

מבגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

גיליון מיוחד בנושא:

זיכרונות ילדות מוקדמים:

נרטיבים מעצבים בדיאלוג בין תאוריה, טיפול ויישום

עורך-אורח: ד"ר אמיתי המנחם

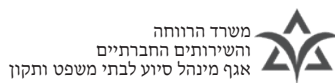
כרך כ"ה • גיליון 45-46

תמוז תשע"ז – כסלו תשע"ח – יוני-דצמבר 2017

יוצא לאור על ידי:



בשיתוף עם:



טיפול והתערבות

זיכרונות ילדות – מסיוט לטיפול

מיכל שמחון

לכבודו של אבי, משה, שאינו אך הנו*

תקציר

המאמר מתאר את השפעתם של שני זיכרונות ילדות שלי, כבת של ניצול שואה, על חיי; הזיכרון הראשון הוא סיוט, והזיכרון השני הוא סיפור. המאמר מבוסס על ההנחה הנרטיבית שלא המציאות היא שמעצבת את אישיותו של האדם, אלא האופן שבו האדם מספר אותה ובכך מעניק לה משמעות. במקרה המתואר – הסיוט היה בלתי נמנע, אולם הטיפול עוצב על ידי המספר, ניצול שואה, שבחר בדרך מיוחדת לארוג את אירועי חייו ולהפכם לטיפול שיכול היה לתקן את הסיוט. המאמר מדגים את האיכויות הטיפוליות של הטיפול, שבזכותן הוא הפך למנוע רב-עצמה לריפוי גם למספר וגם למאזיניו. המאמר מנתח את הטיפול שסופר באופן ספונטני, על פי עקרונות הטיפול הנרטיבי שקשורים לתהליכי עיבוד אבל וטראומה, ומראה בדרך זו את כוח השפעתו של הטיפול המרפא.

מילות מפתח: טיפול נרטיבי, דור שני, העברה רדיאקטיבית, עיבוד אבל, טיפול מטראומה, סיפור מועדף

הקדמה

במאמר זה, שהוא בחלקו מחקר רפלקטיבי, אתאר את השפעתם של שני זיכרונות ילדות אישיים שלי על חיי. הזיכרון הראשון הוא סיוט, והזיכרון השני הוא סיפור. במקרה שיוצג, הסיוט במציאות היה בלתי נמנע. אולם הוא עוצב על ידי אבי, ניצול שואה, באופן שהשכיל לטוות את אירועי חייו לטיפול שיכול היה לתקן את הסיוט. דרכו של אבי לארוג את מציאות חייו עולה בקנה אחד עם התפיסה הנרטיבית שמניחה שלא המציאות היא שמעצבת את אישיותו של האדם, אלא הדרך שבה הוא מארגן באופן סיפורי את שקרה וקורה בחייו וכך מעניק להם משמעות ותכלית (ליבליך, זילבר ותובל משיח, 1995; McAdams, 2001). המאמר יעמוד על ההבדל שבין שני זיכרונות הילדות וידגים את האיכויות הטיפוליות המרפאות של הטיפול. לחלק האישי של המאמר יתווסף מצע עיוני, שבו אנסה להסביר כיצד אני, השומעת, נשארתי עם הטיפול המיטיב, בעוד שהסיוט של אבי, שאיים לחלחל לתוך חיי, הלך והיטשטש.

* בהשראת המוטו בספר "היפנוזה" (בונשטיין, 2014).

זיכרון מוקדם ראשון – הסייט

לילה. את השקט מפלחות לפתע זעקות נואשות כשל חיה פצועה. לא ניתן להבחין במילים. מיד אחר כך אני שומעת קול רך של אמי, שמעיר את אבי משנתו הטרופה: "מוישי... מוישי..." והוא מתעורר מהסייט שפוקד את לילותיו.

"על מה חלמת אבא?" אני שואלת אותו בבוקר. הוא לא משיב. בלילה הבא הדבר חוזר ונשנה. בבוקר, לאחר יקיצתו, הוא אומר לי, ספק בפליאה ספק בתרעומת: "זה שאני חוזר לילה לילה לאושוויץ – נו, כבר התרגלתי לכך, אבל זה שאני חוזר ומביא אתי לשם את בני? לזה אני לא מסכים, לא מסכים".

