



התלום ושבתי

חלומות שבהם השוניים מתרסקות, וכאלה שמורמים
לנפש להתרסק; אנשים שמתאמנים כדי להיות ערניים
גם בזמן שינה, ואחרים שלא יודעים איזה נזק גמרם
להם כשהתרדמה מתחללת לחור שעות הערות.
ד"ר נירית סופר-דודק חדרה לרבידים העמוקים יותר
של מה שמתרחש בתוך הראש שלנו כשהעיונים
נעצמות, וחזרה משם עם אזהרות והמלצות שיכולות
להציל חיים, או לפחות למנוע מהם להפוך לסיוט

יעל (פרוינד) אברהם

"אתמול בלילה חלמתי שהייתי בקניון בחנות בגדים ורציתי לקנות לאחתני שתי שמלות. הלכתי לתא מדידה לראות אם הן יתאימו, מסה לשם לפתע החלו ליפול כל השיניים האחוריות שלי אחת אחרי השנייה בטירוף, וכל הוד שלי התמלאה בשיניים עדי שנהיה חופן ענק! שמעתי מאנשים שזה סימן רע ויכול לסמל מוות, שלא נדע, ואני מאוד להוציא מהמשמעות. אשמה אם מישהו יוכל להבהיר לי מה פשר החלום?"

(מתוך פורים חלומות באתר וואלה)

המלומד הצרפתי אלפרד מורי התהלך אחוז אימים ברהובות פריז, רואה את הרעבים ללחם, את אלפי הנטבחים, את נחילי הדם. הוא עשה את דרכו לבית הדין, שאליו זומן במפתיע על לא עוול בכפו. על כס המשפט ישב לא אחר ממקסימיליאן רובספייר, מנהיג המהפכה הצרפתית צמא הדם, ומורי נדרש לשמש לעצמו סנגור. נראה שלא עשה זאת בהצלחה יתרה, כי רובספייר ויתר המהפכנים יושבי בית המשפט גורו באחת את ריגו למוות. מהר מאוד מצא את עצמו מורי מלווה על ידי קהל גדול ומשולהב בדרכו לכיכר העיר, היישר למקום מושבה של הגיליוטינה. המוציא להורג, מיומן במלאכתו, מיקם את מורי על קרש המתקן, ואז פנה לשחרר את הלהב. בדיוק כשזה נותק, ומורי חש בראשו המתפרד מגופו לנצה, הוא התעורר שטוף זיעה בחדרו, שבעים שנה אחרי אותה מהפכה שמילאה את חלומותיו. אז הבחין בדבר מה המונח על צווארו – קרש שניתק ממסגרת האפיריון של מיטתו. הסיט הלילי ונפילתו של המוט הסודר הביאו את מורי לחשוב כי אירועי חלום, מפורטים ונפתלים ככל שיהיו, דוחסים למעשה לתוך רגעים ספורים בלבד בעולם ה"אמיתי", גם אם לחולם יש תחושה שהתרחשות נמשכת שעות ארוכות. במילים אחרות, מורי סבר שכל חלום הביעותים הציורי נהדה ונחלם ברגע שבין נחיתת הקרש על חוליות הצוואר שלו לבין היקיצה. מחקר מעברתי ממושך הוכיח כי הוא טועה: הזמן שלוקח לאדם לצעוד בסמטה בחלום, הוא אותו זמן הדרוש לצעידה באותה סמטה במציאות. אבל מורי, חוקר חלומות חלוצי, צדק בעניין אחר. הוא הרבה לבחון את הקשר בין גירויים חיצוניים הקיימים בסביבת החולם – רעש, מגע, אור – ובין תוכן

החלום. הוא הראה למשל שכאשר הדגנו בנוצה את שפתיו ואפו של אדם ישן, חלם האחרון כי פניו נמרחות

בזפת והעור מקולף ממנו באחת. כשעוררו האישי של מורי השחיו מספרירים, אדרונו הישן באותו חדר חלם על קול אזעקה.

