

6 במאי 2015

הגיגים

בלוג זה יכתבו פוסטים המתייחסים לתופעות שונות כאשר הניתוח יהיה בזיקה לתחומים אקדמאיים שונים. תחומי המדע האמפירי בעיקר מדעי החברה; פסיכולוגיה, סוציולוגיה, אנתרופולוגיה, קרימינולוגיה, מדעי המדינה. גם פסיכיאטריה. גם תחומים שאינם מדע אמפירי כמו פילוסופיה. פה ושם גם תחומים אחרים שלא הזכרתי.

זיכרונות מודחקים-משוחזרים, זיכרונות מושגלים וגילוי עריות-ההיבט הפסיכולוגי חלק א'

פורסם ב-16 באפריל 2015, 10:18 במדור [כללי](#)**אזהרת טריגר לקריאת פוסט זה**

דבר אינו מוטבע בזיכרוננו כה חזק כמו מה שאנו רוצים לשכוח. " (מישל דה מונטין, המסות, ספר 2, פרק 12)

היה או לא היה

היה או לא היה - ישנם לילות כאלה
לילך היה לילו, לילו היה לא לך

[אלכסנדר פן, רומאנס]

בתור בוגרת פגיעה מינית הידיעה של "היה" אינה מנחמת. נהפוך הוא. יותר מנחם לחשוב שלא היה מאשר להסכים עם "היה". שנים רבות מתוך האנליזה שלי נאבקתי ברסיסי הזיכרון בניסיונם להופכם ל"לא היה" והייתי עסוקה בלמצוא רמזים ולקבל אישור לכך. עד כדי כך שיותר היה לי קל לחשוב שהמצאתי ואני מטורפת מאשר שהדבר אכן התרחש. היה או לא היה, הוא מאבק תמידי ואינהרנטי בחווית החיים של קורבן. מאבק יומיומי קיומי של להיות או לא להיות. "היה" זו עיסוקת חבילה עם אשמה, בושה, נגועה, חוסר אמון בסביבה. להיאבק יום יום עם דיסוציאציות שפורמות בלי הכנה מוקדמת במקומות הכי בנליים ולא צפויים. זה אומר לקבל את תופעות הלוואי של הקביעה "ללמוד לחיות עם הנכות". זה אומר חיים תוך מאבק תמידי להחזיק ולא לשמוט. הדעת לא סובלת את האפשרות שאכן היה. הגוף והנפש מתגייסים להדיפה של האפשרות הזאת ומנגד יש השתוקקות להכרה למישהו שיהיה שם לומר "היה" ואת לא אשמה. גישתו הלא מאמינה הודפת והמפצלת של המטפל משחזרת את חווית הפגיעה על תופעות הלוואי שלה. מעצימה את החשש הגדול של חשיפת הניצול ואף נותנת אישור לחשש הזה. התמונה שהיה משהו היא תמונה ברורה וגורם לצונמי בנפש. רק אחרי שניתנה לי האפשרות ל-"היה" אחרי שיכולתי להשמיע במקום קשוב אותה תחושה עמומה אותם רסיסי זיכרון, קמו לתחיה והפכו לתמונות ברורות וביחד יצרו סרט קצר כואב רק אז יכולתי להתחיל להירגע. חובתו של כל מטפל ולו רק מחמת הספק לאפשר זכות קיום לאפשרות שאכן היה. הדיפה היא התעללות נוספת.

[מכתבה של מטופלת שעברה גילוי עריות שהמטפל לא האמין לה ואמר לה שהיא מתנחמת בהתקרבות ושהיא לוקחת על עצמה את תפקיד הקורבן כי יש לה רווח נפשי מלהיות קורבן. המכתב הוקרא, בהסכמת המטופלת, ע"י יעל דשא בכנס של החברה הפסיכואנליטית בישראל, "עקבות זיכרון" - על תהליכי שכחה וזכירה במקרה של טראומת גילוי עריות"]

זהו המכתב שאיתו בחרתי לפתוח את הפוסט כאשר בכנס הזה המכתב הזה היה מה שסיים את הכנס כאשר מנחה הכנס, יוסי טריאסט, אמר שזו נקודה טובה לסיים את הכנס. אני חשבת שזו נקודה טובה לפתוח את הפוסט.

המכתב הזה ישמש אותי בהמשך הפוסט לטיעונים שאטען.

עוד הזכיר טריאסט את הסרט "המכה ה-81". מדובר באדם שבהיותו בשואה ספג 80 מלקות, הצלפות שוט. הוא אמר שהוא קיבל 80 מכות אבל את המכה ה-81 הוא קיבל כאשר הוא סיפר את זה ולא האמינו לו.

השיר "רומאנס" של אלכסנדר פן לא נכתב בהקשר של טראומה וזיכרונות מודחקים, אבל השאלה "היה או לא היה" היא שאלה שמעסיקה בהקשר לנושא הזה בראש וראשונה את הנפגעות עצמן וגם היא עומדת בויכוח הציבורי, האקדמי, המדעי והמשפטי סביב הנושא.

השיר בביצוע אריק לביא

<https://www.youtube.com/watch?v=vB4MKbdiWkk>

אני נושא עמי את צער השתיקה, את נוף האלם ששָׁרְפָנוּ אֶז מִפְּחַד,

[יעקב אורלנד, אני נושא עמי]

ב-1919 פרצה באוקראינה מלחמת אזרחים. הנשיא [האחרון] של הרפובליקה העממית של אוקראינה, סימון פטליוורה, הורה לצבאו לטבוח ביהודי אוקראינה. אחת העיירות בה היה טבח היא העיירה טטיב שבפאתי קייב. אחד הילדים שהיו שם היה המשורר יעקב אורלנד, אז בן חמש. שמונה מבני משפחתו נרצחו לנגד עיניו. הוא אמר שהוא "זכה" [אם בכלל ניתן לקרוא זכיה] לראות את ראשו של סבו מתגלגל על הארץ כמו כדור.

בעקבות האירועים כתב יעקב אורלנד את השיר "אני נושא עמי"

<https://www.youtube.com/watch?v=Xfl4o1QDG9I>

השורות הנ"ל הפותחות את השיר הן גם השורות ששופטת בית המשפט העליון, עדנה ארבל, בחרה לפתוח איתן את פסק דינה ואת פסק הדין כולו ב-ע"פ 3958/08 פלוני נ' מדינת ישראל.

בינתיים נודע שפלוני הוא בני שמואל והוא הורשע בגילוי עריות כלפי בתו ורד דורון שהסכימה להיחשף בשמה.

במה אעסוק ברשומה זו? בהיבט הפסיכולוגי

ברשומה זו אעסוק בהיבטים הפסיכולוגיים העולים סביב התופעה שבני אדם בשלב מסוים בחייהם טוענים שהם נזכרו באופן כללי באירוע או אירועים בחייהם שהם אירועים טראומטיים או אירועים סטרוגניים, כלומר אירועי סטרס, אירועי דחק [stress] לרבות סטרס קשה.

אני אתמקד ברשומה זו בהיזכרות באירועי התעללות מינית בילדות וגילוי עריות.

ובכן, התופעה היא שבני אדם נזכרים באירועים אלה כאשר הזיכרון הזה לא היה רציף. הייתה תקופה שהם "שכחו" או הדחיקו את האירועים והאירועים נמחקו להם מהזיכרון. כלומר, הייתה תקופה שהזיכרון הזה לא היה ניתן לשליפה באופן רצוני. לא מדובר במצב שאדם כל הזמן "יודע" שהאירועים קרו לו אבל הוא לא שולף אותו מהזיכרון כי דעתו לא נתונה לכך. אבל הוא יכול בכל רגע באופן רצוני לשלוף אותו מהזיכרון. למשל, אדם שידע שנשיא מדינת ישראל הראשון היה חיים ויצמן והוא זוכר את העובדה הזאת, ייתכן שתקופה ארוכה בחייו, הזיכרון הזה לא יעלה כי הוא פשוט לא עוסק בזה ולא מתעניין בעובדה הזאת. אבל הוא יכול באופן רצוני לשלוף בקלות את המידע הזה ולהיזכר שויצמן היה הנשיא הראשון.

לעומת זאת, במקרה המדובר כאן הזיכרון לא ניתן היה לשליפה באופן רצוני. הוא פשוט נמחק מהתודעה. אי אפשר היה להיזכר גם באופן רצוני. עד שבשלב מסוים הוא צף ועלה לתודעה או שהזיכרון שוחזר.

על התופעה הזאת יש ויכוח, פולמוס איך להבין אותה, איך לפרש אותה ואיך להסביר אותה. הפולמוס הזה הוא גם ציבורי והוא גם נמצא בתוך המדע, בתוך האקדמיה, זהו ויכוח תוך מקצועי, תוך פרופסיונאלי וויכוח בין אנשי מקצוע בתחום הפסיכולוגיה ובריאות הנפש בכלל.

באופן כללי [ולא מדויק כפי שאראה בהמשך] הויכוח הוא זה: מצד אחד יש הטוענים שמדובר בזיכרונות מודחקים-משוחזרים של אירועים שהתרחשו בפועל במציאות. הזיכרונות הם אותנטיים, מייצגים מציאות שהתרחשה, זיכרונות אמיתיים. כלומר, האדם נזכר באירוע שהוא באמת עבר אותו אלא שהוא הדחיק את הזיכרון מהאירוע. הייתה לו אמנזיה דיסוציאטיבית [שיכחון ניתוקי] ובשלב מסוים הזיכרון צף ועלה וחלה הזיכרות.

הצד השני טוען לתרחיש אחר. האדם לא נזכר באמת באירוע שקרה לו והאירוע לא קרה לו, למרות שהוא מאמין בכנות ובתום לב שהאירוע קרה לו. זהו זיכרון כן, אך כוזב. הזיכרון מהאירוע הוא בעצם השתלת זיכרון שהשתל לו מישהו אחר [בדרך כלל מטפל, קלינאי, פסיכולוג בטיפול פסיכולוגי] כך שלא מדובר בזיכרון אותנטי. הטענה להשתלת זיכרון היא הטענה הידועה של הצד הזה לויכוח, אבל היא לא הטענה היחידה, יש הטוענים לאפשרות שהזיכרון הוא כן, אך כוזב, גם מבלי שהייתה השתלת זיכרון אלא האדם שנזכר בנה לעצמו או יצר לעצמו זיכרון כוזב אבל שהוא מאמין בתווים לב שהזיכרון הוא אמיתי.

הפולמוס הזה הוא בין בני אדם שעיסוקם המקצועי הוא פסיכולוגיה והצדדים בויכוח משתמשים בטיעונים וטענות מתחום הפסיכולוגיה. אני בפוסט הזה אעסוק בהיבטים הפסיכולוגיים של הנושא ושל הטיעונים והטענות העולים בו.

באופן יותר ספציפי, התחומים בפסיכולוגיה הרלבנטיים לדיון הם: פסיכיאטריה, פסיכופתולוגיה, חקר הטראומה והפוסט טראומה, פסיכולוגיה קוגניטיבית בכלל ופסיכולוגיה של הזכירה והזיכרון בפרט. פסיכולוגיה קלינית. כפי שאראה בהמשך, השאלה איזה תחום בדיק בתוך הפסיכולוגיה הוא היותר רלבנטי לתופעה היא שאלה שבעצמה נמצאת במחלוקת.

במה לא אעסוק? בהיבט המשפטי

בפוסט הזה לא אעסוק בהיבטים המשפטיים של הנושא. לא אתייחס לשאלה מהו המצב המשפטי בפועל [הדין המצוי] לא אעסוק בשאלה מה רצוי וראוי שיהיה המצב המשפטי [הדין הרצוי או הראוי]. לא אתייחס התייחסות ביקורתית לפסקי דין והכרעות דין, לרבות לא לפסק הדין והכרעת הדין בעניין בני שמואל. לא אתייחס לשאלות שקשורות למשפט הפילי [דיני עונשין] ולדיני ראיות כמו האם היה צריך או לא היה צריך להרשיע או לזכות. האם התקיימה או לא התקיימה מידת ההוכחה במשפט פילי "מעבר לספק סביר", האם צריך או לא צריך לקבל עדות על זיכרון מודחק בתור ראיה קבילה, האם צריך או לא צריך לקבל את אסכולת הזיכרון המודחק או הדיסוציאציה או לחלופין את אסכולת תסמונת הזיכרון הכוזב בתור ראיה מדעית וכאסכולה מדעית מוכרת האם זו ראיה מדעית קבילה במשפט או האם עדות של עד מומחה או חוות דעת של עד מומחה צריכה להיות קבילה.

בפוסט זה אתמקד רק בהיבטים של המדע האמפירי שנקרא "פסיכולוגיה". ככל שאתייחס לחוק ולמשפט ההתייחסות תהיה רק למה שמשרת אותי מבחינת ההיבט הפסיכולוגי ולא למשפט כמשפט. ככל שאתייחס למאמר משפטי, ככל שאתייחס למשהו שכתב משפט ההתייחסות תהיה רק לטענות ולטיעונים הפסיכולוגיים שהופיעו שם ולא לטענות ולטיעונים המשפטיים.

ככל שאתייחס לדוגמאות ממקרים שנידונו במשפט, אז ההתייחסות תהיה רק להשלכה הפסיכולוגית של המקרים ולא להשלכה המשפטית. גם כאשר אתייחס למקרים שהגיעו למשפט אז הדוגמאות האלה יהיו רק לגבי מקרים שקרו בארה"ב ולא בישראל [ודאי לא פסק הדין בעניין בני שמואל] וכאמור גם לגבי המקרים האלה אתייחס רק למה שרלבנטי מבחינת המדע האמפירי והפסיכולוגיה ולא לשאלות המשפטיות או לשאלות על מה שרצוי שהמשפט יגיד.

למה לא אעסוק בהיבט המשפטי?

הסיבה שאעסוק רק בהיבט הפסיכולוגי ולא המשפטי, היא שההיבט הפסיכולוגי לבדו דורש התייחסות להמון דברים והפוסט יהיה ארוך מאוד גם כך. הוספת היבט המשפטי תצריך את הרחבת היריעה מעבר ליריעה הרחבה מאוד גם כך. היא תגדיל את היקף הפוסט מאוד בעוד שהיקפו של הפוסט הנוכחי גדול מאוד גם כך. לכן, עדיף לדעתי לכתוב פוסט רק על ההיבט הפסיכולוגי ואת ההיבט המשפטי אשאיר לפוסט נפרד בהזדמנות אחרת.

שנית, מבחינת הסדר ההגיוני של הדברים הדיון הפסיכולוגי צריך להיות קודם לדיון המשפטי. מה שהמשפט צריך להגיד צריך להיות מבוסס [גם, אם כי לא רק] על התשתית הפסיכולוגית. השאלה מה רצוי שהמשפט יגיד, תלויה בשאלה מהן העובדות, מה נכון או לא נכון אמפירית, מהם הנתונים העובדתיים, והשאלות האלה הן שאלות מדעיות השייכות למחקר הפסיכולוגי או שאלות מקצועיות בפסיכולוגיה. לכן, דיון בפסיכולוגיה צריך להיות קודם לדיון על המשפט.

מבחינה משפטית על מנת להכריע את הדין או לקבוע ממצא עובדתי במשפט יש להזדקק לראיות. במקרה שלנו חלק משמעותי מהראיות הן ראיות מדעיות ומקצועיות. ראיות בדבר מה שמצאו במחקר המדעי או בניסיון המקצועי הקליני לגבי הנושא. לכן, על מנת לנתח את הראיות הכרחי לפנות לפסיכולוגיה ורק אחרי הדיון הפסיכולוגי אפשר לקבוע מהן הראיות ומה הן אומרות ורק משם להמשיך את הכרעת הדין או פסק הדין במשפט.

השאלה הפרספרקטיבית הנחיתת, או הנורמטיבית מה רצוי, צריכה לבוא רק אחרי שיש לנו ידע קודם בדבר השאלה התיאורית [הדסקרפטיבית] מה יש. קודם צריך לדעת מה יש, מהו התיאור הנכון ומהו ההסבר הנכון למה שיש ורק מתוך מידע תיאורי והסברי ניתן להגיע למסקנה מושכלת יותר לגבי מה שרצוי ככל שהרצוי צריך להתחשב בעובדות ובמה שיש מבחינה תיאורית והסברית. הרצוי בהקשר המשפטי מתבסס על מה שיש היות וכל גזר דין שהוא פרספרקטיבי "הנאשם צריך להיענש" או "הנאשם לא צריך להיענש" היא מסקנה שמתבססת על ראיות וחומר הראיות. חומר הראיות כאן הוא בין השאר-פסיכולוגיה.

דוגמא לגבי איך לא לפתוח מאמר בנושא הזה

לימור עציוני פותחת כך את מאמרה העוסק בנושא הזיכרון המודחק:

אחת התעלומות המרכזיות העונדות על סדר יומה של הקהילה המדעית היא המוח האנושי והמנגנונים השונים העומדים בבסיסו- כיצד הם מכווינים את התנהגותנו ומחשבותינו, למרות המחקר הענף בתחום אנו עוד רחוקים מלהבין את תפקוד המוח, ובעיקר- בניגוד להצלחות החלקיות במתן הסבר לפעילותם של מנגנונים בסיסיים יחסית כגון פעילות החושים ומערכת הראיה, ואף בניגוד לניסיונות להתמודד עם הבנת מערכות השפה- נירו-ביולוגים, פסיכולוגים ופילוסופים טרם הצליחו להגדיר ולהסביר את פשר קיומה של "מודעות" ואת תפקידה המדויק. עם הפערים בהבנת מהותה של המודעות והמנגנונים השונים אשר פועלים במוחנו בהקשר זה אפשר למנות פערים רבים הנוגעים לזיכרון האנושי. בקרב החוקרים ניטש ויכוח על אופן פעילותם, של הזיכרונות השונים, על אופן הקידוד והשליפה של זיכרונות, על ההבדלים בין זיכרון מודע לזיכרון שאינו מודע והשפעתם על ההתנהגות, על מגבלותיו של הזיכרון ועל מיקומו המדויק במוח.

[לימור עציוני, בעקבות ע"פ 5582/09 פלוני נ' מדינת ישראל-הרהורים על שאלת הזיכרון המודחק במשפט הישראלי, עלי משפט יא, עמ' 479-480]

המאמר נמצא ב:

http://www.clb.ac.il/images/files/12_2014.pdf

למרות שעציוני מדברת כאן גם על פסיכולוגיה ופילוסופיה קטע הפתיחה שלה הוא בדגש על המוח, דגש ביולוגי, נויורולוגי, פיזיולוגי, נויורופיזיולוגי ונוירואנטומי. נקודת מוצא שיש מוח ואילו הפסיכולוגיה והמודעות, המחשבה וההתנהגות הם מנגנונים שונים של המוח.

הביקורת שלי היא שמדובר בתחומי מחקר שונים. יש את חקר המוח ומחקר ביולוגי, פיזיולוגי או נויורופיזיולוגי, נויורואנטומי ויש מחקרים בפסיכולוגיה כאשר במחקר פסיכולוגי אין צורך להיזקק לטענות על המוח לצורך הסקת מסקנות בפסיכולוגיה. לכן, השאלה כמה אנחנו לא יודעים על המוח האנושי היא לא שאלה רלבנטית לעניין תובנות בפסיכולוגיה שהן עצמאיות ונפרדות מתובנות ביולוגיות, נויורולוגיות ונוירופיזיולוגיות על המוח.

שאלות כלליות על המודעות, מהי מודעות איך פועלים מנגנונים בהקשר למודעות הן לא שאלות שצריך לענות עליהן לצורך הדיון הספציפי בזיכרון מודחק. בדיון שאני נחשפת אליו לפחות וגם בדיון שעציוני מקיימת במאמרה לא ראיתי למה צריך לענות על השאלה מהי מודעות או שאלות כלליות על תהליכים במודעות מעבר למה שנוגע ספציפית לגבי הזיכרון המודחק.

כפי שאפרט בהמשך יש מחקרים על היבט הביולוגי, הפיזיולוגי הנוירופיזיולוגי והנוירואנטומי של זיכרונות מודחקים וזיכרונות בפוסט טראומה אבל לפחות בחומר שאני קראתי לרבות במאמר של עציוני לא ראיתי מחלוקת ביולוגית-נוירופיזיולוגית-נוירואנטומית על פעילות המוח. לא מחלוקת בין חוקרים. ראיתי מחלוקת מצד גולש ברשת האינטרנט, שאני לא יודע אם הוא חוקר. ככל שראיתי מחלוקת בין חוקרים על מנגנוני הזיכרון אז המחלוקת הזאת לא הייתה ביולוגית או נויורופיזיולוגית אלא פסיכולוגית. כל עוד האקדמיה והאוניברסיטאות שומרות על ההבחנה בין פסיכולוגיה לביולוגיה [בלי להכחיש שיש קשר ביניהם, הקשר בין גוף לנפש] אז גם אני אשמור על ההבחנה.

גם הטענה בדבר מידע חסר אינה נמצאת בקונצנזוס ככל שמדובר בזיכרון מודחק. אחד החוקרים בישראל בתחום שעציוני מצטטת אותו במאמרה, מחזיק בדעה שלגבי זיכרון מודחק ואמנזיה דיסוציאטיבית יש דווקא הסכמה וקונצנזוס בקרב חוקרי טראומה. זו לא הסכמה ביולוגית על המוח אבל זו הסכמה על התופעה הפסיכולוגית. לדעתי בתחום הזיכרון המודחק והאמנזיה הדיסוציאטיבית לגבי עצם קיום התופעה, אנחנו לא נמצאים בבעית אינפורמציה אלא להיפך, אנחנו נמצאים כשבידנו אינפורמציה מספקת וגם קונצנזוס בקרב העוסקים בתחום. את הטענה הזאת אני אפרט יותר בהמשך כאן אני כותב אותה בקיצור.

זיכרונות- על איזה סוג של אירועים?

טענה נפוצה היא שהזיכרונות שמדובר בהם הם זיכרונות של טראומה, אירוע טראומטי. מדובר על התעללות מינית בילדות במשפחה, גילוי עריות, אונס, סכנת חיים בהשתתפות בקרב או במלחמה, ניצולי שואה וניצולי מחנות ריכוז, קונפליקט משפחתי או כספי קשה.

אני מעדיף לנקוט במונחים טראומה או אירועי דחק [סטריס stress] אירוע סטריסוגני. אני אתמקד באופן ספציפי בגילוי עריות מפני שהזיכרון עולה במיוחד בהקשר של זיכרונות לגבי גילוי עריות.

לגבי המונח "טראומה" ב-DSM-IV גילוי עריות לא נחשב טראומה ואילו במהדורה הנוכחית של DSM היא DSM-V גילוי עריות נחשב לטראומה. הויכוח הוא לא רק סמנטי או נומינאלי אלא יש הטוענים שהתופעות של פוסט טראומה לא מופיעות בכל מצב סטריס אלא הן מופיעות רק במצבים ספציפיים של סטריס הכרוכים בסכנת חיים, סכנה לתפקוד, סכנה לשפיות כי רק הרגשה כזאת של סכנה יכולה לייצר את הסימפטומים של פוסט טראומה.

אני לא אדון בזה בפוסט הזה. לצורך הפוסט הזה לא משנה אם מגדירים גילוי עריות כטראומה או כסטריס קשה שאינו טראומה מפני שהתופעות שאני אתיחס אליהן אין חולק שהן מתקיימות תהא ההגדרה אשר תהא. לכן, אני אשתמש בביטוי טראומה/אירוע סטריס.

כאמור אני אתמקד בגילוי עריות בעיקר כאשר הפוגע הוא הורה, מן הסתם הדוגמא הקלאסית היא פוגע שהוא אב ונפגעת שהיא הבת שלו. ייתכנו גם מצבים שהפוגע הוא האב והנפגע הוא הבן שלו. מקרים בהם הפוגעת היא האמא הם נדירים. פגיעה בין אחאים גם קיימת והמשמעות הפסיכולוגית של הפגיעה דומה לפגיעה של הורה. תיתכנה פגיעות מיניות מצד פוגעים במערכת יחסים משפחתית רחוקה יותר כמו דוד, בן דוד, גיס.

אני אתמקד בגילוי עריות כאשר הפוגע הוא ההורה. ראשית, מקרה כזה הוא המקרה הנפוץ המדובר בשיח ובפולמוס. שנית, יש לפגיעה כזאת מאפיינים מיוחדים בהקשר של הפולמוס על הזיכרון שיש פחות בפגיעות כאשר הפוגע נמצא בקשר רחוק יותר וככל שהקשר הוא רחוק יותר כך מאפייני הפגיעה שונים מאשר כאשר ההורה הוא הפוגע.

אני גם אתיחס לפגיעות שאינן מיניות אבל לא אתמקד בהן. התייחסות שלי לטראומות לא מיניות תהיה לצורך הצגת ראיות לגבי טראומות באופן כללי או אירועי סטריס באופן כללי שיש דברים משותפים ביניהם לבין גילוי עריות כך שניתן לחזק טיעונים לגבי גילוי עריות ע"י דוגמאות מטראומות ואירועי דחק מסוג אחר.

מיפוי האפשרויות להסבר ופרשנות של טענה להזכרות מאוחרת

כאן אני אציג מה ניתן לטעון נוכח טענת אדם להזכרות מאוחרת. בשלב זה לא אנקוט עמדה לגבי כל אפשרות אלא רק אציג את האפשרויות הקיימות.

אפשרות 1- זאת הדחקה והזיכרון אמיתי. אותנטי- לפי אפשרות זאת האירוע הודחק [זיכרון מודחק] או הייתה אמנזיה דיסוציאטיבית, או פוסט טראומה מושהית. המידע נמחק מהתודעה ולא היה ניתן לשליפה. המידע אינו נגיש לאדם זו דלת נעולה שלא ניתן לפתוח אותה. האירוע הוא לא חלק מהידיעה הפוטנציאלית [ידיעה בכוח] של האדם כי הוא נשכח/הודחק גם כאשר מנסים להיזכר לא מצליחים. אין פוטנציאל של היזכרות בנגישות מלאה כי משהו מונע את ההיזכרות.