זיכרון מוקדם שני – הסיפור

אני זוכרת סיפור שאבי חזר וסיפר:

בלילה עוד עמדו במחנה שומרים גרמנים. בבוקר, כשהשמש זרחה, אני מתבונן בשער, ואין שומרים. אני קולט – המלחמה נגמרה. אני בן אדם חופשי. הסייט הסתיים.

אני חוזר הביתה, לכפר. אולי מיהו חזר? השמועות על חורבן הכפר הגיעו למחנה. אני יודע שהוריי וכל אחיי הקטנים נספו. אבל עדיין יש לי תקווה שאולי מיהו מהמשפחה, מהקהילה שרד. כל אירופה הרוסה... רכבות נוסעות אנה ואנה ומובילות ציוד צבאי... חיילים... ניצולים... אנשים ללא בית, חסרי כול.

אני מיטלטל בדרכים החרבות, המאובקות, השוממות. בדרך לא דרך אני מגיע לכפר ועומד מול ביתי. זוהי שעת לילה, אור מפציע בחלון. אני דופק על הדלת. השכן שלנו, הגוי, פותח את הדלת למלוא רוחבה. הוא מזהה אותי. במקלו הגדול הוא מצביע על הפתח: "לך", הוא אומר לי בקול יבש, "אם לא – אני הורג אותך במקל". עוד בטרם יסגור עליי את פתח הבית, שהיה שלי, של משפחתי, אני שומע את עצמי מבקש: "אני הולך, אבל יש לי בקשה קטנה ממך: מתוך הספרייה הגדולה של אבי, תן לי את החומש של אבא שלי. את החומש של המשפחה שלי". הוא מרים את המקל גבוה, והפעם קולו עבה וקשה יותר: "לך, ואם לא – אני הורג אותך במקל".

הלכתי. ללא בית, ללא החומש, שכריכתו שחורה ודפיו – דפי משי דקיקים. הוא עבה, מחזיק במרכזו את פסוקי התורה וסביבו – פירוש רש"י, תרגום, שפתי חכמים, חומש שיצא לאור בברלין לפני המלחמה. בעמודיו הראשונים, הריקים, רשם אבי את שמות כל הילדים שנולדו לו ולאמי – ילד אחרי ילד, ובצד כל שם – תאריך לידתו העברי וזה הלועזי. חומש של המשפחה. חומש שלי, שלנו. אבל כמו שאר הדברים שנלקחו ממני, גם החומש הזה נלקח ממני.

אני מסתובב עוד קצת בכפר, ואז מתחילים להגיע לכפר שליחי עלייה מארץ ישראל. אני פוגש חבר זה ואחר. השמש שוקעת. אני נכנס לתפילת ערבית לבית הכנסת שבכפר הסמוך, שם מתארגנת קבוצת עלייה לארץ. והנה על השולחן, ליד ארון הקודש, ממש על השולחן – אני רואה חומש שחור עם אותיות זהב, דפיו דפי משי, הוצאת "חורב", שיצא לאור בברלין לפני המלחמה. במרכזו פסוקי התורה, ומסביב פירוש רש"י, תרגום, שפתי חכמים; ובעמודיו הראשונים? כן. ממש כך – זה החומש שלי, שלנו, של אבי. אני מרים את הספר ברעד. מלטף את כריכתו, נושם את ריחו, את ריח הבית, לא יכול להתיק את עיניי מכתב ידו הבהיר והמצויר של אבי. אני מקרבו אל חזי, מחבק אותו כמו שאב מחבק את בנו. אין ספק – זה החומש. נראה שהגוי שפלש אל הבית זרק אחרי לכתי את כל

הספרים, ויהודי עבר שם, וכמנהג העתיק, אסף בחמלה רבה את כל ספרי הקודש והניחם היכן שראוי להם – על שולחן בבית הכנסת הראשון שאליו הוא נכנס. אני מתרגש, לא מאמין. הספר בידיי!

אולם הדרך לארץ ישראל ארוכה וקשה, ואני לא יודע אם הספר יעמוד בנפתולי הדרך ובסכנותיה. לכן אני מפקיד את הספר בידיו של אחד השליחים שהיה לו אישור עלייה לארץ ישראל: "לך יש אישור עלייה", אני אומר, "הספר יהיה בטוח יותר אצלך. כשנגיע לארץ, ניפגש. אתה, אני והחומש". השליח שם את הספר בתיקו ואנו נפרדים, איש איש לדרך. אני עולה על אניית מעפילים ופוגש שם את הנערה שלימים תהיה אשתי. האנייה נתפסת על ידי הבריטים, אנו מגורשים לקפריסין ואחרי טלטולים מרובים מגיעים לחוף עתלית.

