

05/04/23

חרם וטראומה והטיפול בו

(Shunning & Trauma and its Treatment)

ד"ר אופיר לוי

(Dr. Ofir Levi)

נועה לימונה מדווחת בכתבתה "מדבר של אנונימיות" (הארץ/ גלריה שיש/ 17/3/23) על אלרועי בן שבת, בן ה-13 ששם קץ לחייו, ביוקנעם, אחרי שעבר חרם ממושך והתעללות פיזית, מילולית ורגשית מצד בני גילו.

המילה 'חרם' (shunning) הינה על פי לוין (Lewin, 2000) 'אלימות פסיכולוגית' (psychological violence), קרי, היא בעלת מאפיינים אקטיביים, דבר העומד בניגוד לתיאור המילוני של המילה - הנשען על המילה 'הימנעות' (avoidance). ילדים החווים חרם, נחשפים אמנם להימנעות/ התעלמות, אך הימנעות זו הינה אקטיבית ותוקפנית והיא פוגעת בנבכי נפשם של הילדים. לכך יש ביטוי בהתפרצות של מגוון סימפטומים המתכתבים עם הסימפטומים של הפרעת לחץ פוסט טראומטית (post-traumatic stress disorder - PTSD) כפי שהוגדרה ב-2013 (DSM-5) לרבות: חלומות המייצגים את הקלסטר החודרני (intrusive), הימנעות ממחשבות על החרם ו/או הליכה לבית ספר ו/או השתתפות במסיבות, מצב רוח ירוד ואי תחושת סיפוק (מייצג את קלסטר D – cognition & mood) ורוגזנות והתפרצויות כעס המייצגים את קלסטר העוררות והריאקטיבציה (E – arousal & reactivity), והמבטאים את העצב והתסכול ממצבם החברתי.

לחרם ישנן השלכות ארוכות טווח על החיים הבוגרים. כך למשל, לוטר (Luther, 2023) מצא שגברים ונשים שחוו חרם סובלים בבגרותם מבעיות בריאות מגוונות ובעיות נפשיות המתבטאות בקושי לתת אמון באחר וכתוצאה מכך לבסס מערכות יחסים יציבות בטווח הארוך. המוחרמים דיווחו מעבר לכך גם על תחושות של בדידות, אובדן שליטה וחוסר ערך - סימפטומים המייצגים את ההגדרות של ג'ודית הרמן לטראומה מורכבת (הרמן, 1992).

נועה לימונה חושפת בכתבתה על אלרועי בן שבת ז"ל, את אוזלת ידה של המערכת בטיפול במקרי חרם. היא מדגישה את העובדה שמחנכים (ומורים) אינם מכירים היכרות עמוקה ומתוך התבוננות, סקרנות ופליאה, את הילדים, אלא תופסים אותם כבורג במערכת טכנית של ציונים והתנהגות. לכן, כשילד חווה חרם וציוניו יורדים או הפוטנציאל שלו לא מתממש, המערכת אינה מצליחה לקשור זאת לסיבות נרחבות ומורכבות לרבות חרם, והיא בוחנת את הדברים דרך הסטטיסטיקה היבשה המשקפת לכאורה את ביצועיו והשפעתו על איכותה של המערכת שהם מייצגים. בכך, המערכת הופכת להיות אלימה בדומה לחוויה שחווה הילד המוחרם בידי חבריו. יתרה מזאת, במקרים בהם החרם או כל אלימות נחשפת, המערכת נוטה להשתמש בסיסמאות ריקות מתוכן על קבלה והכלה, המהוות מעטפת הגנתית למציאות עימה היא לא מסוגלת להתמודד.

ד"ר נעמה צורן, מומחית לחינוך – המוזכרת בכתבה, וכתבה על אלרועי פוסט בפייסבוק, קשרה את הטרגדיה לאחד המאפיינים הבסיסיים והמזיקים של החינוך בישראל, שאותו היא מכנה "המדבר של האנונימיות". היא כתבה שכשהסובייקטיביות של ילד ניטלת ממנו, כשלא רואים את תכונותיו הייחודיות, את פגיעותו, את יופיו האנושי, והוא מופיע רק כתווית ריקה, שבקלות ניתן לרומסה, הוא חש את ההליכה במדבר האנונימיות ללא כיוון וללא מטרה. 'המדבר' מאכלס את כל מי ששמו או זהותו, ניטלו ממנו דרך גזילת זכויות הקיום הבסיסיות: לביטחון, שוויון ושייכות. צורן מוסיפה שתרבות האנונימיות נפוצה ומושרשת כל כך במערכת החינוך, שאפילו הורים לרוב אינם מבחינים בקיומה. על כך ניתן להוסיף את תובנותיו של לוין (Lewin, 2000) לפיהן החרם גורם למוחרם לחוש חוסר אונים וההדדיות נלקחת ממנו (mutuality is denied).

