

# גם ילדים חולמים: חלימה ושנת חלום בילדות

■ **ענבל גושן ופרופ' אבי שדה**, מרכז אדלר לחקר ההתפתחות והפסיכופתולוגיה של הילד – החוג לפסיכולוגיה, אוניברסיטת ת"א

## תקציר

חוויות החלום והמאפיינים הפיזיולוגיים של שנת החלום מהווים נושא למחקר רב בעשורים האחרונים. לשנת החלום, הכוללת, בין שאר המאפיינים הפיזיולוגיים, פעילות אינטנסיבית של המוח, יש תפקידים חשובים במהלך ההתפתחות, הבשלת המוח ותהליכי עיבוד אינפורמציה, למידה וזכירה. תינוקות מבלים זמן רב בשינה שמאופיינת כשנת החלום, אך אינם מסוגלים לדווח לנו על חוויות החלום. כאשר בוחנים את חוויות החלום אצל ילדים בוגרים יותר, המסוגלים לדווח, מתברר שקיים קשר ישיר בין חוויות הערות של הילד לבין חוויות החלום, וכן יש קשר בין יכולתו הקוגניטיבית בעת ערות לבין מורכבות ומבנה החלום. זכירת חלומות באופן ספונטני היא תעלומה מורכבת בפני עצמה, והמחקר בילדים בתחום זה נמצא רק בראשיתו. יחד עם זאת, חוויות עזות, כגון אירועי לחץ ופחדים, עלולות לעורר סיוטים וזכירה מוגברת של חלומות מפחידים.

ברקע: עיבוד לתמונה של –

**Kerstin Zettmar:**  
**Sleeping Giants**

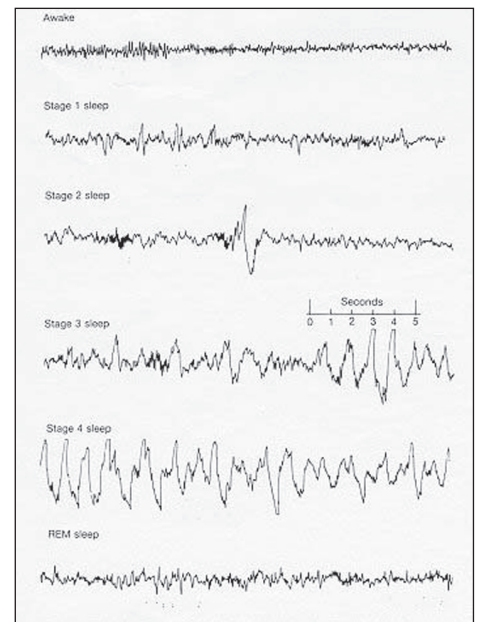
"גם הילדים ישנים, ובחלומם הם קופצים גבוה יותר, רצים מהר יותר, זורקים אבנים רחוק יותר מכל חבריהם. הם חולמים על סרטים ססגוניים, על צפרים ופרפרים, על הטרוטה שבנחל, אבל גם על צאן שהתפזרו במרעה, על נהרות שיש לחצותם והחוף שמנגד מתרחק יותר ויותר, על צוענים ושוודים, על פר-פרא הדוהר בכפר ועל ספינות בים סוער. הכל ייתכן בחלומם. הם צורדים אצבעות ונהפכים לנסיכים ולנסיכות, שוב צורדים אצבעות ועפים מעל ערים והרים וימים, ולפעמים הם נופלים עמוק-עמוק ורועדים מפחד, אך שבים ונוחתים בשלום בזרועותיה הרוכות של התנומה" (מתוך "בינת השכוי", אביגדור דגן, הוצאת עם עובד, 1978).

## חלימה ושנת החלום

בשנת 1900 יצא לאור "פשר החלומות" של פרויד. בהקשר התרבותי של זמנו, פענח חלומות והעיסוק בהם היה תחום מיסטי שבו עסקו מכשפים ומגלי עתידות למיניהם, אך לא אנשי מקצוע שעסקו בטיפול. בספרו, פרויד מתייחס לחלום כצורה של תפקוד מנטלי החשוב להבנת תהליכים לא מודעים. לטענתו, החלום הוא מבנה פסיכולוגי בעל משמעות, שניתן להבינה בהקשר הרחב של חיי הנפש בערות. פרויד טען, כי המשמעות האמיתית מצויה בתוכנו הסמוי של החלום, אשר מוסווה על-ידי תהליכי צמורה. התכנים הסמויים עוברים טרנספורמציה לחלום הגלוי, אותו אנו זוכרים. על-פי פרויד, החלימה משרתת מנגנון פשרה שדרכו מוגשמות משאלות מודחקות (פרויד, 1900).

