

פרק י התנתקותו של היסוד החי

האדם חי ומתפקד בסביבה משתנה ומגיב לשינויים. תגובות למפגשים חיוביים, בונים ומחזקים הם ביטויים שונים של התרחבות. לעומת זאת תגובות למפגשים מבטלים, מאיימים ומסכנים מתבטאים בעיכוב ההתרחבות ואף בנסיגה. הקבוצה השניה של המפגשים נחווים כהתנסות שלילית, כחוויה בלתי נעימה, קשה או קשה מאוד. אין אדם חי שלא זוכה למפגשים משתי הקבוצות: מפגשים מרחיבים ומפגשים מעכבי התרחבות. מקובל לכנות את המפגשים השליליים, הקשים יותר, חוויות טראומטיות. נוהגים לחלקן לשתיים: טראומות התפתחותיות וטראומות מיוחדות. הטראומות ההתפתחותיות קשורות בעיקרן להתפתחות החברתית הטבעית של האדם בסביבתו. ניתן לתארן כמכלול החוויות הקשות המלוות את תהליך ההתפתחות מעובר ברחם אימו לאדם עצמאי החי בחברת בני מינו. מן הסתם אלו הן חוויות הפחות נעימות בחיים הרגילים: בחיי המשפחה, בחיים הזוגיים, בחברה הקרובה והמרוחקת יותר. טראומות מיוחדות הן חוויות קשות במיוחד בהן מתנסה אדם במצבים מיוחדים, מצבי קיצון. מקובל להגדירן כהתנסות ישירה או עקיפה באירוע מסכן חיים או שנתפס ככזה ע"י המתנסה. יש שיתארו את הטראומה במילים אחרות, כמפגש עם המוות, עם בן דמותו או מה שנתפס ככזה¹. התנסות זו יכולה להיות חד-פעמית או רב-פעמית, קצרה או ממושכת. התנסות זו מעוררת פחד

1 יש הגורסים שלב ליבה של הטראומה והתגובה אליה טמון במפגש עם המוות. קשה לכתוב פרק על נושא הטראומה בלי להתייחס למוות על מורכבותו והשלכותיו, במיוחד שאובדן ומוות הם האירועים הקשים ביותר שפוקדים אדם במהלך חייו. אובדן ללא כל ספק מהווה עבור כולם אירוע טראומתי שאף לא אחד יכול לפסוח עליו, אם כי רבים מתאוששים ממנו באופן ספונטני. מסיבות אלו ונוספות בחרתי לייחד פרק נפרד לנושא זה ובו אקשור בין מות, טראומה וגבולות.

אדיר ממדים, מעוררת אימה. מצבים אלו יכולים להיות חשיפה או השתתפות באירועים אלימים פיזיים ונפשיים שמתרחשים בין בני אדם (מלחמה, עימות, מריבה, תקיפה, ניצול, תאונה ועוד) וכאלה שמתרחשים במפגש של האדם עם הטבע (מוות, מחלה קשה, רעידות אדמה, שיטפונות, התפרצויות וולקניות ועוד). הן הטראומות ההתפתחותיות והן המיוחדות משפיעות על נפשו של האדם ומעצבות אותה בדרכים שונות. ההשפעה יכולה להיות זמנית או מתמשכת והעיצוב יכול להיות שטחי או עמוק, נקודתי או רוחבי. כיוון שכל אדם מתנסה בשני סוגי הטראומות והתנסות זו היא כנראה טבעית לחלוטין הרי שבשיטת אלטשולר ישנו נסיון לעקוב אחר התהליכים הטבעיים שמתרחשים בעטיין בעיקר בזירתו של היסוד החי. בשיטה זו ישנה הנחה, שחלק מהגורמים לצמצום האפשרות לחיות את היסוד החי, לחיות חיים מלאים, הוא התנסות בחוויה או חוויות טראומתיות אשר ההתאוששות הטבעית מהן לא הושלמה. התנסות שבעטייה היסוד החי לא מצליח לתפוס חזרה את מקומו הטבעי, לתפקד במלואו. החוויות הטראומטיות כאמור הן טבעיות לכן אדם המצויד במנגנון טבעי שאמור להתמודד עמן – מנגנון התאוששות ספונטנית של היסוד החי. ברוב המיקרים ואצל רוב האנשים הוא מצליח לעשות את תפקידו בזמן סביר ובאופן מלא. בחלק מהמיקרים התהליך הספונטני אינו מתרחש בשלמותו או אינו מתרחש כלל. ואל מיקרים אלו אתיחס בפרק זה.

