



מכון דרכים – יורם בן יהודה מכון לפסיכותרפיה ופסיכולוגיה שימושית

ויצמן 15, רחובות
טל' 08-9415595 054-2064630
1000ways@gmail.com

1.7.23

שומר אחי אנוכי

הפרעת הדחק הפוסט טראומטית – מאפיינים נוספים

הפרעת הדחק הפוסט טראומטית, או בשמה העממי, פוסט טראומה, היא פגיעה מוגדרת בעלת קריטריונים ומהלך בזמן. אך אלה הם רק חלק מן המאפיינים של הפגיעה. המאפיינים המתקיימים בשיח שבין אנשי המקצוע: מטפלים ורופאי ועדות רפואיות לפצועים. אלו שלמדנו אותם מה אנחנו מחפשים לבדוק ומבקשים לשמוע. לצידם, יש עוד מאפיינים שפחות מדברים עליהם ובמאמר זה אנסה לצייר את חלקם.

מאפיין משמעותי הוא אובדן של שייכות, השייכות ליחידה הלוחמת, לחברים לצוות לאחוות הלוחמים. גיל ההתבגרות הטרומ צבאי מאופיין בצורך לגיבוש הזהות האישית הבוגרת יותר. באופן פרדוקסלי, הצעירים עושים זאת דרך חיבור לקבוצה (אל מחוץ להשתייכות המשפחתית) כמו תנועות נוער, נבחרות ספורט או מסגרות חברים. פעמים רבות, לקבוצות השונות יש מסורות ומנהגים, טקסי חניכה, מדי לבוש ועוד. בהתחברות זאת, הם מוותרים על האגו הפרטי לטובת אגו קבוצתי. ההשתייכות לקבוצה מעניקה להם את הזהות הקבוצתית ואת הביטחון שבהשתייכות. היא מאפשרת להם להתנתק מסביבת הבית ולהתחיל לפתח עצמאות וזהות מתבגרת. הגיוס לצבא ממשיך את התהליך הזה ומעניק מרכיבי זהות חדשים דרך ההשתייכות לצה"ל, ליחידות מיוחדות, לצוותים ולמחלקות. זהו תהליך אשר בחברה הישראלית הוא כשלב התפתחותי האורך כשלוש שנים בהן מתרחשת התבגרות שבתנועה בין הזהות הקבוצתית לזהות האישית. על כן, טראומה הפתאומית שחווים חיילי צה"ל במצבי פגיעה (גופנית ונפשית) מסמנת קו שבר בתהליך הזה. שבר בין עולם אחד לעולם אחר שיש להסתגל אליו בתהליך ארוך ומורכב. המעבר מזהות של חייל לוחם, מתפקד, בעל יכולות גופניות וחוסן נפשי עם שייכות ברורה למצב של פגיעה ומגבלה מתחיל, בדרך כלל, בהכחשה אשר יש לה צורה של: "הכל בסדר", "לא קרה לי כלום", "אני אחלים צ'יק צ'אק ואחזור לחברים להילחם". באותה תקופה ראשונית, הפצוע חש כאילו הוא זה שהפקיר את חבריו בשדה הקרב והלך לנוח בבית חולים. עם חלוף הימים והחודשים, מבין הפצוע את התמונה המורכבת ואת השלכותיה ומגבלותיה. בשלבים אלו, בדרך כלל, צה"ל משחרר אותו מן השירות והוא עובר לטיפול משרד הביטחון. אקט זה מסמן שבר נוסף בהשתייכות של הלוחם הפצוע. לעתים, הוא נתפס כהפקרה.