בעקבות יצירת המופת של פרויד, הפך החלום מקור לא אכזב להתייחסויות תיאורטיות. עבור יונג (1974), למשל, החלומות משרתים מנגנון פיצוי. לטענתו, חלומות הם קצה רצף, כאשר הקצה השני הוא החוויה וההתנהגות בזמן הערות. גם אדלר התייחס אל החלימה (Adler, 1931), אך בניגוד ליונג טען להמשכיות רעיונית ישירה בין החוויה בערות לחוויות החלום. התייחסויות פסיכואנליטיות אלה, על אף ההבדלים שביניהן, מתמקדות בחלימה. החלימה כתופעה הסובייקטיבית ביותר, התסריט האישי המתגבש במשך הלילה, הנרטיב המכיל תכנים בעלי משמעות אינדיבידואלית.

ההתייחסות אל החלום כאל חוויה אישית, המכונה חלימה, היא ההתייחסות ששלטה בשיח המדעי על החלום ופשרו עד לגילוי שנת החלום בשנת 1953 על-ידי Aserinsky & Kleitman. שנת החלום, להבדיל מחלימה, מתארת פעילות מנטלית ופיזיולוגית מיוחדת במינה. פעילות זו משותפת ליונקים רבים ומאופיינת בפעילות מוחית הדומה באינטנסיביות שלה לזו המתקיימת בשעות הערות. מאפיינים נוספים הם טונוס שרירים מופחת וקצב לב ונשימה לא סדירים. שנת החלום מכונה REM (Rapid eye movement) על שם תנועות העיניים המהירות המאפיינות שינה זו. אם נעיר אדם בזמן שנת REM, קיימים סיכויים רבים (70-80 אחוז) שהוא ידווח על חלום. כמו כן, החלומות שעליהם ידווח יהיו מאורגנים לרוב בנרטיב. לעומת זאת, אם נעיר אותו במצב של שינה שאינה שנת חלום (Non REM), הסיכויים שידווח על חלום הם נמוכים (20-30 אחוז). אם ידווח על חלום, יהיה זה בדרך כלל חלום דל ומצומצם בתוכנו.



רשום גלי EEG בשלבי השינה השונים

## תפקידי שנת החלום

גילוי שנת החלום אצל תינוקות על-ידי Aserinsky & Kleitman (1953) היה גילוי מהפכני, שהדגים בפעם הראשונה כי השינה אינה מצב פיזיולוגי אחיד, אלא מגוון של מצבים שמשתנים ביניהם בצורה מחזורית במהלך הלילה. הגילוי הוביל את השיח על החלימה למרכז הבמה של המחקר הניורופסיכולוגי. ההנחה הרווחת כיום היא שלשנת החלום פונקציות התפתחותיות וקוגניטיביות. אצל תינוקות שזה עתה נולדו, שנת REM מהווה כ-50 אחוז מזמן השינה, בעוד שאצל מבוגרים שנת REM מהווה כ-20 אחוז מזמן השינה - כשעתיים מתוך 8 שעות שינה בסך הכל. במילים אחרות: מתוך 16 שעות השינה של התינוק, 8 שעות הן שנת חלום.

משמעות הירידה בשעות השינה הכוללות מן הינקות לבגרות היא בעיקר הפחתה בשנת ה-REM. ככל הנראה, שנת החלום ממלאת בילדות המוקדמת גם תפקיד של תפעול וקישור תאי עצב והרצה של "תסריטים" של התנהגויות סטריאוטיפיות, שמופיעות בערות מאוחר יותר. כך למשל, החיוכים הראשונים מופיעים בשנת החלום עוד לפני שהם הופכים להתנהגות תקשורתית-חברתית של התינוק בערות. בבגרות המאוחרת חלה ירידה נוספת באחוזי שנת החלום. ירידה משמעותית זו באחוזי שנת החלום מהילדות לבגרות, במקביל לקצב ההתפתחות הניורולוגית במהלך החיים, עשויה להצביע על קשר בין גדילה וצמיחה של מערכת העצבים לבין שנת החלום. קשר זה הוא בעל שני כיוונים. מחד גיסא, שנת REM מאפשרת התפתחות של מערכת העצבים. מאידך גיסא, ההתפתחות הניורולוגית הרבה המתרחשת בינקות מפעילה שנת REM בתדירות גבוהה. שנת החלום לא רק מעורבת בשינויים המסיביים שבמוח בזמן התפתחות, אלא גם בשינויים מתונים יותר, המעורבים בתהליכי זיכרון ולמידה בילדות ובבגרות.

חוקרים גילו, כי ילדים בעלי פיגור שכלי ישנים פחות שנת REM בהשוואה לאוכלוסייה נורמלית, וכי ילדים מחוננים ישנים יותר שנת REM (Dujardin, Guerrien, and Leconte, 1990). כמו כן, Smith and Lapp (1991) מצאו, כי אחוזי שנת ה-REM אצל סטודנטים גדלים בזמן תקופות מבחנים. תקופות מבחנים הן תקופות הידועות בתהליכי זיכרון ועיבוד של חומר חדש.