הזיכרון לא היה רציף ובשלב כלשהו צף ועלה לתודעה. האירוע שהאדם נזכר בו התרחש במציאות, הזיכרון אמיתי, מייצג נכון את מה שאירוע. הזיכרון אותנטי.

אפשרות 2- זאת לא הדחקה אבל בפועל לא הייתה היזכרות- זה לא זיכרון מודחק כי המידע היה נגיש לתודעה באופן רצוני בכל רגע. אלא שהאדם בפועל לא נזכר בו. הוא העדיף לא להיזכר כי הזיכרון מכאיב ולא נעים ולכן הוא הסיח את דעתו אבל בעצם הוא לא שכח וכל הזמן ידע. בכל רגע הוא היה יכול להיזכר רק לא רצה להיזכר. זו יכולת פוטנציאלית יכולת בכוח להיזכר אבל באופן אקטואלי, ממשי לא הייתה היזכרות. הדבר דומה לכך שאדם יודע שהנשיא הראשון של ישראל היה חיים ויצמן אבל בפועל הוא לא נזכר בכך. אבל המידע הזה נגיש לתודעה והיכולת לשלוף את המידע קיימת בכל רגע באופן רצוני. המידע ניתן לשליפה ונגיש לאדם רק שהוא מסרב לגשת אליו. הדבר דומה לדלת סגורה שבכל רגע ניתן לפתוח אותה באופן רצוני. זהו מצב של זיכרון רציף אבל ההחלטה לשלוף את הזיכרון לא הייתה רציפה.

האדם בחר לא לחשוב על האירוע. האירוע הוא חלק מהידיעה הפוטנציאלית [חלק מהידיעה בכוח]. המידע פוטנציאלית נגיש לאדם אבל בפועל הוא לא חושב עליו. זו ידיעה פוטנציאלית שאינה ידיעה אקטואלית [לא ידיעה בפועל] אבל הוא יכול להעלות אותה בכל רגע. אין מחיקה באופן שלא מאפשר שליפה.

אפשרות 3- זאת לא היזכרות מאוחרת אלא פרשנות מאוחרת/הבנה מאוחרת של האירוע- נניח אב מבצע מעשה מיני בילדה. הילדה באותו רגע לא מבחינה מפאת גילה הצעיר שזה מעשה מיני ולא תופסת את האירוע כמאיים או מצוקתי. רק לאחר שהיא מתבגרת היא מבינה בדיעבד שהאירוע היה בעל אופי מיני. אין לה זיכרון של אירוע טראומטי או סטרוגני כי במקור הוא לא נחוה ככזה. היא מבינה בדיעבד שהוא היה כזה ע"י כך שהיא מפרשת מחדש את האירוע כמיני וכפסול.

אפשרות 4- האדם משקר- לפי אפשרות זאת האדם מדווח דיווח שקרי הוא יודע שמה שהוא מדווח עליו אינו אמת הוא יודע שהוא לא זוכר את מה שהוא טוען שהוא זוכר. אבל יש שני סוגים של שקר:

אפשרות 4א- שקר במובן החזק- זהו מצב בו האדם לא זוכר בכלל את האירוע שהוא טוען שהוא זוכר והוא גם לא מאמין שאירוע כזה התרחש. זהו שקר גם לגבי עצם הזיכרון וגם לגבי האמונה בהתרחשות האירוע.

אפשרות 4ב- שקר במובן החלש- האדם לא זוכר את האירוע שהוא טוען שהוא זוכר, אבל הוא מאמין שהאירוע קרה. הוא משקר רק לגבי הזיכרון אבל הוא לא משקר לגבי אמונתו שהאירוע קרה. הוא באמת חושב שהאירוע קרה.

אפשרות 5 זיכרון כן אך כוזב, זיכרון שגוי בתום לב- זהו לא שקר מפני שהאדם באמת זוכר שהאירוע קרה לו. האדם מדווח בכנות ובתום לב על תוכן הזיכרון שלו. אף על פי כן, הזיכרון לא אותנטי. הזיכרון לא מייצג אירוע שבאמת התרחש. זה לא שקר זו טעות, זו שגיאה. הזיכרון מוטעה, שגוי אבל האדם חושב שהזיכרון אמיתי.

גם כאן יש סוגים שונים:

אפשרות 5א -זיכרון כן אך כוזב לגבי כל האירוע- עצם האירוע לא היה ולא נברא. גילוי עריות לא התרחש כלל.

אפשרות 5ב- זיכרון אמיתי לגבי עצם האירוע אבל זיכרון כן אך כוזב לגבי פרטים באירוע- גילוי עריות היה אבל חלק מהפרטים אינם נכונים.

לגבי השאלה איך נוצר הזיכרון הכוזב:

אפשרות 5ג זיכרון מושתל- לפי גישה זאת אדם אחר השתיל זיכרון באדם שנזכר. מקור הזיכרון הכוזב הוא באדם אחר שגרם לו להיזכר באירוע שלא היה. בגילוי הדעת של 47 חוקרים [גילוי דעת בנוגע למעמד המדעי של זיכרונות מודחקים ומשוחזרים] זה נקרא בשם סוגסטיה.

אפשרות 5ד האדם יצר בעצמו זיכרון כן אך כוזב- אף אחד לא השתיל לו את הזיכרון, אבל הוא בעצמו יצר לעצמו זיכרון כוזב שהוא מאמין בו בכנות. בגילוי הדעת הנ"ל הדבר נקרא בשם אוטו-סוגסטיה.

עד כאן מיפוי ראשוני של האפשרויות השונות. עכשיו אעבור לדון בכל אפשרות בנפרד

הצגה מפורטת ודיון בטיעון 1- זיכרון מודחק-משוחזר/אמנזיה דיסוציאטיבית/פוסט טראומה מושהית

ההיסטוריה של טיעון הזיכרון המודחק, הדיסוציאציה וחקר הטראומה-סקירה כרונולוגית

פייר ז'אנה

פייר ז'אנה פסיכולוג צרפתי בן זמנו של פרויד אבל כתב מחוץ להשפעתו של פרויד [אלי זומר, טראומת ילדות והפרעות ניתוק, ט.ד.י. טראומה ודיסוציאציה בישראל, המאמר נמצא ב-

<http://www.tdil.org/index.php/2009-08-03-09-15-38/62-2009-08-22-18-39-45>

ז'אנה ביסס את התפיסה הקוגניטיבית של התהליכים הנפשיים על מרכזיותו של הזיכרון. רוב הגירויים ביחסי הגומלין בין האורגניזם לסביבתו עוברים הסתגלות ומיון באופן אוטומטי.

למערכת הזיכרון שני תפקידים מרכזיים. האחד, עיבוד ואגירת הגירויים הנקלטים והשני, אירגון וסיווג הגירויים החדשים והאינטגרציה שלהם למערכת הקיימת.

כך מחברת מערכת הזיכרון את העבר אל ההווה ושומרת על זהות ועיקביות. כאשר הפרט נתקל באירועים מפחידים, מסכני חיים לא מתרחשת הסתכלות אוטומטית אליהם ובמקום זאת יש הפרדה דיסוציאציה של מרכיבים אלה מהזרם המרכזי של המודעות. הפרט אינו ער להם והם לא נמצאים בשליטתו.

ז'אנה הגדיר את הדיסוציאציה כהוצאה זמנית של מרכיבים נפשיים מסוימים מהזרם המרכזי של התודעה.

[בוריס נמץ, אליעזר ויצטום, משה קוטלר, תיסמונת הזיכרון המדומה-תמונת מצב עדכנית, הרפואה, כרך 141, חוברת ח', ע' 727]

ז'אנה העדיף להתייחס לתופעת הניתוק כאל תופעת חסר, כאל אי-ספיקה של האנרגיה המחברת בנפש. ניתוק "ז'אנטי" נוצר ביחסי-גומלין שבין גורמים מולדים לבין מצבי לחץ טראומטיים. אי-ספיקה ניתוקית של היכולות הנפשיות להשאיר את האני כיחידה מחוברת יוצרת פיצול של אשכולות אישיותיים מליבת האישיות. אשכולות מנותקים [פצלים] אלה עשויים להתרקם לכדי ישויות אישיותיות עצמאיות.

[אלי זומר, טראומת ילדות והפרעות ניתוק, שם]

[Janet, P. (1907). The major symptoms of hysteria. New York: Macmillan.]

אלי זומר, מסתייג מהשקפתו של ז'אנה הרואה בניתוק כשל תפקודי בעיקרו. זהו תהליך של דיפרנציציה והתמחות של מבנים באישיות שבגירסאותיה ההגנתיות הוא מפריד, מבודד, וממדר מידע מחשבות, זיכרונות, רגשות, דחפים, תפיסות ורפרטוארים התנהגותיים. יחד עם זאת, התופעה יכולה בהחלט להיות גם נורמלית לחלוטין, למשל כשהיא קשורה ביכולות לחלימה בהקיץ תוך התעלמות מגרויים הבאים מהסביבה, כשהיא מתבטאת בריכוז רב-קשב בגירוי חיצוני [כמו התמקדות החייל בהשלמת המסע המאמץ תוך התעלמות מפצעי שפשוף] או בפעולות אוטומטיות [כמו נהיגה "ללא מודעות" בדרכים מוכרות או בכבישים מהירים].

[אלי זומר, טראומת ילדות והפרעות ניתוק, שם]

זיגמונד פרויד

ההשקפה הפסיכואנליטית העדיפה להתייחס לניתוק כאל הדחקה ותיארה באמצעות מושג זה מנגנון הגנתי פעיל הגורם לרעיונות, מחשבות או זיכרונות המאיימים על האגו, להיות מורחקים מן ההכרה בכח, ואפילו באופן מודע. תהליכים הגנתיים אלה תוארו בספרות האנליטית באמצעות מונחים כמו דיכוי [suppression], הדחקה [repression], עכבה [inhibition], או פיצול [splitting]. פרויד ניסח רעיונות אלה בתגובה לרעיונות של ז'אנה.

[אלי זומר, טראומת ילדות והפרעות ניתוק, שם]

Freud, S. (1894). The neuro-psychoses of defense. In J. Strachey (Trans., Ed.), The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Vol 3. London: Hogarth, pp 43-61.]

בהשקפתו של פרויד על הנושא הזה חלו שינויים ופרויד שינה את דעתו ונסוג מדעתו הראשונית.

בתחילת דרכו השקפתו של פרויד כונתה על ידו "תיאוריית הפיתוי". בתחילת דרכו בסוף המאה ה-19 עבד פרויד עם הרופא האוסטרי יוזף ברור ובהשראתו טיפל פרויד באמצעות היפנוזה במטופליו ובעיקר במטופלות שסבלו מהיסטריה.

למטופלות אלה היה זיכרון טראומטי לרוב מיני, וכאשר הזיכרון שוחזר ע"י היפנוזה נעלמו התסמינים של ההיסטריה.

הטענה של פרויד הייתה שפעל מנגנון הדחקה. תוכן האירוע הטראומטי עבר לחלק הלא מודע של הנפש. הזיכרון לא היה מודע אבל בגלל שהוא היה לא מודע הדבר התבטא בתסמינים גופניים ונפשיים. פרויד דימה את הלא מודע לפרוודור גדול בו מתרוצצים רחשי נפש ובסמוך אליו יש טרקלין שם נמצאת התודעה ורחשי הנפש רוצים להידחק ולהיכנס לתודעה [לטרקלין] אבל יש שומר סף צנזור קפדן שלא נותן לרחשי הנפש להיכנס כי ברגע שרחשי הנפש הלא מודעים מתקרבים למודעות יש חרדה. לפעמים יש פשרה הם נכנסים אבל

במסווה-הדבר מתבטא בתוכן החלומות.

[אודי בונשטיין, לפתוח את הפצעים, הארץ, 9.11.2014.]

[http://www.tdil.org/images/stories/PDFs/Bonstein_Haaretz_9.11.14.jpg]

כלומר, פרויד ראה את הדיסוציאציה כמגנון הגנה נפשי הקשור בהוצאה מן המודע של תכנים הגורמים לקונפליקט בעיקר בתחום המיני. פרויד טען שהדיסוציאציה אופינית להפרעות מסוימות בייחוד היסטוריה. הוא ראה את הפתוגנה של ההיסטוריה כקשורה למקרים אמתיים של פיתוי מיני שהתרחשו בילדות. הוא טען שהגורם המרכזי להתפתחות ההיסטוריה הוא זיכרונות מודחקים משנות הילדות. הוא הסיק זאת מפני שחולות שנזכרו באירועים של התעללות מינית הרגישו פורקן רגשי והקלה בתסמינים.

[נמץ, ויצטום וקוטלר, שם, ע' 727]

יינון היימן, זכרונות מודחקים בראי בית המשפט: אונס ודיסוציאציה, סוגיות יישומיות בפסיכולוגיה משפטית, ע' 212

[http://www.tdil.org/images/stories/PDFs/Bonstein_Haaretz_9.11.14.jpg]
[id=9679168]

על בסיס מסקנתו של פרויד נטען שילדות שעברו התעללות מינית אינן יכולות לעמוד בתוכני הזיכרונות הללו והן מדחיקות את הזיכרונות הקשים אל הבלתי מודע. לתודעתן אין גישה לחוויות אלה, הן לא מודעות להן. הדחקה זו יוצרת תופעות פתולוגיות ורק שחזור ועיבוד של הזיכרונות והצפתן אל המודע יביאו נשים אלה להחלמה

[היימן, שם]

בהמשך נסוג פרויד מתיאוריית הפיתוי שלו. הוא ראה בהיסטוריה תהליך הקשור למשאלות מיניות מודחקות בלתי מודעות של הילד כלפי הורה מהמין השני. פרויד בשלב זה התנגד לטענה שיש מצבי מודעות מקבילים.

[נמץ, ויצטום וקוטלר, שם, ע' 727]

פרויד בשלב זה טען שהדיווחיים על העלאה של זיכרון מודחק של התעללות מינית, אינם אלא דימיונות שווא הקשורים למשאלה לקיים יחסי מין עם אבותיהן דבר הקשור לתסביך אלקטרה. [היימן, שם] זו פגיעה מדומיית ולא ממשית אבל המשאלה המינית האסורה לקיים יחסים סקסואליים עם האב מעוררת חדה כה גדולה עד שהיא נחווית כטראומה. [ברנשטיין, שם]. פרויד טען שדיווחים אלה הן פרי הזיות של המטופלות בשל הליבדו שלהן. [רוברט קרסון, גיימס בוצ'ר, סוזן מינקה, שחזור זכרונות של טראומה שארעה בילדות בתוך, פסיכופתולוגיה והחיים המודרניים, כרך א', ע' 420]

"עיקבות זיכרון" הוא מונח טכני שטבע פרויד במחקרו על היסטוריה ב- 1895 בניסיון להציע מודל כוללני של פעולת הזיכרון הראשוני. מודל זה לא הושלם בסוף. לטענתו, ייצוגי האירועים הנתפסים באופן בלתי אמצעי ע"י החושים נרשמים בצורה קשיחה נחקקים כ- "חריצים על לוח צפחה" לא ניתנים למחיקה אך גם אינם ניתנים לשליפה אלא אם כן יטענו באפקט. בלשונם של לפלאנש ופונטאליס מחברי "אוצר המילים של הפסיכואנליזה" עקבות זיכרון מתקיימות באופן קבוע אך אינן משופעות אלא משהושקעו כלומר נטענו באפקט. יש עקבות בלתי ניתנות למחיקה אבל אין מודעות ותהיה מודעות רק באפקט ואפקט יטעין מחדש שלט ישן ואפל. יש שלטי הסתרה שפרויד קרא להם "זיכרונות מחפים" לפעמים אדם מביט אחורה אלא העבר אל עברו ומתחלחל גופו נשאר אבל נפשו קופאת. כמו אשת לוט הביטה אחורנית קלטה את גודל הקטטרופה גופה ניצל אבל נפשה קפאה.

[הרצאתו של יוסי טריאסט בכנס של החברה הפסיכואנליטית בישראל, "עקבות זיכרון" - על תהליכי שכחה וזכירה במקרה של טראומת גילוי עריות"]

בתיאוריה הפסיכואנליטית החלק של הלא מודע הוא החלק הרדיקאלי. פרויד הציע תיאוריית זיכרון מאוד רדיקאלית ולא עקבית. הוא מציע את המונח זיכרון מחפה או זיכרון מסך. פרויד כתב את מאמרו על זיכרונות מחפים ב- 1899 זו תקופה שעדיין פרויד מפרסם בכתבי עת רפואיים זה פורסם בירחון לפסיכיאטריה ונוירולוגיה. למעשה זו תיאוריית הזיכרון הפסיכואנליטית. החיבור הזה כולל דיאלוג ארוך עם מטופל דימוני שלימים התברר שזה פרויד עצמו. זיכרון מחפה הוא זיכרון ילדות שנותר חרוט בעוצמה רבה. הזיכרון המחפה הוא תוצר של פשרה בין כוחות נפשיים האחד שומר על הזיכרון הבנאלי והשני מציג התנגדות המסתירה את המשמעות הפתוגנית הלא מודעת. שני הכוחות יוצרים פשרה והתוצאה היא זיכרון בו מעובים אלמנטים ילדיים מציאותיים ופנטזמטיים. מאוחר יותר יטען פרויד שהזיכרונות האלה מייצגים את שנות הילדות הנשכחות בצורה מספקת כשם שתוכנו הגלוי של החלום מציג מחשבות לא מודעות. פרויד כותב: אולי ספק אם יש לנו זיכרונות מודעיים מהילדות או שמא יש לנו זיכרונות אודות ימי הילדות. זיכרונות ילדות הן שנות חיינו הראשונות לא כפי שהיו אלא כפי שנראו לתקופות התעוררות מאוחרות יותר. באותן זמני התעוררות לא בצבצו ועלו זיכרונות הילדות אלא עוצבו וכמה מניעים ללא כוונת מהימנות היסטורית עיצבו את הזיכרונות. שנה לאחר פרסום חיבור זה פורסמה ביקורת של רוברט גאוד בכתב העת לפסיכולוגיה ופיזיולוגיה של אברי החישה. ביקורת שיש אצל פרויד הערכת יתר של המיניות פרויד רואה במיניות חזות הכל מחפש אותה בכל מקום ובאותם מקומות שהוא מתקשה למצוא אותה טיעונו הם מרושלים ובלתי הגיוניים.

אכן כאשר המיניות נכנסת לתמונה העולם הפנימי נשמע מרושל ובלתי הגיוני. המיניות מכוננת ומפרקת את הסובייקט שוב ושוב ואת מנגנון יצירת המשמעות. היות הזיכרון המחפה פרוטופי של כל זיכרון ילדות שהוא, עולה בקנה אחד עם כל הממצאים של מחקרי זיכרון אמפיריים.

[הרצאתו של ערן רולניק, בכנס של החברה הפסיכואנליטית בישראל, "עקבות זיכרון" - על תהליכי שכחה וזכירה במקרה של טראומת גילוי עריות"]

השלכות הדחייה של פרויד את תיאוריית הפיתוי של עצמו

טריאסט טוען שנסוגת פרויד מתיאוריית הפיתוי היא זאת שהולידה את הפסיכואנליזה [הרצאתו של יוסי טריאסט בכנס של החברה הפסיכואנליטית בישראל, "עקבות זיכרון" - על תהליכי שכחה וזכירה במקרה של טראומת גילוי עריות"] רולניק טוען שהפסיכואנליזה לא הייתה באה לעולם אלמלא פרויד ידע מתי לוותר על תיאוריית הפיתוי. זו התאוריה שטענה שההיסטוריה נגרמת מהתנסות מינית טראומטית.

אבל, ספק אם הפסיכואנליזה הייתה ממשיכה להתפתח אלמלא פרויד ועוד, לא היו שבים אל תיאוריית הפיתוי חדשות לבקרים. אבל הפסיכואנליזה תתקשקש למדל הטראומוצנטרי של ימיה הראשונים היא גם תפסיק להתקיים. [למרות שייתכן שהפסיכואנליזה תפסיק להתקיים גם מסיבות אחרות].

[הרצאתו של ערן רולניק, בכנס של החברה הפסיכואנליטית בישראל, "עקבות זיכרון" - על תהליכי שכחה וזכירה במקרה של טראומת גילוי עריות"]

במחצית המאה ה-20 הונח התחום הזה כמעט לחלוטין בעקבות נטישת הפסיכואנליזה את קונצפציות הניתוק ואת העיסוק בהיפנוזה.

[אלי זומר, טראומת ילדות והפרעות ניתוק, שם]

דחיית פרויד את תיאוריית הפיתוי הייתה בעלת השפעה על המחקר שהתמקד בתחום התוך אישי או התוך נפשי ולא בתחום הבין אישי. לכן נושא הדיסוציאציה הונח לשנים רבות. [נמץ, ויצטום וקוטלר, שם, ע' 727]

קרל גוסטב יונג

יונג המשיג את האישיות כמערכת רב-מבנית המחולקת "אנכית" [מבנים המתקיימים זה בצד זה] יותר מאשר "אופקית" [כמו ההמשגה הפרוידיאנית אודות מבנים מפותחים שמתחתם מבנים פרימיטיביים יותר של האישיות]. בניגוד למורו, ראה יונג את האישיות כמונעת על ידי מניעים מורכבים הרבה יותר מאשר דחפי מין ותוקפנות. הוא הציע כי אישיות האדם מכילה מבנים אישיותיים סמויים קבועים השוכנים במה שכינה "תת-המודע הקולקטיבי" ושעבורם טבע את המונח "ארכיטיפים", מונח שהפך שגור בתרבות המערבית. יונג התייחס אל הארכיטיפים כאל מרכזים של מודעות, זהות והנעה בעלי אוטונומיה מסוימת, ובכך הניח יסוד נוסף להבנה המודרנית של תופעות ניתוקיות באישיות

[אלי זומר, טראומת ילדות והפרעות ניתוק, שם]

[Jung, C. G. (1969). The collected works of C. G. Jung. Princeton, NJ: Princeton University.]

עוד על זניחת מחקר הדיסוציאציה במאה ה-20

עליית קרנה של הגישה הפוזיטיביסטית ההתנהגותנית באקדמיה תרמה גם היא לשלילת הגישה ה"מנטליסטית" שתמכה בחקר תהליכים נפשיים כדוגמת תופעות הניתוק.

[אלי זומר, טראומת ילדות והפרעות ניתוק, שם]

התעוררות מחדש של הדיסוציאציה והזיכרון המודחק בזירה המחקרית והקלינית

התעוררות מחדש של הדיסוציאציה החלה בתחילת שנות השישים עם טענה על תסמונת הילד המוכה ונושא התעללות בילדים הפך לפחות טאבו. כאשר הוא פחות טאבו החלו לעלות דיווחים על התעללות בילדים לרבות התעללות מינית במשפחה כאשר בדרך כלל הפוגע הוא האב והנפגעת היא הבת. לכן נמתחה ביקורת על פרויד שראה בתיאורי התעללות כפנטזיה.

[נמץ, ויצטום וקוטלר, שם, ע' 727]

תרומה חשובה לחזרתה של תופעת הניתוק אל הזירה הקלינית תיאורטית והבנת פעולתה באישיות הנורמלית באה בסוף שנות ה-70 מעבודותיו של ארנסט הילגרד. מחקרי ההיפנוזה שלו הדגימו כי נבדקים מהופנטים שהראו סיבולת גבוהה לשאת כאב בעקבות השאות [סוגסטיות] לאילחוש [אנלגזיה] יכלו לנטר באופן לא-מודע את אי-הנוחות הכרוכה בניסוי ולדווח עליה תחת האילחוש ההיפנוטי בהרמת אצבע. הילגרד הראה באופן מחקרי כי לנבדקים נורמליים עשוי להיות יותר ממרכז מודעות אחד וכינה את המבנה הקוגניטיבי הסמוי הזה בשם המתבונן הסמוי [hidden observer]. מחקריו של הילגרד הגבירו את העניין האקדמי בתופעות הקוגניטיביות שהודגמו בתופעת

המתבונן הסמוי ותרמו לגיבוש מה שהוא כינה (neo-dissociation theory).

[אלי זומר, טראומת ילדות והפרעות ניתוק, שם]

[Hilgard, E. R. (1977). *Divided consciousness: Multiple controls in human thought and action* (exp. Ed.). New York: Wiley.

Hilgard, E. R. (1986). *Divided consciousness: Multiple controls in human thought and action*. New York: Wiley.]

החל להתפתח מחקר ענף בתחום של הפרעות פוסט-טראומטיות. כבר במלחמת העולם השנייה דווח קרדינר כי אנשים הלוקים בהפרעת לחץ פוסט טראומטית (PTSD) מפתחים עיוותים קשים בתהליכי עיבוד המידע שלהם בגלל שמוקד הקשב שלהם מצטמצם ומופנה סלקטיבית למקורות איום פוטנציאליים, תוך המתנה דרוכה ומכאיבה להישנות האירוע הטראומטי, ותוך הפעלת "אזעקות שווא" מרובות. במאמץ להימנע ממצב מעורר מצוקה זה, תוארו ניצולים רבים כמנסים להקטין את ההסתברות להתקלות בגירויים המזכירים את האירוע המאיים על ידי השקעת מאמץ להתרחק ממקומות, מאנשים, מגירויים, משיחות וממחשבות על האירוע. אחרים מנסים להקהות את מודעותם למצוקה הרגשית על ידי צריכת אלכוהול או סמים או על ידי הפעלת מנגנוני ניתוק פסיכולוגיים.

[אלי זומר, טראומת ילדות והפרעות ניתוק, שם]

[Kardiner, A. (1941). *The traumatic neurosis of war*. New York: Hoeber.]

