

היפנוזה / סמדר רייספלד

מוזה, בואי לשחק

האם טיפול היפנוטי יכול לעזור לתהליך היצירה? סמדר רייספלד הניחה את הספקות בצד, נכנסה ליער המחשבות והצליחה להתקדם ברומן שהיא כותבת

● ● "המעלית יורדת", הוא אומר, ואני שומעת קריאות ילדים מהרחוב וצפירה של מכונת. "היא לוקחת אותך לקומה מינוס אחת, מינוס שתיים, שלוש". ריח של עוגה טרייה מגיע אלי מהחלון, ואני חושבת, אין סיכוי. "יש מוזיקה נעימה במעלית", הוא אומר, ואני חסרת סבלנות חושבת, האיש הזה באמת חושב שקלידרמן עושה לי נעים? "מינוס ארבע", הוא ממשיך, "ובמינוס חמש המעלית נעצרת. הרל" תות נפתחות", הוא אומר, "והחלק הביקורתית שבך יוצא החוצה ומתיישב על כיסא". וואלה, אני אומרת לעצמי, עכשיו מעניין. אבל בשום אופן לא מהפנט. שוב הרלתות נסגרות, והמעלית צוללת. טוב, אני חושבת לעצמי, אם הגענו עד כאן, בואי נשתח" רר קצת, נשחק. צובעת את המעלית בוורוד פסטל, מחליפה את הלחצנים השחוקים בכפתורי זהב ומי שמיעה מוזיקה של מייק אולדפילד. בקומה מינוס עשר הוא מוציא אותי מהמעלית אל שביל מתפתל, ומורה לי ללכת. הוא שואל מה אני רואה, ואני מת לבטת בנוף שאבחר. זו לא היפנוזה, אני חושבת, זה עיצוב תפאורה, אבל פתאום אני מגלה שאני הולכת ב"שביל המחשבות", אותו שביל שצ'רלס דרווין נהג ללכת בו כל יום באחוזתו הכפרית שבאנגליה. אחו פרוש משני צדי השביל, עצים מסוקסי גזע מצלים עליו וריח של זמן עתיק באוויר. אני נעשית סק רנית. עכשיו כשאני חושבת על זה, נראה לי לא מפתיע שזו תמונת הנוף שעלתה בדמיוני שהרי הל" כתי בשביל הזה לפני כמה שנים, כשכתבתי רומן שדרווין היה אחד מגיבוריו. עכשיו, כשאני כותבת רומן חדש, שהרמויות בו עמומות עדיין והעלילה מטושטשת, ביקשתי מד"ר אודי בונשטיין, פסיכר לוג קליני המשמש כפסיכולוג הראשי בבית החולים לגליל המערבי בנהריה ומורשה לעסוק בהיפנוזה, שיעזור לי לגלות לאן הוא הולך. האם ההיפנוזה יכולה להשפיע על יצירה או על תהליך יצירה? "ועכשיו השביל מתפצל", הוא אומר.

להעלים את הנמר

נפגשנו לראיון רגיל. לא עלה על דעתי להתה" פנט. אני לא חווה חרדות משתקות, אין לי בעיות עור או כאבים כרוניים, מצבים שהיפנוזה מטפלת בהם בהצלחה. ניסיתי להבין את הריסציפלינה הזאת שמצליחה, בעזרת מילים בלבד, לחרור למוח האנו"

שי, להשתחל למארג העצבי שבו ולהשפיע עליו באופן ששום טיפול פסיכולוגי או רפואי לא עושה. קחו, למשל, את הניסוי הקלאסי של ארנסט היל" גרד, פסיכולוג אמריקאי שחקר רבות את תופעות ההיפנוזה. הילגרד היפנט אדם ו"שיכנע" אותו, שידו השמאלית ששקועה במי קרח לא חשה כאב. כשנשאל, האיש אישר שאינו חש כל כאב. כאשר ביקש ממנו הילגרד לאפשר לידו הימנית לכתוב באופן חופשי מה שמתחשק לה, האיש כתב: "כואב. הוציאו לי את היד מהקרח". לא פלא, אם כן, שתיאורים כאלה הוציאו להיפנוזה שם של עיסוק מתחום הכישוף, ולמהפנ" טים יוחסו כוחות על-טבעיים. כדאי אם כך להכריז מראש: למטפל אין יכולת שליטה על נשמתו של המטופל. הוא אינו יכול להשפיע על מישור לגנוב או לרצוח או לא לכבד את הוריו, אם אלה היו ערכיו לפני ההיפנוזה. המהפנט שומר על מוסריותו ועל מנגנוני ההגנה שלו. למעשה, לפי הגישה המודרנית,