מחקרי הדמיה בבעלי חיים ובבני אדם הצביעו על כך, שבשנת החלום "מתעוררים" אותם מרכזים מוחיים שאחראים ללמידה משמעותית שהתרחשה לפני השינה, ופועלים באינטנסיביות כהמשך לעיבוד האינפורמציה שנקלטה בערות ואכסונה בזיכרון לטווח ארוך. כמו כן, הודגם כי פגיעה סלקטיבית בשנת החלום פוגעת בזכירת חומרים שנלמדו לפני השינה.

## חלימה, שנת החלום והתפתחות

Foulkes (1982), שערך את המחקר המקיף ביותר על חלימה ושנת החלום בילדים, שילב את שני המושגים המרכזיים בתחום - החלימה ושנת החלום - לכדי תיאוריה רחבה. לטענתו, **חלומות ילדים** הם הזדמנות פז לשילוב תיאורטי בין השניים, כזה שיהווה גשר בין חוויית החלום להתפתחות הקוגניטיבית הקשורה לשנת החלום. לדידו, חלומות ילדים כמוהם כקרקע פורייה לחקירה ולימוד של מהלך ההתפתחות והפעילות המנטלית המתרחשת בזמן השינה. ספרו "Children's Dreams" מתאר שני מחקרי אורך על חלומות ילדים. כל אחד מהמחקרים ארך חמש שנים והתבצע באמצעות בדיקות במעבדות שינה. במהלך המחקר העירו החוקרים את הילדים משלבי השינה השונים וביקשו מהם לתאר את שחלמו. המסקנה העיקרית של Foulkes ממחקריו היא, כי החלימה היא פעילות קוגניטיבית המתפתחת במקביל להתפתחות הקוגניטיבית הנראית לעין בשעות הערות, והיא נשענת בעיקר על התפתחות היכולת לייצוג סימבולי של העצמי ושל האחר. בהתבסס על ממצאיו, מציג Foulkes בספרו את התפתחות שלבי החלימה:

הילד **הפרה-אופרציונלי**, גילאים 2-5, מסוגל לחלימה בסיסית קצרה בלבד בזמן שנת-REM. כאשר מתרחשת חלימה, היא כוללת תיאור דמיוני סטטי של אירועים מבודדים מכל קונטקסט נרטיבי רחב. כמו כן, אין תוספת של רגש, תיאור של דמות עצמי פעילה או אינטראקציה חברתית. תוכן החלום נתון בעיקר להשפעת מצב הגוף, כגון עייפות, רעב וצמא, ופחות להשפעת החיים החברתיים של הילד. דמויות של בעלי חיים שכיחות מאוד, וכנראה מייצגות את העצמי בהיעדר יכולת מפותחת דיה לייצוג סימבולי של העצמי.

ילדים **בשלב המעבר לחשיבה אופרציונלית**, גילאים 5-7, מתחילים לחוות את חלומותיהם כרצף עלילתי. הדיווחים שלהם ארוכים יותר ומכילים קווי סיפור, אם כי אלה הם קווי סיפור פשוטים. בשלב זה, החלימה עדיין נמשכת זמן קצר מאוד ביחס לאפיזודת ה-REM. יחד עם זאת, השפעת מצב הגוף על תוכן החלום נמצאת במגמת ירידה, והחלומות מתארים אינטראקציות חברתיות ופעילות פיסית. כיוון שהיכולת לייצוג עצמי לא בשלה דיה, פעילויות אלה מכוונות לדמויות האחר בחלום ולא לדמות העצמי. בגילאים אלה אין יכולת לייצר רגשות שמתלווים לחלום. בהיעדר מסוגלות לייצוג עצמי, בעלי חיים הם הדמויות השכיחות בחלום, אך דמויות משפחתיות מקבלות אף הן מקום. דמויות אנושיות זרות מתחילות להופיע, אך סביר שהופעתן מסמלת כשלים ביצירה. כלומר: כישלון לייצג ולדמייין את הדמויות המוכרות ולא הצלחה ביצירת דמויות דמיוניות חדשות.

**בשלב האופרציות הקונקרטיים המוקדם**, אצל ילדים בגילאים 7-9, ניתן לראות עלייה כמותית ואיכותית משמעותית בחווייה המדווחת של החלום. נתח גדול מאפיזודת ה-REM בשלב זה מלווה בנרטיב של חלום. הנרטיב הנוצר מגלה עלייה

**המסקנה העיקרית של Foulkes ממחקריו היא, כי החלימה היא פעילות קוגניטיבית המתפתחת במקביל להתפתחות הקוגניטיבית הנראית לעין בשעות הערות, והיא נשענת בעיקר על התפתחות היכולת לייצוג סימבולי של העצמי ושל האחר**

