

על מה אנחנו חולמים כשאנחנו חולמים על הקורונה

כל בני האדם חולמים, והחלומות שלהם יכולים להיות מושפעים מחוויות שהם עוברים. כמה מחקרים חדשים שופכים אור על האופן שבו אנחנו עוסקים במגפת הקורונה בזמן שאנחנו ישנים

בני יורק טיימס 20.10.2020 15:50 עודכן ב: 15:55

נחילי החרקים - זבובונים, ברחשים, צרעות ונמלים מעופפות - הופיעו בשנה הנוכחית של הסיוטים הליליים מוקדם. עם בוא הקיץ הגיע גם תורם של החלומות המטרידים: תעייה בתוך המון אדם בעירום וללא מסכה, או היתקלות בגברים עטויי חלוקי מעבדה לבנים שמכריזים: "אנחנו נפטרים מהקשישים".

הסתיו הביא עמו עוד סיוטים בסגנון סרטי אימה על בתים רדופי רוחות רפאים, בייחוד אצל נשים שמטפלות בקרובי משפחה חולים או נזקקים, או מנסות להתמודד עם שגרת למידה וירטואלית שנעשית בבית. "אני מלמדת בבית את בני בן העשר", סיפרה אם שהשתתפה במחקר שעסק בחלומות בתקופת הקורונה. "חלמתי שהתקשרו מבית הספר והודיעו לי שהוחלט שכל שהכיתה שלו תגיע אלינו ושאי צריכה ללמד את כולם עד שהלימודים בבתי הספר יתחדשו".

דירדרי בארט, פסיכולוגית בבית הספר לרפואה של הרווארד ומחברת הספר "חלומות המגפה" (Pandemic Dreams), ערכה בשנה שחלפה סקרים שעסקו בחלומות. השתתפו בהם אלפי בני אדם. "מבחינה איכותית לפחות, אפשר לראות כמה שינויים בתוכן החלומות שהתרחשו בזמן שעבר מתחילת המגפה עד החודשים האחרונים", אומרת בארט, "ואפשר ללמוד מההבדלים האלה מה מדאיג את הציבור בתקופות שונות בשנה".

בארט היא העורכת הראשית של כתב העת Dreaming, שבגיליון ספטמבר שלו התפרסמו ארבעה מחקרים חדשים העוסקים בעיבוד של סכנת הקורונה במוח של האדם הישן. הממצאים שהתקבלו מחזקים את התפישה המקובלת בנוגע לאופן שבו החרדה בשעות הערות מוצאת ביטוי בשנת ה-REM (תנועות עיניים מהירות, שלב בשינה): בדימויים ובמטפורות שמייצגים את הדאגות המידיות שלנו, בין אם אלה פחדים מהידבקות בקורונה (נחילי החרקים) ובין אם הפרה של כללי עטיית המסכות. בראייה כוללת מרמזים המאמרים על תשובה לשאלה גדולה יותר - האם יש תכלית לחלימה, ומהי?

אפשר לומר שהתשובות שמספק המדע סותרות כמעט לחלוטין. זיגמונד פרויד ראה בחלומות מימוש משאלות, בעוד שהפסיכולוג הפיני אנטי רבונסואו (Antti Revonsuo) ראה בהם סימולציות של איומים הנשקפים לחולם. בשנים האחרונות טוענים חוקרי מוח ששנת ה-REM, שהיא פרק הזמן שבו מתרחשת מרבית החלימה, מעודדת את החשיבה היצירתית, את הלמידה ואת בריאות הנפש, ומתפקדת כמעין פסיכותרפיה לא מודעת. עם זאת, יש הטוענים שאין בחלימה כל תועלת לנפש - שהיא לא יותר מ"כיוון של המוח כהכנה למודעות", כדבריו של הפסיכיאטר אלן הובסון מהרווארד.

ארבעת המחקרים החדשים מבוססים על הרעיון הפשוט יותר הקרוי עקרון ההמשכיות, שלפיו תוכן החלומות משקף דברים שהחולם חשב, הרגיש ועשה במשך היום - הטוב והרע, האופטימי והמפחיד.

