יש להודות בעובדה שחווית החלום קיימת, משפיעה על התנהגות האדם, אפילו שאין אפשרות להמשיגה או לערוך אותה כנארטיב אנקדוטלי, חזותי או מלולי; שעלינו לעבוד עם העדר החוויה החיה אצל האדם, מבלי לחפש את ביטוייה באמצעות החשיבה של התהליך המשני (ע' 329).

מריון מילנר (קרטיס וסאקס, 1976) שהתבקשה באותו קונגרס להציג את דרך עבודתה האישית עם חלומות:

"...תיארה גישה זו כהתייחסות לחלום לא כאילו היה זה מסר אותו יש לפענח, ולא כאילו היתה זו פשרה בין תשוקות מחוקות לבין מנגנוני ההגנה של האני, אלא כביטוי למצב קיומי (state of being)" (ע' 346).

רב-שיח זה, שנערך בקונגרס של 1975, סיפק למעשה את החותמת לאישור הדעה שהחלה להתגבש כבר החל משנות ה-50, על כי אין עוד להתייחס לשפת החלום כאילו היתה כתב-חידה שנועד להסתיר משמעויות אסורות לביטוי. זוהי השפה הטבעית בה "מדבר" הבלתי-מודע, ולכן היא אף זו השולטת בחלום.

קלווין הול (1953) היה בין הראשונים שטען שאין הסימבולים בחלום מיועדים להסתיר משהו, אלא להיפך - מנסים לבטא משהו ביתר דיוק וחיסכון, כמו פניני הלשון, השירה או הסלנג. הרובה המופיע, למשל, בחלום, אינו תחליף לאובייקט אחר כגון הפין, אלא הוא מבטא את הרעיון של הפין ככלי מסוכן.

במאמרי "רביזיה של התיאוריה הפסיכואנליטית אודות התהליך הראשוני" (נוי, 1969) הסתמכתי על מה שנראה לי כבר אז כמוסכם - ההנחה שהסיבה לכך שהחלום מבכר "לדבר" בשפת התהליכים הראשונים היא שזו בעצם שפתו הטבעית, השפה הנוחה ביותר עבורו להביע ולעבד את הרעיונות והדימויים בהם הוא עוסק. השאלה אותה הצבתי אז היתה - מדוע שפת התהליכים הראשונים טבעית ונוחה יותר לשימוש החלום מאשר שפת המילים והדימויים ההגיוניים? התשובה המקובלת, הגורסת שמאחר והחלום הוא תופעה רגריסיבית במהותה, טבעי שהוא גם "ידבר" בשפה הילדותית והפרימיטיבית יותר (התהליכים הראשונים) לא נראתה לי מספקת. ההנחה שלי היתה, ששתי קבוצות התהליכים הראשונים והמשניים, שווים למעשה בדרגת התפתחותם, כושר ביצועיהם ומידת יעילותם, ואין כל עילה להעריך את האחד כאילו הוא "פרימיטיבי" ממשנהו. הסיבה לכך שלחלום נוח יותר לעבוד עם התהליכים הראשונים היא שאלה משרתים טוב יותר את הפונקציות שעליו למלא. במאמר ההוא ובסדרת מאמרים עוקבים (נוי, 1979, 1978, 1973) ניסיתי להראות לגבי כל אחד מן

התהליכים האופייניים לתהליכים הראשוניים, כגון היתק, מיזוג, שיטת הקטגוריזציה, אמצעי הייצוג, החלוקה בזמן ובחלל, שסיבת השימוש דווקא בתהליך זה או אחר היא בהיות התהליך המתאים והיעיל ביותר למילוי אותה המשימה שעל התהליך הראשוני והחלום לבצע באותה עת. הבחירה בתהליכי עיבוד וארגון מסוימים היא לכן בראש וראשונה, פונקציונלית; ומאחר שהתהליכים הראשונים הם המתאימים ביותר למלא את רוב הפונקציות של החלום (נושא בו נדון בהמשך הפרק), הם השולטים בעבודת ובשפת החלום. בספרי הקודם (נוי, 1999) הצגתי את הטענות השונים לגישה פונקציונלית זו, מתובלים בסיפורי חלומות רבים.

תפקידו של החלום

השינוי הרביעי, ואולי המשמעותי ביותר, הוא בתפיסת התפקיד הפסיכולוגי של החלום. שינוי זה קשור לשתי התפתחויות שחלו בשנים שלאחר מלחמת העולם השנייה: הראשונה, תפיסת האני כסוכנות נפשית אקטיבית, מארגנת ואינטגרטיבית, החותרת להשיג שליטה על כוחות הנפש השונים; והשנייה, הצטברות הידע הנוירופיסיולוגי אודות תהליך החלימה, שהחלה מאז גילוי תופעת ה-REM בשנת 1953. התפתחות אחרונה זו צירפה לחוג חוקרי החלום פסיכולוגים ופסיכיאטרים רבים שאינם מן המחנה הפסיכואנליטי, דבר שהעשיר את המחשבה התיאורטית והקלינית אודות החלום. חוקרים רבים ניסו לשלב בין הגישה הפסיכואנליטית לבין המחקר הנוירופיסיולוגי, וקמו מספר מרכזי מחקר במחלקות אוניברסיטאיות שונות (כגון, באוניברסיטת ניו-יורק – N.Y.U.) שהקדישו עצמם למשימה זו. המשותף לחוקרים אלה הוא תפיסת החלום כתהליך עיבוד פנימי, או בניסוח הפסיכואנליטי – כתהליך המסייע לאני במשימותיו הארגוניות; ובניסוח הנוירופיסיולוגי – כאמצעי של המוח (או המערכת הקוגניטיבית) לעיבוד אינפורמציה. אך למרות ההתקדמות הרבה שחלה בשטחים אלה וריבוי התיאוריות המעניינות, אין עדיין עד היום תיאוריה היכולה להיחשב כמוסכמת על כל הפסיכואנליטיקאים ולא כזו המוסכמת על כל הנוירופיסיולוגים, ולבטח לא – תיאוריה המוסכמת על שני המחנות.

מבחינה ההיסטוריה של ייחוס פונקציה מוגדרת לחלום יש להזכיר קודם כל את **קרל יונג** שקדם לתורת האני בהערכת החלום כאחד מאמצעי הוויסות הפנימי של הנפש:

"הנפש היא מערכת וויסות פנימי המתחזקת את עצמה, כשם שעושה זאת הגוף. כל תהליך המרחיק לכת מדי, מזמין מיידית פעילות מפצה; מעט מדי בצד אחד גורם ליותר מדי בצד האחר. היחס בין המודע לבלתי-מודע הוא יחס של פיזיו" (1933, ע' 17).

בין תהליכי הוויסות הפנימי תופס החלום, לדעת יונג, מקום מרכזי כאחת מן הפעילויות של הבלתי-מודע המשרתת את המאמצים של הבלתי-מודע לבקר ולפצות את המודע, ובמקרים בהם המודע ניזוק – לסייע בתחזוקתו ובשיקומו

(פעילות "הריפוי העצמי").

עמדה דומה הציג **סמואל לוי (Lowy)** בספרו "יסודות פירוש החלום" (1942), בו ייחס גם הוא לחלום פונקציה של וויסות-עצמי ופיצוי המודע באמצעות הבלתי-מודע:

"כאשר אנו מסרבים, למשל, להכיר בקושי מציאותי מסוים או בסיבוכים מסוכנים ומגרשים אותם ממחשבותינו המודעות, אך אלה מופיעים לאחר זאת בחלומנו, סביר שאין לראות בזאת רק תוכחה או אזהרה, אלא סימן לכך שהנפש הטרומ-מודעת מתמודדת בהצלחה עם אותו הקושי, מתניעה ומארגנת את תהליכי החשיבה המתאימים, ומכינה אותם לקראת העלול לקרות על-מנת, אם להגיד כך, לייצר 'נוגדנים', ובזה לפצות על מה שהחשיבה המודעת הזניחה בגלל חוסר הצלחתה להתמודד עמו" (ע' 4).

מיוחד לתיאוריה שלו היא ההתמקדות על וויסות הרגש, מאחר ולדעתו הפונקציה העיקרית של החלום היא לעורר ולווסת את הרגשות, תהליך אותו כינה "הומאוסטזיס פסיכו-אפקטיבי".

אריקסון, כזכור היה הראשון שהעביר את העניין הפסיכואנליטי בחלום מן הסתם לאני ונחשב לכן, בצדק, כאבי פסיכולוגית האני של החלום. בספרו "תבונה ואחריות" (1964), הוא מסכם את ההנחות שלו בקשר לתפקיד הפסיכולוגי של החלום:

"לסיכום: שינה טובה, באישור הסביבה החברתית, מתירה לנו להרפות את אמצעי הבטיחות של הערנות ולשחזר כמה מאירועי העבר. חיי החלום, בזכות כושר השליטה של האני, משלבים בין הסכנות החדשות לבין מארג ההתנסויות הקודמות והרחוקות, ותוך שימוש בהזיות אישיות ובהברקות פרטיות יוצרות מהם עבר משמעותי מובנה ואחיד, ויוצרות בכך את ההמשכיות וההתאמה בין עבר זה למציאות הצפויה. האם יש לנו באמת הזכות לומר, כל זמן והישן אכן מסוגל להרפות, לחלום היטב ולהתעורר מוכן לפעילות, שבעת השינה היה האני שלו 'חלש'? האם אין שימוש זה, אותו הוא עשה במציאות בעת השינה, כזה אשר רק אני בלתי רגרסיבי מסוגל לעשות? האני המשותק על אמת אינו נכשל רק בחלימה, אלא גם בהתעוררות, ובפעילות הערנית. אם נכונה ההנחה שהחלום מכיל ביטויים מוסווים של משאלות אינפנטיליות ובכך נמנע ממשאלות אלו מלהפריע לשינה, מהווה זו רק נימוק נוסף להנחה ששינה טובה וחלימה יעילה הם חיוניים לשחזור המתח האקטיבי של האני. נכון שהחלום משתמש באמצעים המוזרים ביותר על-מנת לסקור את האישיות ביותר, כלומר, את המציאות הנפשית; אך הוא גם מספק לחולם המתעורר משנתו את האמצעים היעילים ביותר לשיתוף מציאות זו שלו עם אלה המוכנים לשתף אותו בשלהם" (199-200).

בקטע זה שזורות למעשה כבר רוב התיאוריות החדשות שהפכו בשנים הבאות ליסודות התיאוריה הפסיכואנליטית המוסכמת אודות תפקיד החלום – (1 אין

לראות בחלום את פרי הרגרסיה או חולשה של האני, אלא הוא אחד מאמצעי העיבוד והארגון החיוניים של האני; (2) החלום משמש את האני לעיבוד החוויות החדשות; (3) לחלום תפקיד בעירור האני והכנתו לפעילות היומיומית; (4) החלום משרת את הצורך לקומוניקציה של המציאות הנפשית הן לעצמי והן לזולת.