הקשר הישיר הזה בין אירועי העולם החיצון

לתסריטי האיציתי נכמות שמפקד על החוינות הליליים, סייע לאחרונה לשתי חוקרות מאוניברסיטת בךגוריון לפצח את משמעותו של אחד החלומות השכיחים האוניברסליים: נשירת שיניים. החולם מוצא עצמו בתא מרידה בקניון, באירוע משפחתי או בטיול בהרים, כשהוא מנסה לחפון בכפות ידיו את השיניים שפשטו לא מפסיקות לנשוד, מותירות מאחוריהן תניכיים עידומות. "חלמתי היום כבוקר שנפלות לי שלוש שיניים", כתבה למשל גולשת בפורום הידרבות. "אני מפרשת לי את החלום לטובה שכל השונאים שלי יפילו, אבל בכל זאת אני עדיין מפחדת כי חלומות עם שיניים מדובר עליהם בגמרא. חשתי לזרזק, לצום קצת קשה לי, אבל אם צריך אעשה זאת... מה עליי לעשות??", חתמה בתחינה לנותן המענה באתר. הראדה מובנת: כבר שולחן ערוך נכתב ש"על אלו חלומות מתענין בשבת אף בזמן הזה: הוואה ספר תורה או תפילין שנשרפו (...) או קורות ביתו או שינוי שנפל". במקורות יהודיים קשרו בין חלום על נשירת שיניים למוות של אדם קרוב, ואמונה מעין זו רווחה במשך שנים. בפורומים אינטרנטיים עתית גניות ומענות בנושא, "מנתחים" המשתתפים זה את זה ומסכיכים שכנראה החלום מצביע על מצב בריאותי רועע, או על סתם מות מתקרב של כן משפחה.

פרויד בפרשנותו לתופעה דאג כמובן להכניס את המיניות לתמונה – גם אם ציין שיייתכן קשר מטיים בין תחושה פיוית בשיניים לבין חלום נפילתן. המוני פרשנים ופותרי חלומות בעיני עצמם, הצביעו בכיטוח לאורך השנים על קשר עז בין אובדן השיניים הזה לבין הפחד הקיומי מאובדן פרנסה. יוצרי סרט האנימציה "הקול בראש" קשרו את התופעה לסרט: בשעה שהגיבורה נמצאת במצוקה בעקבות מעבר דירה טראומטי, עוברי הפקת החלומות שבתוך ראשה מניימים סצנה שבה נופלות לה כל השיניים מול חבריה החדשים לכיתה. בתקשורת מוזכרים לא פעם החלומות השיניים כסמל מובהק של חרדה משינויים צפויים.

על דבר אחד אין חולק – שכיחות החלום. "יש חלומות

שאנחנו קוראים להם Typical Dreams, חלומות טיפוסיים שפוקדים אותיום גבוהים מאוד מהאכילוסיה", מסבירה ר"ח נירית סופר־דורק, מי שתלומה על מחקר שפורסם לפני כמה שבועות בכתביהעת האקדמי Frontiers in Psychology. "אם תשאלו אנשים, תגלי שרבים מהם חלמו לפחות פעם אחת על שיניים נושרות. חלום טיפוסי אחר, ואולי הנפוץ ביותר, הוא זה שבו האדם ניחן ביכולת לעוף. חלום נוסף מכניס אותך לטיטואצה: שבה אתה מוכך במצובי – מגלה שכולך לא ארוך; נטול בגדים, ואתה חשוף לעיני כול. ישנם גם חלומות טיפוסיים שבהם מישוה רוזף אחריו, ואתה לא מצליח לברוח".

מכל אלה, דווקא חלום נשירת השיניים משך את תשומת ליבנו. "באחת הישיבות של צוות המעבדה

דירבנו על כמה החלום הזה אניגמטי עבור החוקרים.

למה? בגלל 'עקרון ההמשיות': מחקרים מראים שוב ושוב שיש המשכיות בין מה שקורה בתודעה שלנו

ביום לבין מה שקורה לה בלילה. החוייות היומיומיות והדמויות שאנחנו פוגשים במציאות נכנסות לנו

לחלומות. בהיבט הזה, בחלומות נפילת השיניים

לכאורה אין היגיון. יש אמנם המון אנשים שסובלים

מבעיות שיניים, אבל נשירה שלהן זו לא חוויה

שמתרחשת ביומיום, חוץ מבתקופת הילדות. דנו בה,

ואו סטודנטית מבריקה שלי העלתה רעיון מעניין: היא

שמה לב שאחרי שחווה חלום כזה, בבוקר היא חשה אי

נחות מסוימת בלסת, שנבעה מחריקת שיניים בשניה.

חריקת שיניים, או ברוקסיום בעגה המקצועית, היא

תופעה שכיחה מאוד, שרבים לא מודעים לכך שהם

סובלים ממנה.

