**"זכרונות – מוקדמים" – יישומים בייעוץ אינדווידואלי, זוגי וקבוצתי**

**ד"ר מיכל מור – פסיכולוגית זכרונות מוקדמים (Early Recollection – ER) מהווים כלי אבחוני-השלכתי הניתן ליישום בייעוץ וטיפול אינדווידואלי, זוגי וקבוצתי.**

הזכרונות המוקדמים – הינם הזכרונות האפיזודיים שיש לנו על האירועים והחוויות שעברנו בילדותנו. מחקרים אחרונים מראים שההזכרות בעבר אינה קבועה ומדויקת, אלא היא דינמית ונתונה לשינויים לאורך חיינו (10).

אלפרד אדלר טען בכתביו (8) שמתוך כל החוויות וההתנסויות הרבות של הילדות, היחיד משמר ברמה מודעת רק את אותן התנסויות בודדות המתאימות ל"סגנון חייו" (Life Style) כבוגר. כלומר, אין לנו זכרונות "מקריים", אלא מתוך כל אירועי הילדות אנו שומרים בזכרון את אותם אירועים המשקפים את הדרך בה אנו תופסים כבוגרים, את עצמנו ואת סביבתנו (1).

הזכרונות הינם ביטוי למיתוס-האישי או לנרטיב איתו אנו מזדהים.

הזכרונות מבטאים "עקביות-סגנונית" המשקפת את עמדותיו, ערכיו הבסיסיים, רגשותיו והתנהגותו של היחיד בהווה.

Ogdan (2) מבחין בין עברו של היחיד שהינו אוסף אירועים, לבין סיפור ההיסטוריה האישי שהינו יצירה המשקפת את דרך הפרשנות האישית (המודעת והלא-מודעת) המעצבת את זכרונותינו. לדעתו, תחושת הסובייקטיביות היא המאפשרת יצירה של רצף היסטורי בחוויית היחיד. הבנתו של היחיד שהוא זה ה"מחבר" את זכרונותיו ומודעותו לגבי פרשנותו את אירועי ילדותו, מאפשרת ליחיד לחזק את חווייתו כסובייקט בעל קיום נפרד ועצמאי.

לדעת אדלר (4) ליחיד יש אופני פירוש אישיים למציאות הסובבת אותו. דרכי הפירוש משקפים את סגנון חייו ואת הדרך האופיינית בה הוא מארגן את תפיסותיו, חוויותיו, רגשותיו וערכיו. כלומר, אנו מתבוננים דרך משקפים מסוימות על עצמנו, על ה"אחר", ועל העולם, דרך סיפור הזכרונות אנו מתוודעים לנקודת המבט האישית המייחדת את הפרט.

גם לקבוצה ולעמים יש את זכרונות העבר שלהם, שהינם המיתוסים (7). המיתוס אינו צילום אובייקטיבי של המציאות, אך הוא נחרט בזכרון הקולקטיבי באופן שמשחזר ותואם אמונות ועמדות מרכזיות האופייניות לאותה קבוצה ומכוון לקראת התנהגות עתידית. (לדוג' מיתוס "מצדה" – שכיום יש ספק לגבי התיעוד ההיסטורי שלו, הדגיש את ערך ההקרבה והאומץ וכיוון לקראת התנהגויות המשקפות ערך זה. מיתוס זה נשמר וסופר היות ותאם לערכים של אותה תקופה).

כמו המיתוסים, גם הזכרונות המוקדמים של היחיד אינם בנויים על עובדות ביוגרפיות מדויקות, אלא עוברים, מעין עריכה המשקפת את המוטיבים והתמות המרכזיות המאפיינים את חיינו העכשוויים. כל זכרון מכיל גם עיוותים, הדגשים סובייקטיביים והשמטות והינו כעין "נקודת-ציון" המתארת את נטייתנו להבין, לפרש ולבחור בדרך מסוימת (7).

הזכרונות משקפים את אופן הליכתנו בדרך זו (לדוג' בביטחון או בהיסוס), לאן אנו שואפים להגיע (מה המטרות שהצבנו), במה הצטיידנו (הכוחות והמשאבים הנפשיים) וממה עלינו להיזהר ולהימנע.