כל אינטראקציה היפנוטית היא קודם כל היפנוזה עצמית, שבה המטופל רק מאפשר למטפל להנחות אותו כאשר הוא מהפנט את עצמו. ללא שיתוף פעולה כזה היפנוזה אינה אפשרית. "היפנוזה אינה מאגיה", אומר ד"ר בונשטיין, שזכה לאחרונה בפרס בהט לכתב היד העיוני הטוב ביותר ב-2011 ששמו: "היפנוזה: דרכה של הנפש ליצור את הגוף". "זהו כלי טיפולי יעיל מאין כמוהו, שאיננו עומד בזכות עצמו, אלא יכול להאיץ תהי ליכים טיפוליים אחרים - רפואיים ופסיכולוגיים - באמצעות יצירת מצב תודעה ייחודי". מהו מצב התודעה הזה? במובנים רבים המצב ההיפנוטי דומה לחלום בכך שמתרחשת בו חשיבה תמונתית, אסוציאטיבית ולא לוגית. יכולות להופיע בו התרחשויות שבמצב תודעה רגיל נראות מופר" כות, אך לאדם המהופנט, כמו לחולם, נראות סב" רות לגמרי. גם תחושת הזמן משתבשת: אירועים

איך זה עובד?

"יש כמה תיאוריות שמנסות להסביר איך היפנוזה עובדת, אבל אף אחת לא ברורה ומובהקת. המודל המוצלח ביותר, לדעתי, שמסביר את רוב התופעות, הוא מודל הניאורדיסוציאציה. לפי מודל זה, המוח עובד באופן מודולרי, כלומר מורכב מתפקודים שונים שפועלים בנפרד (באופן דיסוציאטיבי) אך פעולתם מתואמת על ידי מרכז בקרה ניהולי. יש היררכיה בין התפקודים, שמנוהלת על ידי אותו גוף ניהולי, והיא נתונה לשינויים בהתאם לנסיבות. למשל, כאשר היד שלך נתקלת בכוס תה לוהטת, היא נרתעת אוטומטית, אבל אם תרעי מראש שאת עומדת לגעת בכוס התה, היד לא תירתע. היריעה שינתה את ההיררכיה: במקרה הראשון שלט הרפלקס; במקרה השני הוא עוכב על ידי החלק המתכנן במוח. ההיפנוזה פועלת על מרכז הבקרה ומשנה את סדר העדיפויות שהוא מקצה. כשמדובר בשיכור כאבים, אם קודם הכאב היה בראש ההיררכיה של התודעה, הרי שבעקבות ההיפנוזה הוא נדחק למטה. בניסוי עם הקרח, למשל, ההיפנוזה לא העלימה את הכאב, אלא הקצתה לו עדיפות נמוכה יותר בתודעה".

להתחבר ולהתנתק

מחקרים גילו, שבזמן ההיפנוזה היד אכן ממשיכה לשרד למוח אותות של כאב, בניגוד לתרופות משככות כאבים, שפועלות על ידי כך שהן מעכבות את העברת האותות למוח. המוח המהופנט קולט את האותות, אך מפנה מהם את הקשב והמודעות. הפרדה (דיסוציאציה) בין התפקודים השונים והעיברת קשב ביניהם קורית גם בחיי היומיום, למשל בעת ביצוע פעולות אוטומטיות. כשאנחנו נוהגים במכונית ומפליגים במחשבות, אנחנו מתנתקים ממה שמתרחש על הכביש. לכאורה לא רואים, לא שומעים, לא יודעים איפה אנחנו, אבל אם הרכב שלפנינו נעצר פתאום, מרכז הבקרה מעביר את השליטה לחלקים שעוסקים בנהיגה, המחשבות נפסקות ואנחנו עוצרים את המכונית בחריקת בלמים. גם כשאנחנו "נשאבים" לתוך סרט או ספר ושוכחים את העולם מסביב, זה מצב של דיסוציאציה.