לימונה מוסיפה שהדבר החשוב ביותר לילדים (והורים) הוא שהדמות החינוכית המרכזית בחייהם של הילדים תראה אותם. עמדה זו מייצגת את כתביו של ג'ון בולבי (John Bowlby), אבי

תיאוריית ההתקשרות¹ (attachment), שתיאר בהתבסס על תצפיות שערך על פעוטות וילדים, את התנהגותם כאשר הם הופרדו מן הדמויות המטפלות (caregivers) למשך פרקי זמן שונים, ועליו לוויין (Lewin, 2000) מבסס את מאמרו על חרם חברתי.

בולבי (1973) טען שלכל אדם החל מהינקות, יש צורך בסיסי וראשוני (בדומה לצורך במזון) בקרבה ובקשר בינאישי. הוא כינה צורך זה כהתנהגות ההתקשרות ומטרתה השגת הגנה ותמיכה בולטת בתקופת הינקות אך כאמור היא נמשכת לאורך כל חייו של האדם. בהתאם לצורך של פעוטות וילדים בהתקשרות בולבי הראה שכאשר פעוטות (וילדים) מופרדים מן האם ישנן מספר תגובות אמוציונאליות בולטות (1) מחאה (protest) הכוללת בכי, חיפוש, אקטיבי והתנגדות לניסיונות פיוס (2) ייאוש (despair) המתבטא בפאסיביות ועצבות ברורה (3) והתבדלות (Detachment) קרי, אי שימת לב אקטיבית והתעלמות מן האם במידה והיא שבה וחוזרת².

בהתאם לזה, כאשר ילד נחשף לחרם, הכמיהה הראשונית והבסיסית לחיבור נמחקת, דבר המשאיר את הילד פגיע ובודד ובסכנה להתפתחות דפוסי התקשרות 'לא בטוחים' (ראו הערה 2) המבטאים היעדר תחושת 'בסיס בטוח'. על מנת למנוע זאת, על מורות/ גנות מנהלות/ מנהלים – למגר את האנונימיות מהמרחב שבתוכו הם פועלים כפי שהציעה ד"ר צורן בפוסט שלה המצוטט בכתבתה של נועה לימונה, ולהציב את מערכת היחסים שלהם עם כל ילד וילדה במקום הראשון, לפני ציונים והישגים. בכך הם יכנסו בחלל שנוצר בין החרם שהילד חווה מידי חבריו וישמשו כבני אדם שניתן לסמוך עליהם ומהווים תיקון מסוים לאלימות הפסיכולוגית שילדים אלה חוו. הטיפול הפסיכותרפויטי שלטעמי אמור להיות משולב באופן מיידי במקרה של חרם – ברמה הפרטנית ובהמשך אם ניתן, ברמה הקבוצתית, אמור להשלים את הטיפול בחרם בכדי למנוע נזקים עתידיים.

מעבר לכך שבמסגרת הטיפול יש להתייחס לחרם כאירוע טראומתי אותו יש לשחזר בכדי למנוע התפתחות של סימפטומים פוסט טראומטיים כרוניים, הקשר בין המטפל והילד שחווה חרם, צריך להיבנות בהדרגתיות תוך יצירת יחסי אמון ותיקון החוויה האלימה שהחרם יצר. במובן זה המטפל צריך לתפקד כ'הורה' בטוח, קשוב ורגיש לצרכי הילדים המטופלים תוך גילוי חוסר ורצון לקרבה, לרבות קרבה לחוויית הדחייה שהמטופלים-ילדים חוו. כל זאת מבלי להיות 'חודרני' ותוך תגובות טיפוליות הולמות מצוקה שלבטח יתעוררו בטיפול. הטיפול צריך להיות מלווה בקשר עם ההורים ודרכם עם גורמי הטיפול והמורים בבית הספר, שצריכים לצאת במסע הסברה בלתי מתפשר לנזקי החרמות. בתום הטיפול הפרטני, אני מציע לשקול טיפול קבוצתי, במסגרתו תהליך השיקום דרך ההשתלבות בחברת אחרים (קבוצת שווים במקרה זה) ועל בסיס שיח פתוח, התמקמות בקבוצה ושיח רגשי, אמורים להשלים את הטיפול בנזק שנגרם.

