

## טראומה ופוסט טראומה – התנתקותו של היסוד החי מבט חדש על סוגיה ישנה PTSD

מאת איתי אלטשולר

שיטת אלטשולר בוחנת את האימה שהיא לב ליבה של החוויה הטראומטית מהפרספקטיבה של היסוד החי. היא שואלת מה קורה ליסוד החי ברגע של כשל מערכת. ברגע של אימה, ברגע של כישלון חלקי, רגעי או מתמשך, של יכולת ההישרדות. תשובתה היא; היסוד החי, הכוח המניע של החיים מתנתק חלקית מהמערכות ש'משרתות' אותו; קרי חכמת הרגש, השכל החושב, והגוף הפועל והנע. הוא מצמצם את יכולת הגישה אליו, קוטע את קשרי ההיזון החוזר המתפקדים ברציפות ברגעי שיגרה. בזמן של אימה נחשף היסוד החי לאיום בפועל או לתחושה של איום על עצם קיומו. הסכנה או תחושת הסכנה גורמת תהליך פנימי של נתק וקצר, שלא מאפשר לעולם החיצוני להגיע ולחבל ביסוד החי. הנתק נועד כדי להגן על היסוד החי מפני חיסול או פגיעה משמעותית. בזכות מנגנון זה, היסוד החי לא יכול להיפגע, אולם הוא יכול לסגת יותר ויותר ולייצר יותר ויותר מערכות מיסוך והגנה. תגובה קיצונית לאימה או חשיפה ממושכת אליה יכולים להערים על היסוד החי רבדים של מיסוך רבים כל כך, שהוא הופך לבלתי נגיש כלל. הקשר איתו נמנע והאדם מתקשה מאוד למצוא סיבה להמשיך ולהתקיים; מבחינה נפשית ו/או רוחנית ולעתים אף מבחינה פיזית.

השתבללות והתנתקות היסוד החי הם תגובות השרדותיות טבעיות. גם תהליך התאוששות הכולל הפתחות והתחברות הוא טבעי אך הקצבים שלהם הם שונים בעוד שהראשון הוא מהיר וחד, השני הוא מושהה איטי וממושך. השתהות יתר או האטה מוגזמת בתהליך התאוששות יכולה להפוך בעצמה לבעיה ואפילו לסכנה קיומית. אנלוגיה מוצלחת להמחשת התנהלות היסוד החי היא התנהגותו של הארנבון. הארנבון מנהל את חייו במחילה ומחוצה לה. מחוץ למחילה הוא מוצא את מזונו ולכן הוא חייב לצאת תדירות. בחוץ נמצא המזון אך נמצאים גם גורמים המסכנים את קיומו. כשהוא נחשף לאיום הוא נמלט למחילתו במהירות הבזק, מהירותו וזריזותו הם יתרונות שעוזרים לו לשמור על קיומו. אם הוא חזר למחילה לאחר שנמלט מאויב הוא לא ימהר לצאת. הוא ישתהה מעט וגם אחר כך יצא מהמאורה בזהירות, בחשדנות ובאיטיות, בשום אופן לא בקצב שבה נכנס אליה. אם מחמת הפחד הוא ישתהה זמן ממושך במחילה, הרעב יתחיל להציק לו. אם בכל זאת ימשיך להשתהות במקומו המוגן, מקום זה יהפוך להיות מוגן לכאורה כי הרעב יהפוך להיות איום, איום השרדותי של ממש. האדם כארנבון חווה איומים רבים על קיומו ברמות שונות של סיכון. היסוד החי שלו נסוג באופנים שונים ובתחומים שונים של חייו. ברוב הפעמים הוא נסוג ומתאושש ספונטנית באופן מלא ובטבעיות. התאוששות דומה במהותה להתאוששות של רקמת העצם אחרי טראומה: מכה חזקה, נקע, סדק או שבר. העצם מתאחה מעצמה בקצב התואם בהתאמה לעוצמת הטראומה שחוותה; מכה יותר חזקה – התאוששות יותר ממושכת. הטיפול המקובל לחבלה מעין זו הוא קיבוע בצורה של סד או גבס. הטיפול אינו מרפא את העצם אלא מייצר לה סביבה יותר נוחה ובעיקר פחות כואבת