(1) **הרגרסיה:** החלום נוצר, בהתאם לתפיסה הקלאסית, על-ידי האני העובר רגרסיה בעת השינה, וכתוצאה מרגרסיה זו נסוג מן החשיבה המשנית-רציונלית וחוזר לפעול באמצעות התהליכים הראשוניים המוקדמים והפרימיטיביים יותר. אריקסון הטיל ספק בהנחה זו, ולמרות שלא היה לאל ידי עדיין להציע תיאוריה אלטרנטיבית, הדגיש שאין שום בסיס להנחה האומרת שהאני יוצר את החלומות כאשר הוא במצב של "חולשה". במאמרי אודות התהליכים הראשוניים (נוי, 1969) ניסיתי להציג את ההוכחות לטעון שאין שום רגרסיביות בפעילות של התהליכים הראשוניים, טעון אותו ניסה פוסהגה (1983) ליישם גם לגבי תהליך החלימה. הוא מגדיר את התהליך הראשוני כאופן הפעילות המנטלית המשתמש בעיקר בדימויים חזותיים ותחושתיים בעלי גוון רגשי, ואת התהליך המשני כאופן הפעילות המשתמש בסימבולים לשוניים, ורואה גם בתהליכים הראשוניים פעילות המיועדת לקדם את עיבודם של החוויות והזיכרונות. ביצירת החלום "...משתתפות פונקציות אני בלתי-רגרסיביות, כגון הפונקציה של ההתבוננות, בחינת המציאות, האינטגרציה והסינתזה" ולכן לדעתו –

"...הדגש המתמשך על רגרסיה, פורקן היצר, והתפיסה האקונומית של התהליך הראשוני כאנרגיה פרימיטיבית בלתי קשורה, נוטה להתעלם מתפקידן של פונקציות האני היותר מפותחות ביצירת החלום" (ע' 654).

(2) **עיבוד החוויות החדשות:** ההנחה של אריקסון ש"חיי החלום, בזכות כושר השליטה של האני, משלבים בין הסכנות החדשות לבין מארג ההתנסויות הקודמות והרחוקות", הלכה והתרחבה עד כדי להניח שתפקידו העיקרי של החלום היא לעבד ולשלב את החוויות החדשות, הן המסוכנות והן הנעימות, עם זיכרונות של חוויות דומות מן העבר. פולמבו (1978), אחד מנציגי קבוצה זו, הציע "מודל לעיבוד אינפורמציה" לחלום, בו "תהליך ההשוואה וההתאמה (matching) הוא אספקט יסודי במכניזם של יצירת החלום", (ע' 447). בהרצאתו בפאנל של החברה הפסיכואנליטית האמריקאית ב- 1982 (פאנל, 1984) הוא קובע:

"כל אלמנט של החלום הוא השוואה והתאמה בין ההווה לעתיד, מאוחדים באמצעות המיזוג. כל אלמנט של החלום מכיל שארית יום המתייחסת לחוויה חדשה משמעותית טעונה רגשות... כל אלמנט בחלום מכיל גם התייחסות לעבר הרחוק, לחוויה מוקדמת יותר אליה ניתן להשוות את חדשה" (ע' 159).

ססיל דה מונשו (1978) הוסיפה היבט מעניין חדש להבנת הפונקציה של החלום, בהציבה את השאלה: "מדוע מתעקשים הפציינטים לספר את החלום?"

(ע' 452). לטענתה, אין זה מן ההכרח החלום עצמו, אלא סיפור החלום של החולם לעצמו, לאחרים ולאנליטיקאי, המאפשר את השליטה של האני:

"עד כמה שהחלום יהיה כאוטי או מפחיד, החולם המספר אותו חש למרות זאת את החלום ככפוף אליו. האקט של סיפור חלום מקנה תחושה של שליטה... כל זמן שהאדם הער מסוגל להגיד 'היה לי חלום' ולא משהו מסוג - 'לחלום היה אותי', אין אנו זכאים להגיד שהבלתי-מודע מציף את האני (ע' 452)... יש לסיפור החלום מספר מאפיינים המקנים לאני יתרון גדול במשימתו להכיר, ובעקבות זאת לפשר, בין שני הצדדים הכלולים בכל וויכוח בלתי-מודע" (ע' 452).

קבוצת חוקרים אחרים ניסו לשלב בין הידע הנוירופיסיולוגי אודות החלום, לבין הידע הפסיכואנליטי. הבולט והפעיל ביניהם הוא **ארנסט הרטמן** (בנו של...) המנהל מעבדת שינה וחלומות בבית חולים בבוסטון. גישתו הבסיסית של הרטמן (1976) היא:

"אנו יכולים להסתכל על המוח או על מערכת העצבים המרכזית כמחשב ולהתייחס אליה באמצעות המושגים של עיבוד אינפורמציה נכנסת. המרשים הוא שאין האינפורמציה עוברת עיבוד בחלום כמו בערנות. פריטים שנלמדו לאחרונה (שאריות-היום), או פריטים הנקלטים תוך השינה, אינם מחליקים בצורה מסודרת לתוככי הסכימות של הזיכרון, כפי שהיה קורה נורמלית בערנות. במקום זה מתקשרים הם עם נושאים שונים, ישנים וטעוני רגש מתולדות חייו של הסובייקט" (ע' 332).

דעות דומות הובעו גם על-ידי חוקרים אחרים, הן לפני והן אחרי אותה ההרצאה של ארנסט הרטמן. **ריצ'רד ג'ונס** (1970), הסוקר את התיאוריות הפונקציונליות השונות, מסכם:

"... המטרה של החלום הוא לתכנת או לתכנת-מחדש את המוח. הפונקציה ההיפותטית של החלימה היא כנראה זו של 'סיווג' (או 'לתת כתובות...') הזיכרונות ושל ה'רוטינות' לניהול היצרים והמטרות, באמצעות התוויות (labels) המסופקות על-ידי הרגשות המלווים או הגוונים האמוציונליים" (ע' 183).

רוב המחקרים על החלום משנות ה-60 ואילך מייחסות לו פונקציה ארגונית, סינתטית ואינטגרטיבית במסגרת פעילויות האני. הצרה בהגדרות מסוג זה, הנפוצות בספרות הפסיכואנליטית (ובכל מדעי ההתנהגות והחברה) שהן כה רחבות וכוללניות עד כי למעשה אין הן אומרות דבר: מהי בדיוק המשמעות של הגדרה כגון: "... הפונקציה הכוללנית של החלומות היא ההתפתחות, הוויסות, והשיקום של התהליכים הנפשיים...?" (פוסהגה, 1983, ע' 666) לאילו "תהליכים" הכוונה? האם "התפתחות", "ויסות", "שיקום" ו"חלימה" אינם בעצמם תהליכים? מאחר ורוב התיאורטיקאים בחרו להישאר ברמה זו של הכללה, לא הוצבה מעולם השאלה המפורשת - מהו הדבר אותו נועד החלום לפתח, לארגן, לתחזק, להגן, לווסת, לשקם, וכל יתר הפונקציות שיוחסו לו. פרויד ענה על כך

במפורש - החלום נועד להגן על השינה! ואם פסיכולוגית האני אינה מוכנה עוד להסתפק בקביעת יעד זו, עליה להציע אלטרנטיבה מפורשת. המעיין בספרות החדשה יגלה שאכן מספר מן החוקרים התייחסו, אם ברמיזה ואם בעקיפין, לבעיה זו.

אריקסון במאמרו מ-1954 מייחס לחלום את הפונקציה של שימור הזהות העצמית של האני, ובאותו מאמר הוא מוצא צורך לחזור ולהזכיר את הגדרתו הספציפית למושג "הזהות":

"תחושת הזהות מעידה שהאדם חווה חוויה כוללנית של המשכיות (continuity) ושל היותו אותו האדם (sameness), המשתרעת מעברו האישי (המופנם עתה כאינטרוייקטים והזהויות) עד לעתיד הנראה לעין; ומעברו החברתי (המתקיים עתה במסורות ובמוסדות המשמרים את תחושת הזהות הקהילתית) עד לתוך המציאויות הניתנות לתצפית ולדמוי, של עבודה, הישגים, והסיפוקים הכרוכים במילוי התפקידים" (ע' 168).

עם השנים נוספו חוקרים אחרים שקישרו את הפונקציה של החלום לאספקטים שונים של העצמי. באותו הפאנל של 1975 בו הביע חאן (1976) את דעתו אודות מרכזיותם של התהליכים הראשוניים ביצירת החלום, הוא מעלה את הסברה: "כיום אפשר כבר לחזות מצבים נפשיים המקדמים ומממשים את חוויית העצמי באמצעות פונקציות הנשלטות על-ידי התהליך הראשוני" (ע' 329).

קוהוט (1977) הבחין בין שני טיפוסים חלומות:

"אלה המבטאים תכנים סמויים הניתנים להבעה במילים (משאלות יצריות, קונפליקטים, וניסיונות לפתרון קונפליקטים), ואלה המנסים, תוך הסתייעות בדמויי-חלום הניתנים לוורבליזציה, לקשור את המתחים הבלתי-מילוליים של מצבים טראומטיים (האימה מפני גירוי-יתר, או מפני התפוררות פסיכוטית של העצמי). חלומות מסוג שני זה... מהווים ניסיון לטפל בסכנה הפסיכולוגית באמצעות כיסוי תהליכים מפחידים חסרי שם באמצעות דמיון חזותי הניתן לניסוח... בחינת התוכן הגלוי של החלום והעיבוד האסוציאטיבי של תוכן זה יאפשר לנו להכיר שהסקטור הבריא של נפש הפציינט מגיב בחרדה לשינוי מדאיג במצב העצמי - גירוי-יתר מאני או נפילה רצינית בהערכה העצמית - או לאיום של התפוררות העצמי. אני מכנה חלומות אלה 'חלומות מצבי העצמי' (self-state dream)" (ע' 109-108).

קוהוט לא המשיך לפתח נושא זה בכתביו הבאים, אך ניתן להבין משני העמודים אותם הקדיש לנושא זה, שהוא ראה בחלום, או נכון יותר - בטיפוס אחד של החלום, הן ביטוי למצבים הבעייתיים אליהם עלול העצמי להיקלע, והן ניסיון של החלק הבריא של הנפש להתמודד כנגד הסכנה לעצמי.

הבעיה היא שכל החוקרים, פרט לקוהוט, שעמדו על הזיקה בין הפונקציה

של החלום לבין העצמי, לא פרשו מהי משמעות מושג 'העצמי' עבורם [2].

(3) **עירור האני:** "שחזור המתח האקטיבי של האני" אותו ייחס אריקסון לחלום, מוסכם כיום על רוב התיאוריות החדשות, הן הפסיכואנליטיות והן הפיסיולוגיות- ביולוגיות, המדברים, כל אחת בהתאם לאוצר מושגיה על תפקיד החלום בעירור, חיזוק, שמירת המתח הפנימי, תיקון חסרים ופגמים וכו', אם של האני, העצמי, המכשיר הנפשי, המנגנון הקוגניטיבי, הנפש או המוח. אחד הראשונים שניסה להטמיע את הידע הנוירופיסיולוגי החדש לתוך הידע הפסיכודינמי אודות החלום, היה **מונטגיו אולמן** שפרסם סידרת מחקרים החל מ- 1958 אודות הפונקציה המעוררות (arousal) של החלום. הוא התרשם, כמו כל יתר החוקרים לאחר 1953 מועד גילוי תופעת שנת ה- REM, מן הידע שהוכיח שתהליך החלימה מתרחש בתקופה המהווה למעשה עירור חלקי של המוח. לכן הניח שהפונקציה של החלימה אינה לשמר את השינה, כפי שסבר פרויד, אלא לשמר מצב אופטימלי של דריכות ונכונות לעבור במהירות ממצב הניתוק היחסי מן הסביבה המאפיין את השינה לפעילות המתחייבת במצב הערנות. לדעתו כרוך המעבר משינה לערנות לא רק בצורך לשינויים פיסיולוגיים מהירים, אלא גם ב"התעוררות" המודעות לקיום העצמי המנטלי והסוציאלי, ובהנעת התהליכים הקוגניטיביים, כגון, התפיסה, החשיבה והשיפוט הרציונלי. אולמן מזכיר שיש להתחשב בעובדה שהסכנות בפניהן עומד האדם בעת שנתו, לרוב אינן עוד איומים קיומיים-גופניים, אלא איומים על המעמד החברתי, מערכת ההגנות התוך-נפשיות, מערכת הערכים וכו', ולכן חשובה הערנות הנפשית לא פחות מן הערנות הפיסיולוגיות.

