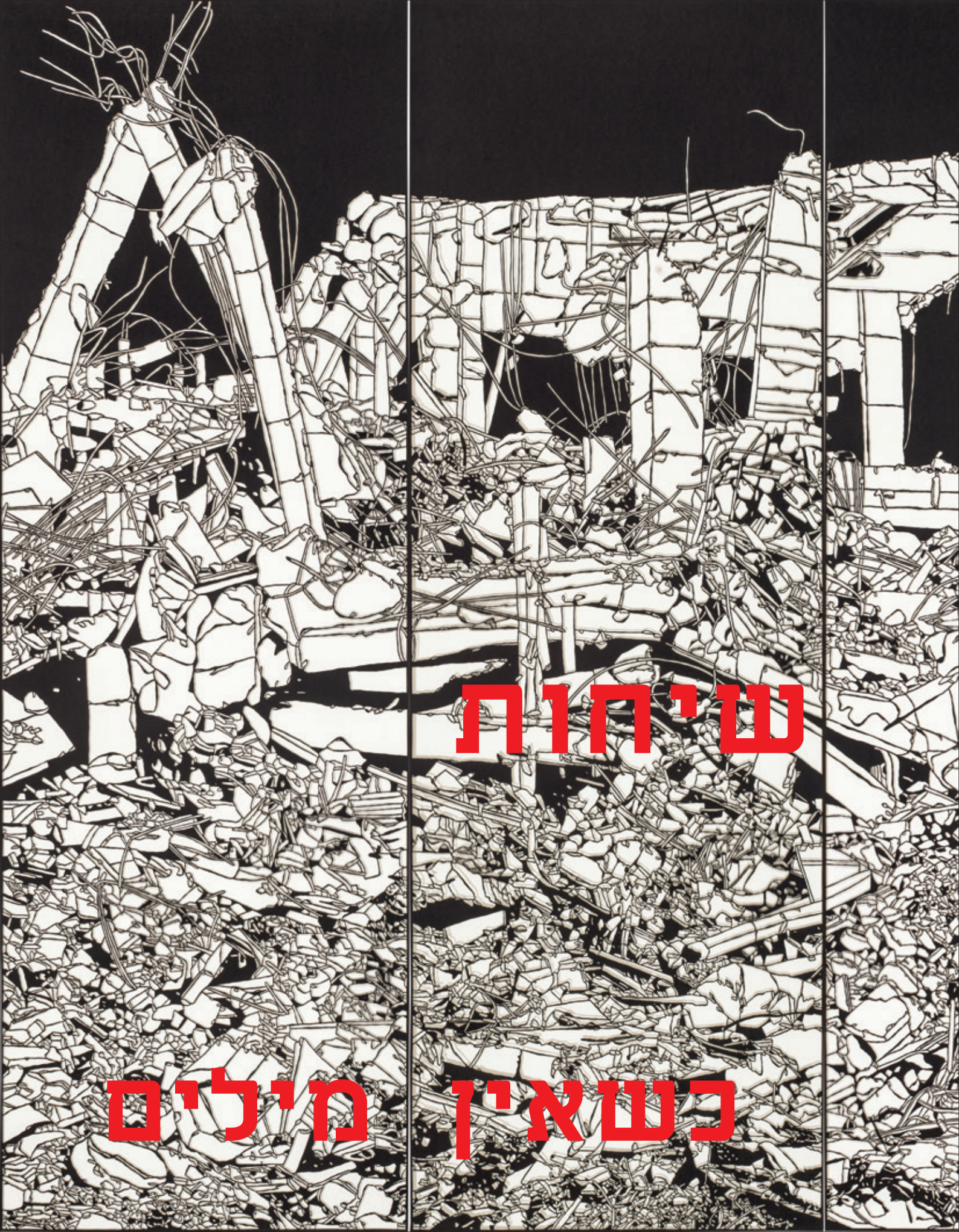




שִׁחוֹת

כְּשֶׁאֵין מִלִּים

שיחות

כתב-עת ישראלי לפסיכותרפיה

עמותת שיחות ■ הסתדרות הפסיכולוגים – החטיבה הקלינית

עורכים מייסדים:

פרופ' אריק שלו

אלי חן ז"ל

כרך ל"ח, חוברת מיוחדת – "שיחות" כשאין מילים, טבת תשפ"ז, דצמבר 2023

ISSN: 0334-9330

עורכים מקצועיים:

פרופ' אליעזר ויצטום, ד"ר בעז שלגי

עורכת, מעצבת ומביאה לדפוס:

ורד שלו

עוזרת עורך:

לילך הראל

עורכי מדורים:

ביקורת ספרים: ד"ר עפרה אשל

אתיקה ומשפט: ד"ר יעקב מרגולין

דמויות בפסיכותרפיה: פרופ' אליעזר ויצטום

ד"ר יעקב מרגולין

מחקר בפסיכותרפיה: ד"ר שרון זיו-ביימן

מנהל האתר: ד"ר יוסי מיכאלי

היננו אף
היננו אף
הנחל אי את הדוא"ל feכס:
sihothaya@gmail.com
כדי להקל על התקשורת

מזכירות המערכת פועלת בימים ובשעות:

א', ב': 21:30–17:30

טלפון: 03-5449215 • פקס': 153-3-5449216

מזכירת המערכת: חיה מלינוביץ

כתובת המערכת: ת.ד. 14347 תל-אביב 6114301 • sihothaya@gmail.com

לילך הראל, עוזרת עורך, מייל למשלוח מאמרים: lilachsihot@gmail.com

שימו לב! להפקדות בנק ישירות: "שיחות", בנק דיסקונט סניף 34 מס' חשבון 189107

חוברת אינטרנטית פתוחה לכולם

אין המערכת אחראית לדעות המובאות במאמרים ובמכתבים,
שהם על דעת המחברים בלבד.

©

כל הזכויות שמורות ל"שיחות" כ"ע ישראלי לפסיכותרפיה

אין להדפיס או להפיץ בדפוס, צילום, אתרי אינטרנט וכיו"ב את המאמרים (או חלקים מהם)
המופיעים בחוברת ללא אישור מפורש בכתב מן המערכת.

תוכן העניינים

5	נעה יקותיאל: "חלום הבלהות של השבת השחורה" – כשאין מילים
	דבר המערכת
6	בעז שלגי
	ואת – לבן מת ואין עוד תפלה בשפתין
7	צביה זליגמן
	את מה שמצוים אותנו המים
8	פרופ' דנה אמיר
	חיבורים כ"שהשמיים נופלים" – השפה הטיפולית בין אינטגרציה לבלבול שפות בצל זוועות ה"שבת השחורה"
10	ד"ר שרון זיו ביימן
	שברי מחשבות על קשיי עיכול
13	מיכל ריק
	השבת השחורה: טראומה, אובדן, ואבל טראומתי – על היום שהיה והיום שיהיה
15	פרופ' אליעזר ויצטום ד"ר רות מלקינסון פרופ' שמשון רובין
	פנס בחשיכה
18	ד"ר שגית בלומרוזן סלע
	רחב, גמיש ותלוי-מטופל – ארגז הכלים התרפויטי בישראל שלאחר ה-7 באוקטובר
20	פרופ' דני חורש
	על פסיכותרפיה פסיכואנליטית כגישה טיפולית בטראומה ממוקדת
23	ד"ר דניאל לוי
	ערה? על אמהות פסיכואנליטית במציאות טראומתית
25	ד"ר הילית אראל-ברודסקי, תמי דרור-שיבר
	הייתי מעדיפה שלא – מחשבות על בית והתכנסות לעת מלחמה ומוות
27	ד"ר רינה לזר
	לכודים מחוץ לממ"ד – על פציעה מוסרית (Moral Injury) של "עדים קומפוטנטיים" כעדים לטראומה
29	ד"ר תולי פלינט
	השקט המחריש של הדיכאון הלבן
31	אלינה שלקס
	סהרורים בין כתלי המערה על הדומיננטיות של החלק הפסיכויטי בנפש
33	אבנר ברגשטיין
	בצומת הטראומה – אנה אפנה?
35	פרופ' מירב רוט
	על טראומה, נוכחות רדיקלית ומקומו של הרוך
37	ד"ר קלאודיה קוגן
	"האם האם תבוא? האם האם תתמהמה?"
39	שרה קולקר
	...8/10
41	חגית אהרוני
	טיפול היום
43	אריק שלו

NOA YEKUTIELI | נעה יקותיאל

Looking at the wrong map, 2014
Manual paper-cutting
154X168 cm

חלום הבלהות של השבת השחורה
כשאין מילים

באדיבות האמנית
yekutieli.noa@gmail.com



דברי פתיחה

בכתבה ששידר איתי אנגל מקיבוץ ניר עוז ב־11.10, ארבעה ימים בלבד אחרי הטבח הנורא ההוא, עצר איתי בשלב מסוים והוסיף, "בנימה אישית", כי במשך שנים הוא מסקר מלחמות איומות במקומות שונים בעולם, אבל שתמיד היה ברור לו שהוא מתעד עולמות רחוקים, ש"אין להם שום קשר למקום שבו אני גר, שאין להם שום קשר לדברים שיכולים להתרחש במקום שבו אנחנו גרים, ועכשיו הכול קרה. הכול".

כמעט חודש לאחר מכן, ב־10.11, בסיומה של כתבה שעסקה במשפחת ביבס מאותו הקיבוץ: שירי, ירדן ושני ילדיהם, אריאל בן ה־4 וכפיר בן ה־9 חודשים, שנחטפו כולם לעזה, שאלה אילנה דיין את איתי מה הוא הרגיש וחשב כשצילם את הכתבה הזו, והוא ענה שמול הזוועות האלו – ואיתי אנגל, כאמור, ראה הרבה זוועות ברחבי עולם – הוא אינו יכול להרגיש או לחשוב.

"החשיבה נחסמה", אמר.

כולנו בימים אלה מרגישים, לעתים, שאנחנו לא מסוגלים לחשוב ולהרגיש. זה קורה לנו בביתנו, עם משפחתנו וחברינו, מול הטלוויזיה או העיתון; זה קורה לנו עם המטופלים שלנו; זה קורה לנו ברגעים של מגע – אישי או טיפולי, עם הזוועות הללו. שוב ושוב חוזר הביטוי: אין מילים. פשוט אין מילים. וזו אכן התחושה – אין מילים.

בדיוק מתוך תחושה זו של התקפה על החשיבה והחווייה, התקפה על קיומה ומשמעותה של המילה, בדיוק מתוך החוויה של אדם, עלתה בנו המחשבה להוציא חוברת זו, חוברת שתנסה, בכל זאת, לתת מילים. או התחלה של מילים. להתחיל ולחרוג ממצב ה־אין מילים למצב שבו המילים, המחשבות והתחושות, מתחילות להתגבש, מתחילות להתהוות.

לכן פנינו ל־17 אנשי ונשות מקצוע, המחזיקים בתפישות ובעמדות תיאורטיות שונות ומגוונות, בבקשה שיתחילו ויכתבו משהו, יתנו מילים, לזוועות ה־7 באוקטובר, להשלכותיהן הנפשיות ולדרכים הטיפוליות השונות להתמודד איתן, להקל, ולו במשהו, על המצוקות האיומות.

התוצאה כאן.

אנו מודים לכל אלה שהתגייסו בזמן קצר כל־כך לתרום את מחשבותיהם/ן לחוברת זו.

אנו מקווים שתהיה בה תרומת־מה למאמץ שכולנו עושים בימים אלה, לעבד, לחלוק, להתמודד עם כל מה שעברנו, וייתכן שעוד נעבור, לתת מילים, ואולי, מתוך כך, להחזיק בליבנו תקווה.

בעז שלגי

בשם מערכת "שיחות"

וְאֵת – לְבַךְ מֵת וְאֵין עוֹד תְּפִלָּה בְּשִׁפְתֶיךָ*

צביה זליגמן

קרעו אותך מחייך. נקרעו חיים מתוכך. אהובייך נקרעו ממך. גופך נקרע. נקרע יומך. נקרע עולמך. נקרעה היד, זו שאחזה בהם עד כלות. ואליך לא הושטה יד.

קראת בקול, זעקת, קולך נקרע ממך. כרעת תחת עולך, תחת עוללך, ואין עוזר לך.

איך אדבר אלייך. איך אשיב לך את פיסות חייך. מצוות קריעה עליי, ולא אקרע הבגד. אקרב אליך, אקרא לך, פעורה, מתפרקת מאחיזותיי, מעדֵי ידיעותיי.

אני קוראת בשמך. את מביטה. אינך. את בין מתייך. אפשר להיות גם כך, אני אומרת. אפשר להיות קרעים קרעים. אני ממשיכה.

את קוראת לי בשמי.

* על פי ביאליק, "על השחיטה" (1903).
zivyaz@tlvmc.gov.il

את מה שמצוים אותנו המים

פרופ' דנה אמיר

אובדן האמון באחר האנושי איננו קשור רק בהפקרה של הנפגעים הישירים של האירוע הזה על-ידי כל נציגי 'ההשגחה העליונה' (2) שאמורים היו להגן עליהם; הוא קשור גם בכך שהמעשים המחרידים שנחשפנו אליהם בשבועיים האלה הם מעשים שהציבו בפנינו את המראה האפלה ביותר של הפנים האנושיות שיכולנו בכלל לדמיין, מראה שהחזירה לנו תמונה מבעיתה של מה שהיינו רוצים לחשוב עליו כעל מופע שחורג מגבולות האנושי – אך הוא מעשה ידי אדם.

במאמרו "כשהשלישי מת" (3) מצטט סמואל גרסון פצינט שדיבר איתו על שאלת העץ הנופל ביער (אם עץ נופל ביער בלי שאיש נמצא שם, האם הוא משמיע קול?). הפצינט אמר לו: "אם הייתי לבד ביער ועץ היה נופל הייתי פונה אל מישוה כדי לשאול – שמעת את זה?"

השאלה "שמעת את זה"? היא החריגה אל אחר שאוזנו כרויה ולבו פתוח. אנחנו זקוקים לעד, לקהילת עדים. אנחנו זקוקים להם לא רק כדי שנוכל להפוך את הבלתי נסבל, הבלתי נשמע, הבלתי מובן, לדבר-מה המוכל בתוך מחשבה ובתוך שפה – אלא גם כדי שנוכל לשרטט מחדש באמצעותם את גבולות הגזרה, ואת רוחב הגזרה, האנושית.

בראשית החודש פגשתי אחת מניצולות התופת בדרום. אשה שאיבדה בבוקר אחד את ביתה, את חייה המקצועיים, את כל מה ששימש עבודה עד כה כדופן וכמעטפת. השיחה איתה התנהלה באופן מכאני וקפוא: שוב ושוב חזרה באוזני על רצף המאורעות שפקד אותה ועל הרציונל שהוביל אותה מפעולה אחת לאחרת. היתה תחושה שהיא מתהלכת עטויה שריון נפשי השומר עליה מהתפרקות, אך איננו מאפשר לה לזוז בתוכה. שבוע לאחר מכן פגשתי אותה שוב.

"בשבוע שעבר יכולתי רק לחזור שוב ושוב על סדר הדברים", אמרה לי בקול נבון. "עכשיו אני שואלת את עצמי ממה הסדר הזה שמר עלי. אולי הוא שמר עלי מהתחושה שאף פעם לא יהיה יותר סדר, מן התחושה שסדרי בראשית, סדרי העולם, קרסו?"

כל רגע שבו מגיחה "פונקצית העד" (3) מתוך התופת הוא רגע שבו גבולות הגזרה הנפשית והאנושית משורטטים מחדש; רגע שבו האדם תובע מחדש בעלות על אסונו, אך גם על החיים שיבואו אחרי האסון הזה ובעקבותיו. כשהגיחה העדות הזו שלה

אחד הזיכרונות החרוטים בי מן הימים שאחרי מלחמת יום כיפור הוא הזיכרון של אבי מושיב אותי לצידו, ילדה בת שבע, להקשיב ליצירה "שמש אוקטובר" שכתב המוזיקאי מרק קופיטמן למילותיו של יהודה עמיחי (1).

"שמש אוקטובר מחממת את פנינו
שמש אוקטובר מחממת את מתינו
העצב הוא לוח עץ כבד,
הדמעות, מסמרים.
השמש סובבת סביב הארץ, כן,
הארץ שטוחה כלוח אבוד וצף, כן,
יש אלהים בשמים, כן.
אין לי מה לומר על המלחמה,
סגרת את עצמי".

לא הבנתי את המילים האלו אז, לא בעומק שבו אני מבינה אותן עכשיו, אך הן נרשמו בי. חמישים שנה אחרי הרגע ההוא, העצב הוא אכן לוח עץ כבד, הדמעות מסמרים. גם הבכי, שאמור להקל, הופך את כיוונו: במקום לשחרר את הדמעות החוצה הוא נועץ אותן פנימה, על לוח הלב.

בימים כתיקונם, כשאנחנו נשאלים לשלומנו אנחנו משווים באופן אוטומטי, לא-מודע, את שלומנו היום לשלומנו אתמול, או לשלומנו כפי שאנחנו מדמיינים אותו מחר. אבל בעיצומו של אירוע שאין לנו מושג מה קווי המתאר שלו – השאלה הפשוטה מה שלומנו נותרת תלויה באוויר. איבדנו את נקודת ההתייחסות החיצונית והפנימית; שלומנו תלוש, לכוד בתוך מעין וואקום של המתנה לבאות.

אחד האלמנטים הטראומטיים ביותר בתוך האירוע הנוכחי הוא חווית ההפקרה המתמשכת, הפקרה שככל שחלפו השעות הפכה מתקלה נקודתית לקריסה רחבה וכוללת, קריסה של עצם האפשרות להאמין, לסמוך, לקוות שיש לזוועה תחום ותחום ושיש אובייקטים שאמונים על התיחום הזה.

dana.amir2@gmail.com

"את מה שמצוים אותנו המים" מתוך י. עמיחי – שירי ציון וירושלים.

סולידריות שאינה מוחקת את ההבדלים האלה אלא מבססת אותם ואוחזת בהם?
עמיחי כותב:

"מָה צָוָה אוֹתָנוּ הָאִישׁ הַמֵּת, הַשְּׂרוּף?
אֶת מָה שְׁמָצוּיִם אוֹתָנוּ הַמֵּיִם:
לֹא לְרַעַשׁ, לֹא לְלַכֵּךְ,
לְהִיטֵּת שְׁקָטִים מְאֹד לְיָדָם
לְתֵת לְזֶרֶם".*

מצבי קצה נוטים לגרום לנו לקרוס למצב של פיצול קיצוני של המפה האנושית. האפשרות לשרטט מחדש את רוחב הגזרה האנושית בעת הזו, ובעיתים שעוד יבואו, קשורה בהיפך מזה: בהכרה בתמונה הקיומית המורכבת ובגיוון האנושי שאנחנו חיים בתוכו במקום הזה; בהבנה שכאב ויגון לעולם אינם נחלתו של צד אחד. ההבנה הזו, בעיני, היא שתכריע בסופו של דבר את אפשרות הזרימה שלנו הלאה; היא שתקבע אם כגודל התופת כן גודל וגדלות הרוח האנושית שהתופת הזו תחליץ מתוכה.

ספרות:

1. עמיחי י. (1973). בתוך שירי ארץ ציון ירושלים, 1976.
2. אמיר ד., אחד עשר הרהורים על השגחה של מעלה והשגחה של מעלה בימים נוראים. בטיפולנט, 11.10.23
3. Gerson S., When the third is dead: memory, mourning, and witnessing in the aftermath of the Holocaust. Int. J. Psycho-Analysis, 90: 1341-1357, 2009.
4. אמיר ד., קרואים ללא מארח, נוכחים ללא שם: על היעדר פונקצית העד בנפש. שיחות, כ"ה (1): 48-59, 2010.

* יהודה עמיחי, שירי ארץ ציון ירושלים, 1976: ח'.

מתוך הריסות גופה ונפשה – ידעתי שאני יכולה לסמוך על כוחות החיים שלה; שאם היא יכולה להתבונן בַּאֲפֵן שבו היא מתקשחת מול סדרי העולם שחרבו – היא מחזיקה בתוכה גם את הידיעה שאפשר יהיה לשקם יום אחד את סדרי העולם האלה, בחוץ ובפנים.

ידעתי יותר מזה: ברגע הזה לא רק היא שרטטה את גבולות הגזרה האנושית שלה מחדש באמצעותי, גם אני שרטטתי מחדש את גבולות הגזרה האנושית שלי באמצעותה. "כָּל הָאֲבָנִים הָאֵלֶּה", כותב יהודה עמיחי. "כָּל הָעֶצֶב הַזֶּה, כָּל הָאוֹר".*

אדם אחר, שילדו נרצח בזרועותיו, אמר לי – "אני לא אוכל לשאת לעולם יופי. את הכיעור אני אוכל לסבול, את האלימות, את האכזריות; אבל היופי, מרגע מותו של בני, הוא הבלתי נסבל המוחלט." שבוע לאחר מכן סיפר לי שהתעורר לתוך זריחה יפהפייה וחשב לעצמו שיופיו של הילד שלו יהיה תמיד חלק מכל יופי שייתקל בו בעולם. ושידע ברגע ההוא, כמו שלא ידע באף רגע שקדם לו, שיוכל לשאת את יופי העולם שוב.

אלה הם רגעים נדירים שבהם אנחנו עדים לכוחה העלום של הנפש ליצור נקודה ארכימדית שבעזרתה היא מניפה את עצמה מתוך התהום. כוח ההיחלצות הזה, הכוח לחרוג מנתוני הגוף והמציאות האיומים ביותר, הוא גילומו המזוקק של גרעין החיות האנושית.

איך נשמור על הגרעין הזה בתוכנו ובינינו?
אחד האתגרים הגדולים שלנו כחברה בזמן הזה, לצד חוויות האחזאות שיוצר הכאב המשותף – הוא אתגר ההכרה בכך שהמשותף הזה הוא רב-גוני מעצם מהותו. האם נדע ליצור

* יהודה עמיחי, שירי ארץ ציון ירושלים, 1976: י"ז.

חיבורים כ"שהשמיים נופלים" – השפה הטיפולית בין אינטגרציה לבלבול שפות בצל זוועות ה"שבת השחורה"

ד"ר שרון זיו ביימן

קוגניטיבית באמצעות העמקת ההבניה של האירוע באופן המאפשר תחושה של שליטה, תחזית זמן והעצמה. זאת, לצד רציפות זהותית על-ידי חיבור לערכים ולמשמעות. בנוסף, מדגישים מיגוון מודלים את חשיבות המיקוד בכוחות, עידוד אינטראקציות משמעותיות ותומכות והפניית המבט אל העולם בדגש על סיוע לאחרים כמשאב לחיזוק עצמי.

בתחום הטיפול המייד והמתמשך באובדן ושכול טראומתי, בולט המודל הדו-ערוצי (3), המציע עבודה ב־זמנית על חזרה לתפקוד פיזי, אישי, בין-אישי וחברתי יחד עם עבודה מעמיקה ואינטנסיבית ליצירת משמעות ופיתוח מערכת יחסים המשכית עם האדם הקרוב שאיננו עוד.

העבודה הטיפולית עם מפונים במלונות כללה גם רכיב של עבודה קבוצתית וקהילתית. נוצר צורך להתאים עקרונות של עבודה קבוצתית למצב. מחד, ניכר כי קבוצות טיפוליות מסייעות להפגת חוויות הבידוד מול הטראומה ולשיקום השייכות החברתית. מאידך, חיוני לשים לב לשונות בין חברי הקבוצה, ולהתאים את ההתערבויות כך שמשתתפים המוצפים רגשית לא יוצפו במידה רבה יותר בעוד שמשתתפים הפנויים לעיבוד נארטיבי יוכלו לקדם אותו. המערך הטיפולי הקבוצתי צריך להיות מובנה וברור ועם זאת גמיש ויצירתי.

ככול שעוברים השבועות מאז "השבת השחורה", נוצר מרחב ראשוני שמאפשר למטפלים להתבונן על העקרונות המוצעים ולבחון כיצד הם מחברים אותם לסגנון ודרכי העבודה הטיפוליות המוכרות להם. שאלות אלו יחלחלו, אם כי ייתכן שבעצימות נמוכה יותר, לטיפולים ארוכי הטווח שידרשו לעיבוד האירועים המזוויעים, השכול והאובדן ברמה האישית והחברתית.

בשדה המקצועי החלו לעלות שאלות ואף וויכוחים: מה הם השיקולים שצריכים לעמוד בפני מטפלים בבואם לבחור מודלים שינחו אותם בהתמודדות עם האסון הכבד. מצב הקיצון אותו אנו פוגשים מעלה ביתר שאת את השאלה באיזו מידה אנו, כאנשי מקצוע, מחויבים להכיר מיגוון מודלים כשאנו

זוועות ה"שבת השחורה" והמחירים הכבדים של המלחמה שבעקבותיה יצרו טראומות שמשנות את פני החברה הישראלית. הנחות יסוד לגבי יכולת המדינה להגן עלינו התרסקו. טבח, חטיפה, נעדרות ושכול, אכזריים ובלתי אפשריים לעיכול, הפעילו בעוצמה מסות כבדות של בעתה, הלם, אובדן דרך, פירוק, חוסר אונים, ייאוש והכחקה נפשית.