"זכרונות ילדות מוקדמים" מייצגים קשר דיאלקטי בין עבר – הווה – עתיד. העבר השפעתו רבה על ההווה והעתיד שלנו, אך המעניין והייחודי בעבודה עם זכרונות, היא ההבנה שההסתכלות שלנו על אירועי העבר צבועה בסגנון האישי של חיינו בהווה. סיפורי העבר אותם אנו מספרים לעצמנו הינם שיקוף לדרך בה אנו מתבוננים היום על חיינו. כלומר, "זכרון הינו הבנת העבר, כאשר משתנה הבנתנו משתנה זכרוננו, וכך גם עברנו" (6).

זכרונות ילדות מוקדמים (9) הינם כלי אבחוני השלכתי אשר דרכו מתקבלת תמונה מקיפה ורחבה לגבי אפיונים אישיותיים, דילמות בהווה, והיכולת להסתגל ולתפקד בסיטואציות עכשוויות שונות ומורכבות.

יתרונה הרב של שיטת אבחון זו שהיא מהירה להעברה (האדם מתבקש לספר 4 – 5 זכרונות) אינה נחווית כאבחון אלא כחלק אינטגרלי מתוך רצף השיחה הטיפולית. האדם מספר ומתחבר לאירועים המשמעותיים בעברו (11).

דרך הבנת הזכרונות אנו מתוודעים לדרמה הנפשית הפנימית הקיימת כיום שייצוגה במודע משתקף דרך הזיכרון. היות וסיפור הזכרונות משקף את המתרחש בתוכנו, בעקבות שינוי בתפיסת העצמי, האחר והעולם (כמו לדוג' בתהליך טיפולי). האדם יכול להיזכר בזכרונות ילדות חדשים בעלי תימה שונה, או שאותם זכרונות יעלו, אך הטון האמוציונאלי וההדגשים האישיים יהיו שונים.

למעשה, לכל אורך חיינו אנו מארגנים את הזכרונות ביחס לעברנו, אנו משמרים פחות או יותר את אותם חומרים, אולם בתהליך מתמשך חוזרים ומעצבים אותם באופן שמשנה את המשמעות שלהם ויותר מכל את הפרספקטיבות שלנו כלפיהם (10). כמו לדוג' זכרון של אורי (שם בדוי), גבר בן 35 שפנה לייעוץ עקב תחושת חוסר ביטחון, דימוי עצמי נמוך וקשיים בהתמודדות, בעיקר מול דמויות סמכות אסרטיביות. בתחילת המפגשים שלנו סיפר זכרון מגיל 6: "ישבנו סביב שולחן השבת כל המשפחה פתאום אבא התרומם בכעס מהכסא באופן לא צפוי, סטר לי על הפנים והעיף אותי מהשולחן". הסטירה של אבא הותירה אותו בתחושת השפלה, כעס וחוסר-אונים רב. זכרון זה משקף את תמונת ה"עצמי" של אורי בפנייתו לייעוץ, את הזדהותו עם תפקיד הקורבן, את כעסו המופנם ואת תחושת חוסר האונים מול דמות סמכות.

בסיום התהליך, כאשר אורי רכש הבנה ומודעות רבה יותר לעצמו ולהתנהגויותיו, הוא מספר שוב זכרון ילדות: "ישבנו סביב שולחן השבת כל המשפחה, אמא, אבא ושלושה האחים. אחי ואני ישבנו אחד ליד השני, רבנו כל הארוחה. אבא העיר לי מספר פעמים ולמרות זאת המשכתי להפריע. אחרי זמן מסוים, אבא קם מהשולחן בכעס, סטר לי ואמר לי לעוף לחדרי". אורי מספר הפעם את הזיכרון תוך הדגש על התנהגותו והבנת הסיטואציה באופן מלא יותר.