התיאוריה הפונקציונלית, אולי הידועה ביותר כיום, היא זו של **פרדריק סניידר** (1966) אותה כינה "תיאורית העומד על המשמר" (Sentinel theory) והעירור החלקי של המוח בעת השינה, קיימים אצל כל היונקים עד הירודים ביותר, ואפילו אצל ציפורים הצליחו להדגים תופעה מחזורית כזו, האורכת מספר שניות בכל פעם. לדעת סניידר התפתחה תופעה זו באופן אבולוציוני, על-מנת לשמור על בעל-החי מליפול לשינה עמוקה מדי, העלולה - עקב איבוד הקשב ויכולות התגובה לאיומים הסביבתיים - לסכן את עצם קיומו. ההנחה היא: "...לכן, שעירור קצר אך מחזורי זה, המלווה כל תקופת REM, משרת פונקציה של עמידה על המשמר או כוננות" (ע' 213). לאישוש הוא מציג ממצאים מחקריים "...המצביעים על-כך שיחסי-הגומלין בין השינה, ערנות ומצבי REM, אינם סטטיים אלא מותאמים באופן עדין למידת הסכנה, כפי שזו נתפסת" (ע' 215), כך שרווחי הזמן בהם שרוי בעל-החי בשינה שלוה בין תקופות REM הולכים ומתארכים בד בבד עם ירידת תחושת הסכנה, ולהיפך. בהסתמך על התיאוריה של אולמן, הוא מניח:

"זו תהיה הרחבה מתקבלת על הדעת של היפותזת 'העומד על המשמר', להניח שפעילות הכוננות המוחית תלבש צורה של הזיית המציאות, כמו

זו של בעל-החי העומד מול סכנה בזמן היותו ער" (ע' 218).

ארנסט הרטמן (1976) התבקש להציג בכנס הפסיכואנליטי של 1975 את ההיבט הביולוגי של החלימה ואת תרומת המחקר הנוירו-פיסיולוגי לפסיכואנליזה. הוא הגיע למסקנה שמצב הערנות הנורמלי תלוי בפעילותם של מסלולים העולים מגזע המוח ומספקים אימפולסים למוח הקדמי (ascending reticular activation system, או בקיצור - ARAS), פעילות בה מעורב גם הנור-אדרנלין (במינוח האמריקאי - נור-אפינפרין), סיכום:

"על בסיס מחקרים פרמקולוגיים וכימיים מרובים, הצעתי לאחרונה שאחת הפונקציות של השינה, בייחוד שנת החלום, היא הרסטורציה של חלק ממערכות הנור-אפינפרין העולות במוח. כן הצעתי שבמשך שינת החלום עוברות מערכות אלו תהליכי שיקום או תיקון כלשהו... ... ניתן להניח שהמרכיבים הנעדרים בזמן החלימה (התכנון בתהליכים הקוגניטיביים, ההתחשבות בסביבה, דיכוי הרגשות, בייחוד הפרימיטיביים, ההיזון-החוזר מבחוץ ומבפנים, חוסר תגובות ההפתעה וכו') הם אלה הקשורים למערכות נור-אפינפרין אלו. משתמע מזה שמערכות האפינפרין הן הפועלות בבסיס פונקציות הערנות, כגון - הגנות אני אדפטיביות וגמישות, והתהליכים הערניים של קשרי-הגומלין וההיזון-החוזר עם הסביבה" (ע' 333).

אלא שפרט להבטחה הכללית אודות קיום כיסוי נוירופיסיולוגי כלשהו להנחה הפסיכולוגית האומרת שהחלום תורם בדרך כלשהי לרסטורציה, תיקון ושיקום המערכת המנטלית (או האני), לא פירט הרטמן, באופן מאכזב למדי, במה יכולות התיאוריות "המדעיות" האלו לתרום להבנה הפסיכואנליטית של החלום (פרט לתיאוריה ספקולטיבית לחלוטין אודות "קשרים אפשריים בין הרעיונות שהוגשו כאן לבין סכיזופרניה", המניחה ש"יתכן שהבסיס של הסכיזופרניה הוא המחסור במערכות הנור-אפינפרין" - ע' 333-334).

המחקרים הביולוגיים אודות הרקע הנוירופיסיולוגי והביוכימי של החלום עוררו עם תחילתם בשנות ה-50 התלהבות רבה בקרב הפסיכואנליטיקאים. בתקופה זו הוקמו מעבדות בעלות אוריינטציה פסיכואנליטית לחקר השינה והחלום במספר אוניברסיטאות בארה"ב. בשנים הראשונות אכן הופקו מספר מסקנות מעניינות, אשר אוששו חלק מהנחותיו של פרויד מתחילת המאה והפריכו הנחות אחרות. למשל, אוששה ההנחה של פרויד אודות קיומם של שני סוגי חלומות, סוג אחד המהווה את הרוב, הם החלומות הבנויים לפי כל חוקי הצנזורה, ההסוואה והייצוג אותם תיאר בכתביו, וסוג שני, המיעוט, הם חלומות הבנויים בצורה מציאותית והגיונית יותר, כאילו היו אלה פנטזיות או מחשבות יומיומיות שנפלו בטעות למסגרת השינה. ואכן, המחקרים הוכיחו שהראשונים, החלומות הטיפוסיים, הם אלה המופיעים בשנת ה-REM, בעוד הסוג השני, הם חלומות המופיעים במשך "שינת ה (non-REM) - NREM", כאילו נפלו החוצה, מסיבה בלתי-ידועה, מתוך המסגרת המצומצמת של שינת ה-REM לתוך תקופת השינה הרגילה הממושכת יותר. כן הוכיחו

המחקרים ב"מניעת חלומות" (בהם העירו את החולמים בכל פעם שהחלה אצלם פעילות REM) את צדקת הטענה של פרויד אודות חיוניות חלימה לשמירת האיזון הנפשי. מאידך, התיאוריה הבסיסית של פרויד, אודות פונקציה החלום כ"שומר השינה", הופרכה מכל וכל. אדרבא, המסקנה המתקבלת מן המחקרים היא שאין זה נכון שהאדם חולם על-מנת לאפשר לעצמו שינה רציפה ובלתי-מופרעת, אלא להיפך – אחת הפונקציות של השינה היא לאפשר את החלימה. מחקרים שונים, כגון - פיס ועמיתיו (1974), הוכיחו שבמצבים בהם נזקק האדם מסיבה כלשהי ליותר מצבי REM (זאת-אומרת, זקוק לבלות יותר זמן בחלימה) מתארכת השינה בהתאם. זה מאחר ומצב ה-REM יכול להתרחש רק אחת לתשעים דקות, חייב האדם הזקוק לזמן REM נוסף לבלות עוד תשעים דקות בשינה עד התעוררות ה-REM הבאה.

הדעה המתגבשת בשנים האחרונות היא כי הפונקציה של השינה הרגילה (שנת ה-REM) היא לאפשר את האיזון, התיקון, החיזוק והשיקום של המערכות הפיסיולוגיות הגופניות אשר נשחקו במהלך הפעילות הערנית היום-יומית, בעוד שהפונקציה של החלימה (שנת ה-REM) היא לאפשר את האיזון, התיקון, החיזוק והשיקום של המערכות הנפשיות.

עם השנים הלך וירד העניין במחקרים הביולוגיים של החלום, מאחר ובסופו של דבר התברר שתורמתם לעבודה הקלינית של פירוש החלום היא מועטה ביותר. אומנם ניתן לצטט עוד מספר חוקרים שניסו לשלב בין שתי הגישות, אך גם הם לא הציגו שום תוצאות מרשימות. רגשות האכזבה מן הגישות הביולוגיות הגיעו לידי ביטוי גם באותו כנס של 1975, אותו כבר הזכרנו כאן. בפרוטוקול של הדיון שנערך בעקבות ההרצאות המוזמנות (קרטיס וסאקס, 1976) כתוב:

"חאן... אינו יכול להסכים עם דעתו של הרטמן, הסבור שהדבר היחידי שימשך לשרוד בתיאוריה הפסיכואנליטית הוא זה אשר ימצא לו אימות בחקר המוח. למרות שאין הוא מפקפק שאדם זקוק למוח תקין, אין הוא מאמין שזה מה שעושה אותו לאנושי... רק הפונקציות הסימבוליות עושות אותנו לבני-אדם, ולאלה אין קשר לפונקציות המוח כפי שאנו מכירים אותן... המטאפורה של השפה, הסימבוליזם של השפה, אפילו מגבלותיה של השפה, הם המבטאים את היכולת האנושית" (ע' 354).

על כך ענה לו הרטמן:

"...הכושר של השפה, הפעילות הסימבולית בחלום ובמשחק, הם בדיוק אלה העושים את המוח לאובייקט כה מרתק למחקר... יש נטייה מסוימת אצל חאן להימנע מן הקשר לתשתית הביולוגית, אך מותר לתהות – למה עוד, זולת הביולוגיה, ניתן לקשר את הפסיכולוגיה?" (ע' 354).

4) הקומוניקציה של החלום: במשפט הסיום של אריקסון "נכון שהחלום משתמש באמצעים המוזרים ביותר על-מנת לסקור את האיש ביותר, כלומר, את המציאות הנפשית; אך הוא גם מספק לחולם המתעורר משנתו את האמצעים היעילים ביותר

לשיתוף מציאות זו שלו עם אלה המוכנים לשתף אותו בשלהם", אין מדובר רק על האפשרות לתקשורת של החוויה האישית מן החולם לעצמו ולזולת, אלא על הקומוניקציה של המציאות הנפשית, קרי, ביטוי עולמו הפנימי של החולם. התנאי הראשון לתקשורת כזו, הוא היכולת לארגן את החוויה הדיפוזיט ואת הרגשות הבלתי-מוגדרים של החלום לידי חזיונות, רעיונות ומילים הניתנים לתיאור, ניסוח וביטוי, קודם-כל לחולם עצמו ואחר-כך גם לזולת. חוקרים שונים תהו עד כמה אכן ניתנת חווית החלום לביטוי בקומוניקציה. **חאן** (1976), שהבדיל כזכור בין חווית החלום לבין החלום הזכור, סבור אומנם "...שסיפור החלום עלול להרוס את ייחודי לממש את אותם האספקטים של העצמי שאחרת אולי לא היו מגיעים לעולם לאינטרוספקציה או לביטוי. **דה-מונשו** (1976) טענה, כזכור, שעצם הניסוח של סיפור החלום מהווה תהליך של ארגון והשתלטות האני על החוויה הכאוטית, ולעתים אף המפחידה, של החלום. הקיצוני בכיוון מחשבה זו היה **הרוונט גיל** (1983), עבורו: "החלימה, כאשר אין היא מכוונת למאזין כלשהו, היא קומוניקציה של העצמי-אל-העצמי" (ע' 478), שמטרתה –

"...אינה לבטא את המשאלות הילדותיות המודחקות שלנו, אלא לחוות את האספקט המודחק (או הדיסטוני לאני) של הקונפליקטים ההתפתחותיים הפעילים עדיין באופן שוטף" (ע' 480).

גיל מבטא בזה את הדעה המקובלת כיום כמעט על הכל – תפקידו של החלום כאופן של עיבוד-מחדש של שלל החוויות, הרגשות, הזיכרונות והקונפליקטים שהתעוררו תוך העשייה השוטפת של היום ולא זכו אז לעיבוד נאות. אלא שבניגוד לרוב החוקרים, הסבורים כיום שהמטרה של עיבוד-מחדש זה היא ארגון האינפורמציה האקראית מן היום לתוך מסגרות ארגוניות קבועות, תהליך המחייב סינון, פתרון קונפליקטים וארגון האינפורמציה לפי קטגוריות חדשות, סבור גיל שהמטרה היא רק להעלות את המודחק, כולל מה שהוא מכנה "החלקים שהתפצלו מן העצמי", לחוויה המודעת.

