

מילים היוצאות

אִי־בֹה אֶלְכָה בְּעוֹלָם,
 לֹא מֵאִין וְלֹא אֶל אֵן.
 אוֹלִי יִפְגֹּשׁ־בִּי יֶלֶד
 בְּמוֹרֵד הַיּוֹם
 וְדַמָּה לְרֹאוֹת אֶת אָבִיו.
 דוד פוגל²

בספרו מסעותי עם צ'רלי בחיפוש אחר אמריקה, מתאר ג'ון סטיינבק (Steinbeck) את הרגע שבו אדם הספון בביתו מזה זמן – במקרה שלו עשרים וחמש שנים – מתמלא על גדותיו בתשוקה עזה לצאת למסע חדש להכרת ארץ מכורתו, אמריקה. נכון שהוא רוצה כבר עכשיו לכתוב עליה, אבל הוא חש שאין זה ראוי שסופר ברמתו יסתמך על "זיכרונות שעוותו על ידי עשרים וחמש שנים".³ הכרה

2. פוגל, דוד (תשל"ה). "הנה כד חיים קטן", בתוך: דן פגיס (עורך), דוד פוגל:

כל השירים, תל אביב: הקיבוץ המאוחד, עמ' 224.

3. Steinbeck, John (1962). *Travels with Charley: In Search of America*, 3.

מפוכחת זו הופכת לחוויה רגשית, והוא מתחיל לחוש צורך עז לגעת באופן ישיר ובלתי אמצעי במושא הכתיבה שלו – החברה האמריקאית; הוא משתוקק לגלות בה מחדש את "האמיתות המאבחנויות הקטנות שבבסיס האמת הגדולה יותר".⁴ תשוקה זו הופכת גם להנמקה חותכת למסעו, ומכאן – גם ליעד שלו. ברוח זו, אני מזמינה אתכם בספר זה לשיטוט בנתיב ההתבוננות העצמית המחודשת. שלא כסטיינבק, אנו נקדם בברכה מיוחדת את הזיכרונות משכבר הימים שייקרו על דרכנו, ובעיקר את ה"עיוותים" שבהם. למעשה, יותר משנצא לחקור את "האמת", נחתור לפרשנויות "המאבחנויות הקטנות" שבבסיס הפרשנות "הגדולה יותר" של עצמנו, ונעגן אותן בהגותו של אלפרד אדלר (Adler) על נפש האדם, על אישיותו ועל הקשר בינם ובין פשר זיכרונות הילדות שלו.

כלי העבודה בספר

'מִרְצֵדֵת' הרעיונות של אדלר

עבודת המודעות בספר זה נשענת על הבנת רעיונותיו של אדלר על אישיות האדם, על תהליך יצירתה, על האיות המטרתית, ההוליסטית והחברתית של הנפש, על המטרה הנפשית המנהלת אותה, על מנגנוני השמירה שלה, וכנגזר מכל אלה – על תפיסת מצבי המודעות בגישה זו.

עבודה המעוגנת בהגותו של אדלר מחייבת מידה של היכרות עם אוצר המילים שלו. למשל, כשאדלר אומר "מודעות עצמית", הוא אינו מתכוון למה שאנחנו מספרים לעצמנו על עצמנו; כשהוא אומר "מטרה", הוא אינו מתכוון למשהו קונקרטי שאנחנו רוצים

New York, London, Melbourne, Toronto: William Heinemann LTD., p. 5 (התרגומים לעיל – ממקור זה). הספר יצא בעברית בשנת 2007, תרגום: צילה אלעזר, תל אביב: אחוזה בית.

4. שם.

להשיג לעצמנו; כשהוא אומר "סגנון חיים", הוא אינו מתכוון לחיי תענוגות על יאכטה לעומת חיי סיגוף ועבודת פרך; כשהוא אומר "שכל ישר", הוא אינו מתכוון למהו שכולם מסכימים עליו; כשהוא אומר "עליונות", הוא אינו תמיד מתכוון להתנשאות; כשהוא אומר "שלמות", הוא אינו מתכוון למושלמות. מושגים אלה מעוגנים בתפיסה החברתית, ההומניסטית והמטרתית של אדלר על מהות האדם, ואנו נדון בהם.

זאת ועוד: רעיונותיו של אדלר כרוכים זה בזה לבלי הפרד. כדי להדגים זאת, אני חושבת על מְרַצֶדֶת התלויה במרפסת ביתי. כשאני מתבוננת בה היא נראית מסודרת, בעלת מבנה היררכי, יציבה, וזאת גם כאשר היא מתנועעת ברוח. נראה שכל אבן במְרַצֶדֶת יודעת היטב מה מקומה בסדר הכוח ושהיא גם שומרת עליו. עכשיו נדמיין לעצמנו את אותה מְרַצֶדֶת כשהיא מונחת רופסת כולה על שולחן או על הרצפה, וננסה להרים את אחת האבנים. או אז אין זה משנה איזו אבן נבחר להרים, היא תמשוך למעלה את כל האבנים האחרות, והנה, הלוך הלכו הסדר וההיררכיה.

כך גם הרעיונות בהגותו של אדלר: רעיון אחד קשור הוליסטית לרעיונות אחרים, ובכל פעם שאני מגיעה למסקנה שרעיון זה או אחר הוא הרעיון הכי מתאים כדי לתכלל את הרעיונות האחרים – אני מתבדה, כי הרעיון שהעליתי לראש המְרַצֶדֶת אינו יכול להתקיים בלי להישען על רעיונות אחרים, וגם הם עולים בהכרח לראשה ויכולים להחזיק את כולה. בזכות מבנה הוליסטי זה של ההגות האדלריאנית, גם לאחר שכבר הקדשתי סעיף נפרד לרעיון כלשהו, תמצאו לאורך הספר התייחסויות נוספות לאותו רעיון, אבל בהקשרים אחרים ולעיתים אף במשמעות שונה.⁵

כדי להבהיר את רעיונותיו של אדלר ולחברם לממשות

5. להיבטים נוספים של האופי ההוליסטי בהגותו של אדלר ראו שריג, גיסי (2016). "השלם וסכום חלקיו: רעיון ההוליוס", שובל ילדות שקוף: עבודה עם זיכרונות ילדות בגישה אדלריאנית, תל אביב: מכון מופ"ת, עמ' 63-77.

