

חיים קטנים של האניה יגיהארה וטראומה מורכבת

בספר "חיים קטנים" של האניה יגיהארה (Hanya Yanagihara, 2018), ישנם תיאורים מטלטלים הממחישים היטב את אופי הסימפטומים של טראומה מורכבת (Complex trauma), אותם ניסחה ג'ודי הרמן (1992). טראומה מורכבת מתבטאת בחשדנות וקושי לבסס אמון עם האחר, על רקע ויסות רגשי לקוי מצד הנפגעים, המושפעים מרגשות וממחשבות שליליים. זאת על רקע ניצול ופגיעה נפשית ולעיתים פיזית, אותם חוו בתוך קשר עם אדם שהיה לרוב בעמדת שליטה כלפיהם. ברוב המוחלט של המקרים, לנפגעים לא היה כל סיכוי להפסיק את הפגיעה או להימלט מהמצב, על רקע התלות הגדולה שלהם במתעללים.

נפגעי טראומה מורכבת מייחסים כוונות זדון מצד מי שנמצא מנגד (גם אם כוונותיו טובות). לכן מערכות היחסים שהם יוצרים עם האחרים, מלוות בטלטלות וקונפליקטים רבים המתבטאים בעליות וירידות תוך ביטויי 'קרבה-התרחקות'. התחושה לרוב של מי שעומד מנגד, היא שהקשר עם הנפגעים הוא קיצוני ומטלטל, דבר המומחש היטב בספר 'חיים קטנים' דרך דמותו של גיבור הספר - ג'וד.

ג'וד הוא נפגע טראומות רבות לרבות טראומה מינית בילדות ובבגרות. הספר "חיים קטנים" מלווה בתיאורים קיצוניים של הזוועות שג'וד חווה והוא ממחיש היטב את הסבל הרב שנגרם לו כתוצאה מהטראומות. ג'וד מרגיש "לכוד בגוף שהוא שונא, עם עבר שהוא שונא..." (עמוד 140), והוא רדוף בסימפטומים האופייניים לטראומה מורכבת לרבות פגיעה חוזרת ונשנית בגוף - עד כדי סכנת חיים.

זוועות הקיום על רקע הטראומה הם הנושאים המרכזיים ב"חיים קטנים", והם מומחשים על ידי האניה יגיהארה דרך קשירתו של ג'וד במערכות יחסים עם חברים קרובים לכאורה – חבריו לספסל הלימודים. באמצעות הקשרים, יגיהארה מדגימה את אופיה של הפגיעה של הטראומה המורכבת קרי, קושי לבסס אמון ושמירה על ריחוק רגשי על רקע הפחד מקרבה אנושית עמוקה. חבריו ללימודים של ג'וד ושותפיו לדירה, מרגישים ורואים את הריחוק שהוא מייצר ואת הסימפטומים של החרדה והדיכאון, אך לאורך מאות עמודים, הם לא יודעים מדוע. בדיוק על הרקע הזה, הספר "חיים קטנים" הוא ספר הממחיש כיצד אנשים, קרובים ככל שיהיו, יכולים ליצור ריחוק ולהעביר מסרים חד משמעיים שישנם נושאים עליהם לא ניתן לדבר. התמה של קרבה-ריחוק / זרות, שאופיינית לאופי הקשרים שקורבנות טראומה מורכבת יוצרים, מומחשת על ידי יגיהארה בצורה טובה לרבות השנאה העצמית והתיעוב העצמי שקורבנות אלה חווים, ושבה אף אדם לא מצליח 'לגעת'. מערכת היחסים בין ג'וד ואנדי הרופא שמטפל בו פעם אחר פעם לאחר שהוא פוגע בעצמו, ממחישה זאת, כמו גם מערכת היחסים שג'וד יוצר עם הוריו המאמצים – הרולד וג'וליה.

נפגעי טראומה מורכבת חוששים מקרבה, מהתמסרות, מהעמקה והדדיות בתוך קשרים. קרבה כזו מסכנת אותם מאד שכן היפגעות מתוך קרבה, כפי שקרה לג'וד בילדותו, מסוכנת שבעתיים מפגיעה מתוך ריחוק. גם חבריו של ג'וד - ג'יי-בי, מלקולם ווילם - סובלים מטראומות התפתחותיות (ויניקוט, 2009). ג'יי-בי ומלקולם מתמודדים עם דמויות אב בעייתיות ונחשפים לגזענות ואלימות, ווילם, מתמודד עם הורים מנוכרים ומתבודדים - בין השאר על רקע פיגורו השכלי של אחיו, שלבסוף מת.