תחושות של נטישה נולדות מתוך אובדנה של השייכות הקודמת והזהות שנלוותה אליה ומהיעדרה של שייכות חדשה (לפעמים, מתוך הצורך הגדול, נוצרת קבוצת בני המחזור לאשפוז ולשיקום). הבדידות הזו שנכפית על הפצוע, מעבר לקושי שהיא גורמת, היא גם אינה מאפשרת לו ללמוד מאחרים הדומים לו ולקבל פרופורציות של חומרה ושל תקווה לעתיד. הבדידות, תחושות הנטישה והיעדר שייכות הם גורמים מחוללי מחלה ומעכבי החלמה. חברים, השתייכות ומערכות תמיכה הדדית הם גורמים מחזקים, מחוללי חוסן ומקדמי החלמה. אובדן זה מייצר בדידות עצומה אשר רק מתחזקת תחת ההרגשה שאין איש שיכול להבין מה הנפגע עובר ושהוא לבד. הפצוע נדחף, לפעמים, למקום פנימי של חסר בית, הומלסי. פרויד עמד על טיבו של מצב זה וטבע את המושג של אונהיימליך המייצג את האימה שבהיעדר הבית פנימי. הבית שהיה, התרסק ואיננו עוד, ומאז הפוסט טראומטי נודד ממקום למקום ומרגיש חסר בית. רובם קוראים לתחושה הזו בדידות, אולם היא עמוקה יותר והופכת למצב קיומי. לעתים, זה נראה כמו נווד הנווד בעולם ולא מוצא את מקומו, גם לא ביחסים בין אישיים, לעתים, הפצוע הופך להומלס בתוך ביתו, אחד שנכח ובעצם נפקד, בגופו נמצא אך נפשו רחוקה ובלתי מושגת- לחוויתם של בת הזוג והילדים. לפעמים, הגלות שגוזר על עצמו הפצוע היא סוג של עונש ולפעמים היא פתרון לפחד מפני נטישה נוספת. פחד מקשר רגשי שיאבד ויכאיב.

זה מעלה מאפיין משמעותי נוסף. תחושת החי- המת או המת - החי. רבים מלינים על היותם בחיים אך ללא תחושת חיים. בין אם זה על בסיס קהות החושים שמתפתחת וחונקת את הרגש או על רקע ניתוק דיסוציאטיבי, התוצאה היא תחושה של רבובטים שלא מרגישים מאומה זולת כעס ואקספלוזיביות. המצב הנפשי של המת החי מתפתח כבר בסכנת החיים ובהבנה שאתה חי במקרה, חי בפוקס. מטר ימינה והיית מת, אלמלא התחלפת, היית אתה זה שנהרג. באותם רגעים ועם התובנה שמגיעה מאוחר יותר, מרגיש הפוסט טראומטי שמשוהו בו מת ושוב לא יהיה כמו שהיה לעולם.

תחושת החי המת ניזונה מהפיצול הפנימי שיוצרת הפציעה. כל פצוע הוא מתפצל לשלושה: מי שאתה, מי שהיית, ומי שהיית יכול להיות אלמלא נפצעת. הווה, עבר ועתיד פוטנציאלי. השלושה מתקיימים בו זמנית ועורכים השוואות מכאיבות בין מי שאתה למי שהיית יכול להיות. מתוך ההשוואה יכולה לעלות ההרגשה שמשוהו בפצוע מת. אותו אחד שאמור היה להיות איש ביטחון או שירות הביטחון הכללי, או ספורטאי או איש עסקים - לעולם כבר לא יהיה. הוא מת ומסתובב בגופו החי של אחר, מן פשרה לא רצויה של משוהו שמעולם לא תוכנן להיות. המוטיב של המת החי קיים גם בספרות.

למשל, בנובלה של ש"י עגנון, 1912, "והיה העקוב למישור", מתוארת פרשת חייהם של מנשה-חיים וקריינדל טשארני, זוג חשוך ילדים שמתפרנסים מחנות קטנה. לאחר שירדו מנכסיהם, נטל מנשה-חיים מכתב המלצה מן הרב ויצא לקבץ כסף בעיירות גליציה. משהוטב מצבו הכלכלי, מכר את מכתב ההמלצה לקבצן אחר אשר מת ועל גופו נמצא המכתב.

כך הגיעה הידיעה על מותו של מנשה חיים אל כפרו ואל אשתו. היא מותרת מעגינותה ונישאת לאחר והם מולידים בן.