"היום מקובל לחשוב שהחלומות על נשירת שיניים

משקפים לחץ וחרדה, וכך זה גם מיוצג במדיה

הפופולרית. החלטנו לערוך מחקר שיעצת ראש בראש

את שני ההסברים האלו: האם החלום קשור בתופעה

פיזיולוגית של חריקת שיניים וחוסר נוחות בלסת, או

שהוא קשור במצוקה".

המחקר שערכו סופר־דורק ושותפתה נעמה

רוזן קשור בתת־תחום מועדי למדי בחקר החלומות,



"החלום על נשירת השיניים הוא אניגמטי עבור החוקרים, בגלל 'עקרון ההמשכיות': מחקרים מראים שיש המשכיות בין מה שקורה בתודעה שלנו ביום לבין מה שקורה לה בלילה. החוייות היומיומיות והדמויות שאנחנו פוגשים במציאות נכנסות לנו לחלומות. נשירת שיניים לעומת זאת היא לא חוויה שמתרחשת ביומיום"
מחקרים נוספים הראו שמצוקה קטנה תועצם בדרך כלל ותהפך בחלום לאירוע דרמטי. אחת הדוגמאות המוכרות היא חלומו של הפסיכולוג הבריטי הבלוק אליס: "חלמתי שאני נמצא מבית מלון, מעט על פני מדרגות רבות, ומגיע בסופו של דבר לחדר שחדרנית מציעה בו את המיטות. המצעים הלבנים היו מפורזים סביבסיבוי, ונראו לי כשלא. או גיליתי שקר לי מאוד, והיה נראה לי שאני מוקף באמת בשלג. החדרנית אמרה לי כי נראה שאני איש אמיץ ביותר אם טיפסתי לגובה כזה, וסרק אנשים מעיני מאוד אמיצים די הצורך להגיע לכאן חרף הקור הקר. התעוררתי וגיליתי שהלישה קר ואני מסובך בסדינים כך שחלק מגופי אינו מכוסה". כלומר, כל הדרמה רק מכיוון

שהאדון לא התכסה היטב. האם זה מה שקורה בחלום השיניים המפורסם?

משתתפי המחקר של רוזן וסופר־דורק, כ־300 במספר, היו חלק ממחקר גדול ורחב יותר שהתבסס על שאלונים. שאלות הקשורות בתוכני חלום ובעיות בשינה – וחריקת שיניים ביניהן – נשתלו בין המון הסעיפים האחרים. "השאלות הרלוונטיות למחקר הספציפי היו שוורות לאורכו של השאלון, כך שלא היה סיכוי שמישהו מהעונים יעלה על הקשר ביניהן. אל תשכחי שרבים מהמשתתפים גם אינם מודעים בכולל לעובדה שהם סובלים מהתופעה של חריקת שיניים בזמן השינה. את הקשר המובהק בין חריקת שיניים לחלום גילינו דווקא בשאלה 'האם אתה סובל מאי נוחות בשיניים בבוקר?', ולא בשאלה שעסקה ספציפית בברוקסיום", מסבירה סופר־דורק.

ממצא נוסף עלה במחקר: לא זוהה קשר ישיר בין לחץ בחיי היומיום לבין חלום על נשירת שיניים. זאת בניגוד לחלום על חנק – גם הוא טיפוסי מוכר – שבו נמצא קשר כזה. "מה שחשוב מבחינתנו הוא שהמחקר האנקדוטלי הזה פותח פתח למחקרים שקושרים בין תופעה פיזיולוגית לחלימה. אנחנו חייבים להבין את המנגנונים הקוגניטיביים שעומדים מאחורי ייצור חלומות".

כשהאצבע לא נכנסת לקיר

"אני מת להיכנס שוב לחלום צלול. אין לך מושג עד כמה זה כיף. חוץ מזה, אם כבר אתה ישן, אז במקום לבזבז את השעות האלה אפשר לפחות בחלק מהן לעשות מה שאתה רוצה"
(מתוך פורום "חלומות צלולים" בתפוז)

אנחנו יושבות בביתה החמים של סופר־דורק (37 במושבבה גדרה. היום מתאפשר לה לוותר על ביקור במעבדה באוניברסיטת בן־גוריון ולשהות במחיצת בתה הקטנה, אנפה. ילדיה הבוגרים, גשם ויער, נמצאים כעת במסגרות, ובעלה ניר, פסיכולוג קליני כמותה, מסייע בירדנו באמצעות שירותי שמרפות – הכול כדי שנוכל להגן במשך שעתים על חלומות ותודעה.