ג'וד כמו חבריו, ובדומה לרעיונם של מסלר דייזיס ופרולי (1992), מתמודד עם הסימפטומים של הטראומה המורכבת באמצעות חזות מלוטשת של תפקוד מקצועי כעו"ד ברמה גבוהה. כמו חבריו, הוא מנצל את יכולותיו השכליות לרכוש תואר מאחת מהאוניברסיטאות הנחשבות ביותר בארה"ב, ובהמשך הוא צובר כוח וכסף. הוא וחבריו עובדים בחברות יוקרה, אוכלים במסעדות יוקרה, מבילים במסיבות יוקרה בניו-יורק הנוצצת, ומבססים חברות היוצרת מעין משפחה גברית-עירונית. משפחה זו מהווה מעין מסגרת לא מחייבת של חיים משותפים והגנה מפני העולם החיצוני המאיים בכל רגע נתון להפוך הכל, קרי, להפגיש את האנשים עם עצמם. על ידי כך מודגם ומומחש בספר, עד כמה יחסי חברות הם מתעתעים - אפשר להיות חברים' בלי לגעת בכך באמת. ניתן להוסיף בהקשר זה, ש'החבורה' - ג'וד, וילם, מלקולם וג'יי-בי - מהווה עבור כל אחד מחבריה קשרים מדרגה שנייה. קשרים אלה יכולים להיות 'מזינים' ו'ממלאים', לעיתים יותר מקשרים מדרגה ראשונה (הדורשים מושקעות רגשית, התמסרות, אמון והדדיות).

ככל שמתקדמים בין דפי הספר, אימת הטראומה שג'וד סובל ממנה, צפה ועולה - דרך תיאורים גרפיים וקשים ההופכים לקורא את הבטן (למשל, "באותו לילה בחדר השינה הוא חיפש משהו לחתוך בו את עצמו, אבל בחדר לא היה שום דבר חד, שום דבר שהוא... אז הוא לחץ את ציפורני האצבעות לתוך השוקיים הכי חזק שאפשר, התכוּפף והתכוּוץ מהמאמץ והאי-נוחות, ולבסוף הצליח לנקב את העור, ואז לחפור בציפורן לפניו ולאחור בתוך החתך כדי להרחיב אותו" [עמוד 490]). הסבל הנפשי, הפיזי, המיני והרוחני שג'וד סובל ממנו מומחשים בכל דרך אפשרית על ידי ינגיהארה - ואלה הולכים ונעשים קשים יותר על רקע הבחירות המעוותות שג'וד עושה. כך למשל, הבחירה באיש האופנה קיילב שמתגלה כסדיסט ואלים. קשר זה מציג היבט נוסף בנוגע לנפגעי טראומה מורכבת המתבטא במשיכה מאגית וחסרת שליטה לדמויות אלימות, פוגעניות ומתעללות.

גם לאחר מכן, כשג'וד עושה בחירה טובה וסוף סוף מאפשר לוילם להפוך להיות בן זוגו, ינגיהארה ממחישה היטב, עד כמה קשה לנפגעי טראומה מורכבת לתת אמון באחרים. לאורך כל שנות הקשר בין ג'וד ווילם - שגילה כלפי ג'וד חיבה, אכפתיות ודאגה רבה (לפני שהם הפכו לזוג) - ג'וד נמנע/ נרתע מלהתמסר לקשר עם וילם. הוא ממשיך לבחון את וילם תוך מעקב אחר כל 'ניואנס' שיכול להעיד לכאורה, שגם וילם בסופו של דבר יאכזב. וילם מבין זאת:

"...מעת לעת, היו תזכורות מטרידות לכך שכל מה שהוא מכיר אצל ג'וד הוא רק מה שג'וד מניח לו להכיר..." (עמוד 205).

הספר 'חיים קטנים' מדגים באופן קיצוני ואיום את מה שקרה לילד ולמתבגר, בדומה להרבה בני אדם, שחווים וחוו טראומה פיזית ונפשית. עד כמה שזה ישמע מפתיע, המציאות לעיתים חזקה מכל דמיון, קרי, כמטפל בנפגעי טראומה מורכבת נחשפתי לטראומות לא פחות קשות מאלו שג'וד חווה. כמו ג'וד, גם המטופלים שפגשתי פיתחו סימפטומים קשים לרבות פגיעות עצמיות, מערכות יחסים הרסניות, שימוש בסמים ואלכוהול, קשיי שינה, חלומות ומחשבות חודרניות, חשדנות ועוינות כלפי אחרים, והרס עצמי מתמשך. לאלו יש ביטוי בקושי לבסס יחסי אמון וקרבה עם הנפגעים הללו כשהם מגיעים לטיפול. כל זאת, כיוון שהם נשמרים מכל משמר מקרבה, והם אף נמנעים, גם כשמדובר בטיפול, מלגעת בסיפורי הזוועה שחוו. בעצם, הנפגעים נחרדים מכל חשיפה לא מבוקרת של הסיפור כי זו, כמו גירוי תמים, גורמת לאימה בלתי נשלטת, לנסיגה רגשית ולעיתים לצורך לפגוע בעצמך.