**ההירדמות,  
הכוללת התכנסות  
פנימה, ניתוק מן  
העולם החיצון  
ומאובייקטים  
אהובים, קשורה  
לסכנת הפרידה  
והאובדן.  
ההתמודדות  
וההתגברות  
על מכשולים  
אלה מסייעות  
בהשגת נפרדות.  
כמו כן, החשכה  
הגמורה בזמן  
ההירדמות והמצב  
המנטלי בזמן  
השינה מביאים  
לחסך ברמזים  
חיצוניים העוזרים  
בתהליכי שיפוט,  
ולמעשה מקשים  
על ההבחנה בין  
מציאות לבין  
פנטזיה מעוררת  
חרדה**

ביכולת הארגון של רצף אירועים. כמו כן, בפעם הראשונה יש לחלום איכות של עריכה ולא של מקבץ תמונות מקוטעות. החלומות מכילים כעת את דמות העצמי. דרך עיני דמות העצמי מובנים אירועי החלום, והדמות מסוגלת להשתתף בפעילויות ובאינטראקציות מגוונות, על אף שייצוג דמות העצמי אינו שווה לייצוג דמויות אחרות ביחס לפעילות בחלום. כמו כן, קיימת אפשרות לחשוב מחשבות ולהרגיש רגשות בתוך החלום עצמו. הרגש הבולט ביותר בחלומות הוא שמחה או נועם והאינטראקציות הן פרו-חברתיות. בהתאם לעלייה בנוכחות דמות העצמי, ישנה ירידה בדמויות של בעלי חיים, וטווח דמויות האנוש מתרחב מעבר לדמויות משפחה.

בשלב האופרציות הקונקרטיות, בגילאים 9-13 המאופיינים בגיבוש וקונסולידציה, ילדים רבים חולמים חלומות ארוכים יחסית. יש יכולת הולכת וגוברת לייצר נרטיבים בזמן שנת REM. השתתפות העצמי בנרטיב החלום התפתחה לנקודה, בה פעילות העצמי ופעילות האחר שוות באופן יחסי. מגוון של רגשות מתווספים לנרטיב החלום, יחד עם אפקט שלילי כמו פחד או כעס. טווח הדמויות האנושיות מתרחב וכולל דמויות זרות, דמויות דמיוניות לחלוטין. יציבות יחסית זו של פעילות החלום מאפשרת למשתנים אישיתיים להשפיע על מאפייני החלום, וניכר כי החלומות קשורים יותר לתפיסה עצמית בהשוואה לגילאים מוקדמים.

לבסוף, במעבר לשלב האופרציות הפורמליות, בגילאים 13-15, מתפתחות הזדמנויות לצורות חדשות של ייצוגים וכופות ארגון מחודש על הישגים ההתפתחותיים הקודמים. תוכן החלום מופשט יותר, ואפשר להעניק באופן סימולטי התייחסויות מגוונות לעצמי.

לסיכום, מחקריו של Foulkes הצביעו על כך, שהתפתחות החלימה היא מהלך מקביל להתפתחות הקוגניטיבית, ולמעשה מהווה ארגון של הזכרונות באופן של נרטיב דמיוני. Foulkes הסיק, שתוכן חלומות הילדים משקף את תהליך ההתפתחות הקוגניטיבית שלהם ואינו תולדה של החרדות, הקונפליקטים או הקבעונות באישיות הילדים, כפי שמניחה תיאוריית החלום הפסיכואנליטית. כמו כן, תוכן החלומות אינו משקף את התנהגותו של הילד בזמן הערות. עד שהילד יהיה מסוגל באופן רציונלי לערוך אלברציות סימבוליות על חוויות הערות שלו, הוא לא יהיה מסוגל לחלום באופן אפקטיבי על חוויות אלה.

### **חלימה: זיכרון ושיכחה**

מסקנותיו של Foulkes לגבי החלימה במהלך התפתחות הילד התבססו על מחקר במעבדת שינה. היקיצות הכפויות של הילדים בזמן שנת החלום הניבו דיווחים רבים על חלומות. יחד עם זאת, המחקר בנושא חלימה, המבוסס על יקיצות יזומות במעבדות שינה, שונה מהתנאים הרגילים של חוויית החלום, שאותו זוכרים בבוקר או בזמן יקיצה ספונטנית בלילה. אחת התופעות המשמעותיות הקשורה לחלימה היא תופעת שיכחת החלומות. שיכחת חלומות היא אחד המאפיינים של החלום. Hobson (1992) טוען, כי המנגנון העצבי האחראי להפקת החלום אינו מאפשר זכירה. כלומר: אינו מאפשר מודעות לנרטיב החלום, אלא אם כן החולם מקיץ משנתו. לטענתו, תהליך עיבוד המידע בזמן שנת החלום שונה מתהליך עיבוד המידע בזמן הערות. שונות זו מתבטאת, בין היתר, במוזרות החלום, בכישלון לתובנה ובשיכחה. השיכחה המאפיינת את החלימה אינה תופעה אחידה. יש מי שזוכר מעט חלומות או נוטה לשכוח את שחלם, בעוד שאחרים זוכרים כמה חלומות ואף בפירוט רב.