הקהילה הטיפולית התגייסה מייד לסייע לעיכול ולהתמודדות הראשוניים. רוח ההתייזבות וההתמסרות שביטאה הקהילה הטיפולית המחישו כי "כשהשמיים נופלים" צריך הרבה חיבורים – חיבור של המטפלים לקהילה, חיבורים בין גישות ושפות טיפוליות וטיפול באינדיווידואלים כחלק מקהילה.

כחלק מההתגייסות וההתחברות, יצרה הקהילה הטיפולית מרחבים שאיפשרו לה לחבר בין כלים טיפוליים ולנסות להתאים אותם לעת הזו. חיבורים, שבעת רגילה יכולים לעורר מתח והתנגדות, הולחמו במהירות תחת הצורך במענה דחוף ובהתאמת ההתערבויות להשלכות הכבדות של זוועות הטרור הרצחני.

מטפלים מכל הגישות ניסו ללמוד במהירות עקרונות וכלים של התערבויות ראשוניות בטראומה. מומחים לטיפול באמצעות מודלים של התערבות נפשית ראשונה בטראומה הרצו והדריכו במהירות מטפלים אודות העקרונות המשותפים למודלים אלה (1). עקרונות אלה מתמקדים בשלב ראשון של ההתערבות בהדגשת נוכחות מחויבת, בהנעה לפעולה, בהפעלת תפקודים קוגניטיביים על-ידי שאלות מעוררות מחשבה, בהתערבויות ממוקדות לוויסות סימפטומים של עוררות וחרדה, בקרקוע באמצעות חיבור לסביבה הנוכחית ובהבנית רצף עובדתי נארטיבי של האירועים. ההמלצות מציעות כי רצוי שההתערבות תהיה מובנית והמטפלים יהיו אקטיביים. ברגע שמושג וויסות ראשוני, נוספות מטרות של יצירת רציפות (2) ככול הניתן על פני מימדים של תפקוד פיזיים-יומי, תפקוד בין-אישי-חברתי, יחד עם רציפות

גם עם היבטים של הקשר הטיפולי כתמיכה אנושית חברתית משותפת גורל.

עם זאת, העמדה האפיסטמולוגית הרואה חשיבות בריבוי גופי ידע ותפיסות, ותנועה ביניהם, והעמדה הפרגמטית החותרת להגברת יעילות באמצעות התאמה למטופל, מציעות באותה נשימה אינטגרטיבית שחשוב לבחון ולבדוק מה חשוב לקחת מגישות מובילות בעולם הטיפול אל תוך המודלים לטיפול במצבי טראומה ואובדן קיצוניים. הידע התיאורטי, הקליני והמחקרי שמציעה הגישה הפסיכודינמית בהבנת טראומה הוא מצע 'חמצני' ליכולת ליישם באופן מיטבי את המודלים לטיפול בטרומה ואובדן.

פיתוחים תיאורטיים של כותבים פסיכואנליטיים ישראלים, הצומחים מתוך ההווה הישראלית הספוגה בטרומות רב-דוריות ורב-שכבתיות הם משאב חיוני בעת הזו. הם מציעים הבנה מעמיקה של תהליכי דיסוציאציה חיוניים וממאירים. בהלימה, הם משרטטים את החיוניות של התמסרות אינטר-סובייקטיבית דיאדית ושל תהליכי החיאה בפעולה (enactment) של הטרומה כמצע לעיבוד חומרים בלתי ניתנים לעיכול (4). יש חשיבות רבה להמשגה של עדות (5, 6), להבנת מושג הרוע (7) ולהמשגה של טראומות רב-דוריות כ"נשורת רדיאקטיבית" (8), שמתגלמת ומיוצרת במרחב התוך-נפשי והבין-איש.

עמדות, המשגות וכלים פסיכואנליטיים חיוניים אלה חייבים, לדעתי, להיות בדיאלוג עם מודלים מבוססי מחקר לטיפול בטרומה מגישות אחרות. בצד זאת, מתחייבת זהירות רבה בהכלת עקרונות פסיכואנליטיים אחרים באופן אוטומטי. כך למשל, ההנחה הפסיכואנליטית, כי חוויותינו בהווה קשורות לחוויות ודפוסים מהעבר ולמטריות נפשיות עימן נכנסו לאירוע, היא רלוונטית בחלק מהמצבים, אך אימוץ אוטומטי שלה עלול לייצר חוויה של ביקורת והאשמה על פני תיקוף והכרה בעול.

להערכת, לא ניתן ולא נכון להתמודד עם אירועי "השבת השחורה" ללא היכרות עם מודלים עכשוויים ומבוססי מחקר לטיפול בתגובה למצבי קיצון, שכול ואובדן. עם זאת, גופי הידע הפסיכואנליטיים הם מקור חשוב אתי, אפיסטמולוגי ופרגמטי כדי לאפשר פעולה טיפולית מיטבית ומעמיקה ברמה האישית והקולקטיבית.

אציע שהצורך להציע טיפול מיידי, ראשוני ומתמשך להתמודדות עם אירועי האסון הקיצוניים בפניהם אנו ניצבים, חשוב שיתקיים מעמדה אינטגרטיבית על מקורותיה האתיים, האפיסטמולוגיים והפרגמטיים.

ספרות:

1. Farchi M., Levy T.B., Gershon B.B. et al., The SIX Cs model for immediate cognitive psychological first aid: from helplessness to active efficient coping. Int. J. Emergency Mental Health & Human Resilience, 20(2): 1-12, 2018.

ניגשים לטיפול במצוקה מסוג מסוים? עד כמה אנו מחויבים להכיר ולקחת בחשבון את המחקר בתחום?

כפי שהציעה נעמה גרינולד בהרצאה, שעסקה ב"מושג השלישי כבסיס לעמדה פסיכואנליטית מכוונת אינטגרציה", יש שלוש עמדות מתוכן מתקיימת החתירה לאינטגרציה בפסיכותרפיה:

1. עמדה אפיסטמולוגית – המאמינה בחשיבות ריבוי פרספקטיבות ואמיתות ובכך שהתנועה בין נקודות מבט, פרספקטיבות ותפיסות יוצרת מרחב נפשי שלישי המאפשר שינוי.

2. עמדה פרגמטית – המציעה לשלב עקרונות וכלים לטובת הגברת יעילות הטיפול.

3. עמדה אתית – המדגישה את המחויבות שלנו לבחון ולעדכן את הידע הטיפולי שלנו באופן מתמשך על בסיס תיאוריה, מחקר וניסיון קליני, להתאימו לצורכי המטופלים ולא רק לתיאוריה בה אנו אוחזים.

המשגה פורצת דרך זו של גרינולד מאפשרת לנו להתמודד עם הדילמות של מטפלים – איזה מודל לאמץ בהתערבויות ראשוניות עם ניצולים, מפונים, בני משפחה של חטופים והרוגים, כשחלק גדול מהם מתמודדים עם כמה סוגים של טראומה ודחק.

אני מציעה שהעמדה האתית בבסיס האינטגרציה של הפסיכותרפיה מחייבת אותנו לפעול מתוך היכרות עם מיגוון מודלים וידע מחקרי בתחום בו אנו מטפלים, תוך עמידה על נקודות החולשה והחזקה שלהם, ההיתכנות והכדאיות של שילובם בהתערבות הטיפולית.

המפגש עם משמעויות אסון "השבת השחורה" והמלחמה שבקבוצתיה מציב בפני הקהילה הטיפולית אתגר ללמוד ולהכיר ידע השואב ממיגוון גישות, מבוסס תיאוריה ומחקר, לגבי כל אחד משלבי ההתמודדות. צו השעה של הקהילה הטיפולית יהיה כעת לגבש מערכי הדרכה והכוונה של הקהילה הטיפולית כיצד להציע טיפול מיטבי ברמה המיידית, הראשונית ולטווח הארוך באופן שיצמצם מצוקה, יגביר חוסן ויפחית תחלואה ושיבוסס על ידע אינטגרטיבי. אציע שנכון יהיה לאמץ בעבודתנו המקצועית מול אתגרי המצב עמדה לומדת, פתוחה ומחויבת לידע חדש ולחיבורים בין גופי ידע על פני עמדה המתמקדת בעיקר בנאמנות לתיאוריה עימה אנו מזוהים.

המודלים הרווחים היום בתחום מוכרים לכאורה יותר לאנשי מקצועות בריאות הנפש האמונים על גישות קוגניטיביות-התנהגותיות, מודלים ממוקדי חוסן וגישות המציעות כלים מובנים, כגון גישות נארטיביות ומודלים של טיפול דינמי קצר-מועד. אנשי מקצוע אלה מורגלים בעבודה עם מודלים מובנים, המניעים שינוי באופן אקטיבי וחותרים ישירות להפחתת מצוקה, וויסות, חוסן והעצמת כוחות. הם חשים נוח יותר עם הרכיבים הפסיכו-חינוכיים, ובמידה מסוימת

2. Omer H., Alon N., The continuity principle: a unified approach to disaster and trauma. *Am. J. Community Psychology*, 22: 273-287, 1994.
3. Rubin S.S., Malkinson R., Witztum E., Traumatic bereavements: rebalancing the relationship to the deceased and the death story using the two-track model of bereavement. *Frontiers in Psychiatry*, 11: 905, 2020.
4. שלגי ב., לב פקוח לרווחה: על התמסרות הדדית באזורי טראומה. תל-אביב, תולעת ספרים, 2022.
5. אמיר ד., וידויי מסך. תל-אביב, רסלינג, 2020.
6. Ullman C., Bearing witness: across the barriers in society and in the clinic. *Psychoanal. Dial.*, 16(2): 181-198, 2006.
7. Lazar R., Talking about Evil – in retrospect: trying to conceive the inconceivable. In: *Talking about Evil*. pp 228-245. London, Routledge, 2016.
8. גמפל י., ההורים שחיים דרכי. ירושלים, כתר, 2010.

שברי מחשבות על קשיי עיכול

מיכל ריק, מ.א.

ולא מדובר, בשלב ראשון (ולמעשה גם בהמשך), ב־להבין, אלא ב־לחלוק את שלא ניתן לשאת. מדובר ב־companioning (1) או אף בתודעה משותפת שנוצרת בדיאדה joint consciousness in companionship (2). ומכל מקום בשהות משותפת באזורי האסון, בהתכוונות לאותו רגיסטר.

אני כותבת כל זאת כדי להזכיר לנו, המטפלים הדינמיים, בימים אלה, לא לאבד את מה שמהווה נר לרגלינו בכל אשר נלך – המוכנות לחלוק רגשות לא־נסבלים. זהו בעיני הגורם המרפא המרכזי גם במפגשינו הנוכחיים.

הקטסטרופה שניחתה עלינו העלתה בקהיליה הטיפולית הרבה מאוד התערבויות מובנות, פרוטוקולים של טיפול בטרואומה, בפרט בשלב הראשוני הסמוך לאירוע. נראה שההתערבויות המוצעות מתאימות ואף חיוניות לחלק משורדי הטרואומה, כאלה שאכן נזקקו לקרקוע, הבנייה קוגניטיבית, יצירת נאריטיב, חיזוק הכוחות באופן יותר מובנה. אבל לא בהכרח לכולם.

אני מתרשמת שהדגש על ההבניה ועל הדיקטיביות, בבחינת עשה ואל תעשה, יצרו אצל רבים מאנשי המקצוע מצב של רתיעה מלהתנדב לעבודה עם ניצולים מהתופת ועם מפונים, מתוך מחשבה שאינם מומחים לטרואומה.

זה נכון, הם וגם אני, איננו מומחים בהתערבויות הממוקדות והמוכנות. אבל בתוך ים ההבניות, צריך לשים לב שעדיין הקשר האנושי, הנוכחות, העדות, המוכנות לחלוק באמת את הקשה מכול, כל אלה אינם ברי החלפה. צריך גם לשים לב שהבנית־יתר עלולה לשרת קושי אישי שלנו לחלוק את הבלתי נסבל. בבחינת:

אם רק נפעל כך וכך, 'הוצאנו' את הטרואומה מהמטופל.

אני מסכימה עם פרופ' דנה אמיר שאמרה, באחד ממפגשי הימים האלה, לאחר שהוצגה כמומחית לטרואומה, ש"אין מומחים לטרואומה", כי כל טראומה היא אינדיווידואלית, היא ייחודית, ולא באמת אפשר לגשת אליה באופן גנרי (3).

גם פרופ' דני ברום, שחקר רבות את נושא הטרואומה, מציין בהרצאה מהעת האחרונה שהנוכחות הפתוחה, החמה, זה מה שאנו צריכים כדי לצאת מ'אופנות ההשרדות' המהווה את התו מרכזי אצל שורדי טראומה. אחרי טראומה אנשים

כל אחד מהכותבים בגליון מיוחד זה התבקש לכתוב (עד) 1000 מילים שמנסות לחשוב ממקום תרפויטי את המקום בו אנו נמצאים.

מה אפשר לומר ב־1000 מילים על הזוועות שעברנו ועדיין אנו עוברים?

מה אפשר ב־10 מילים?

האם ניתן בכלל לומר? האם ניתן כבר לחשוב את המצב בו אנו נתונים? או שאפשר רק להיות בו?

התחושה שמלווה אותי היא שאין עדיין דבר סדור לומר. אנחנו הלא מתנסים במשהו שלא ידענו כמותו.

לפני עשות – היות, אומר ויניקוט. ובפרפראזה ניתן לומר: לפני עיבוד – היות. וההיות שנדרש מאיתנו עכשיו הוא כבד מנשוא. המשימה של 'רק להיות עם' אנשים, שעברו אירוע טראומתי כל כך, היא ענקית ותובענית. אנחנו יכולים לה בדרגות משתנות. לעתים יותר ולעתים פחות. הלא מדובר על להיות עם מה־שלא־יעלה־על־הדעת. זה מה שנדרש מהמטפל בחוויה טראומתית באשר היא. עד כמה נצליח להרחיב את הפנים שלנו כדי להתקדם לשם? מאיזה מקום בתוכנו נוכל לשאוב את היכולת לכך? איך נוכל, בהדרגה, לאפשר עיכול של מה שלא ניתן לעיכול.

מי שהתנסה באובדן פתאומי וטראומתי בעברו, וחלקנו התנסינו בכזה, יודע כמה שנים, ואולי עשרות שנים, של טיפול נדרשות כדי 'לעכל' אותו. כמה שנים, כמה רבדים, לעומק ולרוחב, כמה חזרות, עד שהוא מתעכל. מקבל פשר. כלומר נשזר בציר הזמן של החיים, 'מוכנס לאינטגרציה האגו' במונחיו של ויניקוט.

אדם שעבר טראומה עלול לחוש בודד מאוד. מי יכול בכלל להבין את מה שהוא עצמו לא מבין? מי יכול לעכל את מה שהוא עצמו לא יכול לעכל. אלו אינן מחשבות מודעות שלו, כמובן. אבל אני מאמינה שהשאלה הלא־מודעת – אם מי שמולו יכול לשאת ולהבין את מה שהוא עצמו לא יכול לשאת ולהבין – נמצאת כל העת. ובוודאי בעת הזו.

לכולם. כולנו רְקָמָה אנושית אחת, אבל היא עשויה מהרבה אינדיווידואלים ייחודיים, שכל אחד מהם פוגש את האירוע הטראומטי המציאותי מתוך ההיסטוריה שלו, מבנהו, אישיותו. מתוך ה־idiom שלו. מה שכן עשוי להיות 'עמוד האש' שלנו הוא הליווי המותאם-אישית והצמוד-רגשית, תוך הניסיון להרחבת יכולותינו למשימה קשה זו.

ספרות:

1. Grossmark R., Psychoanalytic companioning. Psychoanal. Dial., 26: 698-712, 2016.
2. Trevarthen C., Intrinsic motives for companionship in understanding: their origin, development, and the significance for infant mental health. Infant Mental Health J., 22: 95-131, 2001.
3. <https://youtu.be/7nlaQThqmDo>
4. <https://youtu.be/bbKsUMC400k>
5. ריק מ., גוף הידע: גופניות המטפל כמצע לעבודת עומק אנליטית. שיחות, כ"ח(2): 145-137, 2014.

זקוקים לאנשים. זקוקים להחזרת האנושיות, שאבדה באירוע הטראומטי. הוא מרחיק ואומר שאפילו העוררות הגופנית המאפיינת אנשים לאחר טראומה מווסתת על-ידי הקשר עם אדם שמסתכל לנו בעיניים, שמוכן להיות איתנו עם הכאב, הפחד, הכעס, תחושת הבגידה וחוסר האונים (4). ואוסיף: טוב יהיה שאותו אדם, המטפל, יוכל להיות-עם (being-with) מטופלו גם על-ידי כך שיקשיב להדהוד הגופניות של המטופל בגופו הוא (ויעבדה בהמשך). על אף הקושי הרב הכרוך בכך, זהו מימד שמעמיק מאוד את היכולת להתקרב ולחבור (5). אופנות ההישרדות אומרת לשורד: "הלך עלי. זה העולם, הוא מסוכן ואצטרך להיות מאוד זהיר עד שלא יוכח אחרת" (ברום). המגע האנושי עם המטפל, על כל נפתוליו (וכמובן, המגע עם אנשים קרובים – משפחה, חברים, קהילה) הוא זה שעשוי להתמיר את המחשבות הפתוגניות הללו. מה שאני רוצה להזכיר לעצמי ולנו, הוא את המובן מאליו שעלול ללכת לאיבוד עכשיו. אין התערבות אחת שמתאימה

השבת השחורה: טראומה, אובדן, ואבל טראומתי על היום שהיה והיום שיהיה

פרופ' אליעזר ויצטום¹, ד"ר רות מלקינסון², פרופ' שמשון רובין³

אהבה ושלוש, יש משפחות של נעדרים, שאבן מוכר במונח "אבל עמום", יש משפחות של חטופים, הנעות בין לשמר את התקווה שיקריהם (על טפס, זקניהם והחולים שביניהם) ישובו הביתה, לבין הפחד שהרע מכול כבר קרה, ואלה שגורלם לא ברור. יש משפחות שכבר מתאבלות על הבן או הבת הלוחמים שנהרגו במלחמה, וכל אותן משפחות שיקריהן בקרבות, ואין מילים לתאר את דאגתן.

כשיש גם טראומה וגם יגון ואבל על האובדנים השונים והמורכבים, קיימת חשיבות אבחנתית וטיפולית לאתר ולהגדיר מה הם. נפרט מניסיונו את המושג אובדן טראומתי (האירוע), ויגון ואבל טראומתי (התגובה), את נקודות המפגש ביניהם, וכן כמה הצעות להתערבות באבל האקוטי, הן כהתערבות בשעת משבר והן כהפחתת הסיכון לאבל מורכב (complicated grief) (2) והפרעת יגון מתמשכת, המוכרת בקריטריון אבחוני (Prolonged Grief Disorder) (1).

המונחים 'טראומה' ו'אבל' מופיעים יחד לעתים קרובות, הן בשפת היום-יום והן בשיח המקצועי. בספרות המקצועית נעשה פעמים רבות שימוש משותף בשניהם, והתייחסות לקטגוריה אובדן המכונה "אבל טראומתי" (traumatic grief). השתמשנו אומנם במונחים 'אבל' ו'אובדן' ובהגדרות 'טראומתי' ו'לא-טראומתי', אך כיום מקובלת ההכרה בהשפעה הדדית בין אבל לטראומה, היוצרת תסמונת שאת ביטוייה הפסיכולוגיים וההתנהגותיים קשה לצפות.

כשהאובדן מתרחש בנסיבות קיצוניות של טרור ורצח המוני (כולל חשיפה להתעללות באנשים לפני שנרצחו, ובמתים), תהליך עיבוד האבל הטראומתי מושפע מהן גם בקרב קרובים וחברים שלא היו שם. במיוחד באירוע כמו זה של "השבת השחורה", כשמתרחש איום ישיר על חיי המתאבל, החוויה היא טראומתית כשלעצמה. אולם כמשולבים באירוע סכנה לחיים יחד עם אובדן האהוב (נסיבות של אובדן טראומתי), התגובות הפיזיולוגיות ומיגוון התגובות הסימפטומטיות והרגשיות מופיעות בצורות שונות, תהליך האבל מושפע ועלול להיפגע, להסתבך ולהופיע כ'אבל טראומתי'.

בתולדות המדינה אירוע ה-7.10.23 מצטרף לתאריכים המציניים נקודות מפנה לטוב ולרע בהיסטוריה של החברה הישראלית. ניסיון להשוות בינו לאירועים טראומטיים מהעבר לא יהיה בו כדי לתאר את הזוועה שבו, הטלטלה, הברוטליות של ההרג וההרס, הנעדרים, החטופים, הכחדת משפחות, קהילות וחבל ארץ פורח שהפך לעיי חרבות, וקורבנות של זקנים, בוגרים, צעירים, ותינוקות, שמזלם הרע שהיו במקום. זהו סוג של רשע מוחלט שכמעט שלא ניתן להגדירו, ואין מילים לתאר חוויה נוראה זו והשפעתה עלינו. מערכת האמונות הבסיסית ביותר על העולם, על אמון בבני אדם, אמון במנהיגות, על האנושות ואנושיות, על כבוד האדם, על מקום מבטחים – מערכת זו קרסה, ונאלמו המילים.

ביאליק היטיב לתאר זאת בפואמה "עיר ההריגה", באביב 1903, שחלקים ממנה כאילו נכתבו היום... "השמש זרחה השיטה פרח והשוחרט שחט..."

ממקום זה ננסה למצוא מילים שלא כולן הולמות את המציאות שנוצרה, ונצטרך למצוא או להמציא מילים שיתאימו להווה, שתשמשנה אותנו גם לימים שיבואו. כולנו נמצאים במגה-אירוע שלא היה כמותו בחברה הישראלית בזמננו. כאנשי מקצוע אנו נעים בין טראומה לאבל, ומתלבטים בין התערבות בטראומה, וסיכון להתפתחות תסמינים, לפי ההגדרות המקובלות של עד 48 שעות, מהיום השלישי עד חודש ימים (Acute Stress Disorder) ולאחר מכן ניתנת האבחנה ל-PTSD (1). נראה שטווחי זמן זה לא תמיד עומדים במבחן המציאות הקלינית. עם זאת, יש אנשים, משפחות וקהילות שלצד הטראומה חווים אובדנים מרובים: אובדן בני משפחה, אובדן קהילה, ואובדן אמונה שנתנה השראה להמשיך לחיות במקום שאבד להם לעולמים. יש משפחות אבלות על יקיריהם שנרצחו במסיבת

¹ פרופ' (אמריטוס) לפסיכיאטריה, אוני' בן גוריון, ב"ש.

² המעבדה לחקר אובדן, שכול וחוסן נפשי, ביה"ס למדעי הפסיכולוגיה, אוני' חיפה.

³ המרכז הישראלי מיטרא"ה.

⁴ פרופ' (אמריטוס) ביה"ס למדעי הפסיכולוגיה, אוני' חיפה; פרופ' בחוג לפסיכולוגיה, המכללה האקדמית עמק יזרעאל.

לדוגמה, בשיחה הראשונה עם ג'ני, היא עוד היתה ניצולת פסטיבל ואחותו של אח נעדר. הפגישה השנייה התרחשה בשבועה על האח שגופתו נמצאה כשבוע וחצי לאחר הטבח. ג'ני מעלה זיכרונות, ומספרת שהיא מרגישה "תחת שני כובעים: ניצולה ואחות שכולה. החוויה הדומיננטית כרגע היא האובדן של אח שלי, ועוד לא עיכלתי את החוויה האישית שלי" ("החוויה היא של אובדן, אני בתחושה שאין לי זכות להיות מאושרת", נועה שפיגל "הארץ", 10.11.23).

הקשבה עם פתיחות למרכיבי הסיפור השונים תאפשר לארגן ולארוג את החלקים הממוקדים בחוויות הטראומה האישית, שממוקדים בסיפור המוות של הזולת האהוב, ומערכת היחסים איתו. מרכיבים אלה מכוונים להבין טוב יותר את הקשיים שאיתם מתמודד האדם האבל.

פעמים רבות נשמע הצפת נארטיבים: סיפור על הסכנה תוך כדי עיסוק במוות הקרוב שנהרג, עם ביטויי רגשות עזים. אפשר שנשמע גם על רגשי אשם – שרידת האירוע כשהאהוב היה ליד ולא שרד, וגם על החוויה שנחותה, ומה היתה משמעות הקשר ואיפיוני. בין אם בשתיקות ובין אם בקצב מסחרר, צירוף של חוויות, מחשבות, רגשות, זיכרונות וקוגניציות, המשקפים לעתים כאוטיות של הפרטים המסופרים. ובנוסף, את הצורך לתת לדברים אלה לעבור עיבוד והסדרה לנארטיבים, הכוללים את חלקי האירוע השונים ואיך נחוה.