פגיעה עצמית בלתי נשלטת משקפת שתי פונקציות שהנפגעים זקוקים להן להתמודדות עם הטראומה. האחת, הענשה עצמית על רקע סלידה עצמית הנובעת בין השאר מהאשמה עצמית על המצב שלכאורה הם עצמם גרמו לו, והשנייה ניסיונות בלתי מוצלחים לשלוט על הזיכרון הטראומתי.

בספר, ובמקרה של ג'וד, הפגיעה העצמית המתוארת מייצגת את הפונקציה הראשונה. היא מתחילה מנפילה אקראית במדרגות הגורמת לו להרגיש 'טוב' שכן, בניגוד לכאב והגועל שחש תוך כדי קיום יחסי מין עם גברים, הוא חש "שמשהו בנפילה, הרעננות של הכאב, היה משקם. זה היה כאב כן, כאב נקי, כאב בלי בושה או טינופת..." (עמוד 373). לכן לאחר מכן הוא משליך את עצמו באופן מכוון מהמדרגות "תוך כדי כך שהוא מדמיין שהוא חובט מתוך עצמו כל פיסת לכלוך, כל סימן לנוזל, כל זיכרון מהשנים האחרונות" (עמוד 340). כשאחת הדמויות המפוקפקות בספר מבינה שג'וד מרגיש צורך לפגוע בעצמו ולכן עושה את הדברים במכוון, היא מציידת אותו בסכיני גילוח ופדים ספוגים באלכוהול וצמר גפן ותחבושות, כדי 'לסייע' לג'וד מאחר ו"הלקוחות לא אוהבים לראות אותך חבול" (עמוד 373). וכך ג'וד מגלה "שלחתוך זה טוב...החיתוך מאפשר לנקז את הרעלים, את הזוהמה, את הזעם שבתוכי" (עמוד 374).

הפגיעה העצמית מהווה כאמור גם ניסיון להחזיר את השליטה על הזיכרון הטראומתי ולהשקיט את הכאב הבלתי נשלט. היא מהווה המרה של כאב אחד – נפשי (הזיכרון הטראומתי) – בכאב אחר – פיזי, שתפקידו גם לעשות "את הכל היגייני" (עמוד 340). ג'וד, בדומה לנפגעי טראומה אחרים, מנסה לשלוט בזיכרונותיו אך ללא הועיל. זאת ועוד, במקרה של ג'וד, ניסיונות השליטה בזיכרון הטראומתי ממחישים את הפער בין הקיים (עושר ואושר לכאורה) ובין הרגש. כתוצאה מפער זה מתפתח בג'וד כוח הרסני שמוביל אותו לפגוע בעצמו. התנועה בין ניסיונות השליטה על הזיכרונות הטראומתיים והקבלה שהמציאות החיצונית השתנתה ובשלב מסוים בחיים היא עשויה להיות מזינה, תומכת ובטוחה – מנציחה בעצם את

הפער שבין המציאות הפנימית והחיצונית. במקרה של ג'וד, מציאותו החיצונית מתבטאת בהיותו עו"ד מצליח המוקף במשפחה מאמצת אוהבת (אם כי מאד מגוננת), בן זוג אוהב, עושר וכוח רב, ולמרות זאת הוא לא מצליח לברוח מהילד הטראומתי החבוי בתוכו, השב ומזכיר לו כי עליו להיות חשדן וכי אין לו זכות לכאורה, להחלים.

לאורך רוב עמודיו של הספר (למעט שני החלקים האחרונים) ג'וד רואה את עצמו ובעיקר את גופו כטמא ומלוכלך, כמו גם את נפשו. הוא נחוה על ידו כמפלצת מעוותת (ג'וד סובל מצליעה, מפרקיו מלאים בחתכים, ולבסוף הוא נאלץ להיעזר בכיסא גלגלים וזאת כי יניגהארה רצתה להדגים עד כמה בעולם המערבי המודרני, יופי מהווה מקור להערצה – ואילו הנכה, נועד לחיי אומללות. אלא אם כן הוא ניחן ביכולות קוגניטיביות יוצאות דופן וסיפור חיים מסתורי ומושך, כמו של ג'וד.