היכולת לעשות דיסוציאציה בין חלקים שונים של התודעה חיונית במצבי לחץ, משום שהיא מאפשרת לאדם להתנתק ממצב שהוא אינו יכול להתמודד איתו. זוהי אסטרטגיה של מרכז הבקרה שלנו, שמאפשרת לו לנהל רגשות שליליים עזים.

מתני לדוגמה?

"למשל, כידורג שרב בבוקר עם אשתו, טוב שיהיה מסוגל להפריד את הכעס משאר החלקים הקוגניטיביים שלו לפני שהוא מניף את סכין המנתחים. בלשון העם זה נקרא 'לשים בצד', במושגים של היפנוזה זה 'לעשות דיסוציאציה'. חייל יכול



איור: יעל בוגן

בעבר היו משתמשים ביכולת זו לשעשע קהל. אדם עומד על במה ריקה ומתנהג כאילו נמצא לידו נמר. אבל מאז שיצא בישראל "חוק ההיפנוזה" ב-84, חל איסור להשתמש בהפנט אלא לצרכים טיפוליים, ורק על ידי רופאים ופסיכולוגים שהוכשרו במיוחד וקיבלו רישיון ממשרד הבריאות. כך, על פי אותם עקרונות שיצרו את הזיית הנמר אבל בכיוון ההפוך, אפשר להרדים גידויים ולסלק חוויה חושית קיימת כמו כאב, במקום לעורר אותם, כמו בשעשוע הנמר. הכוונה אינה לסלק כאבים שיש להם תפקיד מתריע כמו כאבי בטן, שמעידים על בעיה שדורשת טיפול, אלא לנטרל כאבים כרוניים כמו אלה של חולי סרטן, כאבי ראש כרוניים או אפילו כאבי לידה. "יעילותם של טיפולים כאלה מדהימה", אומר ד"ר בונשטיין. "לראות מישהו שסובל ממיגרנה עקב שנית שאינה מגיבה לתרופות, נפטר ממנה לאחר פגישה או שתיים, זה מרגש כל פעם מחדש".

שכים נרמים כאילו קרו כהרף עין, ולהפך. אלא יגוד לאדם החולם, האדם המהופנט לא ישן, שמוכיחים גלי המוח שלו, שמעידים דווקא על תריוכו גבוהים במיוחד. הוא מודע לדברים רחשים סביבו, הוא מקשיב, חש ומגיב, ובו בזמן וקשב עצום לתהליכים הפנימיים הרחשים בו. מצב תודעה ייחודי זה, הלא מודע נגיש מאוד פנט אבל גם למהפנט, מה שמאפשר לאחרון לשינויים במחשבותיו, בתפיסותיו וברגשותיו המהופנט. "אנחנו אומרים, שהמהופנט נמצא :סוגסטבילי גבוה, כלומר יש לו נכונות גבוהה להיענות לסוגסטיות, להשתכנע ולהיענות. יכול, למשל, לגרום לאדם לחשוב שיש נמר בעקבות הוראות, הוא יכול לראות את הנמר. יש את פרוותו כאילו היה אמיתי. כשהזיית הן ספונטניות, זה יכול להעיד על פתולוגיה. זוהי הן מתרחשות לפי הוראה, והן הפיכות".

להיפצע בקרב ולא לחוש כאב עד שהמערכה מסתיימת. נפגעות אונס רבות מדווחות על חוויה של פיצול, שבה יש חלק מתבונן שצופה בגוף החווה, כאילו מדובר באדם אחר. זהו פיצול שמגן על האשה בזמן האירוע, כיוון שהוא מנתק אותה מהכאב ומי תחושת ההשפלה.