החלום וארגון העולם הפנימי

החלום בפסיכולוגיה האני שלאחר פרויד נתפס כאחת הפונקציות של האני, ועל-מנת להבין את תפקידו המיוחד יש לסקור בקצרה את כלל הפונקציות הארגוניות של האני, המתחלקות בסיסית לשתי קבוצות: א) כל הפונקציות שעיסוקן בעיבוד וארגון הנתונים הקשורים לעולם **החיצוני** - עיבוד הגירויים הזורמים פנימה מן החוץ, תפיסת האירועים המתרחשים מסביב והבנתם, תכנון התגובות ההתנהגותיות, יצירת וארגון מאגר אינפורמציה פנימי העומד לרשות הבנת ופירוש העולם החיצוני, פיתוח ותחזוקת מערכות הקומוניקציה המבטיחות את הקשר השוטף לעולם החיצוני האנושי והחומרי (השפה והאמצעים הלא-וורבליים) וכו'.
ב) כל הפונקציות שעיסוקן בעיבוד וארגון העולם **הפנימי** - פיתוח ותחזוקת "כלי-העבודה" של האני, שמירה על האינטגרציה של האני, פיתוח ותחזוקת תחושת

העצמי, וויסות הרגש, קטגוריזציה ואחסון החוויות וההתנסויות הרגשיות במאגרי הזיכרון וכו'.

ההנחה היא, שבמהלך התפתחות הפילוסופיה והאונטוגנטית התפצלו פונקציות העיבוד והארגון של האני לשתי קבוצות אלו, כאשר כל קבוצה התפתחה מבחינת צורת הפעילות, כלי העבודה, אופני הארגון ומערכות הביצוע בהתאמה לאחת משתי המשימות: התהליכים המשניים, לשרות "פונקציות החוץ", והתהליכים הראשוניים לשרות "פונקציות הפנים". פונקציות-החוץ כוללות את התהליכים הקוגניטיביים - התפיסה, החשיבה, השיקול ההגיוני, הלמידה, השיפוט וכו', בעוד שפונקציות-הפנים כוללות את החלימה, הפנטזיות וחלומות-היום, המשחק, הפעילות האמנותית וכנראה גם זרימה קבועה של חשיבה ראשונית הרוחשת באופן מתמיד מתחת לתהליכים הערניים של החשיבה ההגיונית והקומוניקציה (ראה - קובי, 1966). למעשה, אין אף פעילות אני שהיא "ראשונית טהורה" או "משנית טהורה", וההבדל בין הפעילויות השונות הוא רק במינוח היחסי השונה של שתי קבוצות התהליכים. בדרך כלל, פונקציות-החוץ הן העתירות בתהליכים המשניים, בעוד שפונקציות-הפנים הן העתירות בתהליכים ראשוניים. ניתן להשוואת חלוקה זו לצבא של מדינה, אשר גם הוא צריך למלא תמיד שתי פונקציות. משימתו העיקרית היא להגן על קיום המדינה ולפתח את הכלים והכוחות להילחם בכל אויב מן החוץ העלול לסכן את שלום המדינה. אולם על-מנת לאפשר לצבא לעמוד במשימתו העיקרית, עליו לדאוג באופן מתמיד לתחזוקה ופיתוח כוחו, שלמותו ורמת הארגון שלו. משימה זו מחייבת להקצות חלק מן הכוחות לגיוס ואימון חיילים חדשים, לספק למגויסים את מזונם ויתר צורכיהם, לשמור על היכולת הביצועית, רמת הכוונות, והמורל הנפשי והקבוצתי של החיילים. שתי המשימות – המלחמה נגד גורמי חוץ ותחזוקת ארגון הצבא עצמו – מחייבים כל אחת הקצאת חיילים בעלי כשרים ותכונות אחרות, מאחר והיחידות הלוחמות זקוקות למפקדים אמיצים, נחרצים, בעלי כושר סיבולת גבוהה, התמצאות טובה, כושר אלתור ומהירות החלטה, בעוד שיחידות האפסנאות, החימוש, התובלה, וכל יתר תפקידי התחזוקה, זקוקות למפקדים חרוצים, מסודרים, בעלי תכונות של "פקידים טובים", ולא הרפתקנים מדי. ברור שהחלוקה לשני טיפוסים האישיות, המתאימים כל אחד לאחת משתי המשימות, אינה מוחלטת ויש מצבים בהם מחייבים התנאים להעביר אנשים ממשימה אחת לשנייה – להעביר בזמן הלחימה חלק מאנשי התחזוקה לחזית, או בזמן הרגיעה להעביר חלק מן הלוחמים לעבודות תחזוקה – אך החלוקה נשמרת בדרך כלל בקוויה הכלליים כל זמן שהצבא ממשיך להתקיים. הנמשל הוא אופן החלוקה בין התהליכים הראשוניים למשניים, מאחר וגם בפני האני עומדות תמיד אותן שתי המשימות, וגם הוא חופשי להכניס לשימוש את כל אחד מן התהליכים לפי הצרכים הפונקציונליים המשתנים – את התהליכים המשניים במקרים בהם דורשת אחת ממשימות-הפנים מידה גבוהה של התחשבות ואדפטציה למציאות חיצונית, או את התהליכים הראשוניים כאשר באחת ממשימות-חוץ מעורבים מספר גבוה יותר של גורמים תוך-נפשיים (כגון בקומוניקציה הדדית של רגשות).

אין פעילות-פנים של האני היכולה לצאת לפועל תוך ניתוק מוחלט מכל

החישוביים המציאותיים (פרט אולי לפעילות הפסיכוטית), כלומר - ללא השתתפות התהליכים המשניים. המשחק, למשל, מתרחש לרוב בסביבה חברתית, או לפחות עם אמצעים הלקוחים מן המציאות (כלי משחק, מחשב); הפנטזיה פועלת בזמן הערנות כאשר ההוזה צריך לשמור על קשר כלשהו למציאות (לא לדבר אל עצמו ברחוב), וכך הלאה. פעילות החלימה יכולה להיחשב, מבחינה זו, כפעילות הראשונית הטהורה ביותר, כי היא מתרחשת תוך ניתוק יחסי מגירוי החוץ, ללא צורך להתחשב בגורמים סביבתיים או להיות מובן למישהו. ידוע לנו כיום שבמצב ה- REM מופעלים ריסונים פיסיולוגיים שונים (כגון שיתוק שרירים יחסי) המגינים על החולם מפני האפשרות שהדחפים והמשאלות המוצאים את ביטויים על בימת החלום יגיעו לידי ביטוי בהתנהגות. אלא שגם "טוהר" זה הוא רק יחסי, כי תמיד ניתן לגלות גם את נוכחותם של מרכיבי התהליך המשני, המעורבים אם בעריכת הנארטיב, אם בבקרה והגנה על שלומו של החולם (כגון הקול הפנימי המבטיח "זה רק חלום", או הדואג להעיר אותו בזמן הצורך), וכמובן - בעת סיפור החלום לזולת ("העריכה המשנית" לפי פרויד). גם הקשר הבין-אישי לא ניתן כנראה אף פעם לחלוטין בעת החלימה. למשל, הניסיון הקליני מראה שכמעט ואין זה קורה שאדם ידבר או יזעק מתוך שנתו, אלא כאשר יש מישהו בקרבתו המסוגל לשמוע אותו. כאילו היה ממשיך להיות מודע לנוכחות הזולת המוכן להגיב לזעקתו ו"להוציא" אותו מתוך החלום המפחיד או מאיים. למרות הסתייגויות אלה, ניתן לראות בחלום את פעילות-הפנים של האני העתירה ביותר בתהליכים ראשוניים, ולכן נראה לי שהגישה הפורייה ביותר להבנת התפקיד הפסיכולוגי של החלום, היא ליישם לגבי פונקציה זו את הידוע לנו (או את מה שאנו מניחים) אודות הפונקציות של התהליכים הראשוניים. ניתן לחלק פונקציות אלה לשלוש קבוצות – הטמעה (assimilation), התאמה (accommodation) ואינטגרציה [3].

הטמעה: החלום מהווה חלק מפונקציות האני המיועדות להטמיע באופן שוטף את החוויות וההתנסויות החדשות לתוך המרקם המורכב של תחושת-העצמי (sense of self) והתהליך הטמעה זה מחייב מספר שלבי-עיבוד:

השוואת החוויות וההתנסויות החדשות עם אלו האגורות בזיכרון ודומות להן מבחינת המקור, הצורה, המטען הרגשי והמשמעות (או: עיבוד האינפורמציה החדשה לאור האינפורמציה הישנה);

הפרדת החומר החדש למרכיביו, ומיון לפי אותם דפוסי הארגון השולטים באני והקובעים את תחושת-העצמי (או: המרה מן התכונות הארגוניות השולטות בעשייה היום-יומית ובזיכרון קצר-המועד, לתוכניות השולטות בזיכרון ארוך-הטווח); פירוק החוויות וההתנסויות בעלות המטען הרגשי העודף (החוויות הטראומטיות) לחלקים הניתנים לעיכול ביתר קלות;

ניסיון להתיר את אי-התאימות והניגודים העלולים להיווצר בין החוויות וההתנסויות החדשות לבין עצמן, ובינן לבין חוויות הזכורות מן העבר (ניסיון לפתרון קונפליקטים) על-מנת לאפשר את הטמעת חומר החוויות החדשות, המידע

והרגשות הצמודים אליהם בזיכרון ובדימוי העצמי בצורה חלקה ככל האפשר. את הפעולות אלה מבצע החלום בעזרת תהליכי **המיזוג** - הניסיון למזג בין קטעי החומר החדש לבין חומר היסטורי דומה; תהליכי **ההיתק** - הניסיון להעביר חלקים מן החומר החדש להקשרים מוכרים וברי-התמודדות מן העבר; **המחשה** - הניסיון להמיר חומר מופשט למדיה הקרובים יותר לתחושות, רגשות וחוויות (מדיום חזותי, שמיעתי וכו') למען להקל על עיכולו; **דרמטיזציה** - רקימת חזיונות ועלילות בהן מעורבים ומעורבלים חלקי חומר חדש עם חלקי חומר מן העבר; **פרסונליזציה** - ייצוג דרמטי של הצדדים השונים המעורבים בקונפליקט כאילו היו אובייקטים נפרדים; **והתצנה** - ייצוג הוויכוח או הסכסוך הפנימי כאירוע בין-אישי בין דמויות חיצוניות שונות; **סימול ומטאפוריזציה** - תיאור האירוע או החוויה קשת-ההטמעה בעזרת ביטויים ותיאורי מצב אנלוגיים, בניסיון לקרב אותה לאותם האירועים והחוויות עימם הצליח האני כבר להתמודד בעבר.