באופן רשמי אחראית סופר־דורק על "המעבדה למצבי תודעה ופסיכופתולוגיה". החלומות הם מהנושאים המרכזיים הנחקרים בה, אבל סופר־דורק לא מעניינת רק בשנת תע"מ – שלב השינה המתאפיין בתנועות עיניים מהירות ובחלימה ממושכת – אלא גם במצבי ביניים בין ערות לשינה. למשל, מכירים את זה שאתם שוכבים חצי ישנים, ופתאום מתעוררים בעתה בתחושה שאתם נופלים מהמיטה? אני מכירה. "זו רוגמה למצב ביניים שמתרחש בעיקר בשלב הראשון בהירדמות, והוא מוכר מאוד", מרגיעה סופר־דורק. "הגוף שלנו מתחיל לאבד מתח שריר, ופתאום יש שיבוש בהפייה ההדרגתית האת. כפי שכבר תאינו, באניקופרדיזה התוצאה בתודעה היא תמיד דרמטית: כאן זו נפילה מפחידה. שוב, שהיה כנסריו קטן במציאות מועצם לדרמה סנסורית גדולה".

אזורי הביניים שבין ערות לשינה הפכו לאחרונה מוכרים יותר לציבור הרחב, בעקבות טרנד 'החלומות הצלולים'. הרשת גועשת בהמלצות וטיפים כיצד להיכנס למצב הזה, וחוייות מסחררות של אנשים שהתנסו בסגנון החלימה הייחודי מתוארות בפורטוט ובלא מעט גאווה. למי שמתעקש להסגיר את גילו אסביר שבזמן חלום צלול (lucid dream), אתה מבין שאתה חולם. לפחות כמחצית מהאכילוסיה חוהה מצב כזה באופן ספונטני: למשל חלום על זכיה בלוטו, שאתה לא רוצה לתתוערר ממנו כי ברור לך שמדובר בחלום ולמה להרוס. או לחילופין – אתה במצב מלחיק, השריף רוזף אחריך ועומד להשיג אותך, אבל אתה יודע שזה לא קורה במציאות ולכן אתה מתלבט אם לתתוערר או פשוט להטיט את חוסט שלך לחלל, מה אכפת לך.

אם לצטט את משפטי הפתיחה בפורום החלומות צלולים בתפוז: "הפכו את שנת הלילה שלכם לשער כניסה אל עולם קסום של מבוד, והיה נראה לי שאני לעצמכם עולם שבו אתם מסוגלים לעשות הכול! עולם בו אתם יכולים לרוחף באוויר או להקיש באצבעותיכם ולהופיע במקום אחר; עולם בו אתם מסוגלים לצלול למעמקי הים עם הדגים; או לעוף ולהישיר קר ואני הכוכבים; או עולם בו אתם מסוגלים לרבר עם אנשים שכבר אינם חלומות צלולים



האדון לא התכסה היטב. האם זה מה שקורה בחלום השיניים המפורסם?
משתתפי המחקר של רוזן וסופר־דורק, כ־300 במספר, היו חלק ממחקר גדול ורחב יותר שהתבסס על שאלונים. שאלות הקשורות בתוכני חלום ובעיות בשינה – וחריקת שיניים ביניהן – נשתלו בין המון הסעיפים האחרים. "השאלות הרלוונטיות למחקר הספציפי היו שוורות לאורכו של השאלון, כך שלא היה סיכוי שמישהו מהעונים יעלה על הקשר ביניהן. אל תשכחי שרבים מהמשתתפים גם אינם מודעים בכולל לעובדה שהם סובלים מהתופעה של חריקת שיניים בזמן השינה. את הקשר המובהק בין חריקת שיניים לחלום גילינו דווקא בשאלה 'האם אתה סובל מאי נוחות בשיניים בבוקר?', ולא בשאלה שעסקה ספציפית בברוקסיום", מסבירה סופר־דורק.

ממצא נוסף עלה במחקר: לא זוהה קשר ישיר בין לחץ בחיי היומיום לבין חלום על נשירת שיניים. זאת בניגוד לחלום על חנק – גם הוא טיפוסי מוכר – שבו נמצא קשר כזה. "מה שחשוב מבחינתנו הוא שהמחקר האנקדוטלי הזה פותח פתח למחקרים שקושרים בין תופעה פיזיולוגית לחלימה. אנחנו חייבים להבין את המנגנונים הקוגניטיביים שעומדים מאחורי ייצור חלומות".