סיוטים הם דוגמה לחלומות שנשמרים לעתים קרובות בזיכרון, בייחוד לאחר יקיצה שטופת זיעה. Mack (1992) הגדיר במאמרו סיוט כסוג של חלום חרדה חריף, בו רמת החרדה ותחושת חוסר האונים מגיעות לממדים עצומים. סיוטים מתרחשים בתגובה לסיטואציה המהווה סכנה, סיטואציות אשר בני האדם נפגשים עמן לאורך ההתפתחות. פחדים כמו חרדת זרים, חרדת נטישה ופגיעה גופנית בילדות מתווספים אל חרדת הכישלון, חרדת המוות והחרדה מפני אובדן תפקודים בבגרות. בדרך כלל, פחדים אלה אינם גלויים בחייהם של אנשים בריאים בשעות הערות, אלא הם צצים בלילות

דרך חלומות חרדה, בזמן שמנגנוני ההגנה אינם נגישים מספיק.

כמו Foulkes, גם Mack קושר בקשר ישיר התפתחות וחלימה. לטענתו של Mack, התנאים הפיזיולוגיים המאפשרים שינה וחלימה קיימים מלידה, אך קיימת תלות של היכולת לחוות חרדה והיכולת לצפות סכנה ביכולת להפנים אובייקטים: הפנמה של אובייקטים קרובים, אותם ניתן לאבד, והפנמה של אובייקטים המייצגים סכנה, שמהם יש להישמר. Mack מדגיש את תרומתם של סיוטים, הזיכרון שלהם וההתמודדות עמם להתפתחות האגו, כגון גיבוש מנגנוני הגנה, השגת נפרדות ובחן מציאות. רמות חרדה נמוכות, כאלה המוגבלות לחלום חרדה בחשכת הלילה, עשויות למנוע התפתחות של טראומה. מינון סביר של חרדה כמוהו כחיסון מפני רמות חרדה, שבפניהן האגו אינו מסוגל להתגונן. בנוסף, ההירדמות בפני עצמה מאלצת פרידה ומלווה בתחושת חוסר אונים ובדידות. בדרך-כלל, ילדים מתלוננים על כך שהם נשארים לבד בחדרם, בחושך. הם מחפשים את קרבת הוריהם, מנהלים טקסים שונים לקראת השינה ומכנסים דמויות מציאות ודמיון.

ההירדמות, הכוללת התכנסות פנימה, ניתוק מן העולם החיצון ומאובייקטים אהובים, קשורה לסכנת הפרידה והאובדן (Sadah, 1996). ההתמודדות וההתגברות על מכשולים אלה מסייעות בהשגת נפרדות. כמו כן, החשכה הגמורה בזמן ההירדמות והמצב המנטלי בזמן השינה מביאים לחסך ברמזים חיצוניים העוזרים בתהליכי שיפוט, ולמעשה מקשים על



מוריץ קורנליס אשר  
(1898 - 1972)

החלום

ההבחנה בין מציאות לבין פנטזיה מעוררת חרדה. היכולת להבחין בין החיים האמיתיים לתכני החלום איננה בשלה בקרב ילדים. גם אצל מבוגרים ממשיך הסיטו פעמים רבות ללוות ולהסב תחושת מועקה לאורך שעות היום, עד אשר ההפרדה בין חוויית הסיטו למציאות היומיום מתממשת. יכולת ההבחנה בין איום הסיטו למציאות החיצונית בגיל צעיר תלויה מאוד בהתייחסות ההורים לדיווחי החלומות של ילדיהם. היענותם המיידית לזעקת ילדם כשהם מקיצים מן הסיטו, יכולתם להרגיע ולהכיל תכני חרדה, בהיעדר משאבי אגו בשלים להתמודדות, קריטיים להתפתחות בוחן מציאות.

סיטוים הם תופעה שכיחה למדי בקרב ילדים. במחקר גדול של ילדי בית ספר מצאו Neveus ושותפיו (2001), שיותר מ-50 אחוז מהילדים דיווחו על סיטו לפחות פעם בחודש, 5 אחוז דיווחו על סיטו לפחות פעם בשבוע, וחצי אחוז מהילדים דיווחו על סיטו כל לילה. אולם טיבו הנורמטיבי של הסיטו עלול להפוך לסימפטום על רקע אירוע טראומטי. אז איכות הסיטו היא חזרתית: הוא מיטיב לשחזר את אירוע הטראומה ונחוה בתדירות גבוהה מאוד.