כאשר, סוף סוף, שב מנשה-חיים לכפר, הוא צופה מרחוק באשתו ובבעלה המאושרים בבנם שאך נולד, ומחליט שלא להפר את האידיליה ונודד ברחבי גליציה עד שמתמקם בבית קברות. שם הוא מוצא מצבה הנושאת את שמו (סוגר דיל עם הקברן כי במותו הוא יעביר את המצבה אליו). אותו מבט אל המשפחה המאושרת שהייתה אמורה להיות משפחתו שלו, מבט חיצוני לחיים, שבו רואה מהות מי שאתה בהווה את המהות של מי שהיית אמור להיות בעתיד, הוא מבט מכאיב ומגלם בתוכו את האבדן ואת היווצרות המת החי. גם הבחירה לחיות לצד החיים, כתייר מזדמן בתוך חייך שלך נוצרת מן ההווייה הזו.

ביצירה ספרותית אחרת של לואיג'י פירנדלו, משנת 1904: "מתיא פסקל המנוח", חוזר מוטיב המת החי. מתיא פסקל רוצה להימלט מחייו, אפילו דרך התאבדות. לברוח מאשתו ומחמותו. כאשר הוא יורד מנכסיו, הוא בורח למונטה קרלו ושם מרוויח בהימורים כסף רב. בדרכו חזרה לביתו, הוא קורא בעיתון על מותו, על מישהו שחושבים שזה הוא. הוא מרגיש חירות וקופץ על ההזדמנות לנוס מן העולם שהיה לו רע בו. הוא מסתובב באיטליה ומגיע לרומא ושם צורך הרפתקאות בשם בדוי עד שמסתבך בהזמנה לדו קרב ומחליט לביים התאבדות, מסיר מעליו את מעילו ומשאיר אותו על גדות נהר הטיבר ונעלם. הוא שב אל עיירת מגוריו ומוצא כי אשתו נשואה לחברו הטוב. לאחר עימות קצר, הוא פורש למקומות אחרים.

מקומו בבית אבד לנצח והפך אותו להומלס נודד בעולם כמת-חי. אין לו שום יכולת ליצור לעצמו מקום אחר. אותה הצעה לחיים שהיו יכולים להיות לך וכבר לא יהיו מתקיימת בדרכים שונות בהווייה הפוסט טראומטית.

חיי הנדודים מעלים את הרכיב הבא. מרכיב האשמה אשר לא תמיד קיים בפציעה הפוסט טראומטית, או שמא לא תמיד מדובר. מאשמת הניצול, דרך אשמה אקטיבית וכלה באשמה פסיבית שבה חש הפצוע כי היה עליו לעשות יותר. שכיחה ביותר היא ההרגשה של הפצועים כי הם נענשים על משהו, לא תמיד ברור על מה. עונש שהוטל עליהם בדמות התסמינים ובצורה של גירוש או נידוי, שאינו קצוב בזמן ושאינו בר כפרה.

ט ויאמר ה' אל-קין אי הבל אחיך ויאמר לא ידעתי השמר אחי אנכי. י ויאמר מה עשית קול דמי אחיך צעקים אלי מן-האדמה. יא ועתה ארוור אתה מן-האדמה אשר פצתה את-פיה לקחת את-דמי אחיך מידך. יב כי תעבד את-האדמה לא-תסוף תת-כחה לך נע ונד תהיה בארץ. יג ויאמר קין אל-ה' גדול עוני מנשא. יד הן גרשת אתי היום מעל פני האדמה ומפניך אסתיר והייתי נע ונד בארץ והיה כל-מצאי יהרגני. טו ויאמר לו ה' לכן כל-הרג קין שבעתים יקם וישם ה' לקין אות לבלתי הכות-אתו כל-מצאו.

[ט"ו- 'פסוקים ט, פרק ד, ספר בראשית](#)

שלושת אלמנטים אלו, של אבדן השייכות, הפגיעה בזהות והבדידות שבהוויה הנוודית, מרכיב המת – החי ותחושת העונש קשורים זה לזה. הם מכוונים את המוקד הטיפולי לא אל התסמינים החודרניים וההימנעותיים ואף לא אל מרכיבי עוררות היתר המגדירים את התסמונת, אלא אל בחירה בחיים דרך ויתור על הנוודות והמרטיריזם של העונש, יצירת שייכות ובניית זהות מתמודדת. הטיפול, כמו גם עמותות וארגונים הנותנים שירות לפצועים יכולים לאפשר יצירת בית כתנאי ראשון בדרך לחיים טובים יותר.

יורם בן יהודה