לתהליך התאוששות הספונטנית ועל זאת נאמר הזמן הוא הרופא הטוב מכולם. לעיתים די בסביבה מתאימה כדי לאפשר התאוששות מלאה של היסוד החי. אך לא תמיד נמצא האדם בסביבה מתאימה לצרכי התאוששות או שהוא לא זוכה לדי זמן לשם השלמת התהליך, אזי תהליך התאוששות לא מתרחש בשלמותו<sup>1</sup>. אי השלמת התהליך משמעו הישארות אזור אחד לפחות מנותק, קשר אחד לפחות אשר לא שב להיות בהיזון חוזר מלא. המהלך האיטרטיבי של נסיגה והתאוששות קורה תדירות בחיים כתוצאה מאירועים קטנים וגדולים, הוא מתרחש ברקע, ללא תשומת לב. אי השלמתו של התהליך, כשלון חלקי, גם הוא מתרחש ברקע, הוא נסתר מהעין, ואף בו לא תמיד מבחינים ואם כן מבחינים בו אז לא מיד. האדם לומד לחיות ולהתארגן ללא האזורים המנותקים. הוא מצטמצם או מוצא דרכים עוקפות, הוא מחזק תחומים מסויימים על חשבון תחומים חסרים. מופלא לעמוד על הגמישות האנושית ויכולת ההסתגלות. תכונות המאפשרות את ההתפתחות, את הגוון ואת העושר האנושי. אותן תכונות עצמן מאפשרות בו זמנית הרבדה של אזורים מנותקים והסתגרות של היסוד החי. הסתגרות המקטינה את רמת החיות, מצמצמת את יכולת הבחירה והחרות, ומעמיקה את הסבל. לשאלות היכן עובר הגבול בין שני המצבים וכיצד הופכים היכולת והכשרון למחסום ולקבעון התשובה היא פשוטה. השינוי תלוי במסות הקריטיות של הפרט. *מסה קריטית* תלויה בכמות קריטית, בריכוז קריטי ובאיכות קריטית.

*כמות קריטית* היא כמות האזורים המנותקים כלומר מספר תחומי החיים בהם מתרחש הניתוק ומספר תחומי החיים בהם הוא מורגש. ככל שמספר תחומי החיים בהם מצטמצמת הפעילות של היסוד החי או נעדרת כליל גדול יותר כך המעבר מיתרון לקבעון בולט יותר ובעיקר מעיק יותר וכואב יותר. לדוגמא, היסוד החי שולח שלוחה אל מחוץ לגבולותיו, כלומר האדם מגלה עניין בעולם מחוצה לו. פגיעה בפעילות זו של האדם בתחום מסוים אינה עניין גדול הדורש תשומת לב. למשל כשאדם מפסיק להתעניין בשכניו לבנין המשותף, לאזור מגוריו או לעבודה זה עניין של מה בכך, הוא פשוט ממקד את משאביו האישיים לעניינים חשובים יותר. בשעה שחוסר העניין שלו מתרחב לתחומים נוספים כבר עשוי להתעורר מחסום עברו ועבור סביבתו. חוסר העניין בעמיתו לעבודה עשוי להתרחב לחוסר עניין בעבודה, חוסר העניין בשכנים יכול להתרחב לחוסר עניין בבני משפחתו. חוסר העניין הסביבתי עלול להתרחב לחוסר עניין אישי בהופעה, ברגשות, ובצרכים פיזיים כגון מזון, שתיה שינה ועוד. כל אחד יכול לשאול את עצמו באיזה שלב מחוץ לגבולותיו יכול להפוך לבעיה סביבתית כשהוא קורה לבן זוגו או לאחד מילדיו או לאחד מהוריו. יתכנו תשובות שונות מאוד. כמו כן, לא פעם, מצב שהוא יתרון עבור הפרט עשוי להוות חיסרון מבחינת הסביבה וההפך. חשיבה אקולוגית כזו המאמצת ע"י שיטת אלטשולר תקנה משקל זהה לפרט ולסביבתו, לפרט בתוך סביבתו.