בשנת 1976 נחטפו 26 ילדים בקליפורניה מן ההסעה לבית הספר ונקברו חיים על-ידי שלושת החוטפים. הילדים הוחזקו בשבי במשך 27 שעות לערך. Terr (1981, 1983) חקרה ובדקה את קבוצת הילדים בשנה הראשונה לחטיפה וארבע עד חמש שנים אחריה. במקביל, נבדקה קבוצת ביקורת, שהורכבה מילדים שלא נחשפו לטראומה. המחקרים בעקבות אירוע הזוועה בקליפורניה (Chowchilla studies) סיפקו ידע רב לגבי טראומה נפשית וסיטוים פוסט-טראומטיים בקרב ילדים, כתוצאה ממספר הילדים הרב, טווח הגילאים הרחב (5-14), אחידות מאפייני הטראומה וההשוואה לקבוצת הביקורת. בשנה הראשונה לחטיפה, הסיטוים החוזרים והנשנים של הילדים לוו בתופעות נלוות לשינה, כגון דיבור, צרחות והליכה מתוך שינה. בנוסף, הילדים הפחות מילוליים סבלו יותר מביעותי שינה, המתבטאים בצרחות, ביטוי מצוקה ותגובות לחץ בזמן השינה, ללא זיכרון לאחר היקיצה ובלו קשר לשנת החלום. ככל שחלף הזמן מאז החטיפה, הילדים החטופים נטו להוסיף תכנים לסיטוים החוזרים. למשל, הורה שהפך לדמות החוטפת, או אח שהצטרף אל הבור שבו היו קבורים הילדים. חלומות אלה ביטאו ניסיון ארגון ראשוני של הטראומה. בנוסף, חלק מן החלומות הוסו בהדרגה במעטה סמלי, עד כי קשה היה להבחין שמדובר על סיטו שמקורו בטראומה. רק מתוך היכרות עם הילד והאזנה לרצף דיווחי חלומותיו ניתן היה לערוך את הקישור.

Hartmann (1998) הדגיש את פוטנציאל העיבוד הקוגניטיבי והרגשי באמצעות החלימה, כאשר המטען הרגשי ההתחלתי של הסיטו מידלדל כתוצאה מחלימה חזרתית, המאפשרת אינטגרציה בין חוויית הטראומה לחוויית אחרות השמורות בזיכרון. Cooper (1999) דיווח על תהליכים דומים בקרב ילדים בזמן אבל. ילדים בזמן אבל נוטים לזכור את חלומותיהם יותר מאחרים. לידיו של Cooper, החלימה היא תהליך טיפולי: חלימה מרחבה קשורה למאמץ לא מודע להחלים. לפי תפיסה זו, כאשר חלומות מן הלא מודע עולים, מתאפשר ביטוי רגשות שהכרחי לתהליך אבל מוצלח, לצמיחה נפשית ולגדילה.

חשיפה לטראומה עשויה להגביר תדירות זכירת חלומות, אם כי הממצאים בתחום אינם עקביים. כך למשל, Rofe & Lewin (1982) דיווחו, כי לילדים שחיו באזורים בצפון ישראל, שהיו גדושים בפיגועי טרור, היו פחות דיווחים על חלומות רעים מאשר ילדים שחיו באזורים בטוחים יותר. החוקרים הסיקו, שמנגנון ההגנה / הדחקה של ילדים אלה גרם לזכירה מופחתת של חלומות רעים. לעומת זאת, Raviv & Klingman (1983) חקרו השלכות של אירוע טרור, שבו 86 ילדים הוחזקו כבני ערובה על-ידי טרוריסטים במשך 16 שעות, עד למבצע החילוץ שבו נהרגו 22 ילדים ורוב האחרים נפצעו. הם מצאו, כי רוב הילדים סבלו מקשיי שינה ומסיטוים. ממצאים דומים נמצאו אצל ילדים פלשתינאים החיים בשטחי הרשות הפלשתינית, וכן אצל ילדים כורדים המתגוררים בשטחי צפון עיראק, שהיו חשופים לטראומות מלחמה קשות וממושכות וזכרו יותר חלומות וסיטוים בהשוואה לקבוצת הביקורת (Punamäki, 1997 ; Valli et al, 2005).

עדויות המצטברות באשר לפונקציות ההתפתחותיות של שנת החלום, חשיבותה לתהליכי זיכרון ולמידה ולקיום של תפקודים נורו-התנהגותיים תקינים, ביחד עם הממצאים והגוף התיאורטי באשר לתפקיד החלימה בגיבוש וצמיחה של האגו, עיבוד חוויית טראומטיות, ולעתים בהיות החלימה סימפטום המצביע על קריסה של מערכות הגנה נפשיות, מספקים תמיכה לסברה כי השינה והחלימה משרתות הסתגלות. Revonsuo (2000) טוען, כי חלימה הינה מנגנון אבולוציוני עתיק המייצר אירועים מאיומים מדומים. מטרת החלימה היא רכישת מיומנויות הישרדות, שמירה והימנעות מפני סכנות לגוף ולנפש. לפיכך, חשיפה ממושכת לסכנות במציאות הממשית או הנפשית תביא להפעלה מוגברת של מנגנון זה ולתוצאה של תדירות זכירת חלומות מוגברת. על-פי תיאוריה זו, גם ללא חשיפה לטראומה תכני החלימה יישאו אופי שלילי, זאת לצורך תרגול אסטרטגיות הגנה.