חלק מהתאמת התגובה למטופל דורש מיפוי ראשוני על היקף האובדנים שאיתם הוא מתמודד, כמו גם מהם מקורות התמיכה והחוסן בסביבתו ובתוכו. נושא הפסיכו-אדוקציה (psychoeducation) גם הוא מרכיב השייך לשלב של התחלת הקשר, ראשי התיבות "לאן" – לגיטימציה, אינפורמציה נורמלוציה, הם רלוונטיים. חשוב לציין שמרכיב הפסיכו-אדוקציה שייך לנושא התגובות לאירוע טראומה ואובדנים טראומטיים. לאחר שוך התגובות הראשוניות למצבים האקוטיים ביותר, היערכות לגיבוש תוכנית טיפולית בעזרת המודל הדו-מסלולי עם אבל טראומתי יושם דגש על כמה פרמטרים:

(א) **המסלול הראשון** במודל מתמקד בביטויים של התפקוד הביו-פסיכו-חברתי. צורת האירגון והוויסות הרגשי והקוגניטיבי של סיפור-העל (overall) על מה שקרה והתגובות שמתלוות לכך משקפות את האירוע שהמטופל מתמודד איתו. מיפוי האובדנים הבין-אישיים, תוך-אישיים, משפחתיים, קהילתיים, אובדנים כלליים וחומריים, חשובים כדי להבין את גבולות האסון עבור המתאבל. הערכת החוסן האישי ומשאבי תמיכה, כגון מי מלווה את המתאבל, מי דואג לצרכים קונקרטיים וכד', הם מרכיבים שתורמים להתמודדות ולעיבוד מה שקרה. (ב) **המסלול השני** של המודל מכוון אותנו גם להתמקדות בסיפור המוות של הקרוב או הקרובים. כאן על המטפל להעריך מהם אותם מאפיינים במוות האהובים שמקשים, מערערים ומעכבים את היכולת להיזכר במתים ומשאיר את האבלים

לפי המודל הדו-מסלולי לאובדן ואבל (2), תגובת האבל מתרחשת לאורך שני צירים עיקריים רב-מימדיים, שביניהם מתקיימים יחסי גומלין. המסלול הראשון מתמקד בתפקוד ביו-פסיכו-חברתי ומשתקף בתפקוד האנשים באופן טבעי בכלל, ובאופן שבו מושפע התפקוד מאובדן בפרט. המסלול השני, המתמקד בקשר המתמשך עם המת, עוסק באופן שבו האבלים חווים את שינוי הקשרים עם המת ואיך נארג סיפור האובדן והמוות כחלק מתהליך עיבוד האבל.

תרשים 1. שני מסלולי השכול



יישום המודל הדו-מסלולי מאפשר לזהות את התגובות המסתגלות והתגובות שאינן מסתגלות לאובדן, בכל אחד משני המסלולים. במסלול הראשון – הימצאות קשיים ביו-פסיכו-חברתיים, ובמסלול השני – קשיים בסיפור האובדן והמוות, והקשר הפסיכולוגי למת. לכל אחד ממרכיבים אלה יש תפקיד משמעותי בהערכה ובהתערבות הטיפולית.

תרשים 2. שני מסלולי המודל בממשק של טראומה ושכול



ההתערבות עצמה תהיה מבוססת על רצונו וצרכיו של המטופל, כולל סיפור האירוע וסיפור המוות והתגובות כפי שמתבטאות בכל אחד משני המסלולים.

פעמים רבות בשיחות, בתקופה האקוטית בימים הראשונים וגם בהמשך בשבועות הראשונים, אפשר לשמוע מהאדם המגיב לאובדן טראומתי, ונמצא בתהליך של אבל טראומתי, שילוב מרכיבים מהנארטיב על הזוועות שחוה, ומצב רגשי מעורער יחד עם התייחסות לאסון של אובדן האהוב, במיוחד כשמותו היה מזעזע וטראומתי.

לאחר תקופת זמן של היגון והאבל האקוטיים. זיכרונות אלה, הם לב ליבו של התהליך כיצד להמשיך בחיים ולהמשיך את הקשרים המתמשכים עם המת.

ספרות:

1. Am. Psychiatric Assoc., DSM, Fifth ed., TR, Arlington, VA, 2022.
2. רובין ש., מלקינסון ר., ויצטום א., הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול. חיפה, הוצ' הספרים של אונ' חיפה ופרדס, 2016. (התרשימים לקוחים מהספר).

לכודים בעיקר בנסיבות מותם. הבנת הדברים תאפשר לשקול איך לעזור לווסת ולתחום היבטים אלה.
(ב) 2. מהות המסלול השני של המודל מכוונת לסיפור החיים של המת ומערכת היחסים עימו וזה החלק המשמעותי בהתערבות הטיפולית לעיבוד האבל. 'שחרור' המתים והמתאבלים מעוצמת וכובד נסיבות המוות מאפשר לחפש, למצוא ולהבנות יחד עם האבלים את סיפור החיים. מהלך זה הוא חלק מתהליך ארוך טווח, מכוון מטרה, לאיתור ולחיזוק המאפיינים של דמות הנפטר שירצו לזכור 'לעולם', ובוודאי

פנס בחשיכה

ד"ר שגית בלומרון סלע

בתודעתנו הקולקטיבית מראות פניהם המכורכמים באימה ובכאב של החטופים – כאילו הנפש זקוקה לראיות מוחשיות לזוועות.

בעבודתי בקליניקה בשבועות האחרונים פגשתי כאבים חדשים אצל מטופלים, שחלקם חשבו שאין להם זכות להתלונן עליהם כי הם מתגמדים לעומת האסונות הכבדים, אך כולם כמובן ראויים לאמפתיה: מטופל שארבעה מאחיו בחזית המלחמה והוא משותק מדאגה; מטופלת שנפגעה מינית והסיפורים בתקשורת פתחו אצלה פצעים ישנים וחדשים; מטופל שמתנדב בזק"א והוצף ברגשות עזים בזירת האסון; מטופלת שנאלצה לוותר על מסיבת חתונה גדולה; מטופל שהעסק שהקים בסכנת קריסה; מטופל שמתכרבל בחיק האקסית ושב לתחושות תסכול וביקורת עצמית. כולם, במידה זו או אחרת, שפופים, חרדים, כואבים וסובלים מדיכאון, נדודי שינה, חוסר ריכוז וקושי לתפקד. לכל מטופל מאפיינים משלו מבחינת אמון, חרדה, דפוסי יחסים, כוחות ויכולת ויסות רגשי, ותקופה זו מספקת הזדמנות להכירם, להבינם ולבחון דרכי צמיחה.

גם חיי שלי השתנו בתקופה זו, ורובצת עליי עננה כבדה של כאב, דאגה ומשיכה עזה למידע חדשותי (האסקפזם הרגיל פחות אטרקטיבי), שניתן לראותה כמנגנון הישרדותי לצורך עדכון במתרחש. הרצון לעבוד כמטפלת לא נפגע, אולי שוב כמנגנון חירום שנועד להגן על החברה, בדומה לתרומות של רבים בימינו.

אנסה לזקק כעת כמה מחשבות על תפקידנו כמטפלים בהתמודדות עם הנסיבות הקשות של טראומה ושכול: בטיפול בטרומה, כאמור, יש להתאים את ההתערבויות לצרכים המשתנים, כשבשלב הראשוני יש צורך בעיקר בקרקוע, הרגעה, השבת תחושת השליטה, נרמול רגשות וחיזוק הכוחות והתקווה, ובהמשך יש מקום לסייע בהתמודדות עם תחושות אבל ואובדן, חששות וקשיים שונים ובעיבוד של הטרומה.

בעיבוד הטרומה אני סבורה שעלינו להיפתח לשיטות המתאימות לטיפול בטרומה. אני נעזרת בשיטה של 'חשיפה ממושכת' (שפיתחה עדנה פואה), שבה המטופל מתבקש לחזור שוב ושוב על סיפור הטרומה, כשבכל פעם היבטים

שהגעתי להתנדב עם מפוני קיבוץ בארי בשבוע השני שלאחר השבת השחורה נוכחתי במהרה שהמטרות שהוצפו בנדיבות בקבוצות מטפלים בשבוע הראשון – כמו להרגיע את הניצולים שהם במקום מבטחים, לכוונם לקוגניציה במקום לרגשות הסוערים או להשיב להם תחושת שליטה – כבר פחות רלוונטיות, והבנתי עד כמה צרכיהם מתחלפים במהרה.

מה שהנחה אותי היה בעיקר להגיב בהתאם למה שיעלה בשיחות עמם. רבים מהם כבר סיפרו עד אז לא פעם על חוויותיהם באותה שבת וביקשו לדבר על דברים אחרים, כמו על מתחים עם הסובבים אותם, או לקשר דברים לעברם כדי ליצור רצף של העצמי. מקצתם התייחסו לטראומות של אחרים, כמו האשה ששיתפה אותי בסיפור הטרומה של כל חבר קיבוץ שעבר בסביבה, מתוך צורך לעבד את התמונה הכוללת. בשלב זה נראה שהם זקוקים להקשבה צלולה ואמפתית ולהתערבויות כמו נרמול תגובות רגשיות ופיזיות, חיזוקים על כוחותיהם, ותשובות לשאלות כמו איך לתווך דברים לילדים.

כשההתערבויות עזרו להם, ניתן היה לחוש בכך אף ללא מילים, כשעיניהם הוארו לפתע באור אחר מבפנים. כשנשאלתי לאחר מכן אם לא היה לי קשה מדי להאזין לסיפוריהם, השבתי שסיפורי זוועות והספדים שוברי לב מוטחים בנו בימים אלה למכביר באמצעי התקשורת, ואילו בהאזנה לניצולים הכאב העז דווקא נמהל בסיפוק שנוצר מההקלה שבעיניהם, התקווה לנוכח כוחות הנפש המרשימים שהם מגלים כיחידים וכקהילה, ואחוות המטפלים הנפלאים שהתקבצו.

בדיעבד אני מגלה שמה שנחרט בזיכרוני אף יותר מהסיפורים הוא דווקא מראות – כמו של הנערות המבכות את בת כיתתן מיד לאחר שנודע להן שהיא נרצחה; מראה הקשישה שבתה חטופה בעזה, שלא חדלה כששוחחתי עמה להפנות את מבטה לנקודה עלומה בחלל, כאילו תודעתה כל העת נעתקת אל בתה; או החיבוקים המרגשים ללא מילים של ניצולים בחדר האוכל. נוכחתי עד כמה בתודעתנו נצרכים מהאסונות בעיקר זיכרונות ויזואליים – כשם שמהשוואה רבים מאיתנו נושאים את תמונת הילד המפוחד המרים ידיים, ומהאסון הנוכחי ייצרבו כנראה

משמעות ודברים חיוביים בחיים או על ערכים של טוב ותקווה. לדוגמה, בספר המציג את חוויותיהם של מטפלים בעקבות אסון מגדלי התאומים, מתואר שמטפלים קלאסיים רבים עברו לאחר האסון לדבר עם מטופליהם על סיבות להמשיך לחיות ודרכים לעשות זאת (3). ייתכן איפוא, שבנסיבות כאלו עלינו להרחיב את גבולות הטיפול ולכלול בו מימד רוחני; ניתן אולי לראות זאת כחלק מהמטרה הכללית של הטיפול הדינמי "לסייע לאנשים אחרים להגיע לצלילות נפש רבה יותר, להונאה עצמית פחותה ולקבלת יותר אחריות על עצמם" (4, עמ' 187).

חנוך לוין, במחזהו "מתאבל ללא קץ", מציג תמונה סיוטית של הכאב המצמית שהשכול מייצר: "מחווירים, נאלמים דום, אחר כך בוכים, אחר כך מפסיקים ונחים, ושוב בוכים, אחר כך יבשים, אחר כך יושבים ובוהים, אחר כך קמים ויושבים וקמים, נרדמים, חולמים, צועקים, מתעוררים, אחר כך מתנועעים כאילו חיים – אבל כבר לא באמת חיים – מסביב לצעקה אחת מתמשכת".

כהרגלו, לוין מציג שפל חסר תקנה בקיום האנושי. עם זאת, כמטפלים ביכולתנו דווקא להציע למטופלינו אפשרות להתחזקות ולתקווה.

כבתשובה ללוין, קייסמנט כותב: "איכות חיים בשנים שנותרו להם תלויה במידה רבה בשאלה האם האבל עובד כהלכה. בהיעדר סיוע, אחדים מהם עלולים לא להתאושש לעולם" (2, עמ' 160).

בכוחנו לסייע למטופלינו להתאבל, להרגיש שהם אינם לבדם, ולגלות בתוכם כוחות ודרכי התמודדות כמו הנצחה, תמיכה באחרים, בחירה להמשיך בחיים או שינוי רוחני. כמטפלים בזמנים קשים אלה ראוי שנרחיב את רפרטואר הכלים שלנו ונכיר גישות חדשות לטיפול בטרומה ובשכול (ראו למשל 5), כדי שנוכל להיות עבור מטופלינו כפנס צנוע בחשיכה העצומה והנוראית שבה הם מצויים.

ספרות:

1. Bollas C., The Fascist state of mind. In: The Christopher Bollas reader. New York, Routledge, 2011.
2. קייסמנט פ. (2006). ללמוד מן החיים. תל-אביב, כנרת, זמורה ביתן, דביר, 2010.
3. Seeley K., Therapy after Terror: 9/11, psychotherapists, and mental health. New York, Cambridge Univ. Press, 2008.
4. קולטארט נ. (1993). איך לשרוד כפסיכותרפיסטית. תל-אביב, כרמל, 2018.
5. Rubin S.S., Malkinson R., Witztum E., Working with the bereaved: multiple lenses on loss and mourning. Routledge/Taylor & Francis Group, 2012.

ורגשות נוספים מוארים ומעובדים, עד שסיפור הטרומה הופך לקוהרנטי ומוכל. בתהליך זה חשוב במיוחד לסייע למטופלים להתמודד עם רגשות בושה ואשמה. לדוגמה, אם מהקיבוץ שעמה שוחחתי תיארה שחשה אשמה על שבהיותם בממ"ד נאלצה להשתיק את בתה הקטנה; בתקשורת פורסם סיפור קורע לב על אם שהצילה את שתי בנותיה בעוד בנה נחטף לעזה והיא חשה אשמה על שלא יכלה להיות עמו. חשוב לסייע למטופלים להבין שהם אינם אלא קורבנות של מצבים מזוועתיים, שבהם תגובות הישרדותיות שונות מובנות ולגיטימיות. מעבר לכך, חשוב לזהות ולעבד מאפיינים אישיים שעולים מסיפור הטרומה, סביב נושאים כמו אמון, חרדה, דפוסי פעולה וכוחות אופייניים.

טיפול שכזה עשוי להמשיך לטיפול דינמי, בייחוד ככול שהוא פחות דירקטיבי, אלא יש בו חיפוש של האידיום האישי, עם שיקופים ופירושים המכוונים ליצור תובנות, מעמדה של אי-ידעה וכבוד.

כריסטופר בולאס כותב כי "רק באמצעות המשך ניתוח עצמי וביטוי עצמי הקורבן יכול להחזיר לעצמו את האהבה העצמית". הוא גורס כי "התגובה האולטימטיבית לרצח-עם היא בשימור עצמי [...]. בכיוון האנושיות שנונחה – תחילה באמצעות זיכרון, אחר כך באמצעות דיבור, ולסיום באמצעות אבל אמיתי. כאן טמון ניצחון" (1, עמ' 93, תרגום שלי).

השכול, בייחוד בנסיבות טרגיות, טומן בחובו כאב עצום ורגשות נוראים של כעס, אשמה, געגועים, קטיעת הזהות וערעור הטעם לחיים. כמטפלים, אנו עלולים לחוש מולו כאב, ייאוש וחוסר אונים. לדוגמה, כשטיפלתי באשה שבנה נרצח בפגיעה, חשתי במשך חודשים רבים תחושות חוסר אונים, כאב ואשמה על שאינני יכולה להקל את מצבה.

קייסמנט מתאר תחושה דומה בטיפול באם שתינוקה מת: "כבן אדם חשתי חוסר אונים לגמרי. דבר ממה שאומר לא יוכל לשנות את החוויה הקשה שהיא חווה" (2, עמ' 166). עם זאת, הוא מתאר איך עם הזמן הוא מצא ערך בעצם היותו עם כאביה מתוך אמפתיה, ואף היא תיארה שהדבר הקל עליה. קייסמנט מדגיש שעלינו ללמוד מכל אדם מה עוזר לו בסיטואציה שכזו (2).

בטיפול באנשים שכולים, מטפלים ומטופלים עשויים לחוש חוסר רלוונטיות של הפרקטיקות הדינמיות הרגילות, כמו ניתוח דפוסים מהילדות ודפוסי העברה. מטפלים עשויים לחוש צורך לפנות להתערבויות רוחניות, כמו דיבור על חיפוש

רחב, גמיש ותלוי-מטופל ארגז הכלים התרפויטי בישראל שלאחר ה-7 באוקטובר

פרופ' דני חורש¹

ידע רב על התמונה הקלינית הפוסט-טראומטית, תוך הבנה שזו נוטה להיות מורכבת מאוד, משתנה לאורך זמן, ורבת-פנים. לצד ההתפתחויות המרשימות בעולמות המחקריים והקליניים קשורי-הטראומה, רבים מאיתנו העובדים בשטח, בקליניקה או במערכת הציבורית בתקופה שמאז ה-7.10.23, חשים, ובצדק, כי אנו ניצבים מול מציאות מסובכת במיוחד, שלה מאפיינים ייחודיים מאוד.

אטען כאן, כי בחודש האחרון אנו רואים לנגד עינינו מעגלים קונצרטניים של טראומה, המתקיימים במקביל ומציבים אתגר קליני משמעותי מאוד. אני סבור, כי ניתן להגדיר מעגלים אלה על פני כמה צירים.

קודם כול, בתקופה הנוכחית יש קושי ניכר להגדיר את המושג 'פוסט-טראומה'. אומנם אירועי ה-7.10 התרחשו בתוך מסגרת זמן ברורה יחסית, ובמובן זה מהווים אירוע טראומה מזוירי קלאסי, שעונה בהחלט על קריטריון האירוע הטראומטי ב-DSM ("קריטריון A"), אולם מאז ועד היום אנו נמצאים בתקופה שניתן באופן מדויק יותר להגדירה כ-"פרי-טראומטית" (2), כלומר, כזו שבה הטראומה עודנה נמשכת. הדבר נכון במיוחד בנוגע למלחמה שפרצה, ולשלל אירועים אחרים שמהווים חלק ממצב החירום הביטחוני: כ-240 חטופים ושביים ברצועת עזה, חווית פליטות ואובדן הבית של עשרות אלפי תושבים, משפחות הדואגות ליקיריהם בשירות מילואים וחובה, ועוד. כל אלה הם אירועים מתמשכים, הכרוכים בהתמודדות עם חוסר וודאות גדול.

ציר נוסף של מורכבות נמצא במתח שבין טראומה, לאובדן ולאבל. ללא ספק, אירועי ה-7.10 בעלי פוטנציאל טראומטי משמעותי, אולם הם כרוכים גם באובדנים עצומים בחיי אדם, ובמסע ארוך של התמודדות עם שכול. למעשה, האבל והטראומה מנהלים ביניהם קשר גורדי בימים אלה, שכן האובדן עצמו התרחש לעתים קרובות בנסיבות טראומטיות. כך, מה שאנו רואים לנגד עינינו הוא למעשה ביטוי של אבל טראומטי – מצב שבו געגוע, כמיהה לנפטר, ומחשבות אינטנסיביות עליו, משלבים בתוכם מרכיבים משמעותיים של תגובות

ב-7 באוקטובר 2023 חוותה מדינת ישראל את אחד האירועים הקשים בתולדותיה. בחייה של כל מדינה, הרקמה העדינה ביותר היא זו של העורף, וכאשר זה נפגע באופן אנוש – ההשלכות קשות במיוחד.

האסון האנושי חסר-התקדים בישובי עוטף-עזה, והמלחמה שהחלה מייד באותו יום, ייצרו גלי הדף פסיכולוגיים משמעותיים. כבר מהרגע הראשון ברור היה כי ישראל ניצבת בפני משבר בריאות נפש בהיקף שטרם פגשה בעבר.

יש לציין, כי האירועים פגשו מערכת בריאות נפש שממילא היתה רעבה, ענייה וחסרה במשאבים. כך, מול מצוקתם הנפשית של מפוני ישובי העוטף, ומאוחר יותר של ישובי צפון הארץ, נדרשה התארגנות מהירה מאוד למתן מענה פסיכולוגי אופטימלי.

מערך גדול מאוד של מתנדבות ומתנדבים החל לפעול במוקדי הפינוי, וכן במרחבים טיפוליים אחרים (קווים חמים, מיזמים פרטיים לטיפול פרטני וקבוצתי, מערך טיפולי לנפגעי מסיבת נובה, ועוד). למותר לציין, כי התארגנות מסוג זה כרוכה לא רק בקשיים לוגיסטיים משמעותיים מאוד, אלא גם באתגרים מקצועיים מסובכים במיוחד. בין היתר, מטפלים רבים בישראל נפגשו – חלקם הגדול בפעם הראשונה – עם טיפול בתנאי 'שטח', תוך מפגש עם סימפטומטולוגיה פוסט-טראומטית קשה.

לאורך העשורים האחרונים, הטיפול בטראומה עבר התפתחויות מרחיקות-לכת (1). שיטות טיפול חדשות פותחו ונחקרו במספר רב של מחקרים קליניים, שתוצאותיהם הניבו באופן כללי תמונה חיובית, אם כי לחלוטין לא מושלמת. לרשותו של קלינאי הטראומה המודרני עומדים כיום יותר כלים מאי-פעם, כשגישות טיפוליות שונות מאופיינות בהתבססות על מנגנוני שינוי מגוונים: חשיפה לזיכרון הטראומטי, עיבוד קוגניטיבי, עבודה נארטיבית, התערבויות סומטיות, ועוד. במקביל, הצטבר

danny.horesh@biu.ac.il

¹ המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בר-אילן.

פוסט-טראומתיות, כגון סיוטי לילה, פלאשבקים וזיכרונות חודרניים (3).

כשאנו בוחנים את אופיו המורכב של החודש האחרון, יש לציין מגמה נוספת בעולם המחקר והטיפול בטראומה, שנראית רלוונטית במיוחד למציאות הנוכחית בישראל. לנוכח הביטוי הפולימורפי והמגוון של התמונה הפוסט-טראומתית (4), כמו גם העובדה כי הפרעת דחק פוסט-טראומתית נוטה לרוב להיות קו-מורבדית עם הפרעות פסיכיאטריות אחרות (בעיקר דיכאון, שימוש בחומרים ממכרים, והפרעות חרדה), גוף הידע על טיפול בטראומה מקבל עם השנים אופי יותר ויותר אינטגרטיבי, תוך דגש על שילובים של גישות שונות, התבססות על מרכיבים טיפוליים מגוונים, ובאופן כללי – חשיבה רחבה ככול האפשר, הן מבחינה דיאגנוסטית והן מבחינה טיפולית.

טראומה היא אזור 'מלוכלך' מבחינה דיאגנוסטית וטיפולית, משום שהיא יודעת להקיף שטחים נפשיים רחבים, החורגים הרבה מעבר לזיכרון האירוע עצמו. אני רוצה לטעון כי עובדה זו מתבטאת כרגע בישראל ביתר שאת, ולמעשה המציאות העכשווית מהווה דוגמה אולטימטיבית למצב זה.

אם כן, מהן ההשלכות הטיפוליות של אותה מורכבות, ושל אותם מעגלי מצוקה מורכבים?

מניסיוני הקליני, הן בעבר והן בחודשים האחרונים בעבודה עם מפוני העוטף, מורכבות זו מצריכה קיום של ארגון כלים רחב, גמיש ותלוי-מטופל. כשהתמונה הקלינית כה מורכבת ורב-גונית, וכאשר טראומה, אבל ואובדן מתערבבים בתוך אותו אדם באופן כה אינטנסיבי, נדרשת עמדה טיפולית פתוחה, מקצועית וגמישה.

דוגמה טובה להלך חשיבה זה ניתן למצוא בהתפתחות ההיסטורית של גישות לטיפול בטראומה מורכבת, שכן גם היא מתאפיינת בריבוי סימפטומים, וברוחב-יריעה פסיכופתולוגי החורג הרבה מעבר ל-PTSD 'רגיל'.

