

5/8/22

צמיחה פוסט טראומטית, תקווה וטראומה מורכבת

בכל חשיפה לאירוע טראומתי הכרוך בסכנת חיים ו/או איום על השלמות הגופנית (קריטריון A בספר האבחון והמיון הפסיכיאטרי האמריקאי – DSM-5) מתרחש על פי תפיסתם של הפסיכולוגים טדשי וחבריו (Tedeschi et al., 2018). תהליך הנע בין פגיעה בתפקוד בשל הסימפטומים המתפתחים בעקבות החשיפה, 'לצמיחה' (פוסט טראומטית, ובאנגלית (Post Traumatic Growth -PTG), המתבטאת בשיפור במערכות יחסים בין-אישיות (למשל, עם בני המשפחה), שינוי בעמדות והשקפות על עצמם תוך קבלת העובדה שהם מוגבלים ופגיעים, ושינויים בפילוסופיית החיים שלהם (למשל יש פחות דגש על חומרנות). זאת ועוד, מאז שטדשי וקלאהון (Tedeschi & Calhoun, 1996) פיתחו את המושג צמיחה פוסט טראומטית ב-1996, התופעה נחקרה בהקשרים רבים ותחת הפרעות רבות ונמצא שהיא משפיעה לחיוב גם במקרים של דיכאון ושימוש באלכוהול וסמים (Haroosh & Freedman, 2017).

גם תיאוריית התקווה של צ'רלס סניידר (Snyder, 2000), נבחנה בהקשרים רבים וגובשה ע"י סניידר וחבריו בשנות ה-90 (Snyder et al., 1991). התקווה מתבססת על ציפייה לעתיד דרכו ייתכנו שינויים רצויים ועל האמונה שמטרות יכולות להתגשם. גם בתקופות קשות (למשל, במהלך מגפת הקורונה), התקווה היא היכולת להאמין שיש סיכוי טוב לחיים בעלי משמעות המלווים בתפקוד איכותי יותר. לכך יש תימוכין במחקרים הרבים שערכו חוקרים בתחומי הספורט, הלימודים, העבודה, הפסיכולוגיה והרפואה. במחקרים נמצא שרמת תקווה גבוהה מסייעת לאוכלוסיות מגוונות לרבות ילדים, להשקיע מאמצים בהשגת המטרות שלהם, למרות הקשיים ותוך גילויים של יצירתיות, גמישות והמשכיות (Snyder, 2000). כלומר, תקווה היא כוח מניע להתמודדות עם משימות חיים ללא קשר למשברים/ טראומות.

בין צמיחה פוסט טראומטית, תקווה וטראומה, קיים לדעתי קשר מובנה המתבטא בכוחות הבלתי נתפסים שנפגעי הטראומה מגלים בתהליך ההתמודדות עם הטראומה. יש להדגיש כי להבדיל מהפרעת לחץ פוסט טראומטית (PTSD), טראומה מורכבת – complex trauma (בה עסקתי ואני עוסק דרך נושא התקווה. ראו בהקשר זה, Levi, 2013), שתוארה לאחרונה בפירוט בספר האבחנות של ארגון הבריאות העולמי – ICD-11 (2018), נדונה פחות בהקשר של צמיחה פוסט טראומטית. דגן ויגר (Dagan & Yager, 2019) מנסים להתמודד עם היבט זה במאמר "צמיחה פוסט טראומטית בטראומה מורכבת" posttraumatic growth in complex trauma. הם נעזרים בטדשי וקלהון שטוענים שצמיחה לאחר טראומה מלווה בהכרה ובקבלה של תחושות כאב ועצב, אובדן, כעס, אשמה ובושה לצד שינויים קוגניטיביים (Tedeschi & Calhoun, 2004), ומציאת משמעות חדשה בחיים לאמרות האובדניות. ייתכן ותיאור זה נשמע הגיוני ופשוט אך הדברים מורכבים יותר לאור כך שטראומה מורכבת מתבטאת בפגיעה ב'ארגון העצמי' (self-organization), קשיי ויסות רגשיים (dysregulation), תפיסה שלילית של העצמי ופגיעה ביכולת לקיים מערכות יחסים בינאישיות יציבות. זאת ועוד, טראומה מורכבת מתפתחת על רקע אירועים טראומטיים קיצוניים ומתמשכים כמו התעללות מינית ונפילה בשבי, דבר ההופך את הסימפטומים שתוארו לעיל (עליהם יש להוסיף את הסימפטומים המייחדים את הפרעת הלחץ הפוסט טראומטית [PTSD] ומתבטאים בסימפטומים של עוררות יתר, הימנעותיים, מצב רוח שלילי וחודרניים), לעמידים

