

05/01/23

## ודאות, טראומה מורכבת, תקווה ואיכות חיים

### ד"ר אופיר לוי

תקווה מוגדרת במילון אבן שושן (1973) כ"תוחלת, ציפייה לדבר מה נעים וטוב מלווה הרגשה כי הוא בא יבוא, אמונה בסיכוי שיתגשם" (עמ' 1819). אחד ממרכיבי ההגדרה האופרציונלית של המושג מכונה "פרספקטיבת זמן עתיד" או "אוריינטציות עתיד" (לוי, 2008; Snyder, 2000) שמשמעו הנטייה/היכולת של אדם לתכנן את עתידו ולהציב לעצמו מטרות ואתגרים.

משה בר טוען בכתבתו "אנחנו שואפים לוודאות, וזה מכשול בפני האושר" (מוסף הארץ, 2022) כי הזיכרון האנושי מביט קדימה אל העתיד. המוח נשען לדבריו על ידע מוקדם כדי לייצר עתיד. הוא מציין כי רשת "ברירת המחדל" במוח עסוקה בסימולציות של תסריטים שנועדו להכין אותנו למה שיקרה בהמשך. אבל כשזה מגיע לאופן שבו אנחנו רואים את עצמנו, ואת האחר, הדחף המופלא הזה הופך למכשול. כל זאת בגלל הצורך שלנו ליישב קונפליקטים פנימיים אותם אנו משוועים - שלא לומר אובססיביים - ליישב. מבחינתנו כבני אנוש, יישוב הקונפליקטים משמעם יציבות, ויציבות חשובה לנו כדי להמשיך הלאה. אלא שיציבות היא לעולם זמנית שכן ניגודים תמיד יצוצו ומתישהו הם יצליחו לחדור את ההדחקות ולערער את הסיפור שאנו מספרים לעצמנו. לכן למעשה בני אנוש נדונים לחזור שוב ושוב לייסורים הכרוכים בניסיון לייצב את הנרטיב שלהם (כפי שמדגים זאת זיגמונד פרויד במאמרו המכונן "היזכרות, חזרה ועיבוד" [1914]).

בדיוק בנקודה זו חשוב לחזור אל מאפייני הטראומה המורכבת (ראו פוסט על טראומה מורכבת מתאריך 15/12/22). אלה שסובלים מטראומה מורכבת כפי שהיטיבה לנסח גיודית הרמן (1992) מנסים ליישב את נזקי ההתעללות שהם חוו על ידי הכחשות והדחקות של תוצאות ההתעללות (וההתעללות עצמה), אלא שהם נידונים בגלל מאפייני ההפרעה, להתמודד עם הסימפטומים שחוזרים להטריד אותם פעם אחר פעם, וגורמים להם סבל רב. על הרקע הזה הם חווים חוסר אונים, בושה, פגיעה מתמשכת (על רקע כשלונם לשלוט בסימפטומים) בדימויים העצמי, דיכאון ופגיעה ברצון ובמוטבציה להיכנס לקשרים בין-אישיים המבוססים על רציפות ואמון. במילים אחרות, נפגעי טראומה מורכבת נדונו לחזור שוב ושוב לייסורים וכתוצאה מכך לפגיעה בתקוותם (ראו בהקשר זה, לוי 2020). תהליך ההחלמה (הארוך) מטראומה מורכבת כרוך בשינוי מאזן הכוחות בין הטראומה והנפגעים קרי, ממצב בו הטראומה שולטת ומנהלת את הנפגעים למצב בו הם לומדים לחיות עם הטראומה. מצב זה משול בעצם לשליטה על הטראומה (Levi, 2013).