היומיומית, אני מביאה, נוסף לדוגמאות, גם זיכרונות משלי ומשל סטודנטים וסטודנטיות בסדנאות שהנחיתי וכן עדויות על חוויות, על מצבים ועל אירועים המתוארים בזיכרונות ומחוצה להם. העדויות של הסטודנטים מובאות משני מקורות: יומן הרהורים שניהלו לאורך הסדנאות וראיונות שקיימתי איתם בעל פה (במהלך הסדנאות) ובכתב (לאחריהן).⁶

אני קוראת בכתבי אדלר מזה שנים, וכל קריאה מאירה לי משהו חדש בהגותו ומציגה לפניי שוב ושוב את מורכבות פשטותה. ככותבת על אדלר חשוב לי להשמיע את רעיונותיו בקולו שלו, אך לצד זה אציע מדי פעם גם קריאה משלי.

זיכרונות ילדות: על מה ולמה?

אני מסכימה עם אמיתי המנחם, המציין שזיכרונות הילדות שלנו הם תופעה מורכבת ורבת פנים:

נדיר למצוא כלי פסיכולוגי, שמשלב בתוכו היבטים סובייקטיביים ואובייקטיביים, חלקיים והוליסטיים, תכנים גלויים וסמויים, לא מודעים ומודעים, בצורה מתואמת כל כך, כמו הזיכרונות.⁷

בזכות מורכבות רבת ניגודים זו, אפשר להמשיג כל זיכרון ילדות הפוקד אותנו בשנות בגרותנו כגרסה עדכנית ומחודשת של העצמי; כנרטיב המעוצב על פי עיקרון של שינוי תוך שימור מרכיבי היסוד

6. כרי לטשטש את זהותם של תורמות ותורמי החומרים האישיים לספר, השמטתי מהמובאות פרטי תוכן מזהים, כגון שמות, מקומות ולעיתים אף שינוי מגדר. לאורך הספר אני מביאה את החומרים כלשונם – למעט השמטות, שינויי הבהרה קלים בפיסוק ובכתיב, והיכן שהיה צורך בכך – תוספת של מילות הבהרה, המופיעות בסוגריים מרובעים.

7. המנחם, אמיתי (2018). "זיכרונות מוקדמים: מבט השוואתי – שימושים ויישומים", בתוך: אמיתי המנחם (עורך), מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית כה (45-46), גיליון מיוחד בנושא נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול ויישום, עמ' 19-48.

של הנפש.⁸ מכאן, שזיכרונות הילדות שלנו מספרים לנו את הסיפור שאנו מספרים לעצמנו על עצמנו כאן ועכשיו. כשנבין את אופן פעולת זיכרונות הילדות בנפשנו נוכל לבחון את הסיפור הזה ממרחק רגשי ומנטלי; או אז הם יוכלו לשמש כלי מעולה לחקר שאלות מקדמות מודעות עצמית, כגון: מה הכי חשוב לי בחיי? מה לתפסתי הופך אותי לאדם בעל ערך ומה מחבל בתחושה זו? איך קורה שדווקא זיכרונות אלה עולים בי ברגע זה בחיי? אילו סוגיות חיוניות מעסיקות אותי עכשיו בחיי? מה אוכל ללמוד מזיכרונותיי כדי להועיל לעצמי ולאחרים היקרים לי? לאילו מהבחירות שבחרתי מבלי דעת בילדותי המוקדמת אוכל לתת משנה תוקף ואילו מתפוגגות מול עיניי כמופרכות? מה מהכוחות המתגלים בזיכרונותיי יפיח בי אומץ ואנרגיה לממש בחירות ששכחתי וזנחתי? מי ששאלות מעין אלה מפעמות בו, וחש שזה הזמן הנכון לבררן, יפיק תועלת מהצעידה בנתיבי זיכרונות הילדות. כדי לקבל מושג ראשוני על כוחו של זיכרון ילדות ככלי להתבוננות עצמית, נקרא את הזיכרון הבא מילדותי שלי:

”סוכרייה אדומה” (גיל 9).

אני נשארת לאחר שעות הלימודים עם עוד כמה ילדים כדי לראגן את הכיתה למסיבת חנוכה בערב. אני מסדרת את השולחנות בצורת ח”ת, ואת הכיסאות – לפניהם. אני מחלקת לכל שולחן שתי צלחות נייר ושמה מפית על כל אחת מהן. עכשיו הכיבוד: אני מחזיקה בידי שקית גדולה מלאה סוכריות, ואני שמה בכל

8. עיקרון זה הוא פועל יוצא של הליכי רישום חוויה בזיכרון, ראו שריג, גיסי (2019). ”ברחבת הריקודים של זיכרונות הילדות: צעדי שימור ושינוי

במחול העצמי”, מפגש כז (49-50), 197-214.

לתהליך זה, כפי שתואר על ידי טאלוויןג, ראו. Tulving, Endel (1972). “Episodic and Semantic Memory”, In: Endel Tulving and Wayne Donaldson (Eds.), *Organization of Memory*, New York: Academic Press, pp. 382-403.

צלחת סוכרייה אחת. בשקית יש סוכריות בטעמים שונים ובגדלים שונים, ופתאום אני ממששת בידי סוכרייה אחת יוצאת דופן; אני מרגישה שהיא גדולה מהרגיל. אני מוציאה אותה מהשקית ורואה שהיא לא רק ענקית, אלא גם אדומה-אדומה. אני מניחה אותה על הצלחת הריקה הבאה בתור וחושבת לי: "וואו!! אולי יצא לי לשבת במסיבה בדיוק ליד הצלחת עם הסוכרייה הזאת והיא תהיה שלי!" ליבי מוצף תקווה שזה אכן יקרה, אבל רגע לאחר מכן עובר אותי נחשול של חשש שלא אני, אלא מישו אחר יזכה בה. המוקד (הפרט הכי בולט בזיכרון): הסוכרייה האדומה הגדולה.