יותר לטיפול. יחד עם זאת, מחקרים כמותיים ואיכותניים עם נפגעות טראומה מורכבת על רקע התעללות מינית בילדות, מוכיחים כי צמיחה פוסט טראומתית הינה חלק אינטגרלי ומוצק מתהליך ההתמודדות עם הסימפטומים והשמירה על תפקוד תקין (ראו למשל, Wright, Crawford & Sabastian, 2007). נפגעות אלו הדגישו במחקר את החשיבות שבמציאת ובמתן משמעות (כפי שניסח זאת ויקטור פרנקל) לאירוע שהן חוו, כחלק מהצמיחה הפוסט טראומתית.

משמעות נמצאה גם כמרכיב חיוני בהתעצבות תקוותו של האדם. בהתבסס על ויקטור פרנקל (1967) שטען שהמשמעות היא יחסית בהיותה קשורה לאדם מסוים – "...היא משתנה מאדם לאדם, מיום ליום, ואפילו משעה לשעה..." (עמ' 67), ולכן לא ניתן לדבר על משמעות חיים אוניברסלית, אלא על משמעויות ייחודיות של מצבים הנבחנים לעצמם, הדגשתי (לוי, 2008) שגם התקווה היא תופעה סובייקטיבית וקוהרנטית, המכילה אוסף מגוון של חוויות. חוויות אלו הינן זיכרונות עבר, חוויות הווה וציפיות לעתיד, שלפרט יש צורך לשמר באופן רציף ואינטגרטיבי, דרך מציאת משמעות למעשיו ולתקוותו. האדם נתפס כמחפש משמעות בלתי נלאה, בעל צורך מתמיד לשכנע את עצמו ואת זולתו שאין מעשה שהוא עושה או אירוע שהוא חווה, אשר אין להם סיבה או כוונה, גלויה או נסתרת, וכי כל המעשים והאירועים קשורים זה לזה וכולם יחד הם חלק מהוויית קיומו ומתופעת התקווה הפרטית שלו. המשמעות משרתת את הצורך של האדם לדעת את הסיבות לתגובותיו ולכך שכל תגובותיו וכוונותיו נשלטות במסגרת המכלול החווייתי המתרחש בנפשו.

צמיחה פוסט טראומתית ותקווה חולקות אם כן מרכיב משמעותי בטיפול בנפגעי טראומה מורכבת, ולכן במהלך הטיפול הפסיכותרפויטי יש למצוא במשותף עם המטופלים משמעות לטיפול. בהקשר זה, יש לתת את הדעת להיבטים של העברה נגדית בטיפול (Lahav et al., 2017), לגביהם נמצא כי בהרבה מקרים תהליך הצמיחה של המטופל והתחזקות תקוותו, נפגע בגלל ספקות בלתי מודעים של מטפלים ביחס ליכולת של המטופלים לצמוח, דבר שבא לידי ביטוי גם במימוש פרופיל "התקווה הנשאבת" (ראו למשל, לוי, 2008) במסגרת הטיפול.

יתרה מזאת, פנייה לטיפול פסיכותרפויטי המתפתח בכיוונים חיוביים מייצרת השפעה הדדית בין המטפל והמטופל לרבות תהליך בלתי נמנע במסגרתו המטפל הופך להיות דמות הורית משמעותית בעבור המטופל. בחיבור לתפיסתו של דונלד ויניקוט (2009) המטפל אמור לתפקד כאם טובה-דיה בעבור המטופל, כתנאי להתרחשות תהליך הצמיחה וחיזוק התקווה. במילים אחרות, יצירת מערכת יחסים טיפולית המבוססת על מסגרת יציבה, רציפה ובטוחה תאפשר דרך התהוות מערכת היחסים המוצקה עם המטפל, אפשרות להעריך ולשנות עמדות ביחס ליחסים בין אישיים בקרב נפגעי ונפגעות הטראומה המורכבת. על ידי כך, תיווצר בקרבם היכולת לתת אמון באחר, לגלות רגישות ואמפתיה כלפי האחר ותיווצר כמיהה למערכות יחסים אינטימיות יותר. דבר זה יוביל גם לשינוי מהותי נוסף: שינוי בתפיסת העצמי ובערך העצמי של המטופלים והערכה חיובית שלהם את עצמם.