"באופן נורמלי, דיסוציאציה היא תהליך דינמי. אדם מתנתק ומתחבר לחלקים שונים שלו, בהתאם לדרישות המשתנות של הסביבה. כאשר האדם נשאר 'תקוע' במצב מסוים, נוצרת פתולוגיה. אם, למשל, הפיצול של אותה נפגעת אונס מתקבע, עלול להיווצר אצלה ניתוק רגשי מתמיד. לפעמים בעקבות טראומה, חלה דיסוציאציה בין הרגש והזיכרון, ורגשות האימה של החוויה נשארים בתודעה אבל התוכן האנפורמטיבי שלה נעלם ונשכח.

"ההיפנוזה מנסה לבטל את המצב הדיסוציאטיבי הזה, לחבר את הרגש לחוויה העובדתית. אני מהפך נט את המטופל, כך שהוא נעשה קשוב מאוד למה שקורה בתוכו, ומחזיר אותו אחורה בזמן לאירוע הטראומטי. חשוב לעשות את זה בזהירות כדי לא ליצור הצפה של זיכרונות קשים, שהמטופל לא יוכל להתמודד איתם לאחר הטיפול."

אין באן סכנה ממשית אם לא נוהגים בזהירות? "בוודאי, אחרי הכל למנגנוני הגנה יש סיבה. פה דרושה המיומנות שלי כפסיכולוג, שאין לה שום קשר להיותי מהפנט. קל להפנט, קשה לדעת מה לעשות עם זה. בהמשך הטיפול יש עבודה לא פשוטה של חיבור זיכרון האירוע עם הרגש, כדי ליצור חוויה 'רגילה', שהיא חלק מרצף החוויות המודרע שבונה את האישיות של המטופל."

מה לגבי ההאשמות המופנות לעתים למחפנטים על כך שהם יכולים "להשתיל" לאנשים זיכרונות של טראומות שמעולם לא חוו? זה הרי לא חייב להיות במזיד. מספיק שהמחפנט יציע פרשנות שמתאימה במקרה לפנטזיה של המטופל או שמי עוררת אצלו התניה תרבותית בלשהי, כדי שהי מזה, בהיותו נוח לשכנוע, יאמין אותו בזיכרון.

התהליך הטיפולי שמתרחש בהיפנוזה דומה לתהליך שקורה בטיפול פסיכולוגי רגיל, שגם הוא מחולל שינויים מחשבתיים והתנהגותיים שלא על ידי שכנוע אינטלקטואלי. אלא שבהיפנוזה המיטופל נמצא במצב יותר פתוח ונכון להיות מושפע, ולכן כוחו של המטפל לחולל שינוי גדול יותר. מכאן, שהתועלת יכולה להיות גדולה יותר אבל כך גם הנוק, אם המטפל אינו זהיר.

כמו בפסיכולוגיה הקלאסית, גם כאן קיימת סוגיית ההעברה הנגדית (קאונטר טרנספרנס), העוסקת בבעייתיות הטמונה בהשלכה של אישיות המטפל על המטופל. לסוגיה הזאת יש חשיבות טיפולית עצומה, כמו בכל טיפול נפשי, אבל בכל הקשור ברעיון הנון הויתורן חשוב שמטפל לא יכניס את עצמו לטיפול. המטפל אמור רק ליצור את המסגרת, לצפות בתכנים שעולים ולהגיב בהתאם, בלי להי תערב יותר מדי.

"ככל שאני עובד פתוח יותר, וזה עניין של מיומנות, כך הטיפול יעיל יותר", מסביר בונשטיין.

"צריך לדעת לשאול נכון, לקרוא רמזים, להיות קשוב מאוד. כמו אמא שקשובה לתינוק שלא יודע לדבר". יש הפרעות נפשיות שקורות דווקא בגלל שאין די דיסוציאציה?