העליה במודעות הפמיניסטית לתופעות הניצול של נשים וילדים בשנות השמונים, מיקדה את תשומת הלב הציבורית בנזקים הפוטנציאליים של טראומטיזציה של ילדים ובדימיון שבין התסמינים הנפשיים של משוחררי מלחמת ויאט-נאם לאלה של ניצולות תקיפה מינית וגילוי עריות.

[אלי זומר, טראומת ילדות והפרעות ניתוק, שם]

ב- 1981 פורסם המחקר החלוצי על גילוי עריות של ג'ודית הרמן

Herman Judith *Father-Daughter Incest*

הספר פורסם שוב ב- 2000 בלי שינוי במילה מילה אחת.

הרמן מראיינת 40 קורבנות של גילוי עריות ואין בכלל בעיית זיכרון.

לנור טר מומחית לטראומה פרסמה ב- 1990 ספר על טראומה אצל ילדים ואין אזכור לשכחה. אחר כך הופיע ספר של *The Courage to Heal* Ellen Bass Laura Davis זה הצלחה אדירה נמכר במיליוני עותקים. זה לא ספר אקדמי או מקצועי. שם יש אזכור של בעיית הזיכרון.

יש הפרעה בשם ריבוי אישיות הפרעת זהות דיסוציאטיבית שתי זהויות נפרדות יש כאן קשר לזיכרון כי יש דברים שאישיות אחת יודעת או לא יודעת על השנייה. עד 1970 בספרות הפסיכיאטרית יש מעט מאוד מקרים כאלה. זה נדיר ביותר. ב- 1973 בספר רב מכר מתארים אישה עם 16 אישיות ספר של פלורה שרייבר שנקרא "סיביל" Sybil יצא ב- 1973 סיביל זה שם של האישה הזאת בספר אבל זה שם בדוי שמה האמיתי שירלי מייסון והפסיכיאטרית שלה קורנליה וילבור ומ- 1973 עד סוף המאה ה- 20 יש דיווח על רבבות נשים בעיקר זו הפרעה ב- 95 אחוז אצל נשים יש הטוענים שבין 1985-1995 היו 40 אלף אבחונים כאלה. מספר הפיצולים מספר האישיות הולך וגדל עד לשיא של 4500 אישיות. 95 אחוז מהמקרים מאובחנים בצפון אמריקה.

מ- 1983 עד היום היו בארה"ב ניו 736 הליכים משפטיים ב- 80 אחוז מהמקרים הזיכרונות הופיעו במהלך טיפול.

יש טענה שההתעללות שהביאה לריבוי אישיות בוצעה במסגרת פולחן דתי חלק מדת סודית של עובדי השטן. בדת הזאת יש מיליון איש בארה"ב. זו דת במחירת אבל המטפלים גילו אותה. האמת היא שאין דת שטן

[הרצאתו של בנימין בית הלחמי, בכנס "הפוליטיקה של החלום" האגודה הסוציולוגית הישראלית המחלקה לסוציולוגיה ואנתרופולוגיה, אוניברסיטת בר אילן דיון בפגיעה מינית במשפחה בעקבות פסק דין בני שמואל]

ושוב ירידה בדיווחים

בערך ב- 2000 ומאז אין בכלל סיפורים על דת השטן יש הרבה פחות דיווחים על זכרונות משוחררים של גילוי עריות במשפחה האבחונים של ריבוי אישיות ירדו.

[הרצאתו של בנימין בית הלחמי, בכנס "הפוליטיקה של החלום" האגודה הסוציולוגית הישראלית המחלקה לסוציולוגיה ואנתרופולוגיה,

אוניברסיטת בר אילן דיון בפגיעה מינית במשפחה בעקבות פסק דין בני שמואל]

ההיסטוריה של חקר הטראומה והפוסט טראומה בהקשר פוליטי-אידיאולוגי

תחילה נחקרה ההיסטוריה על רקע הרפובליקניות האנטי דתית בצרפת במחצית ה 2 של המאה ה 19 אחר כך נחקרה תגובת הקרב באנגליה ובארה"ב אחרי מלחמת העולם ה 1 והשיא במלחמת ויטנאם כאשר הרקע היה תנועה אנטי מיליטריסטית, אחר כך נחקרה האלימות המינית והמשפחתית בהשפעת התנועה הפמיניסטית במערב אירופה וצפון אמריקה החל משנות השבעים. וב 1980 נכללה לראשונה הפוסט טראומה במהדורה השלישית של המדריך האמריקאי לסיווג ולמיון הפרעות נפשיות DSM III כאשר נכללה בו לראשונה "הפרעת דחק בתר-חבלתית" Posttraumatic stress disorder (PTSD) אבל עדיין ללא הגדרת פגיעה מינית כטראומה. ב- 2013 במהדורה החמישית DSM-V הפגיעה המינית הוכרה כטראומה.

[אליעזר ויצטום, יעקב מרגולין- זיכרונות מודחקים של טראומה נפשית בראי המשפט: בין פסיכיאטריה למשפט, רפואה ומשפט 44, עמ' 102-103]

הבהרת מונחים ומושגים לגבי אי יכולת לזכור את האירועים: הדחקה, זיכרון מודחק וזיכרון מודחק-משוחזר, דיסוציאציה, אמנזיה דיסוציאטיבית, פוסט טראומה ופוסט טראומה מושהית

לפי הטיעון הנוכחי אירוע שהוא אירוע טראומטי או אירוע סטרוגני, אירוע הכרוך בסטרס [דחק] יכול שיגרום לכך שהאדם שחוה את האירוע לא יצליח לזכור את האירוע או חלקים מהאירוע. לתופעה הזאת של חוסר יכולת לזכור קוראים בספרות ובשיח הציבורי בשמות שונים. אתייחס עתה לשמות השונים:

הדחקה [repression] או זיכרונות מודחקים [Repressed memories]

הדחקה או זיכרון מודחק היא מנגנון הגנה שעניינו שכחה סלקטיבית של חומר מאיים [אלי זומר, טראומה בגיל הילדות אובדן זיכרון וחשיפה מושהית, נייר עמדה המוגש למועצה הלאומית לשלום הילד כחלק מתהליך חווי דעת לפני ועדת חוקה, חוק ומשפט של הכנסת

המאמר נמצא ב:

<http://www.tdil.org/index.php/2009-08-03-09-15-38/27-2009-08-03-09-12-06>

[וכן, לימור עציוני, האם הפסיכולוגיה יכולה לשמש כ"מקדם הגנה"- נשים בגירות קורבנות גילוי עריות בילדות כמקרה מבחן לבירור הקשר בין הפסיכולוגיה למציאות הפלילית-נזיקית, שערי משפט ה, ע' 104]

מנגנוני ההגנה הן טכניקות של הנפש הקיימות לצורך הגנה מקונפליקטים ומפני רגשות בלתי נעימים. לכל מנגנוני ההגנה כמה מאפיינים משותפים: הם מפחיתים בתחושות שליליות (במיוחד חרדה). יש בהם מידה של עיוות המציאות. הם בלתי מודעים

[זומר, טראומה בגיל הילדות, שם. עציוני, האם הפסיכולוגיה יכולה לשמש כ"מקדם הגנה, שם].

המקור הפסיכואנליטי והפסיכודינמי של מונח ההדחקה

המונח "מנגנון הגנה" הוא מונח מרכזי בתיאוריה של הפסיכואנליזה, התיאוריה הפסיכודינמית של זיגמונד פרויד. פרויד הגדיר מנגנון הגנה כאסטרטגיה הננקטת ע"י האדם כדי להגן על עצמו מביטוי ישיר של דחפי הסתמי [id] מצד אחד ומלחצי האני העליון [סופר אגו superego] מצד שני. מנגנוני ההגנה לפי פרויד פועלים ברמה הלא מודעת, הם מסלפים ומעוותים את המציאות, פעילותם צורכת אנרגיה פסיכית מתוך מאגר האנרגיה הזמין לאישיות.

בראשית ההמשגה בפסיכואנליזה ראה פרויד בהדחקה מושג כללי להגנה בכלל. מי שפירטה בשיטתיות את ההגנות הייתה בתו אנה פרויד בספרה "האני ומנגנוני ההגנה".

"הדחקה" הוא רק אחד ממנגנוני ההגנה והוא מאופיין בסילוק דחפים או מחשבות מן המודע אל הלא מודע. ההדחקה נעשית באופן חד פעמי ויש בזה השקעת אנרגיה נפשית הנדרשת לשמור על התכנים במצבם המודחק. הדחפים ממשיכים לפעול בלא מודע

המידע המודחק לא אובד אלא הוא נשאר בנפש האדם אבל הוא רק יוצא מהתודעה אבל לא נעלם מנפש האינדיבידואל. הזיכרון מודחק כי הוא מכאיב מדי והוא ניתן לשליפה ולהזכרות רק אחרי שהרגשות השלילים הופגו. ההדחקה היא חסימה פעילה של הגישה לזיכרונות מסוימים.

[אירית ביטמן, אירית בן עטר-כהן, חן פוך, תיאוריות דינמיות: דור המייסדים, בתוך: אישיות: תיאוריה ומחקר, כרך א', יחידה 2, חלק א', ע' 195].

[דליה לחמן, זכירה, בתוך מבוא לפסיכולוגיה, חטיבה שנייה, יחידה 5, ע' 29]

ההדחקה והזיכרון המודחק במנותק מפרויד, הפסיכואנליזה והפסיכודינמיות

כאמור, היסטורית מושג ההדחקה התפתח מפרויד ומהאסכולה שייסד אבל היום אין צורך לקבל את פרויד, אין צורך בכלל לקבל את הפסיכואנליזה והפסיכודינמיות על מנת לדבר על הדחקה וזיכרון מודחק. אין צורך להניח את ההנחות התיאורטיות שלו לגבי מושג הלא מודע הפרוידיאני או לגבי החלוקה המשולשת של הנפש לאני, אני עליון וסתמי [אידי, אגו וסופר אגו] על מנת לדבר על הדחקה. מושג ההדחקה ניתן להמשיג גם בלי להניח את התיאוריה הזאת.

כל מה שנחוץ הוא להסתפק בכך שמידע מאיים או אינפורמציה מאיימת, תוכן זיכרון מאיים נמחקים מהתודעה ומהזיכרון, לא ניתנים לשליפה ולהזכרות בשל קיומו של מנגנון הגנה לסילוק המידע המאיים שמעורר מצוקות נפשיות בעיקר חרדה.

דוגמא להבנה שגויה של ההדחקה

אחד הגולשים ברשת האינטרנט כתב במקום אחר כך:

[האירוע הודחק-א'] בצורה רצונית (כיוון שהמערכת אינה יכולה "לסבול" את קיומו) הודחק לחלקים אפלים ולא פעילים

בטענה זו יש שתי טעויות. אין זה נכון שאירועים מודחקים באופן רצוני ואין זה נכון שהם מודחקים לאזורים אפלים ולא פעילים.

תהליך ההדחקה-תהליך בלתי רצוני

הדחקה אינה רצונית האדם לא מקבל החלטה להדחיק ואז מדחיק. הדחקה אינה החלטה, אינה בחירה כמו בחירה לעצום עיניים, או בחירה להסיח את הדעת ממהו. הדחקה היא ספונטנית אפשר להסביר אותה כמנגנון הגנה אבל מנגנון הגנה לא חייב להיות רצוני. הדבר דומה לכך שכאב הוא מנגנון הגנה לא רצוני או הפרשת דמעות היא לא רצונית כי המערכת לא יכולה לסבול גוף זר בעין לכן מפרישה דמעות. כך המערכת הנפשית לא יכולה לסבול זיכרונות כואבים לכן היא מדחיקה אותם.

אגב, אותו גולש התווכח באותו דיון עם גולשת אחרת שהציגה את לו את המאמרים של אלי זומר. אלי זומר לא טען בהם שהדחקה היא תהליך רצוני.

התיאור המרחבי-אופטי של ההדחקה- למקומות אפלים? לא פעילים? תת קרקעיים?

הגולש הזה טוען שאירוע מודחק למקומות אפלים ולא פעילים [גם את הטענה הזאת אלי זומר לא טען].

אליזבט לופטוס כותבת על ההדחקה

Something shocking happens, and the mind pushes it into some inaccessible corner of the unconscious.

לופטוס טוענת שהדחקה באה מפסיכואנליזה והיא מרכזית בפסיכואנליזה. הטענה היא שאירוע מאיים או מזעזע את האדם מפעיל לפעמים מנגנון שבאופן מטפורי דוחק את זיכרון האירוע למקום תת קרקעי למרתף לפינה בלתי נגישה וזה נקרא הלא מודע. הזיכרון נמצא שם במצב רדום והוא יכול להישאר כך לשנים, לעשורי שנים ואף לתמיד. הוא מנותק מהחיים המנטאליים המודעים. אבל הוא יכול לחזור לתודעה להתעורר מתרדמתו לצאת מהמרתף או לעלות לפני הקרקע. הלא מודע הופך למודע.

ההתנסחות במונחי תת קרקעי, מרתף, הזיכרון ישן, אלה התנסחויות מטפוריות ולא במשמעות מילולית [לא ליטראלית].

לופטוס מציגה את התיאוריה כך שיש אירוע המכה אדם בהלם מזעזע אותו כך שיש מנגנון שדוחק את הזיכרון באופן מטפורי למקום תת קרקעי בנפש לפינה בלתי נגישה שזה הלא מודע. שם הזיכרון "ישן" במשך שנים אפילו עשורים אפילו לתמיד והוא מנותק משאר החיים המנטאליים.

[Elizabeth F. Loftus, The Reality of Repressed Memories American Psychologist 1993, 48, 518-537]

<http://faculty.washington.edu/eloftus/Articles/lof93.htm>

ראשית, הדיבור של הגולש על "מקומות אפלים" נשמע כמו לקוח מסרטי אימה. אין שחר לכך שהדחקה היא למקומות אפלים. גם לא ברור איזה מובן יש למקומות אפלים? מקומות אפלים איפה? בנפש? בגוף? מקומות חשוכים בנפש או בגוף? מי טען דבר כזה? איזה מובן יש לדיבור על מקומות אפלים שאליהם מידע מודחק? לטעון שהמידע מודחק, פירושו שהוא לא בתודעה שלא זוכרים אותו ואין שחר

לטענה שהוא נמצא במקום אפל. הדרמטיות הזאת היא מגוחכת ואני תוהה אם אותו גולש לא רצה להגחיק את כל העניין.

לגבי מקומות לא פעילים אז נצפית אי פעילות בעת הדחקה, אבל אי פעילות במקום אחד לעומת פעילות במקום אחר. זומר טען שבהדחקה האונה השמאלית פחות פעילה יש עצירה במרכז ברוקה אבל האונה הימנית פעילה. המידע לא מגיע לקורטקסט אבל האמיגדלה פעילה. [הסבר מפורט בהמשך]

המטפורה של לופטוס להדחקה כ- "תת קרקעי" או "מרתף" מביעה את הרעיון שהזיכרון המודחק הוא כזה שלאדם יש מוטיבציה לא לדעת אותו לא להיות נגיש אליו כי מרתפים ומקומות תת קרקעיים הם מקומות שמסמלים דברים שרוצים להסתיר. לעומת בשכחה שאינה הדחקה אין מוטיבציה לא לדעת לכן שם אין מטפורה של מרתף ותת קרקעי.

אבל התת קרקעי כאן הוא מטפורה בלבד. אין כאן באמת מקום נמוך יחסית למקום גבוה יותר. אין כאן באמת יחסים מרחביים-חלליים במובן הפיזיקאלי. זו רק מטפורה ומטפורה בלבד ולא יותר ממטפורה.

המשותף והשונה בין הדחקה לבין שכחה

הדחקה היא סוג של שכחה. לא כל שכחה היא הדחקה אבל כל הדחקה היא שכחה. במונחי יון העתיקה ההדחקה היא מין של הסוג שנקרא שכחה. בין שכחה להדחקה יש יחסי סוג ומין. הדחקה היא תת קבוצה בקבוצת השכחה.

מושג ההדחקה במסגרת וביחס למושגי הזכירה הכלליים: היעדר זכירה, שכחה והדחקה

ראשית, נמקם את הדחקה בסוגים השונים של "היעדר זכירה". הדחקה היא רק סוג אחד של "היעדר זכירה" יש עוד סוגים של "היעדר זכירה" שלא כולם הדחקה.

לפי מודל עיבוד המידע של הזיכרון [information process model] על מנת לזכור מידע צריך קודם כל שיהיה קידוד [encoding]. הקידוד הוא קליטת גירוי ע"י תרגום מסוג האנרגיה של הגירוי לייצוג שזיכרון יכול לקלוט. הקידוד הוא בעצם ההכנסה של גירוי אל הזיכרון. הזיכרון הוא ייצוג הגירוי ע"י ייצוג סמלי. למשל, נניח שמוצגת בפני אדם אישה שהוא לא מכיר בשם "עליזה מזרחי". הצגת האישה זהו הגירוי בצורה של גלי קול [אנרגיית קול]. גלי הקול מתורגמים לייצוג שזיכרון יכול לקלוט.

אחרי הקידוד יש את שלב האחסנה [storage] זהו שימור המידע המקודד בזיכרון.

השלב הבא הוא היזכרות עצמה שזו "שליפה" [retrieval] להגיע למידע השמור בזיכרון ולשלוף אותו משם.

זיכרון מוצלח הוא מצב בו פעולות הקידוד-אחסנה-שליפה מתבצעות כולן. אבל לפעמים לא זוכרים לפעמים גם שוכחים. מה הסיבה לכך? יש מספר אפשרויות.

אפשרות אחת היא האירוע לא קודד. אם האירוע לא קודד אז אין שכחה אבל גם אין זכירה. זהו מצב שהאדם לא זוכר לא בגלל שהוא שכח אלא הוא מעולם לא זכר. רק מה שזוכרים פעם אפשר לשכוח. אבל מה שמעולם לא נכנס לזיכרון לא ניתן לשכוח ולכן זו לא שכחה אלא אי זכירה בשל היעדר קידוד של האירוע בזיכרון.

אפשרות שנייה היא כשל באחסנה. האירוע קודד אך לא אוחסן כראוי. זו כבר שכחה.

אפשרות שלישית היא שהאירוע קודד ואוחסן אבל לאדם יש קשיי שליפה הוא לא מצליח להגיע למידע המאוחסן. גם זהו סוג של שכחה.

[על מודל עיבוד המידע של הזיכרון, דליה לחמן, זכירה, בתוך מבוא לפסיכולוגיה, חטיבה שנייה, יחידה 5, ע' 10]

סוג של היעדר הזיכרות שאינו שכחה הוא מצב שבו האדם לא זוכר כי הוא לא מנסה לזכור אבל אם ינסה לזכור הוא ייזכר. זה מצב בו המידע נגיש לזיכרון אבל בפועל הוא לא עולה לתודעה כי האדם לא חושב על האירוע המאוחסן בזיכרון. זהו אחסון אבל הסיבה שאין זכירה היא לא כי האדם לא מצליח לשלוף אלא הוא לא מנסה לשלוף.

למשל, ניקח אדם שידוע שהנשיא הראשון של ישראל היה חיים ויצמן. אם ישאלו אותו הוא ייזכר בזה. אבל אתמול אף אחד לא שאל אותו ולא היה טריגר להיזכר במידע הזה לכן במשך כל היום האדם לא זכר שהנשיא הראשון היה ויצמן. לא זכר אבל גם לא שכח. פשוט לא ניסה להיזכר לא ניסה לשלוף לכן המידע נשאר מאוחסן.

זאת לא שכחה וגם לא היזכרות. שכחה היא מצב בו האדם לא מצליח להיזכר גם כשהוא מנסה. לא מצליח לשלוף כאשר הוא מנסה לשלוף.

כלומר, זהו מצב בו יש פוטנציאל שליפה והיזכרות רק אם יהיה רצון לשלוף ולהיזכר. זו היזכרות ושליפה רצוניים. הרצון יהפוך את המידע לנשלף ולהיזכרות מפותנציאלי [בכוח] לאקטואלי [באופן ממשי]. לעומת זאת בשכחה פוטנציאל השליפה וההיזכרות אינו תלוי רק ברצון הוא לא רצוני ולא די ברצון בלבד על מנת להפוך את המידע לנשלף ולהיזכרות מהיותו במצב פוטנציאלי [בכוח] להיותו במצב

אקטואלי [באופן מממשי].

כאשר מדובר בזיכרון לטווח הקצר הסיבות לשכחה הן (1) התקה (2) דעיכה

התקה היא שכחה בשל מגבלת הקיבולת. הזיכרון כמו תיבה שנניח שיש בה מגבלת קיבולת מגבלת מקום לשבעה פריטים. אם מכניסים פריט נוסף שמיני אז אחד הפריטים בתיבה יוצא. "ישן מפני חדש תוציאו"

סיבה שנייה היא "דעיכה" מידע מאוחסן עשוי לדעוך עם חלוף הזמן. אפילו אם מידע חדש לא דוחק אותו החוצה המידע פשוט מתיישן ודועך.

[על התקה ודעיכה, לחמן, שם, ע' 19]

כאשר מדובר בזיכרון לטווח ארוך הסיבות לאי זכירה הן (1) דעיכה (2) הפרעה (3) הדחקה

דעיכה היא מצב בו השכחה מתרחשת בשל חלוף הזמן. סרט שאדם ראה היום ייזכר פחות בבהירות למחרת.

הפרעה היא שכחה עקב כך שתוכן זכירה אחר מפריע לתוכן הזכירה הזה להיזכר. בדעיכה עקבות נחלשות עם הזמן ובהפרעה העקבות נמחות עקב הרוחות והגשמים. עם הזמן מתווסף לזיכרון מידע חדש שמפריע להיזכר במידע הישן. בהפרעה הדימיון בין הפריטים מסביר שכחה. זו הנטייה להתבלבל בין פריטים דומים.

"הדחקה" היא מצב בו המידע נשאר מאוחסן ולא אובד בשל התוכן המאיים של המידע. זהו מנגנון הגנה מפני תוכן מכאיב של הזיכרון. הדחקה היא קושי בשליפה אבל היה קידוד והייתה אחסנה. הזיכרון מאוחסן רק לא נשלף.

[על שכחה בזיכרון לטווח ארוך, לחמן, שם, עמ' 29-30].

נסכם את ההבדל בין שכחה שאינה הדחקה לשכחה שהיא הדחקה:

ראשית, הדחקה היא סוג של אי-היזכרות מסוג שכחה. הדחקה אינה אי-היזכרות שאינה שכחה. כלומר, בהדחקה המידע עבר קידוד. באי-היזכרות ייתכן שהמידע לא עבר קידוד.

שנית, הדחקה היא שכחה של הזיכרון לטווח ארוך ולא של הזיכרון לטווח קצר.

שלישית, הדחקה היא כשל בשליפה אי יכולת לשלוף את המידע המאוחסן. הדחקה אינה כשל בקידוד ואינה כשל באחסנה. בהדחקה המידע קיים באחסנה. לעומת זאת בשכחה שאינה הדחקה ייתכן שהמידע בכלל לא נגיש לשליפה הוא קודד אבל הוא לא אוחסן.

רביעית, הדחקה היא שכחה מסיבות שאינן התקה או הפרעה- זו לא בעיה של עומס על הזיכרון, קיבלת זיכרון קטנה מדי, זו לא בעיה שמידע חדש מפריע למידע הישן, פוגע במידע הישן, או מידע חדש מסלק את המידע הישן. הדחקה יכולה להיות גם כשהזיכרון אינו עמוס ויש קיבולת רבה למידע ומידע חדש לא מפריע למידע הישן ולא פוגע במידע הישן.

חמישית, הדחקה היא שכחה מסיבה שאינה דעיכה. זאת לא בעיה של מידע שהתיישן ודעך בשל חלוף הזמן. הדחקה היא לא בעיה של חלוף הזמן ודעיכת המידע. גם מידע חדש וטרי יכול להיות מודחק.

שישית, בשכחה שאינה הדחקה ניתן להיזכר במידע שנשכח באופן רגיל ללא צורך באירוע מיוחד או מצב מיוחד. אפילו סתם כך אדם יכול להיזכר. בנוסף בשכחה שאינה הדחקה ההיזכרות יכולה להיות באופן רצוני. לעומת זאת היזכרות במידע מודחק לא נעשית סתם כך אלא יש צורך במצבים ואירועים מסוג מסוים למשל טריגר כלשהו שיגרום לאינפורמציה המודחקת לעלות לתודעה. בהדחקה היזכרות נגרמת מהתרופפות מנגנון הגנה ההדחקה ובשכחה רגילה ההיזכרות לא קשורה להתרופפות מנגנון הגנה. כמו כן, ההיזכרות בהדחקה אינה רצונית אלא בלתי רצונית עקב היחשפות לרמזי שליפה-טריגרים.

[אלי זומר, הרצאה בכנס "הפוליטיקה של החלום" דיון בפגיעה מינית במשפחה בעקבות פסק דין בני שמואל האגודה הסוציולוגית הישראלית המחלקה לסוציולוגיה ואנתרופולוגיה, אוניברסיטת בר אילן]

[עציוני, בעקבות ע"פ, שם, ע' 504]

שביעית, הדחקה לאירוע דחק [סטריס stress] לאירוע מאיים על האדם המדחיק. אין הדחקות לאירועים חיוביים או ניטראליים, אלא לאירועים שליליים שתוכנם מאיים על האדם.

בשכחה שאינה הדחקה המידע לא בהכרח מאיים על האדם ששכח והסיבה לשכחה אינה תוכן מאיים או מכאיב.

שמינית, הדחקות יוצרות ברוב המקרים מצוקה לאדם המדחיק כי הדחקות אינן מושלמות אלא ההצלחה להדחיק היא חלקית ולכן יהיו בדרך כלל שאריות של התוכן המודחק והשאריות האלה ייצרו מצוקה כלשהי.