בזכרון זה אורי נזכר ב"חלקו" בפרשה. העולם כבר אינו נתפס כמקום בו מתרחשים דברים לא-צפויים, ו"האחר" אינו מגיב באימפולסיביות חסרת-פשר. דרך סיפור הזכרון האחרון משתקפת הבנתו לחוקים הקיימים במשפחה וכן במציאות שהפרתם גוררת תגובת עונש. כלומר, השינוי בזיכרון משקף שינוי פנימי בתפיסת העצמי, בתפיסת ה"אחר" ובתפיסת העולם.

אורי, שחש בתחילה חשש רב וחוסר-אונים, מבין כיום טוב יותר את מורכבות הסיטואציה הבינאישית ולכן, גם יכולת השליטה וההתמודדות שלו טובים יותר.

זכרונות מוקדמים משקפים את "סגנון החיים" של הפרט (4, 5) שהינו אשכול של תפיסות, אמונות, רגשות והתנהגויות המאפיינות את היחיד. ניתוח הזכרונות מאפשר לנו לקבל תמונה רחבה לגבי 3 פרמטרים מרכזיים:

תפיסת העצמי – הדרך הסובייקטיבית, בה היחיד תופס את עצמו בהיבטים השונים. תפיסה הכוללת: דימוי-גוף, ערך עצמי, האמונה ביכולת האישית, רמת האקטיביות, היכולת ליצירתיות וגמישות חשיבתית, כוחות אגו, מוקדי חרדה בסיסיים ו"רמת האינטליגנציה הרגשית".

תפיסת "האחר" – תפיסה המשקפת את ייצוגי האובייקט המשמעותיים המופנמים. גם לדעת Bollas (99) כל זכרון מהעבר ניתן להתייחס אליו כאל תוצר הדמיון המשקף את קשרי האובייקט המופנמים המתקיימים כיום בנפשו של היחיד. ה"אחר" יכול להיתפס כידידותי, תומך, תחרותי, משפיל, אכפתי, לא צפוי, עוין וכד'.

תפיסת האחר משקפת את "סגנון ההתקשרות" וביטוייו באינטראקציות בינאישיות בכלל ואת היכולת שלנו לקשר אינטימי וקרוב בפרט.

תפיסת העולם – כוללת את מערך האמונות לגבי מהו ה"חוץ" עימו אנו מתמודדים. אמירות פנימיות לגבי טבע החיים בעולם, לדוג' "החיים הם בלתי צפויים וטמונים בהם סכנות", או האם "חוקי המשחק" ברורים ולכן העולם הוא מקום בו אני יכול לפעול ולהשפיע.

המטפל מבקש מהמטופל לספר 5-4 זכרונות ילדות (16) ליד כל זכרון הוא מתבקש לציין 1) את הגיל בו התרחש הזכרון 2) מוקד הזכרון – התמונה בזכרון שעבורו היא המשמעותית ביותר 3) ההרגשה – מהי ההרגשה שליוותה את האירוע. המיקוד והרגש (16) מרחיבים את הבנת הזכרון ומהווים מעין גשר בין התוכן הסיפורי להתייחסות הסובייקטיבית (14).

אופן העבודה עם "זכרונות-מוקדמים" משלב התייחסות לאספקטים קוגניטיביים ורגשיים (3). נרכשת הבנה ומודעות ל"סגנון החיים" (השתקפות של עמדות מוכללות דרך אירועי חיים ספציפיים), יחד עם ביטוי ושחזור אמוציונאלי של החוויה בזיכרון (12).

המפגש דרך הזכרונות עם חוויות העבר ודפוסי ההווה הינו מפגש רב עצמה עם העצמי-הסובייקטיבי (2) היחיד נפגש עם חוויות העבר, עם ייצוגי האובייקט המופנמים ועם הדרך האינדיבידואלית שלו לפרש ולקדד את חוויותיו (13).

עבודה על "זכרונות ילדות" נעשית תוך דיאלוג עם המטופל בהנחה שהזכרון מבטא את התימות המרכזיות העכשוויות בחייו של היחיד (15).

ניתוח "זכרונות מוקדמים" הינו כלי אפקטיבי גם בייעוץ זוגי. דרך התמקדות בזכרונות הילדות של שני בני-הזוג אנחנו "עוקפים" את קשיי ההווה ואת ההשלכות ההדדיות הקיימות בין בני הזוג. עצם סיפור ושמיעת הזכרונות אחד של השני יוצר מפגש אינטימי וקרוב.