קודם שאבהיר מהי טראומה ע"פ שיטת אלטשולר הייתי רוצה לעשות קצת סדר ולהבחין בין שלוש תחושות הקשורות בחוויה הטראומתית אשר נוטים להתייחס אליהן כאילו הן תחושה אחת בעלת שלושה שמות נרדפים: פחד, אימה וחרדה.

פחד

בשיח הציבורי נשמעים קולות שונים ומגוונים בהתייחסות אל הפחד; יש המנסים לדחוק את ביטויו לקרן זווית ומסרבים לתת לו לגיטימציה, תולדה של חינוך ותרבות מצ'ואיסטית. יש המשתמשים שימוש מניפולטיבי בפחד

כדי לשלוט ברצונותיהם של האנשים ובמעשיהם, שימוש ציני ואגרסיבי בחששות האנושיים, לשם עשיית רווחים כלכליים פוליטיים ואחרים. שימוש המעודד, מחזק ותומך בהפיכתם של הפחדים לחרדות. העלאת היסוד החרדתי של החברה מערער את יכולת העמידות של הקבוצה ושל כל פרט בתוכה. אך יש בציבור גם קבוצה קטנה ומצומצמת המקנה לפחד את מקומו הטבעי הן במרחב השיח והן במעשה.

הפחד הוא ידידו הטוב של האדם אפילו יותר מהכלב. הפחד הוא הכלי שניתן לאדם ולבעלי החיים כדי להגן על עצמם, לשמור על גופם, נפשם ורוחם, כדי להמשיך לקיים את עצמם ברמה הבסיסית ביותר קרי הישרדות: פיזית נפשית ורוחנית. ללא הפחד היו היצורים החיים מכניסים עצמם למצבים שמסכנים אותם, גורמים לפגיעה בהם או גורמים להשמדתם. המילה פחד מציינת התעוררות גופנית הכוללת מתח שרירים מוגבר, האצה בפעולות הלב והדרכות חושית כללית, לקליטת מירב האינפורמציה הסביבתית שתעזור ליצור החי לנהוג בתבונה – קרי להגן על עצמו לשם המשך הישרדותו השלמה והתקינה. זה הוא מצב גופני שלעיתים מתואר בספרות האבולוציונית כמנגנון 'תקוף או ברח'. ההערכות הגופניות היא יכולת מולדת, אך מושאי הפחד או זיהוי הגורם, אליו יש להגיב בפחד הוא חוויה נלמדת. ילד קטן אינו נרתע מחום חזק או מאש עד שהוא לא מתנסה בכאב שקשור למגע עימם. ההתנסות המאיימת והמכאיבה מרחיבה את מאגר הנתונים, שנכנה אותו מעכשיו 'סל הפחדים', ומפעילה את מנגנון הפחד. כל פעם שצץ שביב מידע הכלול ב'סל הפחדים' הפחד מופיע, כלומר הגוף נדרך ועובר למצב הכן. התופעה הזו משותפת לנו ולבעלי החיים, לדוגמה: הכלב נרתע מבני אדם לאחר שחוהה התעללות, על אף שנטייתו הטבעית היא להתקרב אליהם ולחפש את חברתם. הפחד מתעורר לא רק כתוצאה מסכנה או מאיום פיזי אלא גם כתוצאה מהתנסות בפגיעה בצרכים הרגשיים כגון: חום, אהבה, בטחון, ובצרכים הרוחניים כגון: חרות ומשמעות. כל חוויה שנחוות כמסוכנת ברמה הפיזית, ברמה הנפשית או ברמה הרוחנית מרחיבה את מאגר הנתונים. הגוף מגיב לכל אחד מהנתונים ב'סל הפחדים' באותה צורה.