הדחקה ללא מצוקה היא נדירה. היא מתקיימת בהפרעה שהיא נדירה בעצמה "אישיות מרובה" שבה באדם אחד יש יותר מאישיות אחת כאשר כל אישיות אינה מודעת לקיום רעותה.

לעומת זאת, בשכחה שאינה הדחקה השכחה עצמה לא מייצרת בהכרח מצוקה לאדם ששכח וייתכן שאף השכחה תיצור שיפור בהרגשה ובמצב הרוח אם תוכן המידע שנשכח היה תוכן שיצר אי נוחות או מצוקה כלשהי.

ההבדל בין הדחקה לבין הסחת הדעת-חוסר רצון להיזכר

הדחקה אינה חוסר רצון להיזכר אלא חוסר יכולת להיזכר גם אם יש רצון. הדחקה אינה רצונית, האדם בשעת ההדחקה חסר כושר וחסר מסוגלות להיזכר. זה שונה ממצב שבו האדם יכול להיזכר אבל משתדל לא להיזכר, מנסה להסיח את דעתו מתוכן הזיכרון. מנסה לא לחשוב על המידע. בהדחקה לא מדובר בניסיון מכוון להרחיק את עצמו מהנגישות למידע. להסיח את דעתו מהאינפורמציה. הדחקה היא מצב בו המידע לא נגיש אפילו אם יש רצון להגיע אליו.

הזיכרון המודחק- זיכרון שהתוכן שלו מאיים או מכאיב

הדחקה היא לאירוע דחק [סטריס stress] או טראומה, לאירוע מאיים על האדם המדחק. אין הדחקות לאירועים חיוביים או ניטראליים, אלא לאירועים שליליים שתוכנם מאיים על האדם.

בזמן ההדחקה צפויה להיות מצוקה נפשית

הדחקות יוצרות ברוב המקרים מצוקה לאדם המדחק כי הדחקות אינן מושלמות אלא ההצלחה להדחק היא חלקית ולכן יהיו בדרך כלל שאריות של התוכן המודחק והשאריות האלה ייצרו מצוקה כלשהי.

היות והתוכן המודחק הוא מכאיב או מפחיד והיות ומנגנון ההדחקה אינו מושלם יש זליגה של המידע המודחק אל ההכרה והמודעות ומכאן חוויות המצוקה.

הדחקה ללא מצוקה היא נדירה. היא מתקיימת בהפרעה שהיא נדירה בעצמה "אישיות מרובה" שבה באדם אחד יש יותר מאישיות אחת כאשר כל אישיות אינה מודעת לקיום רעותה.

האם אירוע מכאיב שנשכח הוא בהכרח הדחקה?

מכך שכל הדחקה היא לאירוע מכאיב לא נובע שכל אירוע מכאיב שנשכח הוא הדחקה. מומחה אמר לי שיתכן אירוע מכאיב שנשכח שכחה רגילה ולא הודחק. כאשר האירוע המכאיב אינו מכאיב בעוצמה גבוהה ייתכן שהוא בשלב ראשון יישאר בזיכרון ועם הזמן תהיה דעיכה של הזיכרון ושכחה רגילה. הדחקה מתרחשת מהר וזמן קצר לאחר האירוע. אם האירוע המכאיב לא נשכח מהר ומיידית אלא נשמר בזיכרון פרק זמן ואחר כך נשכח זו אינדיקציה לשכחה שאינה הדחקה. למשל, א' העליב את ב' ו- ב' נפגע מכך וזוכר את זה פרק זמן ואחר כך שכח את האירוע.

אם האירוע נשכח בשכחה שאינה הדחקה אז לא צפויה להיות מצוקה לאחר השכחה היות וכאן אין תהליך של הדחקה של מידע מכאיב ומאיים ש"מנסה" לפרוץ לתודעה אלא כאן יש עקבות זיכרון שנמחקו מידע שדעך ואבד, אז לא צפויה להיות מצוקה כי מקור המצוקה נעלם ונמחק. המצוקה לא נשארה מודחקת.

מהו זיכרון מודחק-משוחזר?

זיכרון מודחק-משוחזר הוא מצב שבו ההדחקה הגיעה לסיימה ע"י חזרת המידע המודחק בחזרה לתודעה. הדחקה שהסתיימה בהיזכרות. הזיכרון שהיה מודחק שוחזר ועתה הוא זיכרון רגיל ולא זיכרון מודחק. לאחר השחזור אפשר לומר שהזיכרון היה בלתי רציף. בניגוד לאדם שזוכר באופן רצוף את תוכן זכרונו, הרי שבזיכרון מודחק-משוחזר אין זכירה רציפה אלא זכירה מקוטעת. הזיכרון לא התקיים תקופה מסוימת בחיים וחזר בחזרה.

על השחזור וההיזכרות ארחיב מאוחר יותר בפוסט. כאן אני רק מבהיר את המושג היות וטרם סיימתי לדון בשלב הניתוק אני מעדיף לא לדון עדיין בשלב החיבור מחדש.

דיסוציאציה [dissociation]

אחדות התודעה היא אשליה. אדם אינו עושה יותר מדבר אחד בזמן כלשהו-כל הזמן- וייצוגן המודע של פעולות אלה לעולם אינו שלם [ארנסט הילכארד, פסיכולוג ניסויי]

דיסוציאציה היא ההיפך מאסוציאציה. אסוציאציה היא קשר בין תפקודים מנטליים. קשר בין מחשבות, רגשות, פעולות וזכרונות כאשר קשר כזה אמור להתקיים באופן רגיל או הגיוני. בדרך כלל אנו מצפים לחיבורים בין תפקודים מנטליים. אנו אמורים להיות מודעים להתנהגות ולהרגיש רגש הכרוך בפגיעה גופנית או רגשית, להיות מודעים לזכרונות שהטמענו במאגרי הזיכרון שלנו.

פירוש המילה "דיסוציאציה" הוא "ניתוק". בדיסוציאציה החיבורים והקשר בין התפקודים המנטליים שאמורים להיות מחוברים באופן

רגיל והגיוני, לא קיימים. או שאין קשר כזה או שיש פגיעה בקשר [אלי זומר, סרטון הרצאה, מהי דיסוציאציה נורמלית? עד 0:43]

<https://www.youtube.com/watch?v=n7TK3fvAE2E>

הגדרות נוספות של דיסוציאציה:

ווסט הגדיר דיסוציאציה כ"חוויה או התנהגות שבה נוצר שנוי במחשבות, ברגשות או בפעולות האדם באופן שבו לזמן מה, מידע מסוים אינו מקושר או משולב במידע אחר כפי שצריך היה להיות באופן רגיל או באופן הגיוני". [אלי זומר, אלי זומר, טראומה בגיל הילדות אובדן זיכרון וחשיפה מושהית, שם]

West, L.J. (1967). Dissociative reaction. In Freeman, A.M., Kaplan, H.I. (Eds.). *Comprehensive Textbook of Psychiatry*. Baltimore: Williams & Wilkins.

מדובר בתהליך מנטלי מורכב שבמהלכו מתרחש שינוי במצב המודעות של האדם. כתוצאה מכך, חלות הפרעות בחיבורים ובקישורים הנורמלים הקיימים בין מחשבות, רגשות, התנהגויות וזיכרונות.

[אלי זומר, מסע מפוקפק אל העבר או מסע מפרך את עבר מפוקפק?, ט.ד.י טראומה ודיסוציאציה בישראל, המאמר נמצא ב-

<http://www.tdil.org/index.php/2009-08-03-09-15-38/67-2009-08-22-18-59-44>

ראו גם

לימור עצינוני, בעקבות ע"פ 5582/09 פלוני נ' מדינת ישראל-הרהורים על שאלת הזיכרון המדחק במשפט הישראלי, עלי משפט יא, ע' 483

ניתוק (dissociation) הוא סוג של מצב מודעות שבו אירועים וחוויות שבדרך כלל מחוברים ומשולבים במודעות, הם מופרדים ומפוצלים אלה מאלה. [אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק, ט.ד.י טראומה ודיסוציאציה בישראל, המאמר נמצא ב-

<http://www.tdil.org/index.php/2009-08-03-09-15-38/62-2009-08-22-18-39-45>

דיסוציאציה היא יכולתה של התודעה האנושית לארגן פעילות נפשית מורכבת בערוצים המנותקים מההכרה המודעת או אינם תלויים בה

[רוברט קרסון, גיימס בוצ'ר, סוזן מינקה, פסיכופתולוגיה והחיים המודרניים, כרך א', ע' 408]

דיסוציאציה היא תופעה שמתארת ניתוק בין אירועים שבדרך כלל קשורים אחד לשני. מצבים דיסוציאטיביים הם מצבי מודעות שאינם משולבים עם החוויה הרגילה של עצמי וכתוצאה מכך נתפשת התופעה כחוסר המשכיות של החלקים המודעים בעצמי [אלי זומר [תרגום ועיבוד] מהי דיסוציאציה?, שאלות ותשובות על דיסוציאציה]

דיסוציאציה היא הפרעות באינטגרציה של מנגנונים פסיכולוגיים שונים כמו זיכרון, רגש והתנהגות [אלי זומר וצביה זליגמן- תגובה לגילוי הדעת של חוקרי המוח והזיכרון נגד הרשעת האב באונס על בסיס זיכרון מדחק

<http://www.haaretz.co.il/st/inter/Hheb/images/revital.pdf>

חלק ניכר מהפעילות הנפשית ואולי אף רובה, חלק גדול מעיבוד המידע מתרחש מחוץ להכרה המודעת. רוב חיי הנפש של האדם כרוכים בתהליכים לא מודעים אוטונומיים לניטור ולהכוונה. הרעיון הזה התקבל ע"י קלינאים בעלי תפיסה פסיכודינמית כבר מזמן, אבל החידוש הוא שהרעיון הזה אומץ גם לזרם המרכזי של פסיכולוגים המתבססים על ניסויי מעבדה וזו התפתחות הרת חשיבות. [קרסון ואח', שם]

קרסון ואח' טוענים שמושג הלא מודע הפסיכודינמי הישן שונה ממושג הלא מודע של הפסיכולוגים הקוגניטיביים המודרניים. הלא מודע הפסיכודינמי נתפס כמערכת "התנסות" בעלת הנעה רגשית, והלא מודע הקוגניטיבי כמערכת רציונאלית פחות או יותר שדרך פעולת המערכת נעימה יותר ועדינה יותר. [קרסון ואח', שם] האמת שזה משפט לא ברור לי. מה פירוש לא מודע רציונאלי?

מומחה אמר לי שההבדל הוא שאצל פרויד וממשיכיו הפסיכודנמיים הלא מודע כרוך בהכרח במצוקה נפשית ואילו הקוגניטיביים המודרניים טוענים שהדבר לא חייב להיות בהכרח מצוקתי אלא פשוט יש שכחה. שכחה כי האירוע לא קודד בהצלחה וכך לא נוצר זיכרון או שהאירוע קודד אבל יש קושי לשלוף את האירוע לא בגלל מצוקה אלא פשוט כשל קוגניטיבי.

התוצאה של הפיוס בין הגישה הקלינית לגישה הניסויית היא העניין המחודש במושג הדיסוציאציה. החשיבה המודרנית הקוגניטיבית הסכימה שיכולה להיות דיסוציאציה במובן של יכולתה של התודעה האנושית לארגן פעילות נפשית מורכבת בערוצים המנותקים מההכרה המודעת או אינם תלויים בה.

[קרסון ואח', שם]

תופעת הדיסוציאציה אינה בינארית-דיכוטומית ביחסי או-או או שהיא קיימת באופן מלא או שהיא לא קיימת בכלל. תופעת הדיסוציאציה היא תופעה שיש לה רצף של דרגות. בחלקה הדיסוציאציה היא נורמאלית, לא פתולוגית, לא פסיכופתולוגית, זו תופעה שיש לה ביטויים בחיי היומיום הרגילים המוכרים לנו. במופע הנורמאלי שלה, הדיסוציאציה היא מנגנון הסתגלותי שמשרת את האדם בחייו. יש יתרונות פסיכולוגיים ותפקודיים בכך שאדם מתנתק לפעמים יש לכך יתרונות ביכולת עיבוד המידע של המוח. [אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק. קרסון ואח', שם].

לעומת זאת, בחלקה תופעת הדיסוציאציה היא פתולוגית, פסיכופתולוגית או אבנורמאלית. לפעמים הניתוק יוצא משליטה ואז יש בעיות של נגישות למידע ואז מתעוררות בעיות תפקודיות והסתגלותיות ומופיעות הפרעות ניתוק. הפרעות דיסוציאטיביות. [קרסון ואח', שם, עמ' 408-409]

הדיסוציאציה הנורמאלית

תופעות של דיסוציאציה נורמאלית הן תופעות ניתוקיות שלא מסבות מצוקה לאדם ולא פוגעות בתפקוד או בהסתגלות. תופעות של דיסוציאציה נורמאלית מוכרות לכולנו מניסיון אישי.

מידור

זו דיסאינטגרציה של התנסות, מודעות וידע. קשיי שליפה של מידע שנרכש בלמידה תלויה מצב או תלויה הקשר. תופעה זו היא למשל אדם שנכנס לחדר בביתו ולא זוכר לשם מה הוא נכנס לחדר. עליו לחזור לסביבה בא הוא קיבל את ההחלטה להיכנס לחדר על מנת לקלוט רמזי שליפה. הידע על ההחלטה להיכנס לחדר לתכלית מסוימת היה ממודר בזיכרון בהקשר הספציפי בו קודד, ולא היה זמין בהקשר סביבתי אחר. על מנת לגשר על המידור אנו מייצרים תזכורות כמו כריכה של חוט על פרק היד או ע"י שינון.

[אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק]

כאן אעיר שזה לא תמיד ברור שמדובר בדיסוציאציה. ייתכן שאדם שכח לשם מה נכנס לחדר או שהוא בווה מול הטלביזיה, שיש לו כשל בריכוז, הוא לא היה מרוכז, לא היה קשב. אבל זה עניין של הגדרה. ייתכן שזומר יטען שחוסר קשב וריכוז הוא סוג של דיסוציאציה כך שאין סתירה בין חוסר קשב וריכוז לדיסוציאציה והמושגים לא מוציאים זה את זה.

אוטומטיזציה

חלוקת קשב ליותר מזרם אחד של תודעה וכך ניתן לבצע יותר ממטלה אחת. למשל בעת כתיבת מילים אלה אני מאזין למוסיקה וגם מנטר ברקע את מכונת הכביסה בביתי על מנת שאדע מתי להוציא מתוכה את הבגדים לייבוש. דוגמא נוספת היא שרבוט וציור תוך כדי האזנה להרצאה או תוך כדי שיחת טלפון. בעת נהיגה ברכב מתבצעת קבלת החלטות מורכבת וקואורדינציה סנסו-מוטורית ובו זמנית גם הרהור, הכנה לשיחה חשובה שתבצע בעוד זמן מה.

המחקר מראה שיש תופעות ניתוקיות בעת נהיגה. 20% מהנבדקים שאובחנו כנורמליים דווחו שבמהלך הנהיגה לא זכרו מה קרה בה. תופעה זו היא התנהגות אוטומטית שמתרחשת בעת פעילות שגרתית או משעממת וכך משתחררים משאבי קשב ומוקצים לפעילות מעניינת יותר.

[אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק]

נהגים לעיתים אינם מקדישים מחשבה לכל פעולה בתפעול המכונית כגון סיבוב ההגה. אלה פעולות אוטומטיות ולכן נהגים הנוסעים במסלולים קבועים, לא פעם לא זוכרים נקודות ציון שעברו בנסיעה כי ההכרה המודעת עסקה במשהו אחר. בפעולות אוטומטיות כמו נהיגה "ללא מודעות" בדרכים מוכרות או בכבישים מהירים.

אוטומטיזציה היא פעולה רוטינית, אוטומטית, מכנית. למשל, שטיפת כלים. בעת שטיפת כלים אין תכנון וריכוז מדויקים מה תעשה יד ימין ומה תעשה יד שמאל, אלא שטיפת הכלים נעשית בהיסח הדעת. למרות שזאת פעולה מורכבת לכוון את היד לצלחת, להרים אותה, להפעיל יד שנייה, לפתוח ברז, לשטוף, לסגור את הברז, לקחת סבון, לשפשף. יש כאן פעולות הדורשות תכנון והפעלה מדויקת. לתפעל כלי מטבח שבירים. גם להצליח בפעולת הניקוי. פעולה כזאת לא יכולה להיעשות באובדן הכרה מאידך, אנו שוטפים כלים מבלי שאנו זוכרים איך שטפנו כל מזלג ואיך רחצנו כל צלחת. זאת כי בעת שטיפת הכלים נזכרנו בסרט שצפינו, תכנונו טיול שאנו עומדים לעשות, שחזרנו שיחה שהייתה לנו, או חשבנו על שיחה שאנו מתכננים שתהיה לנו או סתם בהינו וחלמנו בהיקף.

כלומר, ההכרה המודעת מנותקת מהפעולה הביצועית אבל המשימה של שטיפת הכלים מתבצעת היטב.

בזמן ריקודי טרנס או ריקודים קצביים במועדונים ויש דיווחים של הרוקדים שהם מתנתקים מהסביבה מהגוף אבל הגוף רוקד, הרוקדים לא מתנגשים ולא נופלים וכאשר המוסיקה נפסקת גם הריקוד נפסק. אבל החוויה היא של ריחוף וניתוק

[אלי זומר, סרטון הרצאה, מהי דיסוציאציה נורמלית? אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק]

פעולה המתבטאת מתבטאת בריכוז רב-קשב בגירוי חיצוני [כמו התמקדות החייל בהשלמת המסע המאמץ תוך התעלמות מפעמי שפשוף]

[אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק]

דימיון והיפנוזה

מיקוד סלקטיבי של תהליכי קשב. היפנוזה היא דוגמא לקשב מרוכז וסלקטיבי כאשר אין מודעות למה שקורה מסביב. ספיגה [absorption] היא הנטייה להיות מרוכז בחוויה תפיסתית למשל התבוננות בתמונה, האזנה למוסיקה. מרוכז בחוויה מחשבתית כמו חזרה מנטאלית על נאום, מרוכז בחוויה דימויית כמו פנטזיה רומנטית. אנשים שנוטים לדברים האלה הם גם סוגסטיבייליים, נוחים להיפנוט. ספיגה היפנוטית היא ריכוז מלא למטרה אחת כך שכל מה שלא נמצא במוקד הקשב הוא מנותק מההכרה המודעת. כך גובר הסיכוי שגריה חושית מחוץ למוקד הקשב תישאר מחוץ למודעות. תהליך כזה מאפיין במיוחד ילדים. ילדים נוחים יותר להיפנוט מאשר מבוגרים. שיא יכולת ההיפנוט הוא בגיל 9-10 לאחר מכן היא דועכת ומתייצבת בגיל ההתבגרות.

לתופעות אלה קשורה גם תופעת החלימה בהקיץ ויכולת הדימיון [לפנטז]. אצל ילדים החלימה בהקיץ והיפנוט שכיחים במיוחד. ילדים במיוחד יכולים להתייחס למציאות התייחסות כגון האנשת חפצים [הכסא פויה, נתן לי מכה, הבובה ציפי אומרת ש...]. ילדים מדמיינים חברים דימויניים ומשוחחים איתם בדיאלוגים ממושכים, יש להם תפקידים בהפגת בדידות, הרגעה, ניחום בעת מצוקה.

[אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק]

מתפללים בתפילה דתית משתדלים להתנתק מהגשמיות ולהתחבר לעולמות רוחניים, לאלוהות, לכוחות קדושים ועליונים. אצל היהודים ייתכן שהתפילות הכרוכות בנדנדוד קדימה ואחורה משהו שיכול להיות אולי טרנס היפנוטי

[אלי זומר, סרטון הרצאה, מהי דיסוציאציה נורמלית?]

מצבי אני

Ego states או state of mind זהו מערך מאורגן של התנהגות ושל חוויה שיש קשר בין מרכיביו של עיקרון משותף ויש הפרדה ממצבי אני אחרים ע"י גבול. הגבולות המפרידים בין מצבי אני יכולים להיות חדירים במידה שונה של חדירות. ילדה מבחינה בין סוגי מזון שונים. היא מפתחת גם דפוסי התנהגות מובחנים המותאמים ספציפית ודיפרנציאלית להתמודדות עם הוריה, עם חבריה למשחק, עם האחאים שלה. יש לזה מאפיין הסתגלותי. הילדה חווה את עצמה אחרת במצבים שונים ומתנהגת אחרת במצבים שונים. במצב אחד היא "הילדה הנאהבת של אמא" במצב אחר היא "הילדה בחצר המשחקים" במצב אחר היא "תלמידה בכיתה בבית הספר" והילדה לא מתנהגת בכיתה בנוכחות המורה שלה כפי שהיא מתנהגת בנוכחות אמא בבית [באופן מתפנק]. היא מתנהגת בתפקידים חברתיים שונים ותפקיד חברתי אחד נניח כילדה הנאהבת של אמא לא יזלוג לתפקיד החברתי של תלמידה בכיתה. יש כאן מעבר מסתגל לדפוסי התנהגות בהתאם לדרישות הסביבה. מי שבכלל אין לו מצבי ניתוק אז הדבר עלול לחבל בהסתגלות והדבר פוגע בחוסן הנפשי.

[אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק]

ביקורת על מצבי אני אלה כדיסוציאציה

מומחה ששוחתי עמו אמר לי שמצב כזה אינו דיסוציאציה מפני שהילדה מודעת להבדל בין מצב שהיא בבית למצב שהיא בכיתה בבית הספר. כאן אין ניתוק. הניתוק צריך להיות תודעתי שאדם לא יקלוט בתודעתו מצבים שהוא נמצא בהם או בעבר היה בהם. מה שיש במקרה הילדה הוא הפרדה בין מצבים שלשניהם היא מודעת. כאשר היא בבית היא יודעת שיש גם בית ספר וכאשר היא בבית הספר היא יודעת שיש בית והיא לא חושבת שהיא בבית והיא לא בבית הספר זה לא אותו אני, אלא היא מודעת שזו היא בשני המקומות היא לא מדחיקה את בית הספר כשהיא בבית ולא מדחיקה את הבית כשהיא בבית הספר לכן אין כאן ניתוק. מה שיש כאן זו הסתגלות, אדפטציה למצבים שונים סיטואציות שונות תנאים שונים נסיבות שונות. היא מבחינה בין דיפרנציאליות מצבית שונות ומתנהגת בהתאם בכל סיטואציה.

דוגמאות נוספות

דיסוציאציה יכולה להשפיע על האדם באופן סובייקטיבי דרך חוויה של מחשבות, רגשות ומעשים לא רצוניים. אלו מחשבות או רגשות הנחווים כצצים כאילו משום מקום. למשל, כשמישהו מוצא את עצמו עושה משהו, כאילו שהוא מופעל על ידי איזה שהוא כוח מחוץ לעצמו. במצבים כאלה מדווחים אנשים שהם חשים כאילו כוח או רגש חיצוני מפעילים אותם בצורה שאינה מובנת להם באותו הרגע. לדוגמא, כאשר לפתע וללא סיבה ברורה, חולפת הרגשת עצבות, באותה הפתאומיות שהגיעה. או, כשהאדם מוצא את עצמו עושה משהו שמנוגד לחלוטין להתנהלות הרגילה של חייו, אבל איננו יכול לעצור את עצמו, כאילו הוא כמעט חייב לעשות זאת. התנהגות כגון זו מתוארת לעיתים כהתנסות של אדם במצב "המובל" באופן חיצוני לו ולא כמי שמוביל את מעשיו.

[אלי זומר] [תרגום ועיבוד] מהי דיסוציאציה? , שאלות ותשובות על דיסוציאציה]

ביקורת-מומחה ששוחתי עימו טען ש הרגשת עצבות בלתי מוסברת היא לא דיסוציאציה מפני שכאן הדבר נובע מתיווך קוגניטיבי. יש מחשבות אוטומטיות חמקניות שבגללן יש הרגשת עצבות וכאן אין ניתוק כי הרגש נגרם מהמחשבה האוטומטית, אולם המחשבה האוטומטית היא בשולי התודעה ולכן היא חומקת מזיהוי ואז מתקשים להסביר את העצבות. אבל בטיפול התנהגותי-קוגניטיבי אפשר להביא את המטופל לזהות את הקוגניציה האוטומטית.

כאשר מעירים אדם משינה עמוקה לוקח לו לעיתים כמה שניות ואפילו דקות, להיזכר איפה הוא נמצא, איזה יום היום. תופעות דומות מתרחשות בעקבות שתיית אלכוהול או נטילת סמים אבל הרגשת הניתוק חולפת כעבור רגעים אחדים.

[סיגל השילוני, פסיכופתולוגיה ופסיכותרפיה, בתוך מבוא לפסיכולוגיה, חטיבה רביעית, יחידה 12, ע' 66]

דיסוציאציה-תופעה כלל תרבותית

הדיסוציאציה קיימת במגוון רב של תרבויות העולם לרבות התרבות המערבית אבל לא רק המערבית

[אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק, אלי זומר, סרטון הרצאה, מהי דיסוציאציה נורמלית?]

דיסוציאציה כתופעה בעלת הסבר אבולוציוני

לכך שתהליך הניתוק אינו בהכרח ואינו תמיד פתולוגי יש גם השערה אבולוציונית שזו פונקציה אדפטיבית כי מנגנון זה מאפשר לנהל פעילות נפשית משולבת ומורכבת ללא צורך בבקרה וניטור מודעים וזהו שימוש יעיל בכלי עיבוד המידע שמספק המוח. [אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק. קרסון ואח', שם].