התאמה: התאמה היא העדכון השוטף של תחושת-העצמי והזהות העצמית והתאמתן לתנאים הפנימיים, החברתיים והסביבתיים המשתנים. **התנאים הפנימיים** השכיחים הם תהליכי ההתבגרות המלווים בגדילה גופנית ושנויי מראה המשפיעים על דימוי הגוף והעצמי, הופעתם של יצרים חדשים או שינויים בעוצמתם, התפתחות הכשרים הקוגניטיביים, שינויים אקסידנטליים, כגון מחלות, פציעות הכרוכות בנכות ושינויים בזהות העצמית (כגון שחקן כדורגל נערץ אשר רגלו נקטעה בתאונה, פסנתרן שידו נשברה) וכו'. כל אלה הם מצבים הכרוכים בשינויים, לעתים קיצוניים למדי, בצורות הסיפוק, דפוסי ההתנהגות, ההתייחסות לזולת, הערכים החברתיים, התוכניות והציפיות לעתיד, המחייבים את התאמת תחושת וזהות העצמי לתנאים החדשים. **התנאים החברתיים** השכיחים הם שינויים במעמד ובתפקוד החברתי הנובעים מתהליכי ההתבגרות הנורמליים, כגון ההתפתחות מילד למבוגר, מתלמיד לחייל, מרווק לנשוי ולהורה, ממבוגר עצמאי לקשיש או ישיש הזקוק לחסות; שינויים במעמד החברתי הנובעים מתנאי חיים משתנים, כגון עלייה או ירידה בדרגה, התעשרות או איבוד הרכוש, רכישת השכלה והתמחות במקצוע נחוץ או מכובד, מעבר לארץ, שפה ותרבות אחרת, וכו'. בכל המקרים האלה חייב האדם, על-מנת להצליח לתפקד בעמדתו החברתית החדשה, להתאים את תחושת וזהות העצמי שלו למעמדו החברתי החדש. כל פסיכיאטר או פסיכולוג קליני מנוסה מכיר היטב את אותם המטופלים אשר לוקים בתחושת העצמי מאחר והם לא הצליחו להתאים תחושה זו לתנאים החדשים אליהם נקלעו, אם מרצון ואם עקב כורח התנאים. לדוגמה, הצעיר המוכשר שהצטיין בעבודתו במפעל היי-טק, ותוך זמן קצר יחסית מונה למנהל המפעל. למרות שהוא מבצע את תפקידיו בצורה הטובה ביותר, אין הוא מצליח להשתחרר מהרגשת החרדה שמא בכל רגע עלול להיכנס לחדר ההנהלה "מבוגר", לצעוק עליו "ילד, איך התגנבת הנה?" ולהשליך אותו בבעיטה מכסא המנהלים המפואר עליו הוא יושב.

הצורך בהתאמת תחושת העצמי לתנאים הפנימיים והסביבתיים המשתנים אינו מוגבל אך לשינויים עכשוויים, אלא גם לשינויים עתידיים צפויים. האני

הבריא אינו מצפה עד להתחוללות השינוי בכדי להתחיל בעבודת התאמת התשתית של תחושת העצמי לשינוי זה, אלא, במידה והשינוי צפוי, הוא מתחיל בעבודת ההתאמה עוד קודם לכן. גם ב"עבודת הכנה" זו ממלא החלום תפקיד מרכזי ומתגייס לסייע לאני לתרגל את כוחותיו ולהכינו להתמודדות בבעיות הפנים או החוץ הצפויות או האפשריות. יש והחלום עושה זאת בדרכי נועם, דוגמת "חלום הבחינות" של פרויד (1900) בו נוהג החלום להעלות סצינת בחינות מן העבר, להטעות את החולם כאילו נכשל אז בבחינה, ולהותירו בהרגשה טובה לאחר שהוא נזכר מיד לאחר התעוררותו: "זה לא נכון, הרי עמדתי אז באותה בחינה בהצלחה". מטרת החלום, במקרה זה, היא כאילו לעודד את החולם: "אל תירא, כפי שעמדת במבחני העבר, כן תצליח לעמוד במבחן הצפוי מחר". אך ברוב המקרים אין החלום כה רחום, אלא עלול לטלטל את החולם מחזיון סכנה ואימה אחד למשנהו, כמו מפקד טוב במחנה האימונים המעביר את חניכיו דרך כל מדורי הגיהנום על-מנת להקשיח אותם לעמוד בקרבות הצפויים. לדעתי, רוב "החלומות הרעים" הם מסוג זה – חזיונות מפחידים, מאיימים, מביישים או מנבאי אסונות, המיועדים להעמיד אותנו בטווח רחב של מצבי סכנה, חרדה ואימה בהם עלולים אנו למצוא את עצמנו בעתיד, על-מנת לספק לנו נחמה-פורתא: "הנה, כבר עברת את החוויות הקשות ביותר, אך למרות זאת אתה עדיין חי ושלם".

יש עדיין וויכוח האם יש בכוחו של החלום לנבא דבר מה אודות עתידו של החולם ("החלום הנבואי"). לדעתי, לפחות כל זמן שהמחקר לא יצליח לשכנעני שאין זה נכון, אין החלום מסוגל לנבא עתיד אלא רק לבטא את מה שהחולם כבר יודע ממילא. אלא יש לזכור שהחלום, בניגוד לחשיבה המודעת הנוהגת להפעיל את כל סוגי ההגנות (כגון הכחשה או רציונליזציה) על-מנת להעלים מעצמה את מה שאין היא מעוניינת לדעת ולהבין, קרוב יותר למקורות הבלתי-מודעים של הקליטה והתפיסה, ולכן "יודע" במקרים רבים גם את מה שהאדם לכאורה עדיין אינו מודע לו. דוגמה לכך הם החלומות אשר "מנבאים" מחלות עתידיות. למעשה, הסימנים כבר מצויים, אך האדם אינו רוצה להבין את משמעותם. אלא שהחלום, אשר מתפקידו להכין את האני לקראת הבאות, מתחיל בעבודה, כאילו היה אומר: "זה שאתה לא רוצה להבין, זהו עניינך. תפקידי להתחיל ולהכין אותך לצרה העומדת להתרחש, וזאת אעשה". אלא שגם החלום אינו חופשי ממגבלות מנגנוני ההגנה, אם כי שליטתם עליו פחותה מאשר על החשיבה הרציונלית. התוצאה - החלום אומנם מבטא את האמת הידועה רק לו, אך מנסה להסתירה מאחרי אנלוגיות, סמלים, היתקים ומיזוגים, ורק האנליזה היודעת להסיר את אמצעי ההסוואה, תצליח להגיע לחשיפת אמת זו.

אינטגרציה: החלום משמש את האני כאחד האמצעים המרכזיים לבצע את הפונקציה החשובה ביותר שלו - לפתח ולתחזק את תחושת-העצמי (sense of self) התקינה. יש להזכיר כאן שוב שהכוונה היא לתחושת-העצמי כחוויה, או מרקם של חוויות סובייקטיבית (ראה גם – נוי, 1996). תחושת העצמי מהווה את הסך-הכול הסובייקטיבי של חוויותינו, תחושותינו, רגשותינו, זיכרונותינו, דעותינו, הערכתנו את עצמנו והדימוי העצמי כפי שנדמה לנו שאנו נתפסים, נראים

ומוערכים על-ידי הזולת והחברה. אם נשרטט אותה באופן גרפי, נגדיר כי ממד הרוחב שלה כולל את כל התחושות, הרגשות, הדימויים, הרעיונות, והדעות אודות עצמי והעולם החיצוני המצויים בכל רגע נתון בחלל תחושת העצמי, בעוד שממד העומק כולל את כל הידע, החוויות, האירועים, הפנמות האובייקטים והיחסים ההדדיים עימם מן העבר והוא מאורגן לקווי התפתחות היסטוריים המתמשכים מן הילדות המוקדמת, דרך ההווה ועד לציפיות העתידיות. צירוף שני הממדים יוצר את הדימוי הרב-ממדי של קונס הפוך (או פירמידה הפוכה), בה מהווה המשטח העליון את ממד הרוחב וציר הגובה היורד מן המשטח עד לקודקוד הצר – את ממד העומק. כפי שהיקף הקונס הפוך הולך ומתרחב כלפי מעלה - כך הולכת תחושת-העצמי ומתרחבת עם התפתחות הילד והתבגרותו.

אנו חשים את עצמנו כאילו היו כל המרכיבים הממלאים את נפחו של קונס הפוך זה קשורים זה לזה, הן לרוחב והן לאורך, לפי חוקי ארגון של סיבה, תכלית ומשמעות. כאילו אנו מהווים ישות ייחודית ונפרדת, בעלת תכונות האופייניות רק לה, בה מאורגנים כל המרכיבים לפי מתכונות של סדר, חוקיות, וכורח פנימי, מסודרים לאורך ציר של זמן. לפי מושגי "פסיכולוגית העצמי" (אסכולה בה נוסף ונדון בהמשך) - אנו חשים עצמנו **כייחידה נפרדת, רציפה בזמן**, אשר כל רכיביה **מאורגנים**, מלוכדים ותואמים זה לזה.

האם שלושת הקריטריונים הארגוניים האלה הם גם בעלי ממשות אובייקטיבית, דהיינו – האם העצמי **באמת** מאורגן כך, או האם זו רק אשליה סובייקטיבית? בזה נדון בהמשך; אך ברור שיש לנו את הצורך הפנימי לחוש ולהאמין **כאילו** היו כל המרכיבים קשורים זה לזה לפי מתכונות של ארגון, סדר והגיון פנימי. לדוגמה - אם ארגיש פתאום התעוררות כעס, עצב או פחד ממקור בלתי-ידוע, סביר שמיד אשאל את עצמי "למה זה קשור? מה קרה, האם שמעתי או ראיתי משהו?" ולא אחוש בנוח עד שאגלה קשר בין הרגש הבלתי-מחוור לבין אירוע כלשהו. כל מרכיב בודד של תחושת העצמי הוא חסר משמעות עד שאינו נקשר למרכיבים אחרים. התחושה או הרגש הם חסרי משמעות כל זמן שאינם מתקשרים למילה או לדימוי חזותי מסוים, התמונה העולה על במת הזיכרון היא חסרת משמעות אם אין היא מתקשרת לאיזושהי חוויה או זיכרון של אירוע, המילה היא חסרת משמעות אם אינה מתקשרת להקשר של משפט וכו'. קשרים אלה, המקנים את המשמעות לכל אחד מן הרכיבים, הם לרוב מרובים ומתפרשים לרוחב ולעומק. לדוגמה, בחלומי עלה השם "נמרוד" אך הוא חסר כל משמעות עבורי עד שלא יתקשר אליו זיכרון פרצופו של הילד בעל שם זה עמו למדתי בבית-הספר, האירועים בהם בילינו ונהנינו ביחד, העובדה שלמרות החברות היה בו משהו מפחיד, כל הפעמים בהם נפגשנו מאז וכו', כאשר כל קישור נוסף לעוד זיכרון, רגש, תובנה או לקח, יעמיק את משמעותו של אותו "נמרוד". הקישורים המקנים את המשמעות לכל אחד מן הרכיבים הם בעלי איכויות שונות - חזותית, מילולית, חווייתית, רגשית – והם שזורים לרוב זה לזה כקווים עלילתיים בעלי אורך שונה, או מה שמקובל כיום לכנות "נארטיבים".

אחת המשימות העיקריות של תחזוקת תחושת העצמי היא משימת האינטגרציה – לחבר בקשרי משמעות את החוליות הבודדות לשרשראות ארוכות

יותר, ואת השרשראות לרקמות רחבות יותר, כך שיקיפו את כל רכיבי תחושת העצמי, הן לרוחב והן לעומק. ככל שהאני מצליח לרקום יריעות מקיפות יותר, הולכת ומתרחבת התחושה שלכל רעיון, רגש, חוויה ותכנית שלי יש משמעות, עד להיקף הרחב ביותר, המקנה את התחושה הטובה שיש משמעות לעצם קיומי ופועלי בעולם. האמצעי העיקרי בו משתמש החלום למלא תפקיד זה, הוא קשירת הזיכרונות, הרגשות, החוויות והדעות זה לזה, ושזירתם לשרשראות עלילתיות ארוכות וגדושות במידת האפשר, תוך ניסיון לרקום עלילות וסיפורים בעלי מבנה קוהרנטי. עלילות אלו שונות זו מזו באורכן, מידת הגיון הפנימי, המעורבות הרגשית בהן ומספר הגיבורים המופיעים בהן. יש להניח שבמידה והעלילה יותר קוהרנטית, גדושה באמצעי ייצוג, כוללת תרכובת של רשמים חדשים, זיכרונות מן העבר, רגשות, רעיונות, תחושות גופניות תחושות של מעורבות אישית – יכולה היא להיחשב כ"מוצלחת" יותר מבחינת הקניית משמעות מקיפה ועמוקה יותר, למספר גדול יותר של מרכיבים של תחושת העצמי. מבחינה זו ניתן לראות בחלומות המופיעים כעלילות הבנויות באופן מושלם ומהם מתעורר החולם בהרגשה "כאילו היתה זו מציאות", את החלומות המוצלחים ביותר.