אימה

האימה היא אשת לוט של הפחד. חוויה של פחד גדול מדי גורמת לגוף להכנס למצב של שיתוק וקיפאון, השרירים נדרכים עד כדי התקשות, האוויר נתקע בגוף, הנשימה נעצרת ולעומת זאת הלב פועם במהירות ובעוצמה של שור מתפרע. המתח שנוצר בין התנהגות הלב, המעידה על מאמץ פיזי עילאי, לבין חוסר התנועה השרירי מפיץ בגוף תחושה של חוסר אונים וכשל מערכת. האדם מרגיש שאבדו לו הכלים לגונן על עצמו ולהבטיח את קיומו. לעיתים האימה מסתיימת במהירות ומתחלפת בפחד המאפשר פעולה, ולעיתים ההתעוררות היא איטית וממושכת. מוכרת תופעה דומה אצל בעלי חיים החוצים את הכביש המופתעים ע"י פנסי מכונית; לרגע הם קופאים, לעיתים הרגע הזה הוא ארוך מדי והמכונית מתנגשת בהם והורגת אותם, לעיתים הרגע הזה קצר כהרף עין ומסתיים מהר כשמנגנון ההגנה מתעורר, והם נמלטים על נפשם. חווית האימה משאירה חותם עמוק ברוח האדם, בנפשו ובגופו. מערכת יחסי האמון המערכתיים שלו מתערערים. הכשל המערכתי למול האימה זורע באדם את הספק ביכולתו להגן על עצמו ולהבטיח את קיומו. האימה זורעת את הספק שהגוף אכן יוכל לנצל את משאביו בעת הצורך. לעיתים הפגיעה ביחסי האמון מתרחבת ומתפשטת אל תחומים רבים שכלל לא היו קשורים למקור הפגיעה באמון. לדוגמה פגיעה באמון ביכולתו של הגוף להגיב למצבי סכנה, לברוח או לתקוף, יכולה להתרחב לחוסר אמון ביכולתו של הגוף להודיע מהימנה על רעב או צמא. חוסר האמון מתבטא בהטלת ספק בכך שהגוף יודע מה הוא צריך. דין צורך זה כצרכים אחרים: שינה, יציאות ועוד. משבר האמון לא נעצר רק בצרכי הגוף הוא יכול להתרחב לתחום של צרכי הנפש כגון, מגע, חום, אהבה ותשומת לב. העדר האמון צף ועולה במהלך החיים שלאחר חווית האימה, ההתכחשות לדרישה למימוש צורך זה או אחר משפיעה על התפקוד. כל התכחשות מעצימה את אי-האמון. בצורה זו נוצר ומתרחב הנתק בין הגוף והנפש, במילים אחרות, ביני לבין גופי, ביני לבין עצמי.

חרדה

החרדה היא מעין מוטציה של הפחד הרצוי והטוב. בעוד שהפחד קיים ומופיע כדי להגן עלינו הרי החרדה היא תגובה מערכתית מלאה לאיום שלא קיים, לאיום וירטואלי. קיימת תגובה מלאה לאיום וירטואלי פרי מוחנו, או כמעט פרי מוחנו. כל חרדה מבוססת על יסוד של פחד אמיתי שהתנסה בו האדם ונאגר ב'סל הפחדים' לימים שיבואו. השתבשות המערכת גורמת לגוף להגיב לאירוע פעוט שהתרחש במציאות ללא מנגנוני בקרה המציינים מה מידת הסכנה או האיום. הגוף מתכונן ומגיב לכל אירוע כאילו הוא עניין של חיים ומוות. מקור הגירוי שמעורר את החרדה יכול להיות מחשבה או מהלך דמיוני שמתרחש אך ורק בתוך הראש, מחשבות בלבד שאין בהן כל איום ממשי פיזי, אך מבחינת האדם הן מציאותיות, מאיימות והרסניות לא פחות מכל איום גשמי. הגוף עצמו אינו מבחין בין מקור האיום, האם הוא חיצוני או פנימי, מבחינתו האיום הוא איום ויש להיערך אליו. החרדה יכולה להיות כל כך קיצונית שהתגובה אליה תהיה אימה והמערכת כולה תגיב כפי שתיארתי קודם. שבירת מעגל הקסמים, צמצומן של החרדות ושיקום מערכת האמון במערכת ההתרעה וההגנה יכולים להתבצע בשלושה שלבים עקרוניים:

✎ שיפור מערכת יחסי האמון גוף נפש – היכרות מחודשת.

✎ חווית ההבחנה בין חרדה לפחד. (חוויה ולא הבנה – ההבנה היא פשוטה ומהירה.)

✎ התיידדות עם החרדה, זיקוק הפחד מתוכה והחזרתו לסל הפחדים.

לסיכום: הפחד הוא תחושה חיונית לשם הישרדות; אימה היא חוויה בה הפחד נכשל לבצע את תפקידו ולהבטיח את ההישרדות; חרדה היא תגובת פחד אוטומטית ללא סיבה ממשית.

שיטת אלטשולר בוחנת את האימה שהיא לב ליבה של החוויה הטראומטית

מהפרספקטיבה של היסוד החי. היא שואלת מה קורה ליסוד החי ברגע של כשל מערכתי, 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 הן תגובות השרדותיות טבעיות. גם תהליך התאוששות הכולל הפתחות והתחברות הוא טבעי אך הקצבים שלהן 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 שבו 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 הטרומה 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 ההתאוששות 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 ההתאוששות לא מתרחש בשלמותו¹. 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

1 גורם נוסף שיכול לעכב או לשבש התאוששות ספונטנית או למנוע התהוות סביבה המאפשרת להתאוששות הוא הכמסת החוויה הטרומטית, הפיכתה לסוד. חווית האימה המלווה בכשל מערכתי לא פעם מלווה ברגשות אשמה ובושה. רגשות אלו נולדים בעטיו של הכשל המערכתי שנתפס ככשלונו של האדם, כשלונו להגן על עצמו: להתמודד, להגיב, להתנגד ועוד. הרגשות האלו גורמים לאדם לעשות כל מאמץ להסתיר את מה שנתפס על ידו כ'קלנו'. 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 הטרומה יכולים להיות תנאים מספקים להתאוששות ספונטנית. לצערנו רבים המקרים שהטרומה 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 רווחת בסיטואציות אחרות. אחד מאמצעי המניעה מפני תופעה זו היא קיום מערך חיים עם מינימום של סודות. אדם ללא סודות הוא פגיע הרבה פחות.

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 הגיוון 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 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 עבורו ועבור סביבתו. חוסר העניין בעמיתיו 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 מבחינתו המיקוד הופך לחיסרון. כל אחד יכול לשאול את עצמו באיזה שלב חוסר העניין 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 המאומצת 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 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 מאווייו 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 היינו מבחינים בקיומם. כשלונם הנקודתי והמצטבר חושף אותם בפני המתבונן על דרך השלילה וההעדר. אי התאוששות יכולה להתגלות במספר רב מאוד ומגוון מאוד של תחושות, תופעות, התנהגויות ותגובות (סימפטומים) שבמהלך הזמן נתפסות כמשבשות חיים ושברדרך ההתאוששות הטבעית היו אמורות כבר לחלוף¹. הנתק מהיסוד החי משבש תפקודים שונים כיוון שאלו בכדי 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, מתקימות מערכות לווין קטנות ועצמאיות, בד"כ עצמאיות יותר מדי.

1 אי ההתאוששות הזו מכונה תגובה פוסט טראומטית (Post Traumatic Stress Disorder - PTSD).

ושלל התחושות, התופעות, התנהגויות והתגובות מכונים סימפטומים פוסט טראומטיים.