ההבדל בין דיסוציאציה לבין הדחקה

היחס בין דיסוציאציה להדחקה הוא יחס של סוג ומין. הדחקה היא סוג של דיסוציאציה ודיסוציאציה היא לא סוג של הדחקה. במונחי אריסטו ההדחקה היא המין של הסוג שנקרא דיסוציאציה.. הדבר אנלוגי ליחס בין מרובע לריבוע. כל ריבוע הוא מרובע אך לא כל מרובע הוא ריבוע. כך, כל הדחקה היא דיסוציאציה אבל לא כל דיסוציאציה היא הדחקה. הדיסוציאציה היא המונח בעל השדה הסמנטי הרחב שמכיל הדחקות. הדיסוציאציה היא קבוצה שמכילה בתוכה תת קבוצה של הדחקות.

הדחקה היא מקרה פרטי של דיסוציאציה שבה הניתוק הוא ניתוק מאירוע מאיים. הדחקה היא מנגנון הגנה. אבל לא כל דיסוציאציה היא ניתוק מאירוע מאיים. למשל, אדם בווה אינו מתנתק ממה שהוא מאיים, נהיגה אוטומטית אינה ניתוק מאירוע מאיים. לא בהכרח ולא תמיד דיסוציאציות הם ניתוקים ממצבים מאיימים. אבל הדחקה היא ניתוק מפני איום עקב האופי שלה כמנגנון הגנה.

בנוסף, יש הבדל ביכולת להפסיק את הניתוק. הדחקה יכולה להיפסק רק במצבים מיוחדים. על מנת שהתוכן המדחק יעלה לתודעה צריך שיקרו אירועים מסוגים ספציפיים כמו טריגר מסוים. לעומת זאת בחלק מהמצבים הדיסוציאטיביים הפסקת הניתוק היא עניין שבשגרה ואין צורך במשהו מיוחד. למשל, הפסקת הבהייה, הפסקת הניתוק לאחר יקיצה משינה עמוקה בדרך כלל חולפת מעליה.

מצב דיסוציאטיבי שמתבטא בהייה למשל בהייה מול הטלביזיה, אינו הדחקה. הדחקה היא הדחקה לעבר ולא להווה. הבהייה מתרחשת בהווה, במצב הנוכחי. תפיסה סלקטיבית בהווה למשל אדם לא רואה דברים לנגד עיניו שמתרחשים בהווה אינו הדחקה. בהדחקה הכרחי שמידע ייקלט, ייתפס ייכנס לנפש האדם אבל יסולק מהתודעה. תהליך זה בהכרח לוקח זמן מינימאלי כלשהי ועד שזה קורה בהכרח חולף זמן ולכן ההדחקה היא רק לאירועים בעבר.

דיסוציאציה פתולוגית-הפרעות דיסוציאטיביות [הפרעות ניתוק Dissociative disorders]

לילה היה לילו, לילו היה לא לה [אלכסנדר פן, רומאנס]

בחלוני נסתם חזון המרחבים [יעקב אורלנד, אני נושא עמי]

כאן מדובר בתופעות ניתוקיות, דיסוציאטיביות שמייצרות מצוקה או פוגעות בתפקוד או בהסתגלות. זו דיסוציאציה פסיכופתולוגית או דיסוציאציה אבנורמאלית. דיסוציאציה שהיא גם הפרעה נפשית.

בהקשר של טראומה חמורה החזרת ונשנית בילדות, יכולה דיסוציאציה להיחשב כאדפטיבית [הסתגלותית] מפני שהיא מפחיתה את החרדה המשתקת שנגרמת על ידי הטראומה. למרות זאת, אם השימוש בדיסוציאציה נמשך גם בבגרות כשהסכנה המקורית איננה

מאיימת עוד, יכולה הדיסוציאציה להיחשב לבלתי מסתגלת. כלומר לפתולוגית. המבוגר הדיסוציאטיבי עלול להמשיך להתנתק באופן אוטומטי במצבים הנתפשים כמסוכנים או כמאיימים, ללא כל בדיקה מקדימה לבירור אם אכן קיימת סכנה אמיתית. מצב זה עלול להשאיר את המבוגר הדיסוציאטיבי "מרחף" בהרבה מצבים יומיים רגילים, ללא יכולת להגן על עצמו כראוי במצבים של סכנת אמת.

[אלי זומר [תרגום ועיבוד], מהו הגורם לדיסוציאציה ולהפרעות דיסוציאטיביות? שאלות ותשובות על דיסוציאציה]

מידור-היבטים פתולוגיים

במידור נורמאלי המוטיבציה כן לזכור למה רצינו להיכנס לחדר. זו מוטיבציה להפסיק את המידור. אבל לקורבנות גילוי עריות יש מוטיבציה הפוכה לא לזכור ולהמשיך את המידור. הזיכרונות הם קשים וכואבים ויש אינטרס למדר אותם מההכרה המודעת. המידע על ההתנסות המינית הקשה נשמר והוא יכול להישלף בתנאי שיתקיים מצב סביבתי ספציפי. השליפה תתאפשר רק במצבים מנטאליים מסוימים ולא באחרים. באופן כזה, עשויה ילדה נפגעת להיות נאיבית לגמרי בכל הנוגע למין בעת שיח חברות, אך לגלות בקיאות וניסיון מיני נרחבים בעת חשיפה לגירויים מיניים מאיימים המפעילים את החומר הממודר. מידור הגנתי כזה מאפשר לילדה לשמור בנפרד שתי מערכות של ידיעה, זהות ורגש העלולות לעורר קונפליקט בלתי נסבל אם המודעות אליהן תהיה בו-זמנית. כלומר, המידור מאפשר לילדה להתמודד עם ההתעללות באמצעות מנגנוני ההגנה [ובכך מתבטאת, למעשה, ידיעה של הילדה כי התעללות מתרחשת] ובאותה עת היא יכולה לאהוב את ההורה הפוגע ולראותו כהורה מייטיב [ובכך לבטא אי-ידיעה אודות תכונותיו הפוגעות של ההורה]. מידור כזה גם מאפשר לילדה לשמור על נארטיבים שונים וסותרים אודות תולדות חייה.

המידור עלול להפוך לבעיה כאשר החוויות הממודרות הן טראומטיות ולא עוברות עיבוד רגשי ולכן הן נשארות בנפש כחומר רעיל. החומר הבלתי מעובד דולף מן המדורים ואז יש תופעות הידועות כ "הבזקים לאחור" פלשבקים והאירוע המקורי נחוה מחדש או רסיסים מתוכו. הדבר דומה יותר להזיה של האירוע המקורי מאשר כהזכרות בו. מידור כזה משבח את ההסתגלות ההגנתית של הילדה בכך שהיא מאפשרת לה לשמור על תום ההולם את גילה הכרונולוגי ומאפשר התערות מסתגלת בחברת בנות ובני גילה. אבל הוא גם מאפשר לה היענות לדרישות המתעלל ולהביא אותו לסיפוק תוך מינימאליזציה של פגיעה נוספת מצידו. מידור כזה מקשה מאוד על הגילוי המוקדם של גילוי עריות והיה קשה להעלות ממצאים בחקירה ותשאול כי עדות הילדה תהיה מממודרת במוח כלמידה תלוית מצב. הילדות עלולות להכחיש שבוצע בהן גילוי עריות אם המידור שיפעילו יהיה יעיל ואף בדיקת פוליגרף תמצא שהן דוברות אמת בהכחשת ההתעללות כך שעלולה להיות תוצאה שלילית שגויה False negative

[אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק]

אוטומטיזציה-היבטים פתולוגיים

במצבי דחק חריפים אוטומטיזציה מאפשרת לנפגעים לפעול ולתפקד תוך ניתוק ממראות האימים. אנשים שמילטו את עצמם ממטוס שנחת נחיתה אונס או ממגדל בוער מתקשים לעיתים לדווח על מחשבותיהם או רגשותיהם בעת המילוט. צוותי הצלה הנחשפים למראות זוועה במצבי אסון מדווחים על ביצוע תרגולות באופן אוטומטי ועל ניתוק מן האני [דפרסונאליזציה] בתנהגות אוטומטית מופיעה גם אצל ילדים קורבנות גילוי עריות הנאלצים לבצע התנהגויות להיענות לדרישות המתעלל. הדבר יכול להיות כניסה לחדר המיטות הכנת החדר או המיטה. התנהגויות מיניות וכן הסתרת הסוד כמו החלפת מצעים או רחצה. קורבנות גילוי עריות מדווחים כי בתגובה לאות כמו אחיזה בזרוע והנחיתתן לחדר המיטות או רחשי פגיעות מתקרבות אל חדר השינה שלהן הן נכנסות למצב של קיפאון כאילו נעלמות מגופן ונכנסות להתנהגות רובוטית.

[אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק]

דימיון והיפנוזה-היבטים פתולוגיים

היפנוט משמש כיכולת התנתקות הגנתית במצבי דחק יותר אצל ילדים מאשר מבוגרים. ילדים קורבנות התעללות מפעילים את הדימיון וחלימה בהקיץ כהליך מסיח מעין הזייתי. הם מדמיינים "היות שליליות" כאשר גירויים קשים כמו נוכחות הורה פוגע בחדר, מורחקים משדה ההכרה ואינם נקלטים כגירוי תפיסתי. קורבנות טראומה מדווחים על יכולת להפעיל היות שליליות על גירויים פיזיים מכאיבים וכך לאלחש את גופם כך שפגיעות ברקמות הגוף לא מעוררות מצוקה.

[אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק]

מצבי אני-היבטים פתולוגיים

ילדה א' עשויה להפנים את ההורה המשבח ולהתחזק מפעולות שבח ועידוד המיוצגות ע"י ההורה המופנם בעת התמודדות עם אתגר ואיום. ילדה ב' הגדלה עם הבורה ביקורתי ומשפיל תגיב בהססנות ובהימנעות במצבי דחק היות והיא מתמודדות עם מצבי אני הורי משפילים ומרפים את ידיה. אובייקטים מופנמים עשויים להיטען באנרגיה של העצמי [קתקסיס] ואז יוכלו לקבל ביטויים התנהגותיים פעילים של האני. במקרה של ילדה א' תתפתח אישה חמה בת זוג תומכת ואוהבת וילדה ב' תהיה עם דפוסי התנהגות תוקפניים כלפי בן זוגה וילדיה. בקצה הרצף יהיו גבולות אני נוקשים ובלתי חדירים עם תקשורת מועטה ביניהם, חפיפה מועטה של תכנים ולעיתים לא תהיה מודעות הדדית. זהו מצב המאפיין את הפרעת הניתוק הקשה ביותר, הפרעת זהות מנותקת שבעבר כונתה הפרעת אישיות מרובת פנים.

[אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק]

פרופ' אור-בך כותב כי דיסוציאציה, שהיא במהותה תהליך נורמטיבי הסתגלותי של האישיות, מתדרדרת לפתולוגיה כמעט תמיד בעקבות טראומה המזעזעת את האישיות. התגובה הכמעט-אוטומטית לטראומה מציפה, היא העלאה מיידית של הספים של התחושה והתפיסה, הפניית הקשב מן ההתרחשות הטראומטית, הסחת הדעת ואבדן שליטה על התפקוד האישיותי. ההתנהגות הופכת אוטומטית ומשוחררת מן השליטה המרכזית והיא מלווה בניטוק הנגרם על-ידי קיחות החושים ו/או אבדן הזיכרון. בריאר מדבר על סוגים של התנהגויות דיסוציאטיביות שכיחות אצל ניצולי התעללות:

הנתקות [disengagement]

צורת הדיסוציאציה הפשוטה והשכיחה ביותר והיא מתבטאת בפרידות מנטליות קצרות של האדם מסביבתו ובהייה בחלל, תוך אבדן ריכוז וקשב למתרחש סביב.

קיהיון [numbing]

למצבים שבהם האדם מדלל את עוצמת הרגשות השליליים הקשורים בהתרחשויות בזיכרונות או במחשבות, באופן המאפשר המשך פעילות בלי שתפגע איכות התפקוד בגלל הכאב הנפשי. בצורתו הכרונית יוצר תהליך הקיהיון תסמונת של ניתוק פסיכולוגי תמידי של האדם מרגשותיו.

צפייה מבחוץ [observation]

מתרחשת כאשר ניצול הטראומה חווה את עצמו כמתבונן [להבדיל ממשתתף] באירועים שבהם הוא מעורב. כתוצאה מכך יכולים ניצולי טראומות לחוות אירועים קשים, כאשר הם צופים בשלוחה במעין חוויה חוץ-גופית, בטראומה המתחוללת.

איבוד זיכרון [amnesia]

פעולה הדחקתית שבה הקורבן נמנע באופן לא-מודע מהמצוקה הנובעת מהזיכרונות על ידי העלמתם מן המודעות. התופעה קיימת הן אצל ילדים והן אצל מבוגרים.

[אלי זומר, טראומה בגיל הילדות אובדן זיכרון וחשיפה מושהית]

יש אנשים שמפעילים מנגנונים דיסוציאטיביים בזמן לחץ טראומטי, על מנת למנוע מן החוויות הקשות להגיע אל המודעות. הנתק הזה בין החוויה הטראומטית לבין המודעות אליה, עשוי להמשיך ולפעול גם כשהטראומה נפסקה.

[אלי זומר, מסע מפוקפק אל העבר או מסע מפרך את עבר מפוקפק?]

במקרים חמורים של דיסוציאציה, מתרחש ניתוק בתפקודים של מודעות, זיכרון, ותפיסת האני, שבמצבים נורמאליים אמורים להיות משולבים זה בזה. לדוגמה: מישהו מדווח על התנסות מאוד קשה ללא הבעת רגשות לגבי האירוע. מבחינה קלינית, זוהי דוגמה של קהות רגשית, שהיא תסמין דיסוציאטיבי שהוא גם אחד מהסימנים המובהקים של הפרעת דחק פוסט-טראומטית.

[אלי זומר [תרגום ועיבוד] מהי דיסוציאציה?, שאלות ותשובות על דיסוציאציה]

הפרעות דיסוציאטיביות

ישנן ארבע קטגוריות עיקריות של הפרעות דיסוציאטיביות אשר מוגדרות במגדיר הסטנדרטי של אבחנות פסיכולוגיות ובו משתמשים אנשי בריאות-הנפש בצפון אמריקה. ארבע הפרעות הדיסוציאטיביות הן: אמנזיה דיסוציאטיבית, פוגה דיסוציאטיבית, הפרעת זהות דיסוציאטיבית [הפרעת ריבוי-אישיות], והפרעת דפרסונליזציה דראליזציה.

על אמנזיה דיסוציאטיבית אני ארחיב את הדיבור לחוד. כאן אסקור בקצרה את הפרעות האחרות:

פוגה דיסוציאטיבית - פוגה פסיכוגנית מאופיינת על ידי טיול פתאומי ובלתי צפוי הרחק מן הבית או ממקום העבודה הרגיל, אשר במהלכו מתעוררים חוסר יכולת לזכור את העבר ובלבול לגבי הזהות העצמית, או אפילו אימוץ של זהות חדשה. אנשים הסובלים מפוגה דיסוציאטיבית נראים "נורמאליים" לחלוטין לאחרים. כלומר, הבעיה הפסיכולוגית שלהם אינה ברורה. הם בדרך כלל אינם מודעים לאובדן הזיכרון שלהם.

הפרעת דפרסונליזציה - נתק מן העצמי, מאופיינת על ידי תחושה חוזרת ועיקשת של ניתוק מרצף המחשבות או מתחושות הגוף. אנשים הסובלים מהפרעת דפרסונליזציה, מתארים מעין תחושה של התבוננות בחייהם מנקודת מבט מחוץ לגופם בדומה לצפייה בסרט. דפרסונליזציה היא תחושה של ניתוק מן המציאות, כאילו נמצאים "מחוץ" לגוף. הרבה פעמים אנשים מתייחסים למצב זה כאל "חוויה חוץ-גופית". כמו כן, ישנם אנשים אשר מתארים תחושה חמורה של אי שייכות לגופם. הם מרגישים שהם אינם מזהים את עצמם או את

פניהם בראי או שפשוט אינם מרגישים "שייכים" לגופם, מצב אותו קשה להם לתאר במילים

הפרעת דריאליזציה - פגיעה בתחושת המציאות, העולם החיצוני נתפס כמעוות או חסר קיום יציב ומוחשי דראליזציה היא התחושה שהעולם איננו אמיתי. אנשים שחווים תחושה זו מדווחים שהעולם מרגיש להם מזויף, שיקרי, מעורפל, מרוחק, או כאילו נצפה מאחורי וילון, מתוך צמר גפן. אנשים מתארים את העולם כאילו שהם מנותקים ממנו, או כאילו שהם צופים בו בסרט

הפרעת זהות דיסוציאטיבית- ריבוי אישיות - מציאות של שתיים או יותר זהויות שונות אשר משתלטות על התנהגות האדם באופן חוזר ונשנה ומלוות בחוסר יכולת לזכור מידע אישי חשוב. תופעה זו אינה יכולה להיות מוסברת על ידי שכחה רגילה. כיום, המצבים הדיסוציאטיבים הללו אינם נחשבים כזהויות נפרדות מפותחות של ממש, אלא כמייצגות מצב של תפישת זהות מפורקת. השכחה שבדרך כלל מאפיינת הפרעת זהות מנותקת, איננה סימטרית, לעיתים יזכור כל פצל זהות חלקים שונים של המידע האוטוביוגרפי. ישנה בדרך כלל זהות "מארכת", מרכזית שמזדהה עם שמו האמיתי של המטופל. באופן טיפוסי, הזהות "המארכת" איננה מודעת למציאותם של חלקי זהות נוספים

הפרעה דיסוציאטיבית לא מסווגת - כוללת מצבים דיסוציאטיבים אשר אינם מתאימים לאפיון הבסיסי של הפרעה דיסוציאטיבית מוכרת

[אלי זומר (תרגום ועיבוד), מה הבדל בין הפרעות הדיסוציאטיביות השונות? שאלות ותשובות על דיסוציאציה]

[אלי זומר (תרגום ועיבוד), מהי דפרסנליזציה, שאלות ותשובות על דיסוציאציה]

[אלי זומר (תרגום ועיבוד), מהי דריאליזציה, שאלות ותשובות על דיסוציאציה]

[להרחבה על פוגה, הפרעת זהות מנותקת ודפרסונליזציה דריאליזציה - קרסון ואח', שם, 416-411, להרחבה על פוגה ואישיות מרובה, השילוני, שם, עמ' 70-67, להרחבה על נתק מן העצמי והפרעת זהות מנותקת, אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק]

[להרחבה כל דפרסונליזציה דריאליזציה, אלי זומר, סרטון הרצאה על הפרעת דפרסונליזציה דריאליזציה]

<https://www.youtube.com/watch?v=XLSRRVGCqkg>

הגורמים להפרעות דיסוציאטיביות

גורמים ביולוגיים - לא נמצאו ראיות משכנעות לתרומה גנטית להפרעות ניתוק [קרסון ואח', שם, ע' 417] לא סביר שנטיה לדיסוציאציה היא תורשתית גנטית [אלי זומר, (תרגום ועיבוד), מהו הגורם לדיסוציאציה ולהפרעות דיסוציאטיביות? שאלות ותשובות על דיסוציאציה]

נערכו מחקרים רבים על תגובות אלקטרו-אנצלוגרפיות EEG רישום חשמלי של גלי המוח, לצורות שונות של גרייה חושית, המכונות פוטנציאלים מעוררים [evoked potentials] וכן בדיקות ביו התנהגותיות שונות בקרב בעלי הפרעות ניתוק, ולא נמצא כל יסוד ביולוגי להפרעות ניתוק [קרסון ואח', שם, ע' 418]

גורמים פסיכו-חברתיים - המחקרים נוטים להראות גורמים פסיכו-חברתיים, סביבתיים ואישיים להפרעות ניתוק. גורם מרכזי הוא התעללות בילדות, התעללות כרונית רגשית, פיזית ו/או מינית בילדות, התעללות טראומטית בילדות.

נמצא במחקר שיעור גדול של נפגעי גילוי עריות שלקו בהפרעה דיסוציאטיבית. וכאשר ההתעללות הייתה גופנית לא מינית המספרים לא היו נמוכים בהרבה. יש קשר בין הפרעה דיסוציאטיבית לסביבה רווית אלימות בילדות.

דיסוציאציה יכולה להופיע גם במצבים של הזנחה קשה ו/או התעללות רגשית קשה, אפילו ללא מציאות נראית לעין של התעללות פיזית או מינית. ילדים יכולים להפוך לדיסוציאטיבים גם במשפחות שבהן הורים נוהגים להפחיד את ילדם באופן בלתי צפוי. לעיתים, מדובר במקרים של הורים הסובלים בעצמם מאישיות דיסוציאטיבית, או בהורים היוצרים יחסי זיקה (התקשרות) בדרכים סותרות

ההתפתחות של הפרעות דיסוציאטיביות במבוגרים קשורה, ככל הנראה, לרמת הדיסוציאציה שהופעלה בזמן האירוע הטראומטי עצמו. דיסוציאציה חמורה בזמן האירוע הטראומטי מגדילה את הסבירות של יישום מנגנונים דומים לאחר האירוע. היסטוריה של טראומה בילדות מעלה בצורה משמעותית את הסבירות להופעת הפרעה דיסוציאטיבית בבגרות.

[קרסון ואח', שם, עמ' 419-418, אלי זומר, (תרגום ועיבוד), מהו הגורם לדיסוציאציה ולהפרעות דיסוציאטיביות? שאלות ותשובות על דיסוציאציה]

קושי בוויסות רגשי נובע בחלקו מהעדר הזדמנויות נאותות ללימוד של הרגעה עצמית, או מדיכוי רגשי בילדות בקרב משפחות שבהן התרחשה הזנחה או התעללות. חדירה של זיכרונות טראומטיים ותחושות בלתי נסבלות העולות עם זיכרונות אלה, מחמירים עוד יותר את הקשיים בוויסות הרגשות. חוסר היכולת להתמודד עם רגשות חזקים עשוי לעורר שינויים קיצוניים במצב הרוח. אפשר לראות את הדהפרסונליזציה, הדראליזציה, האמנזיה ובלבול-הזהות כניסיונות לוויסות-עצמי כשבקרת הרגשות הרגילה נכשלת. כל אחת מן האדפטציות [דרכי ההסתגלות] הפסיכולוגיות הללו משנה את היכולת של האדם לסבול רגש מסוים. לדוגמה, אם אדם חש מאוים מאוד במצב שממנו הוא אינו רואה דרך מילוט, הוא יכול לפתח אמונה לא מודעת ומוטעית [כפתרון נואש לפחד וחוסר האונים] שהוא משהו אחר. מודעות למצב זה היא לכשעצמה מפחידה ביותר. אחת מהבעיות הטיפוליות המרכזיות באדם עם הפרעות דיסוציאטיביות היא:

הקושי להתמודד עם זיכרונות ורגשות מפחידים, כשההכרה בפרט ובמשמעותו הינה מאיימת כשלעצמה. יש צורך בגישות טיפול מקצועיות ומיומנות ביותר על מנת לסייע לבנות את בטחונן של המטופל והראות לו שהוא יכול לסבול את רגשותיו, ללמוד מהם, ולצמוח מתוכם כאדם.

[אלי זומר, [תרגום ועיבוד], כיצד משפיע הקושי בוויסות רגשי על דיסוציאציה? שאלות ותשובות על דיסוציאציה]

מהי שכיחות ההפרעות הדיסוציאטיביות?

ישנם מחקרים המראים שאבחנות דיסוציאטיביות מופיעות בקרב 2-3% מהאוכלוסייה. מחקרים אחרים אומדים את שכיחות ההפרעות הדיסוציאטיביות ב 10% של האוכלוסייה. דיסוציאציה יכולה להופיע כמצב חריף [אקוטי] או כרוני. במצב חריף, מיד לאחר טראומה, השכיחות של תופעות דיסוציאטיביות הינה גבוהה ביותר. אירועים טראומטיים חושפים 73% מהאנשים להתנסות במצבים דיסוציאטיביים המתמשכים לאורך שעות, ימים, או שבועות. אצל מרבית האנשים התופעה תעלם מעצמה תוך שבועות ספורים מרגע התרחשות הטראומה.

[אלי זומר, [תרגום ועיבוד], מהי שכיחות ההפרעות הדיסוציאטיביות?, שאלות ותשובות על דיסוציאציה]

אמנזיה דיסוציאטיבית [dissociative amnesia]

אמנזיה דיסוציאטיבית מכונה גם שכחה דיסוציאטיבית. שיכחון ניתוקי, שיכחון דיסוציאטיבי, אמנזיה פסיכוגנית [psychogenic amnesia] שיכחון ממקור נפשי או אובדן זיכרון ממקור נפשי]

זו הפרעה נפשית, אחת ההפרעות הנפשיות מהסוג של הפרעות דיסוציאטיביות כלומר הפרעות ניתוק. זו לא ההפרעה הדיסוציאטיבית היחידה, כאמור לעיל יש הפרעות דיסוציאטיביות אחרות. אבל זו ההפרעה שהיא הכי רלבנטית לנושא הפוסט. היא ההפרעה שהיא הכי קשורה לזיכרונות מודחקים.

אמנזיה דיסוציאטיבית היא סוג של פתולוגיה דיסוציאטיבית כאשר דיסוציאציה באופן כללי אינה בהכרח פתולוגית. כך שאין זהות ושקילות בין "אמנזיה דיסוציאטיבית" לבין "דיסוציאציה" שהיא נפשית-כללית לאו דווקא פתולוגית.

הגדרת האמנזיה הדיסוציאטיבית ב-DSM-V

לפי המהדורה החמישית, של המדריך האמריקאי לסיווג ולמיון ההפרעות הנפשיות diagnostic and statistical manual of mental disorders אמנזיה דיסוציאטיבית היא

- Unable to recall autobiographical memory associated with a traumatic event. The recall of traumatic events is usually unconscious.
- The inability to recall traumatic events creates distress.
- The memory dysfunction does not have a physiological cause.
- The memory dysfunction is not dissociative identity disorder.
- The memory loss is not a result of substance abuse or other substance.

