

"כל אבן שפגעה בי": צעדים ראשוניים בדרך לחוסן וצמיחה בעקבות משבר

סיכום הרצאה של יוסי לוי בלז בידי רות אשל

כל צעד מאת אביב גדני

כל צעד הוא צעד חדש / שום דבר לא מת / הכל נשאר חי.
צעד צעד כל צעד קטן / הוא אהבה נגלית, שירה נראית / הכל חסין לאש,
מתפורר למגע / שום דבר לא מת / הכל נשאר כאן.
כל אבן שנפגעה בי / היא עוד אבן שאיתה אבנה את / הנשר.

הקשבתי להרצאתו המרתקת של יוסי לוי בלז, ראש המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי במרכז האקדמי רופין. ההרצאה התקיימה באתר טיפולנט, פורטל לשירותים פסיכולוגיים בישראל, הקהילה המקצועית <https://www.betipulnet.co.il>). בהרצאתו, הוא מעניק כלים מעשיים להתמודדות עם טראומה, ואין כאלה שלא חוו קושי, או מוות של אדם אהוב. אני מודה לו על הסכמתו להעלות על הכתב את סיכום הרצאתו. רות אשל

בשבת השחורה בשבעה באוקטובר חווינו אובדן חיים עצום של חיים בזמן קצר, עדות לאכזריות בלתי נתפסת, מספרי נרצחים וחטופים בלתי נתפסים, עשרות אלפי מפונים ללא בית, תפקוד צבאי וממשלתי לקוי, מחסור בכוח אדם בכל הגזרות, כניסה קרקעית וחשש לאובדן חיי חילים – וזו רשימה חלקית. ניתן לאבחן ארבע סוגי טראומה: הראשונה היא טראומה אישית, שהיא חוויה רגשית מכאיבה העשויה לגרום נזק משמעותי ומתמשך לתפקודו הנפשי של האדם ולהתפתחותו. היא מערערת את האמונות הבסיסיות ופוגעת באמונה שבסדר הבסיס, כמו, למשל, "העולם הוא טוב ובטוח ואנשים הם טובים"; "בעולם יש סדר וניתן לנבא אותו"; "יש סיבה למה שקורה"; "אני טוב ומגיע לי דברים טובים". נוצרת תחושת חוסר אונים מול האיום: "מה אני אעשה אם זה יגיע אלי? לאן אברח?".

טראומה נוספת היא טראומה קולקטיבית, שמתרחשת בבת אחד לקבוצה גדולה של אנשים הרואים בעצמם קהילה (ולכן מונחת גם בבסיס הקבוצה, בתרבות ובהיסטוריה). טראומה אחרת הוא אבל טראומתי, שקשור לאובדן במצב טראומה של בני משפחה, של חברים ושל אזרחים, המשתייכים לארגון או למדינה שלי. עוד טראומה היא טראומה של בגידה, שקשורה לפגיעה מוסרית בקוד המוסרי הפנימי של האדם, שבעקבותיה השפעות מורכבות לטווח ארוך על האדם וסביבתו; בגידה של הנהגת המדינה, הצבא, המשטרה. אין שום מן בינינו לבין אכזריות העולם; האב הגדול שהייתי צריך אותו לא היה באותה עת. איבדנו את חווית הבטחון, האמון, את תחושת המוגנות, הוודאות (יודעים למה לצפות), את תפיסת העתיד, הנחות עולם בסיסיות, כמו, למשל "יהיה טוב", "העולם בטוח", "יבואו לסייע לנו", שקט (כל הזמן הצפה תקשורתית, מול מחשבות חודרניות, סדר: "האם יש לימודים?"; "האם הולכים לעבודה? למה שעות?"; מחוברים לצפייה בטלוויזיה. העתיד הצפוי (לכאורה) מצביע על דיכאון, אובדנות, דאגה, צער ממושך, עוצמות גדושות של מתח, דריכות, חרדה ואיתם גם שימוש בחומרים, אגרסיביות ואימפולסיביות. מחקר מראה ש-70.4% מהאנשים חוו במהלך חייהם טראומה אחת (Benjet et al., 2016).

רובנו מתמודדים עם האירועים של טראומה. בשבועות הראשונים יהיו סימנים ואחר כך החלמה. יחד עם זאת, מחקרים מצביעים על תזודותיות הקשיים (התגובות משתנות לאורך זמן). עלול להיות פוסט-טראומה כיוון שדיכאון וחרדה הן הפרעות שמשתנות באופי, בתצורה ובעוצמה בזמן שלאחר הטראומה. בעוד כולנו מתמקדים בפוסט-טראומה, הסבירות להתפתחות הפרעות אחרות (בראשן דיכאון) גבוהה לא פחות. מי שפיתח תגובות לאורך האסון שקרה, ייתכן ויפתח אותן זמן רב לאחר השבת השחורה.