הרגש: תשוקה, תקווה וחשש.

נקודת שיא הערך העצמי: מצאתי סוכרייה יוצאת דופן.

נקודת שפל הערך העצמי: מציף אותי נחשול של חשש שלא אני, אלא מישו אחר יזכה בסוכרייה.

זיכרון זה צץ ועלה בראשי בעודי קוראת מאמר שאין בינו ובין סוכריות אדומות דבר וחצי דבר. חייכתי לעצמי: עשורים רבים חלפו מאז חוויתי את החוויה הזו בבית הספר העממי אשר ברחובות, ועשורים חלפו גם מאז שנזכרתי בה לאחרונה. בהמשך היום המשכתי להרהר בזיכרון והתחלתי שואלת את עצמי: מה לי סוכרייה אדומה עכשיו? איזו סוכרייה אדומה ומפתה מונחת מולי על מגש של כסף עתה? כדי לקבל תשובה, אני מנסה לקשר את השאלה הזו למחשבות ולרעיונות אחרים שמרבים להעסיק אותי לאחרונה. והנה, אני מגלה, להפתעתי, ש"הסוכרייה האדומה" אינה אלא ניצן של רעיון מלהיב למיזם חדש שמהבהב בתודעתי לאחרונה.

אני מבינה כעת שהזיכרון הזה מציב לפניי שתי אפשרויות פעולה בחיי כאן ועכשיו. האחת – להמשיך לדגור על הרעיון המלהיב הזה, להרהר בו ביני וביני ולחכות שהוא יתחיל לקרום עור וגידים כשיתאים לו; שממש יגיש לי את עצמו על מגש של כסף. אפשרות זו נשענת על המחשבה שהכול יקרה מאליו, כפי שהוא "צריך" לקרות, וכן על רגש התקווה הנגזר ממנה. האפשרות השנייה דורשת ממני את ההפך: להתגייס ולצאת לפעולה נמרצת

כבר עכשיו – עוד לפני שהניצן מבשיל לגמרי בראשי והופך לתוכנית פעולה שיש בה יעד ברור, מסר או סדר. דרישה זו נשענת על רגש החשש מסכנת ההפסד והאובדן, העולה בי מייד לאחר רגש התשוקה ורגש התקווה. אני מבינה שאני מייצרת את הרגש הזה על בסיס המחשבה שאינה זרה לי – שרק אני יכולה לחולל את איווני, ושאינן לסמוך על כך שהדברים יקרו מאליהם על פי קסם "רוחני" מסתורי כלשהו של "הקוסמוס".

הזיכרון מנכיח לי את שתי האפשרויות הסותרות האלה זו מול זו, ומייד עולה בי השאלה איזה משני הרגשות שעלו בי ישפיע עליי יותר: התקווה השלילה ש"אולי יצא לי" לזכות בסוכרייה לכשתוגש לי על מגש של כסף או החשש שהיא עלולה להיעלם כלא הייתה. שאלה זו רבת משמעות בשבילי, לא רק בגלל תרגומה המעשי – האם לשבת ולא לעשות או לקום ולעשות מעשה מייד – אלא גם בזכות ההארה האישיותית המקופלת בה. אם אבחר בשלוות התקווה ואחכה שמה שאני נכספת אליו בחיי אולי יוגש לי על מגש של כסף בלי שאפעל בעצמי לשם כך – יש סיכוי שזוהי הגישה הדומיננטית המאפיינת אותי בחיי. אם, לעומת זאת, המחשבה השליטה שלי היא "מה שלא אחולל – לא יקרה"; "אם אין אני לי – מי לי?" ו"אם לא עכשיו, אימתי?" וגם "יפה שעה אחת קודם", והיא מייצרת את רגש החשש לאבד הזדמנות – אזי סביר שזוהי הגישה השליטה בחיי ושאקפוץ כנחשונית על ההזדמנות לאחוז בסוכרייה בידי כבר עכשיו. לשם מה אפוא הנכיח למעני הזיכרון את שתי האפשרויות הסותרות האלה גם יחד?

התשובה היא: אני אולי שואלת את עצמי כמה אבחר, אבל נפשי "יודעת" היטב את התשובה עוד לפניי. היא כבר "הבחינה" בכך שפתאום אני נוטה או רק מעזה לשקול לפעול בדרך שאינה אופיינית לי – דרך ההימנעות מפעולה. על כן היא "ממהרת להזכיר לי" מה עלול לקרות אם זה מה שאבחר. תזכורת זו אינה תמימה: היא פועלת כאזהרה שלא לסטות מדרכי בקודש – פן

יבולע לי. אזהרה זו נועדה לפעול בי בשלושה רבדים: קוגניטיבית, היא שוגרה אליי כשליחה נאמנה של המחשבות-אמונות ההרגליות שלי – כדי לתקף אותן ולהסיק מהן את המסקנה האופרטיבית המתבקשת. רגשית, היא עוררה בי את הרגש המתאים כדי להפיח בי את האנרגיה הדרושה לפעול על פיהן, ומעשית, היא דחקה בי להשתמש באנרגיה זו הלכה למעשה כדי להעלות אותי מחדש על דרך הציות הנאמן לצווי הפעולה ההרגליים המנהלים אותי.

ברוגמה זו אנו רואים איך זיכרון ילדות מופיע "ביוזמתו", ולא רק כאשר אנחנו מתבקשים להעלותו. כשזיכרון עולה בנו כך מאליו אנו יכולים לחוות אותו כאילו אכן צץ בתודעתנו "סתם כך", אבל לשנבין את פשרו ונפתח מודעות למשמעותו ולתפקידו, נוכל לגלות מה באמת "שלח" אותו מנככי העבר אל מציאות חיינו כאן ועכשיו ולשם מה הוא עלה בדיוק ברגע שעלה – בין אם צץ ספונטנית או באופן יזום, כמענה לבקשה להעלות זיכרון.⁹ ובקיצור: בפרקים הבאים נגלה שזיכרונות הילדות הם אחת מהתחבולות הערמומיות של הנפש, ושמיטב הזיכרון – קָזָבו.