¹ תיאוריית ההתקשרות מבוססת על שלוש הנחות: **האחת**, התינוק נולד עם רפרטואר התנהגותי אשר נועד לשמר את קרבות לדמות המטפלת. **השנייה**, ששמירת קרבה בין התינוק לדמות המטפלת מותנית לא רק במערכת ההתקשרות של התינוק כי גם בזמינותה של הדמות המטפלת (מכונה 'דמות ההתקשרות' (figure attachment), ובמידת התגובתיות והרגישות שלה לצורכי התינוק. כאשר נגישותה של דמות ההתקשרות אינה וודאית, לא נוצר בעבור התינוק הבסיס הבטוח (secure base) שהינו תחושת הביטחון של הילד בכך שהדמות הטיפולית תימצא לצידו כאשר יזדקק לה ותיענה בחיוב לאיתותיו ולניסיונותיו ליצור קרבה, דבר שיתבטא אצל התינוק בחרדה ובניסיון ליצור קשר בדרכים שונות (בכי, היצמדות וחיפוש). **השלישית**, היא שהחוויות וההתנסויות עם הדמות המטפלת, מופנמות אל תוך "מודלי עבודה פנימיים" (internal working models) המגלמים בתוכם את תפיסת האדם ביחס לעולם ולגבי עצמו. מודלים אלו הם אבני יסוד הבניין של סגנון ההתקשרות של הפרט (attachment style) והם למעשה סכמות קוגניטיביות אשר מתגבשות בשנים הראשונות מתוך האינטראקציה של הפעוט עם הדמות המטפלת ואחרים משמעותיים.

² תגובות אלו נוסחו בהמשך כסגנונות התקשרות בידי מארי אנסוורת' (Mary Ainsworth): 'בטוחים', (קבוצה B) שאופיינו בצורה נוחה בקרבה ופרידה מהדמות המטפלת. 'בלתי בטוחים-נמנעים' (קבוצה A) שאופיינו בשמירה על מרחק מהדמות המטפלת והדגישו עמדה של הסתמכות עצמית. פעוטות אלה נמנעו מקרבה אל הדמות המטפלת עם שובה. 'בלתי בטוחים חרדים' אמביוולנטיים' (קבוצה C) - שהראו חוסר ביטחון בזמינות האם, אך הגיבו אחרת לחוסר ביטחון זה. פעוטות אלה ערכו ניסיונות לא עקביים לקשר ומגע עם הדמות הטיפולית והתקשו לסבול אפילו מצבים קצרים של פרידה. כמו כן, בניגוד לפעוטות הנמנעים, נטו לחפש מגע על חשבון הפעילות החקרנית, והגיבו בכעס, ייאוש וחרדה בדרישתם לקרבה. בעת הפרידה מהדמות המטפלת הגיבו במחאה ובמצוקה חזקה במיוחד, ובשובה הפגינו התנהגויות אמביוולנטיות שבאו לידי ביטוי בניסיונות התקרבות (אחיזה והיצמדות) ודחייה (כעס והימנעות מקשר עין) לסירוגין. קבוצה נוספת (D) אותה הוסיפו חוקרים אחרים, (Main & Solomon, 1986, 1990) מאחר שנמצאו פעוטות שלא נכנסו לקבוצות ש – Ainsworth ועמיתיה מצאו, הן אלה שהפגינו סגנון "לא מאורגן" (insecure – disorganized / disoriented) פעוטות אלו הפגינו בלבול, חוסר ארגון, התנהגויות סותרות ודפוסי התנהגות בלתי ממוקדים ובלתי קוהרנטיים המכילים שילוב של תגובות נמנעות וחרדות גם יחד.

מקורות בהם נעשה שימוש בפרוט זה

הרמן, ג. (1992). *טראומה והחלמה*. עם עובד בע"מ.

APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of psychiatric disorders DSM-5TM* (5 ed.). Washington: DC: Author.

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775.

<https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. 2: Separation: anxiety and anger*. New York, NY: Basic Books.

Lewin, M. (2000) "I'm Not Talking to You": Shunning as a Form of Violence, *Transactional Analysis Journal*, 30(2), 125-131. DOI:

10.1177/036215370003000204.

Luther R. (2023). What Happens to Those Who Exit Jehovah's Witnesses: An Investigation of the Impact of Shunning. *Pastoral Psychol*, 72(1): 105-120. doi:

10.1007/s11089-022-01051-x.