אנו נדרשים לתובנה שכאב נפשי הוא מה שעושה אותנו אנשיים. רובנו חווים שכול, או נחווה. שכול הוא חלק מחיינו. עלינו להפנים שכאב אינו ההפך של חוסן והתמודדות; דאגה וחרדה אינן ההפך של הסתגלות וכוחות; מתח ודריכות אינן ההפך של חוזק וכוחות; אבל ואובדן אינם ההיפך של צמיחה והתפתחות. על פי ההשקפה הבודהיסטית, הכאב אינו הבעיה (אלא מצב הכרחי מעת לעת). "לידה היא סבל, הזדקנות היא סבל, חולי הוא סבל, מוות הוא סבל" – אלא שהחברה האנושית לא מקבלת את קיומו של כאב בעולמנו. הרגעים הקשים בחיים הם הזדמנויות מיוחדות במינה לחוות בצורה עמוקה את ארעיות החיים, להרחיב את מנעד החיים ולפתוח במסע רוחני. פמה צ'ודרון (Chöedron), נזירה אמריקאית בורם של בודהיזם טיבטי כותבת: "כשהדברים מתפרקים, ואנחנו על סף משהו שאיננו יודעים מהו, המבחן לכל אחד מאתנו הוא היכולת להישאר על הגדה הזאת ולא לנסות להיאחז במוכר" (צ'ודרון, 2001, 17).

מול תופעות אלה של מצבי טראומה או מצוקה, עומד תהליך דינאמי של חוסן, בו האדם מציג התנהגות מסתגלת וחיובית. לעבור שינוי מהותי, כי מה שהיינו כבר לא מספיק בעת הזו. יחד עם זאת, עלינו לסייע לכך. אנחנו במסע, והמסע ארוך. צריכים לדבר על הכאב, לא לטאטא תחת השטיח. הפסיכולוג הקליני יוסי לוי בלז מציע מפת דרכים עם כלים להתמודדות ומדגיש שהיא אינה באה במקום הטיפול המוכר אלא בנוסף אליו. את המפה הוא בנה תוך שהוא מסתמך על המודל האקולוגי להתערבות במשבר: Ecological System Model (Bronfenbrener, 1977), ומרכיביה הם: הסתגלות, תחושת שייכות, תחושת משמעות, תחושת שליטה, בנייה והבנייה של נרטיב מיטיב וחיובי (למרות הכל).

צידה שאנו לוקחים איתנו במפת הדרכים היא ליצור את תחושת השייכות והזהות החברתית. אנו שואלים: מהי חווית השייכות שלך? למי אתה מחובר? לאיזו קבוצה את מרגיש שייך? אילו פעולות תוכל לעשות כדי להתחבר לקבוצה או לקהילה אליה אתה משתייך? עד כמה (ואיך) אפשר יהיה להגביר את תחושת הנראות שלך בקהילה, ואת ההרגשה שאתה חלק? שאת שייכת? שאתם ביחד? אחרי טראומה קבוצתית, זה קורה לפעמים לבד. למשל, פגשנו את השורדים במלונות והם מייצרים מסגרות חדשות, כמו ועדת תרבות, ועדת חינוך וכדומה.

צידה נוספת לשיקום מאירועי טראומה היא יצירת משמעות, שהיא היכולת שלנו להתבונן ולהבין מצבים ואירועים שונים דרך הבנת התפקיד של הערכים והמטרות שלנו. נשאלות השאלות: מה המשמעות של כל זה עבורי? מה המשמעות והתפקיד שלי במסע שאני יצאנו? איך אוכל לתת מקום לערכים שלי בצעדים הבאים שאעשה, בתפקיד שאקח במשפחה, בחברה, בקהילה? מה המטרות שלי עכשיו? איך אוכל להתקדם (אפילו סנטימטרים בודדים) לעבר הגשמתן? האם יש לי תפקיד? האם אני יכול למצוא תפקיד? מה התפקיד המתאים לי בזמן הזה? על כוחה של המשמעות כותב ויקטור פרנקל, ששרד את השואה: כשאני שואל, איך אני יכול לעזור לך להתקדם מה חשוב לך עכשיו? זה לא במקום הכאב, כל עוד אני חי יכול להיות לי תפקיד, משמעות בעולם שאני חי. האובדנות היא כאן ולא תלך, אבל בינתיים תמצא, לא במקום, אלא לצד. אני מרחיב את משמעות התודעה. התפקיד לא מעלים את הכאב, אבל מאפשר "מה הלאה?". זה שקיבוץ בארי חזר לתפקד כל כך מהר. "במחנה הריכוז ניליתי שלמאות שאיבדתי את כל מה שיש לי, נשארה לי היכולת לבחור איך להתייחס למצבי.