למרות התיאורים הקשים בספר, קשה מאד לעזוב אותו. לא בגלל שהדמויות מעוררות אמפתיה. לטעמי הן לא. ייתכן בגלל שיניגהארה בחרה למקם את פועלן של הדמויות בעיר ניו-יורק – בה כל אחת מהדמויות משתלבת היטב ובהצלחה רבה ואף נהנית ממנעמי החיים שהעיר מציעה – אוכל טוב, חברה צעירה ותוססת, מסיבות במקומות זוהרים, בתים יפים, ומשרדים במקומות שרק ניו-יורק יכולה להציע (הייתה לכך מטרה כמובן, הרצון של יניגהארה להמחיש את הטראומות על רקע החיים הזוהרים, טראומות שמסתירות מאבק על הדברים 'הקטנים' לרבות שינה נטולת סיוטים, אושר ויחסים פשוטים וקרובים). מה שמושך בספר הן הדווקא הבעיות היומיומיות שמאפיינות כל אחד מהגיבורים ואת החבורה כקבוצה – אנוכיות, קנאה, תחרות סמויה וגלויה בין החברים ועצב קיומי שלא נובע דווקא מהטראומה, אלא מהחיים המערביים התובעניים והמעיקים. כמובן שגם התיאור המוחשי של מאפייני הטראומה המורכבת מושכים לרבות הסיבות להתפתחותה – הורים שתפקודם הרגשי והפונקציונאלי לקוי, עוני, חיים בצל נכות וכמובן התעללות מינית ופיזית קשה – 'חומרים נפשיים' שמניעים את ג'וד וחבריו להצליח בכל מחיר. בכך יניגהארה מנכיחה אולי מבלי שהתכוונה, את 'הצד השני' של הפנומנולוגיה של הטראומה: היכולת להמשיך בחיים ולהצליח. טדשי וקלהאון (1996) הגדירו זאת בשם: 'צמיחה פוסט טראומתית' (post traumatic growth).

יש גם צד אחר לספר, 'מסחרי', כלומר, מורגש כי הוא נכתב מתוך מחשבה על הסרט/הצגה שיופקו (והופקו), המפריעים לדעתי לקורא לצלול למעמקי נפשה של הטראומה מורכבת. זה מתבטא בנסיקתו של ג'וד להצלחה מסחררת, בדיאלוגים בין הדמויות ובדרמות הרבות היוצרים לכאורה טוויסטיים בעלילה.

בתחילת ספרה של יניגהארה נבנה מתח מסוים סביב דמותו של ג'וד, הוא צופן סוד והמתח שאוחז באוהביו לוכד גם את הקוראים. אבל המתח הזה מתפוצץ די מהר. די ברור שג'וד עבר התעללות מינית ופיזית הגם שהאמת כולה, נחשפת רק בעמודיו האחרונים של הספר. לכן לעיתים הייתה לי תחושה שאת הספר ניתן וצריך היה לקצר בכדי להימנע מקטעים

ארוכים וקלישאתיים סביב מערכות יחסים (בעיקר סביב דמותו של ג'יי-ביי) המתאימות לתרבות האמריקאית.

חשוב לכתוב ספר שעוסק בטרומה מורכבת ובמיוחד טרומה הנגרמת על רקע רצף של אירועים טראומטיים כמו שג'וד חווה לאורך כל חייו. הצורה שבה הטרומה מסופרת משרתת את ההבנה עד כמה טרומה מורכבת שונה מתסמונת הלחץ הפוסט טראומטית (PTSD) הרגילה.

מקורות שצינו:

דיוויס-מסלר, ג'. פְּרולי, ג'. (2013 [1999]). תהליכים דיסוציאטיביים ותבניות העברה והעברה נגדית בטיפול בגישה פסיכואנליטית בנפגעות בוגרות שעברו התעללות מינית בילדות בתוך: ס.א. מיטשל, ל. ארון (עורכים). *פסיכואנליזה התייחסותית: צמיחתה של מסורת (עמודים: 330-366)*. תולעת ספרים בע"מ.

הרמן, ג. (1992). *טרומה והחלמה*. תל אביב: עם עובד, ספריית אופקים.

ויניקוט, ו.ד. (2009). עיוות האני במנחים של עצמי אמיתי ועצמי כוזב. בתוך: *עצמי אמיתי, עצמי כוזב. (עמודים 202-213)*. תל אביב: הוצאת עם עובד.

Richard G. Tedeschi, G. R. & Lawrence G. Calhoun, G. L. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress* volume, 9, 455–471.