בתרגום לעברית:

אי יכולת להיזכר בזיכרון אוטוביוגרפי בקשר לאירוע טראומטי. ההיזכרות באירועים טראומטיים היא בדרך כלל בלתי מודעת.

חוסר היכולת להיזכר באירועים טראומטיים גורם למצוקה

אי ההיזכרות לא נובעת מגורם פיזיולוגי

אי ההיזכרות היא לא הפרעת זהות מנותקת

הזיכרון האבוד אינו תוצאה של שימוש בחומרים

IV - DSM - הגדרת האמנזיה הדיסוציאטיבית

1. The predominant disturbance is one or more episodes of inability to recall important personal information, usually of a traumatic or stressful nature, that is too extensive to be explained by ordinary forgetfulness.

2. The disturbance does not occur exclusively during the course of dissociative identity disorder, dissociative fugue, posttraumatic stress disorder, acute stress disorder, or somatization disorder and is not due to the direct physiologic effects of a substance (e.g., drug abuse or medication) or a neurological or other general medical condition (e.g., amnesic disorder due to head trauma).

3. The symptoms cause clinically significant distress or impairment in social, occupational, or other important areas of functioning.

בתרגום לעברית:

1. ההפרעה העיקרית היא אפיזודה אחת או יותר של אי יכולת לזכור מידע אישי חשוב, בדרך כלל בעל אופי מלחיץ או טראומטי, אשר לא ניתן להסבר על ידי שכחה רגילה.

2. ההפרעה לא מופיעה באופן אקסקלוסיבי במהלך הפרעת אישיות דיסוציאטיבית, פוגה דיסוציאטיבית, הפרעת מתח פוסט-טראומטי, הפרעת מתח חריפה, והפרעת סומטיזציה ולא כתוצאה מהשפעה פיזיולוגית ישירה של חומרים או מצב נוירולוגי.

3. הסימפטומים חייבים לגרום ללחצים משמעותיים או פגיעה בתפקודים חברתיים ותעסוקתיים.

מאפייני האמנזיה הדיסוציאטיבית

אמנזיה דיסוציאטיבית מאופיינת בשכחה אבל זו שכחה מסוג מסוים. לא כל שכחה היא אמנזיה דיסוציאטיבית. יש שכחה נורמלית, שגרתית שכחה מהסוג שבני אדם שוכחים באופן רגיל ושגרתית בחיי היום יום. אמנזיה דיסוציאטיבית היא שכחה מיוחדת שנקראת בעברית "שיכחון" זו שכחה שלא ניתן להסביר אותה באמצעות שכחה רגילה. זו הפרדה של הזיכרון מההכרה המודעת.

בני אדם שוכחים אירועים בעבר, אבל אלה הם אירועי יומיום, למשל ארוחת הצהריים שאכלו שלשום, יום ההולדת מלפני 3-4 שנים אם באירועים האלה לא היה משהו מיוחד אז יש דעיכה ספונטנית של הזיכרון.

באמנזיה דיסוציאטיבית השכחה היא של אירועים שבני אדם באופן שגרתית לא אמורים לשכוח. השכחה יוצאת דופן. למשל, האירוע הנשכח הוא אירוע בעל השלכה רבת עוצמה מבחינה רגשית על האדם למשל אירועים בקרב שבו השתתף האדם כחייל, כלוחם. למשל, גילוי עריות או התעללות מינית בילדות או אירוע אונס שאישה הייתה קורבן לו או תקיפה מינית או אלימות מינית.

השכחה היא בדרך כלל של אירועים טראומטיים או סטרוגניים, אירוע בו האדם היה במצב דחק [סטרוס] קשה או לחץ פסיכולוגי או שהשכחה היא של פרטים שיש להם קשר לאירועים הטרומטיים או אירועי הסטרוס.

השכחה היא של פרטים אוטוביוגרפיים שאדם בדרך כלל זוכר. המידע שהאדם שוכח הוא מידע אישי חשוב ולא מידע זניח או טריוויאלי. האינפורמציה נשכחה או שלא ניתן להביע אותה באופן מילולי.

למשל, באמנזיה דיסוציאטיבית ייתכן שאדם אינו זוכר את שמו, בן כמה הוא, היכן הוא גר, אינו מזהה את הוריו, את בן זוגו, או בת זוגו, את קרוביו, את חבריו. שכחת המוצא, זו דוגמה לשכחת פרטי זהות בסיסיים. ייתכן והאמנזיה יזכור פרטי זהות בסיסיים, אבל ישכח אירועים חשובים בחייו. למשל חתונה, בר מצווה. ייתכן שהוא ישכח פרק זמן הנעלם מהזיכרון והיכול להמשך דקות ספורות עד מספר שנים. נעלמים לו רגעים, דקות, שעות והוא לא יודע מה קורה בזמן הזה הוא יודע שהוא פעל בזמן הזה אבל לא זוכר דבר.

דוגמאות אופייניות יותר לאמנזיה דיסוציאטיבית הינן מיני-אמנזיות שבהן לא זכור דיון שבו האדם השתתף, או שהתוכן של השיחה נשכח מרגע אחד למשנהו. ישנם אנשים המדווחים שהתנסויות אלה משאירות אותם במצב שבו הם כל הזמן במרוץ, בעת שיחה, שבו הם מנסים להבין במה מדובר, תוך כדי שהם משתדלים שלא להסגיר לכן-שיחתם את העובדה שאין להם, בעצם מושג מה נאמר קודם.

[אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק, אלי זומר, הרצאה בסרטון, על אמנזיה (שיכחון) דיסוציאטיבית
<https://www.youtube.com/watch?v=S7fTIKta3i4>

אלי זומר, מסע מפוקפק אל העבר או מסע מפרך את עבר מפוקפק? קרסון ואח', שם, ע' 411, אלי זומר [תרגום ועיבוד] מהו שיכחון [אמנזיה] דיסוציאטיבית? שאלות ותשובות על דיסוציאציה, סיגל השילוני, פסיכופתולוגיה ופסיכותרפיה, בתוך מבוא לפסיכולוגיה, חטיבה רביעית, יחידה 12, ע' 66]

באמנזיה דיסוציאטיבית מקור השכחה הוא פסיכולוגי. כלומר הסיבה לשכחה היא נפשית, מנטאלית. היא לא סיבה מהסוג של פגם ביולוגי או בעיה רפואית, או פגיעה אורגנית או פגם פיזיולוגי. זו לא בעיה נוירולוגית, עצבית, נוירו פיזיולוגית או נוירו אנטומית, לא פגיעה במוח הגולגולת, לא כתוצאה מפגיעת ראש או חבלת ראש כגון זעזוע מוח. את השכחה לא ניתן להסביר הסבר ביולוגי או רפואי כמו שימוש בתרופות, שימוש בסמים או באופן כללי שימוש בחומרים.

אמנזיה דיסוציאטיבית היא תופעה הפיכה, רברזבילית. היא אינה בלתי הפיכה [לא אי רברזבילית]. אין מדובר בשכחון על רקע בעיה תפקודית של מערכות נוירואורגניות וגם אין מדובר במצב שבו נמחקו עקבות הזיכרון מן המח כמו באבדן זיכרון אמיתי כמו

זו הבאה בעקבות זעזוע מח. בשכחון ניתוקי המידע רשום, אך ממודר ולא נגיש להכרה המודעת.

באמנזיה דיסוציאטיבית המידע מאוחסן אך לא ניתן לשליפה. הבעיה היא בעיית שליפה ולא בעיית אחסון או קידוד.

באמנזיה דיסוציאטיבית אין פגיעה קוגניטיבית חוץ מאשר האינפורמציה שנשכחה. כל המערכות הקוגניטיביות האחרות לרבות הזיכרון נשארות תקינות. אין הפרעות חשיבה או תפיסה. גם מבחינת הזיכרון רק סוג אחד של זיכרון נפגע. נפגע רק הזיכרון האפיוזי או זיכרון אירועים [אירועים שאדם התנסה בהם] או זיכרון אוטוביוגרפי. אבל לא נפגע הזיכרון הסמנטי אדם זוכר מילים מושגים הוא ממשיך לדבר היטב בשפה. לא נפגע הזיכרון הפרוצדורלי האדם זוכר איך לבצע ולעשות דברים ופעולות. לבצע משימות ומטלות. לא נפגע הייצוג התפיסתי יש זיכרון תמונות ולא נפגע האיחסון קצר הטווח.

הפגיעה בזיכרון היא לא פגיעה כללית כי תפקודי זיכרון משמעותיים נשמרים. הפגיעה בזיכרון היא סלקטיבית בדרך כלל לפי עיקרון תוכני. בפגיעות אורגנית הפגיעה הסלקטיבית אינה תוכנית אלא לפי טווח הזמן; למשל זיכרון לטוח קצר תקין וזיכרון לטווח ארוך לקוי או להיפך.

באמנזיה דיסוציאטיבית הידע הכללי לא נפגע אין קושי לזכור אינפורמציה חדשה.

[אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק, אלי זומר, הרצאה בסרטון, על אמנזיה (שיכחון) דיסוציאטיבית, קרסון ואח', שם, ע' 411, השילוני, שם, ע' 66]

לא חייבת להיות מודעות שאירוע נשכח

הנוסח לאמנזיה הוא Unable to recall autobiographical memory כלומר "חוסר יכולת להיזכר". מנוסח זה לא נובע שהאדם מודע לכך שיש אירוע שהוא לא מצליח להיזכר בו. ייתכן שהוא פשוט עובדתית לא נזכר וגם לא מודע שיש אירוע שהוא לא נזכר בו.

המידע שלא נזכרים חייב להיות מקושר לאירוע טראומטי

לפי ההגדרה המידע שלא מצליחים להיזכר בו צריך להיות קשור לטראומה לפי הגדרת הטרומה ב- DSM.

מצוקה

אי היכולת להיזכר צריכה לייצר מצוקה נפשית לאדם בשל כך.

דוגמאות לפנומנולוגיה סובייקטיבית של אמנזיה דיסוציאטיבית-דיווחים

פתאום אתה נוכח לדעת שהדקות האחרונות או השעות האחרונות שחלפו פשוט נעלמו לך. יש לך "בלק אאוט" מוחלט לגבי הזמן שעבר ואין לך שום זיכרון לגביו.

- לא זוכר מה אכלת בארוחתך האחרונה (או לא זוכר אם אכלת בכלל)
- "מאבד" פרק זמן מסוים וחש שכחה מוחלטת לגבי מה שקרה באותו פרק זמן

תופעות שכחוניות עולות למדעות של הלוקה בהן כשזה מגלה ראיות המעידות על כך שעשה דברים שהוא איננו מסוגל לזכור [למשל, חברים מזכירים לו על שירים ששר בזמן טיול משותף והוא אינו זוכר שהשתתף כלל בטיול, לא כל שכן ששר שם שירים כלשהם]. התנסות אחרת שבעטיה עשוי אדם להיווכח כי משהו אינו כשורה וכי הוא סובל מ- blackout היא כשהוא "מתעורר" לפתע בעיצומו עיסוק כלשהו ואין לו כל מושג כיצד הגיע לשם. למשל, אדם עלול פתאום "למצוא את עצמו" מכה את בנו, מתקלח, או שואב את האבק מהשטיח. [אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק]

סוגי אמנזיות דיסוציאטיביות

אמנזיה דיסוציאטיבית מקומית - שיכחון ניתוקי מקומי [אמנזיה דיסוציאטיבית לוקאלית, Localized dissociative amnesia] זו אמנזיה מממוקדת. אי יכולת להיזכר באירוע שבדרך כלל הוא טראומטי או סטרוגני והשיכחון הוא לתקופה של זמן לאחר האירוע. משך הזמן של אובדן הזיכרון יכול להימשך מספר שעות, מספר ימים. למשל, אדם שעבר תאונת דרכים שאינו זוכר את ההתנגשות לפרק זמן של מספר ימים, סובל מאמנזיה לוקאלית. אי-יכולת לזכור אירועים הקשורים בתקופת זמן מוגדרת. אדם לא זוכר מה שאירע בפרק זמן מסוים בדרך כלל בשעות הראשונות לאחר אירוע טראומטי.

אמנזיה דיסוציאטיבית מוכללת - שיכחון ניתוקי מוכלל Generalized dissociative amnesia אדם שאינו זוכר בשום דבר אודות עצמו. כל הזיכרון האוטוביוגרפי שלו נמחק. כל מאורעות חייו נשכחו. כל תולדות חייו נשכחו. לפעמים אפילו הוא לא זוכר את זהותו. תופעה כזאת של שיכחון היא מאוד נדירה. מדי פעם שומעים עליה בתקשורת אבל היא נדירה מאוד.

אמנזיה דיסוציאטיבית סלקטיבית Selective dissociative amnesia אמנזיה דיסוציאטיבית ברנית- זו אמנזיה שכיחה. אדם זוכר רק היבטים מסוימים של האירוע. נניח אישה ברחה מבניין בוער, היא זוכרת את העשן, היא זוכרת שהיא רצה ובורחת מהבניין, אבל זוכרת מעט מאוד פרטים אחרים על האירוע. יכולת להזכרות חלקית, אבל לא מלאה, של אירועים הקשורים בתקופת זמן מוגדרת

או שכחת חלק ממה שקורה בתקופה נתונה אך לא הכל.

אמנזיה דיסוציאטיבית מתמשכת - continuous dissociative amnesia - אי זכירה של האירוע הטראומטי וכל מה שהתרחש מאז האירוע עד היום. למשל, בדוגמא של אישה הנמלטת משריפה היא לא תזכור את השריפה וכל מה שקרה לה מאז הדליקה ועד היום. אדם לא זוכר מעבר לנקודה מסוימת בעברו. גם אמנזיה כזאת די נדירה.

אמנזיה דיסוציאטיבית שיטתית - Systematized dissociative amnesia - אי זכירת אירועים ששייכים לקטגוריה ספציפית או לאדם ספציפי או לאירוע ספציפי. נניח אדם סבל מהתעללות מאביו בילדותו וכבוגר אין לו בכלל זיכרון מהילדות זו דוגמא לאמנזיה שקשורה בקטגוריה. ייתכן שלא יהיה לו זיכרון אודות אביו כן יהיו לו זיכרונות ילדות אבל אביו לא נמצא שם. זו אמנזיה אודות אדם מסוים, אינדיבידואל. ייתכן שיהיו לו זיכרונות ילדות וגם מאביו אבל לא את ההתעללות עצמה וזו אמנזיה אודות אירוע.

[אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק, אלי זומר, הרצאה בסרטון, על אמנזיה (שיכחון) דיסוציאטיבית, קרסון ואח' שם, ע' 410]

מצוקה וסבל באמנזיה דיסוציאטיבית

אמנזיה דיסוציאטיבית יכולה לפגוע בתפקוד. לאדם יש חור בזיכרון. נעלמים לו רגעים, דקות, שעות והוא לא יודע מה קורה בזמן הזה הוא יודע שהוא פעל בזמן הזה אבל לא זוכר דבר. בני אדם מרגישים לא נוח כשהם חווים שכחה כזאת זו הרגשה שמטרידה בני אדם

[אלי זומר, הרצאה בסרטון, על אמנזיה (שיכחון) דיסוציאטיבית]

סוג הזיכרון שנפגע וסוג הזיכרון שלא נפגע

סוג הזיכרון שנפגע מכונה בשמות הבאים: זיכרון אוטוביוגרפי, זיכרון אפיזודי, זיכרון דקלרטיבי, זיכרון מפורש, זיכרון ברור [Explicit memory], זיכרון סיפורי, זיכרון הצהרתי, זיכרון עובדתי מודע. זו היכולת להיזכר במודע בעובדות ובאירועים. זהו הזיכרון הפועל כאשר אדם מספר את אירועי היום בעבודה או בבית הספר. זו היכולת לשלוף אירועים, עובדות ולהביאם למודעות לפי הרצון.

סוג הזיכרון שלא נפגע מכונה בשמות הבאים: זיכרון סמנטי, זיכרון משתמע, זיכרון מרומז, זיכרון מובלע [Implicit memory], זיכרון תהליכי או זיכרון פרוצדורלי, זיכרון רגשי-מוטורי או זיכרון סנסורי-מוטורי. זהו זיכרון שהוא ידע התנהגותי של התנסות ללא אזכור מודע. ידע "התנהגותי" על האירוע ללא יכולת לנסחו במילים באופן מודע.

הזיכרון הסנסורי-מוטורי שלא נפגע זהו זיכרון שלגביו אין לאדם ידע מילולי מפורש ביחס לתהליך הרכישה או שאין לו יכולת לתאר באופן מילולי מפורש את מרכיבי הידע. למשל, היכולת של אדם מבוגר לעלות לאחר שנים רבות על אופניים ולרכב עליהם במיומנות משקף זיכרון משתמע. תגובת הרתיעה של קורבן גילוי עריות [שאינו לה זיכרון אפיזודי ביחס לסיפור ההתעללות] מפני קירבה גופנית לאביה, משקפת אף היא סוג כזה של זיכרון. דוגמה נוספת לזיכרון משתמע אצל אדם הלוקה בשיכחון ניתוקי יכול להיות המקרה הבא. מטופלת מדווחת על תגובות רגשיות רבות עוצמה לגירוי שהיה אמור להיות נייטרלי עבורה: כשנכנסה להתקלח בחדרה במלון באתר הנופש בו בילתה נתקלה בוילון אמבטיה בצבע כתום. למראה הוילון נתקפה המטופלת בהתקף חרדה עז שלווח בהתפרצות בכי קשה. היא לא הבינה את הסיבה לתגובותיה או מה משמעות צבע הוילון עבורה. שנתיים מאוחר יותר שיחזרה בטיפול סצינות של ניצול מיני מאחורי וילון כתום במקלחת ביתה.

הזיכרון המובלע או הזיכרון הסנסורי-מוטורי תוך פגיעה בזיכרון המפורש, הוא תופעה בה בני אדם "זוכרים" דברים שאינם זוכרים במודע. התופעה הזו אומצה מזמן ע"י קלינאים בעלי גישה פסיכודינמית והחידוש החדש יחסית הוא שהרעיון אומץ גם לזרם המרכזי המאופיין בשמרנות אינטלקטואלית ונציגיו הם פסיכולוגים המבוססים על ניסויי מעבדה.

[אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק, אליעזר ויצטום, יעקב מרגולין, זיכרונות מודחקים של טראומה נפשית בראי המשפט: בין פסיכיאטריה למשפט רפואה ומשפט 44, ע' 104, לימור עציוני, בעקבות ע"פ 5582/09 פלוני נ' מדינת ישראל-הרהורים על שאלת הזיכרון המודחק במשפט הישראלי, עלי משפט יא, ע' 488, קרסון ואח', שם, עמ' 408, 411]

ביקורת

למרות שהעוסקים בתחום מדברים על זיכרון מובלע או זיכרון מודחק יש לציין שזיכרון מובלע או מרומז או מודחק אלה דיבורים מטפוריים. לא מדובר באמת בזיכרון. זיכרון הוא בהכרח משהו מודע. אם מישהו זוכר אז הוא יודע את תוכן הזיכרון. זו סתירה במושג לומר "אני זוכר אבל אני לא יודע מה אני זוכר" אם אין נגישות למידע אז לא זוכרים ואין זיכרון.

אין כל פסול לדבר בלשון מטפורית, אבל זו תהיה טעות לדבר בלשון מטפורית ולא להיות מודע שמדובר במטפורה. דיבור מטפורי הוא לא באמת מורה באופן מילולי [ליטראלי] על אובייקטים. הדבר אינו שונה מדיבור כמו "המחשב יודע" או "המחשב חושב" כאשר המחשב לא באמת יודע או חושב.

הדיבור על זיכרון מובלע הוא "זיכרון" [במרכאות כפולות] ולא זיכרון ללא מרכאות. גם בספר "פסיכופתולוגיה והחיים המודרניים"

המילה "זוכרים" במשפט "בני אדם" "זוכרים" דרך קבע דברים שאינם זוכרים במודע. מופיע במרכאות כפולות.

הדיבור על זיכרון מובלע הוא דיבור מטפורי על כך שהאדם מושפע מאירועי העבר. אירוע בעבר נותן את אותותיו גם לאחר שנים. מדובר בתוצאות של אירוע בעבר גם לאחר שהאירוע הסתיים. הדבר לא שונה מסימני פגיעה גופנית לאחר אירוע הפגיעה או תופעות גופניות וכאבים לאחר אירוע הפגיעה. האם פגיעות גופניות וכאבים לאחר הפגיעה משמעם שהגוף זוכר את הפגיעה? כמובן שלא. כך גם תופעות נפשיות לאחר אירוע דחק או טראומה אין פירושה שהגוף זוכר או הנפש זוכרת אלא אלה הן השלכות של אירועי העבר.

דוגמאות לזיכרון סנסורי-מוטורי

כאשר אנשים מוצפים לפתע בזיכרון סנסורי-מוטורי לאחר חשיפה לגירוי הדומה להיבט מסוים בטראומה או מסמל אותה. לדוגמה, בתגובה לתנועת יד מהירה לגירוד הראש שעושה יצחק, מרים ידיו אבנר את ידיו בבהלה בתנועה המגוננת על ראשו. אבנר מדווח כי נבהל, בלא שיהיה מודע בהכרח לזיכרונות מפורשים בדבר מסכת ההתעללויות הגופניות שספג מידי אביו בילדותו. תגובתו של אבנר היא היזכרות סנסורית-מוטורית.

[אלי זומר, מסע מפוקפק אל העבר או מסע מפרך את עבר מפוקפק?]

ביקורת-לגבי אדם מגיב בבהלה ע"י כך שהוא מגונן על ראשו בידיו בעקבות תנועת יד מהירה לגירוד הראש של אדם לידו- מומחה ששוחתי עמו טען שזה לא בהכרח דיסוציאציה ולא זיכרון סנסורי-מוטורי אלא כאן יש תיווך קוגניטיבי. האדם קלט סכנה והרגיש פחד ולכן הגיב כך. הדבר נגרם ממחשבה אוטומטית של סכנה וכאן יש תיווך קוגניטיבי של מחשבה אוטומטית שהיא מחשבה חמקנית בשולי התודעה אבל עדיין יש כאן תגובה עקב קוגניציה.

ויצטום ומרגולין מדגימים זיכרון מרומז ללא זיכרון ברור בזיכרון של בעל יכולת קריאה אשר אינו מסוגל להיזכר מתי וכיצד הוא רכש את מיומנות הקריאה

[אליעזר ויצטום, יעקב מרגולין, זיכרונות מודחקים של טראומה נפשית בראי המשפט: בין פסיכיאטריה למשפט רפואה ומשפט 44, ע' 104]

לדעתי הדוגמה לא טובה. הזיכרון של בעל יכולת קריאה הוא זיכרון מילולי מפורש גם אם אינו זוכר מתי ואיך רכש את יכולת הקריאה. זהו לא זיכרון סנסורי-מוטורי אלא זיכרון דקלרטיבי. זיכרון סנסורי-מוטורי או זיכרון מובלע הוא זיכרון ביצועי או תחושתית כגון מיומנות רכיבה על אופניים, הרגשה של מצוקה שלא יודעים להסביר מילולית. אבל יכולת קריאה אינה סנסורית [תחושתית] ואינה מוטורית. זו יכולת מילולית שהקוגניציה הגבוהה מעורבת בה. בזיכרון מובלע הקוגניציה לא מעורבת אלא הרגשות, התחושות והמוטוריקה.

דוגמאות למקרים של אמנזיה דיסוציאטיבית

אישה שכונתה ג'יין דו [אלמונית] נמצאה ב 1980 בידי שומר יער בפלורידה והיא גוססת, תשושה, מבולבלת, לבושה חלקית וגופה אכול נשיכות חרקים ובעלי חיים. היא לא זכרה את שמה, עברה ויכולת קרוא וכתוב. הגיעו למסקנה כי היא בתם של זוג מהעיר רוזל באילינוי שבתם עברה לפורט לודרייל בפלורידה לפתוח שם בוטיק. הקשר האחרון עם הבת היה שיחת טלפון ב 1976. בני הזוג היו בטוחים שזו בתם אבל היא לא הצליחה להיזכר בעברה.

[קרסון ואח', שם, ע' 410]

אישה בת 38 מניו יורק ניגשה בוקר אחד לשוטר ניו יורקי וסיפרה לו כי שכחה את שמה. הדבר האחרון שזכרה היה כי ביקשה לאכול דבר מה שהיתה רעבה והיה לה קר. היא אושפזה בבית חולים ולמחרת בבוקר לאחר שנת לילה ארוכה החלימה מהאמנזיה. התברר שהיא חזרה באותו יום לבן זוגה בניו יורק לאחר ששבה מפלורידה שם סיימה פרשת אהבים.

[השילוני, שם, ע' 67]

חזרת הזיכרון

כאשר התמונה הקלינית מתפרצת בהקשר מידי של אירוע טראומטי, קורה לא פעם שהזיכרון חוזר באופן ספונטני בחלוף האירוע הדוחק או כשהפגע מורחק מזירת האירוע. דיווחים קליניים בעניין זה הופיעו לראשונה בנוגע לחיילים שהשתתפו בקרבות מלחמת העולם השנייה. יחד עם זאת, השיכחון לא עובר מעצמו במקרים רבים, גם כשהמציאות משתנה ואין עוד איום על המטופל והוא הופך אז למצב פסיכופתולוגי.

[אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק]

אמנזיה דיסוציאטיבית לעומת הדחקה

גם כאן היחס הוא סוג-מין. אמנזיה דיסוציאטיבית היא סוג של הדחקה או במונחי אריסטו אמנזיה דיסוציאטיבית היא מין של הסוג שנקרא הדחקה. הדחקה היא השדה הסמנטי הרחב ואמנזיה דיסוציאטיבית מוכלת בשדה סמנטי זה. הדחקה היא הקבוצה ואמנזיה דיסוציאטיבית היא תת הקבוצה.