הטראומה יוצרת תחושת חוסר אונים נוכח אירועים שמנפצים את השקפות העולם הבסיסיות שלנו. אנו צריכים להחזיר את האמונה שהאירועים והתנאים בחיי האדם ניתנים לשליטה על ידי המעשים במקום להיות תוצאה של מזל או מקריות. איך עושים זאת? נותנים משימות, משאבים להמשך התפקוד. לפעמים, העשייה נובעת מהאינסטינקט, כמו, הולכים להתנדב לחקלאות שזקוקה לכוח אדם, מתנדבים בבתי חולים.

צידה נוספת לקחת למפת הדרכים זה לבנות סיפור מכלל חוויות חיינו. סיפור זה כולל חמלה וסליחה עצמית, שמסייעות לאפשרות להסתגלות. נשאלות שאלות: מי אני? מה אני עושה כאן? מה יקרה לי? מה הסיפור שאני מספר לעצמי בזמן זה? האם אפשר להוסיף לו מרכיבים? האם אפשר לייצר סיפור מורכב (לא שחור לבן)? האם אפשר למצוא חלקים מיטיבים בסיפור הגדול שלנו? למשל, המדינה נעלמה ועלינו לבנות אותה מחדש (אל מול טראומת הבנידה). כשהציונות הדתית אמרה אחרי ההתנתקות יתנחל בלבבות, זה איפשר לה להמשיך להיות חלק מהקולקטיב הישראלי מבלי לאבד את המשמעות של טראומת ההתנתקות עבור הקהילה שלהם.



משבר יכול ליצור צמיחה כשאתה שואל את עצמך מה אתה מעריך יותר בחיים היום בעקבות המשבר? במה המשבר הזה יכול לשנות משהו בך? לשפר משהו בך? מה למדת על עצמך בהתמודדות עם האובדן? אם תוכל לקחת דבר אחד מתוך ההתמודדות עם המשבר, במה תבחר? ובמבט לעתיד: אם נתבונן עכשיו עליך חמש שנים קדימה, מה חשוב לך להגיד לעצמך על היכולת שלך להתגבר ולצמוח מהמשבר, מהאובדן, או מהטראומה; אילו אירועים אחרים שחווית בחיך עוזרים לך לשאוב כוח? אילו מתנות אתה יכול לדמיין או לחשוב שהמשבר הזה יעניק לך?

אין לנו פריבילגיה לטבוע וכאנשים יש לנו תפקיד: הזמן הזה קורא לנו להיות בעמדה אקטיבית. לצד ההקשבה, האמפטיה והרגישויות לקשיים, למורכבות ולחרדה, עלינו לייצר שיח שמטמין זרעים של שייכות, משמעות, שליטה וסיפור מיטיב. לשאול שאלות שמאפשרות להתבונן גם על החלקים אלו (שהקשב אליהם נמוך כרגע). להניע אזורים רדומים במוח לתשומת לב לחלקים אלו. להאמין שיש תקווה, שיש כוחות, שיש אפשרות להסתגלות. זה חשוב לאנשים מסביבנו, זה חשוב לקהילה שלנו, זה חשוב לעצמנו. העיניים הטובות שלנו אינן רק להתבוננות בקושי ובכאב; הן גם כדי לסמן את היעד ואת החזון.

ביבליוגרפיה

בלז לוי יוסי ואסף דפני (עורכים), 2022. מתחת לשמיים השחורים: שיחות על כאב נפשי, אובדנות ותקווה, הוצאת הקיבוץ המאוחד.
צידרון פמה, 2001. כשהדברים מתפרקים, המגדלור ספרים.
Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory, 1977.
Frankl, V., 1946, 1959. Man's Search for Meaning, Beacon Press.

הצעות לקריאה ב"מחול עכשיו":
רוזנבלט עינב, ינואר 2011. "מה נוף יודע? על חומרת הנוף ועל האחדות בין נוף לרוח בתורה הבודהיסטית", מחול עכשיו עמ' 17-19.
רוזנבלט עינב. דצמבר 2011. "להיענות לאידיעה: תהליכי יצירה מחול לפי תורת הוין", מחול עכשיו עמ' 14-17.
רוזנבלט עינב. ספטמבר 2013. "נוף כאב: התנסות בודהיסטית באימון מחול", מחול עכשיו עמ' 14-16.

הכתבה של רות אשל מתבססת על הרצאה ומצגת של פרופ' יוסי לוי בלז, פסיכולוג קליני, חוקר, יועץ ומרצה תחומי חוסן, כאב נפשי, טראומה ומניעת אובדנות. הוא משמש כפרופסור בפקולטה למדעי החברה והקהילה במרכז האקדמי רופין, ראש המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי ע"ש ליאור צפתי, חבר במועצה הלאומית למניעת אובדנות ויועץ בתוכנית הלאומית למניעת התאבדות ויושב ראש השדולה למניעת אובדנות באקדמיה.