כאן המקום לחזור לכתבתו של משה בר הטוען שכמעט בכל אספקט של חיינו יש **יותר מאמת אחת**, וכל אמת רלוונטית לקונטקסט אחר, וזאת בניגוד ל**נטייתנו** לבסס אמת אחת שתהיה אמת תמיד. בהקבלה לאלו שסובלים מטראומה מורכבת, ההבנה שהחלמה מטראומה מורכבת היא רבת פנים ולא בעלת מאפיינים יחידניים המתרחשים בדרך אחת (קרי, אמת אחת), עשויה לטעת בהם תקווה – שהיא גם אפשרית וגם חיונית - לתהליך ההחלמה של הסובלים. לכן, כשמה בר אומר שההבנה שאין אמת אחת - לצד קבלת עובדה זו - משחררת (ולא מייסרת), הוא

מסייע בביסוס עמדותי ביחס לתקווה (לפיה תקווה מציאותית כוללת את ההבנה והקבלה של ניתן לממש את את כל הציפיות והמטרות שאנו מאחלים לעצמנו) דבר שבא לידי ביטוי בציטוט הבא: "אדם יכול להיות מאוד תלתי כשהוא מאוהב, אבל סלע איתן כשהוא לבד; הוא יכול להיות אופטימי כשהוא במצב רוח טוב ופסימי במצבי רוח אחרים... מקשיב ומכיל בתנאים מסוימים ומרוכז בעצמו בסיטואציות אחרות... כיוון שאנחנו לא ישות מונוליתית קבועה, אלא מערכת דינמית תלית הקשר ומצב פנימי (עמוד 48).

בהתבסס על דברים אלו, בחיבור לתהליך ההחלמה מטראומה, קונפליקטים אלו שהינם אוניברסליים לכל אדם, באים לידי ביטוי גם בהווייתם של נפגעי טראומה מורכבת, אלא שאלה, בגלל הסבל הרב, נוטים לחוות את הצד השלילי של הקונפליקט (קרי, להרגיש רק תלתי ולא לייחס זאת לעובדה שהוא מאוהב) בעוצמה רבה יותר ודרך כך, להפוך אותם לחזות היחידה בחייהם. במילים אחרות, תהליך ההחלמה מטראומה מורכבת כרוך בהבנה ובקבלה שעלינו לקבל את הקונפליקטים המוטמעים בנו, ועל ידי כך יהיה לנו קל יותר – ובמיוחד לסובלים מטראומה מורכבת, לקבל את עצמם. זאת ועוד, משה בר מוסיף ושואל בהקשר זה "מדוע להתייגר כשאנחנו חלשים אם אנחנו יודעים שאנחנו גם חזקים?" (שם, עמוד 48) ודרך כך חוזר ומדגיש כי קבלה עצמית הינו עיקרון הכרחי לאושר.

כל מה שנאמר לעיל מדגיש את הצורך בשינוי בקרב הסובלים מטראומה מורכבת, שינוי שהוא לעולם מורכב, ותלוי בתהליך ארוך ומתמשך של ביסוס התקווה המציאותית הבשלה, והבלתי תלתיית (לוי 2008). לכן, על הסובלים לראות בצורך בשינוי הזדמנות לצמיחה מחדש (מיטשל, 2003). כפי שאומר משה בר, אנחנו רבי פנים ויכולות, ולכן תמיד אפשר וכדאי להשתפר. הוא מוסיף, ולזה אני מצטרף, כי היכולת להשתנות נתונה לשליטתו של כל אדם, והיא אינה "מקור לייסורים או לבלבול, אלא מקור לצמיחה" (שם, עמוד 48).

לשינויים אלה יהיו השפעת ישירות על אחד המישורים התפקודיים הייחודיים לסובלים מטראומה מורכבת - המתבטא בקשיים בניהול ובשמירה על מערכות יחסים (interpersonal problems) על רקע קושי לתת אמון באחר ויצירת יחסי קרבה עימו (ו/או קרבה לאחרים) (ICD-11, 2018). בהתאם למה שכותב משה בר, "קבלה עצמית מגיעה עם בונוס אוטומטי – קבלת האחר. ההבנה שכולם סביבנו הם גם וגם וגם. אדם כעסן הוא בזמן אחר גם אדם רגוע, אדם פוגעני הוא גם כזה שפגעו בו ואדם שמח יכול להיות גם עצוב... קבלה מביאה עמה צמצום ביקורתיות, וזה בתמורה מצמצם את החיכוך עם העולם ועם העצמי" (מוסף הארץ, עמוד 48).