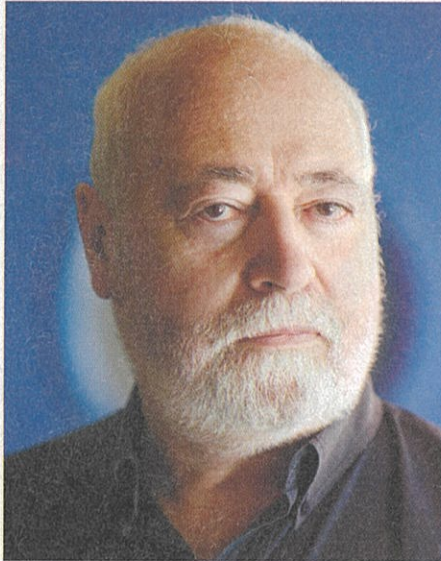
"במצב של חרדה, למשל, יש פגיעה ביכולת הדיסוציאציה. חלקים שונים באישיות כאילו קורסים זה לתוך זה, ותפקיד ההיפנוזה הוא להפריד ביניהם. למשל, מקרה של בחורה עם חרדה חברתית. בכל פעם שהיא מגיעה למפגש חברתי, היא נעשית משותקת וכמעט לא מסוגלת לדבר. היא חרדה, לא ממה שיגידו אלא ממה שיחשבו. היא נמצאת במצב של קונפליקט: רוצה אבל פוחדת. הכנסתי אותה להיפנוזה והצעתי לה הפרדה של החוויה לשלושה חלקים: הילד שרוצה לדבר, הקהל הביקורתי והמי בוגר המתבונן. התחילה שיחה בין החלקים, שאני המנחה שלה. מבחינת המטופל, שיחה כזאת יכיר לה להיות חיצונית, אם הוא מבטא את התפקידים בקול, או פנימית, כשהדיבור מתנהל בתוכו. בכל מקרה הוא חווה מפגש של חלקים שונים בנפשו. כך יכול החלק הילדי האבוד והנכלם לשמוע מה אומר עליו החלק המבקר, ולהיווכח שהוא לא חייב להיות קטלני.

"בשלב זה אני עושה חיבור בין החלקים באופן שהחלק המתבונן מרגיע ומנחם את החלק הילדי. נוצרת חוויה רגשית חדשה, לפעמים דרמטית, של פיוס וקבלה עצמית. לבסוף, אני משאיר מנהל שמי חבר את החלקים יחד, כך שבסיטואציה הבעייתית הבאה, האדם לא יפסיק אמנם לחוש חרדה, אבל יהיה בו גם חלק שיתבונן בדברים ויציע נקודת מבט שקולה ושקטה יותר."

זה כמו משחק תפקידים בטיפול פסיכולוגי קלאסי. "ייתכן בהחלט שגם טיפול פסיכולוגי רגיל היה עוזר לבחורה הזאת. בירור הסיטואציה המשפחתית שלה, שכללה כנראה ביקורתיות רבה בגיל צעיר, יכול היה לדרת לשורשי החרדה ואולי גם לשכך אותה. אלא שטיפול כזה הוא ממושך ויקר, לעומת הטיפול בהיפנוזה שנמשך רק כמה פגישות. הבחורה שאני מוכיר במקרה הזה, היתה בטיפול פסיכולוגי במשך עשר שנים, אבל רק בעקבות החוויה ההיפנוטית שעברה, במפגש אחד, היא הצליחה להשתלב במסיבה לראשונה בחייה ואפילו לרקוד בה."

זה נשמע כמו קסם. "שינוי תבניות חשיבה והתנהגות הוא תהליך, אבל העובדה שבעקבות ההיפנוזה נוצרה ולו חוויה חיובית אחת, יכולה לשנות את הרפוס הקיים ולא פשר שינוי. ובאשר למשחק התפקידים, זה לא מקרי כנראה שפריץ פרלס, מאבות פסיכולוגיית הגש טאלט, ויעקב לוי מורנו שפיתח את הפסיכודרמה, עסקו בהיפנוזה."

בשלב הזה אני מבקשת להבין את השפעת ההיפנוזה על היצירה. אם יש ברומן שאני כותבת דמויות, שאת רובן אני כבר מכירה ואת חלקן אף התחלתי לחבב, האם אוכל להפגיש ביניהן באמצעות היפנוזה, על פי אותן עיקרון של משחק תפקידים, כדי לגלות כיצד תתפתל ביניהן העלילה? למעשה, זה מה שקורה בתהליך הכתיבה הרגיל: הדמויות נעות ופועלות, נפגשות ונפרדות, ותוך כדי כך משאירות אחריהן את שובל העלילה. האם ההיפנוזה, דרך העי צמת הקשב ומתוך יכולתה להפגיש חלקים שונים של התת מודע, יכולה לעזור למעשה היצירה?