במחקר אחד השוו קסידי מקיי וטרזה דצ'יקו מאוניברסיטת טרנט בקנדה יומני חלימה שניהלו סטודנטים בשבועיים הראשונים לפרוץ המגפה בצפון אמריקה ליומנים שניהלו סטודנטים לפני שנודע שהנגיף קיים.

החוקרים חילקו את הדימויים לקטגוריות: איברי גוף, בעלי חיים, מזונות, אביזרים רפואיים. השינויים שחלו בימי המגפה המוקדמים בלטו מיד: "אנשים חשבו על אירועים הקשורים לנגיף הקורונה, למשל המתנה בתור בחנות המכולת, וחלמו על ראשים, האיבר הקשור להידבקות במחלה ולהפצה של הנגיף", אומרת דצ'יקו.

אנשים שסובלים מחרדות בשעות הערות נוטים לייצר בראשם תרחישים הקשורים לעבודה, למערכות יחסיים ולחיים באופן כללי. במחקרים קודמים קושר את הדפוס הזה לחילופי הרקע בחלומות - חילופים תכופים מסצנות חוץ לפנינים, מהעיר לכפר, מההרים לחוף. בתחילת ימי הקורונה היה מספר השינויים הללו בחלומות גדול ביותר. "אלה חלומות חרדה אופייניים", מציינת דצ'יקו.

לצורך מחקר נוסף גייסה בארט ברשת כמעט 3,000 משתתפים וביקשה מהם לעקוב אחר חלומותיהם, לתאר אותם ולכתוב עליהם. היא ניתחה את תוכן החלומות בעזרת אלגוריתם של ניתוח שפה שממפה מילים ומחלק אותם לקטגוריות דוגמת "כעס", "עצב", "גוף", "בריאות" ו"מוות". גם חלומות אלה נשאו את סימני ההיכר של חרדה מוגברת בשעות הערות, אבל תחושות כמו כעס ועצב הופיעו אצל נשים בתדירות גבוהה בהרבה משהופיעו אצל גברים.

"לא ציפיתי שזה מה שנגלה, אבל הממצאים מצביעים על כך שגברים חווים בעיקר פחד ממחלה וממוות, כלומר פחדים הקשורים לבריאות", אומרת בארט, "הנשים חוו השפעות משניות, כנראה מכיוון שהן אלה שטיפלו בדרך כלל בחולים במשפחה, ולכן החלומות שלהן היו שונים".

אבל לא כל החלומות בשני המחקרים התאפיינו בקדרות ובפחד, ורבים מהם היו נעימים וכללו איחוד מחדש עם חברים ומשפחה, או תיארו השתלטות על הנגיף והשמדתו. היו בהם משאלות ואיומים, תופעות בריאות וטעויות, והתמודדות עם הדיווחים על התפשטות הנגיף – כל אלה מעידים על למידה ועיבוד של רגשות.

היו גם הבלחות של תקווה, למשל בחלום שעליו דיווח אחד ממשתתפי הסקר של ד"ר בארט: "חלמתי שנגיפי הקורונה יוצרים מוזיקה, ובשביל למצוא תרופה המדענים צריכים להלחין מנגינה שמתאימה לזו שהפיקו הנגיפים. אחר כך הם הזריקו את זה כמו חיסון, ואנשים החלימו".

מכל המחקרים האלה עולה שלחלימה יש הרבה יותר ממטרה אחת, ושרובן מתאימות להסברים של התיאורטיקנים שצוינו בתחילת הכתבה. אי אפשר גם לפסול את הרעיון המעניין של ד"ר הובסון, בזכות הפעילות המרובה בחלום שאין לה משמעות אמיתית.

המשמעות היא שסייטי הקורונה, בדומה לכל סיוט אחר, נוטים להיות מוגזמים ומציפים מבחינה רגשית. "מה שקרה בחלום היה מבהיל, אבל כשמתעוררים זה נראה מצחיק", אומרת בארט, "המשבר קל משחשבת". כיתה שלמה של ילדי כיתה ו' לא עומדת לפשוט על הבית, והאנשים בחליפות המגן אינם ממתנינים ליד הדלת. נראה שנצליח להתמודד עם זה.

לכתבה של בנדיקט קארי בניו יורק טיימס