דמוקרטיזציה של הבנת זיכרונות ילדות

בספרי שובל ילדות שקוף: על זיכרונות ילדות בגישה אדלריאנית, התרעתי נגד שימוש לא מקצועי בזיכרונות ילדות.¹⁰ בשמונה השנים שחלפו מאז פרסומו אני עדה לכך שהעניין בזיכרונות הילדות הולך וגובר ושהעיסוק בהם גולש אף לאמצעי התקשורת העממיים והזמינים ביותר. הנה דוגמאות אחדות: בתוכנית "סוכן תרבות" של קובי מידן,¹¹ אחת השאלות בשאלון האישי שהוא מציג

9. חוויה רגשית עוצמתית עשויה להניב זיכרון ספונטני וגם לשמש רגע מתאים לבקשה להעלות זיכרון.

10. שריג, "אתיקה של עבודה עם זיכרונות מוקדמים, או: 'הקלות הבלתי נסבלת' של העבודה עם זיכרונות מוקדמים", שובל ילדות שקוף, עמ' 19-23.

11. מגזין תרבות שבועי בערוץ כאן 11.

לאורחיו היא: מהו זיכרון הילדות הראשון שלך? בתוכנית "פגישה עם רוני קובן"¹² שמזמנת מעצם טיבה זיכרונות רבים, סיפר מידן עצמו כיצד הסכין עם כאב המגע בסופגניות שזה עתה יצאו מהשמן הרותח, כדי לסייע להוריו לעמוד בלחץ הספקת הסופגניות ללקוחות שצבאו על הקונדיטוריה שלהם בחנוכה. בתוכניות בישול למיניהן אף מבשלים את זיכרונות הילדות ומגישים אותם על צלחת. מובן שזיכרונות ילדות מופיעים בשכיחות גבוהה ובהקשרים שונים גם ברשתות החברתיות – בסיפור, בשיר או בווידיאו אישי, ואפילו כסיפורי טיפול שמטפלים ומטפלות מספרים ברשתות החברתיות. לאחרונה גם מתפתחים שימושים בבינה מלאכותית כדי לסייע לשחזר, לשפרט, להפיק חיים ולתעד זיכרונות מעומעמים או נשכחים, ואף משווקות הצעות להמיר זיכרונות ילדות לתמונות תלת־ממדיות על הקיר בבית באמצעות טכנולוגיה זו.¹³ ברור, אם כן, שהלכה למעשה, שאלת משמעות הזיכרונות וההשלכות האישיות והפוליטיות הנובעות מהפרשנות להם אינה נתונה עוד אך ורק בידי אנשי מקצוע, המתמחים בפירושם על פי נטייתם התאורטית.

נראה שמנקודת מבט חברתית תרבותית בעידן המשאבים והטכנולוגיה במקומותינו, אנו עדים כאן לתהליך הדמוקרטיזציה של הידע. לא עוד סודות ורזים המותרים רק למְּי מעט יודעי דבר, שומרי סף העומדים בפרץ ושומרים על סודותיהם מכל משמר – פן יאבדו את כוח הבלעדיות לדעת ולהבין. במקום זאת אנו נהנים מהנגשה חופשית ופתוחה כמעט לכל סוגיה.

12. תוכנית ראיונות בערוץ כאן 11.

13. Borg, Massimo and Bluvshtein, Marina (2024). "Early Recollections and the Use of Artificial Intelligence", *Journal of Individual Psychology* 2, 130-148; וראו הערה המתייחסת למאמר זה בסעיף **וכשלא עולים זיכרונות בפרק הכוחות להלן**; "להפוך את זיכרון הילדות לתמונה על הקיר: כך תעצבו את הבית עם בינה מלאכותית", מדור דיגיטל, מאקו, 08.12.22.

זכות עם אחריות אתית

הזכות הדמוקרטית להבין ולדעת משהו שבעבר היה נגיש רק לאנשי מקצוע גוררת עימה חובה אתית של אחריות, שאם לא כן, השימוש בזכות זו עלול להניב פרי באושים במקום פרי הילולים. יש הסבורים שלהבנת זיכרונות ילדות די בכוש פרשני, בטוב שכל ובחוכמת לב, ולא היא. אני סבורה שהמעוניינים לממש את זכותם הדמוקרטית להבין את עצמם בעצמם, חייבים לשאת על כתפיהם את האחריות לאופן שבו יממשו זכות זו הלכה למעשה. לשם כך עליהם להבין היטב את הרציונל התיאורטי המצדיק את קיומם של הכלים שירכשו, וכמובן את אופני השימוש הנגזרים ממנו.

לחובת ידיעה זו מתלווה חובה אתית נוספת, המצמצמת אף היא את החופש הדמוקרטי לגשת באופן עצמאי אל חומרי נפש בכלים מקצועיים. אני מבקשת להדגיש שמשעה שרכשנו את הידע התיאורטי הדרוש להבנה כיצד להשתמש בכלי, השימוש בו מוגבל אך ורק להבנת עצמנו – מניענו, מחשבותינו, אמונותינו ועמדותינו, רגשותינו ודפוסי חיינו – ולא אלה של אחרים ואחרות. במילים אחרות, אין להשתמש בידע שיירכש באמצעות התהליך המוצע כאן כדי לעסוק בזיכרונות של אחרים; נגיעה בסובייקטיביות של אחרים דורשת הכשרה מקצועית יסודית ומקיפה, וזו אינה מוצעת כאן.¹⁴

התנסויות מבוססות תאוריה

העיון התיאורטי ממלא בספר זה תפקיד חשוב, אך מטרתו מעשית: לאפשר לקוראים להתקדם במשימת ההתבוננות העצמית מתוך הבנת הכלים המעשיים שבהם ישתמשו למטרה זו, שאם לא כן, המשימה עלולה להתבצע ברמה טכנית בלבד. לשם כך, הספר מציע

14. להרחבה בעניין צווי האתיקה החלים על טיפול מקצועי ראו שריג, "אתיקה של עבודה עם זיכרונות מוקדמים", שובל ילדות שקוף, עמ' 19-23.

סדרת הפעולות מעשיות, שכל אחת מהן מעוגנת ברעיון תיאורטי הרלוונטי לה, וברוב המקרים הוא נדון לפניה.