בעוד שהשתתפותה של עבודת החלום בפונקציות ההטמעה של האני עלולה להיראות כמכאנית במידה מסוימת ונתונה בקלות לתיאור בעזרת דימויים הנטולים מעולם המכונות או המחשבים (כגון "עיבוד אינפורמציה"), עבודת החלום במסגרת פונקציות ההתאמה והאינטגרציה היא מגוונת ומקורית בהרבה. אלה החלומות בהם מתגלה במקרים רבים פסגת המקוריות והיצירתיות של אותו "טוה עלילות", דרמטורג או במאי מסתורי החבוי בעומקי הבלתי-מודע ומשגר משם את הסיפורים, המחזות, קטעי המוסיקה, הבדיחות והדימויים אותם יצר לביצוע על הבמות השונות העומדות לרשותו - החלום, הפנטזיה הערנית, השיח והאמנויות השונות. העלילות אותן מציג במאי מסתורי זה בחלום, הן לעתים כה מוזרות ומקוריות עד כי יש ולאחר התעוררותי אני חש מעין פליאה - "מאין זה הופיעו אצלי תמונות, התרחשויות או רגשות מוזרים כאלה?" לפעמים אני מוכן להאמין שהחלום כלל אינו שלי, אלא הושל אצלי על-ידי גורם חיצוני – השכינה, או רוחו של אחד מאבותי. **ניקולס המפריי** (1983) מצטט מחקר שבוצע בלונדון עוד בשנות ה-30 של המאה העשרים, ובו נרשמו חלומות מפיהם של ילדים בני 7 עד 12. החוקרים התרשמו שרוב החלומות הכילו התרחשויות והרפתקאות שאי-אפשר להניח שאותם הילדים חוו, בוריאציה זו או אחרת, אי-פעם במציאות.

המאמץ של אותו "טוה עלילות" בלתי-מודע ובלתי-ידוע להקנות משמעות לתמונות, ביטויים, רגשות ורעיונות המבודדים באמצעות קישורים לשרשראות עלילתיות מתגלה במיוחד בחלומות החוזרים (או - החלומות הסדרתיים). חלומות אלה בנויים במתכונת של "נושא עם וריאציה": עלילות חדשות לבקרים (או ללילות), הנרקמות סביב מכנה משותף של אירוע או חוויה רגשית מסוימת. לדוגמה, אדם החולם פעם או פעמיים בשבוע במשך שנים רבות שאשתו בוגדת בו והוא כועס עליה, צועק, מאיים, ולעתים אף מכה אותה, אך היא נשארת תמיד שלוה ואפילו קצת משועשעת, ומגיבה לכעסו בדברי רוגע, כאילו היה ילד עם התפרצות זעם. עלילת הבגידה, כולל הגבר השותף, שונה מחלום

לחלום, ולעתים דמיונית ומוזרה ביותר, כאשר כל פעם הוא מתכנן דרכים שונות וחדשות להוציא אותה משלוותה, להפחיד, לאיים, להעניש ולהכאיב לה, אך תמיד לשווא – הוא לא מצליח להוציאה משלוותה. הוא מתעורר מבולבל, מלא זעם וקינאה, ומגלה שאשתו ישנה בשלווה על-ידו כאילו דבר לא קרה. במציאות אין, ולא היה, שום מתח בין בני הזוג ולא ידוע על בגידות. בטיפול האנליטי עובד חלום זה באופן חוזר והתקשר לו בזיכרונותיו להתקפי הזעם והקנאה בהם היה נתקף בילדותו המוקדמת כשאבא, שעבד זמנים ארוכים בעיר אחרת, היה נעדר מן הבית ואמו היתה נפגשת עם כל מיני "דודים" אותם לא הכיר. החולם, שבעצמו היה מנסה מדי פעם את ידו בכתיבת סיפורים, נהג לגלג על עצמו: "הלוואי והייתי מצליח להפעיל בכתיבה שלי את מחצית הדמיון היוצר אותו מגלים החלומות שלי בעלילות אלו". יש להניח שחלומותיו החוזרים "עבדו" במשך שנים על אותו הנושא הילדותי הטראומטי – רגשות הקנאה האדיפלית לאמו – כאשר החלום חוזר ורקם כל פעם עלילה חדשה על נושא האישה הבוגדנית, הקנאה, וחוסר-האונים שלו להטיל עליה מורא ומשמעת.

המלחין **ריכרד ווגנר** (1851) טען שתפקיד מחבר האופרה הוא לבחור ליברטו, עלילה המייצגת את אחד מסיפורי החיים, ולהצמיד אליו את המוסיקה המבטאת את הרגשות המתאימים לכל אחד מאירועי העלילה. החלום כאילו עושה את ההפך: הוא אוסף את "קטעי המוסיקה" המתנגנים בחלל הנפש – רגשות, פיסות חוויה או זיכרונות שאינם מתקשרים לכלום – ומנסה לחבר ליברטו במסגרתו יקבלו אלה משמעות. הרושם המתקבל מן החלומות החוזרים הוא, שאין החולם מוכן לוותר גם כאשר אין הוא מצליח בעלילה אחת או שתיים, אלא הולך וחוזר פעם אחר פעם בתקווה שאולי תמצא העלילה "הנכונה" אשר תקנה את המשמעות לכל הרגשות והזיכרונות, המודעים והבלתי-מודעים, אשר אינם חדלים להציק, אך ממאנים להסביר על מה ולמה.

ההנחה היא, שאחת מפונקציות החלום היא להקנות משמעות לכל אותם הרכיבים המבודדים של תחושת-העצמי, באמצעות קישורם זה לזה ושיבוצם באותה הרשת התלת-ממדית של הקונוס ההפוך אותו תיארו לעיל.

מהי מידת ההצלחה של החלום במשימה ארגונית זו? לדעתי, כפי שיש לראות בכל הפונקציות של האני רק משום ניסיון להגנה, ארגון, התמודדות, שליטה ויצירת פשרות, כך יש לראות את החלום רק כניסיון להקניית משמעות, כאשר מידת ההצלחה שונה מחלום לחלום ומאדם לאדם. בהתחשב בכך שכל אדם חולם בממוצע כחמישה חלומות ללילה, כאשר ברובם מופיעים רק פיסות קטועות של עלילות הנעלמות ברובן מן הזיכרון תוך זמן קצר, ניתן לשער שרובה של עבודת טוויית העלילות היא בלתי יעילה. בדמיוני נראה לי "טווה העלילות" הזה, כמו ילד המנסה להרכיב את מאות חתיכות אשר על השולחן לפניו, לתמונה שלמה. יש והוא מצליח להרכיב מספר חלקים לפיסות תמונה, אך לרוב הוא נתקע בשלב כלשהו, מפזר בכעס את החלקים ומתחיל מחדש. אלא שילד זה הוא עקשן, ואינו מרפה לעולם מניסיונותו, וכל פעם כאשר משאירים אותו לנפשו, הוא חוזר מיד למשימה ומנסה מחדש.

השאלה היא, מה נחשב בעינינו כ"הצלחה" כאשר מדובר על המשימה

הארגונית של החלום? אם נתייחס רק למשימה של ארגון "חלקי הפאזל" המייצגים את הזיכרונות, החוויות והבעיות מן העבר המיידי - יש לחלום כנראה הצלחות בלתי-מבוטלות; אך אם נתייחס למשימה של ארגון זיכרונות, חוויות וטראומות הילדות, המודעות והבלתי-מודעות – ההצלחות לרוב חלקיות בלבד; ואם נתייחס למשימה של הרכבת התמונה הכוללת של "ספר החיים" - אין הוא מצליח לעולם. תמונה זו תישאר תמיד מקוטעת, עתירת שיכחות, התעלמויות ועיוותים. גם אם תצליח אנליזה טובה לשפץ אותה, יצוצו תמיד מחדש גורמים בלתי-מודעים שיעוותו שוב חלקים ממנה. זו אולי הסיבה למה שאמר קורט אייזלר (מצוטט על-ידי גרינסון, 1970):

"בעבודה קשה ובתנאים מוצלחים יכולה אנליזה לקטוע כל סימפטומטולוגיה נזירות, כל acting out, את כל פליטות הפה והטעויות הנזירות, ואפילו להפוך את מי שהיה קודם פציינט לדגם של הנורמליות. אף-על-פי-כן, אדם לא יפסיק לעולם לחלום חלומות בלתי-רציונליים, טעוני יצרים ומוזרים, הוכחה מתמדת לפעילות הבלתי-מופסקת של מודע" (ע' 546).

בעייתיות "ההצלחה" חריפה במיוחד לגבי החלומות החוזרים. מחד, אפשר לטעון שאם המטופל שעבר טיפול אנליטי ממושך ומעמיק ממשיך להחזיק בחלומותיו החוזרים, ברור שבעיות מרכזיות מעברו עדיין לא נפתרו; מאידך, אם, כמו במקרה דלעיל, אין הקנאה האדיפלית מתבטאת בשום הפרעות התנהגות או סימפטומים נזירותיים בהווה, אין הוא רוצח סדרתי של נשים, אינו סובל מעכבות או פרברסיות מיניות, ואפילו מנהל חיים זוגיים הרמוניים ומספקים, כאשר הגילוי היחידי לקיום הבעיה הילדותית הוא רק בחלומות הלילה - מה יכול להיחשב להצלחה גדולה יותר של הטיפול האנליטי? האם ניתן באמת לפתור את כל בעיות הילדות המרכזיות? האם יש לצפות שאדם אשר הרגיש עצמו לאורך כל שנות ילדותו דחוי על-ידי משפחתו, יהיה מסוגל אי-פעם לפתור את תחושות הנחיתות, העלבון והכעס אותם הוא נושא מאז? יש המאמינים שניתן למצוא בטיפול מזור לכל הרגשות הכואבים אותם נושאים אנו מן הילדות ולאחריה, או לספק את "הפיצוי" למכאובים אלה; זוהי כנראה אשליה. ההישג הוא כאשר מצליחים אנו להגיע למצב המבורך בו אין העבר הטראומטי שלנו משבש עוד את ההווה - לא בסימפטומים, לא בהפרעות התנהגות ולא ביכולתנו ליהנות מן הסיפוקים של חיי ההווה. ואולי זו אחת הפונקציות העיקריות של החלום – ליטול על עצמו את העיסוק במכאובי העבר על-מנת לשחרר אותנו מהם בחיים הערניים.

השימוש הקליני בחלום

לעומת חמשת הסעיפים הקודמים שהחלו בתיאור השינויים שחלו מאז ימיו של פרויד, יש לפתוח את הדיון בסעיף זה בשאלה האם חלו בכלל שינויים כלשהם בשימוש הקליני של החלום.

באותו דיון פסיכואנליטי של שנת 1975 אודות "השינויים בשימוש החלום

בפרקטיקה הפסיכואנליטית" שנערך 36 שנה לאחר מותו של פרויד, הצהיר **אנגל גרמה** (קרטיס וסאקס, 1976) כי "...לא נוכח במשך חמישים שנה של עבודה קלינית, באיזה שהם שינויים גדולים בשימוש הקליני של החלום" (ע' 344); ו**בלום** (1976) בהרצאת הפתיחה לדיון, התנצל: "בזמן החדש כמעט ולא חלו שינויים התפתחותיים בשימוש הקליני של החלום, ולכן עלולה הכותרת של הדיון הנוכחי להטעות" (ע' 315). רוב הכותבים כיום סבורים, שאם אכן היו שינויים בשימוש הקליני של החלום, היו אלה דווקא בכיוון השלילי, דהיינו - ירידה הדרגתית בהערכת חשיבותה של העבודה על פירושי החלומות בטיפולם האנליטיים.