כך, בתחום הטראומה המורכבת הגישות העכשוויות לטיפול מתבססות על חשיבה קלינית השואבת מעולמות טיפוליים שונים (קוגניטיבי-התנהגותי, גל שלישי, נארטיבי, פסיכודינמי), להבדיל מגישה טיפולית אחידה או חד-גונית. יתרה מזו, אם נחזור לרגע להבחנה המבלבלת בין מציאות פְּרִי- ופוסט-טראומתית, הרי שניתן להיזכר בהנחיות הקונצנזוס של ה-ISTSS (הארגון הבין-לאומי לחקר הטראומה), שכבר ב-2012 פרסם קווים מנחים לטיפול בטראומה מורכבת, בגישה של Phase-based approach (5). לטיפול במציאות טראומתית מורכבת יש שלבים, הנעים מביסוס של ביטחון ועד לעבודה על נארטיב הטראומה. שלבים אלה משיקים כמובן לחלוף הזמן, לא רק של הטיפול, אלא גם של המציאות המשתנה.

המילה "אינטגרציה" הפכה למטבע לשון שכיח מאוד, יש האומרים שכיח מדי, בשיח הטיפולי. אולם, לדידי, היא נחוצה מאוד בימים אלה, שכן יש משהו טבעי מאוד בעמדה טיפולית

אינטגרטיבית כשאנו ניצבים מול מציאות כה מורכבת ותנודתית. בעבודתנו הטיפולית כיום אנו פוגשים לעתים קרובות:

א. מטופל שבתוכו מתקיימים במקביל כמה וכמה רבדים של מצוקה – הן סימפטומטיים מאוד, והן רחבים יותר, אפילו קיומיים;

ב. מטופלים שונים, שמראים הבדלים משמעותיים בינם לבין עצמם כתלות במה שעברו, וכמובן במאפייניהם האישיותיים, הקוגניטיביים והבין-אישיים. שונות נוספת נגזרת משאלת השלב שבו מתרחש הטיפול; האם מדובר בשלב אקוטי לאחר הטראומה או שמא בטיפול בשלב הכרוני יותר? כלים שונים ישמשו בשני מקרים אלה.

לכסוף, בעודי כותב שורות אלו, ניסיתי לחשוב האם בזמן העבודה הטיפולית בחודש החולף יש עקרון קליני אחד, המנחה אותי יותר מכל עקרון אחר או במילים אחרות: מה מסייע לי לנווט את עצמי בין מגירות ארגון הכלים הטיפולי שלי, שהתפתח במשך שנים של הכשרה, מחקר ועבודה קלינית? ובכן, אם עלי לבחור במצפן קליני יעיל במיוחד עבורי, אזי אני יכול להצביע על המושג היפה של Centrality of event. מושג זה, שנטבע לראשונה על-ידי ברנסטן ורובין (6), מתייחס למידה שבה אירוע טראומתי מהווה ציר מרכזי בזהותו של האדם ובסיפור חייו. אם תרצו, הוא מציע מעין "טופוגרפיה של טראומה" בתוך חיי הנפש של המטופל – עד כמה אנו מרגישים שהאירוע בולט מעל לפני השטח? האם דברי המטופל סובבים סביב הנארטיב הטראומתי? עד כמה הסיפור מגדיר אותו?

ברגע הנתון של השעה הטיפולית אני מאמין, ומרגיש, כי ניתן לחוש זאת, במילים, בחוויה ובגוף. בישראל של פוסט-אוקטובר, נדמה כי מרכזיות הטראומה נמצאת בשיא היסטורי ברמה הקולקטיבית והחברתית. עם זאת, הקשבה רגישה ופתוחה לכל מטופל ומטופלת תראה כי הטראומה יודעת לנוע בתוך המערך הנפשי של האדם, ולהראות את עצמה באופנים שונים, המצריכים מאיתנו כלים שונים והתמקמות שונה. לעתים היא מצריכה עבודה בחשיפה, לעתים היא מחייבת עמדה טיפולית של "נתינת עדות", ופעמים אחרות היא משאילה עצמה לעבודה נארטיבית מובהקת יותר.

לא נדע עד שנפגוש את המטופל הספציפי במפגש הספציפי, שם נצטרך לפסוע איתו בנתיב המתאים לו ביותר. אם נעשה כך, בצניעות, בלמידה מהקרקע, ובנכונות להתגמש – קל יהיה לנו יותר לעזור.

ספרות

1. Lewis C., Roberts N.P., Andrew M. et al., Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: systematic review and meta-analysis. Euro. J. Psychotraumatology, 11(1): 1729633, 2020.

2. Bensimon M., Solomon Z., Horesh D., The utility of criterion A under chronic national terror. *Israel J. Psychiatry & Related Sciences*, 50(2): 81-83. 2013.
3. Jacobs S., Mazure C., Prigerson H., Diagnostic criteria for traumatic grief. *Death Studies*, 24(3): 185-199, 2000.
4. Galatzer-Levy I.R., Bryant R.A., 636,120 ways to have posttraumatic stress disorder. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6): 651-662, 2013.
5. Cloitre M., Courtois C.A., Ford J.D. et al., The ISTSS expert consensus treatment guidelines for complex PTSD in adults. 2012.
6. Berntsen D., Rubin D.C., The centrality of event scale: a measure of integrating a trauma into one's identity and its relation to post-traumatic stress disorder symptoms. *Behav. Research & Therapy*, 44(2): 219-231, 2006.

על פסיכותרפיה פסיכואנליטית כגישה טיפולית בטרומה ממוקדת

ד"ר דניאל לוי

אינני יוצא כנגד טכניקות ותיאוריות אלו, יש להן חשיבות עצומה בהתפתחות ההבנה של הטרומה ובטיפול בטרומה, ויחד עם זאת יש להן גם חולשות ומגבלות. אני אומר זאת כמי שפעל בתחומים אלה ולימד טכניקות אלו שנים רבות. בסופו של דבר טרומה היא האופן בו משתקף האירוע החיצוני בעולם הפנימי. יכולים שניים לצאת מאותו אירוע קטסטרופלי, האחד יסבול בעתיד מפוסט טרומה בעוד האחר יתמודד ואולי אף ייבנה מאותו אירוע. המציאות החיצונית איננה חזות הכול והטכניקות הנמצאות כיום לטיפול בטרומה ממוקדת זקוקות להרחבת טווח ההתייחסות וההתבוננות על האירוע הטרומטי.

בשלב זה אנו נדרשים לענות על שאלה: האם אובייקטים פנימיים, חלקי עצמי, העברה והעברה-נגדית קשורים באיזשהו אופן לאירוע קטסטרופלי חיצוני הגורם ל-PTSD או ASD? אם התשובה היא שלילית, הרי שעלינו להחזיר את התחום לאנשי ה-CBT. אם אנו חושבים שהתשובה חיובית, הרי עלינו לקחת אחריות ולהביע עמדה ברורה לגבי חשיבות ההבנות והניסיון, העומדים לרשותנו בטיפול בטרומה ממוקדת על צורותיה השונות. אנסה להראות מדוע יש לידע העומד לרשותנו ערך רב בתחום זה ומדוע חשוב שנחזור למקורותינו, יחד עם המשך לימוד מתמיד של ההתפתחויות בתחום. מפאת קוצר המקום לא אוכל לגעת במלוא היקף החשיבה לגבי טיפול פסיכואנליטי בטרומה. אתמקד בקצרה בכמה מחשבות:

הראשונה עוסקת בקשר (והתקשרות). אותה מהות שבלעדיה אין לנו קיום. האם יש למושג הקשר מקום באירוע קטסטרופלי חיצוני הנגרם בגלל זוועה שאין להעלותה על הדעת? התשובה היא כן באופן חד משמעי, ויש לכך משמעות רבה לגבי הטרומה. לכל טרומה חיצונית יש ביטוי פנימי; האופן בו נרשמת הטרומה בנפש האדם. טרומה חיצונית פוגשת את רישומי העבר של כלל החוויות שהאדם עבר, כולל חוויותיו הטרומטיות על צורותיהן השונות (טרומה התייחסותית וטרומה מורכבת). הטרומה החיצונית פוגשת את האובייקטים הפנימיים של האדם, את חלקי העצמי שלו, ומהדהדת את המקום הפגוע ביותר שלו, סביבו תתארגן התמונה הפנימית של הטרומה החיצונית.

מאז פרצה המלחמה האחרונה נדמה כאילו אנו, המטפלים הדינמיים, מתקשים למצוא את דרכנו בשלל ההנחיות, ההדרכות, ההרצאות והפרוטוקולים, המתפרסמים חדשות לבקרים. לפתע אנו נחשפים להנחיות ועקרונות המוצגים לנו כחוקי עשה ואל תעשה. אכן, נוצרה מציאות שבתוכה תחום הטרומה המורכבת טופל בעיקר על-ידי מטפלים דינמיים בעוד שתחום הטרומה הממוקדת (PTSD post traumatic stress disorder, ASD acute stress disorder) טופל בעיקר על-ידי מטפלים מהטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי. מצב זה, שהלך והתבסס לאורך שנים רבות, מצא אותנו, המטפלים הדינמיים, נאלצים להגדיר בזמן קצר את עמדתנו לגבי טיפול במצבי סטרס אקוטי ו-PTSD.

הסיבות בגללן התרחקנו, כמטפלים דינמיים, מתחום הטרומה הממוקדת קשורות, לדעתי, לעמדה שראתה בטרומה הממוקדת בראש ובראשונה גורם הקשור למציאות החיצונית, בעוד שהפסיכותרפיה הפסיכואנליטית התמקדה בעיקר במציאות הפנימית ובאופן בו היא פוגשת את המציאות החיצונית. סיבה נוספת להתרחקות מאזורי הטרומה הממוקדת היתה התפיסה שהפסיכותרפיה הפסיכואנליטית עוסקת בדחפים, מנגנוני הגנה, אובייקטים פנימיים (טובים ורעים), הקשרים הנוצרים ביניהם ובנושאים של קשר. כל אלה נתפסו לא רלוונטיים לטרומה קטסטרופלית חיצונית, ומכאן שתחום הטרומה הממוקדת הושאר לטיפולם של המטפלים הקוגניטיביים-התנהגותיים, שפיתחו תיאוריות ופרקטיקות רבות ומשמעותיות לטיפול בתחום זה. במובן מסוים פיתחנו עמדה מרוחקת, דיסוציאטיבית כלפי תחום זה. עמדה זו התערערה כתוצאה מהמלחמה האחרונה. כעת אנו נדרשים לומר בפירוש ובצורה ברורה: מהי עמדתנו לגבי הטיפול ב-ASD ו-PTSD ואנו מוצאים את עצמנו לא בטוחים ומנסים להיאחז במידע המציף את הרשת ואת מרכזי הלימוד, שהוא במהותו מבוסס CBT, טיפול גוף נפש, פרוטוקולים וטכניקות טיפוליות כגון EMDR, SE (somatic experiencing), PE (prolonged exposure) ועוד שלל טכניקות רבות ומגוונות.

של חלקים דיסוציאטיביים של שניים, מטופל ומטפל, אפשר לתת מילים למה שאין להעלות על הדעת של אדם אחד. הטראומה חייבת להיכנס לשדה הקשר בין שני אנשים כדי שתהפוך לאנושית יותר. העמדה הטיפולית העוסקת אך ורק בשיחזור הטראומה מאבדת פעמים רבות מימד חשוב זה.

לסיכום

חשוב לזכור שטראומה מתקיימת על ציר הזמן. ביומיים הראשונים עדיף לא להתערב ולספק למטופל רק הכלה וסביבה שומרת ומאורגנת.

במהלך החודש הראשון לאחר האירוע הסטרסוגני מומלץ לספק התערבות מאורגנת. לצורך זה קיימים פרוטוקולים של התערבות בסטרס אקוטי, המנרמלים, מעבירים מידע, עוזרים להתמודד עם אשמה, בושה וחוסר אונים באמצעות התערבויות קוגניטיביות והתנהגותיות.

לאחר חודש מרגע התרחשות האירוע הסטרסוגני יש מעבר לפוסט טראומה ושם יש התערבויות שמטרתן לבצע אינטגרציה של האירוע הסטרסוגני, שיכולה להיעשות באמצעות שיחזור סיפור הטראומה כאירוע חיצוני, אך גם על-ידי מתן מרחב למילים ולרגשות ומשמעויות שנוצרים מחיבור הטראומה העכשווית לחוויות העבר ויצירת מרחב מעברי ביניהן.

בידינו יש ידע וניסיון רב המאפשרים לנו לייצר את התנועה ההכרחית לצורך הטיפול בטראומה. תנועה בין קוגניציה לרגש, בין פנים לחוץ, בין הווה לעבר, בין ניתוק לעוררות יתר, בין העברה להעברה-נגדית. התנועה מאפשרת יצירת מרחב מעברי שהוא האנטידוט לטראומה. נראה שהגיע הזמן לחזור ולתפוס מקום בשדה הטיפול בטראומה בגישה פסיכואנליטית, מתוך ביטחון בידע הקיים ברשותנו ועל-ידי ניסוחו של ידע זה ככלי לטיפול בטראומה ממוקדת.

כאשר אדם זועק לעזרה והעזרה לא מגיעה זו קטסטרופה של קשר. חייל מיום כיפור של שנת 73 ואזרחים ולוחמים מ־2023 מספרים שאחד הדברים הקשים ביותר שחוו היה קשור להפקרה. מי שיש לו חוויות טראומתיות של הפקרה ונטישה, יהיה חשוף יותר להפרעה פוסט טראומתית כי נוצר קו שבר המחבר בין הטראומה העכשווית החיצונית לטראומה המוקדמת ההתייחסותית או המורכבת, שנרשמה באופן דיסוציאטיבי בנפש האדם.

יש כמובן טראומות יסודיות, עתיקות, מסוגים שונים, כמו בושה, אשמה, השתקה, ביטול, איום, ניצול ועוד... כשהטראומה העכשווית חופפת טראומות עתיקות, אובייקטים רעים רדומים מתעוררים לחיים ומפירים את האיזון הקודם שהושג לצורך תפקוד בחיים. התהודה הדומה בין הטראומה העכשווית המציאותית לטראומה העתיקה יוצרת קו שבר בסכר המפריד בין הדיסוציאציה להדחקה ולדמיון. כשהסכר נפרץ, זרם של חומרים רעילים ממלא ומציף את נפש האדם. הבנת החיבור בין טראומה עכשווית לטראומה עתיקה היא רבת ערך בטיפול בטראומה.

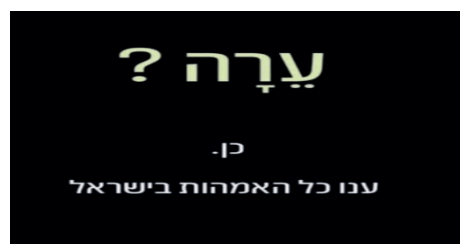
אחת הבעיות הגדולות ביותר למטפל היא הקושי להתייחס לאירוע קטסטרופלי. כיצד אפשר להבין את שאירע? כיצד אפשר לתת מילים למה שאין להעלות על הדעת? תשובתי היא שאי אפשר. לא נוכל לעמוד מול אדם שחווה את הבלתי יתואר ולומר לו שאנו מבינים מה עבר. אין פתרונות טובים ואלגנטיים לקושי זה, אך נוכל להיעזר בידע הקיים ברשותנו. מרחב העברה והעברה-נגדית הוא רב-ערך כי האובייקטים הפנימיים של האדם, חלקיו הדיסוציאטיביים, מנגנוני ההגנה שלו יופנו כולם גם מול המטפל. הטראומה העכשווית וההיסטורית תתורגם באמצעות מרכיבים אלה ותשוחזר באין ברירה על בסיס כפיית החזרה במרחב שבין המטופל למטפל. גם המטפל חי עם חלקיו הדיסוציאטיביים המהדהדים את אירוע הטראומה. דרך המפגש

ערה? על אמהות פסיכואנליטית במציאות טראומתית

ד"ר הילית אראל-ברודסקי, תמי דרור-שיבר, מ.א.

במאמר זה נציע שבימים אלה של מציאות טראומתית משותפת*, ה"אמהות הפסיכואנליטית" מתקשה לייצר אשליה של החזקה וביטחון והשדה המשותף עמוס יותר מתמיד בהזדהויות השלכתיות של הזוג האנליטי – מטפל ומטופל. סובייקטיביות המטפל תידון על מגבלותיה ועל נחמותיה.

מאז ה-7/10 רץ ברשת הסלוגן הבא:



עבורנו, אחת הדרכים להתקומם נגדו מתבססת על מושג האמהות. נציע את המושג 'אמהות פסיכואנליטית', שאותו טבעה גורביץ' (2) כנוגדן הקורא תיגר על רוע ועל אימת השעה. חיותה גורביץ' (2) מציעה את המונח 'אמהות פסיכואנליטית'* כשם כולל לפונקציות האמהות שהמטפלים יכולים להעניק למטופליהם. פונקציות אלו מתוארות בספרות המקצועית כהחזקה, הכלה, התכווננות ועוד, והן מספקות את התשתית להתפתחות האשליה הממשית של הפונקציה האמהית בטיפול. אשליה זו מסייעת לבניית תחושות אותנטיות וספונטניות של המטופל.

גורביץ' (2) מציינת שההיבט המודגש ביותר של חוויה זו הוא עניין החיבור, השייך כמובן לאמהות בכלל, לאו דווקא לזו האנליטית. התחושה של "חיבור אמהי" ניתנת לזיהוי כ"יש" או כ"אין": האם האחר יודע אותי מבפנים, מחובר אלי, מכיר אותי באופן מדויק וכו'. מצב של "יש" חיבור אינו מורגש, כיוון שהוא נחוה כחוויה מתמשכת של הקיום שלי. מצב של "אין" או מצב של שאלה "האם יש או אין" מהווה קטיעה בהמשכו העצמי. המשכיות זו נקשרת גם ליכולת ה-reverie של האם, לאפשרות של האם לקבל לתוכה את ההשלכות של התינוק ולהתמירן על-ידי ה-reverie שלה (3). אולם בימים אלה היכולת האמהית הפסיכואנליטית מתקשה לייצר אשליה של החזקה, הכלה וביטחון, ולא אחת גם יכולת ה-reverie נפגמת.

במצב של מציאות טראומתית משותפת, שבה אנשי מקצוע חשופים לצד מטופליהם לטראומה הפוקדת את הקהילה בה הם חיים ועובדים, פגיעות (האנושית) של המטפל נעשית נוכחת יותר בחדר.

הבין-אישי והתוך-נפשי כרוכים זה בזה ונפש האם הפסיכואנליטית מפגישה את המטופל עם ההיעדר, עם החסר ולעתים דווקא עם ה-reverie, העולה על גדותיו...

אחת האמהות איתה דיברנו בתקופה זו סיפרה שמאז אותה שבת ארוכה כואבת לה הרחם. במדינה שיש בה ילדים חטופים, במדינה שבה אמהות שולחות את בניהן ובנותיהן לחזית – כולנו ערות. אבל לצעוק קשה לנו, קשה אפילו למצוא מילים או מרחב לחוויה אל מול הלמות תופי המלחמה, ובעיקר אל מול הרוע שלא ניתן להקיפו במחשבתנו. על פי לזר (1), הרוע במהותו כמו מכריז מלחמה על מובנות העולם בכללותו. כשקוראים לפעולה אנושית רוע, אנו מציעים שאין אנו יודעים איך להכילה בסדר הקיים. רוע זו פעולה שמאיימת על אמוננו בעולם והוא מאופיין כאותו הדבר, "הזה", שממוטט ערכי יסוד ופורם רקמת חיים חשובה, רקמה ערכית-ריגושית-קישורית (1).

* tmdrrs@gmail.com; hilitbr@gmail.com

המונח 'מציאות טראומתית משותפת' התפתח בשנים האחרונות ומתייחס למצבים, שבהם אנשי מקצוע חשופים לצד מטופליהם לטראומה הפוקדת את הקהילה בה הם חיים ועובדים. אנשי המקצוע חשופים לאירוע, הן באופן ישיר כפרטים בקהילה והן כמטפלים. לקריאה נוספת בנושא:

Baum N., Trap of conflicting needs: helping professionals in the wake of a shared traumatic reality. Clin. Soc. Work J., 40: 37–45, 2012.

Tosone C., Nuttman-Shwartz O., Stephens T., Shared trauma: when the professional is personal. Clin. Soc. Work J., 40: 231–239, 2012.

* אמהית היא תכונה המבטאת עמדה רגשית כלפי הזולת וכלפי עצמנו. עמדה אימהית יכולה להימצא גם אצל גברים ואצל נשים שלא ילדו.

אותנו לנאום של ג'ורג' בוש לאחר אירועי 9/11 ששאל: "למה? אנחנו אנשים טובים".

שאלות אלו מציגות את אחד האתגרים קורעיהלם ביותר שעומדים נצטרך להתמודד לאחר מלחמה נוראה זו: איך נעמוד איתנות ברוחנו ונסרב לפצל את העולם לשניים: ה"אני" שהוא טוב מול ה"אתה" שהוא רשע (8).

פיצול זה נמצא בלב הקושי לשוב אל יכולתנו לחשוב אנליטית, שכן העמדה האנליטית היא לעולם רב-רובדית ומורכבת. במאמרה של סגל (9), הדן באסון מגדלי התאומים, היא מתארת את הפחדים הפרימיטיביים ביותר שלנו המתעוררים נוכח הרוע והאימה – נטייה לעשות דה-הומניזציה של האחר.

אנו מציעות שהאתגר הגדול שלנו כנשות טיפול, כאמהות וכאבות, הוא לנסות להחזיר את עצמנו מהפיצול שבין "אני טוב" ו"אתה רע" לעבר היכולת לשאת מורכבות. אנו חוששות שהדחף לנקמה יצלק אותנו, יהווה מעין "כרוניקה של מוות ידוע מראש" (10), יעשה בנו שמות, כך שמה שלא עשו המחבלים, נעשה אנו לעצמנו במו ידינו.

נסיים בשירו של אלי אליהו "לילה" שדרכו אנו מבקשות לסדוק את האופל ולהכניס מעט אור:

אנחנו כעת על חציו האפל
של הכוכב. בתי. ואולי בכל זאת
אפשר לומר דבר על העולם –
חציו אפל חציו מואר.

כך גם האדם, בתי,
כך גם האדם.

ספרות

1. Lazar R., Talking about Evil: psychoanalytic, social, and cultural perspectives. London, Routledge, 2016.
2. גורביץ' ח., אמהות פסיכואנליטיות. בתוך: פרוני א., אמהות: מבט מהפסיכואנליזה וממקום אחר. עמ' 23-33. ירושלים, ה'תשס"ט, 2009.
3. בין ר.ו. (1962). ללמוד מן הניסיון. תל-אביב, תולעת ספרים, 2004.
4. Baranger W., Baranger M., Insight in the analytic situation. In: R. Litman (Ed.), Psychoanalysis in the Americas. pp 56-72. New York, Int. Univ. Press, 1966.
5. Baranger W., Baranger M., The analytic situation as a dynamic field. Int. J. Psychoanal., 89: 795-826, 2008.
6. פרו א. (1992). טכניקה בטיפול בילדים – הפסיכואנליטיקאי והילד: המפגש והשדה הרגשי. תל-אביב, תולעת ספרים, 2011.
7. Bion W.R., Bion in Rome [Italian seminars]. The estate of W.R. Bion, 1983.
8. Lament C., Nagma M.I., 9/11 Twenty years on: fractured identities; fear of the other; forging a new path for our children. Psychoanal. Study Child, 75(1): 37-43, 2022.
9. Segal H., September 11. In: N. Abel- Hirsch (Ed.), Yesterday, today and tomorrow. pp 37-45. London and New York, Taylor and Francis, 2007.
10. מארקס ג.ג., כרוניקה של מוות ידוע מראש. תל-אביב, עם עובד, 1988.

כל אחת ואחד מאיתנו מביאים לחדר, בעל כורחנו, את החרדות, את אי-הוודאות ואת העצבות שלנו. נוכחים, נפקדים, חרדים ומבועתים* וגם מותשים ושפופים.

"ערה"? שואל המטופל, או אולי אפילו "חיה"?

הסובייקטיביות שלנו, על כל רבדיה, עלולה להעמיס על המטופל. בה-בעת, היא עשויה גם לתת למטופל תחושה שהוא ניצב מול אדם כמותו ומפגש אותנטי זה יכול ליצור תחושת מגע נפש בנפש.

בני הזוג ברנג'ר (4, 5) התבססו על החשיבה הקליניאנית והביניאנית. הם טבעו את המונח "השדה הבי-פרסונלי", מרחב שבו נמצאות פנטזיות הלא-מודע של הזוג האנליטי, וטענו שעבודתו המודעת והבלתי-מודעת של המטפל נעשית בתוך מערכת יחסים אינטר-סובייקטיבית, בה כל משתתף מושפע מהאחר. מבנה השדה נקבע על-ידי חיי הנפש של המטופל, אך גם מזה של המטפל והזהירות-השלכתיות צולבות.