כתיבה רפלקטיבית כ'טכנולוגיה של העצמי'

ההפעלות המעשיות בספר נחתמות בכתיבה רפלקטיבית ומתעדת ביומן הרהורים. בחרתי לכלול את השימוש בכלי זה למרות שלמעשה הוא מתבצע באופן עצמאי מחוץ לגבולות הספר. הדוגמאות שאביא לאורך הספר מיומני הסטודנטים והסטודנטיות שלי ידגימו עד כמה השימוש בכלי זה מקדם את ידיעת העצמי.

מישל פוקו (Foucault) מסביר שידיעת העצמי נתפסה בעת העתיקה כעיקרון המוסרי המוביל בפילוסופיית "דע את עצמך". אחת הפרשנויות שהוא מביא לעיקרון זה הוא הצו החל על כל מי שבא להתייעץ עם האורקל בדלפי: היה מודע למה שאתה שואל. עוד טוען פוקו, שבתרבות ההלניסטית והגרקו-רומאית, ידיעת העצמי נתפסה כנגזרת של מימוש צו מוסרי נוסף – "דאג לעצמך!":

בעקבות אפיקורוס עצמו, האפיקוראים האמינו שלעולם אין זה מאוחר מדי בשבילנו להתעסק בעצמנו. הסטואים אומרים שאתה חייב לטפל בעצמי, "לפרוש אל העצמי ולהישאר שם". [...]

[...] לרוב שררה הכרה בכך שטוב הדבר להיות רפלקטיבי, ולו לזמן מה. פליני מייעץ לחבר להקצות כמה דקות ביום, או שבועות או חודשים אחדים, לפרישה אל תוך עצמו. מדובר בפנאי פעיל – ללמוד, לקרוא, להתכונן לפורענות או למוות. הייתה זו מדיטציה והיערכות.¹⁵

15. פוקו מציין בהקשר זה כי בעולם המודרני, כמו גם בעולמו של אפלטון, הצו הבסיסי הוא ידיעת העצמי, ולא הראגה לעצמי: Foucault, Michel (1982). *Technologies of the Self*, Lectures at the University of Vermont

עוד מסביר פוקו, שכבר מהעת העתיקה שימשה הכתיבה כלי למטרה זו:

[...] הטיפול בעצמי הפך לעיסוק המקושר לפעולת כתיבה מתמדת. העצמי הוא משהו לכתוב עליו, תמה או אובייקט (נושא) לפעילות כתיבה. [...]

[...] העיסוק החדש בעצמי היה כרוך בחוויית עצמי חדשה [...] התפתח קשר בין כתיבה לבין עמידה על משמר [העצמי]. הושקע קשב בניואנסים של החיים, של מצב הרוח [...] וחווית העצמי התעצמה והתרחבה בזכות אקט כתיבה זה. שדה חוויות שלם [חדש] נפתח, אשר עד אז היה חסר.¹⁶

כך מתאר פוקו את סגולותיהן של טכנולוגיות העצמי, והכתיבה בכללן:

[...] [הן] מתירות לבני אדם לחולל באמצעים העומדים לרשותם, או בעזרת אחרים, פעולות מסוימות החלות עליהם עצמם: על גופם, על נפשם, על מחשבותיהם, על התנהגותם ועל אורח החיים, וזאת – כדי לחולל בעצמם תמורה שתשיג להם מצב מסוים של אושר, של טוהר, של חוכמה, של מושלמות או של חיי נצח.¹⁷

פוקו מתייחס כאן לעת העתיקה, אבל גם עידנים לאחריה אני מאמינה בכוחה של הפרישה לבועה רפלקטיבית לפתוח מרחב יצירה רווי במתנת הרשות העצמית להתפתח.¹⁸ העבודה עם יומן הרהורים ותיעוד, המלווה את עבודת המודעות בספר זה, מכוונת להשגת שתי מטרות מרכזיות: הראשונה שבהן היא תקשורת פנימה, המזמנת שיחה חקרנית עם עצמנו, ותוך כך

16. שם.

17. שם.

18. על מתנת הרשות ראו אורבך, נונה (2023). ספר הרשות: מחשבות על אמנות, טיפול, חינוך ואנושיות, תל אביב: רסלינג.

– יצירת תגליות חדשות.¹⁹ המטרה השנייה היא תקשורת החוצה: תיעוד הרהורינו על עצמנו יהפוך אותם לאובייקט נפרד מעצמנו, ואז נוכל לקרוא ולהתבונן בהם – אחורה וקדימה, ימינה ושמאלה. כך נקדם את המפגש עם עצמנו בהכנה ציבורית, המשכתבת את עצמה שוב ושוב עם כל פרק חדש ביומן. זאת, ועוד: אנו עצמנו הנמענים של יומננו, אך כשהרהורינו הופכים לאובייקט נפרד מעצמנו, נוכל, אם נרצה, לאפשר גם לאחרים משמעותיים לנו לקרוא בהם ולהצטרף לדיאלוג השקט שלנו עם עצמנו. אני משערת שיש בינינו גם מי שנרתעים מכתובה. לשמחתנו, כיום מכשיר הקלטה וצילום נמצא בכל כף יד, ומי שמרגיש נוח לנהל את הרהוריהם בולוג, בהסכת, או בערוץ אחר כלשהו של יצירה אמנותית, מוזמנים לבחור בו.

כלים שלובים

כדי להדגים איך הכלים שתיארתי לעיל פועלים במשולב בתהליך ההתבוננות העצמית, הנה מובאה מפרק 17 ביומן ההרהורים של נויה, שם תיהלך בכתב את מחשבותיה ואת חוויותיה לאחר הצגת רעיון ההימנעות המטרתית בקורס:

“המטרה היא לא להשיג משהו, אלא להימנע משהו.”²⁰

אני נווטת מֵעֵדֶלֶה. תמיד תהיתי מאיפה בא לי הכישרון הזה.