ממצא נוסף עלה במחקר: לא זוהה קשר ישיר בין לחץ בחיי היומיום לבין חלום על נשירת שיניים. זאת בניגוד לחלום על חנק – גם הוא טיפוסי מוכר – שבו נמצא קשר כזה. "מה שחשוב מבחינתנו הוא שהמחקר האנקדוטלי הזה פותח פתח למחקרים שקושרים בין תופעה פיזיולוגית לחלימה. אנחנו חייבים להבין את המנגנונים הקוגניטיביים שעומדים מאחורי ייצור חלומות".

ממצא נוסף עלה במחקר: לא זוהה קשר ישיר בין לחץ בחיי היומיום לבין חלום על נשירת שיניים. זאת בניגוד לחלום על חנק – גם הוא טיפוסי מוכר – שבו נמצא קשר כזה. "מה שחשוב מבחינתנו הוא שהמחקר האנקדוטלי הזה פותח פתח למחקרים שקושרים בין תופעה פיזיולוגית לחלימה. אנחנו חייבים להבין את המנגנונים הקוגניטיביים שעומדים מאחורי ייצור חלומות".

ממצא נוסף עלה במחקר: לא זוהה קשר ישיר בין לחץ בחיי היומיום לבין חלום על נשירת שיניים. זאת בניגוד לחלום על חנק – גם הוא טיפוסי מוכר – שבו נמצא קשר כזה. "מה שחשוב מבחינתנו הוא שהמחקר האנקדוטלי הזה פותח פתח למחקרים שקושרים בין תופעה פיזיולוגית לחלימה. אנחנו חייבים להבין את המנגנונים הקוגניטיביים שעומדים מאחורי ייצור חלומות".



אירוע שולי במציאות הופך בחלום לדרמה גדולה. מעבדת שינה

מאפשרים לכם לעשות כל זאת ואף הרבה יותר!". עם הבטחה כזו, לא תצללנו?

מי שהעלה על נס את החלימה הצלולה הפך לאחד השמות המוהים ביותר עם התחום הוא החוקר האמריקני ר"ר טספן לה־ברג'. בשנת 1987, אחרי דוקטריט באוניברסיטת סטנפורד, החליט לה־ברג' להקים מכון פרטי לחלומות צלולים, ולהתמקד בחקר מדעי של הנושא. הגנסיין מספר אחת שלו הינו הוא עצמו: לה־ברג' הוא חולם צלול מיומן מאוד, שמרבה להיכנס למעבדתו במכוון, לחבר את עצמו למכשירים ולקשוקע בחלום – למשל כדי לבחון כמה רקות חולפות במציאות, אם בחלומו הוא שר שיר שאורכו דקה. הוא למעשה היה בין אלה שקידמו את ההבנה שומך־חלום זה לזמן אמת.

לה־ברג' גם גרם לחלימה הצלולה להתחבב מאוד על המדיה בארה"ב. היום הוא מוזמן באופן תדיר להרצאות ומקיים שנים של חלימה צלולה במקומות שונים. המכון שלו מציע לציבור מכשר אלקטרוני ביתי שמהבהב או מצפצף כשהאדם שוקע בתדרמה, ובכך מסמן לו שהוא שרוי בשינה, ומקל עליו את הכניסה לחלום צלול. גם בישראל תפס הטרנד תאוצה, ומעליותיו גורפות שבחים תחת כל בלוק רענן – "מרענים כבר הוכיחו כי חלימה צלולה היא כלי נפלא לעצם המצב הפסיכולוגי שלנו.

לדוגמה, אנשים עם סופסטיראומה, אשר חווים סיוטים נוראים, חלומות צלולים יכולים להיות תרפיה נפלאה בעברם, כתובת בחוסר ריוק ובחוסר אחריות משוע אחת הבלוגריות ברשת. מרדיכים עבריים של עשה זאת־בעצמך חורכים את הפרומים, ובזמן שגולשים מתגאים ביכולת חלומיות מורכבות – "חלמתי שאני חולם שיש לי חלום צלול, כלומר חלום צלול בתוך חלום צלול אחר", התפאר מישוה – אחרים חולקים את תסכולם עקב כישלון בכניסה למצב שינה ערני כזה. "כשהתחלתי ללמד לפני עשר שנים קורס על חלומות, והוכרתי את המונח 'חלומות צלולים', מעטים ידעו כמה מרובי". מספרת סופר־דורק. "היום נדיר למצוא סטודנט לפסיכולוגיה שלא יודע מהו חלום צלול. אני לא חוקרת השפעות של טמים, אבל אני יכולה לומר שאנשים מייחלים להגיע למצבי תודעה מיוחדים, חלומות צלולים זו דרך לחוות אותם בלי לייצרך חומרים בעייתיים".