הנתק גורם לתופעות מטרידות שונות, קשות והרסניות. דוגמאות לחלק קטן הן: כאבים פיזיים בלתי מוסברים, חלומות חוזרים ונשנים בצורה כפייתית, חלומות זועה 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 ומחדש 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 הטראומה או להתפתח בהדרגה תקופה קצרה או ארוכה לאחריה, כאילו ללא סיבה נראית לעין, כתלות במאפייניה של המסה הקריטית של הנסיגה.

מגוון התגובות הוא בעל טווח רחב ומגוון גם בגלל היחודיות של כל פרט וגם בשל העדר של מנגנון מווסת מתבנת ומאזן, הלוא הוא היסוד החי. אני מציע לחלק את התגובות לנסיגת היסוד החי לשלוש קבוצות: אחת המקובצת סביב סוגיית הגבול, השנייה מקובצת סביב סוגיית הממשות והשלישית מקבצת תגובות המשלבות את שתי הסוגיות.

טבלה 1: חלוקה לקבוצות של התחושות, התופעות, ההתנהגויות והתגובות לנסיגה מתמשכת של היסוד החי.

תגובות גבול	תגובות ממשות	תגובות משלכות
תחושת חוסר אונים ו/או ללא כוח.	בעית התמצאות – אובדן כיוון.	תחושות של יציאה משליטה.
העדר מיקוד.	סיטי לילה או התעוררות מלוות אימה.	האדם מרגיש חסום לגבי סיום מה שהתחיל.
פערים בזיכרון.	זהירות יתר.	עצבנות בקלות.
תאונות הקשורות במעידות, השתטחויות ונפילות.	פחד שעוקבים אחר האדם או צופים בו.	תחושה של חולשה בגוף.

תגובות גבול	תגובות ממשות	תגובות משלובות
תחושות של קיפאון או שיתוק.	תחושה של מובסות, חוסר יכולת לעשות משהו, אי התאמה.	חלומות חוזרים הקשורים לאירוע או האירועים הטראומטיים.
תשישות כרונית.	צורך בלתי נשלט לברוח.	דימויים פולשניים הקשורים לאירוע או האירועים הטראומטיים.
שינוי מצבי רוח קיצוניים.	תחושה של חוסר משקל הגוף.	פלאשבק.
הצפה רגשית.	תחושה של כבדות פיזית, כמו משקל של מת.	הפרעות שינה.
תחושת בלבול או קיטוע.	בעיה בתפיסת הזמן.	זעם.
תחום רגשי מוגבל.	בעיה בתפיסת החלל.	הצפה של אנרגיה היפר-אקטיבית.
בחילה או הקאה.	תשוקה עזה לריחוף או ציפה חופשית.	התקפי חרדה.
בידוד.	חשמל או תחושת טעינת יתר בגוף.	אשמה.
חוסר אמון.	כאב כרוני.	שיפוט עצמי \ האשמה עצמית.
חוסר עניין בחיים.	פחד מוכלל (כל ה... מפחידים).	בחינה אובססיבית של אירועים.
הפרעה ביחסי מין.	דאגה מוגברת מאוד.	הפרעות אכילה.
פחד פתאומי ללא סיבה נראית לעין.	רעיון שמישהו שולט במחשבות של האדם.	תבניות של מתח חוזר בגוף.
אובדן העניין המיני.	תחושה שדבר רע הולך לקרות.	חוסר יכולת להתגבר.
פחד להיות לבד.	תגובה מוגזמת לדברים או עניינים.	אפשרויות בחירה מצומצמות או בכלל לא.

תגובות משלובות	תגובות ממשות	תגובות גבול
חיזרות, אמונה שאף אחד לא יכול להבין את האדם.	הכל נראה יותר מדי בעייתי.	פחד להיות עם אחרים.
חם מזג, פתיל קצר, אופי מתפרץ.	תחושה שדבר רע הולך לקרות.	בכי בקלות.
רצון לפגוע בעצמך או באחרים.	חוסר מנוחה.	חוסר יכולת לבכות.
פחד לעזוב את הבית או את הסביבה המוכרת.	דפיקות לב.	חוסר ביטחון.
אובדן יצירתיות.	קושי להרגיש קרוב לאחרים או להיות קשור בהם.	חוסר תחושת עתיד.
דיכאון.	חוסר תחושה, כהות תחושות.	קושי עם המשפט 'הכל בסדר'.
חוסר אנרגיה חיים.	תחושת חוסר טעם.	מתחיל הרבה פרוייקטים ולא מסיים אותם.
		רגישות יתר לקולות או לאור.
		תחושה של עלבון בקלות.

