

## הקדמה

ספר זה מיועד לקוראים המגלים עניין בחלומות, ולא להמבקשים להעמיק את ידיעותיהם על מחקר החלומות. החלומות מהווים מצב תודעה מיוחד, שונה ממצבי התודעה המתקיימים בעת בזמן הערות. לכן מאז ומעולם משכו אליהם את התעניינותם של אלה שביקשו להבין את הנפש האנושית. כבר באמצע המאה ה-19 ניסו הפסיכולוגים להסביר את מהותו של מצב ייחודי זה. ב-1899, כאשר זיגמונד פרויד, הוגה התיאוריה הפסיכואנליטית, פרסם את ספרו פורץ הדרך 'פירוש החלום'<sup>1</sup>, הפך החלום לנושא מרכזי בפסיכולוגיה. בספר זה טען פרויד כי החלומות הם חלון שדרכו אפשר להציץ אל מעמקי הלא-מודע שבנפש, אל הכוחות הסמויים המפעילים את מחשבותיו של האדם, את רצונותיו ואת פעולותיו.

החלומות, בעיני פרויד, הם הביטוי הנגיש ביותר של הלא-מודע. מה שגלוי בחלום הוא לדעתו רק תחליף ורמז למשמעויות האמיתיות של החלום. הוא הציע אפוא טכניקה לגילוי משמעותם העמוקה של החלומות, אף שלעולם אי אפשר לדעת בביטחון כי הפרשנות המוצעת אכן משקפת נכונה את כל מכלול המשמעויות הגלומות בשפת החלום.

פרויד הפנה את הזרקור אל החלום. תלמידיו הוסיפו לעסוק בפירוש חלומות ולתת להם תפקיד מרכזי בתורה ובטיפול הפסיכואנליטיים. מבין אלה מתבלטת תיאוריית החלום של קרל גוסטב יונג, אשר מייחס לחלום חשיבות יוצאת דופן. לשיטתו, הבנה נכונה של החלום יכולה להיות עניין של חיים ומוות. לא רק נפשו של האדם תלויה בפירוש נכון של המסרים החבויים בחלומותיו, אלא גם גופו. חלום יכול לבשר על מחלה המקננת בגופו של האדם אף שהוא עדיין לא מודע לה, ואיתורה המוקדם יכול להציל את חייו. יונג פיתח מילון מורכב לשפת החלום. על פי תפיסתו, חלק מן הסמלים המופיעים בחלומות מופיעים גם במיתוסים, באגדות ובאמנות, שכן אלה וגם אלה שואבים מהלא-מודע הקולקטיבי, הלא-מודע של המין האנושי. תיאוריות החלום של פרויד ושל יונג יוצגו בפרקים 1 ו-2.

תיאוריות פרשניות כמו אלה של פרויד ויונג נשענות על הנחות שלא כל אדם, קל וחומר מדען או חוקר, מוכן לקבלן. ואכן, ביקורת רבה נמתחה על הנחותיה של תורת החלום הפסיכואנליטית, על נחיצותן ועל תקפותן, בעיקר אל מול ממצאים אמפיריים המתבססים על מדגמים גדולים של דיווחי חלומות, ועל חקירת חלומות שלא במסגרת של טיפול נפשי ויחסי מטפל-מטופל. גישה שונה בתכלית לחקר החלימה זכתה ליריית הזינוק שלה במאמר מפורסם של יוג'ין אסרינסקי ונתנאל קלייטמן משנת 1953 בכתב העת *Science*<sup>2</sup>. החוקרים גילו שבמחזורים קבועים במהלך השינה מופיע שלב שבו הפעילות החשמלית (הנמדדת באמצעות אלקטרודות המונחות על הקרקפת) מזכירה את פעילותו של המוח בעת ערות. אסרינסקי וקלייטמן הבחינו גם שבשלב זה בשינה מופיעות תנועות עיניים מהירות וקופצניות, ולכן הוא זכה לכינוי שנת (Movements Eye Rapid: תנועות עיניים מהירות). תנועות אלה נמדדות על ידי אלקטרודות המוצמדות לעפעפיים, אם כי אפשר להבחין בהן גם כשמסתכלים על עפעפיו של אדם ישן.