זאת ועוד, הסובלים מטראומה מורכבת סובלים מחרדה על רקע החוויה מחדש (Re-) (experiencing) של האירועים ו/או תוצאותיהם וכתוצאה מכך, מעוררות (hyperarousal). אלה מגבירים את תחושת הדיכאון (הנלווית לכישלונות שחוזרים על עצמם לשלוט בסימפטומים) – דבר החובר לנקודה חשובה ומשמעותית בכתבתו של משה בר (2022) – נטייתו של המוח האנושי למזער איודאות. הוא מוסיף: "אמת לא אחידה נתפסת אצלנו כחוסר-יודאות שכזה. המוח נשען על ידע מוקדם כדי לייצר עתיד. רשת 'ברירת המחדל' במוח שנועדה להכין אותנו למה שיקרה בהמשך" (עמוד 49). בהקשר זה הוא מוסיף שהזיכרון משמש אותנו כדי לצפות את העתיד, וזה חשוב ואף רצוי, אלא שכשזה מגיע לקושי לקבל את 'הסתירות' הקיימות בכל אחד ואחת מאיתנו,

או בהקבלה, את העובדה שתהליך ההחלמה מהטראומה המורכבת, אינו כרוך במחיקת הזיכרון הטראומתי ועימו העלמת הסימפטומים, **זה הופך למכשול**. מכשול מיצירת חיים טובים יותר.

הוא מדגיש בהתבסס על מחקרים שהוא ביצע (למשל, Bar, 2021), ששבירת השגרה לטובת חקירת הסביבה מובילה לחוויות חדשות, למידה וריגושים, ולכן הוא ממליץ בכתבתו לאמץ גישה 'חקרנית' (exploration) ולא נצלנית (exploitation). במילים אחרות, לחקור את התפתחות הסימפטומים הטראומטיים המורכבים, דרך בחינה מדוקדקת של האירועים הטראומטיים ודרך הסרת תהליך ההאשמה העצמית שמוטמעת באישיותם של הסובלים. בדרך זו, נפגעי הטראומה המורכבת יהפכו ליצירתיים יותר ועם יכולת לראות את התמונה הגדולה – כפי שקורה לטיפוסים חקרנים (explorers). בהמשך לכך מצב רוחם ישתפר (ועוצמת הסימפטומים ותדירותם תפחת) דבר שהוא תנאי בסיסי לאיכות חיים טובה יותר.

טראומה מורכבת מעצם שמה, הינה לבילית ויוצרת מצבי אי-ודאות רבים בקרב הסובלים. היכולת לחיות עם מצבי אי-ודאות אלה צריכה להוות מטרה בעבור מטופלים הסובלים מטראומה מורכבת. אם נצליח לעזור לסובלים לקבל כדברי משה בר את "הגם וגם" (עמוד 49), ולהכיל את איהוודאות, עולם ההזדמנויות יפתח בפניהם והוא יאפיל את החרדה הקיומית עימה הם מתמודדים.

מקורות בהם נעשה שימוש בפוסט זה

אבן-שושן, א' (1973). *המילון החדש*. קריית ספר.

הרמן, ל.ג. (1992). *טראומה והחלמה*. עם עובד.

לוי, א. (2008), "טיפול באמצעות תופעת התקווה" בתגובת דחק פוסט טראומטית", שיחות, כ"ב (3), 233-243.

לוי, א. (2020). תפקידה של תופעת התקווה בטראומה מורכבת ובדיסוציאציה. פסיכולוגיה עברית. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4076>

מיטשל, א.ס. (2003). הדיאלקטיקה של התקווה. בתוך: *תקווה ופחד בפסיכואנליזה (פרק*

*8 : עמודים : 260-293)*. תל אביב: תולעת ספרים בע"מ.

פרויד, ז. (2002). *הטיפול הפסיכואנליטי (עמודים 114-120)*. עם עובד.

Bar, M. (2021). From Objects to Unified Minds. *Current Directions in Psychological Science*, 30(2), 129–137. Doi: 10.1177/0963721420984403.

Levi, O. (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. (2000). Hypothesis: There is hope. In C. R. Snyder (Ed.), Handbook of hope: Theory, measures, and applications (pp. 3-21). Academic Press.

World Health Organization.(2018). International statistical classification of diseases and related health problems (11th revision). [icd who.int/browse11/l-m/en](http://icd.who.int/browse11/l-m/en).