לסיכום, סימפטומים של טראומה מורכבת וצמיחה פוסט טראומתית המהולה בתקווה, מתקיימים זה לצד זה בקרב רוב נפגעי הטראומה המורכבת. לצד הסימפטומים האופייניים לטראומה מורכבת, וביניהם הזיכרונות הכואבים של החוויה הטראומתית שאינם נעלמים אך

נמצאים תחת שליטתם של הנפגעים, מתרחשים שינויים חיוביים בעזרת הטיפול הפסיכותרפויטי. הנפגעים חווים בעזרת הטיפול חיבור לכוחות הפנימיים ובמיוחד לתקווה (הטמונה בכל אחד מאיתנו), בדרך להתמודדות עם אתגרים מורכבים אחרים בחיים – שליליים וחיוביים. הצמיחה הפוסט טראומטית והתקווה מאפשרים לנו "לתקן" את ראיית העולם השלילית של המטופלים ואת האופן בו הם תופסים את עצמם, ואפילו להפוך 'למסייעים' לאחרים כפי שהראתה גודי הרמן (1992).

מקורות בהם נעשה שימוש בפוסט זה

- הרמן, ג' (1992). *טראומה והחלמה*. עם עובד, ספריית אופקים.
- ויניקוט, ו.ד. (2009, [1967]). עיוות האני במונחים של עצמי אמיתי ועצמי כוזב. בתוך: עצמי אמיתי, עצמי כוזב. (עמודים 48-62). תל אביב: הוצאת עם עובד.
- לוי, א. (2008), "טיפול באמצעות 'תופעת התקווה' בתגובת דחק פוסט טראומטית", שיחות, כ"ב (3), 233-243.
- פרנקל, ו', (1981). *האדם מחפש משמעות*. דביר.

- APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of psychiatric disorders DSM-5TM* (5 ed.). Washington: DC: Author.
- Dagan, Y. & Yager, J. (2019). Posttraumatic Growth in Complex PTSD. *Psychiatry*, 82(4), 329-344. doi. 10.1080/00332747.2019.1639242.
- Haroosh, E., & Freedman, S. (2017). Posttraumatic growth and recovery from addiction. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(1), 1369832. doi: 10.1080/20008198.2017.1369832.
- Lahav, Y., Seligman, Z., & Solomon, Z. (2017). Countertransference in the face of growth: Reenactment of the trauma. In D. R. Aleksandrowicz & A O. Aleksandrowicz (Eds.), *Countertransference in perspective: The double-edged sword of the patient/therapist emotional relationship* (pp. 57–79). Sussex, England: Academic Press.
- Levi, Ofir. (2013). Individual therapy for chronic and complex PTSD via the

- phenomenon of hope. *Psychoanalytic Social Work*, 20, 150-173. doi: 10.1080/15228878.2013.808576.
- Snyder, C.R., Harris, C. , Anderson, J.R., Holleran, S.A. , Irving, L.M. , Sigmon, S.T. , . . . Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585. doi: 10.1037/0022-3514.60.4.570
- Snyder, C.R. (2000). Hypothesis: There is hope. In Snyder C.R (Ed.), *Handbook of hope: Theory measures and applications* (1 ed., pp. 5-21). San Diego, California: Academic Press.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Target article: "Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological Inquiry* 15(1), 1–18. doi: 10.1207/s15327965pli1501_01.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*(9), 455-471. doi: 10.1002/jts.2490090305
- Tedeschi, Richard G, Shakespeare-Finch, Jane, Taku, Kanako, & Calhoun, Lawrence G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*: Routledge.
- World Health Organization. (2018). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th revision). Retrieved from.
- Wright, M., Crawford, E., & Sebastian, K.(2007) . Positive resolution of childhood sexual abuse experiences: The role of coping, benefit-finding and meaning-making. *Journal of Family Violence* , 22(7), 597–608. doi: 10.1007/s10896-007-9111-1.