טבלה זו היא די מפורטת, אך יתכנו תגובות נוספות שסביר להניח שניתן לקטלגן בהתאם. אם כי לגבי חלק מהתגובות השיוך לקבוצה זו או אחרת אינו מובן מאליו ודורש ניתוח מעמיק של התגובה עצמה והבנה עמוקה של מאפייני הקבוצה, אך כאן לא המקום לפרט זאת. ההקבצה עצמה מקנה כללים פשוטים להתנהלות במבוך התגובות המידיות והמאוחרות לטראומה, להתנתקות היסוד החי. בקריאת הטבלה הנ"ל הכוללת התבוננות עצמית, כל אדם ימצא את עצמו באופן חלקי, אך אל לו בשל כך להקיש באופן אוטומטי שהיסוד החי שלו נמצא בנסיגה מתמשכת חלקית או מלאה. המסה הקריטית התלויה בכמות קריטית,

בריכוז קריטי ובאיכות קריטית היא הקובעת אם היסוד החי נזקק לעזרה כדי לחזור להתאושש ולהשתלב במערכת בתפקידו המלא.

אם קיימת תחושה של נסיגת היסוד החי או חשד להעדר התאוששות ספונטנית-טבעית יכולות לצוף מספר שאלות שמן הראוי לתת להן תשובה:

- ☞ מתי ניתן להבחין בנסיגתו של היסוד החי?
- ☞ מה השלב שבו יש לעזור למנגנון הטבעי?
- ☞ האם ניתן לסייע ליסוד החי להשלים את מהלכו הטבעי?
- ☞ ואיזה סיוע ניתן לתת?

מתי ניתן להבחין בנסיגתו של היסוד החי?

נסיגתו של היסוד החי ביחיד היא בד"כ הדרגתית ומצטברת. היא ניתנת להבחנה בשלבים שונים כתלות בכמה גורמים: סוג הנסיגות, המסה הקריטית, שלהן ומידת הנגישות אליהן כלומר, תשומת הלב של הפרט אל עצמו ואל המתרחש בעולמו (רמת המודעות העצמית) ומידת רגישות הקהילה המצומצמת לשינויים בקרב חבריה. נסיגתו של היסוד החי והנתקים הנוצרים כתוצאה מכך דומים לפתיחת קליפתה של ביצה בכפית. לא פעם נדרשים מכות מספר בקליפה טרם יתגלו סדקים לעין חיצונית. היותם של הסדקים בלתי נראים לא מעיד על העדרם. קליפה רגישה מספיק או מנוסה (בשפה מטפורית) תבחין בשינוי מורפולוגי של המבנה הפנימי שלה והיוצרותם של סדקים פנימיים הפוגעים במעטפת האמורה להגן על פנימיותה. המכה הבאה, אף על פי שתהיה בעלת עוצמה זהה פחות או יותר לקודמותיה, תבקע בקליפה, האמנם? לפתע תתגלה לעין רשת סדקים בנקודה אחת או על פני כל המעטפת, סדקים אשר בכל זאת עדיין לא יאפשרו חדירה, לא יאפשרו התפרקות של חלקים מקליפת הביצה. המכה האחרונה היא שתרמה את חלקה ליצירת המסה הקריטית שדובר עליה לעיל. השפעות המכות הבאות תהיינה הרבה יותר נראות לעין. כל מכה תחשוף סדקים יותר רחבים ובשטח יותר נרחב של פני הביצה עד לנקודה שבה הקליפה תתפרק לחלקים בחלקה או בשלמותה.