מאפיין נוסף של שלב זה בשינה הוא פעילות מוגברת במערכת העצבים האוטונומית, המתבטאת בקצב מוגבר של נשימה, של דופק ושל תזוזות של הגוף. מאפיינים בולטים אלה — הפעילות החשמלית הערה, תנועות העיניים מהירות וההאצה בפעילות הגופנית האוטונומית — הביאו את החוקרים להניח ששנת REM היא הזמן בשינה שבו האדם חווה חלומות. כדי לבדוק זאת העירו החוקרים את הנבדקים במהלך שנת REM ובשלב שינה אחרים, ומצאו שהסיכוי לדיווח על חלום הוא גבוה באופן ניכר כשמעירים את הנבדקים משנת REM<sup>3</sup>. כך איששו אסרינסקי וקלייטמן את השערתם ששנת REM היא אכן השלב בשינה שבו האדם חולם.

מגילוייה של שנת REM וממחקרים נוספים שנערכו בשנות החמישים צמח תחום מחקר חדש, הפסיכופיזיולוגיה של השינה. העוסקים בתחום זה מנסים לחקור את החלימה באמצעות מדידת הנעשה

בגופו של החולם (בעיקר במוחו) בזמן שהיא מתרחשת. קיימות כמה שיטות מחקר פסיכופיזיולוגיות לחקר החלימה. במרכזית שבהן מנסים החוקרים לקשר בין הסיכוי לקבל דיווחי חלומות, והמאפיינים של דיווחי החלומות המתקבלים, לבין המאפיינים הפיזיולוגיים של השינה שהתקיימו ברגע שבו הוער הנבדק.

בעשורים הבאים התרבו מאוד המחקרים ושיטות המחקר הפסיכופיזיולוגיות. נעשה ברור יותר ויותר שהקישור בין שנת REM לבין חלימה מורכב מכפי ששיערו. חלק מהממצאים החדשים שנמצאו מאז במעבדות השינה מצביעים על קשרים אפשריים אחרים בין הפיזיולוגיה של השינה לבין החוויות הפסיכולוגיות של האדם בשנתו. כמו כן, קיים דיון פעיל סביב עצם ההנחות המובילות את הגישה הפסיכופיזיולוגית בין אלה הסבורים שמכשירים פיזיולוגיים שמודדים את הנעשה בגופו ובמוחו של החולם בעת שהוא ישן יכולים, או יוכלו בעתיד, להשיב על מגוון השאלות לגבי חלימה, לבין אלה הכופרים בכך.

המחלוקת מתקיימת בנוגע לשני סוגי שאלות. כאלה המתייחסות לאדם החולם — האם, למשל, יוכלו המכשירים להראות שברגע נתון האדם חולם? ואם כן — על מה הוא חולם? וכאלה הנוגעות לחלימה באופן כללי — האם חקירה פיזיולוגית של גופו ומוחו של האדם הישן יכולה להבהיר מדוע לחלומות יש תכונות מסוימות, והאם יש להם משמעות? עיקרי הממצאים והתיאוריות שהציגו החוקרים מהגישה הפסיכופיזיולוגית נועדו לענות לשאלות הללו, ובהם יעסקו פרקים 3 ו-4.

בשנות החמישים, במקביל להתפתחותה של הגישה הפסיכופיזיולוגית לחקר החלימה, נתפרסמו גם מאמריו הראשונים של קלווין הול,<sup>4</sup> המייצגים את ראשית התגבשותה של גישה מחקרית נוספת. גישה שלישית זאת, שניתן לכנותה הגישה האמפירית-קוגניטיבית לחקר החלימה, שונה בתכלית מהגישה הפסיכופיזיולוגית ומפורסמת פחות ממנה. הגישה הקוגניטיבית-אמפירית התמקדה בחקר מאפייניהם ותוכניהם של החלומות עצמם, ולא בחיפוש אחר המתאם שבין חלומות לבין הפעילות הפיזיולוגית בזמן השינה.