פרו (6) מדמה את נפש האנליטיקאי ל"מעבדה יקרת מציאות" כי ל-reverie שלו יש תפקיד מרכזי בשדה. במצב האופטימלי קיים מצע של reverie בו המטפל קולט, מעכל ומתמיר באופן רציף את הגירויים המילוליים והלא-מילוליים המגיעים מהמטופל, באמצעות הזדהות-השלכתית. אולם, כאשר ה-mind של המטפל מלא בחרדה, בדאגה ובעייפות, הרצפטיביות שלו פוחתת והמטופל יחוש בכך. ה-mind שלו יקלוט שקיים שיבוש במצב הנפשי של המטפל והוא יאותת על כך באמצעות החומר שיעלה בשדה הלא-מודע ומתוך התייחסויות להעברה-הנגדית של האנליטיקאי. מטופל שחוה מטפלת מודאגת מאוד בימים הראשונים של המלחמה, ומתוך כך חש שהמיכל נפגע, סיפר בפגישה על סיר מרק שנפל מידי וכל המרק נשפך.

השיבוש במצבנו הנפשי בעת הזו ניכר מאוד ולכן הסובייקטיביות שלנו כמטפלים נוכחת יותר מתמיד. על פי בין (7), על המטפל להכיר בתפקיד שמשחק עולמו הפנימי בהבנת השדה המשותף ולקחת עליו אחריות. גישה זו דורשת מאיתנו, כמטפלות וכמטפלים, לבחון את חלקנו במה שמתחולל בשדה המשותף, על מצוקותינו, השלכותינו וכו' ולשאול את עצמנו מהו חלקנו במה שנוצר בשדה. האם נוכל לקחת בעלות על חלקנו ובכך לשחרר את המטופל מהיות נשא של השלכותינו לתוכו?

האפשרות להיאחז יחד ובאופן אותנטי ואנושי במפגש האנליטי, על רקע הרוע והאימה שבחוץ, היא חלק מרכזי מהמהלך הטיפולי, אולי האמהות הפסיכואנליטית במיטבה בזמן זה. מטופלת בת עשרים לערך, שהגיעה לפני שנים רבות לטיפול על רקע חרם נורא שעברה, שאלה לאחרונה: "למה הם כל כך רעים אלינו? אנחנו אנשים טובים" (כמובן שניתן לחשוב על שאלתה מתוך ההיסטוריה הפרטיקולרית שלה). זה החזיר

* הכוונה לשני המגדרים.

הייתי מעדיפה שלא – מחשבות על בית והתכמסות לעת מלחמה ומוות*

ד"ר רינה לזר¹

והם הצעירים הנמלטים על נפשם. פיסת חיים שלהם, שהיתה לי כסיפורי ילדות, נהפכה עבורי לחוויה שנחווית כאן ועכשיו ואיפשרה היפתחות לדבר שהיה ונותר עד אז כמוסה בלבד. מעין חוויה הנחווית במשותף. אך אולי משם גם אימת הפליטות ואובדן הבית.

הפעם זה קרה כאן, אותן רוחות רפאים שחינו בצילן כקולות העולים מארון המתים ומצווים עלינו למלא את משימותיהן הכושלות של הורינו הפכו לאירועים ממשיים. לא ציווי מהעבר בלבד, כמוסה פעילה בנפש גם אם נפשנו לא מודעת לה, אלא דמויות חיות אימתניות הממשות את הגרוע בביעותינו ומגייסות אותנו לפעולה למול אסון נוראי – לא רק בתוך נפשנו, אלא, להוותנו, גם מחוץ לה. עדות לרוע צרוף, להתרסקות מוסרית מוחלטת.

אך האם המילה פעולה מתאימה לכולנו? ואולי נכון יותר לשאול באלו פעולות מדובר?

אני מודה לכל מי שיצא מביתו והושיט יד ממשית למפונים ולנפגעים באין-ספור עשיות מסייעות בפועל ולא רק ממשמעות, שם לא מצאתי את עצמי כיום. האם הפריצה אל הבתים והזוויות שחוללו שם הצמידה אותי אל ביתי כאזור מוגן, ל"שיגרה" כפיסת מציאות שיש לשמרה, לאשליה שמשהו נשאר כפי שהיה?

"שיגרה" שקשה לכנותה בשם זה כי המידע, האימה, האזעקות, הקריאה האובססיבית של כל מה שקורה והצפייה הבוהה במהדורות החדשות לא נותנת לשום תחושת יום-יום מגינה להשתרש. ובהתייחס לביתי – אין לי לא ממ"ד ולא מקלט, רק מקום קטן מתחת למדרגות, מין 'ארונות' שאני חוזרת אליו ובו אני מסתגרת באזעקות. עדיין הבית מרגיש לי מקום מגן, הבית הפרוץ לכול. החוץ מאיים. וגם התנדבותי היא בבית ומהבית. אי אפשר לומר שהתגובה שלי היא קפיאה (כהתמודדות עם תבהלה) ובטח לא מלחמה או בריחה, למרות ששלושן כאן. לא רק אצלי. גם אצל מטופלי.

גם אצלם עולה הצורך בהמשך הפגישות איתנו עד כמה שאפשר כמו פעם. ו"הפעם" כולל כיום גם את שיגרת ימי

"לסבול את החיים זו הרי החובה הראשונה של כל מי שחי. האשליה תהיה חסרת ערך אם תעמוד בדרכנו למלא את החובה הזו" (1).

הימים ימי מלחמה, ימים נוראים, ואנו שוב נדרשים להתבונן על הקורה אותנו ואת סובבינו ומטופלינו בעת הזאת. שוב. והפעם זה קשה מתמיד; הניסיון להיות במגע עם אמת עבור עצמנו ועבור הנפשות התלויות בנו.

מה שקרה ב"שבת השחורה" היה צירוף של שתי סיבות לחבלה נפשית: אירוע קטסטרופלי ושבר מתמשך בקשר הורה ילד (2). אלה שעברו את האירוע הנוראי בדרום חוו לרוב את שני הדברים. אולי לא שבר מתמשך, אלא שבר נורא ואיום – בגידת מי שאמור היה לצפות את מה שיקרה ולמנוע זאת כמידת האפשר, ואם לא למנוע – להיות מוכן להילחם. וגם אנו חוינו זאת, למזלם של רובנו לא ישירות, אלא דרך מידע, מראות ואחוזה אנושית.

ויתירה מזאת, את בגידת ההורים חלקנו חוינו כבר כל השנה הזאת. הזוויות שנוספו הגיעו לנפש שכבר לא נתנה אמן במי שאמור היה להגן עלינו. לצערנו, החששות מ"חורבן הבית" התממשו בצורה מפלצתית.

נדמה לי שהמתקפות הרצחניות על ביתם של אנשים ועל גופם, נשמתם וחייהם, והמספרים והעדויות על שהתרחש כאן ועכשיו, הביאו את האתוס עליו גדלנו – על הדברים שקרו שם ולא יחזרו לעולם – לחזית הבמה: "לא האמנו שתמונות בשחור ולבן מאז, לא מכאן, יכולות להיצבע באדום והיום" (3). והן התרחשו לא רק כזיכרון, אלא כתכנון מראש וביצוע מצמית נפש.

כשהחלה המלחמה באוקראינה, חייהם של הורי כפליטים במלחמת העולם השנייה נחיו על-ידי לפתע בצורה כמעט מוחשית. עסקתי בקורה שם על בסיס יום-יומי. לא יכולתי שלא לדעת עוד ועוד ולהזהרות. חייהם עברו דרכי – אני המבוגרת

* הרצאה שניתנה בפורום ההתייחסות, אוקטובר, 2023.

rinalazar61@gmail.com

¹ התכנית לפסיכותרפיה פסיכואנליטית, ביה"ס לרפואה, אונ' תל-אביב.

ומה לגבי זאת שמכינה את ביתה לרך שייוולד ומתקשה להיכנס אליו? זה הבית אליו ייכנס? או זה שיכול לפתע ליצור מוסיקה, אך לא לתת מילים. להניע נפש שהתכווצה רק בדרך זו, לייצר לו מעטפת קולית? אלה המטופלים שביתם לא נחרב ולא נשרף בפועל. אך אני גם פוגשת במטופלת שנכדתה נרצחה והצעתי שתצלצל מתי שרוצה או צריכה (בעת השבעה). כשצלצלה ותיארה הכול בפירוט הרגישה לרגע לא נוח. הודיתי לה על שהיא משתפת אותי. כך חשתי. ומטופל לשעבר צלצל ואמר שנכדתו נשבתה. והאחרת – איבדה אחיין.

אצל חגית אהרונ (4) אני מוצאת את תיאור המילה שעלתה בראשי כשהתחלתי לכתוב: "התכנסות". זו מתוארת על-ידי טסטין (5) כדפוס אוטיסטי מגונן כשההכרה בנפרדות הגופנית מהאם הופכת לחוויה בלתי נסבלת. כדי להמית מודעות זאת ולהימנע מהסבל הנורא, הם מתכנסים ומסתגרים, ויוצרים לעצמם 'קונכיה'. זהו מנגנון ראשוני ובלתי-מודע, אך רישומו נשאר בנפש, וגם במצבים מאוחרים ומפותחים יותר, שבהם מתעוררת חוויה מייסרת של נפרדות קשה מדי, מגייסת הנפש את המנגנון שמוכר לה משכבר של הסתגרות ויצירת כמוסה.

"הייתי מעדיף שלא" השיב ברטלבי הבלבר (6) לכל פנייה להעתקת מסמך משפטי במשרדו של עורך הדין המספר את סיפורו – עמדה שהביאה אותו אל מותו. האם הכתבן הכחוש והחיוור בחר להימנע מכל פעולה או שמא **הציב את אי אפשרותה של בחירה ופעולה בעולם ללא גואל?** אני באמת הייתי מעדיפה שלא כך יהיה.

"אתה יכול להיסוג מסבל העולם – אפשרות זו פתוחה בפניך ותואמת את טבעך – אבל אולי נסיגה זו היא דווקא הסבל היחיד שביכולתך להימנע ממנו" (7).

ספרות:

1. פרויד ז', מחשבות לעת מלחמה ומוות. עמ' 77. תל-אביב, רסלינג, 2008.
2. לוי ד., עקרונות התערבות לטווח קצר במצבי סטריס חריפים. הרצאה בתכנית לפסיכותרפיה, ביה"ס לרפואה, אוני' תל-אביב, אוקטובר 2023.
3. לזר קינן נ., שיר לשבת. פורסם בפייסבוק, 2023.
4. אהרונ ח., סוד כמוס: בין אוזן קשבת לנפש מכילה. שיחות י"ט(2): 159-167, 2005.
5. טסטין פ.ת., מצבים אוטיסטים אצל ילדים. תל-אביב, איתאב, 1994.
6. מלוויל ה., בארטלבי הבלבר: מסיפורי וול סטריט. בתוך: מחווה לשישה סופרים של המאה התשע-עשרה. עמ' 179-234. תל-אביב, עם עובד, 2006.
7. פקאק פ., מחברות האוקטבו. עמ' 82-83. תל-אביב, עם עובד, 1998.

הקורונה. גם אליה אנחנו מתגעגעים. שם האיום היה מחיידיק. היום מהצד המפלצתי שבאדם – זה שבוחר שיכור מהתלהבות לעולל זוועות לילדים, תינוקות, נשים וגברים, שקמו זה עתה משנתם ביום חגם בתוך ביתם, לפרוץ כל מעטפת ממשית (בית, ממ"ד, מדינה צבא), ערכית ונפשית, המגינה עלינו כבני אדם, לעולל את מה שלא יעלה על הדעת והדעת לא תוכל לו.

יש שהגיבו בשבוע הראשון בביטול השעה מסיבות טכניות ואחרות. האחת הרגישה צורך להסתגר בנפשה. חוותה עצמה חולה. השנייה חשה שאין מקום לדבר על עצמה במצב שכזה, ויש שהיו צריכים להיות עם ילדים או התנדבו. ויש שנסעו מכאן. בהיעדר מקום מוגן בחרתי לעבוד מרחוק, אך יש שביקשו לבוא. היו צריכים מגע פנים אל פנים. מפגש ששימח גם אותי. מישהו בא לדבר איתי. עדיין ה"מרחוק" אולי אינו רק טכני. זו צורת הרחקה פנימית.

מצאתי עצמי מתביישת בהיצמדות לבית, בחוסר הפעילות בחוץ ובפחד. הבושה מסמנת תחושת בגידה בעצמי ובזולת, אך אולי לא באמת. לקח לי זמן ושיחות עם חברים לומר לעצמי שאֵלו יכולתיי כעת. אולי הגיל מהווה מזון, אך אין הוא מזון נוח. אין מזון. יש אמת שצריך לגעת בה אצלי ואצל מטופליי. משם יכולתי לומר למי שנסעה והתביישה בכך שמותר להגן על ילדים ולהתרחק ממקום של אסון. זה אנושי. לא מצאתי לנכון בשיחה הראשונה ובעודה בחו"ל ומבוהלת, להביט על התרחקותה זו אולי כדפוס של הימנעות, בה פגשה כבר בעבר מול מצוקות שהיו "גדולות עליה". בהמשך זה יתאפשר. והשאלה האם זה שייך? האם מי שננטשה כילדה קטנה וחווה זאת בצורה נוראית, יכולה אחרת כשהבית מותקף וההורים לא רק שלא תפקדו, אלא בגדו ו"בגדול". כ"אם" משתתפת-מתבוננת בחרתי לשתפה בפרט שלי לצאת מביתי. ברצון להיות קרוב לארון. לארון שלי.

ובהקשר אחר, שבוע מאוחר יותר, מטופל שהתנגד ללחצה של בת זוגו לנסוע מכאן וחווה זאת כבריחה מוצא עצמו שבוע אחרי זה נענה להצעתה. בייחוד אחרי יום ראשון בו התחילו טילים מהצפון וביבי נפגש עם הורי החטופים. גם עם אלו שזומנו על דעת עצמם לכאורה. ההרגשה של הורים בוגדים ומתעתעים. דבר שמתחבר לאין הורים שחווה כילד קטן הזקוק לחיבוק, בעת שהטילים עפים מעל ביתו והוריו יושבים מולו ולא זזים לעברו. אני מוצאת עצמי מחבקת את האפשרות שילך ומצטערת על כך שלא יהיה כאן איתי. מציינת את הצורך של שנינו להיות ב"יחד" בעת מצוקה. הפגישה מסתיימת טרם עת בצורך דחוף שלי לשירותים. אני כילדה ננטשת וכאם נוטשת כאחת.

לכודים מחוץ לממ"ד

על פציעה מוסרית (Moral Injury) של "עדים קומפוטנטיים" כעדים לטראומה

ד"ר תולי פלינט

מוסרית מייצרת תחושות בושה, אשמה, בגידה וכאב נפשי, שגם הם חלק מפגיעה פוסט טראומטית (PTSD). פציעה-מוסרית מופיעה גם כשכוח חיצוני מונע מהאדם לפעול לפי אמונותיו וערכיו. פרופ' מירב רוט בהרצאתה המקוונת מזמינה להתבונן ולנוע מעמדת "אשמת הניצול" לעמדת "חובת הניצול" – החובה לפעול.

אציע שכאשר ניצולים בעלי יכולות גבוהות – "עדים קומפוטנטיים" לזוועה, שנמנע מהם למנוע או לסייע בה, עוצמת הסבל מוגברת עשרות מונים והניצולים ימצאו עצמם סובלים גם מפציעה-מוסרית.

מאמר זה יעסוק במרכיבי "פציעה מוסרית" אצל אנשי כוחות הצלה וביטחון בתפקיד ושלא בתפקיד וכן אזרחים בעלי יכולות גבוהות, המתרחשת אצל עדים-קומפוטנטיים בעת היותם חשופים לפגיעה באחרים, שעליהם הם חשים אחריות. במונח "עדים-קומפוטנטיים" אתיחם למי שאיננו עצמם להציע עזרה ולמנוע פגיעה, והיו לפחות בחלק מחייהם בתפקיד של הגנה או הצלת חיים. אציע שדווקא בישראל, שבה אזרחים רבים עברו הכשרה לתפקוד במקרי חירום בצבא או בשירות האזרחי – "עדים-קומפוטנטיים", קיימת ביחד עם "אשמת-הניצול", שהזכירה רוט, הכוללת אשמה-אודות-הישרדות, גם ואולי בעיקר, 'פציעה-מוסרית', הנובעת מתחושת אותם עדים-קומפוטנטיים כי כשלו בתפקידם, גם כשלמעשה לא היו בתפקיד.

בנוסף, אציע שגל ההתנדבות המרשים בקרב אנשי טיפול, הצלה ואזרחים מן השורה, קשור גם לניסיון לתקן ולהתמודד עם הפציעה-המוסרית האישית, בתיקון וריפוי בדיעבד, המספקים, בצדק, הקלה בעוצמת אשמת-הניצול והפציעה-המוסרית. אם אשמת-הניצול מונעת ומקבלת את כוחה בעיקר מתחושת אשמה ובושה, נראה שהפציעה-המוסרית, שאותה פוגשים כעת, נובעת מתחושת אכזבה ובעיקר אכזבה-עצמית (3) של מי שלתחושתם "היו אמורים להיות שם" ולמנוע מהאירוע מלהתרחש או למצער, לסייע לאחר האירוע.

נראה כי ישראל מלאה בעדים-קומפוטנטיים, נשים וגברים עם יכולות גבוהות והכשרה מקצועית, שכדברי ע. מתחילת

ג' שירתה כחובשת באיזור הנגב המערבי, למילואים שובצה בגדודי החילוץ וההצלה, היא יושבת בקליניקה, בוכה, בין משיכת אף למשיכת אף היא אומרת: "איך זה שלא הייתי שם, זו הגירה שלי... הייתי צריכה, הייתי רוצה להיות שם, לעזור, זה מרגיש לא בסדר לא להיות שם, אני מכירה את הגירה... אני מכירה פציעות, זה הורג אותי שאני לא יכולה להיות שם לעזור".

נ' לוחם ביחידה מובחרת נקרא למילואים מיד עם פרוץ הקרבות וניהל קרב פנים אל פנים בתוך אחד הקיבוצים. במפגש בשטח, הוא משתף במחשבות שהוא מגדיר "מוזרות". "אני יודע שעשיתי הרבה, אני יודע את זה בגוף שלי, ובכל זאת אני מרגיש שאני צריך להיות שם, איתם בטיהור, בשמירה בעשייה, זה ששלחו אותנו צפונה הורג אותי, מזל שיש שם כוננות, בצפון אולי יהיה לנו מה לעשות".

א' למד קורס חובשים במד"א, הוא התנדב באמבולנס בעיר בה הוא מתגורר. השבעה באוקטובר פגש את א' בעת חופשה משפחתית בצפון, הוא נסע מיד דרומה ככול שנתנו לו ונבלם על-ידי מחסומי משטרה. מאותו רגע והלאה, מרגע שנבלם, הוא חסר מנוחה, חסר שינה ואומר "הייתי צריך להיות שם, אני הייתי צריך להיות חובש בפנים, בשביל זה התכוננתי כל החיים, וכמו אידיוט עמדתי ושמעתי חדשות כשהטילים מעלינו".

ד' מתגוררת באחת העיירות בנגב המערבי. בעת האירוע נמלטה על נפשה. לאחר מכן הבינה שהבניין שלה הותקף באופן ישיר וחלק מהשכנים המבוגרים לא הצליחו לברוח ונפגעו. בשיחת זום מהמלון היא אומרת: "הייתי צריכה להישאר שם, הייתי צריכה לעזור, הייתי יכולה לעזור, אני צעירה יש לי כוחות... ברחתי... הפקרתי אותם".

ע' לוחם ביחידה מיוחדת של המשטרה היה גם הוא בין הכוחות שנלחמו לטיהור אחד הישובים שהותקפו. הוא הגיע לטיפול, כדי להתמודד עם המראות הקשים שאליהם נחשף. ע' אומר: "נשבעתי להגן על החיים ובסוף נלחמתי לחלץ מתים... נכשלתי, נכשלנו, אני לא יודע מה לעשות... אני לא יודע מה לחשוב".

אציע שתאיורים אלה מפגישים אותנו עם "פציעה-מוסרית" (1), (2) – מצב שבו אדם נאלץ לעבור על עקרונותיו או אמונותיו בין אם בהכרח מתוך צורך הישרדותי, מהנחנה או מ'השמטה' או מתחושת בגידה על ידי הסמכות. תחושת, פציעה מוסרית יכולה גם להגיע בניתוח בדיעבד של אירוע. פציעה-

החזרה לשטח, העבודה עם האחרים הסובלים היא מעין השלמת תנועה כזו שנבלמה אצל עדים קומפוטנטיים ונועדה לסייע להם להתמודד עם אשמת הניצול והפגיעה המוסרית.

לסיום, ניתן לציין הקשר נוסף ובלתי מוכר של פעולה אל ועל האחר, שגם הוא קורא לנו להתבונן על החלמה בהקשר החברתי-קהילתי-התייחסותי. בטיפול בסובלים מהתמכרויות ידועה שיטת 12 הצעדים (8). מעניין לראות כי צעד 12 עוסק כולו בהחלמת הקהילה והאחר. דווקא המכור, שסבל, פגע באחרים וניתק קשרים, מתגבר על הקושי בנטילת אחריות למעשיו, חיבור לקבוצה ולקהילה, ולבסוף סיוע לאחר תוך יציאה מתחושת חוסר ישע וחוסר אונים.

לאור עדויות מהשטח, בשילוב המבט התיאורטי המוצג כאן, אציע שאצל עדים-קומפוטנטיים הפעולה על והתנועה אל האחר חיונית להחלמתם, וכאנשי מקצוע עלינו לסייע למטופלים העדים הקומפוטנטיים, לקבל טיפול בטרואמות שאותן חוו ולהתחבר מחדש לעצמם ולכוחותיהם, לקהילה הזקוקה להם, ולנשגב, וכך לשקם את הקרע שנוצר בנפשם עקב הפגיעה.

ספרות

1. Levi-Belz Y., Greene T., Zerach G., Associations between moral injury, PTSD clusters, and depression among Israeli veterans: a network approach. Euro. J. Psychotraumatology, 11(1): 2020.
2. Litz B.T., Stein N., Delaney E. et al., Moral injury and moral repair in war veterans. Clin. Psychology Rev., 29(8): 695-706, 2009.
3. Flint T., Ronel N., Post-traumatic stress disappointment. Int. J. Offender Therapy & Comparative Criminology. Published online, Oct 2023.
4. זונטג ס., להתבונן בסבלם של אחרים. בן-שמן, מודן, 2005.
5. Drescher K. et al., Morality and moral injury: insights from theology and health science. Reflective Practice: Formation and Supervision in Ministry, 2013.
6. אלון נ., פריבס א., אתר פסיכולוגיה עברית <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3477>.
7. לזין פ., להעיר את הנמר. כפר סבא, אסטרולוג, 1997.
8. פלינט ת., איתן ש., רונאל נ., חווית חוסר האונים ככלי לטיפול בטרואמה. בתוך: כהן-רו א., סילפן (עורכים), קרימינולוגיה קלינית. רמת-גן, ברי-אילן, 2023.

המאמר, "נשבעו" ולקחו על עצמם משימה ותפקיד של הגנה. עדים-קומפוטנטיים אלה מוצאים עצמם במצב של פגיעה-מוסרית כשנמנעת מהם האפשרות להעניק את העזרה לאחר שאליה התחייבו. מהאזנה להם עולה הכאב ועמו הסבל הבלתי ניתן להכלה של היותם עדים לזוועה, במיוחד בנוכחות שני מרכיבים משמעותיים, המוסיפים לסבל הנתפס.

הראשון – יכולתו הנרכשת של העד הקומפוטנטי לסייע בסבל האחר. העד הכין והכשיר עצמו במיוחד למשימה זו, וממתין להוציא את מיומנותו לפועל, אולם, נמנע ממנו. כשעדר-קומפוטנטי מוצא עצמו "עד לסבלו של האחר", כדברי סוזן זונטג (4), הוא תופס עצמו כחייב לפעול. כשפעולה זו נמנעת, לדעתו, הסבל רב יותר מאצל אדם שאינו מומחה. לעדים הקומפוטנטיים אין דרך לומר לעצמם "לא היה ביכולתי לעזור מכיוון שאין לי המיומנות". הם יודעים שיש להם מיומנות. למרות שברור שכוחות גדולים מהם מונעים מהם להושיט עזרה, הם חשים אשמים, בוגדים וסובלים מ"פגיעה-מוסרית" בהשמטה (Omission) שנכתפה עליהם מבחוץ.

המרכיב השני – האופייני לכוחות ביטחון, הצלה ורפואה, אך לא רק להם – ה"שבועה". בין אם זו שבועה רשמית ובין אם שבועה אישית, התחייבות פנימית של מי שהקדישו חייהם להגנה, להצלה ולסיוע. במקרה זה העדים-הקומפוטנטיים חשים כי הפרו את השבועה והם בוגדים בשליחותם ובעצמם. חשוב לציין כי הכאב והסבל שהם חשים, הם כה בלתי נסבלים, עד שרואים אנשים שמסכנים את חייהם לעתים אף שלא לצורך, להבדיל מסיכון חיים יעיל ומועיל, ופועלים לעתים ללא שמירה עצמית כדי לא לחוש סבל זה.