19. להרחבה בעניין זה ראו שריג, גיסי (2006). השורה הפנימית: כתיבה לשם העצמה, קריית ביאליק: הוצאת ספרים “אח”; Sarig, Gissi (2005). “Fostering Reflective Writing by Structuring Writing-To-Learn Tasks”, In: Gert Rijlaarsdam, Huub Bergh and Michel Couzijn (Eds.), *Effective Learning and Teaching of Writing, Studies in Writing* 14, Dordrecht: Springer, pp. 499-517.

20. נויה מסכמת לעצמה כאן את רעיון המטרה ההימנעותית של כפיר: כפיר, נירה (2009). אסטרטגיות חיים: טיפולוגיה, תל אביב: מכון מעגלים; נעסוק ברעיון זה בפרק הצווים.

ואז נזכרתי בזיכרון ברגע שהתאוריה הוצגה בשיעור.

כשהייתי בת 3-4, הורי, אחי ואני נסענו לבקר לסוף שבוע חברים [...] באזור כפרי מכוסה יערות ושדות. לזוג החברים היה ילד, אלכס, בגיל אחי, זאת אומרת שניהם שנה מעליי. אלכס לקח אותנו לטיול בשדות [...] ושיחקנו שם זמן רב. באיזשהו שלב, החלטתי לחזור [לבדי...] שעת ארוחת ערב שבת התקרבה, ושני הבנים עדיין לא חזרו. לקחתי על עצמי ללכת לקרוא להם [...] יצאתי מהבית וחיפשתי וחיפשתי, ולא מצאתי אותם יותר. ובעצם... הלכתי לאיבוד. [...] הגעתי לכביש חוצה יער, והלילה כבר התחיל לרדת, [...] ואף אחד לא עבר. ככה הולכת לי בצד הכביש ו... פתאום נפלתי לבור עמוק ([...] פתח ביוב). אין לי מושג כמה שעות הייתי שם, עד שסוף סוף מצאתי כמה עשבים בדפנות הבור בהם אחזתי על מנת להצליח לחזור חזרה מעל האדמה.

היה כבר חושך מוחלט, ואני הייתי כולי שחורה מהבוץ של הביוב ורועדת מקור. המשכתי ללכת כבר בתחושת חוסר אונים ועל סף ייאוש, כשפתאום אור חזק של פנס סנוור אותי. איש על אופניים נעצר לידי והחזיר אותי לבית של החברים. כשהגענו שמעתי את המבוגרים אומרים ביניהם שהיה לי הרבה מזל [...].

כולם דאגו לי נורא. אלכס ואחי כבר מזמן חזרו הביתה. [...] אימא שלי לקחה אותי לחדר אמבטיה, הפשיטה אותי והכניסה אותי למקלחת. אחי רצה לבדוק מה קורה ורצה להיכנס לחדר... אז פרצתי בבכי כי הרגשתי הכי מושפלת שיש: קודם לא עמדתי במשימה, גם הלכתי לאיבוד, גם הדאגתי את כולם וגם אני ערומה, מלוכלכת ומושפלת מול אחי.

בחיים לא הלכתי יותר לאיבוד.

היום אני נווטת מֵעַו־לָהּ.

נרטיב זה מיומן ההרהורים של נויא כולל מרכיבים אחדים: תמצית של רעיון תיאורטי שפגשה בו במפגש שקדם לכתיבה, שאלה מתמיהה על עצמה, זיכרון ילדות ותשובה לשאלה זו. הנפח הגדול שזיכרון הילדות תופס במובאה מעורר רושם שהמובאה מתמקדת

בשיתוף בזיכרון, אך למעשה, נרטיב הזיכרון שהיא מציגה מגלה עבודה רפלקטיבית, המשלבת הטמעת רעיון תיאורטי חדש, משמוע זיכרון באמצעותו, הפקת הבנה חדשה ותיעוד התקדמות בתהליך ההתבוננות העצמית.²¹

נויה יוצרת לנרטיב שלה מקדם ארגון²² ובו שני מרכיבים: רעיון המטרה ההימנעותית ("המטרה היא לא להשיג משהו, אלא להימנע ממהו"), והשאלה: "אני נווטת מ-ע-ו-ל-ה. תמיד תהיתי מאיפה בא לי הכישרון הזה". תהייתה זו משתרעת על הרצף הכרונולוגי של הנרטיב מנקודת "תמיד" שבעבר ועד לרגע המפגש עם רעיון המטרה ההימנעותית, שאת תמציתו ניסחה במשפט אחד. מכאן היא פורסת גרסה מפורטת של זיכרון הילדות שלה, שעלה בה מייד לכשפגשה את הרעיון לראשונה. את הסיגור (closure) לנרטיב היא בונה מאחד ממרכיבי מקדם הארגון: "אני נווטת מ-ע-ו-ל-ה". הסיגור מתיר את מתחי הסיבוך העלילתי (ה"הליכה לאיבוד") והתהייה ("מאיפה בא לי הכישרון הזה"), שאותם בנתה לאורך המובאה. ההתרה והלקח של הנרטיב כולו טמונים אפוא ברעיון המטרה ההימנעותית, שהוצג כאמור בפתח המובאה, כמרכיב הראשון של מקדם הארגון.

בנייה מעגלית זו של הנרטיב מעידה על עבודת ההטמעה שנויה עשתה כאן: נראה שהכתיבה אפשרה לה לכנס את הרהוריה

21. להבדיל מקוראי וקוראות היעד של ספר זה, משתתפי ומשתתפות הסדנה קיבלו ממני תגובות על הרהוריהם, ועל כן השתמשו במרחב היומן גם לשאלות שאלות שמבחינתם היו טעונות בירור. למשל, בפרק זה ביומנה של נוייה היא שאלה אותי מה ההבדל בין "מטרה" ובין "מטריתית".

22. מקדם ארגון אקספוזיטורי (expository advance organizer) הוא תחבולה להתערבות בתהליך משמוע הטקסט של הקוראים. מדובר במידע המופיע בתחילת טקסט ומכוון כך את הקשב של הקוראים בעניין שאליו מכוונים הכותבים. על המושג מקדם ארגון ראו Ausubel, David P. (1960). "The Use of Advance Organizers in the Learning and Retention of Meaningful Verbal Material", *Journal of Educational Psychology* 51, 267-272.