ד"ר אלכס סולומונוביץ. נותנים למוח הוראה לשכוח אירועים קשים



ד"ר אודי בונשטיין. לשחרר את תהליכי החשיבה, ובכך לקדם את היצירה

צילומים: דניאל בר און

התמסר אל הלא-מודע

"ועכשיו השביל מתפצל", הוא אומר, "וגם את תפצלת: הילדה שבך הולכת שמאלה, לשביל שגור ש מטה, והמבוגרת פונה ימינה לשביל שמטפס עלה". הוא מבקש שאתרכו בילדה ואבדוק מה קורה לה, ואני רואה אותה, זאת אומרת אותי, בת חמש, ובלת בנוף הירוק, יש שם מעיין נובע וכבשים, הרבה כשים בהירות ומתולתלות, וגם לי יש תלתלים, ואני תגלגלת ברשא בתנועות מתולתלות וגם הצחוק לי מתולתל. העולם פתוח ובהיר ואני בהירה לעצמי. "האשה המבוגרת", אומר פתאום ד"ר בונשטיין, נומדת על מרפסת גבוהה, שנמצאת בקצה השביל התפלת ימינה". אני רואה אותה זקופה בשמלה חורה ואצילית, צופה נכוחה. "היא מתבוננת בילד", הוא ממשיך, "וזה מרימה אליה את ראשה ועיניו הן נפגשות". גל של אהרה מציף אותי. "המבוגרת אמנת משהו לילדה בתנועות מדויקות שהילדה כינה", הוא אומר, ולי אין מושג אילו תנועות הוא צפה שאעשה. אני רק יודעת שהמבוגרת מחכי ז בעיניה את הילדה כמו מבקשת לומר: המשיכי שחק, אל תפסיקי.

המלחין הרוסי סרגיי רחמינינוב נכנס לדיכאון זושך לאחר שסיים את הקונצ'רטו הראשון שלו בסנתר. מלכת אנגליה הזמינה ממנו קונצ'רטו סף, אך הוא היה משותק. רופא בשם ניקולאי דאל פנט אותו, והצליח לשחרר את היצירתיות שלו. ומנינוב חיבר אז את הקונצ'רטו השני שלו לפסנתר, אחת היצירות המוזיקליות המופלאות שנכתבו פעם, והקדיש אותו לדאל.

ז יכול לגרום למשבר יצירה אצל אמן? "כיוון שתהליך היצירה הוא מורכב ורב ממדי, ושבר יכול לנבוע מסיבות רבות. יש מי שחש שה זה התרחקה ממנו, ונסתם מעיין יצירתו, ואז אחת ופשרויות לטפל בו תהיה להפנט אותו ולהפגישו

עם רמות שמסמלת את אחת המזוות מהמיתולוגיה הקשורות בעבודתו, כמו שעשו אמנים בימי קדם. זו חוויה שמשאירה את המטופלים בתחושה פני מית של אהרה. מקרה יותר מורכב הוא אמן שדווקא משופע ברעיונות, אבל מחבל בתהליך עבודתו. כאן אשתמש בהיפנוזה על מנת ליצור ריכוז והתמקדות במטרה וכדי לשמר הרגלי עבודה. זו עבודה דומה לזו שאני עושה עם לקויי למידה ובעלי הפרעות קשב. בין אם מדובר ב'חזרת ביצוע' ובין אם מדובר בקשיים בהוצאה לפועל, הבסיס להתערבות טיפוי לית מוצלחת הוא אבחון נכון".

אני מודה: לו קראתי את הדברים במקום אחר, הייתי כנראה נחרת בכזו השמור אצלי לנוכח חוויות נירואייגיות והתנסויות רוחניות של תוכי ניות בוקר בטלוויזיה. מה לטכניקה פשטנית, מכי ניסטית, ולעניין מורכב כמו מעשה היצירה? אבל החוויה עוקפת את המחשבה הביקורתית, וכך בדיוק פועלת ההיפנוזה. אולי משום כך, היא חולקת מרחב נפשי דומה לזה של החלום והיצירה.