ההחלמה מפגיעה מוסרית קשורה להחלמה מטרואמה אישית, אך קשורה בעיקר במערכות יחסים ובשיקומן (5). ההחלמה, לפי דרשר, קשורה לעשייה חיצונית, לבנייה מחדש של קשרים שניתקו וליצירת חיבור מחדש לעצמי ולאחר. בשפתם של אלון ופריבס (6): 'תיקון' הקלקול הנתפס בעולם. מכיוון חשיבה אחר אזכיר כי בשיטת הטיפול Somatic-Experiencing (7) מוזכרת "השלמת התנועה". כשנמנע מאדם לסיים תנועה שאותה התחיל, עלינו לסייע לו לסיימה כדי לשחרר את האנרגיה האצורה בגוף. ייתכן כי

השקט המחריש של הדיכאון הלבן

אלינה שלקס, מ.א.

ושם, צלילי הנשק הנדרך, שלהם-שלנו; צלילי הפרשנות הגואה, שמעבר לאי-הסכמות קטנות, הולכת ומתגבשת כצליל רב-היקף של הסכמה, כצליל שמבקש לטשטש מנעדים וליצור מרקם אקוסטי אחיד של התגייסות, של גבורה, של אחדות, כצליל שמעלים ומדהה את מנעד הצלילים והרעשים העצומים שקדמו למה שבא אחרי אותה שבת.

אל מול חרושת הזוועות שקרו, הלך והתעצם קולן של העדויות, קולות חנוקי כאב ומלאי עוז נפשי שמצאו את הכוח לתאר ולהשמיע בשפה אנושית את ההתרחשויות שלא ניתן לכבלן לגבולות המילה. הלך וגבר קולם של אלה שמוצאים בתוכם ליבה של חיוניות ואמונה ביכולת הרוח לגבור על מה שמאיים לכולתה. אל מול חרושת הזוועות הלך והתעצם קולם של רבים מאיתנו שגייסו את ניסיונם, וגם את היעדרו, כדי לשמש כאוזן לצלילי המצוקה של הנפגעים, כדי להשמיע את מה שליבם חש כבעל פוטנציאל לשמש כמזור לכאב. הלך וגבר קולם של אלה מבינינו שיכלו לגבש במהירות הליכי חשיבה יצירתיים, בתוך המצב האקוטי המחריר.

כל אלה הם רק מקצת הצלילים והקולות שניתן לתארם במידה מסוימת של סבירות ודיוק, אך ככול שהימים עברו, הלכה והתגבשה הרגשתי שקיים ריבוי עצום של צלילים וקולות שקשה לחוותם, לתארם ולהשמיעם, בין אם הם של מטופלים ובין אם הם של מטפלים. אנסה לחלץ כמה מתוכם.

קול האשמה: מתוך המרקם האחד לכאורה שהתהווה בשבועות אלה, הרבה פחות הושמע קולם של אלה מבינינו, אנשי בריאות הנפש, שחשו אשמה על אי-יכולתם הנפשית לעזור לנפגעים הישירים של אירועי אותה שבת. הבעת הזיהוי של קושי זה צונזרה (כמו קולות שונים אחרים שמצונזרים בעת זו) והתרחשה בחדרי חדרים, רחוק מאתוס הגבורה וגם רחוק מקולות האשמה האמתנית של מי שמתסר על ה"כשל" להציל את קרוביו. מעט גם הושמע קולם של אלה, שמתמודדים עם המטופלים 'הרגילים', אלה שקולותיהם אינם מושמעים כעת, על אף שרסיסי הטראומה הלאומית פילחו את נפשם.

הדה ההזדהות: בשעות רבות, באופן טבעי ביותר, שמעתי את הזעזוע העמוק ואת הכאב של מטופלים מול מצבי הקצה הנוכחים. לעתים הפך הזעזוע למנוע רב-עוצמה, ספק קטליזטור

באותה שבת צליל האזעקה פילח את מנוחתנו בחתך עמוק וחד. עוצמתו ביקשה להשאיר רישום בלתי ניתן למחיקה בנפשנו, כשל אירועים המחלקים את הוויתנו לחיים שלפני ולחיים שאחרי. מאז, רבים מאיתנו צמודים למסכים הפולטים רצף בלתי פוסק של ידיעות, עדכונים, דעות, תגובות, וויכוחים. מהדורות החדשות מתחילות במנגינה הידועה המבשרת ומכינה את החושים לשלל הגירויים הרבים שצפויים להגיע.

רבים מהדיווחים על מעשי הזוועה חודרים בעוצמה משסעת כשהם מלווים בצעקות מקפאות דם של התוקפים המחרידים, בצעקות שבר של המותקפים ובלחישות חרישיות מצד מי שנאלץ להסתתר ומבקש להשמיע את המצוקה באוזני מי שאמור או עשוי לעזור, אך מבלי שקולם ישמע באוזני המתקפים. לחישות חנוקות אלו, לעתים האחרונות בחי מי שהשמיע אותן, נרשמו בזיכרון הקולקטיבי של רבים מאיתנו. צלילן הרפה היה כשופר רב-עוצמה בתוך נפשנו, שהפכה לתיבת תהודה רבת-מימדים לקול שנחנק בהדף האימה.

מאז אותה שבת מצאתי את עצמי לוקטת את צלילי המלחמה, מבלי שמרבית הזמן הייתי ערה לפעולת איסוף זו ומבלי שמצאתי אף כלי אחסון הולם. ייתכן שמעשה כתיבה זה יתהווה ככלי חלקי לנצירתם וייתכן שמחשבה זו תתבדה כאשליה.

בכתבות רבות בתקופה זו שמתי לב שכאשר רוצים שהאימפקט של הכתבה יחדור עמוק ככול שניתן לתוכנו, משאירים לרוב את צליל הקולות של ההתרחשות וכאשר רוצים לעמעם את עוצמת האירוע משדרים, פעמים רבות, רק מראות בעוד שצליל/רעש התרחשותן מוחלש עד מושתק.

יש בין צלילי המלחמה כאלה שניתן לתארם בקלות: צלילי ההתקפה בשבת, צלילי האזעקות "שלנו" – של אלה שלידנו, צלילי המטוסים העוברים מעל הבית בשעות הלילה, צלילי הרחובות הריקים ממכוניות, צלילי הילדים הממשיכים לשחק במגרשי המשחקים בכל עת שנדמית כשקטה, הצלילים הרחוקים של השבויים שמושמעים בתדר הייאוש ונספגים בחדות בנפשנו, הצלילים הדוהים של אלה שאינם עוד, כאן

של פעולת "השלילי", המרוקנת ומבטלת השקעה באובייקט ומותירה "חורים נפשיים".

בהקשר הנוכחי אני מעדיפה לכנות **דיכאון לבן** מצב בו לא קיימת ריקנות, כפי שמתוארת על-ידי גרין, אלא חוויה של מלאות במועקה וכובד אדיר במרחב פנימי שדחוס בחומרים בלתי ספיקים או עכילים. אין במצב זה תסמינים דיכאוניים רגילים, לא ברמה מוטורית, לא ברמה אפקטיבית, לא ברמה קוגניטיבית, ולא בציר הערך העצמי. לא מדובר בריקנות או קיפאון חשיבתי גורף, אלא במעין עצירה והשהיה של הליכים מנטליים ורגשיים, כאילו נשבתה הנפש לעיכול תהליכים שממדיהם אינם במידותיה, וזאת במקביל לתפקוד חיצוני שמור לכאורה. פעמים רבות קולו של הדיכאון הלבן אינו נשמע באוזני החווה אותו, אינו משוּמָּע ככזה, למרות שהשפעתו על הקיום הנפשי רבת-היקף.

בתוך הדיכאון הלבן הסכנות הגורפות, בעיני, הן צימצום החיוניות והיצירתיות, הסתגרות, אובדן תחושת זמן, אובדן הרגשת סוכנות פנימית. כאמור, כאמור לצד תפקוד סביר לכאורה, יכולים תהליכים פנימיים אלה להתקיים באופן שמודר מרדאר התודעה העצמית ומן העין החיצונית. השקט המחריש של הדיכאון הלבן מחלחל בנפש ובגוף, לעתים בתוך מבעים גופניים לעתים בחוויה של היות הנפש מושהית, בהמתנה, ארוכת טווח.

נדמה לי שקולות הנפץ מתחת לשקט מחריש זה טרם מושמעים בעת הנוכחית, בה גם אוזנינו נגועות, לעתים, בדיכאון הלבן. כתיבתי זו מבקשת להשמיע את קולו החנוק של הדיכאון הלבן ולהתריע מפני סכנת התעלמות מתהליכים שקטים לכאורה, אלה שפוטנציל השפעתם גורף, גם אם הוא מעומעם בעת זו.

ספרות:

1. Donnet J.L., Green A., L'enfant de ça, La Psychose Blanche. Paris, Editions de Minuit, 1973.
2. Green A., The analyst, symbolization and absence in the analytic setting. Int. J. Psychoanal., 56: 1-22, 1975.
3. Green A., Life narcissism death narcissism. London, Free Association Books, 2001.

ספק פגו, שפתח מקומות בנפש ובהיסטוריה האישית, שהיו מודרים או מעומעמים בתודעה. כך, הפך הכאב שהמטופל חש כלפי הפצועים/הנעדרים/השבויים/המתים, לדלת כניסה למצבי חשיפות, השפלה, אימה, רוע, חוסר אונים מזוויע בתוך נפשו שלו, בתוך אזורי ההיעדר והמוות שבתוכו או בתוך דמויות משמעותיות שבחייו, מקומות שהיו שבויים בידי אימה פנימית והכחשה. כך, לעתים, דווקא בתקופה זו, התאפשרה עבודה נפשית מורכבת ועוצמתית, כאילו כאבם של אחרים פתח חרך חסום קדום.

קול ההקרבה: במקרים מסוימים שימש הדף ההזדהות למדרון חלק לתוך ממלכת המזוכים והנטייה להקרבה עצמית. כך, הכאב כלפי האחר זלג והתאחה במהירות עם הנטיות הנפשיות, שהיו קיימות לפני האירועים המזוויעים, להיצמדות לכאב ושקיעה בו כמגנט רב-עוצמה. במקרים בהם הקשר אל האובייקט מאופיין במיזוג סימביוטי מציף, בו תכולתו הנפשית של האחד נשפכת לתוך נפשו של האחר כאילו היו כלים שלובים, ניתן לראות כיצד נפש אחת יכולה לתור אחר נפש כואבת אחרת ולהתמלא בה עד הרס של קיום נפרד ושל עצמי מובחן. מובן מאליו שתיאור זה הוא רק רכיב אחד בתוך נפש הנוטה להיצמד לכאב.

רכיב נוסף שאדגיש כעת הוא זליגה של רכיבי ההרס המאסיבי, שנכחו בכל האירועים הנוראים לתוך נטייה להתקפה עצמית ולהקרבה. במצבי קצה, כאשר נטייה זו חזקה במיוחד, מתקשה המטופל לשמור על דיפרנציאציה בין כאבו לכאב האחר והוא הופך לתליין של קיומו הנפשי ושל קיום הטיפול. הדבר יכול לקבל ביטוי בנטייה אלטרואיסטית לכאורה של הקדשת טיפול/זמני טיפול למען האחר הנזקק, תוך הזנחה עצמית, שלעתים גובלת בהרס עצמי, או תוך יצירת מצבי דמיון נפשי וגופני לאלה של הקורבנות.

הדיכאון הלבן: ריבוי הצלילים והקולות שניסיתי ללכוד כאן אינו מצליח לתאר את מה שאני מבקשת לכנות **דיכאון לבן**, בהמשך למושגיו של גרין 'פסיכוזה לבנה' (1, 2) ו-'אבל לבן' (3). מבלי להיכנס לדקויותיהם של מושגיו אלה של גרין, אדגיש את הפן המשותף להם, קרי את היותם מצבים בהם בולטת ריקנות מחשבתית ואפקטיבית, שהיא תוצאה

סהרוריים בין כתלי המערה על הדומיננטיות של החלק הפסיכוטי בנפש

אבנר ברגשטיין, מ.א.

ודוחפים אותו להפנות עורף למציאות ולסגת לחיק ההונאה העצמית.

האישיות הפסיכוטית היוותה מאז ומתמיד דגם לאדם הממאן, או המתקשה, לפגוש את המציאות, ואשר כפוי להתמודדות הלוצינטורית עמה. אולם, כפי שכותב ביון, חקירתו של פרויד, שהחלה במי שהאמין שהיו אנשים חולים, התבררה כחקירה של לא פחות מזו של ה־mind האנושי עצמו.

מטופל סיפר על תמונות שנחשף אליהן ברשתות החברתיות. באחת, ראה חיילת כשפלג גופה התחתון מגואל בדם סמיך וחשב לעצמו שכנראה מרוב חרדה, שלשלה על עצמה. בתמונה אחרת ראה אדם מוטל על הארץ ותהה על זווית הצילום שגרמה לאיש להיראות ללא ראש – לא יכול היה לראות את מה שהוא רואה. הוא תיאר באופן מאוד מוחשי את הסקרנות שהתעוררה בו ובה־בעת את הכוחות שמנעו ממנו את החופש לפגוש את הבלתי מוכר המבעית.

ואולם לא רק תוכן המציאות, קשה ככול שיהיה, הוא שעשוי להפגיש עם כאב בלתי נסבל, אלא עצם טיבה הסבוך עד בלי די, האי־סופי, הבלתי ניתן להשגה של המציאות עצמה, הוא זה שאינו נותן מנוח ומערער את השקט הנפשי, מייצר תסכול וכאב, ודוחף אותנו להפנות אליה עין עיוורת. בעיניי, חוסר היכולת לשאת את סיבוכיותה של המציאות הנפשית, הרוויה בסתירות, פרדוקסים, אי־וודאות וספק, הוא למעשה המאפיין העיקרי של מה שמכונה החלק הפסיכוטי של האישיות.

ללא יכולת טובה דיה לשאת את הכאב והתסכול הכרוכים במפגש עם סיבוכיותם האי־סופית והלא־נודעת של חיי הנפש, כמו גם את ההיעדר, החסר, המוגבלות – לא נותר לאדם, אלא לסגת לחשיבה פרימיטיבית, לקרוס ל(אי־)חשיבה בינארית ודיכוטומית ולאשליה שאומנם אפשר לדעת מציאות רגשית זו. ההנחה של ידיעת־הכול, מוסיף ביון, משמשת כתחליף ללמידה מן הניסיון בסיוען של מחשבות וחשיבה. ידיעת־הכול מחליפה את ההבחנה בין אמת לכזב בקביעה רודנית כי דבר אחד נכון מבחינה מוסרית והאחר שגוי. ה'מוסריות' נוהגת אז על פי לוגיקה בינארית של טוב/רע, שאינה מותירה מקום לכל

הקריאה בכתבי ביון, שנובעים בעיני מתוך החור השחור העלום של הקיום האנושי, היא תמיד תרפונית עבורי. ובימים אלה, בהם אנו שרויים בהווה שטרם הכרנו, נעים בין זעזוע חד ועמוק לבין שקיעה בערפל כבד וטובעני, כתביו מאפשרים לי חיבור קרוב יותר לחוויה שלי עצמי ושל האנשים הקרובים לי, ובמיוחד עם מטופלים שונים, ברגעים רבים ומזוויות שונות ומפתיעות במהלך השעות הטיפוליות. כמו פרויד לפניו, וסוקרטס ואחרים עוד קודם לכן, כתביו של ביון מבעבעים את קלחת המחשבה האנושית ומחוללים תנועה כשהחשיבה נבלמת. בתוך כך, אני נמשך לחזור למאמרו "The Conception of Man", בו הוא נדרש לשאלה "מי הוא האדם?". השאלה הפכה בוערת, הוא טוען, אל מול יכולתו ההולכת וגדלה להרס.

פרויד, גורס ביון (1), האמין שחלק גדול מההתנגדות לעבודתו היתה קשורה לתגליותיו אודות המיניות. אולם, לפי ביון, העוינות לתוכן חקירתו בכלל, ולתיאוריה המינית בפרט, האפילה על העוינות לעצם החקירה עצמה.

עוד, הוא מציע, כי הפסיכואנליזה נטתה להתעלם מתפקיד הספינקס חדה־החידות ומגורלה המר, במיתוס של אדיפוס. בעיניי, יחסי ההעברה באנליזה מכוונים בראש ובראשונה לעצם סקרנותו של האנליטיקאי, והיא שמציתה את הדרמה האדיפלית בחדר הטיפולים ומעוררת את ההתנגדות הגדולה ביותר – והדרמה אינה זו שקשורה במיניות, אלא דווקא במאבק הנצחי המתנהל בנפש האדם בין הרצון לפגוש את המציאות לבין הרצון הברזמני להימנע ממפגש זה.

לא חטאי גילוי העריות, רצח האב ורצח הבן הם שבמרכז הדרמה, אלא דווקא חטא ההיבריס של האדם, אדיפוס במקרה זה, שמאמין שיש ביכולתו לפגוש את האמת של מציאות חייו ולשאתה, או בהקבלה, האנליטיקאי שמאמין שיש ביכולתו לשאת את המציאות הרגשית של המטופל וזו שלו ולעמוד בה, מבלי שייתן את דעתו על הכוחות העוצמתיים הפועלים בתוכו

זולתו, הוא קורס לאופנות חשיבה, שאינה לוקחת בחשבון את סיבוכיותה של המציאות, ומתייחס אליה כאילו עסק בעצמים דוממים, כלומר, כאלה שניתנים להבנה ולחיזוי. ואולם, מול סיבוכיותם של החיים ושל ה-mind האנושי, חולשתה של החשיבה ה'מדעית' שלנו עשויה להיות קרובה למה שמכונה חשיבה 'פסיכוטית' יותר מכפי שבדיקה שטחית תעיד.

בימים אלה, אי-היכולת לפגוש את המציאות, כיוון שמציאות זו חורגת מבינתנו, מותיר אותנו אפופים במעין ערפל של רסיסי בטא, מהלכים סהרוריים בין כותלי המערה. ומאחר שכפי שאמר קיִּיִּקְגִּר, "המשמעות הנוראה ביותר אינה כה נוראה כמו היעדר משמעות", הנטייה אז – לקרוס לתבניות מוכרות, להמשגות שגורות, ובמובן זה להפנית עורף למציאות – אורבת בכל פינה. "שתיקתם של חללים אינ-סופיים אלה מבעיתה אותי" כתב בִּלְז פסקל, שבין מרבה לצטט. ובין מוסיף כי במפגש עם הלא-נודע, עם האינ-סוף הריק ונטול הצורה, נוטים כולנו למלא את הריק, להעניק צורה, ולגדר את האינ-סוף.

המציאות עמה אנו נפגשים היום ממחישה לי את המאבק המתמיד הכרוך בעבודה הפסיכואנליטית, גם בימים כתיקונם, בניסיון הבלתי אפשרי לפגוש את המציאות. אני ער יותר לכמהות הנפש לסגת מהמציאות, למשיכה העוצמתית לקהות, לערפול, להתרוקנות, להיאחזות במוכר ולשינה, ולחילופין, לקיטוב ולהקצנה. לא בִּכְדִי היתה חקוקה האמרה "דע את עצמך" על שער הכניסה לאורקל מדלפי – בהתאמה לפרשנותו של סוקרטס, דווקא מתוך ההכרה העמוקה בנטייתו של האדם להימנע מהפנית המבט פנימה, מלשאול שאלות, מלהצית את סקרנותו, ובפיתוי להזדרז לתת תשובות.

תבונתו של סוקרטס היתה בהכירו כי הדבר היחיד שיודע להגיד על עצמו הוא כי אינו יודע. אולם גורלו של סוקרטס חד-החידות ושואל השאלות היה דומה בשל כך לזה של הספינקס.

כמטפלים, אחד האתגרים הגדולים שלנו כיום, כמו תמיד, אך יותר מתמיד, הוא להכיר בנטייה הטבעית של הנפש לקרוס לאי-חשיבה או לפסידו-חשיבה; להסכים לשאת את הערפל בו אנו שרויים עד אשר נוכל לתת לחוויה מילים שאינן נשענות על תבניות מוכרות, וכל זאת מבלי לקרוס לקוטב האחר: להיכנע לאותו ערפול, להתכרבל בו, ולהירדם תחת כובד משקלו.

לשם ביון מגיע עם שאלתו לגבי מי הוא האדם. במהותו, אם כן, האדם נתון בין הכוחות שדוחפים אותו למפגש אמיתי עם המציאות לבין אלה שמניאים אותו ממפגש זה, בין אדיפוס שמאמין שחותר ללא פשרות לעבר האמת לבין טירזיאס שמתעקש להסית אותו מהחיפוש. יותר ויותר אני מכיר בעובדה כי לרוב ידו של טירזיאס על העליונה.

ספרות:

1. Bion W.R. (1961). The conception of man. In: Mawson C. (Ed.), CWB, vol. 15. pp 9-29. London, Karnac, 2014.

לוגיקה אחרת הכוללת אפשרויות נוספות, ולפיכך משרתת את החלק הפסיכטי של האישיות. היא חוסמת את הסקרנות ומסייעת להכחיש את הכאב והתסכול, הטמונים במפגש עם הריבוי האינ-סופי של האמת הנפשית ועם אי-היכולת לדעת אותה בכוליותה.

האישיות המכונה 'פסיכוטית', שאינה יכולה לסבול את טיבה ברה-החלוף של מציאות רגשית המתקיימת בתנועה ובהשתנות מתמדת, מנסה ללא הרף להפוך מצב דינמי לסטטי. האדם מטפח אז מערכת פנימית של פסידו-סימבוליזציה ופסידו-חשיבה וחי בעולם בו הכול ברור, בתחושה של עליונות מוסרית, בעולם דלזיוני של הפכים וניגודים ברורים של טוב ורע, לכוד ב(אי-) חשיבה בינארית וסיבתית, בה לכל דבר יש הסבר. זהו ניסיון מלאכותי להפיכת המציאות לפשוטה יותר, ניתנת לעיכול וברורה יותר, ובמובן זה, היא הלוצינטורית ופסיכוטית.

שוב ושוב אנו הולכים שולל אחר פסידו-חשיבה ומתקשים לזהות את פעולתו העוצמתית של החלק ה'פסיכטי' של האישיות על שלל תחפושותיו ומלבושיו. יש הבדל מהותי בין שימוש במילה כמחשבה, כמייצגת את הדבר שאינו שם, לבין שימוש באותה מילה כדי לפרוק מתח עודף, או לסתום במילים את ההיעדר, את אי-הידיעה, ואז המילה היא למעשה הלוצינציה. אולם ברצוני להדגיש כי בין עושה דה-פתולוגיזציה של התפקוד המכונה 'פסיכטי', שבעיניו הוא חלק מהותי ובלתי נפרד בנפש האדם, ומדגיש את הדו-קיום האניהרנטי של אופן התפקוד שאינו פסיכטי, לצד זה ה'פסיכטי': של החלק שזקוק למפגש אמיתי עם המציאות, כשם שהגוף זקוק למזון, לצד החלק שנחוש להימנע מכאב בכל מחיר, תוך סילוף ועיוות המציאות. מזווית זו תפקוד 'פסיכטי' אינו בהכרח חלק הרסני, מבני, של האישיות, אלא, למרות שהוא ללא ספק הרסני לנפש, זהו ניסיון של ה-mind להגן על האישיות מפני כאב בלתי נסבל. למעשה, תפקוד פסיכטי הוא עדות לכאב.

בעקבות המציאות שאנו פוגשים מאז ה-7 באוקטובר, מציאות שלא ניתן להעלותה על הדעת, שנמצאת מעבר להשגה האנושית ומעבר ליכולתו של ה-mind האנושי לשאת ולהכיל, הן בתוכנה והן בסיבוכיותה, אדגיש, איפוא, דווקא את כוחו הבלתי נדלה של החלק בנפש המכונה 'פסיכטי' – אותו חלק ששומר על הנפש מפני עודפות וכאב בלתי נסבל, בין אם בהיעדר פונקציה טובה דיה שתאפשר לשאת מפגש אמיתי עם המציאות, ובין אם המציאות כה נוראה שאין לאדם דרך להתמודד עמה, אלא להפנות לה עורף.

אציע שאי-חשיבה היא, למעשה, ברירת המחדל האנושית הטבעית שלנו, ושהיכולת לחשוב היא הישג התפתחותי שאינו מובן מאליה, הכרוך ביכולת לשאת סבל נפשי רב, ובהכרה הבלתי נסבלת כי אנו יושבים לכודים ופפותים בתוך המערה, כשפנינו מופנות אל קיר המערה.