*ריכוז קריטי* הוא התחום בחיים בו מתרכזים מספר רב של נתקים של היסוד החי. ריכוזיות גבוהה בתחום מסוים יכולה להקנות לאדם תחושה שאזור זה קיים אך בלתי נגיש, בלתי מובן או מת לגביו.

ריכוז קריטי יכול להיות בתחום חיי המשפחה, בתחום הלימודים, בתחום חיי החברה, ולא להראות כל סימנים בשטחים אחרים של חיי האדם. לדוגמא, ילד אשר אינו מפגין קשיים מיוחדים בבית, במפגשים חברתיים בחיק

1 גורם נוסף שיכול לעכב או לשבש התאוששות ספונטנית או למנוע התהוות סביבה המאפשרת להתאוששות הוא הכמסת החוויה הטראומטית, הפיכתה לסוד. חווית האימה המלווה בכשל מערכתי לא פעם מלווה ברגשות אשמה ובושה. רגשות אלו נולדים בעטיו של הכשל המערכתי שנתפס כשלוננו של האדם, כשלוננו להגן על עצמו: להתמודד, להגיב, להתנגד ועוד. הרגשות האלו גורמים לאדם לעשות כל מאמץ להסתיר את מה שנתפס על ידו כ'קלונו'. לעיתים הוא אף מסתיר את האירוע מעצמו ושולח אותו במודע ובלא מודע לתהום השכחה. האנרגיה האדירה שמושקעת בהחבאת 'אות הקלון' מופעלת למעשה כנגד מנגנון התאוששות של היסוד החי, מגבילה את התרחבותו ומפריעה באופן שיטתי לתנועת ההיזון החוזר. סביבת התאוששות מתאימה, זמן הולם ופומביות הטראומה יכולים להוות תנאים מספקים להתאוששות ספונטנית. לצערנו רבים המקרים שהטראומה מתרחשת בסביבה חברתית שמונעת פומביות ואף מעודדת את רגשות הבושה והאשמה שנוצרים בשל הכשל המערכתי. תופעה זו מוכרת ע"י ניצולים של טראומות מיניות לסוגיהן וטראומות צבאיות אך יכולה להיות גם רוחת בסיטואציות אחרות. אחד מאמצעי המניעה מפני תופעה זו היא קיום מערך חיים עם מינימום של סודות. אדם ללא סודות הוא פגיע הרבה פחות.

המשפחה, או בזמן לימודים בבית, אך מתקשה להשתלב בחברת הילדים בבית הספר או מתקשה לממש את היכולת הלימודית שלו. במקרה זה הריכוז הקריטי יהיה בתחום חיי בית הספר. קושי תפקודי ממוקד ומועצם יכול להצביע על ריכוז קריטי.

*איכות קריטית* מתבטאת בשני אופנים: אופן אחד היא איכותה של חווית האימה והתהודה שהיא זרעה ברבדיו השונים של האדם. חווית אימה עוצמתית יכולה לגרום ליסוד החי לבצע נסיגה רבת היקף, הגוררת בעקבותיה כמות קריטית של נתקים המתרכזים במספר אזורים קרדינליים ויוצרים ריכוזיות קריטית. חוויה עוצמתית חד פעמית כגון אונס, התקף לב או מוות של אדם קרוב יכולה להיות בעלת איכות קריטית, בעלת תהודה מקיר לקיר בחייו של האדם ולגרום להתנתקות רבת ממדים של היסוד החי. בשפה העממית תוגדר תופעה זו כירידה מהפסים או כהתמוטטות עצבים. אופן שני הוא נתק חד ומוחלט באזור מסוים המותר תחושה של מוות או ריק, נתק המייצר כוח שואב של תשומת לב ואנרגיה, נתק המייצר אחריו מעין כאב פנטום פנימי – אקולוגיה של העדר. (ראה פרק הגבול האחרון?) חווית אובדן של מקום עבודה, אהבה או מוות של אדם יקר יכולה להותיר אחריה חלל שממקד אליו את כל תשומת הלב. לדוגמא אדם שפוטר מעבודתו יכול לחוש תחושה עמוקה של כישלון של חוסר יכולת, תחושה שתלווה אותו במשך כל היום ובכל מעשיו. תשומת הלב שלו תורחק למשל מהעובדות שהוא בריא, שיש לו בן זוג וילדים, יש לו אוכל לאכול ומקום להניח את ראשו. כל מאוויי ימוקדו בהעדר וזה יגרום לו סבל רב וגם יעקב אותו בנסיון לשפר את מצבו.