כל אמנזיה דיסוציאטיבית היא הדחקה ולא כל הדחקה היא אמנזיה דיסוציאטיבית.

המשותף להדחקה ולאמנזיה דיסוציאטיבית

המשותף להדחקה ולאמנזיה דיסוציאטיבית הוא שמידע אובד מהתודעה "נשכח". בשני המקרים האינפורמציה האובדת היא בשל אירוע או אירועים מאיימים שהיותם בתודעה גורמת מצוקה. בשני המקרים ה"שכחה" צריכה להיות לגבי אירוע חשוב ומשמעותי שיהיה מספיק חשוב כדי להדחיק אותו או שתהיה לגביו אמנזיה דיסוציאטיבית. זה לא קורה לאירועים שוליים, טריוויאליים לא חשובים בעיני האדם. בשני המקרים הסילוק מהתודעה מתבטא בסימני מצוקה במהלך התקופה שהתוכן מסולק מהתודעה.

ההבדלים בין אמנזיה דיסוציאטיבית להדחקה

אמנזיה דיסוציאטיבית היא סוג של הפרעה נפשית [disorder] היא מופיעה במדריך הדיאגנוסטי DSM. לעומת זאת הדחקה אינה הפרעה נפשית בפני עצמה. הדחקה היא מנגנון הגנה. למעשה אותו אובדן זיכרון הוא גם אמנזיה דיסוציאטיבית וגם הדחקה. בתור מנגנון הגנה הוא נקרא הדחקה או זיכרון מודחק ואילו בתור הפרעה נפשית הוא נקרא אמנזיה דיסוציאטיבית.

האם תיתכן הדחקה שאינה אמנזיה דיסוציאטיבית? הדחקה כזאת צריכה להיות הדחקה שאינה עומדת בכל התנאים ההכרחיים של הגדרת האמנזיה הדיסוציאטיבית ב-DSM. "אי יכולת להיזכר" הוא תנאי הכרחי גם באמנזיה וגם בהדחקה. "אי יכולת להיזכר מייצרת מצוקה" גם זהו תנאי הכרחי להדחקה.

התנאי היחיד שהכרחי לאמנזיה דיסוציאטיבית ולא הכרחי להדחקה הוא שהמידע שלא ניתן להיזכר בו "קשור לאירוע טראומטי".

נכון שהדחקה היא בהכרח הדחקה של אירוע מאיים או מכאיב אבל לא כל אירוע מאיים או מכאיב הוא "טראומה" לפי הגדרת ה-DSM לכן אירוע שלא נכלל בהגדרת הטראומה והוא הודחק הוא הדחקה שאינה אמנזיה דיסוציאטיבית. טראומה מחייבת סכנת חיים, איום בסכנת חיים, פגיעה חמורה או איום בפגיעה חמורה וכן פגיעה מינית. הגדרה זו לא מכסה את כל האירועים המפחידים או המכאיבים למשל חרם בבית הספר. אם הודחק חרם בבית הספר זו הדחקה שאינה אמנזיה דיסוציאטיבית.

יינון היימן מנסה להציג הבחנה בין זיכרון מודחק לבין דיסוציאציה, אבל הוא עושה זאת באופן לא ברור ובעייתי מאוד.

כך כותב היימן:

יש תופעה של דיסוציאציה זיכרונות שהיו במעמקי התת מודע יצופו ויעלו אחרי שנים רבות. זה אושש במחקרים אמפיריים אבל היתכנות התופעה מוערת ב- 60 אחוז והרף להרשעה במשפט פלילי הוא 99 אחוז.

דיסוציאציה- הוצאה זמנית של מרכיבים נפשיים מזרם התודעה או שכחה מוחלטת של אירועים טראומטיים עד אשר הם מועלים בחזרה למודעות.

[יינון היימן, זכרונות מודחקים בראי בית המשפט: אונס ודיסוציאציה, סוגיות יישומיות בפסיכולוגיה משפטית, ע' 211]

זיכרון מודחק- זיכרון שצץ לאחר שנים רבות בהן נעדר הזיכרון ממודעות המתלונן. בדרך כלל עקב טיפול פסיכולוגי או חלום שמעלה לתודעה את האירוע הטראומטי.

זיכרון מודחק שצץ ועולה הוא אירוע נדיר במיוחד ויש מלומדים שאינם מאמינים בו כלל.

[היימן, שם, ע' 212]

המאמר של היימן מופיע כאן

<http://www.tapuz.co.il/blog/net/print.aspx?EntryId=5267103>

תגובתי לדברים:

ראשית, היימן לא מדייק במינוח. שכחה מוחלטת של אירועים טראומטיים אינה הגדרה של דיסוציאציה בכלל אלא אמנזיה דיסוציאטיבית. נכון, שכל אמנזיה דיסוציאטיבית היא גם דיסוציאציה אבל המונח "אמנזיה דיסוציאטיבית" הוא המונח הספציפי המדויק לגבי שכחה של אירועים טראומטיים. דיסוציאציה בכלל זו תופעה יותר רחבה שכוללת גם מצבים נורמאליים ולא פתולוגיים.

שנית, השכחה של אירועים טראומטיים אינה תמיד ואינה בהכרח "מוחלטת". כאמור יש סוגים שונים של אמנזיה דיסוציאטיבית כאשר השכחה הכי קיצונית האמנזיה המוכללת היא נדירה מאוד, כמעט לא קיימת ואפילו הדרגה שהיא במקום השני מבחינת הקיצוניות, האמנזיה המתמשכת, היא נדירה למדי. האמנזיות השכיחות אינן מוחלטות אלא מוגבלות מבחינת הפגיעה בזיכרון האוטוביוגרפי למשל האמנזיה השיטתית [סיסטמטית] האמנזיה המקומית [לוקאלית].

שלישית, לפי ההגדרות של היימן לא ברור מה ההבדל בעיניו בין דיסוציאציה שזו תופעה שקיימת ב- 60 אחוז לבין זיכרון מודחק שזה בין נדיר לבין לא קיים. מה ההבדל בין "מרכיב נפשי שהוצא זמנית מזרם התודעה או שכחה מוחלטת" [דיסוציאציה] לבין "היעדר הזיכרון מהמודעות לשנים רבות" [זיכרון מודחק] אולי הוא מתכוון למשך הזמן "זמנית" לעומת "שנים רבות" זה לא ברור. בכל אופן אין כאן הגדרה אופרציונאלית של משך זמן כמה זמן זה "זמנית"? כמה זמן זה שנים רבות? בכל אופן יש ראיות גם להדחקה של שנים ובכלל זיכרון מודחק ודיסוציאציה לא מוגדרים לפי הגדרות של זמן.

אמנזיה דיסוציאטיבית בפוסט טראומה ופוסט טראומה מושהית

זיכרון מודחק או אמנזיה דיסוציאטיבית הם חלק מהקריטריונים הפורמאליים של הפרעת דחק פוסט טראומטית או הפרעת דחק בתר חבלתית Post traumatic Stress Disorder PTSD אם למשל רוצים לראות אם חיל שעבר קרב סובל מפוסט טראומה, אז בין השאר צריך לבחון קושי לזכור פרטים מהותיים שקשורים לחוויה הטראומטית בקרב.

[הרצאתו של אלי זומר בכנס "הפוליטיקה של החלום" האגודה הסוציולוגית הישראלית המחלקה לסוציולוגיה ואנתרופולוגיה, אוניברסיטת בר אילן דיון בפגיעה מינית במשפחה בעקבות פסק דין בני שמואל]

[אלי זומר [תרגום ועיבוד] מהי דיסוציאציה?, שאלות ותשובות על דיסוציאציה]

[אלי זומר, הרצאה: זיכרונות מודחקים: בין מדע משפט לחברה], ביום עיון משותף של בתי הספר לפסיכולוגיה ומשפטים במרכז הבינתחומי בהרצליה]

[אלי זומר, גילוי הדעת פוגע בבית המשפט, דיוקן, מקור ראשון, 21.10.2014]

מקור המונח טראומה הוא ברפואה גופנית [לא פסיכיאטרית] פציעה או פגיעה ברקמות. [לימור עצינוני, בעקבות ע"פ 5582/09 פלוני נ' מדינת ישראל-הרהורים על שאלת הזיכרון המודחק במשפט הישראלי, עלי משפט יא, ע' 482]

פרויד היה זה ששאל את המונח "טראומה" לעולם בריאות הנפש כאשר דיבר על חבלה נפשית. ראשית העדויות למה שהיום PTSD היא לגבי מה שקראו לזה בעבר shell shock בעקבות מה שקרה לחיילים במהלך מלחמת העולם ה-1 כאשר היו תחת הפגזות.

חרף האטימולוגיה של הרפואה הגופנית, היום המונח "טראומה" הוא מונח עצמאי בפסיכולוגיה, מונח שהסמנטיקה שלו, השדה הסמנטי הוא פסיכולוגי ופסיכופתולוגי ויש הפרעה נפשית עצמאית "הפרעת דחק פוסט טראומטית".

תסמונת פוסט טראומטית היא הפרעה נפשית לאדם בעקבות העובדה שהוא קשור לאירוע שיש בו מוות, איום במוות, פציעה רצינית ממשית [אקטואלית] או איום בפציעה רצינית וכן פגיעה מינית ממשית [אקטואלית] או איום בפגיעה מינית.

על מנת שתהיה פוסט טראומה האדם צריך לחוות את האירוע או לדעת שבן משפחה קרוב או חבר קרוב חווה את האירוע [חדשות רעות לגבי קרובים] כמו כן יש גם אפשרות לפגיעה שניונית ע"י כוחות ביטחון והצלה כמו חיילים, שוטרים, כבאים, אנשי זק"א, עובדי רווחה עקב חשיפה למראות כמו פציעות, גופות וחלקי גופות ולסיפורי חיים קשים.

הפגיעה הפוסט טראומטית מורכבת מקבוצות של סימפטומים [תסמינים]:

תסמיני פולשנות וחודרנות של זיכרונות של החוויה הטראומטית בצורה לא רצונית.

תסמיני הימנעות ניסיונות לא להיחשף לאירועים שמזכירים את הטראומה

תסמיני עוררות, עירור פיזיולוגי המתח והמרכיב החרדתי של הפרעה

קבוצת התסמינים הרלבנטית לנו היא תסמיני הפגיעה הקוגניטיבית. בהם הקושי להיזכר באירוע הטראומטי. כאן יש תופעה שיש לשים אליה לב מפני שפוסט טראומטיים יכולים בו זמנית לחוות היזכרות פולשנית לא רצונית ובאותה עת לא לזכור היבטים

ספציפיים ולגלות אמנזיה דיסוציאטיבית וזיכרון המנותק מאותם היבטים בטרומה שהם הכי קשים והכי מפחידים.

[אלי זומר, הרצאה בסרטון, הפרעת דחק פוסט-טראומטית Post-traumatic Stress disorder]

כלומר, הפרעות הזיכרון הן הפרעות בעלות מאפיינים הפוכים. הן יכולות להיות גם להתאפיין בהיפר מנזיה hypermnesia היזכרות פולשנית חוזרת ונשנית של האירוע. חוויה מחדש של האירוע כאילו הוא מתרחש בהווה, הבזקים לאחור של האירוע [פלאשבקים, flashbacks], זיכרונות מטרידים. לפעמים התלונה היא שהחוויה הטראומטית רודפת אותם ומקשה על המהלך התקין של חיי היומיום אינם מצליחים להוציא מראשם את "התמונות המנטאליות", סיוטי לילה חוזרים ולפעמים לא היה זיכרון של האירוע יהיה שיכחון, אמנזיה amnesia לפעמים רסיסי זיכרון.

[אליעזר ויצטום, יעקב מרגולין, זיכרונות מודחקים של טראומה נפשית בראי המשפט: בין פסיכיאטריה למשפט רפואה ומשפט 44, ע' 103, לימור עציוני, בעקבות ע"פ 5582/09 פלוני נ' מדינת ישראל-הרהורים על שאלת הזיכרון המודחק במשפט הישראלי, עלי משפט יא, ע' 483]

במהדורה האחרונה והנוכחית של DSM היא V-DSM הוסף תת סוג דיסוציאטיבי להפרעת דחק פוסט טראומטית PTSD

לפעמים התסמינים לא מופיעים סמוך בזמן לאירוע הטראומטי לפעמים ביטוי התסמינים מעוכב ומושהה והתסמונת יכולה לפרוץ כעבור מספר חודשים ואף שנים לאחר האירוע

פוסט טראומה מושהית או הפרעת דחק פוסט טראומטית מושהית Delayed-Onset Post traumatic Stress Disorder נקראת גם "הפרעת עקה עם פריצה מושהית".

זהו אחד הסוגים של הפרעת דחק פוסט טראומטית. זהו מצב בו מופיעים הסימפטומים הרגילים של הפרעת דחק פוסט טראומטית אלא שמועד הופעת התסמינים הוא לפחות 6 חודשים אחרי התרחשות הטראומה.

פוסט טראומה מושהית אינה בהכרח מצב של הדחקה או אמנזיה דיסוציאטיבית. ייתכן שהאדם זוכר זיכרון רציף את הטראומה אלא שסימני הפוסט טראומה הופיעו רק לפחות 6 חודשים ממועד הטראומה.

[אלי זומר, הרצאה בסרטון, הפרעת דחק פוסט-טראומטית Post-traumatic Stress disorder]

<https://www.youtube.com/watch?v=K8dZIXILzew>

בדיון שהתקיים במקום אחר אחד המתדיינים שטען להיותו בעל ידע בתחום הנזכר והתנגד והתווכח עם גולשת שהציגה את מאמריו של אלי זומר ניכר מדבריו שאין לו מושג שכאשר מדברים על טראומה ופוסט טראומה בהקשר לזיכרונות מודחקים, מדברים על טראומה נפשית ועל הפרעה נפשית. הוא התייחס לטראומה כאל פגיעה גופנית כך הוא כתב:

על מנת להראות נזק בלתי הפיך לרקמות צריך לבדוק את הרקמות שנפגעו, אם מדובר ב"נפש" שנפגעה נזק בלתי הפיך, אז איפה הפגיעה אם ה"זיכרון" מתעורר רק עשרות שנים לאחר מכן ללא שהייתה כל אינדיקציה לנזק כלשהו????

כלומר, אותו גולש חושב שיתכן שכאשר זומר מדבר על טראומה ופוסט טראומה הוא מדבר על פגיעה גופנית ברקמות. הגולש פשוט מנותק מכל השיח הפסיכולוגי והפסיכיאטרי על פוסט טראומה שהוא נפשי ולא רפואי-גופני-ביולוגי. גם אם יש בשיח היבטים ביולוגיים עדיין טראומה לא "מוגדרת" כפגיעה ברקמות. הסימפטומים לפוסט טראומה הם נפשיים, פסיכולוגיים ולא גופניים. הוא אמנם לוקח בחשבון שאולי מדובר בפגיעה נפשית אבל לא פחות חושב שמדובר בפגיעה גופנית ומתחיל איתה.

ובהיבט הבלשני יש להבחין בין גזירה של מילה לבין ההוראה [הרפנס או הרפנט שלה] או המסמן והמסומן או האינטנסייה והאקסטנסייה של מונח. השאלה ממה נגזרה המילה טראומה היא שאלה דיאכרונית והשאלה מהי הסמנטיקה שלה היא סינכרונית.

גם לגבי האופציה הנפשית שהגולש לוקח בחשבון הוא טועה. ראשית, בניגוד לדברי הגולש פוסט טראומה אינה נזק בלתי הפיך נפשית. אף אחד לא טען את זה באותו דיון וזומר לא טען את זה. אפשר להחלים מפוסט טראומה. נכון שיש בני אדם עם פוסט טראומה כרונית אבל אלה המיעוט. לגבי הרוב, הרי שהם מחלימים מפוסט טראומה ואין נזק בלתי הפיך.

כמו כן, הגולש מניח שלא הייתה אינדיקציה לנזק כלשהו אבל כל הספרות על פוסט טראומה מושהית עם אמנזיות וזיכרון מודחק אומרת שבמהלך ההדחקה והאמנזיה האדם סובל: הוא סובל מצוקות, התניות מצוקתיות כגון התניות פחד וחרדה נוכח גירויים ניטראליים, התניות בכי נוכח גירויים ניטראליים, חרדות שהוא לא ידע להסביר אותן הרי בגלל המצוקות האלה פונים לטיפול

פסיכולוגי ושם לפעמים עולים הזיכרונות. אבל המצוקות היו הסיבה הראשונית לפנות לטיפול.

לפעמים הפגיעה מתבטאת בכך שאדם נוכח בכך שהוא לא מצליח להיזכר והדבר גורם לו מועקה, או אי היכולת להיזכר גורמת לו פגיעה בתפקוד חברתי או מקצועי.

הפרעות זיכרון בקרב נפגעי טראומה או אירועים סטרוגניים, מצבי דחק [סטרוס] בכלל והפרעות זיכרון בקרב נפגעי התעללות מינית בילדות וגילוי עריות בפרט

**על סף דלתה הצר גוועו הרבה לילות
היה או לא היה - חלום בדוי או פלא
לילו היה לא לה, לילה שלו עד כלות**

[אלכסנדר פן, רומאנס]

אולי נפגוש עוד בפנים אשר שכחנו

אולי נשמע עוד מחדש אותו השיר

[יעקב אורלנד, אני נושא עימי]

כאן אני אדון באופן כללי בפגיעה בזיכרון בקרב נפגעי טראומה או אירוע סטרוס [דחק] וביתר ספציפיות בפגיעה בזיכרון בקרב נפגעי התעללות מינית בילדות ונפגעות גילוי עריות. כלומר, כאן אני לא אבחין בין פגיעות בזכירה שהן הדחקות או זיכרון מדחק, או אמנייה דיסוציאטיבית או פוסט טראומה לא מושהית או מושהית, אלא אדון באופן כללי בפגיעות בזיכרון באירועים מסוג זה.

הטענה היא לגבי תופעה לפיה אירועי טראומה או אירועים סטרוגניים, אירועי דחק [סטרוס] עשויים לפגוע בזיכרון האוטוביוגרפי כך שהאדם שחוה את האירוע לא יזכור זיכרון שקשור לאירוע או לסדרת האירועים. אפשר שהוא לא יזכור את האירוע כולו או את סדרת האירועים, אפשר שהוא לא יזכור חלקים מהאירוע, פרטים מהאירוע. כלומר, החוויות הקשות של האירוע לא מגיעות למודעות בצורה של זיכרון. אובדן הזיכרון לגבי האירוע יכול להיות מלא-מוחלט או אובדן זיכרון חלקי. הדבר הזה יכול לקרות לאחר שהאירוע חלף ואין עוד סכנה.

[לימור עציוני, בעקבות ע"פ 5582/09 פלוני נ' מדינת ישראל-הרהורים על שאלת הזיכרון המודחק במשפט הישראלי, עלי משפט יא, ע' 483]

[לימור עציוני, האם הפסיכולוגיה יכולה לשמש כ"מקדם הגנה"- נשים בגירות קורבנות גילוי עריות בילדות כמקרה מבחן לביורו הקשר בין הפסיכולוגיה למציאות הפלילית-נזיקית, שערי משפט ה, ע' 107]

לכך שהטענה היא שניתן להדחיק אירועים טראומטיים עד כדי אובדן זיכרון מלא [טל רגב, ליאורה ארזי, מה בין הרשות המחוקקת לרשות השופטת בהכרעות בדבר קבילות ראיות? דיון בעקבות ע"פ // 28559 העוסק בקבילותם של זיכרונות מודחקים הארת דין ו (1) ע' 39, ע' 41]

מדובר בסכירת הזיכרון של אירוע טראומטי והרחקתו מהמודעות, באופן שאינו נגיש להכרה. זהו מנגנון הגנה הגורם לכישלון פתאומי באינטגרציה של רעיונות, מידע, רגשות או חוויות, מכיוון שהם קשים מדי לתפקוד האינטגרטיבי הרגיל של המודעות. הזיכרון או התפיסה העצמית. האדם אינו מודע לקיומו של האירוע, או לכך ששכר (הדחיק) את הזיכרון, אולם הוא יכול להיזכר בו, או בחלקים ממנו מאוחר יותר, בדרך כלל בעקבות טריגר חיצוני.

[רגב וארזי, שם, ע' 39, הערה 3]

התופעה הזאת נטענת גם באופן ספציפי להתעללות מינית בילדות וגילוי עריות, הזיכרונות מופרדים מהזרם המרכזי של המודעות ומופיעה שיכחון [אמנייה] חלקי או שלם לגביהם.

[בוריס נמץ, אליעזר ויצטום, משה קוטלר, תיסמונת הזיכרון המדומה-תמונת מצב עדכנית, הרפואה, כרך 141, חוברת ח', ע' 126]

כל ניסיון להיזכר הוא בעצם שחזור מידע, שחזור אינפורמציה כאשר המידע לא היה זמין להכרה קודם. נניח שמנסים להיזכר בשם של מורה שלנו בכיתה א' המידע הזה, השם של המורה היה מאוחסן במוח באופן שלא היה זמין מיידית להכרה לכן אין מרחק גדול בין מאמצי הזיכרון שלפיה לבין זיכרונות מודחקים שצפים או שמשוחזרים. בשני המקרים אינפורמציה בלתי נגישה להכרה הופכת נגישה להכרה.

ההבדל הוא שכאשר אנו מנסים להיזכר באופן רגיל אנו עושים את זה באופן רצוני. שחזור של זיכרונות מודחקים הוא בד"כ לא רצוני. בזיכרון רגיל המוטיבציה היא להיזכר זו ההנעה. בשחזור זיכרון מודחק המוטיבציה היא לא להיזכר היזכרות מנוגדת

למוטיבציה. לא רוצים לזכור כי המודעות למידע הזה מאיים עלינו.

[הרצאתו של אלי זומר בכנס "הפוליטיקה של החלום" האגודה הסוציולוגית הישראלית המחלקה לסוציולוגיה ואנתרופולוגיה, אוניברסיטת בר אילן דיון בפגיעה מינית במשפחה בעקבות פסק דין בני שמואל]

חשיפה לאירועי טראומה יוצרת שיבושים בחוויה הפסיכולוגית האינטגרטיבית וזה יכול לבוא לידי ביטוי גם במידור של הזיכרון המאיים מחוץ להכרה המודעת. רואים את זה אצל חיילים משוחררי מלחמות למשל הסרט האוטוביוגרפי ולס עם בשר. חלק מהקריטריון של הפרעת דחק פוסט טראומטית PTSD זה אמנזיה.

[אלי זומר, הרצאה: זיכרונות מודחקים: בין מדע משפט לחברה", ביום עיון משותף של בתי הספר לפסיכולוגיה ומשפטים במרכז הבינתחומי בהרצליה]

ההרצאה

<https://www.youtube.com/watch?v=2I68JXUi6fM&feature=youtu.be>

[אלי זומר, גילוי הדעת פוגע בבית המשפט, דיוקן, מקור ראשון, 21.10.2014]

http://www.tdil.org/images/stories/PDFs/Somer_Makor_Rishon-Dyokan.jpg

[סוזי קגן, ההדחקה: מנגנון התרחקות מאירוע קשה ישראל היום 11.9.2014]

http://www.tdil.org/images/stories/PDFs/11.9.14_Suzi_Kagan_Israel_Hayom.jpg

הקשר בין הפרעות דיסוציאטיביות לבין טראומה

חוקרים של הפרעות ניתוקיות קשות שטרחו לאסוף נתונים על ההיסטוריה הטראומטית של נבדקיהם דווחו כי אחוזים גבוהים מאוד מביניהם (בדרך כלל מעל 90%) מסרו מידע על היסטוריה טראומטית; חוקרים שלא הסתפקו רק בדווח רטרוספקטיבי של מטופלים, חיפשו וגם איתרו תיעוד אוביקטיבי להתעללות בהיסטוריה של מטופלים הלוקים בהפרעות ניתוק הקשר הסטטיסטי בין היסטוריה טראומטית לתופעות ניתוק דומה בעוצמתו לקשר הסטטיסטי שבין התנסות בחוייה טראומטית לתופעות נפשיות פוסט-טראומטיות. נמצא גם כי ככל שעוצמת הטראומה המדווחת גבוהה יותר, כך חזקות יותר תופעות הניתוק המדווחות

[אלי זומר, טראומת ילדות והפרעות ניתוק]

מנגנוני הגנה בקרב נפגעי אלימות והתעללות-רקע

מנגנוני ההגנה הן טכניקות של הנפש הקיימות לצורך הגנה מקונפליקטים ומפני רגשות בלתי נעימים. מנגנוני ההגנה הנמצאים בשימוש השכיח ביותר אצל נפגעי התעללות ואלימות הם: **אצירה** - suppression [דיכוי מחשבות מעוררות לחץ], **הכחשה** [התעלמות מהיבטים מסוכנים ומאיימים במצב הטראומטי או פירושו מחדש באופן שהופך את האירוע לפחות מאיים], **רציונליזציה** [מתן הצדקות והסברים שכלתניים להתרחשות הטראומטית באופן המאפשר להתרחק מהרגש המתעורר], **והדחקה** [שכחה סלקטיבית של חומר מאיים]. הצורך להפעיל מנגנוני הגנה מול טראומה נובע מאי-היכולת של הקורבן להתמודד עם חוויה בעלת עוצמה קשה. במקרים שהטראומה קשורה בהתעללות, מתקשה הקורבן להטמיע את האירוע עם אמונתו בעולם בטוח, צודק והוגן. אלימות המופעלת כלפי ילד על ידי מבוגר ידיו, או על ידי בן משפחה היא קשה במיוחד לעיכול רגשי, במיוחד אם התוקף מתפקד בהדמניות אחרות כהורה אוהב ואחראי או כדמות סמכות.