בניסיונו של האדם, המכונה 'פסיכטי', לתת פשר למציאות נפשו ולמציאות העולם שבו הוא חי, לרגשותיו שלו ושל

בצומת הטראומה – אנה אפנה?

פרופ' מירב רוט

חשתי בהתעוררות דחף החיים שלה, ואזרתי עוז לשאול אותה: "תגידי, ובעולם כזה, היית רוצה להיות?" והצבעתי בידי סביב, על מתחם מלא בכמויות בלתי נתפסות של תרומות ואוכל שהביאו אנשים ושהסתובבו בו עשרות מתנדבים".

עיניה נמלאו דמעות, והיא החלה לדבר בהתרגשות על האנשים הטובים שמן הרגע הראשון "הופיעו פה כמו מלאכים". גם עיני מלאו דמעות, גם מן ההתגייסות המרגשת שעליה הצביעה, וגם כי הבנתי שאנו נמצאות במקום בו דרים בכפיפה אחת גן העדן והגיהנום.

נפשה של ד. תוסיף לנוע בין דחף המוות – זה שמבקש לשחרר אותה מן התופת שחוותה ועודה חווה ולחבור אל האין, ואף אל הרצחנות המבקשת לחסל כל שריד של טוב בעולמנו – לבין דחף החיים, שרק מחכה שמישהו יזרוק לו חבל, ויהפוך בכך את חבל התלייה לחבל הצלה. נוכחותנו ונכונותנו להדליק פנס ולהאיר על דחף החיים וידו המושטת, משמעותית מאוד. בהמשך לכך, הנפש נעה בין עוד שני כוחות מנוגדים – זה המסרב למציאות ודורש שליטה על מה שלא ניתן לשלוט בו, וזה המסכים עם המציאות, ומתוך כך מייצר סוכנות נפשית שמפנה את משאביה למה שכן ניתן לשלוט בו.

כבר ב"מעבר לעקרון העונג" (1) פרויד מבין, בין השאר מתוך מפגש עם נפגעי הטראומה של מלחמת העולם הראשונה, שהנפש מסרבת למציאות ומבקשת לחזור לאחור בזמן ולרכוש שליטה על האירועים הטראומטיים. אלא שלא ניתן לחזור אחורנית בזמן וגם לא למנוע בדיעבד את האסון שנגרם. הסירוב למציאות וההיאחזות בתביעה הפנימית לשלוט בדיעבד במה שלא ניתן לשלוט בו הם הרי-אסון. לעומתם, הסֶפָּה עם המציאות, על האובדן הנורא ועל העוול חסר התקדים שספגנו, תאפשר לנוע מן הקריסה לזמן עבר ול"כפיית החזרה" (בין אם בהיזכריות ובין בסרטוני הזוועה) לעבר "התעכשוות" – התייצבות בזמן הווה עם פנינו אל העתיד – מימדי זמן המכילים כרי שליטה רחבים לנוע בתוכם.

שאלה נוספת היא איזה זיכרונות יתעוררו ויעצבו את האירועים וההתמודדות איתם, ובמילים אחרות האם האובייקטים הרעים או הטובים הם שילוו אותנו במסענו מן השאול בחזרה אל החיים.

למעלה מחודש עבר מאז ה-7.10, וכמו לאחר אסונות טראומטיים, נדמה שלא עבר יום, ובה־בעת כמו הזדקנו כולנו בשנים רבות. יום למחרת פינוי תושבי בארי למלון בים המלח הצטרפתי אליהם לשבועיים. מאז אני מלווה אותם מרחוק, ובמקביל נוצרו זירות סיוע נוספות – עם קציני המודיעין, עם הקב"נים, עם מטה החטופים, עם צוות "חוות המרפא" של קורבנות המסיבה, בהסברה בחו"ל, בליווי המטפלים במשפחות השכולות ובמשפחות החטופים ועוד. למרות שהזירות שונות זו מזו, אני מוצאת שיש קווים משותפים להתמודדות של כל המעורבים. אנסה לנסח כמה מהם במונחים פסיכואנליטיים, ולהבהיר באמצעותם את הדינמיקה שיש באפשרותנו לחבור אליה לטובת תהליך של ריפוי ותיקון, לצד האבל ושברון הלב שיהיו תמיד חלק מאיתנו.

את המפתח ליכולתנו לעזור אני מוצאת באופייה הדיאלקטי של הנפש. בכל רגע נתון אנו ניצבים בפני צומת של פוטנציאלים נפשיים, שכיוון התנועה שלהם ייקבע במידה לא מועטה על-ידי המפגש האנושי ככלל, והטיפול בפרט. ניתן להתחיל את ההתבוננות בשאלה הנפשית הנפגעת עוד במהלך האירועים וממשיכה עד היום: לאיזה כיוון לפנות – האם ליפול או לקום.

כשפגשתי את ד., אשה בת 85 מקיבוץ בארי, במתחם המטפלים של המלון שאליו פונה הקיבוץ, היה זה היום השני מהפינוי. פניה היו אפלות מִיָּגוֹן. היא אמרה: "בעולם שבו יש אכזריות כזאת אני לא רוצה להיות". ד. עברה את השואה ואת כל מלחמות ישראל והיתה למודת-אובדנים. כל אלה שבו אליה כעת ונספגו בזוועה שחוותה. בעודה חולקת איתי את חוויותיה בעשרים השעות בממ"ד, ללא מים ואוכל, סיפרה על רגע אחד בו היריות פסקו ורעשי המחבלים שהסתובבו בדירה והרסו אותה נֶדְמָה, והיא התגנבה במהירות מחוץ לחדר להביא לבעלה את התרופות שלו.

"איזה אומץ!", אמרתי לה, ואורו עיניה.

של המתים ויוכל להיות נחלת חלקם של אלה שנותרו בחיים. אשמת הניצול היא משעול מסוכן למתאבל שחוה אובדן טראומתי. היא עלולה להובילו להפוך את חייו לאנדרטה ואת עצמו לנר זיכרון. בכך הוא יחבור אל המתים, במקום לקחת אותם אל חיק נפשו ולשאתם אל החיים בזיכרונותיו ובמעשיו. אשמת הניצול, ממש כמו הצפייה החוזרת בסרטוני הזוועה (בחשיבה או ברשת), עוטפת את המתים בתכריכי השחורים של היגון הזועם. זה לא עושה צדק עם החיים שהספיקו לחיות טרם האובדן הטראומתי – בין אם קצרים או ארוכים.

חובת הניצול היא להתעקש לזכור את החיים היפים שחיו טרם השעות הארוכות, הלא-מייצגות, שגזלו את חייהם. חובתו גם להגן על אהוביו שנותרו בחיים ועל העולם שנותר ושיש להקימו מחדש ולצקת בו משמעות ותחושת ערך חרף האובדן.

ואחרונה אציין את ההכרעה הערכית. הטבח הוא תולדה של דחפים רצחניים שחברו לאידיאולוגיה דתית משיחית וגזענית, מה שיצר מה שאני מכנה 'סולידריות מפיסטופילית' (3) של המון רצחני משולהב בציווי משותף למחיקת ציבור אחר. ספגנו מסה קריטית של עמדות נפשיות אלו, שעלולות ליצור הזדהות הפנמית ועודפות של דחמוות ורצחנות גם בתוכנו. אך הגודש הנפשי אינו חייב להילכד בהזדהות הממאירה. במקום זאת, ביכולתנו לעזור לנפגעי האסון (כלומר לכולנו) להבין שזהו גוף זר רב-עוצמה, לווסת את חזירתו ולמתנה דרך חיבור לערכים שהיו נר לרגלנו. ניצחון הרוח יהווה כוח-נגד מְרַפָּא שאין שני לו.

קיימים צמדי הכרעה נוספים, אך ניתן להסתפק באלה על-מנת להבין שבעיבוד השבר הטראומתי, שהתחיל ב-7.10 ויימשך גם בדורות הבאים, ישובו ויתעוררו אותן דילמות נפשיות לא-מודעות, ופעם אחר פעם, גם ברגעים שייראו כאובדן דרך מוחלט, נידרש לאמון עמוק בקיומו של צד נפשי נוסף, נסתר, ולפלס אליו דרך בנוכחות ובפירושים, כדי לסייע לפני החמנית שנרמסה – לשוב ולהביט בכיוון האור.

ספרות:

1. פרויד ז. (1920). מעבר לעקרון העונג. בתוך: מעבר לעקרון העונג ומסות אחרות. עמ' 95-137. תל-אביב, דביר, 1988.
2. קליין מ. (1940). אבל ביחס למצבים מאנים-דפרסיביים. בתוך: מלאני קליין – כתבים נבחרים א'. עמ' 94-121. תל-אביב, תולעת ספרים, 2003.
3. רוט מ., טיפול באובדן טראומתי וראיית האחר. מארג, י"א: 225-241, 2023.

במשבר, ובוודאי בשבר טראומתי, מתעוררים לחיים המשברים הטראומטיים הקודמים בחיינו ואף בחיי משפחותינו. כשצעדתי לצדו של אבי בהלווית אחותי, הוא שב ומלמל: "קודם הרגו את אבא שלי, עכשיו הרגו את הבת שלי". כשמלאני קליין (2) מאבדת את בנה, היא נזכרת באובדנו של אחיה כשהיתה נערה. מיד אחרי שהנהגת קיבוץ בארי מנתה בפני חבריה את 27 הנרצחים הראשונים שזוהו ועוד כשמונים "מנותקי קשר", שם אחר שם, על במת האולם במלון המפונים, קרא מזכיר הקיבוץ את "החיטה צומחת שוב", שנכתב על-ידי דורית צמרת, בעקבות אסון בית השיטה.

נהוג לראות בתנועה זו לאחור תולדה של הדמיון בין האירועים הטראומטיים, וזה אכן כך. אבל אני סבורה שיש לכך מטרה לא-מודעת נוספת. אבי שרד את מותו של אביו וחי חיים מלאים ויפים אחריו. כשאחותי מתה, היה עליו להיזכר במות אביו גם כנקודת מוצא שלמרות השבר שסימנה, הופיעו אחריה חיים הכורכים אובדן טראומתי עם יצירה מחודשת, מציאת פשר ואפילו עונג בחיים שבאו בעקבותיו. כשקליין מנתחת את תגובת האבל שלה למות בנה והיא נזכרת באחיה, היא נעזרת בכך גם כהזדמנות נוספת לעבד את יחסיה עם האח, רגשות האשמה כלפיו, אשמת הניצולה שחשה עם מותו, וזאת כדי להתייצב נוכח מות בנה חמושה בזכר האובדן, העיבוד שלו וגם הזיכרונות הטובים שאיפשרו לה בסופו של דבר להחלים מן האובדן ולבנות חיים עשירים ומלאי משמעות.

כשאנו מלווים אנשים באובדן יקיריהם, אל לנו להיבהל אם אכן מתעוררים הזיכרונות הטראומטיים הקודמים. זאת הזדמנות לשאול כיצד התמודדו איתם ובדרך כלל נגלה כי צפונים בהם גם המכאוב והצער שנותרו בנפשם, אך גם הזיכרונות הטובים וההתמודדות איתם וגם ההזדמנות לתיקון של כשלים בעיבוד האבל בעבר.

כך אמרה לי סבתא אחרת ממפוני הקיבוץ: "כשהייתי צעירה ובעלי מת לא יכולתי להתפנות לבת שלי. אחר כך הצטערתי על זה שנים. עכשיו אני בשבילה כל כמה שתצטרך".

יתרה מכך, נוכחותנו המיטיבה כשלעצמה מתייצבת אף היא כשחקנית נוספת בקבוצת האובייקטים הטובים ומסייעת להתעוררות זיכרונות שנחוו איתם, שהיו כרוכים בדחף החיים, באהבה, בראיית האחר, באיכפתיות, ביצירתיות ובתיקון.

הכרעה נפשית נוספת בצומת השבר הטראומתי היא בין קריסה לאשמת ניצולים ממאירה לבין התייצבות בתפקידו המחייב של הניצול לשימור הטוב והיפה שהיה נחלת חלקם

על טראומה, נוכחות רדיקלית ומקומו של הרוח

ד"ר קלאודיה קוגן

גם ביחס לשלל ייצוגיה השונים בדמות הקהילה, המדינה, העולם.

הטראומה נרשמת בנפש כזעזוע, כזעקה מפלחת, והיא חולשת על הכול. טראומה היא קטיעה של הרצף בחוויית עצמי ועולם, והחזרה תתאפשר במרחב ריפוי מטריציוני של שניים המוכנים למסע הנוגע באזורי הזעזוע של כל מה שידעו. ניתן לומר, שכדי שיתאפשר לתקן משהו בקטיעתו של הרצף בחוויית העצמי נדרש שיהיה מי שמוכן שיקטע משהו בתחושת הרצף בעצמי שלו. מוכנותנו כאנשי טיפול להיקרע באחת מהוודאיות של חיינו היא הסיכוי היחיד של הרע הזקוק לשוב אל העולם. אם כך, הפוזיציה התרפויטית שאני מכנה "נוכחות רדיקלית" (3) מבטאת במילים: אם הדבר הזה קרה לך, אז בשבילי זה כבר לא אותו עולם.

זו המוכנות להרשות לדבר שקרה להכות בנו, לשבור בנו משהו, ורק ממקום זה אנו יכולים, אולי, לחבור בצורה עמוקה ופתוחה אל מה שנשבר בזולת.

דונה אורנג' מציעה, בכיוון דומה, שלא מספיק שהמטפל יהיה עד למה שמתרחש בחיי המטופל, ואף שישתתף רגשית בכך, אלא נדרש גם הניסיון להבין את הזולת הבנה עמוקה, את מוכנותו של המטפל להזדעזע, להשתנות, לפקפק במוכר, ללמוד ואף להתאכזב ולהידחות (4, עמ' 23).

מייקל באלניט מזמן התבוננות דומה בטענו שהטראומה עצמה מתמצקת ככזו כשהעולם ממשיך כמנהגו למרות מה שקרה. על דרך ההיפוך אני טוענת שריפוי אפשרי יכול להתרחש רק כשהעולם, זאת אומרת אני/אנחנו, עוצרים מלכת (5, עמ' 429-435).

המושג 'נוכחות רדיקלית' מציע צעד אחד נוסף – נוכחות המערכת את השורש העמוק ביותר של היותנו. כל זאת לפי המקור האטימולוגי של המילה "רדיקלי" מלטינית radic-radix, היינו שורש.

אבדיל בין 'נוכחות רדיקלית' לבין 'נוכחות טוטלית'. בעוד הראשונה היא עמדה פנימית המזמנת איכות מסוימת של נוכחות, בזו השנייה, קיימת סכנה של נוכחות המיוסדת על הפרזה, ולכן בהיפוך היא הופכת לחסרה. הכוונה למצבים בהם המטפל/ת מפסיקים באופן קיצוני להיות נוכחים/קשובים

כיצד ניתן למצוא מילים למה שלא ניתן לחשיבה? כיצד ניתן לאסוף פרגמנטים של עצמי שנתפזרו להם לכל עבר כי העולם חדל מלהיות מובן.

It doesn't make any sense, כך מסביר הביטוי השגור שהבלתי מובן נחוה כאיון או ריק חושי.

מזה כחודש* הקהילה המטפלת מחפשת את דרכה בתוך החושך ובידיה חושי אור דקים המבקשים להשתזר לכדי סימני דרך אל האפשרי.

מטפלות ומטפלי נפש מכל רחבי הארץ נעו אל עבר הצורך ונענו, ובכך הגדירו את המפגש התרפויטי כמרחב חיים, בו מעשה הושתת היד מסמן עבור הרע הזקוק את האפשרות שהאנושי עודנו קיים (1, עמ' 162-183).

התייצבותם של אנשי טיפול בעת הזו הפכה קריטית לחברה בשל המוכנות להוות מרחבי ריפוי עבור הכאב האינסופי שמציף את עולמנו. זוהי התייצבות שהשפעותיה רחבות כל כך, ובמובן זה הקהילה המטפלת מתייצבת כזולת עצמי של חברה (2, עמ' 187), ובכך עשויה לאפשר לטראומתיות למצוא מוצאים טרנספורמטיביים שימנעו מעגלי טראומתיות חוזרים ונשנים. המוכנות להקשיב, לנכוח ולהתמסר לכאב הזה, לפצע המדמם שהוא החברה שלנו, מוכנות זו היא הכוח הייחודי של נשות ואנשי הטיפול בעת הזו.

אז מהי אותה התייצבות שיוצרת את רגעי הקירבה הקטנים של מגע טוב עם עוד אדם? רגעים בהם דברים הופכים להיות מעט מובנים יותר. אז מה נדרש מאיתנו כדי להוות מרחב ריפוי שכזה?

על נוכחות רדיקלית

טראומה, לפי פסיכולוגית העצמי היא היעדר או שבירה קטסטרופליים של המטריצה האמפתית. המטריצה האמפתית (המורכבת מעצמי-זולת עצמי) מסמנת את החוויה של היות מוכל בתוך מרחב מזין ומוגן. שבירתה הקטסטרופלית יכולה להיחוות בהקשרים התפתחותיים עם דמויות הוריות, כמו

claudiakogan1@gmail.com

* נכתב כחודש לאחר ה-7 באוקטובר 2023.

ייתכן שבגלל אירועי החיים בכלל, ובגלל האירועים הקשים כל כך הפוקדים אותנו בפרט, נהיר לי יותר מאי-פעם מקום המילים המחבקות, המגע הרך, הנוכחות החמה והעיניים הטובות.

את כל אלה פגשתי בנשות ואנשי טיפול רבים ומרגשים שהגיעו לחלוק, להיעזר, לעזור ולהחזיק יחד את מה שראו וספגו מאדמה כואבת זו שלנו. עליהם אני כותבת ביד רועדת ובלב אוהב, כי תעצומות נפשם עוררו בי פליאה אדירה. פליאה נוכח יכולתם להגיש את עצמם למי שזקוק, בנדיבות, בכישרון וברגישות איך-קץ. בטוחני שמעשיהם פעלו כמקסם מרפא.

לסיום אניח כאן את דברי הפילוסוף הדני, קנוד אהלר לוגסטרופ, המסמנות בצלילות, כתפילה רכה, את מקומו המכריע של האדם בחיי זולתו.

מי ייתן ומילותיו יאירו לנו את הדרך בימי החושך:
"התייבבותנו כלפי הזולת עשויה לקבוע את תחום עולמו; תחת ידנו ייהפך עולמו רחב או צר, בהיר או דהוי, עשיר או סתמי, מאיים או שקט ובטוח. אנו מעצבים את עולמו של הזולת לא על-ידי תיאוריות, אלא מעצם התייבבותנו כלפיו. כאן מונחת אותה תביעה שקטה שמתוך אמון הוא הניח בידינו, זו המבקשת שנשמור על חייו" (9, עמ' 18).

ספרות:

- קוגן ק., כוחה המרפא של הסולידריות – מסע פילוסופי, ספרותי ופסיכואנליטי. ירושלים, כרמל, 2023.
- קוהוט ה. (1978). פסיכולוגיה העצמי וחקר רוח אדם. תל-אביב, תולעת ספרים, 2007.
- Kogan C., The Ukraine border: on trauma and the healing power of a radical presence. Presented at: 'Psychology and the other' conference. Boston College, Boston, 2023 (not yet published).
- Orange D.M., The suffering stranger: hermeneutics for everyday clinical practice. New York, Routledge, 2011.
- Balint M., Trauma and object relations. Int. J. Psychoanal., 50: 429-435, 1969.
- Ferenczi S., Confusion of the tongues between the adults and the child (the language of tenderness and of passion). Int. J. Psychoanal., 30: 225-230, 1949.
- Aron L., Mutual vulnerability: an ethic of clinical practice. In: D.M. Goodman, E.R. Severson (Eds.), The ethical turn. pp 19-41. New York, Routledge, 2016.
- קוהוט ה. (1977). השבתו של העצמי. תל-אביב, תולעת ספרים, 2014.
- Løgstrup K.E., The ethical demand. Indiana, Univ. of Notre Dame Press, 1997.

לעצמם (ובהתאם גם לאחרים). אל לנו לסכן את עצמנו באופן שלא נוכל עוד לסייע.

על נוכחות רדיקלית ומקומו של הרוח

כאמור, 'נוכחות רדיקלית' מבוססת על עמדה פנימית שאומרת: אם הדבר הזה קרה לך, אז בשבילי זה כבר לא אותו עולם, והיא מיושמת על התמקמות מתוך רוח כמרחב הזנה שעליו צומחת הנפש. אני מתייחסת כאן לרוח לא כהיפוכה של תשוקה (6) אלא כהיפוכו של קשה.

רוח אנושי הוא תשובה אפשרית לתלאות העולם ולהיותנו פגיעים.

לו ארון, במאמרו על "פגיעות הדדית" (7), מציע ניתוח מבריק על שורשיה ההיסטוריים של הפסיכואנליזה כהגות שניסתה להתרחק מסממנים נקביים, כמו חדירות ופגיעות. החשש של פרויד מחדירות כסממן נקבי מתבטא, לדוגמה, בניסיון שלו להבדיל באופן עיקש את הפסיכואנליזה המדעית, האובייקטיבית והרציונלית מתופעת הסוגסטיביליות (שאותה שייך לנשים היסטוריות ולעמים פרימיטיביים).

על כך כותב ארון: "כאדם של המאה התשע-עשרה באירופה, האמין פרויד ששיאה של הציוויליזציה הוא השגת אוטונומיה, רעיון שהומשג לאחר מכן כ"אוטונומיה של האגו". אם אתה בעל גבולות ברורים ומוצקים, משמע שאתה עצמאי ושלם, פאלי ובלתי חדיר. להימזג עם האחר, לחוות את "התחושה האוקיאנית", לחוות נזילות, משמע להיות חדיר, פגיע להשפעותיהם של אחרים, מועד להזדהות" (7, עמ' 28).

והוא מוסיף: "בעיניי, האתיקה והפרקטיקה הפסיכואנליטיות צריכות להתבסס על חוויית הפגיעות. אני מציע שהאתוס הפסיכואנליטי יכה את שורשיו לא בניטרליות ובאובייקטיביות, אלא בהכרה בפגיעותנו ההדדית ובקבלתה" (7, עמ' 24).

דברי ארון מתכתבים עם הגותו של היינץ קוהוט, שהניח כמה עשורים לפניו, את הנרקיסזם במוקד ההתבוננות ואיתו הפגיעות הנובעת מן ההזדקקות של האדם לבני אדם אחרים (2, 8). לתפיסתי, ראיית האדם כיצור הנתון לנרקיסזם שלו אינה מדגישה את האגוצנטריות שלו בהכרח, אלא את היותו זקוק לבני אדם אחרים כדי להיעשות הוא. היות האדם זקוק והפתיחות המתלווה לכך הם הסיבה העיקרית לפגיעותו.

אם כך, ההכרה בהיותנו פגיעים מחייבת להניח את שאלת הרוח בבסיס העשייה הטיפולית ובכלל. זו הפגיעות עצמה שמבקשת מהעולם טיפה של רוח.

"הָאֵם הָאֵם תְּבוּאָה? הָאֵם הָאֵם תְּמַהֵמָה?"

שרה קולקר, מ.א.¹

אנו אומרים שואה ולראשונה מאז השואה אין מהסים אותנו. כי בשבת ההיא למשך שבע שעות או שלוש עשרה שעות או עשרים וחמש שעות היינו עם נטבח ללא מדינה וללא צבא. נעשו בנו מעשי זוועה ורוע, ו'אמא לא באה'. שאלותיה של חביבה פדיה "הָאֵם הָאֵם תְּבוּאָה? הָאֵם הָאֵם תְּמַהֵמָה?" לא מרפות. סרט שראיתי בלילה ללא שינה ובו ניצולה בת־קיבוץ חוזרת על המילים "ואף אחד לא בא" מתערבב במוחי בתמונותיה של ניצולת המסיבה השרה: "ואף אחד לא נרגע".

"הָאֵם הָאֵם תְּבוּאָה" היא שאלת יסוד של כל בן־אנוש מלידתו ועד אחרון יומו. חביבה פדיה שואלת: "הָאֵם הָאֵם... הָאֵם הָאֵם..." (2, עמ' 123) כמבקשת להשמיע את הצליל 'אם', וללמדנו שבבסיס המילה אמונה מצויות המילים אם ואומנה. פדיה כותבת: "להאמין במישהו או למישהו זהו רגש ההחזקה שעליו מדבר ויניקוט" (2, עמ' 124). ואכן, עבור ויניקוט, הָאֵם שבאה היא הָאֵם האומנת. בחיקה מתהווה המשכיות קיומו של תינוקה, הוא מרגיש, חושב, מדמיין, וחולם. בחיקה הוא שוקט ורועע מן החרדה והאימה התוקפת. בחיקה נובטים בו אמן ואמונה. זוהי אמונה עירומה – נטולת צורה ותוכן. ויניקוט קורא לה "היכולת להאמין" או "אמונה ב..." ומבקש לתאר אמונה אין־סופית שהיא תשתית לכל אמונה מסוימת: דתית, תרבותית או אחרת. האמונה המסוימת, כשמה כן היא, היא בעלת סיום, והיא סופית. אסון מסיבי עלול לחלל אמונה מסוימת, אך כמעט לא מן האפשר שיקעקע את האמונה הראשונית האין־סופית.