אנשים שונים מגדירים את המסה הקריטית שלהם בצורה שונה, וזו ניתנת להגדרה אך ורק ע"י האדם עצמו ולא ע"י הזולת ולא משנה כמה נסיון יש לו ומהי רמתו המקצועית. אם כי ישנם מצבים שבו הנתק כל-כך עמוק שהאדם עצמו לא מסוגל להרגיש ולזהות או להודות בצמצום חייו ובסבלו, או להבחין בסבלם של האחרים. ניגוד אפשרי זה יכול להציב דילמה לא פשוטה, דילמה של התערבות ועזרה בכפיה, עמה יש להתמודד ולבחון כל מקרה לגופו מתוך התחשבות עמוקה בערך כבוד האדם וחרותו.

תהליכי ההתאוששות של היסוד החי מתרחשים באופן טבעי ואם הם היו תמיד מצליחים ושלמים אולי כלל לא הינו מבחינים בקיומם. כשלונם הנקודתי והמצטבר חושף אותם בפני המתבונן על דרך השלילה והעדר. אי התאוששות יכולה להתגלות במספר רב מאוד ומגוון מאוד של תחושות, תופעות, התנהגויות ותגובות (סימפטומים) שבמהלך הזמן נתפסות כמשבשות חיים ושבדרך ההתאוששות הטבעית היו אמורות כבר לחלוף<sup>2</sup>. הנתק מהיסוד החי משבש תפקודים שונים כיוון שאלו בשביל להתקיים ולתפקד כראוי זקוקים להיזון חוזר ממנו. הנתק המונע זאת גורם למערכת ממנה הוא מתנתק באופן מלא או חלקי לעבוד כעצמאית ובלתי תלויה. נשבר האיזון האקולוגי והאדם הופך לאוסף של תת מערכות קטנות ובלתי תלויות במקרה הקיצוני. במקרה פחות קיצוני בצד המערכת המרכזית המתפקדת כאקולוגיה חסרה, הסובלת ממספר אזורי פנטום, מתקיימות מערכות לוויין קטנות ועצמאיות, בד"כ עצמאיות יותר מדי. הנתק גורם לתופעות מטרידות שונות, קשות והרסניות דוגמאות לחלק קטן הן: כאבים פיזיים בלתי מוסברים, חלומות חוזרים ונשנים בצורה כפייתית, חלומות זוועה או מה שנקרא סיטי לילה, התקפי חרדה, התקפי זעם, דכאון, חוסר עניין, רגשות אשמה מיסרים, חוסר יכולת לקבל החלטות ברמה אישית וחברתית, חוסר יכולת להיות בקשר עם המציאות או עם הממשות, להבחין בה ולקבל ממנה אישור מתמיד ומחודש לקיום היסוד החי בתוך האדם פנימה. הנתק יכול לגרום לחוויה של העדר משמעות קיומית וחוסר טעם בחיים, העדר שמחת חיים. התופעות הללו יכולות להופיע זמן קצר אחר הטרומה או להתפתח בהדרגה תקופה קצרה או ארוכה לאחריה, כאילו ללא סיבה נראית לעין כתלות במאפייניה של המסה הקריטית של הנסיגה.

2 א' ההתאוששות הזו מכונה תגובה פוסט טראומטית (Post Traumatic Stress Disorder - PTSD) ושלה התחושות, התופעות, התנהגויות והתגובות מכונים סימפטומים פוסט טראומטיים.