חלוצי פסיכולוגיה האני שלאחרי פרויד, הרטמן ורפפורט, כמעט ולא הזכירו נושא זה. **וולדהורן** (1967) אשר פרסם את סיכום הדיונים שנערכו במשך שנתיים במכון הפסיכואנליטי בניו-יורק, סיכם את דעת הרוב שקבע שאין להעריך את החלום אלא כאחד מסוגי הקומוניקציות במסגרת הטיפול האנליטי, ואין הוא שונה מהותית מן השאר. אין הוא מאפשר גישה לשום חומר סמוי שאי-אפשר להגיע אליו גם בדרכים אחרות. דעה זו שיקפה את הגישה הכללית ששררה אז בין רוב חסידי תורת האני, שהכירו אומנם בחשיבות שהיתה לעבודה עם חלומות בתחילת דרכה של הפסיכואנליזה, כאשר החלום שימש עדיין כ"דרך המלך" לבלתי-מודע, אלא שבינתיים הלכה הטכניקה האנליטית והמשיכה להתפתח, כך שכיום יש לנו כבר אמצעים רבים חילופיים, ואולי אף יעילים יותר להגיע למעמקי הבלתי-מודע. לדעתם, החלום איננו חיוני, אך גם לא מיותר בעבודה הקלינית – הוא פשוט אחד מאמצעי האנליזה הרבים, ואינו טוב או נחות מן האחרים. **אלטמן**, שהשתתף אף הוא באותה קבוצת מחקר, מעלה בספרו "החלום בפסיכואנליזה" (1969) את הסברה שהירידה בעניין הטיפול בחלום מתקדמת כתהליך המחזק את עצמו: עקב התפשטות הדעה שעבודת פשר החלום אינה כה חשובה לקידום הטיפול, נכנסים למעגל העבודה הקלינית יותר ויותר אנליטיקאים אשר לא עברו אף פעם, בטיפול האישי שלהם, את החוויה של עיבוד חלום באופן יסודי, ומאחר והם עצמם לא זכו בחוויה לימודית זו הם חסרים את השכנוע האישי בתרומתו של החלום לקידום ההבנה.

רלף גרינסון (1970), מחבר ספר הלימוד הידוע "הטכניקה והפרקטיקה של הפסיכואנליזה" (1967), יוצא חוצץ כנגד כל אלה המנסים להפחית מחשיבותו של החלום בפרקטיקה הקלינית. הוא מאמין ש"החלום הוא תוצר יוצא-דופן וייחודי של הפציינט" (ע' 545), מאחר ו –

"אין תוצר של פציינט כמו החלום, המתרחש בצורה כה סדירה והחושף כה הרבה, בצורה כה גרפית, מן הכוחות הבלתי-מודעים של הנפש. פירוש החלום יכול לחשוף באופן המידי והמשכנע ביותר, לא רק מהו המוסתר, אלא איך ומדוע זה מוסתר" (ע' 522).

להגנת עמדתו אודות חשיבותו של החלום בטיפול, הוא מביא ארבע סיבות :
"החלום חושף בבהירות בלתי-רגילה אספקטים שונים של הסתם, החומר

המודחק והאני-העליון הבלתי-מודעים, ובמידה פחותה, פונקציות אני מודעות מסוימות, במיוחד הפעילות המתבוננת... החלום הוא בקרבה ההדוקה ביותר לזיכרונות הילדות, בהתחשב בכך ששניהם משתמשים בעיקר בייצוגים חזותיים... החלום הוא ביסודו חוויה חזותית ורוב זיכרונות הילדות המוקדמת חוזרים אליו כתמונות או חזיונות... החלום הוא החופשי ביותר מבין כל האסוציאציות החופשיות" (ע' 522-525).

קשה למצוא בספרות של תורת-האני שלאחר פרויד עוד חסידים, דוגמת גרינסון, אשר היו כה נלהבים לחדש את העניין ב - "...יופי והשנינות המתגלה בתערובת המיוחדת של יצירת החלום, האסוציאציות החופשיות והפירושים" (ע' 545). אך יש שניסו לעורר מחדש את העניין בחלום, והצביעו על האפשרות לשימושים קליניים לחלום מלבד אלו שהראה פרויד. **סאול וליאונס** (1952) הראו, שבמקרים העקשניים של נזירות פוסט-טראומטית, יכולים החלומות החוזרים על עצמם ללא-הועיל, להצביע על הקונפליקט הבסיסי המהווה את הסיבה לאי-יכולתו של האני להשתלט על החוויה הטראומטית. ההנחה, כמו במצבים בהם הופכת עבודת-האבל לדיכאון מתמשך, קיים קונפליקט שאינו מאפשר לאני לבצע את עיבוד-הטראומה או עיבוד-האבל באופן תקין. החלומות החוזרים, שתפקידם הוא בעצם לסייע בעיבוד הטראומה, חוזרים אז על עצמם כמו תקליט מקולקל המסתובב על המקום, אך –

"למרות שסיוט הלילה מציג באופן טיפוסי את הסצנה הטראומטית בדיוק רב, שונה בדרך-כלל פרט מסוים אחד מן המקור. התשובה לשאלה מדוע משנה החולם דווקא פרט זה, מספקת כמעט תמיד את הרמז לרגישויות האמוציונליות של החולם, ולסיבת הפעלתה המתמשכת של התגובה הנזירותית" (ע' 125).

דוגמה לקונפליקט גרעיני בלתי-מודע מסוג כזה, היא, למשל, התגובה האמביוולנטית לתאונת דרכים בה היה זה הנפגע עצמו שגרם בנהיגתו לתאונה בה נהרגה אישתו אשר ישבה לידו במכונית. במקרה והצער ורגשות האשם על הפגיעה הקטלנית מאוזנים על-ידי סיפוק המשאלה הבלתי-מודעת מסוג "הרי כבר שנים רציתי שהיאתמות" נוצר קונפליקט אשר כמעט ואינו ניתן עוד להתרה. אדם כזה יכול לחלום שוב ושוב על התאונה על כל פרטיה, כאשר דמותה של אשתו תהיה מחוקה או מעוותת, למשל. במקרים רבים חלומות חוזרים כאלה, הם הסימן היחידי המורה על מהות הקונפליקט הבלתי-מודע שביסוד ההפרעה.

קנצ'ר (1955) הצביע על תפקידו הקומוניקטיבי של החלום, וטען שהצורך לספר את החלום לאדם מסוים יכול לספק אינפורמציה אודות מהות ההעברה לאדם זה[4]

ברנר (1976) טען שבחלומות רבים יכולה הבנת הצורך לספר את החלום לתרום יותר אינפורמציה מאשר עצם ניתוח תוכנו. **בלום** (1976) הצביע על כך, כי "החלום יכול לשמש כמדריך להבנת ההעברה, והוא מקור אינפורמציה בעל-ערך אודות מהות ההתנגדות והנסיגה" (ע' 319). **דה-מונשו** (1978), כאמור, סברה שעצם הקומוניקציה של החלום יכולה לסייע לאני של החולם לארגן ולהשתלט על

האיום הנובע מחשיפת המשאלות והפנטזיות הבלתי-מודעות. דוגמאות לחלומות קומוניקטיביים הם החלומות של מטופלים בהם מופיעה דמות המטפל. לדוגמה, מטופל שחלם שהוא נמצא בשעה טיפולית, אך כל רגע נכנס מישו מבני הבית והמטפל מתפנה לשוחח עימו וכך מתבזזת כל השעה הטיפולית. חלום זה מביע את הרגשתו שהמטפל "לא שם עליו", משועמם ממנו ומוכן להקדיש יותר תשומת לב לכל אחד שנכנס במקרה לחדר, הרגשה שמקורה עוד מן הילדות המוקדמת כאשר אבא היה תמיד עסוק בשיחה עם אחרים וכמעט ולא התעניין בו ובמעשיו (העברה). המטפל הקָגיש מבין שהלהיטות בה מספר המטופל חלום זה והמתיחות בה הוא מצפה לתגובותיו של המטפל נובעת מן העובדה שהוא למעשה מאשים את המטפל בחוסר-איכפתיות, אך לא מסוגל להעלות טענה זאת באופן ישיר. גם כאשר הילד מתעורר מתוך שנתו עקב חלום מפחיד ונרגע רק לאחר שסיפר חלום זה לאימא שאצה למיטתו, או הבעל שלא חוזר לישון עד שלא סיפר לבת-זוגו את החלום ממנו התעורר, סביר שיש לחלום משמעות קומוניקטיבית. חלום החרדה של הילד יכול לנבוע, למשל, מרגשות אשם כלפי משאלות תוקפניות כלפי אימא שהגיעו לביטוי בחלום. במקרה זה הוא יכול לחזור לשינה שלוה רק לאחר שסיפר את החלום לאימא, שמע את קולה המרגיע וקיבל בכך סליחה סמלית על מחשבות הזדון הדמיוניות כלפיה שנחשפו בחלום. מבחינת הקומוניקציה מהווה החלום פתרון מצוין, מאחר וניתן להגיד בו כל דבר הקשה לביטוי באופן מודע ומכוון, מבחינת "לא אני אמרתי את זה, אלא החלום שלי", צורת אמירה המשחררת אותי למעשה מן האחריות הישירה לאמירותי.

רוב הפסיכואנליטיקאים חוקרי החלום שהוזכרו בפרק זה קיבלו למעשה את התיאוריה וטכניקת הפירוש של פרויד והציעו את חידושיהם רק בתור שימושים קליניים אפשריים נוספים, כפי שכתב בלום -

(1976):

"במסגרת הפסיכולוגיה הפסיכואנליטית, היו התפיסות והתובנות המעולות של פרויד כה עשירות ומושלמות יחסית, עד כי התוספות החדשות לתיאוריה של החלום נותרו מצומצמות למדי. תוך תהליך הגדילה המהירה של המדע שלנו, נותר החלום כסלע היסוד המוצק והבסיסי ביותר" (ע' 315).