אסון היום מתאחד בתוכנו עם השואה. כי השואה שוכנת בכל רבדיה של התודעה: במודע, בלא־מודע המודחק ובלא־מודע הלא מודחק. היא שוכנת בייסורי הדור הראשון ובכאבי הדורות הבאים; ילדים, נכדים, נינים וריבעים שהיו – להוותנו – דור ראשון לאסון 2023, שרישומי אלימותו כבר נקבעו בנו לדורי דורות.

בילדותי המוקדמת האמנתי שהשואה אינה העבר האישי שלי; אָמִי נולדה בארץ ואבי הגיע לכאן לפני המלחמה. אך גדלתי מעט ולמדתי כי אין קץ וגבול לשואה.

בן 17 עזב אבי את בית הוריו בפולין והגיע בערב יום הכיפורים 1938 לארץ חלומותיו. כאן המתין שיבואו אחריו.

בערב השלושים למניין הימים שהחל ב־שבעה באוקטובר, התקיים ב"מרכז ויניקוט בישראל" רב־שיח על הפוקד אותנו.

בראשיתו קראתי פרק בספר "ברכות סבי" (1):

"אחרי שנים עשרה שנים מחלת האלצהיימר חיסלה למעשה את מוחה של מיוראל ומחקה את זיכרונותיה ואת זהותה. מרותקת למוסד סיעודי היא הייתה נפחדת וחסרת אונים, פוסעת הלך ושוב ומוצפת בחרדה עצומה. ... תנועותיה הבלתי פוסקות גרמו לה לרזון קיצוני. יום אחד לגמרי במקרה, היא עברה ליד מראה גדולה ... וקלטה בה את דמותה. מוקסמת נעמדה מיוראל ועל פניה הבעה מוזרה; היא נראתה כאילו פגשה זה עתה חברה ותיקה, מישהי שפניה מוכרות לה, אך את הקשר ביניהן אינה יכולה לזכור" (1, עמ' 94).

מיוראל החלה לדבר, יום יום דיברה במשך שעות אל האשה במראה בשפה משלה. האחיות במוסד לא הקדישו תשומת לב רבה להתנהגותה החדשה. אבל הרופא שלה נהג לעצור בעת ביקור הרופאים היומי ליד המראה ולשהות זמן מה עם החולה שלו. בעומדו לידה הוא דיבר אל המראה בכבוד ובחביבות האופייניים לו. פעם אחת בסוף שיחתו עם בבואתה של מיוראל, הוא התרגש כשראה דמעות בעיניה.

"משלא יכול היה לרפא את מחלתה האכזרית של החולה שלו, חיזק הרופא האמיתי הזה בנוכחותו את הקשר האחרון שלה אל עצמה, ונתן תוקף לערכה כבת־אנוש" (1).

במהלך הערב אמרה רוגית: "אני כמו מיוראל. אני חסרת שקט. כשאני עובדת אני לא יכולה לשבת אלא לדקות ספורות ... אני מוצפת חרדה ופוסעת הלך ושוב. הזמן קרס והרצף משובש. אני זרה לעצמי ולעולם שסביבי. אני מרגישה שאבד לנו משהו לבלי שוב".

רוגית העניקה מילים לשרייה בתוך אסון. אבל, אין מילים לאסון, והזמן מילים לאסון, בליל מילים לו, ושתיקות רבות לו. בשבת חוזרת המילה אסון. למחרת מצטרף אליה רצח־עם. הימים רבים ועמם רבות המילים. טבח, זוועות, אכזריות, ערפו ראשים, הסתתרו בארון. חטופים. תינוקות, ילדים, זקנים, מנוקבי כדורים, כבולים ומוצתים, גופות מושחתות. מתקפה על האנושיות. גם לשורדים רק כי קרו ניסים – אין לנו מילים. ומילים שישנן – הלואי והיו אינן. מסיבת־טבע הפכה להיות "המסיבה" כניסיון לא־מודע למחות את הטבח מן הטבע (של אדם ועולם).

¹ החברה הפסיכואנליטית בישראל; מרכז ויניקוט בישראל.
sara.kolker@gmail.com

ואני מבקשת להתנחם: אולי, אולי לרגע קטן אחד ובאחרון גדול מאוד היינו לה, בני ואני, 'אמא באה'. והיתה היא לי 'אמא באה'.

כשנסענו, בני ואני, אל אמי הרגשנו שנינו את העצב שבלב, פחדנו שנינו – או רק אני – מהיאושו, היינו שנינו כמיוריאל, חרדים ומשובשי זמנים, שנינו – או רק הוא – עשינו את המעט שהוא רב. היינו איתה, הרגשנו את רגשותיה הקפואים ודיברנו מתוכם. מילים מאובנות הפכו למילים חיות. היינו נושאים של כפיית החזרה, לא מושיאים. אולי דווקא משום ששרינו באסון הקיים נפתחה דלת אל האסון שנאטם.

ואפשר ששבר (breakdown) יוליד פריצת דרך (breakthrough) כפי שאומרת פרופ' יולנדה גמפל. אסיים בתפילה. תפילה לשוב אל 'היכולת להאמין'. כי ממעמיקה מתחדשת תקווה, ממעמיקה 'אם באה', ממעמיקה נהיה לרופא אמיתי ולאדם מרגיש הממוזג עדות ונוכחות*. הפרק בו פתחתי: "להיות עדים", אומר כל זאת באופן פשוט ונוגע.

רחל-נעמי רמן, מספרת על חברתה, פסיכולוגית שהצטרפה לסדנה יוגיאנית, שאותה הנחה צוות מכובד שכלל שני ראשי מכונים ונכדו של יונג. משתתפי הסדנה הוזמנו להעלות חלומות ושאלות בכתב. משתתף תיאר סיוט חוזר ונשנה של זוועות הנאצים שערטלו את החולם מכבודו ומערכו האנושי. חבר הצוות קרא את החלום בקול. בהבעת הפסיכולוגית פיענחה את החלום ויצרה הסברים סמליים לעינויים ולזוועות שתוארו בו. כשהושלמה קריאת החלום הסתכל נכדו של יונג לעבר הקהל וביקש:

"האם תואילו כולכם לעמוד? נעמוד כולנו דקה דומיה בתגובה לחלום הזה".

הקהל עמד במשך דקה והפסיכולוגית ציפתה בחוסר סבלנות לתחילת הדיון ולהשתתפותה בו. אבל, כשכולם שבו והתיישבו, עבר הצוות לשאלה הבאה. היא לא הבינה את פשר הדבר ולאחר כמה ימים שאלה על כך את אחד ממוריה, מטפל יוגיאני בעצמו.

"אה!", אמר, "יש בחיים סבל שאי אפשר לתארו, פגיעות קיצוניות שהן מעבר למילים, מעבר להסברים ואפילו מעבר לריפוי. לנוכח סבל כזה, כל שנוכל לעשות הוא להיות עדים, כדי שאיש לא יצטרך לסבול לבד".

ספרות

1. רמן רג, ברכות סבי. בן-שמן, מודן, 2002.

אני מודה לטלי רסנר וללאה קורן-זילברשץ שהפגישו אותי עם ספר זה ולחברות נוספות בקבוצת הלמידה: רותי ברקן, ענת ויינברג, ד"ר אסתי כהן, דניאלה פלג-סבר ענת קנדר ומירב ראובן.

2. פדיה ח, מרחב ומקום, מסה על הלא-מודע התיאולוגי-פוליטי. עמ' 119-158. תל-אביב, הקיבוץ המאוחד, 2011.

* קאתי קארות (Caruth) יצרה את המשחק הלשוני המצרף עדות ונוכחות * witness-withness.

אף אחד לא בא. כל חייו נשא בעומקי לבבו, אם כי נסתרת מעמו, אשמה כבדה כי שרד. והאשמה ביטאה עצמה באירועי חיים החוזרים על עצמם, לכאורה במקרה, ולמעשה בשליטתה הנוקבת של כפיית החזרה.

אמי, דור שיש ליילדי הארץ, היא בת 94. תמיד המעיטה לספר בקורותיה ובזיכרונותיה. ידעתי היטב את השורשים הפרטיים של שתיקתה. לא ידעתי שטראומה לאומית-קולקטיבית פקדה גם אותה. מאז מלאו לה תשעים ואחרי פיגועים, היא אומרת: "ערבים תמיד הרגו. עוד כשהייתי ילדה, אני זוכרת שקמתי בבוקר ולא יכולתי ללכת לבית-ספר כי היה דם ברחוב, לא רציתי לדרוך על הדם". היא חוזרת ואומרת זאת באלו המילים, לא מחסירה מהן ולא יכולה להוסיף עליהן.

הפעם, צוהרי השבת הרביעית לספירה החדשה, בני ואני מקשיבים לה. מבקשים (שוב) להרחיב את זיכרונותיה. לשווא. כל שהיא מוסיפה הוא: "זה היה בטבריה, ב-1936". בני מחפש ברשת: "הטבח בטבריה" וקורא; יומיים לפני יום הכיפורים של 1938*, ימים אחדים אחרי שמלאו לאמי תשע שנים, טבחו ערבים ביהודים במיטותיהם, הרסו רכוש ושרפו בתים. מתכנני הפשיטה הטעו את ראשי היישוב והיהודים הרפו מן הכוונות: עמדות הגנה לא אוישו ופלוגות השדה הועברו לגליל.

צירוף הזמנים וחזרתם מכה בנו; כשל מודיעיני התרחש בראשית אוקטובר בערב יום הכיפורים לפני 85 שנים (2.10.1938), ובראשית אוקטובר ביום שבת, שהוא יום הכיפורים לפני חמישים שנה (6.10.1973), ובראשית אוקטובר השנה, בחג שחל בשבת (7.10.2023).

בפרעות ההן של תרצ"ו-תרצ"ט נהרגו 400 יהודים, 200 בריטים ו-5000 ערבים. ללא מחשבה אני שואלת: מה יש להם לערבים שהם נרצחים באלפים? ואחרי רגע מזדהרת השאלה: הוזה הגורל המרושע הגרול לנו – ליהודים ולערבים? האם זוהי כפיית-החזרה?

נרעשים אנו משתפים את אמי בכתובים. והיא לראשונה בחייה מספרת: "התעוררתי, היה רעש נורא בחוץ, שכבתי במיטה, שמעתי צעקות בערבית, לא זזתי, שמעתי אותם, הם עברו מבית לבית, לבית שלנו לא נכנסו, לא יודעת למה... למחרת בבוקר רציתי ללכת לבית-ספר והיה המון דם, דם זרם ברחוב, הם רצחו המונים..." היא לא יודעת כמה, אך ארבע מאות נראה לה מעט, היא משוכנעת שרק בלילה ההוא בשכונה שלה רצחו מאות רבות "המון דם זרם ברחוב" היא אומרת. היא לא מזכירה את הוריה ואת אחיותיה. ואני מרגישה את נצח בדידותה. תשובת אמי לשאלה "האם הָאֵם תתמהמה" היא מרה: האם התמהמהה מאוד. למעלה משמונים שנה...

* רק עתה מתגלה לי צירוף מקרים מרעיש. ב-ביליל בערב יום-הכיפורים של 1938, אז התעוררה אמי בת התשע לקולות טבח, הגיע אבי בן ה-17 לבדו לחוף בנימינה. מאז ועד היום סגור הטבח במעמקי הויתתה, מאז ועד יום מותו חיה אשמה כבדה בלבו. מן היום ההוא, אף שקדם ללידתי מאוד, אסונו ואסונו אורבים לנפשי.

...8/10

חגית אהרונ, מ.א.

ת'ורו, אל הערוגה הקטנה שלי, אל המרי (הנואש מאוד). בקרוב, בשעות ובימים שיבואו, תוך כדי תנועה ותחת מתקפה, אני, וכולנו, נצטרך לחשוב וללמוד איך לצאת מהקליניקה ולקחת אותה איתנו לאזורי אסון ולכל מקום, למפגש עם זוועה הוזה. אבל בינתיים אני עוד ביום ראשון בבוקר, נאבקת לפתוח את דלת הקליניקה ולהיכנס אליה. זהו מאבק יום-יומי רגיל שלנו, אנחנו תמיד נכנסים בחדוה/אימה למרחב שהוא מופלא/נורא. אבל ב-8/10 הממשי-מתמשך-אין-סופי, המאבק לפתוח את דלת הקליניקה הפך לכמעט בלתי נסבל, וקריטי מתמיד.

*

כאנליטיקאים אנחנו נאבקים על חיי הנפש – על המציאות הנפשית לכשעצמה, ובמפגש שלה עם הממשי, הקיומי וכל מה שמעבר. אנו פותחים כל יום במסירות ובמשמעת את דלת הקליניקה ואת חדרי לבנו ונפשנו כדי לפנות מרחב, לכונן, להשיב ולשקם את הנפשיות שבלב האנושיות, וכדי לנסות להושיט מקרוב יד לסבל. ולשם כך עלינו להתייבב, להיות, לשרוד. אני חוזרת למילים שכמעט אבדו לי: הינכחות, הכלה, אמפתיה, השבה. יצאנו לדרך מ'ריפוי בדיבור'. הרבה מים זרמו מאז בנהר, ואנחנו יודעים היטב שלא רק 'דיבור', ולא בהכרח 'ריפוי', אבל אני מחפשת מילים (ותודה על ההזמנה לחפש אותן. נדמה לי שעלי לרפא את המילים, והן אולי ירפאו מעט אותי).

אני פותחת את דלת הקליניקה, כדי לחזור ולכונן חלל ומרחב עם קירות, פתחים, פנים/חוץ ומרחבים אחרים; כדי למצוא או לכונן, כאמור, את הרגש, את הנפשי שבליבת האנושי; כדי לחזור ולזכור, לחזור ולזכור, לחזור ולזכור ש"אנושיות" אני ושום דבר אנושי לא זר לי; שיש בנפשנו לצד אהבה וחמלה גם רצחנות, נקמנות, שנאה, סאדיזם; שביניהם, מתקיים בתוכנו ובינינו מאבק שהוא תורת מידות (כמותית/מוסרית); שאנחנו ניצבים לצד כוחות החיים, אבל מכירים גם בכוחות אחרים; שניתן מקום לכל רגש ולכל פנטזיה (קשים ככול שיהיו) – אבל נבחין בין משאלה לבין מימוש, בין רצון לבין ביצוע; ועוד.

יום ראשון בבוקר. אני פותחת את דלת הקליניקה שלי. אדי(פוס) חתול-יועץ-החצר לא מחכה לי. יום קודם, בשבת ה-7/10, לא באתי להאכיל אותו. אני לא דואגת לו, זה קורה לפעמים בשבת והוא חתול תל-אביבי ממזר ושרדן. עליו, העולם לא התהפך. ולהרף עין אני בשוק – הכול כרגיל, שקט ונעים.

אני פותחת את דלת הקליניקה בידיים רועדות ובנפש טרופה, בעולם הפוך ומסתחרר. "חרג עולם מעל כנו" כתבה חיותה גורביץ' בגיליון "שיחות בימי קורונה". דומה שכמעט הצלחנו להחזיר את העולם על כנו ולחזק מעט את הברגים, והוא שוב חרג ונפל והוא בסחרור אין-סופי.

שיחות. פעם ראשונה – שיחות מלחמה, פברואר 1991, פעם שנייה – גיליון אינטרנטי בימי הקורונה, פעם שלישית – עכשיו, כשאין מילים (Third time I/scream).

הציעו לי לכתוב 1000 מילים. המחשבה הראשונה שלי היתה שאשלח טקסט ריק. 1000 מילים, והרבה יותר, שאין לי. המילים שלרשותי – ייסורים, אימה חסרת שם, טראומה, אלבית/מאויים, סוורה, התמוטטות, שינוי קטסטרופלי ועוד רבות רבות אחרות – הפכו מייצוגים לממשות והן בו-בזמן כבדות מנשוא, וחסרות משקל לחלוטין.

בעודי כותבת טקסט זה, שכבר קראתי לו בליבי "8/10", ובעודי מחפשת מילים, נתקלתי במשפט שמוכר כנראה היטב לאמריקאים: "כל יום הוא ה-12/9". אני פותחת את דלת הקליניקה שלי ומעתיקה ועד עולם, כל יום יהיה ה-8/10. אבל ה-8/10 – בשונה מה-12/9 – אינו רק היום שאחרי, זהו היום שעדיין. הוא הווה מתמשך שאינו מרחב ביניים משחקי, אלא מרחב של סיוט מתמשך, מתמשך... ב-8/10 העולם כבר התהפך, אבל נגענו רק בקצה קצה של הזוועה שתתגלה ומתגלה וממשיכה להתרחש.

אני מנסה להיאחז בקרנות המזבח של הקליניקה. אהיה כאן כמיטב יכולתי, בכל נפשי ובכל מאודי. אנשי יום ראשון ה-8/10 יבואו או יתקשרו, או שלא; וגם אנשי יום שני ה-8/10, יום שלישי ה-8/10... אני חוזרת, כפי שכתב הנרי

באופן מסובך ופרדוקסלי, היא אופנות של השתתפות והיא קרובה/רחוקה.

במילים מפלחות-לב, סונטג מתארת תמונת ילד קרוע לגזרים בהתקפה על פיצרית סבארו בירושלים ותמונת ילד קרוע לגזרים על-ידי טנק בעזה (לא עכשיו, פעם). לכל תמונה יש הקשר – יש קונטקסט, זהות, הסבר, פירוש והבדל; והעין המתבוננת מנכיחה משמעות.

ומעבר להבדלים כולם, יש ילד קרוע לגזרים.

יום ראשון בבוקר. אני נכנסת לקליניקה במאבק להתבונן/להשתתף בסבלם של אחרים – מקרוב, מבפנים ותוך כדי, ולחפש גם את הרחוקים ממני; אני בשולי הזווה, לא ממש בעין הסערה, אבל עלי לשקם את היכולת שלי להתבונן, לחשוב ולהרגיש; להיות נוכחת ורצפטיבית, לשרוד; לקיים תנועה של זהות והבדל, דמיון ושוני, חיבור ונפרדות.

במעמקי הלא-מודע שולטים יחסים סימטריים, אומר מאטה בלאנקו. לא סימטריה שמייצרת הזדהות – יחסים סימטריים שמבטלים הבדל. אני נאבכת לקיים התבוננות משתתפת שמכירה בזהות ובשוני, בדמיון ובהבדל, בחיבור ובנפרדות; התבוננות שלא עוצמת עין, אינה מצונזרת ולא מצונזרת; התבוננות שאינה מתכחשת למציאות נוראה, אך נאבכת להשיב ולשקם אמפתיה וחמלה.

אני פותחת את דלת הקליניקה במאמץ נואש להישיר מבט למה שבלתי נסבל, להתבונן בעיני הלב במה שאינו ניתן להתבוננות. אבל איך נתבונן בעודנו בעין הסערה? איך נתבונן עם רסיסים בעיניים? איך לא נסב את מבטנו? ואיך לא נקרוס להתבוננות פרוורטית? מתענגת? מתלהמת? איך נתנגד בכוח לפרנוגרפי, אך נילחם נגד המושתק והמצונזר? ייצוגים ויזואליים מציפים אותנו, מעוררים את עיני הלב ותוקפים אותן.

"הניחו לתמונות האכזריות לרדוף אותנו. גם אם הן רק סמליות, ואינן יכולות להקיף את מרבית המציאות אליה הן מתייחסות. התמונות אומרות: אלה הדברים שבני אנוש מסוגלים לעשותם – מרצונם החופשי בהתלהבות, בהתחסדות, אל תשכחו", כותבת סונטג.

והתמונות האכזריות הן של אנשים, בנות ובני אדם – שכולים, חטופים, פנים מבועתות; קפואים מאימה ומחוסר אונים; עקורים, פליטים; נשים אנוסות; וכולם מיוסרים ומיוסרות. לכולם יש פנים ושם. עלי להתבונן. גם בתמונות מעזה.

כולנו בני אנוש – חשופים לנורא מכול ומסוגלים לעשותו (אני מנסה לכתוב משפט זה בגוף ראשון יחיד, בלשון אני, ומתחלחלת).

8/10 הוא תמיד, ויהיה תמיד ה-8.10, בעבר, בהווה, בהווה מתמשך ובעתיד, וכל הזמנים כולם מתקיימים בו ובנו. אני מנסה לפקוח עיניים.

*

ממש לאחרונה חשבתי וכתבתי על המילה "התבוננות" כתרגום למילה Observation בחשיבתו של ביון. זה הטקסט האחרון שכתבתי 'לפני'. אם הוא חוזר לדעתי 'אחרי', זוהי סזורה, ויש בכך שמץ של תקווה. אני פותחת את דלת הקליניקה. בין השאר אני פותחת אותה ל-"Attention ול-"Observation – לתשומת לב ולפקיחת עין.

"עיני הלב" כותב חלפי, ומלחים עבורי את העין והלב – את ה-"mind.

מקורה של המילה Observation בלטינית. יש בה את התחילית Ob שמשמעותה 'לפני' (במרחב), ואת המילה Servare שפירושה 'לשמור על', 'להשגיח' – לשים עין, לפקוח עין (על מישור). והמילים שוב בלתי אפשריות – לשמור, להשגיח, לשים לב, לפקוח עין – איך עושים זאת בפגורם? איך עושים זאת תחת אש?

איך נשגיח? איך נשגיח על ילדי הגן? על ילדי הגנים כולם?

ההתבוננות שלנו בחדר הטיפול, ובכלל, כוללת את עיני הלב שמייצגות את ה-"mind ו-"Meeting of Minds; זו אינה הסתכלות גרידא, היא רב-חושית ואל-חושית; היא כוללת בוננות, שהיא עמדה מדיטיבית והיא כוללת גם תובנה. זו הינכחות-משתתפת. עלינו לשמוע, ולראות את פניו ועיניו של הזולת, כדי להכיר באנושיותו ולנסות להשתתף בסבלו.

כשהגבולות נהרסים, הקירות נופלים והפתחים מותקפים – החוץ והפנים נמסים ומותכים. ביום ראשון בבוקר עוד איני יודעת איזה וכמה תיאורי וסיפורי אימה וזווה נשמע בהמשך, ואיזה וכמה תמונות ומראות זווה יתגלו. עוד איני יודעת עד כמה השפה, הנארטיב והתמונה חרגו מעל כנם והתרסקו, ועד כמה נהיה כולנו חשופים, מותקפים, נחדרים ומוצפים. עוד איני יודעת כמה קשה להשתתף בלי לאטום את האוזן והלב, בלי לעצום עיניים, בלי להתנתק ולפתח אטימות ואדישות – ובו בזמן כמה קשה להקשיב ולהתבונן בלי להתמכר, להתלהם, או חלילה להתענג.

"להתבונן בסבלם של אחרים", כותבת סונטג וסוקרת באומץ, עומק ואמפתיה את תולדות המבט בזוועות שמחוללים בני אדם זה לזה. המילה "להתבונן" נשמעת מרוחקת ומנוכרת כל כך, וגם "אחרים" הם רחוקים – את הטרגדיה של אחרים, אלה שרחוקים מאיתנו פיזית, איננו יכולים לפגוש אלא במילים ובתמונות. אבל יש לזכור שכל אחר, גם אם הוא קרוב אלינו במרחב, הוא גם רחוק, ויש לחפש דרך להתקרב אליו.

בכך בדיוק עוסקת סונטג – ובכך אנחנו עוסקים בקירבה/מרחק, בהתבוננות-משתתפת. באפשרות להיות במגע אמפתי עם אחר. בניסיון להיות במגע קרוב ככול האפשר, אבל בצניעות, מבלי לנכס את סבלו של האחר. התבוננות,

טיפול היום

איך לומר דברים קשים בפשטות?
קשה.

אולי משום כך כותבים הכותבים בשפה אדירה ולוהטת:
"דם ואש ותימרות עשן"
אורגיה של מילים מול אורגיה של רצח.

ובתוככי הרעש הסמנטי הזה שותקים המתים.
שרופים או מרקיבים בשמש
או באדמה
ואין להם מנחם.

ואין מנחם גם לנו – שמתו אמונותינו.
ולילה כבד ירד לאור יום.
ובכי של ילד קבור במנהרות.
ואין מחר בחשיכה.

והמילים מרחפות סביב סביב סביב
נוצצות וכבות
בלי לגעת.
ורעל המוות חדר
לחיים ששרדו וכבר אינם חיים.
ובאה שתיקה ארוכה
שהרי צעדי המתים נשמעים בדממה
ולחם כמיהתנו.

שני אנשים שותקים
בחדר אחד
מקשיבים
מייחלים
לאות חיים
שמילים מיטיבות להסתיר.

אריק שלו