איך אפשר לשלוט בחלום שמוגיע במאמצע הלילה?

"יש כל מיני שיטות שקשורות ב'עקרון ההמשכיות' שצייתי קודם. אם למשל תשאלני על עצמך שוב ושוב ואז אם אני חולמת עשיתי? בזמן שאת יודעת שאת ערה, יש סיכוי גדול שתשאלני את השאלה הזו גם תוך כדי השינה. עוד שיטה היא בדיקות מצאיות שחוזרות על עצמן: למשל, לקחת את האצבע המורה ולהצמיד אותה למקור, להאצבע היי לא תחזיר פנימה. אם היא תעשה את זה, אבין שאני ישנה. אפשר לעשות בדיקות תאודי:





הוליווד של החלומות הטיפוסיים. מתוך הסרט "הקול בראש"

פרס נובל". הקשר שלה עם זומר נוצר ביוזמתו, בעקבות סדרת מאמרים משלה שעסקו בדיסוציאציה – מצב שבאופן גס אפשר לכנות "פיצול התודעה". הביטוי הקיצוני ביותר שלו, שאהוב מאוד על סופרים ותסריטאים, הוא פיצול אישיות (הפרעת זהות דיסוציאטיבית, בעגה המקצועית). הספר "המקרה המוזר של ד"ר ג'קיל ומר הייד" מאת ר"ל סטיבנסון וסרט הקאלט "מועדון קרב" הם רק שתי דוגמאות מתוך יצירות רבות שביקשו להמחיש, בהגזמה פראית כמובן, את אופייה של ההפרעה הקיצונית. עד כה נכרכה באופן מסורתי הדיסוציאציה לטראומה – והפרעה כזו אכן יכולה להתפתח בעקבות אירוע כמו תאונת דרכים, פציעה במלחמה או אונס, אבל יש לה גם פנים אחרות. "אני אישית לא חוקרת את הביטוי הכי קיצוני ונדיר של דיסוציאציה, אבל אני חושבת שהוא מתאפשר על ידי מנגנונים בסיסיים שלא נחקרו מספיק", אומרת סופר-דודק. "אותי מעניינת דיסוציאציה שמופיעה אצל אנשים רגילים ביומיום. למשל, את יושבת ורואה סרט, ואת כל כך שקועה בו, שלא שמת לב שמישהו מדבר אלייך ממש לידך. או נניח שבזמן שקראת ספר, בעלך בא וביקש ממך להחזיר את הכוס לכיור. ענית לו מה שענית, ואחרי סיימת לקרוא את בכלל לא זוכרת שהשיחה הזאת התקיימה. כלומר, חלק אחד במוח עסק בספר, חלק אחר ניהל שיחה – וביניהם היה נתק. אנחנו קוראים לזה Absorption, השתקעות טוטאלית".

לפנטז במקום להתאמץ

כמה וכמה מחקרים שערכה סופר-דודק הראו שיש קשר בין ההשתקעות הטוטאלית לבין תופעה מוכרת ושכיחה – OCD, הפרעה טורדנית כפייתית. זו האחרונה מתאפיינת במחשבות חוזרות ונשנות שנתקעות בראש, מעוררות חרדה ומולידות צורך בלתי נשלט לנהוג בצורה מסוימת. כך למשל תחושה תמידית שהבית מזוהם ומלוכלך מובילה לשטיפת ידיים ללא הפסקה. "כשיש לך קשב טוטאלי למשהו, למשל לסרט שמוקרן עכשיו בטלוויזיה, ואת עושה דברים על אוטומט כמו לדבר עם בן הזוג בלי לזכור את זה אחר כך, את מתחילה לשאול את עצמך: רגע, נעלתי את הבית? לא נעלתי? סגרתי את הגז, או שאולי לא סגרתי? בדיסוציאציה יש מצב של חדירת שינה לערות, וכשאתה 'מתעורר' מההשתקעות הזאת, אתה כל הזמן בודק – עשיתי, לא עשיתי".