מחקר שנערך לאחרונה במעבדתנו (גושן, 2006) ביקש לבחון תדירות זכירת חלומות בקרב ילדים בריאים בני עשר. על-פי תוצאות המחקר, כאשר התבקשו הילדים לתאר חלום שחוו בתקופה האחרונה, היו אלה בעיקר חלומות "רעים". תדירות זכירת חלומות רעים אלה, כמו גם תדירות זכירת חלומות כללית במחקר זה, נובאו בהצלחה על-ידי הסתגלות פסיכולוגית. נוכחות של גורמי סיכון, כמו חרדה, דיכאון ובעיות קשב, ומרכיבים של דימוי עצמי פתולוגי קשורים לתדירות זכירת חלומות נמוכה. מרכיבים פתולוגיים בדימוי העצמי נמצאו קשורים באופן שלילי גם לתדירות זכירת חלומות רעים. תוצאות אלה מלמדות, כי זיכרון חלומות בכלל – וזיכרון חלומות רעים בפרט – הם מאפיינים תקינים המצביעים על הסתגלות פסיכולוגית טובה. עם זאת, לעתים דווקא אי זכירת חלומות או שכיחתם מצביעים על הסתגלות פסיכולוגית טובה.

**“ניתן לשער, כי המוזרות המאפיינת את החלום משפיעה על אופני אחסון תכני החלום בזיכרון. לפיכך, שליפת המידע מן הזיכרון על אודות החלום רגישה מאוד לצורת הדיווח. כל צורת דיווח פותחת נתיבי זיכרון שונים, וכך צורת דיווח שונות מניבות תכני חלימה שונים”**

Kaminer & Lavie (1991) מצאו ירידה בתדירות זכירת חלומות בקרב ניצולי שואה עם הסתגלות נפשית טובה, לעומת ניצולים שלא זכו להשתקם ולהסתגל חזרה לחיים נורמליים לאחר המלחמה. כאשר הניצולים איפשרו אינטגרציה של החוויות הטראומטיות באופן הדרגתי, חוויית הטראומה והרגשות הקשים שליוו אותה התפוגגו לאיטם. כך גם הסייט, אשר עלול בעצמו ליצור אפקט טראומטי על-ידי המשכיות חוויית החלום לאורך שעות היום, פחת ואיפשר איכות חיים טובה יותר.

במחקרנו (גושן, 2006) נמצאו נתונים מעניינים נוספים באשר לתדירות זכירת חלומות של ילדים. נתונים אלה התבססו על שלושה כלי מדידה שונים: יומני שינה וחלימה, שאלונים וראיון מובנה. בראיון המובנה התבקשו הילדים לתאר חלום טוב, חלום רע וחלום שחוזר על עצמו. ממצאי המחקר העלו תוצאות מובחנות עבור כלי המדידה השונים. על-פי דיווחי הילדים בשאלוני החלימה, הם זוכרים את חלומותיהם לעתים קרובות, ודמויות החברים והמשפחה מופיעות פעמים רבות בחלומותיהם. לעומת זאת, נושאים הקשורים ללימודים ולבית הספר עולים בזכרונם רק לעיתים רחוקות, אם בכלל. כמו כן, בהתבסס על השאלונים, הילדים דיווחו כי הם זוכרים בעיקר חלומות “טובים” ונעימים. לעומת זאת, במסגרת הראיון המובנה, הילדים תיארו בעיקר חלומות “רעים”.

ההבדלים בין המינים היו תלויים גם הם בכלי המדידה. בראיון המובנה, בנות תיארו יותר חלומות רעים מבינים. בנוסף, בנות דיווחו כי הן זוכרות יותר חלומות בנושא בית ספר ולימודים, למרות השיעורים הנמוכים של זכירת חלומות בנושאים אלה.

הפערים הללו בדיווחי הילדים, בהתאם לפרוצדורות מדידה שונות, העלו את ההשערה בדבר חשיבות דיווח החלום לתהליך זכירת החלומות. שנת החלום, המניעה את הפעילות המנטלית בזמן השינה, מפיקה תוצר סופי, הוא החלימה. חלימה מתרחשת מדי לילה, אך מרבית החלומות נשכחים, ורק מעטים מהם מצליחים להישמר בזיכרונו. ניתן לשער, כי המוזרות המאפיינת את החלום משפיעה על אופני אחסון תכני החלום בזיכרון. לפיכך, שליפת המידע מן הזיכרון על אודות החלום רגישה מאוד לצורת הדיווח. כל צורת דיווח פותחת נתיבי זיכרון שונים, וכך צורת דיווח שונות מניבות תכני חלימה שונים. במובן זה, דיווח החלום הינו מרכיב משמעותי בתהליך זכירת החלומות, וכך מהווה חלק אינטגרלי מסיפור החלום עצמו.