הגישות החדשות של פסיכולוגית-האני אינן שוללת לכן ואינן באות במקום הגישה וטכניקת הפירוש של פרויד, אלא רק מציעות רמות פירוש נוספת – הפירושים המתבקשים מן הגישות הרואות בחלום את השתקפות המאמץ לפתרון בעיות, את הצורך בשליטה (mastery) ואת הניסיון לאדפטציה. הוגי פסיכולוגית-העצמי טענו גם הם שאינם מערערים על גישות הפירוש הקודמות, אלא רק מתמקדים בתרומת החלום ל"פונקצית תחזוקת תחושת-העצמי" של האני. השאלה היא, האם אכן מתקיים מצב אידיאלי זה, בו אף גישה חדשה אינה מערערת ובאה במקום הגישה של פרויד, גם בפרקטיקה הקלינית? נתחיל בדוגמה (הלקוחה מנוי, 1997) המאוששת לכאורה את הגישה המקובלת, לפיו כל רמת פירוש חדשה רק מוסיפה נתח הבנה חדשה להבנה הקודמת: אישה בגיל העמידה חלמה שהמטוס, בו טסו היא

ובעלה לטיול לחו"ל, נחטף על-ידי קבוצת טרוריסטים והונחת על אי בודד. החוטפים מאיימים להרוג את כל הגברים, אך מנהיג הכנופיה מציע לה עסקה - לחון את בעלה אם תסכים לשכב עמו. האסוציאציות הובילו אותה לחדשות השבוע האחרון אודות חטיפת מטוס והחזקת בני-ערובה, לסיפור האופרה "טוסקה", ולתסכול מבעלה המבוגר ממנה, המאבד בהדרגה את אוננו ואת עניינו במין, בעוד שהיא חשה עדיין בצורך מיני חזק. קל היה לאתר את "מילוי המשאלה" בחלום זה, בו היא האישה היחידה הנבחרת לשכב עם מנהיג הכנופיה הצעיר, השרירי והסמכותי. אך המחזיק בפסיכולוגית-האני רשאי להקשות בצדק, איפה כאן מילוי המשאלה, היא הרי כלל לא חוותה בחלום את עצם קיום יחסי המין עם אותו צעיר, ולכן גם לא זכתה לשום סיפוק ישיר או עקיף? אלא מה, תפקידו של החלום הוא להציע פתרון לבעיה, אשר היא במקרה זה - איך לזכות שוב במין מספק מבלי לבגוד בבעל האהוב, לו היא שומרת אמונים. ואכן, החלום הציע את הפתרון המוצלח - הוא בנה עלילה דרמטית במסגרתה תוכל לזכות בסיפוק המיני המיוחל, אך מבלי לחטוא בבגידה; אדרבא, היא תאלץ לעשות זאת לטובת בעלה האהוב ולהצילו בכך ממוות בטוח. השאלה - מדוע אין החלום מגיע לשום צורה של סיפוק? הרי גם זה תואם את הגישה של פסיכולוגית-האני: תפקידו של החלום אינו אלא להציע פתרון לבעיה, ואם הצליח בזאת, יכול הוא להסתיים. עצם מילוי המשאלה יכול להיעשות מאוחר יותר, אם בפנטזיה ואם במציאות. פסיכולוג העצמי לא היה דוחה פירושים אלה והיה מסכים עם שניהם - הפונקציה של החלום היא הן לספק ביטוי למשאלות והן להציע פתרונות לבעיה איך לספק משאלות אלו. אלא יש להניח שהוא היה מעלה ספק לגבי עצם המשאלה, האם זו אכן רק משאלה יצרית, או אולי זו בעצם בעיה של תחזוקת הדימוי העצמי הנשי. הן ידוע שאישה בגיל העמידה נוטה בדרך-כלל לראות בירידת התשוקה המינית של בעלה, גם אם ידוע לה שהדבר נגרם ממחלה, עדות לכך שאין היא עוד מושכת אותו כמו בנעוריה; ואם תפקידו של החלום הוא לשקם את דימוי-העצמי הפגוע, מה יכול להרים את תחושת הנשיות יותר מאשר הידיעה שמכל הנשים הצעירות שהיו במטוס, חשק אותו מנהיג כנופיה צעיר דווקא בה?

זו דוגמה לאותם החלומות בהם שלושת רמות הפירוש הן לגיטימיות, כאשר כל רמה נוספות אינה פוגמת בתועלת של קודמתה אלא רק מוסיפה זווית ראייה חדשה המאפשרת נדבך נוסף של הבנות ופירושים. אלא שיש גם סוגי חלומות, ואף הם שכיחים למדי, שאינם מתיישבים עם מצב זה, מאחר והפירושים המבוססים על זווית ראייה אחת סותרים את הפירושים המבוססים על התפיסה מזווית אחרת. לדוגמה - אותם החלומות הטיפוסיים בהם חוזה החולם אסון כלשהו העלול להתרחש לאדם אהוב עליו, כגון אם צעירה החולמת שבנה הקטן והאהוב נפגע בתאונה. חלומות כאלה עלולים לעורר באם המשכילה חרדות בשתי רמות - קודם-כל, החשש הכמעט אוטומטי שמא נושא החלום נבואה כלשהי לאסון העומד להתרחש, ושנית, הידע הפסיכואנליטי הקובע שאם אני חולמת התרחשות כזו, משמע שיש לי משאלת מוות לא-מודעת כלפי בני. המטפל הפרודיאני ינסה כמובן להרגיע את חרדותיה במשהו מסוג "סביר בהחלט שבין המשאלות הרבות, הנוגדות והאמביוולנטיות המתרוצצות בבלתי-מודע, ימצא גם רצון כלשהו להפטר מן הבן

הקטן לזכות שוב בנעורים חסרי הדאגות והאחריות, אבל כמובן אין זה אומר שלך יש משאלה שהבן יומת", אך בזה יאשר שבעקרון היא אומנם צודקת בחרדותיה - אם החלום אומר זאת, סימן שאכן יש לה משאלת מוות כלפי בנה. פסיכולוג-האני, לעומת-זאת, יערער על עצם קיום משאלת-המוות, אפילו באחת מפינות הבלתי-מודע, ויטען שהחלום רק ממלא בנאמנות את תפקידו לחזק את תחושת-העצמי, הוזהות העצמית האימהית החיובית והאמון בכוחותיה להתמודד בסכנות האורבות לה ולבנה בעתיד. הוא יגיד לאם שאינה מצליחה להשתחרר מן הפחד שמא יקרה משהו איום לבנה, שחלום זה אינו אלא אחד מן האמצעים הפנימיים המופעלים להרגיע את חרדותיה. כאילו היה אומר: "נניח והגרוע מכל כבר קרה, ראי, גם אחרינו נותרת בחיים, ועדיין יש לך את הכוחות להמשיך לקראת המשימות של היום החדש!"

ניתן להביא דוגמאות נוספות לחיזוק הטענה האומרת שאין המטפל יכול להתמיד בנאמנותו לכל הגישות הפסיכואנליטיות, אלא הוא חייב לבחור באלטרנטיבה פירושית אחת. אומנם יש ביכולתו להצדיק עצמו בטענה המקובלת שאין חלום, סימפטום נוירוטי או כל ביטוי אחר, שאינו יכול להסתבר כרב-משמעי וכביטוי לניגודים האמביוולנטיים או לשני צדי הקונפליקט; אלא שאלה הן, כידוע, מסוג הטענות שאינן ניתנות לאישוש או להפרכה. החשוב הוא שטענת הרב-משמעות אינה יכולה להצדיק גישה המתירה לקשר באופן פראי כל דבר עם כל דבר אחר, כי גם כאשר עולים מספר פירושים אלטרנטיביים, נדרש הפרשן לקבוע סדר קדימויות, ולפרט את מידת חשיבותה של כל אחת מן המשמעויות.

לסיכום ההתפתחויות שחלו ביישום הקליני של החלום בתקופה שלאחר פרויד - החדשות הרעות הנירידת העניין הכללית של האנליטיקאים בחלום - הן בניתוח משמעויותיו והן במאמצי הפירוש - תוך אמונה שאין הוא עוד כה חיוני בחשיפת מסתרי הבלתי-מודע והבנת מקורות הפסיכופתולוגיה. גרוע מכך, ירידת עניין זו היא תהליך המעצים את עצמו, מאחר ואנליטיקאים שלא התנסו באנליזה האישית שלהם בחוויות חוזרות של חשיפת עומקי המשמעות של חלומותיהם, לא יהיו מסוגלים להקנות חוויה זו למטופליהם, ויטו לדבוק בתיאוריות המפחיתות בערכו של החלום ככלי טיפולי. בנוסף לכך, גם המחקר הנוירופיסיולוגי בחלום ושנת ה-REM, אשר עורר בתחילתו תקוות לגילוי מפתח חדש להבנת החלום, הכזיב. הוא נותר למעשה עד היום ברמת המשגה שונה מהותית מזו הדרושה בעבודה האנליטית, ועדיין לא נמצאה הדרך לגשר בין הידע הרב שנצבר במחקרים אלה לבין הידע הקליני הפסיכואנליטי.

אולם החדשות הטובות הן, כי ירידת העניין בחלום כאמצעי טיפולי אוזנה בכל שלב על-ידי פיתוח אמצעים קליניים חלופיים להגיע לאותן המטרות שהיו מיוחסות בתחילה בלעדית לחלום. איזון זה אינו מתבטא רק בהכנסה לשימוש של אמצעים קליניים אחרים, אלא במציאת שימושים חדשים לחלום עצמו, בד בבד עם הירידה בחשיבות המרכזית שיוחסה לו כאמצעי חדירה לבלתי-מודע. בעוד שפרויד ניצל למעשה רק את האינפורמציה אותה ניתן להפיק מן החלום הסמוי באמצעות טכניקת האסוציאציות החופשיות, למדה פסיכולוגית-האני להפיק אינפורמציה מכל

חלקי החלום ומכל אשר מתרחש סביבו ובעטיו - מן התכנים של החלום הגלוי, מן הצורה והמבנה של החלום, מן הנסיבות וההקשרים בהם הופיע החלום, מן המשמעות הקומוניקטיבית של סיפור החלום, מהשפעות ההעברה על החלום, מתהליך בחירת אמצעי הייצוג והסימבוליזציה הספציפיים; ובשנים המאוחרות יותר - גם מצורת השתקפות תחושת-העצמי בחלום, וממידת מעורבותו של החלום בתחזוקת תחושת-העצמי; ולאחרונה, עם הנטייה לכיוון הגישה ההתייחסותית (relational) והדגש על ההעברה-הנגדית (גישות עליהן נרחיב את הדיבור בפרק השלישי והרביעי) - גם מן החלומות שחולם המטפל אודות המטופל/ת שלו.

ללא ספק, עלינו לבכות כיום את אותה האמנות הגדולה של פשר עומקי החלום, אשר נוצרה וטופחה על-ידי דור המייסדים ואשר אבדה לנו; אך מאידך, יש לברך על הרחבת היקף האינפורמציה שלמדנו להפיק מן החלום, ועל השימושים החדשים שעשינו בו בפרקטיקה הקלינית. השאלה המתבקשת - מדוע שלא נלמד לשלב ולנצל את שניהם?

[1] החשיבה הראשונית (הלא-מודעת) פועלת לפי חוקים שונים מן החשיבה המשנית (הרציונלית), ותוצריה הם החלום, הפנטזיה, האמנות, הסימפטום הנזיריטי וחלקה הגדול של החשיבה הילדותית. תיאור מפורט של כל התהליכים המאפיינים את החשיבה הראשונית ניתן למצוא בספרי הקודם "הפסיכואנליזה של היצירות והאמנות" מ-1999.

[2] בסדרת המאמרים המוקדשים לפסיכולוגית העצמי אותם פרסמתי ב"שיחות" (בעברית), דנתי בשני המאמרים הראשונים - "מהו 'העצמי' של 'פסיכולוגית העצמי'?" א', ב' - בבעיית המהות וההגדרה של 'העצמי' (נוי, 1995a, 1995b) ובשני המאמרים הנוספים - "התהליכים התקינים לתחזוקת תחושת-העצמי - החלום" א', ב' (נוי, 1998, 1997) - ניסיתי להציג ולנתח, בלווי דוגמאות קליניות, את האמצעים והתהליכים אשר בשימוש 'עבודת החלום' של האני ואת אופן השימוש בהם לצורך תחזוקת 'העצמי'. עיקרי הרעיונות של מאמרים אלה מוצגים בספר זה בפרקים המתאימים.

[3] תיאור מפורט יותר של שלושת קבוצות הפונקציות, מלווה בדוגמאות קליניות של סיפורי חלום, ניתן למצוא בשני מאמרי אודות החלום ב"שיחות" (נוי, 1998, 1997).

[4] העברה (transference) הוא התהליך לפיו מתיק (displaces) המטופל אל דמות המטפל רגשות, משאלות, צפיות ורעיונות שמקורם בקשרים עם האנשים עימם היו לו יחסים רגשיים בעבר. פרויד השתמש במונח זה בעיקר לנטייה של המטופל "להלביש" על המטפל את הדמויות של הוריו והמשאלות כלפיהם מן התקופה האדיפלית