שורת המחקרים הכניסה את זומר לתמונה. בהיעדר הגדרה ייחודית למצבם, רבים מהחולמים-החריגים-בהקיץ אובחנו כסובלים מהפרעה טורדנית כפייתית, מכיוון שהפגינו סימפטומים תואמים. זומר ראה את החפיפה בתחומים שלו ושל סופר-דודק, ויצא יחד איתה למחקר מעניין שכלל כמעט שמונים נבדקים מרחבי הגלובוס, רק שניים מהם ישראלים. המשתתפים, רובם ככולם, הם אנשים שדיווחו על חלימה בהקיץ ממושכת ויומיומית, והחוקרים בחנו את הסימפטומים והרגשות הנלווים לכך. לאורך 14 יום, בכל ערב לפני השינה, מילאו המשתתפים יומן שבו דיווחו על חוויותיהם ותחושותיהם מהיממה שחלפה. התברר כי החלימה בהקיץ השתלטה אצלם על ארבע שעות וחצי (0) מדי יום. מהיומנים התברר כי בימים של חלימה אינטנסיבית, הם דיווחו על סבל וחוויות שליליות. עוד עלה מהמחקר כי טקסים חוזרים ונשנים שמאפיינים הפרעה טורדנית כפייתית, התרחשו באופן עקבי בימים שלפני חלימה ארוכה במיוחד, ובמידה מסוימת ניבאו אותה.

"החלימה הקיצונית משתלטת לאנשים האלה על החיים", אומרת סופר-דודק. "למרות החוויות השליליות שהם מתארים, הם מכורים אליה. במקרים רבים מדובר באנשים שסובלים מביישנות קיצונית או מחרדה חברתית, והם שואלים את עצמם – למה לי להתאמץ ולהזיע כדי לדבר עם אנשים, כשהרבה יותר קל לי להסתגר בבית ולחיות בעולם הפנטזיה שהמצאתי?" אך אפשר לעזור להם להשתחרר מזה? "קודם כול, עצם נתינת השם לתופעה, ועצם זה שהם מרגישים שהם לא משוגעים, שיש בלוג שהם יכולים לתקשר בו זה עם זה – זו כבר הצלה מבחינתם. יש לי פה מכתב שקיבלתי השבוע ממישהי שמספרת מה עשתה לה הידיעה שיש דבר כזה, חלימה בהקיץ חריגה. המחקר האחרון מראה שאפשר להיעזר בטכניקות שמשמשות לטיפול בהפרעה טורדנית כפייתית, אבל כדי לבנות תוכנית טיפולית מתאימה, אנחנו חייבים להבין טוב יותר את התופעה. אני מאמינה שאנחנו בדרך לשם".

לתגובות: dyokan@makorrishon.co.il

"מחקרים מראים שמי שישן פחות משבע שעות בלילה, חייו קצרים יותר – וזה מבטל את כל היתרונות של החלומות הצלולים. אדם לא אמור לישון עם עין אחת פקוחה. מדובר במודעות עצמית שלא אמורה להיות שם"



במחקריו האחרים, אבל לתיבת המייל שלו הגיעו פניות מצד אנשים שסיפרו כי הם סובלים מההפרעה שהגדיר. הטפטוף הפך למבול.

"אנחנו מדברים על אנשים שמכורים לחלימה בהקיץ, וחולמים בצורה כל כך מוחשית עד שאין להם צורך להחזיק טלוויזיה בבית", אומרת סופר-דודק. "הם יכולים לשבת במשך שעות ולצפות באופרת סבון נפתלת בתוך הראש שלהם, עם דמויות שמתפתחות לאורך השנים ומתבגרות ומזדקנות. אדם כזה קם בבוקר ומייחל לא לפגוש אנשים או ללכת לעבודה, אלא רק שיעזבו אותו בשקט כדי שיוכל לשבת, לדמיין עלילות וליצור נרטיבים. לפעמים הוא עצמו משתתף בתסריט, ולפעמים לא."