גם הילדים ישנים, ודפוסי השינה והחלימה שלהם מנהלים יחסי גומלין עם מהלך התפתחותם ועם הסכנות והריגושים הנקרים בדרכם. תדירות **שנת החלום** תלויה בקצב ההתפתחות הניורולוגית והיא משתנה ומתאיצת לאורך הילדות. פגיעה בדפוסי השינה קשורה לפגיעה במערכות תפקוד קוגניטיביות והתנהגותיות. **החלימה** משקפת את התפתחות החשיבה. ככל שזו מורכבת ומופשטת יותר, כך תכני החלום מכילים ייצוגים סמליים רבים יותר. מנגד, החלימה משרתת את התפתחות האגו: היכולת להיפרד מן האובייקטים האהובים למשך הלילה, היכולת לשאת את החרדה המתעוררת בעקבות תכנים מאיימים שבחלום, וההבחנה שאין הם אלא תכנים דמיוניים בלבד. בימים כתיקונם, החלומות ברובם אינם מגיעים למודעות. כאשר סכנות ממשיות לגוף או לנפש מתרחשות, **זכרון החלומות** עשוי לתפקד כמנגנון לריפוי והחלמה, או לחילופין להוות סימפטום המצביע על קשיי ההתמודדות עם החוויות הטראומטיות.

## ביבליוגרפיה:

גושן, ע. (2006). **ילדים זוכרים חלומות**. עבודת מחקר לתואר מ.א., החוג לפסיכולוגיה, אוניברסיטת תל-אביב.

יונג, ק. ג. (1987). **על החלומות**. תרגום: חנה שוהם ואילנה תורן. תל אביב: דביר (מקור 1974).

פרויד, ז. (1998). **פשר החלומות**. תרגום: יהושע אורנשטין. תל אביב: יבנה (מקור 1900).

Adler, A. (1958). **What Life should mean to you**. New York: Capricorn (orig. 1931).

Aserinsky, E., & Kleitman, N. (1953). Regularly occurring periods of eye motility and concomitant phenomena during sleep. *Science*, 118, 273-274.

Cooper, C. A. (1999). Children's dreams during the grief process. *Professional School Counseling*, 3, 137-140.

- Dujardin, K., Guerrien, A., and Leconte, P. (1990). Sleep, brain activation and cognition. *Physiology and Behavior*, 47, 1271-1278.
- Foulkes, D. (1982). **Children's Dreams. Longitudinal Studies**. New York: A Wiley-Interscience Publication.
- Hartmann, E. (1998). Nightmare after trauma as paradigm for all dreams: A new approach to the nature and functions of dreaming. *Psychiatry*, 61, 223- 238.
- Hobson, J. A. (1992). The brain as a dream machine: an activation- synthesis hypothesis of dreaming. In Lansky, M. R (Ed.) **Essential Papers on Dreams**. (pp. 452- 473). New York: University Press.
- Kaminer, H., & Lavie, P. (1991). Sleep and dreaming in Holocaust survivors: dramatic decrease in dream recall in well-adjusted survivors. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 179, 664-669.
- Mack, J. (1992). Toward a Theory of Nightmares. In Lansky, M. R (Ed.) **Essential Papers on Dreams**. New York: University Press.
- Neveus, T., Cnattigius, S., Olsson, U., & Hetta, J. (2001). Sleep habits and sleep problems among a community sample of schoolchildren. *Acta Paediatrica*, 1450-1455.
- Punamäki, R. L. (1997). Determinants and mental health effects of dream recall among children living in traumatic conditions. *Dreaming*, 7, 235- 263.
- Revonsuo, A. (2000). The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of function of dreaming. *Behavioral and Brain Sciences*, 23, 877- 901.
- Raviv, A., & Klingman, A. (1983). Children under stress. In **Stress in Israel**. (ed., S. Breznitz). New York: Nostrand Reinhold Company, pp. 138-162.
- Rofe, Y., & Lewin, I. (1982). The effect of war environment on dreams and sleep habits. In *Stress and Anxiety*, Vol 8, Eds, C. D. Spielberger, I. J. Sarason & N. A. Milgram. Washington DC: Hemisphere, pp 59-75.
- Sadeh, A. (1996). Stress, trauma, and sleep in children. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 5, 685-700.
- Smith, C., and Lapp, L. (1991). Increased number of REMs following an intensive learning. *Sleep*, 14, 325-330.
- Terr, L. (1983). Chowchilla revisited: the effects of psychic trauma four years after a school-bus kidnapping. *Am J Psychiatry*, 140, 1543-1550.
- Terr, L. (1983). Life attitudes, dreams, and psychic trauma in a group of "normal" children. *J Am Acad Child Psychiatry*, 22, 221-230.
- Terr, L. (1981). Psychic trauma in children: observations following the Chowchilla school-bus kidnapping. *Am J Psychiatry*, 138, 14-19.
- Valli, K., Revonsuo, A., Pälkä, O., Kamaran, H. I., Ali, K. J., & Punamäki, R-L. (2005). The threat simulation theory of the evolutionary function of dreaming: Evidence from dreams of traumatized children. *Consciousness and Cognition*, 14, 188- 218.