הזכרונות מפגישים את האדם עם סיפור חייו האישי והבנה לגבי "פצעיו הראשוניים", יכולתו הבסיסית לקשר, אמון, פתיחות ואמפטיה. כמו-כן, לגבי ציפיותיו המופנמות מזוגיות, סדר העדיפויות שלו וצרכיו הרגשיים.

כלומר, עיבוד "זכרונות מוקדמים" בטיפול זוגי מאפשר הבנה של הדינמיקה התוך-אישית והשתקפותה במערכת הבינאישית שנרקמה בין בני-הזוג.

גם בעבודה קבוצתית, ניתוח "זכרונות מוקדמים" מאפשר מודעות לדפוסים הקבועים של התנהגויות, עמדות ורגשות, של המשתתפים בקבוצה.

היחיד מבין את התנהגותו העכשווית בקבוצה והדינמיקה הנוצרת סביבו, כביטוי לדפוסי ההתקשרות הבסיסיים המשתקפים בזכרונות ומתבטאים ביכולתו לאמפטיה, תנועתו על הציר התקרבות – הימנעות, יחסיו לדמות סמכות וקבוצת השווים וכד'.

ניתוח הזכרונות של היחיד בקבוצה נעשה תוך דיאלוג עם המנחה ושאר חברי הקבוצה. התרומה של האחרים להבנת הזכרונות, תוך הבאת האסוציאציות האישיות שלהם, מעשירה מאוד את המרקם הקבוצתי (6).

דוגמא:

אלי (שם בדוי), בן 37, רופא במקצועו, פנה לייעוץ עקב קושי ביצירת קשר זוגי (מובאים כדוגמא 2 מזכרונותיו).

זכרון I – גיל 3

"גרנו בצריף, אני זוכר את אבא שלי עומד על כסא ומתקן את התקרה. אני עוזר ומגיש לו כלים".

המוקד: הרגליים של אבא על השרפרף.

הרגשה: גאווה.

זכרון II – גיל 6

"אחי ואני התפלשנו בבוץ מכף רגל ועד ראש ואז חזרנו הביתה. אמא פתחה לנו את הדלת ושאלה בקול: מי אתם? אני לא מכירה אתכם? היא שיחקה כאילו אינה מכירה אותנו. רק לאחר כמה דקות של מצוקה קשה היא נתנה לנו להיכנס. זה היה כל כך טראומטי שעד היום אני זוכר את זה".

מוקד: אני רואה את עצמי עם בוץ על הפנים.

הרגשה: פחד, אמא לא מכירה אותי.

מתוך הזיכרון הראשון ניתן להסיק שבסיטואציות מובנות בהם הגבולות ההיררכיים ברורים, אלי חש ביטחון ויציבות, יכולת שיתוף הפעולה במטלות אינסטרומנטליות טובה והוא פועל מתוך הזדהות עם דמות הסמכות הגברית. הוא חש גאווה כאשר הוא מרגיש יעיל ואפקטיבי ואינו זקוק לאישור מהאחר על תפקודו.

בזכרון השני, אלי מעלה תחושת איום נוכח "משחקה" של אמו. נראה שזכרון זה מבטא לא רק את הניכור הפוטנציאלי של אלי מאמו ואת חרדתו להישאר מחוץ לביתו הפיזי, אלא גם את תחושת הניכור שלו מביתו הנפשי-הפנימי. בסיטואציות בינאישיות שאינן מובנות ושיש בהן אלמנטים של משחק ואי-וודאות, ה"קודים ההתנהגותיים" הבינאישיים אינם ברורים לו והוא חש מאוים ואינו מכיר בערך עצמו.

בנוסף, ניתן להסיק מהזיכרון השני שאלי גיבש "סגנון חיים" המאופיין בהימנעות ממצבים בהם הוא עלול להרגיש "מתפלש בבוץ". כלומר, שקיימים דפוסי התנהגות המאופיינים בצורך בשליטה ואינם מאפשרים ביטוי יצרי, ספונטני ומשוחרר.