"זומר הראה שהתופעה שונה מיכולות החלימה בהקיץ של רובנו, בכך שהיא הופכת לאבנורמלית. אנשים מתמכרים לחלימה, וזו באה על חשבון קשרים אמיתיים וקיום שגרה בריאה. כלומר, זה מצב שמייצר אצלם מצוקה. אף אחד בקהילה המדעית לא התייחס אליו ברצינות כשהגדיר את התופעה כהפרעה חדשה, אלא שעם שינויי התרבות בשנים האחרונות ועליית הנגישות למידע, אנשים שסובלים מהבעיה מצאו את המאמר ואנחנו את עצמם. מאז קמו פורומים ובהם עשרות אלפי חברים שמגדירים את עצמם כ-Maladaptive Daydreamers. אפילו אני, אחרי שהתחלתי לעסוק בנושא, קיבלתי פניות מאנשים שרק ביקשו לומר תודה על שימת האצבע על הבעיה. הדרישה להכיר בהפרעה באה מלמטה, מאנשים שאובחנו כסובלים מהמונן הפרעות אחרות וטופלו בהתאם להן, בלי שיינתן פתרון לדבר האמיתי. אני חושבת שאלי זומר צריך לקבל

< שליטה באירועי החלום דיווח גם על רמות נמוכות יותר של דיכאון, חרדה ולחץ, לעומת מי שחווה חוסר שליטה בחלום. "ההמלצה הגורפת שלי היא להיזהר ולשקול היטב לפני שמחליטים לשחק עם השינה והחלימה", מזהירה סופר-דודק.

התסריטאי הוא גם שחקן

"אני כל הזמן חולם בהקיץ וזה משגע אותי. כל יום, מרגע שאני קם בבוקר עד הרגע שבו אני נרדם, עוברות לי מיליוני מחשבות בראש, ורובן המוחלט לדעתי מיותר, ובכל זאת אני חושב עליהן בצורה מנוזמת ללא הפסקה. אני חושב על כל דבר שאני רק מסוגל לחשוב עליו – זיכרונות שמחים וזיכרונות עצובים ממה שעברתי בחיים, סרטים וסדרות שראיתי, ספרים שקראתי, שיחות דמויוניות עם אנשים, כל מיני פנטזיות על עצמי שבהן החיים שלי טובים יותר. (...) המחשבות האלה רצות לי בראש 24/7 והן כל הזמן תוקפות אותי, גם ברגעים רציניים שמצריכים ריכוז – כשאני בעבודה, כשאני נפגש עם חברים ובכלל כשאני מדבר עם אנשים. זה מאוד קשה לתכנן את החיים שלך ולבנות את העתיד ואת הקריירה שלך כשאתה נמצא בכדור הארץ אבל הראש שלך מטייל בחלל ובעולמות דמויוניים" (גרעון, בן 18, מתוך הפורום "שאל שאלה")

מי מאיתנו לא חולם בהקיץ, בונה תרחישים ורודים עתידיים, רואה עצמו זוכה בנובל ומודה לאמו מעל הבמה, או מדמיין איך הוא זורק הכול ונוסע לזנובר להתחיל חיים חדשים. כבר בשנות השישים של המאה הקודמת מצאו חוקרים אמריקנים שרובה המוחלט של האוכלוסייה הבוגרת בארה"ב עסוקה בחלימה בהקיץ באופן יומיומי. לאט לאט גברה ההתעניינות בתופעה המוכרת, והיא הפכה למושא מחקר אקדמי. רוב החוקרים הראו כי חלימה בהקיץ היא פעילות מנטלית רצויה, שמאפשרת קלה על מתחים נפשיים באמצעות הסחת דעת ושכירת שגרה. אלא שמתברר שיש גם אנשים שהשקיעה במחוזות הדמיון הופכת עבורם לדרך חיים. פרופ' אלי זומר מהמחלקה לעבודה סוציאלית באוניברסיטת חיפה, חוקר בעל שם בתחום הטראומה והדיסוציאציה, הצביע כבר לפני שנים על צידה הפחות-בריא של התופעה. במאמר שפרסם בשנת 2002 תיאר זומר שישה מקרים של מטופלים שכילו את ימיהם בחלימה מתוך ערנות, עד כדי פגיעה בשגרת חייהם. הם לא איבדו אחיזה במציאות, הם היו מודעים לכך שמדובר בדמיון, ועדיין הם בחרו בו על פני פעילויות "ממשיות". זומר הגדיר זאת כמופע פתולוגי בשם "חלימה בהקיץ חריגה" – Maladaptive Daydreaming. הממסד המדעי הגיב למאמר בעיקר בהתעלמות. חלימה בהקיץ חריגה לא נכנסה ל-DSM, ספר האבחנות הפסיכיאטרי, וכמעט לא נחקרה. זומר המשיך בינתיים



ביטוי קיצוני לתופעה של פיצול תודעה. מתוך הסרט "מועדון קרב"