אף שגישה זו, כמו הגישה הפסיכואנליטית, מנסה לתת לחלומות הסבר פסיכולוגי ולא פיזיולוגי, יש ביניהן הבדל. במקום לחפש דרכים ל"פיצוח" משמעות החלומות באמצעות שיטות פרשנות כאלה או אחרות, התרכזת הגישה האמפירית-קוגניטיבית באיסוף מספר רב ככל האפשר של דיווחי חלומות, ובניסיון לאתר ולהגדיר את המאפיינים של תוכניהם הגלויים של החלומות. גישה זאת גורסת כי רק לאחר שייאספו די דיווחי חלומות, מקבוצות שונות באוכלוסיה ומתרבויות שונות, ורק לאחר שייערך ניתוח סטטיסטי מדוקדק של הדיווחים הללו, אפשר יהיה לנסות לנסח הכללות על מאפייני החלומות ולחפש את סיבותיהם.

משנות החמישים ועד היום נערכו מחקרים שונים, ונאספו עשרות אלפי דיווחי חלומות מכל רחבי העולם, ממבוגרים ומילדים, מגברים ומנשים, מקורבנות טראומה, מעיוורים, מאנשים הסובלים מהפרעות נפשיות ועוד. השיטה המרכזית ששימשה לקידוד התוכן של החלומות הוצגה בצורה מפורטת בספרם של קלווין הול ורוברט ואן דה-קסטל, שפורסם ב-1966.<sup>5</sup> בממצאים הרבים שהתגלו לגבי תוכני החלומות (בשיטת ניתוח תוכן זאת ובשיטות אמפיריות אחרות), ובתיאוריות ובעקרונות שהוצעו כדי להסבירם, יעסקו פרקים 5 ו-6. אלה שאינם מננים עם תומכי הגישה האמפירית-קוגניטיבית נטו בדרך כלל להתעלם ממנה וממצאיה, או שהעלו ספקות באשר למידה שבה סיווג התכנים המופיעים בדיווחי חלומות, מורכב ומפורט ככל שיהיה, יכול להוביל להבנה של מהותה של החלימה ותכונותיה, של סיבותיה, של הפונקציה שלה ושל ערכה ההישרדותי.

החלק הראשון של ספר זה, פרקים 1-6, מציג את שלוש הגישות המרכזיות לחקר החלימה. השונות הרבה בין התיאוריות והממצאים שיוצגו בפרקים אלה מבהירה מדוע כמעט בלתי אפשרי להציע פירוש או משמעות לחלום שיהיו מוסכמים על מרבית החוקרים. בניגוד לספרים אחרים שנכתבו על השינה והחלימה, בעברית ובאנגלית כאחד, ספר זה לא נועד לשמש שופר לגישה זו או אחרת, אלא מציג תמונה מורכבת וכוללת יותר, ומאפשר לקוראים לגבש לעצמם את "התיאוריה הפרטית" שלהם בנוגע למהותם של החלומות.

חלקו השני של הספר פונה לכיוון תיאורטי פחות. כאן נדונות שאלות כמו: האם ילדים קטנים

חולמים, ואם כן — כיצד? מדוע פעמים רבות אנשים אינם זוכרים את חלומותיהם? מהם ההבדלים בין חלומות של גברים ונשים? מהי ההשפעה של טראומה על חלומות, והאם החלומות משפיעים על ההסתגלות לאחר הטרומה? האם אפשר לשלוט באופן רצוני בחלום, והאם אפשר ללמוד לעשות זאת? כיצד חולמים עיוורים?

ספר זה אינו רק אשנב לחקר החלום; אפשר לראות בו גם ספר מבוא — חלקי, כמובן — ללימודי פסיכולוגיה, שכן הוא משקף שלוש מהגישות ומדרכי החקירה העיקריות המאפיינות את הפסיכולוגיה בימינו. אני מציע לכם שלא לדלג על פרק המבוא. פרק זה הוא יחידה נפרדת משאר הספר. הוא אינו דן כמעט במחקר החלום, אלא מנסה לבחון את הקשרים בין תופעת החלימה לבין אמונות בסיסיות של התרבות האנושית. הפרק בוחן אילו משמעויות אפשר לגזור מעצם קיומם של חלומות, ממצב החלימה ומתכונותיהם של החלומות. הוא מנסה להבהיר את הסיבות שבגללן ניסו אנשים במהלך ההיסטוריה להבין את החלומות. אתם, הקוראים ספר זה, ממשיכים מסורת של התעניינות בחלומות הנמשכת משחר ההיסטוריה. בשונה מאנשי המאות הקודמות, עומד לרשותכם ידע רב, ידע שאותו מנסה ספר זה לסקור.

אני מאחל לכם קריאה מהנה,  
דקל שלו