על סוגיית ההימנעות המטרתית בחייה, וגם להבין את משמעות מטפורת ה"הליכה לאיבוד" במחוזות אפלים אי אז ואת החלפתה במטפורת "כישורי הניווט המעולים" ל"תמיד".²³

הפער שבין נפח הפריסה המדוקדקת והמפורשת של הזיכרון כנרטיב ובין החסכנות הקולעת אך העמומה של פתרון החידה של נויה, הוא להערכתי פרי העיצוב הנרטיבי של המובאה כולה. עבודה רפלקטיבית-נרטיבית בסגנון זה כפי הנראה נוחה לנויה, אך מובן שהיא מציגה ביומנה גם אופני חשיבה אחרים. אכן, כתיבה ביומן הרהורים חופשית מכל אילוץ, וסוגי התכנים בו – המשמשים אובייקט להרהורים (תאוריה, התנסות, זיכרון, דיאלוג, אינטראקציה בין-אישית, או תיעוד) – ומשקלם היחסי בטקסט, משתנים חליפות לאורך פרקי היומן, וכמובן, מכותבת לכותבת.

היעד: בחירה מושכלת מחודשת

כאמור, בין היעדים הנשגבים של טכנולוגיית העצמי פוקו מזכיר השגת מצב או מידה מסוימת של אושר, של טוהר, של חוכמה, של מושלמות או של חיי נצח. מטרות מעשיות יותר הן מודעות עצמית ותיקון עצמי, אבל ספר זה מתמקד אך ורק במטרה המעשית הראשונה. פירוש הדבר הוא שהתהליך המוצע כאן נועד להביא אותנו לרמה של מודעות עצמית אשר תאפשר לנו, אם נרצה בכך, להבין באילו כיוונים כדאי לנו לשפר את חיינו. ליתר דיוק, היא תזמן לנו שתי בחירות חדשות: האחת – אם נצא לביצוע תיקון אם לאו, והשנייה, אם נבחר לעשות כן, באיזו רמת עומק נרצה לחולל את התיקון. בחירות אלה יהיו נקודת הסיום של הספר, ואילו תהליך יישומן הלכה למעשה – שהוא אתגר בפני עצמו – נמצא מחוץ ליריעת ספר זה. הסיבה לכך היא שברוב המקרים תיקון כזה

23. להרחבה בעניין הזיכרון כנרטיב מטפורי ראו שריג, "זיכרון הילדות כמטפורה", שובל ילדות שקוף, עמ' 222-280.

מצריך ליווי מקצועי, ובפרק הסיום אציע הנמקה לכך. בהקשר זה אני מבקשת להדגיש שמסלול עבודת המודעות המוצע כאן אינו טיפולי והצעידה בו אינה מיועדת, וודאי שאינה יכולה, בשום פנים ואופן להחליף טיפול מקצועי מסודר. הסתייגות זו מקבלת משנה תוקף כשמדובר במי שנתון בחוויית מצוקה קשה או במשבר.

רשת הביטחון של גילוי עצמי אישי

אחד מרעיונותיו המהפכניים של אדלר, רעיון שהיה ממחוללי קו השבר הגדול בינו ובין פרויד,²⁴ הוא שלמותה ההוליסטית של הנפש. כפי שנראה, מודעות ואי-מודעות על פי אדלר אינן שתי ישויות נפרדות בנפש: הוא ממשיג אותן כשני קצוות של רצף ארוך אחד של הבנה עצמית. בקצה אחד של הרצף, קצה המודעות, קיימת הבנה מלאה של הכוחות המניעים אותנו לחשוב, להרגיש ולהתנהל בדרך הייחודית לנו, ובקצה השני, קצה אי-המודעות – לא קיימת כלל הבנה כזו.

קשה להניח שאפשר למקם משהו באופן מובהק באחת משתי נקודות קצה אלה: כולנו נמצאים במצב מודעות כלשהו מתוך אינסוף נקודות ההבנה העצמית המשתרעות בין שתייהן. ברור אפוא שכאשר נעלה על המסלול להבנה עצמית מלאה יותר המוצע כאן, נתחיל לצעוד בו – כל אחד ואחת מאיתנו – מנקודה אחרת על פני רצף המודעות, ונתקדם עליו בקצב שלנו כברת דרך אחרת, שמתאימה לנו אישית כאן ועכשיו. התהליך המוצע כאן יתבצע בניהול עצמי; הנחת היסוד שלי היא שכאשר נעבוד עם עצמנו ללא לחצים מהחוץ, נפשנו תדריך אותנו עד לאיזו נקודה על פני רצף ההבנה או המודעות מתאים לנו להגיע בנקודת זמן זו בחיינו.

24. להרחבה בעניין זה ראו Handlbauer, Bernhard (1998). *The Freud-Adler Controversy*, Oxford: Oneworld Publications.

אנו זוכים בשמירה עצמית פנימית זו בלי להתאמץ, וזאת בזכות הגבולות המובנים של עבודת נפש באשר היא. הנפש כמוה כמִכָּל גמיש, המתכווץ ומתרחב במצבי אתגר שונים לפי יכולתו: יש שיכיל חומרים מאתגרים בנוחות יחסית, ויש שיצטמצם, יסגור גבולותיו ויסרב להכיל אפילו מקצתם. גבולות גמישים אלה מגינים עלינו, והם יתירו לנו לפגוש רק את מה שנהיה מסוגלים להכיל, וזאת – בעיתוי הנכון לנו ובשפת הנפש המובנת לנו.²⁵ נונה אורבך, אמנית, הוגה דעות ומטפלת באמנות, מתארת את גבולות ההגנה הפנימית הזו כך:

[...] הניסיון שלי עם עצמי משקף שוב ושוב שנשמתי לא תאפשר לי להיחשף למה שהיא עדיין לא יכולה להכיל. אני מתכוונת לכך שאני לא יכולה "להבין" ציור שלי יותר ממה שאני באמת יכולה להקיף נפשית באותו פרק זמן. רק כאשר כבר יש בי מִכָּל מתאים, התכנים הרגשיים והביוגרפיים יתגלו בפניי. זוהי תופעה מופלאה: ואני מדמה שכנראה ישנו חלק אימהי שומר בנשמתנו, ולכן אני מרגישה מוגנת לבטא את עצמי רגשית. אני משוחררת לקלֵקֵל ולשחק בניירות רבים, שכן יש לי שומרת פנימית שדואגת לי בעוד היא עומדת על ראש הגבעה וצופה בנוף, וכשהיא מרשה לי לשחק, האגו נמס.²⁶