[אלי זומר, טראומה בגיל הילדות אובדן זיכרון וחשיפה מושהית, עצינוני, בעקבות ע"פ, שם, ע' 486, עצינוני, האם הפסיכולוגיה יכולה לשמש כ"מקדם הגנה, שם, ע' 104]

ההסבר לאובדן הזיכרון כהסבר של מנגנון הגנה

כאמור הצורך להפעיל מנגנוני הגנה מול טראומה נובע מאי-היכולת של הקורבן להתמודד עם חוויה בעלת עוצמה קשה. במקרים שהטראומה קשורה בהתעללות, מתקשה הקורבן להטמיע את האירוע עם אמונתו בעולם בטוח, צודק והוגן. אלימות המופעלת כלפי ילד על ידי מבוגר ידיו, או על ידי בן משפחה היא קשה במיוחד לעיכול רגשי, במיוחד אם התוקף מתפקד בהדמניות אחרות כהורה אוהב ואחראי או כדמות סמכות. הצורה שבה ילדים מעבדים פסיכולוגית את האירועים הטראומטיים משפיעה על האופן שבו יאוחסן הזיכרון ועל הדרך שבאמצעותה יישלף הזיכרון מאוחר יותר. אירועי ההתעללות עלולים להיות כה מרוחקים מההקשר של שגרת החיים הרגילה של הקורבן, עד כי הם מאבדים לחלוטין כל מובן הגיוני. בתור אירועים חסרי פשר והקשר, אין הם יכולים לקבל משמעות המאפשרת הטמעתם בזיכרון. פרופ' אור-בך כותב כי דיסוציאציה, שהיא במהותה תהליך נורמטיבי הסתגלותי של האישיות, מתדרדרת לפתולוגיה כמעט תמיד בעקבות טראומה המזעזעת את האישיות. התגובה הכמעט-אוטומטית לטראומה מציפה, היא העלאה מיידית של הספים של התחושה והתפיסה, הפניית הקשב מן ההתרחשות הטראומטית, הסחת הדעת ואבדן שליטה על התפקוד האישיותי. ההתנהגות הופכת אוטומטית ומשחררת מן השליטה המרכזית והיא מלווה בניתוק הנגרם על-ידי קהות החושים ו/או אבדן הזיכרון.

בריאר מדבר על סוגים של התנהגויות דיסוציאטיביות שכיחות אצל ניצולי התעללות: הנתקות, קהיון, צפיה מבחוץ ואמנזיה. הנתקות [disengagement] היא צורת הדיסוציאציה הפשוטה והשכיחה ביותר והיא מתבטאת בפרידות מנטליות קצרות של האדם מסביבתו ובהייה בחלל, תוך אבדן ריכוז וקשב למתרחש סביב. קהיון [numbing] מתייחס למצבים שבהם האדם מדלל את עוצמת הרגשות השליליים הקשורים בהתרחשויות בזיכרונות או במחשבות, באופן המאפשר המשך פעילות בלי שתפגע איכות התפקוד בגלל הכאב הנפשי. בצורתו הכרונית יוצר תהליך הקהיון תסמונת של ניתוק פסיכולוגי תמידי של האדם מרגשותיו. צפייה מבחוץ [observation] מתרחשת כאשר ניצול הטראומה חווה את עצמו כמתבונן [להבדיל ממשותף] באירועים שבהם הוא מעורב. כתוצאה מכך יכולים ניצולי טראומות לחוות אירועים קשים, כאשר הם צופים בשלוח במעין חוויה חוץ-גופית, בטראומה המתחוללת

איבוד זיכרון, היא פעולה הדחקתית שבה הקורבן נמנע באופן לא-מודע מהמצוקה הנובעת מהזיכרונות על ידי העלמתם מן המודעות.

[אלי זומר, טראומה בגיל הילדות אובדן זיכרון וחיפה מושהית, עיוני, האם הפסיכולוגיה יכולה לשמש כ"מקדם הגנה, ע' 104]

אדם החווה התעללות מינית בילדות או גילוי עריות נוכח בפער בלתי ניתן לגישור בין השגרה היום יומית התמימה לבין האקט המיני וההתעללות. נוצר פער בין אמונה בעולם בטוח, צודק והוגן לבין ההתעללות. במיוחד ילדים מתקשים לגשר על הפער הזה. הפער רב יותר כאשר האדם המתעלל הוא אדם אהוב על הקורבן ותפקידו להגן על הקורבן והקורבן תלוי במתעלל פיזית ורגשית. הקורבן אינו יכול לדמיין את חייו, את שגרת חייו בלי המתעלל לצרכי טיפול. מחשבות אלה הילד לא יכול לשאת ולכן הוא מפתח מנגנוני הגנה שמעוותים את המציאות המודעת, מפחיתים את ההרגשה השלילית ומאפשרים לקורבן לתפקד במציאות הזאת וזאת ע"י העלמת החוויות מן המודעות, חוויות שאינן מתיישבות עם הסדר הטבעי של הדברים.

[עיוני, בעקבות ע"פ, שם, ע' 485]

הדיסוציאציה היא נתק מהמציאות במצב היפנוטי של אימה, התבוננות מהצד במעשים כמתוך חלום בהקיץ. הקורבן מתמקד בפרטים בהתעללות כגון בטפט על הקיר או בתקרה וכך נוצרת איכות שונה לזיכרון האירוע. הקורבנות מתנתקים במהלך האירוע נמצאים נפשית במקום אחר ולעיתים הנתק ימשך לאחר האירוע הפוגעני וכך תקופות יכולות להיות אובדות מן הזיכרון, יכולים להיות פערים בהתרחשות האירועים יכול להיות מידע שלא מקושר לאירוע ואינו משולב בו כפי שצריך מבחינת רצף הזיכרונות או מבחינת השליפה.

כך הזיכרון מפוצל. פרטים עובדתיים לא מגיעים למודעות. יש רסיסי זיכרונות, יש חלומות יש הבזקים לאחור [פלבסקים] יש תגובות רגשיות ופיזיולוגיות אבל הם אינם מקושרים לאירוע הרלבנטי.

מחקרים שונים מאששים מסקנות אלה. נמצא, כי זיכרונות של התעללות מינית בגיל הילדות נוצרים במצב היפנוטי עצמי הנוצר מתוך אימה. בתוך הזוועה הנחוית, מוקד הקשב הופך צר יותר, אך הוא מוסט ממוקד הכאב למוקדים אחרים בסביבה. החוויה נספגת בהכרה בצורה מנופצת, המעניקה לזיכרון איכות שונה. כך, למשל, הזיכרון עשוי להיות מדויק ביותר ביחס לפרט שולי באשר למקום שבו אירע האונס, למשל בטפט שעל הקיר,

[עיוני, בעקבות ע"פ, שם, ע' 486, עיוני, האם הפסיכולוגיה יכולה לשמש כ"מקדם הגנה, שם, ע' 105, אלי זומר, טראומה בגיל הילדות, אובדן זיכרון וחיפה מושהית]

הדחקה זו היא תוצאה של מנגנוני הגנה פסיכולוגיים המופעלים בתגובה לחוויות מאיימות. המונח הרפואי לזיכרון מודחק הוא אמנזיה דיסוציאטיבית: שכחה הנוצרת בעקבות ניתוק נפשי (דיסוציאציה) שמשמעותו חסימת האירוע והפרדתו מההכרה, או "עזיבת" הגוף מבחינה מנטלית בזמן התרחשות האירוע הטראומטי.

[טל רגב, ליאורה ארזי, מה בין הרשות המחוקקת לרשות השופטת בהכרעות בדבר קבילות ראיות? דיון בעקבות ע"פ // 28559 העוסק בקבילותם של זיכרונות מודחקים הארת דין ו (1) ע' 39, ע' 41]

גבאי טוען שקורבנות גילוי עריות חווים כחלק ממנגנון ההגנה הנפשי שלהם אמנזיה דיסוציאטיבית כאשר אין מדובר בשכחה רגילה אלא בנייתוק המתרחש לפני שהחומר נתפס בחושים ועבר עיבוד וקידוד במוח. המידע רשום אבל ממודר ואינו נגיש להכרה המודעת

[נדב גבאי, "תסמונת הזיכרון השגוי" - מתי דעה הופכת לאסכולה? רפואה ומשפט, גיליון 46]

<http://www.ismal.co.il/imgs/uploads/article46/r-12.pdf>

לדעתי גבאי לא מתאר באופן מדויק את הדברים. אמנזיה דיסוציאטיבית לא מתרחשת "לפני" שהמידע [מידע] ולא "חומר" כדברי גבאי נקלט בחושים אלא "אחרי" שנקלט בחושים אבל "לפני" שערב עיבוד קוגניטיבי וניתן לשליפה בזיכרון. אילו לא היה נקלט בחושים זו לא הייתה הדחקה אלא מלכתחילה המידע לא היה מקודד ולא היה נמצא בזיכרון. זיכרון מודחק הוא מידע שכן קודד ורק לא ניתן לשליפה. מידע שבכלל לא קודד אינו זיכרון מודחק מפני שהוא לא זיכרון בכלל. המידע שהוא הזיכרון המודחק קודד במוח אבל התהליך שהוא לא עבר אינו תהליך קידוד אלא עיבוד קוגניטיבי שיאפשר לו להישלף מתוך האיחסון.

כאשר אנשים עוברים חוויה טראומטית חלק מהם מפעילים מנגנון הגנה של דיסוציאציה כדי להימנע מהכרה מודעת של החוויה הטראומטית. מנגנון הגנה זה יכול לפעול הן בזמן החוויה הטראומטית עצמה והן בפרק זמן אחריה ובכך המנגנון שומר את החוויה הקשה מנותקת מהתודעה של האדם.

[אליעזר ויצטום, יעקב מרגולין, זיכרונות מודחקים של טראומה נפשית בראי המשפט: בין פסיכיאטריה למשפט רפואה ומשפט 44, ע' 103]

ההתפרצות המושהית של הפרעת פוסט טראומה- יחד עם הזיכרונות הקשורים לטראומה, בחלוף זמן רב, לפעמים אחרי שנים של הדחקה והיא מבטאת, לעיתים תכופות, שחזור של זכרונות טראומטיים שהיו מודחקים במשך זמן רב. במקרה של ילדים העוברים התעללות בידי הורים, כיבוש זכרונות ההתעללות הוא צורך השרדתי שנועד לשמירה על הקשר עם ההורה ולצורך המשך התפקוד.

[אלי זומר וצביה זליגמן- תגובה לגילוי הדעת של חוקרי המוח והזיכרון נגד הרשעת האב באונס על בסיס זיכרון מודחק]

טראומה קשה כמו גילוי עריות עלולה ליצור הפרעה ברצף החוויה של הילדה הנפגעת. סיפור חיים של ילדה החייה בסביבה נורמלית נקטע מפעם לפעם בחוויות של כאב, גריה מינית ונטישה. הפגיעה ברצף החוויה כרוכה גם בשינויים ברמות הבקרה שיש לה על גופה וליכולתה להטמיע את ההתנסויות הטראומטיות בסיפור החיים שלה. לא מפתיע, על כן, שתגובות הנפשיות לגילוי עריות כוללות גם פגיעות ניתוקיות ברצף החוויה. אמנם ההגנות הניתוקיות מאפשרות לילדה למדור את תפישותיה, את חוויותיה ואת זכרונותיה הקשים אך יש להן, למעשה, שני אפקטים סותרים: הן מסייעות לה להתרחק מאימת החוויה הטראומטית בעת התרחשותה, אבל הן גם משבשות את אפשרויות העיבוד וההחלמה מההתנסות הפוגעת, לאחר שכבר נסתיימה.

מצבים דיסוציאטיביים כמנגנוני הגנה-חזרה

מידור- במידור נורמאלי המוטיבציה היא כן לזכור למה רצינו להיכנס לחדר. זו מוטיבציה להפסיק את המידור. אבל לקורבנות גילוי עריות יש מוטיבציה הפוכה לא לזכור ולהמשיך את המידור. הזיכרונות הם קשים וכואבים ויש אינטרס למדור אותם מההכרה המודעת. המידע על ההתנסות המינית הקשה נשמר והוא יכול להישלף בתנאי שיתקיים מצב סביבתי ספציפי. השליפה תאפשר רק במצבים מנטאליים מסוימים ולא באחרים. באופן כזה, עשויה ילדה נפגעת להיות נאיבית לגמרי בכל הנוגע למין בעת שיח חברות, אך לגלות בקיאות וניסיון מיני נרחבים בעת חשיפה לגירויים מיניים מאיימים המפעילים את החומר הממודר. מידור הגנתי כזה מאפשר לילדה לשמור בנפרד שתי מערכות של ידיעה, זהות ורגש העלולות לעורר קונפליקט בלתי נסבל אם המודעות אליהן תהיה בו-זמנית. כלומר, המידור מאפשר לילדה להתמודד עם ההתעללות באמצעות מנגנוני ההגנה [ובכך מתבטאת, למעשה, ידיעה של הילדה כי התעללות מתרחשת] ובאותה עת היא יכולה לאהוב את ההורה הפוגע ולראותו כהורה מייטיב [ובכך לבטא אי-ידיעה אודות תכונותיו הפוגעות של ההורה]. מידור כזה גם מאפשר לילדה לשמור על נארטיבים שונים וסותרים אודות תולדות חייה.

המידור עלול להפוך לבעיה כאשר החוויות הממודרות הן טראומטיות ולא עוברות עיבוד רגשי ולכן הן נשארות בנפש כחומר רעיל. החומר הבלתי מעובד דולף מן המדורים ואז יש תופעות הידועות כ "הבזקים לאחור" פלשבקים והאירוע המקורי נחווה מחדש או רסיסים מתוכו. הדבר דומה יותר להזיה של האירוע המקורי מאשר כהיזכרות בו. מידור כזה משבח את ההסתגלות ההגנתית של הילדה בכך שהוא מאפשר לה לשמור על תום ההולם את גילה הכרונולוגי ומאפשר התערות מסתגלת בחברת בנות ובני גילה. אבל הוא גם מאפשר לה היענות לדרישות המתעלל ולהביא אותו לסיפוק תוך מינימאליזציה של פגיעה נוספת מצידו. מידור כזה מנקשה מאוד על הגילוי המוקדם של גילוי עריות והיה קשה להעלות ממצאים בחקירה ותשאלו כי עדות הילדה תהיה מממודרת במוח כלמידה תלויה מצב. הילדות עלולות להכחיש שבוצע בהן גילוי עריות אם המידור שיפעילו יהיה יעיל ואף בדיקת פולגריף תמצא שהן דוברות אמת בהכחשת ההתעללות כך שעלולה להיות תוצאה שלילית שגויה False negative

אוטומטיזציה- במצבי דחק חריפים אוטומטיזציה מאפשר לנפגעים לפעול ולתפקד תוך ניתוק ממראות האימים. אנשים שמילטו את עצמם ממטוס שנחת נחיתת אונס או ממגדל בוער מתקשים לעיתים לדווח על מחשבותיהם או רגשותיהם בעת המילוט. צוותי הצלה הנחשפים למראות זוועה במצבי אסון מדווחים על ביצוע תרגולות באופן אוטומטי ועל ניתוק מן האני [דפרסונאליזציה] בתנהגות אוטומטית מופיעה גם אצל ילדים קורבנות גילוי עריות הנאלצים לבצע התנהגויות להיענות לדרישות המתעלל. הדבר יכול להיות כניסה לחדר המיטות הכנת החדר או המיטה. התנהגויות מיניות וכן הסתרת הסוד כמו החלפת מצעים או רחצה. קורבנות גילוי עריות מדווחים כי בתגובה לאות כמו אחיזה בזרוע והנחייתן לחדר המיטות או רחשי פסיעות מתקרבות אל חדר השינה שלהן הן נכנסות למצב של קיפאון כאילו נעלמות מגופן ונכנסות להתנהגות רובוטית.

דימיון והיפנוזה- היפנוז משמש כיכולת התנתקות הגנתית במצבי דחק יותר אצל ילדים מאשר מבוגרים. ילדים קורבנות התעללות מפעילים את הדימיון וחלימה בהקיץ כהליך מסיח מעין הזייתי. הם מדמיינים "היות שליליות" כאשר גירויים קשים כמו נוכחות הורה פוגע בחדר, מורחקים משדה ההכרה ואינם נקלטים כגירוי תפיסתי. קורבנות טראומה מדווחים על יכולת להפעיל היות שליליות על גירויים פיזיים מכאיבים וכך לאלחש את גופם כך שפגיעות ברקמות הגוף לא מעוררות מצוקה.

מצבי אני-ילדה א' עשויה להפנים את ההורה המשבח ולהתחזק מפעולות שבח ועידוד המיוצגות ע"י ההורה המופנם בעת התמודדות עם אתגר ואיום. ילדה ב' הגדלה עם הבורה ביקורתי ומשפיל תגיב בהססנות ובהימנעות במצבי דחק היות והיא מתמודדת עם מצבי אני הורי משפילים ומרפים את ידיה. אובייקטים מופנמים עשויים להיטען באנרגיה של העצמי [קתקסיס] ואז יוכלו לקבץ ביטויים התנהגותיים פעילים של האני. במקרה של ילדה א' תפתח אישה חמה בת זוג תומכת ואוהבת וילדה ב' תהיה עם דפוסי התנהגות תוקפניים כלפי בן זוגה וילדיה. בקצה הרצף יהיו גבולות אני נוקשים ובלתי חדירים עם תקשורת מועטה ביניהם, חפיפה מועטה של תכנים ולעיתים לא תהיה מודעות הדדית. זהו מצב המאפיין את הפרעת הניתוק הקשה ביותר, הפרעת זהות מנותקת שבעבר כונתה הפרעת אישיות מרובת פנים.

[אלי זומר, טראומות ילדות והפרעות ניתוק]

המשך אובדן הזיכרון כמנגנון הגנה

ההימנעות מהזיכרונות המכאיבים מונעת את החזרתיות כי אנו זוכרים יותר טוב דברים שאנו נזכרים בהם שוב ושוב. בדברים שאנו לא עוסקים בהם אנו זוכרים פחות הם דועכים.

יש מוטיבציה בסיסית הרבה יותר לא לזכור שאבא שלי אונס אותי זו המוטיבציה לשמור על ההתקשרות attachment עם ההורה ואז חייבים למדר את אותו חלק בזיכרון שמפריע להתקשרות. זה משהו אבלוציוני.

[הרצאתו של אלי זומר בכנס "הפוליטיקה של החלום" האגודה הסוציולוגית הישראלית המחלקה לסוציולוגיה ואנתרופולוגיה, אוניברסיטת בר אילן דיון בפגיעה מינית במשפחה בעקבות פסק דין בני שמואל]

אנייס טוענת שבניצול מיני, ניצול רגשי או הזנחה. במקרים כאלו הטראומה עלולה להתגלות לרוב לאחר חודשים או שנים מכיוון שהילד עלול לא לספר ולא תמיד התסמינים נראים לעין. כך עלול להיווצר עיוות בבניית האישיות של הילד המתפתח. לעומת התפרקות נפשית פתאומית לאחר טראומה חריפה, הדורשת "לבנות את הפאזל מחדש", לאחר אירוע טראומטי מתמשך ההפנמות של הילד שמעצבת ומקבעת סביבתו - כגון ערכים, מוסר, אמונות (Internalization) והתנהגות - עלולות להתעוות והמבנה האישיותי סופג פגיעה די עמידה. הילד, ובהמשך המתבגר או המבוגר, יגלה שמה שתפס בילדותו כדבר נורמטיבי אינו כך, אך יתקשה לגשר על פער תפיסתי זה, מה שעלול ליצור בלבול פנימי. הוא יגלה בהדרגה שהעולם שגדל בו אינו נורמטיבי אך אין לו תחליף, כי הוא לא מכיר משהו אחר. בנוסף, הוא עלול לפתח בין השאר תכונות כגון אי אמון בסביבה, תחושת נבגדות, קושי באינטימיות ותחושת חוסר אונים כרונית. כדי להתמודד עם התופעות הללו, במקרים רבים הילד יאמץ דפוסי התנתקות (כגון הדחקה ומחיקת אירועים קשים מהזיכרון) (ותהליך זה יהפוך לקו קבוע) - ניתוקים חוזרים במשך כל החיים, בין גוף לנפש, בזיכרון ואף באישיות) יצירת אישיות מרובת. הפגיעה עשויה להתבטא גם בהתפתחות הגופנית, שכן הילד לא יהיה מסוגל להמחיש את החוויה והזיכרון במלים, וכשאינו מלים, הגוף מדבר במקום."

[ליאור אנייס, כיצד אישיותו של ילד עלולה להתעוות לאחר טראומה, הארץ, 23.11.2014]

http://www.tdil.org/images/stories/PDFs/Anais_Lior_posttraumatic_child_personality.pdf

נווה טוענת שבמצבי הזנחה והתעללות מתמשכים. נפשם של הילד והילדה אינה יכולה להתמודד עם היותה של הדמות ההורית החיובית והמגנה גם זו שפוגעת, מתעלמת ומזניחה. על מנת לשמר את הדמות ההורית כחיובית, המשמעות של המעשים השליליים מבודדת ומנותקת מהתפיסה הכללית של ההורה. עם הניתוק הזה, מנותקים גם זיכרונות של הפגיעה. על מנת להגן על שלמותו של העצמי של הילד או הילדה, הנפש למעשה מנתקת בתוכה אזורים שלמים ונוצרת הפרעה באינטגרציה הנפשית ובתפיסת העצמי. מהלך זה גובה מחיר נפשי חמור: מתהווים נתקים ברצף ההיסטורי האישי - מופעים נפשיים, כולל תמונות, תחושות גוף ורגשות נשאים ללא הקשר. הניתוקים הללו גורמים גם לכך שאין יכולת לשלוף באופן מודע ורצוני את הזיכרון הטראומתי.

[אורית נווה, מחשבות על דיסוציאציה וזיכרונות טראומטיים בטיפול, פסיכולוגיה עברית, 17.11.2014]

http://www.tdil.org/images/stories/PDFs/2014_Orit_Nave.pdf

קגן טוענת שדווקא חוויה טראומטית או סטרסוגנית עשויה להיות מודחקת ולהיות מסולקת מהזיכרון ולא חוויה רגילה היא בשל כך שחוויה טראומטית או חווית דחק עברה מנגנון הגנה מפני עיבוד החוויה. נניח ילד שעבר התעללות פיזית הסיכוי שידחיק את החוויה הוא קטן אבל אם הילד עבר תקיפה מינית ע"י איש צוות בגן, אז הילד עלול להדחיק את האירוע להעביר את הזיכרון אל התת מודע.

[סוזי קגן, ההדחקה: מנגנון התרחקות מאירוע קשה ישראל היום 11.9.2014]

http://www.tdil.org/images/stories/PDFs/11.9.14_Suzi_Kagan_Israel_Hayom.jpg

תהליך אחר המקשר בין הטראומה לבין התגובה הדיסוציאטיבית, הוא ההיפנוזה העצמית. פוטנס וחבריו דווחו על סמך בדיקה של 100 מקרים של הפרעות דיסוציאציה קשות, כי בחוויית טראומה נוטים אנשים להפנט את עצמם על מנת להקהות את עצמת הכאב הפיזי והנפשי של הזיכרון הטראומטי, וכי זהו הבסיס לנתק של זיכרון טראומטי זה מן ההכרה. קורבנות ילדים מגיבים

לעיתים תכופות בדיסוציאציה בזמן התקיפה עצמה בכך שהם חוסמים את האירוע מהכרתם או שהם עוזבים באופן מנטלי את גופם.

גם הרמן טוענת כי זיכרונות של התעללות מינית בגיל הילדות נוצרים במצב היפנוטי עצמי הנוצר מתוך אימה. בתוך הזוועה הנחוית, מוקד הקשב הופך צר יותר ויותר, אך הוא מוסט ממוקד הכאב למוקדים אחרים בסביבה. באופן כזה החוויה נספגת בהכרה בצורה מנופצת, המעניקה לזיכרון איכות שונה. הזיכרון עשוי להיות מדויק ביותר ביחס לדוגמה בטפט שעל הקיר בחדר שבו אירע האונס, למרות שהאונס אירע בגיל 5. יחד עם זאת, הזיכרון עלול להיות מקוטע ומעורפל ביחס לרצף הנארטיבי של הזיכרונות וביחס לפרטי האירועים הטראומטיים

[אלי זומר, טראומה בגיל הילדות אובדן זיכרון וחשיפה מושהית]

רוב החוקרים מסכימים כי כאשר אדם מוכרע תחתיו על ידי אירוע טראומטי, הוא או היא עלולים לאבד חלק, או את כל הזיכרון ביחס למה שאירע. ההשתקקות לשכוח חוויות כאלה היא עזה, במיוחד כאשר האלימות מופעלת על ידי אדם אהוב, ובייחוד כאשר המתעלל הוא הורה. התעללות על ידי הורה הורסת את כל הציפיות והצרכים היסודיים להגנה ולהזנה רגשית. התעללות בילדים שוברת את קשרי האמון הבסיסי וגוזלת מן הילד את היציבות לה הוא זקוק, כדי לצמוח למבוגר בריא. כדי לשרוד, על הילד לשכוח אירועים איומים וחוויות שספג מידי המבוגר המתעלל ושאינם ניתנים להטמעה בזיכרון. ילדים כאלה תלויים בהוריהם ולכן אינם מסוגלים לגלות את הסוד המשפחתי, מה גם שבמקרים רבים משכנע המתעלל את הילד כי ההתעללות טובה לו, או מגיעה לו, וכי יבולע לו או שהמשפחה תפורק אם יתלונן. ילדים כאלה מסוגלים באמצעות מנגנוני ההגנה הפסיכולוגיים להראות לאחרים כמאושרים ועשויים להקדיש את מרצם להשגת הישגים אקדמיים או מקצועיים.

[אלי זומר, טראומה בגיל הילדות אובדן זיכרון וחשיפה מושהית]

<<מצבה הכללי של ישראל זיכרונות מודחקים-משוחזרים, זיכרונות מושתלים וגילוי עריות: ההיבט הפסיכולוגי-חלק ב' >>