גם פרויד חילק את מעשה היצירה לתהליכי חשיבה ראשוניים (אסוציאטיביים, לא מודעים, לא לוגיים, מבוססים על דמיון חופשי) ולתהליכי כים שניוניים (המאופיינים בשיקול דעת ובגישה מציאותית). לפעמים קוראים לזה: יצירתיות 'חמה' ו'קרה'. רוב המודלים התיאורטיים ליצירתיות שמים דגש על התהליכים הראשוניים, ויש תיאורטיקנים של ההיפנוזה שטוענים שדי אם ניכנס למצב היפנוטי כדי לעורר אותם.

"כשיוצר חווה 'מחסום כתיבה', זה יכול להיות קשור בחוסר היכולת לשחרר את התהליכי החשיבה הראשוניים, שפעילים מאוד אצל ילדים, בזמן חלום וכנראה גם במצבים פסיכוטיים".

מה קורה בזמן שאנחנו משחררים את תהליכי המחשבה הראשוניים? "היצירה היא 'מרחב משחקי', שהיכולת להיכנס

לשכוח ולא לזכור

הניסוי שהוכיח שכל זיכרון מודחק מערב היפנוזה עצמית

●● "כשתעוררו מההיפנוזה, לא תזכרו יותר את הסרט שראיתם", אמר המהפנט, "אבל אחרי שאתן לכם סימן, הזיכרון יחזור". המאוינים למשפט הזה היו משתתפים בניסוי שנערך במכון ויצמן ב-2008, במטרה לגלות את הבסיס הביולוגי של המנגנון הנפשי שנקרא "הרחקה", כלומר: היכולת לסלק מהתודעה זיכרונות לא רצויים. הצוות שערך את הניסוי כלל את ד"ר אלכס סולומונוביץ (ראש היחידה להיפנוזה קלינית בבית החולים וולפסון), ד"ר יוסי חלמיש (מומחה להיפנוזה), פרופ' ירון דודאי (ראש המחלקה לנורוביולוגיה במכון ויצמן) ואת תלמיד המחקר אבי מנדלסון, דוקטור רנט במכון ויצמן.

באופן רגיל, כל מי שעובר טיפול היפנוטי זוכר את כל מה שעבר עליו, אלא אם כן ניתנת הוראה אחרת. אבל האם ההיפנוזה יכולה לחקות את תהליך ההרחקה כפי שהוא מתרחש באופן טבעי? ההוראה לשכוח את הסרט ניתנה למשתתפים שבוע לאחר שצפו בו, כלומר כשזיכרון הסרט היה מוטבע היטב במוחם, כשהם נמצאים במצב היפנוטי ושוככים בתוך מכשיר fMRI שסרק את מוחם.

שתי סריקות נעשו: אחת לאחר ש"התעוררו" מההיפנוזה שבה נאמר להם לשכוח את הסרט, והשנייה לאחר שניתן להם סימן מוסכם, שאמור היה להשיב להם את זיכרונם. זיכרון המשתתפים נבדק באמצעות שאלונים, שאישור ששכחו את הסרט בלבד, ולא לקו בשכחה כללית. בנוסף, הם הוכיחו שהנבדקים זכרו מחדש את הסרט לאחר את הסימן, כלומר שזיכרון הודחק ולא נמחק.

החוקרים מיפו כמה אזורים במוח, שפעילותם דוכאה בזמן השכחה, לעומת אזור אחר שפעילותו הוגברה. הם שיערו שאזור זה, המצוי בקרבת המוח, משמש כ"שוער הזיכרון", כלומר הוא זה שמונע מזיכרונות מסוימים לעלות אל התודעה וכך מגן מפניהם.

"זה מה שקורה באופן טבעי כאשר אנו מדחיקים אירועים מסוימים", מסביר ד"ר סולומונוביץ. למעשה, אנחנו מבצעים היפנוזה עצמית, שבה אנחנו נותנים למוח (באופן לא מודע) הוראה לשכוח את האירוע, ועל ידי כך מסלקים אותו מהמודעות. בנסיבות מסוימות, למשל בטיפול פסיכולוגי שעושה שימוש בהיפנוזה, אפשר להפוך את התהליך ולהחזיר את האירוע לזיכרון המודע".