כיום אלי מכיר בערך עצמו כאיש מקצוע וזהותו המקצועית כרופא נוסכת בו בטחון. הוא מתפקד היטב בסיטואציות מובנות ומכוונות מטרה.

במצבים-בינאישיים חברתיים ואינטימיים הוא מרגיש לעיתים קרובות חשוף ומאוים, כאילו אין לו מעטפת-הגנה מספיקה. נראה שאלי דורש מעצמו רמת תפקוד גבוהה, אך קיימת היצמדות לדפוסי תגובה נוקשים ורציונאליים שנובעת מחוסר יכולתו להגבה רגשית ספונטנית וגמישה.

ביחסיו עם נשים אלי אינו נותן ביטוי לרחשי-ליבו, חושש מתגובות רגשיות לא-צפויות ונמנע מלחשוף את עצמו ואת חולשותיו.

סיכום:

נראה ש"זכרונות מוקדמים" משלבים בין גישות פסיכולוגיות הרואות את האדם כמונע על ידי אירועי העבר (תיאוריות דטרמיניסטיות במהותן), לבין גישות הרואות את האדם כפועל מתוך פוטנציאל להתפתחות וכבעל יכולת בחירה ויצירת שינוי.

עבודה עם "זכרונות מוקדמים" מבטאת באופן קונקרטי את התפיסה שמדובר בדיאלקטיקה מעגלית שבה העבר – ההווה ותפיסת העתיד שזורים, מושפעים ויוצרים זה את זה. מה שיכולנו להיות, או מה שאנו רוצים להיות מושפע על ידי מה ואיך שהיה ("האדם תבנית נוף מולדתו"). אך גם מה שהיה, נזכר ומשוחזר על פי תפיסות ההווה והשאיפות לעתיד.

עבודה עם זכרונות מאפשרת לאדם להכיל ולשלב בין מיקוד שליטה פנימי, למיקוד שליטה חיצוני. כמו כן, בין מודעות, השלמה והכרה לבין יכולת שינוי והתמרה.

ביבליוגרפיה:

אדלר, אלפרד (1984), אתה וחייך, מכון אדלר.

אוגדן תומס. הקצה הפרימיטיבי של החוויה. הוצאת עם-עובד, 2001, 50-43.

ברנרד, ח. על זכרון (ועל מה שחלף) פרויד ו/או פיאזה. שיחות, כרך ו' 12 (1) 1991, 24-13.

דרייקורס, ר. (1994), יסודות הפסיכולוגיה האדלריאנית, מכון אדלר.

דרייקורס – פרגוסון, אווה (1995), מבוא לתיאוריה האדרליאנית, מכון אדלר.

המנחם א. "זכרונות ילדות מוקדמים – נארטיב סובייקטיבי בתהליך קבוצתי" שיחות, כרך י"ח, מרס 2004, 181-174.

מור, בני, שימוש ב"זכרונות מוקדמים" ככלי איבחוני וייעוצי. משאבי אנוש, מאי 98'.

Adler, Akpred (1938), What Life Should Mean To You. Adler institute.

Bollas, C. Forces of Destiny-free Association. Books 1 London 91, ch 11 p 193-210

Dermuth, P & Bruhn, A. The Use of Early Memories Procedure in a Psychotherapy Group of Substance Abuser Intentional Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology 4(1), 1997 24-35.

Ferguson, ED. The Use Of Early Recollection For Assessing Life Lyle. Journal of Projective Techniques and Personality Assessment, 1964, 28, 403-412.

Gruber M. & Vongwche E. The Essential Piaget an Interceptive Reference & Guide N.Y. basic book, 1997.

Manaster & Corsini (1982), Individual Psychology. Itasca: Peacock.

Mckelvie, W. & Freidland, B. Career Goal Counseling, (1978) P. M. S.

Mozak, HH, Early Recollections as a Projective Technique. Journal of Projective Techniques, 1985, 22, 302-311.

Shulman, B. (1973), Contributions to Individual Psychology. Chicago, Alfred Adler Institute