נורית ענבר-וייס מסבירה את היכולת הזו כך:

[...] החוויה הרגשית בגולמיותה היא עזה מדי, מציפה מדי, והמגע הבלתי מתווך איתה עלול להיות מסוכן לנפש. לבני האדם יש צורך לדעת את האמת על החוויה הרגשית שלהם. ואולם, הצורך באמת מצוי במתח עמוק ומתמיד עם הצורך להתגונן מכאב נפשי

25. אציין גם כאן, שמערכת הגנה זו תקפה רק בהקשר של עבודת התבוננות והבנה עצמית, ולא כאשר היא מתבצעת בידי אחרים. במבצע "שפת הנפש" אני מתייחסת לתכנים המטפוריים של זיכרונות הילדות. ראו שריג, "זיכרון הילדות כמטפורה", שובל ילדות שקוף, עמ' 222-280.
26. אורבך, "הגרעין הרוחני", ספר הרשות, עמ' 116, 114-116.

בלתי נסבל. כוחות בלתי מודעים בנפש פועלים ללא הרף על מנת להתאים את תמונת המציאות ליכולת של האדם לשאת אותה.²⁷

עמדה זו עולה בקנה אחד גם עם רעיונות יסוד בהגות האדלריאנית: כפי שנראה בהמשך, הנפש ממילא מגייסת את עצמה בדבקות לשמור מכל משמר על תחושת הערך העצמי שלנו – תנאי מוקדם לתחושת השייכות שלנו לקהילות היעד שלנו. לשם כך נפשנו תקשה עלינו להפנות קשב להבנה עצמית חדשה, אשר תשמיט מתחת לרגלינו את יסודות עולם האישיות שבנינו לעצמנו למטרה זו.

בהתאם, בקרת יכולת ההכלה שלנו תנהל את התנועה שלנו על פני רצף של גילוי וכיסוי: מצד אחד, אנחנו מעוניינים לחשוף את עצמנו לעצמנו בפתיחות ובכנות כדי למצות את תהליך ההבנה העצמית, ומצד שני, אנו חוששים לחשוף את עצמנו ללא בקרה כדי לשמור על עצמנו מפני הלא נודע המאיים. רשת הביטחון הפנימית שלנו תגן עלינו גם מהיבט זה ותנחה אותנו מתי לשמור ולכסות ומתי לשחרר ולגלות;²⁸ היא תיִדָּרך מול איום ותאותת לנו מייד כשנתקרב לחומר קשה להכלה. לעיתים אנו נקלוט את האיתותים האלה בתחושות בלתי מפורשות ("אני מרגישה שמשוהו לא בסדר"), לעיתים בתחושה פיזית בגוף ("מתהפכת לי הבטן"; "פתאום התכווצתי"), ולעיתים בגוף ובנפש כאחד.²⁹ המלצתי היא

27. ענבר-וייס, נורית (2020). "גילוי וכיסוי בשפת הרגש – תגובה לספרו של נפתלי ישראלי", פסיכולוגיה עברית, בלוג מחשבות לא רוויות (ההרגשה שלי).

28. בתהליך אינדיווידואלי מעין זה המוצע כאן, לחצי חשש החשיפה ממוקדים בגילוי עצמו. בתהליך קבוצתי מעין זה שעברו הסטודנטים והסטודנטיות שלי, נלווים לחשש זה גם חששות נוספים, הקשורים לדינמיקה הקבוצתית. להרחבה בעניין זה ראו Smith, Kenwyn K. and Berg, David N. (1987). "A Paradoxical Conception of Group Dynamics", *Human Relations* 40 (10), 633-657.

29. ראו בעניין זה גם ענבר-וייס, נורית, "גילוי וכיסוי בשפת הרגש", פסיכולוגיה עברית; שריג, "מספרי הצנזור", השורה הפנימית, עמ' 17-19;

שכאשר נחוש באיתות כזה ניזום פסק זמן כדי לאפשר לנפשנו לעבד את החוויה ולבחור האם כדאי לנו להמשיך הלאה בתהליך או אם לאו, ואם כן – כיצד.

כאן קיימות אפשרויות אחדות: אפשרות אחת היא שנרגיש שפסק הזמן הצליח להקהות את עוקצו של החומר המאתגר או הוליד ראייה חדשה שלו – וכך הוא יפיח בנו כוח ואומץ לחזור ולהמשיך לעבד אותו. האפשרות השנייה נגזרת מכוחו של זיכרון ילדות לשמש גשר בין חוויה מהעבר ובין סוגיה המעסיקה אותנו כאן ועכשיו, ואולי מפנה את פניה גם לעתיד.³⁰ מציאות החיים שתמשיך להתגלגל בפסק הזמן שניקה עשויה להוליד את האפשרות שהסוגיה תשנה את אופייה או תרד כלל מעל סדר היום. ייתכן גם שנגלה שהחומר המאתגר פתח לפנינו כיוון חדש להבנה עצמית ונבחר לעבור למסלול עבודה חדש. האפשרות השלישית היא שהחומר המאתגר שעלה כרוך בחוויה טראומטית, שהדיה לא שכבו עדיין די הצורך, ועל כן, כאמור, מומלץ לצאת ממסלול העבודה העצמאית ולעבור לעבודה במסגרת טיפולית מסודרת מול דמות תומכת, ובליזויה להמשיך ולעבד את החומר המאתגר שהגענו אליו.

Gendlin, Eugene (1962). *Experiencing and the Creation of Meaning: A Philosophical Psychological Approach to the Subjective*, NY: Free Press of Glencoe.

30. שריג, ג'סי (2017). "העבר מתנועע בתוך ההווה": הגישה הנרטיבית של ארלר לזיכרונות הילדות", מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית כ"ה (45-46), 76-49.