אליו מחייבת החזקה בו זמנית של שתי מציאויות: המדומיינת והממשית. זה מתקשר לפסיכואנליטיקאי דונלד ויניקוט, שאמנם לא עסק ישירות בהיפנוזה, אך בדברו על תופעות מעבר ועל המרחב הפוטנציאלי של אדם, התייחס לחוויות שנמצאות באזור ביניים שבין מציאות לפנטזיה, בין ממשות לאשליה. שם מתרחש המשחק ושם מתאפשרת יצירתיות. זהו תיאור שנכון גם לחוויה ההיפנוטית.

"הרעיון שיצירה חולקת מרחב נפשי דומה לזה של ההיפנוזה נתמך על ידי מחקרים שמראים, שיש מתאם בין היצירתיות והאינטואיציה של אדם, יכולתו להבין את נפש הזולת (מה שמכונה Theory of mind) לבין יכולתו להתהפנט. נוסף לכך, בהיפנוזה כמו ביצירה, האדם מאפשר לעצמו להתמסר להי תרחשויות של הלא-מודע, וזה כנראה מה שמביא לתחושת הזרימה וה'הישאבות' שיש בשני התחומים".

להיפטר מהביקורת

אחרי מה שדממה לי כעשר דקות, אבל מתברר כחצי שעה ("זה תמיד כך בהיפנוזה", אומר ד"ר בונשטיין), שתי הרמויות חוזרות כל אחת בדרכה אל השביל המרכזי, מתאחדות, נכנסות למעלית ועולות לקומת היצירה, לא לפני שאספו אליהן במי נוס המש את החלק הביקורתי שחיכה להן שם (בחוסר סבלנות כנראה, ועם הרבה מה להגיד על הקשקוש הזה). כשאני פוקחת עיניים ומשתדלת להסתגל לאור התכלת העז של המציאות, אני ממלמלת שזה היה מרתק, אבל לא מדובר בהיפנוזה, אולי כמו להיות בסרט או בתוך חלום. בונשטיין מסביר שזו בדיוק החוויה ההיפנוטית.

כשאני מנסה לבטא את החוויה ההיפנוטית שעי ברתי, נראה לי נכון למקמה בשדה הסמנטי של מושגים כמו: "משחק", "אפשרות" ו"סקרנות". לא היתה שיחה בין הרמויות ברומן שלי, הדיאלוג התקיים ביני לבין עצמי, אבל במשך ימים רבים אחר כך כתבתי מתוך תחושה שאפשר אולי לתאר אותה במשפט הנפלא משיר השירים: "אני ישנה ולבי ער". הגוף נינוח אך רענן, הנפש רוגעת אבל חיונית, ויש הרגשה של מרחב שנפתח וסיכוי.

כמעט מביך להודות. האם ייתכן, שדימויים בנאליים כמו הנוף הפתוח והמרחק בין דמויות הילדה והאשה הצליחו לפעול עלי וליצור בי את תחושת המרחב הפנימי החיוני ליצירה? ואולי הוא התאפשר בגלל סילוק החלק הביקורתי, והשארתי הזירה לחלקים שאינם נגועים בתהוה שת הזמן שחולף ובשאלת התכלית של כל זה. כמוכן מסוים, החוויה ההיפנוטית שלי, שהציעה לי מרחק בין האני המתבונן לאני החווה, דומה למדיטציה שבה אדם מתבונן במחשבותיו וברגשות שועלים בו, שלעתים אינם קלים כלל, מתוך ניתוק ומרחק שמקנה לו חופש מעריצות ולכן צלילות מחשבתית. כך או כך, החוויה העניקה לי מרווח התבוננות, הקצתה בי חלק שאין בו שיפוט או תביעה ואיפשרה לי להיכנס לאזור הדמדומים שבו סתירות אפשריות ואף רצויות, כלומר למרחב של יצירה. אני גם הילד הסקרן וגם המבוגר השור מר את משחקו, גם העיין הצופייה וגם הגוף הנצפה. אולי אותה השגחה פרטית שכולנו מחפשים. ■