והספר? השליח נבון. לאחר שתיקה קצרה הוא מתנצל ואומר: "סליחה. הקומוניסטים תפסו אותי. את הספר ואת כל מטלטליי לקחו ממני. החומש איננו". מאותו רגע, אני מתחיל לחפש את החומש בארץ. אינני מאמין שאמצא את אשר אבד, אבל אני רוצה שיהיה לי החומש שהיה לאבי. בינתיים פורצת מלחמת השחרור, אני הופך מפליט לחייל. נולדות לי בת ועוד בת, החיים זורמים, אבל בין לבין, אני לא מפסיק להסתובב בחנויות ספרים – מעלעל, הופך ומחפש את החומש, ואז סמוך ללידתו של בני, בחנות ספרים קטנה וישנה בתל אביב אני רואה – חומש בהוצאת "חורב", שיצא לפני המלחמה בברלין. במרכזו פסוקי התורה ומסביבו כל הפרשנים. אני פותח את הספר – אותם דפים לבנים ריקים, ובלי להסס, אני לוקח את העט מכיסי וכותב: "נרכש בזמן הולדת בני אליעזר צבי ו' טבת תשי"ח (29.12.57) הנקרא ע"ש אבי ז"ל אליעזר, שנרצח בראש משפחתנו, על ידי הנאצים באושוויץ, בערב חג השבועות תש"ד, ג' סיון תש"ד, ה' ייקום דמם". ומיד אחר כך נרשמים בזה אחר זה שמות הבת הבכורה, הבת השנייה, הבן השלישי והבן הרביעי, ובצד כל שם – תאריך לידתו העברי ותאריך לידתו הלועזי.

מאז כל ילד שנישא – נרשם מתי ולמי, וכל נכד ונכדה ממשיכים להיכתב בזה אחר זה. השרשרת נמשכת. כל ילד וילדה בשמם, ולצדם – התאריך העברי וזה הלועזי.

את הסיפור הזה הכי אהבתי לשמוע. שמעתי אותו שוב ושוב ושוב. נראה לי שעד עולם ארצה שאבי יספר לי אותו. מדי פעם, כשאני מגיעה לבית הוריי, אני פותחת את ארון הספרים, פותחת את החומש ורואה את שמי, תאריך לידתי, תאריך נישואיי, תאריכי הולדתם של בנותיי ובניי, תאריכי נישואיהם ושמות נכדיי ונכדותיי.

מה בין הסייט לסיפור?

הסייט נכפה עליי, הוא פעפע לתוך שנתי בעל כורחי, והוא הכיל חומר גולמי, לא מובן, לא מובחן, חסר פשר ולא אנושי. הוא חזר על עצמו. הוא הופיע בלילות, בחושך, כשהייתי לבד. שמעתי אותו מרחוק. הוא היה עצמתי ועורר אימה.

בספרה, "ההורים שחיים דרכי", יולנדה גמפל (2010) ציינה שלזיכרונות כאלה, בשל מעורפלותם מצד אחד ועצמתם מצד שני, יכולה להיות השפעה קריטית על בני הדור השני והשלישי של הניצולים. זוהי העברה בין-דורית, שאותה היא כינתה בשם נורא, שמעיד על השפעתה – "העברה רדיואקטיבית". העברה זו היא מזיקה והרסנית, בעטייה הילדים חיים בעל כורחם, באופן לא מודע, את חייהם של הוריהם, והיא עלולה לגרום לפעמים להיווצרות פתולוגיות. הילד חווה את סיטי הוריו העצמתיים, הלא מדוברים, ומגיב עליהם באופן הרסני ומסוכן. לנגר (Langer, 1991)

ציין שהקושי הפנימי לשזור את זיכרונות האימים הללו לכלל סיפור, לבנות סיפור מרגעי התווה, עלול להביא לעתים להתפרקות האישית של המספר. אולם אבי המיר את הסיט בסיפור. את הקולות חסרי הפשר הוא הפך למילים מובנות בעלות משמעות, שנקשרות זו לזו והופכות לסיפור קוהרנטי עם עלילה רצופה, שיש בה התחלה, אמצע וסוף. מול צעקות איומות שמתפשטות ונטמעות מעצמן בנפשי, מולי דמות קרובה שמספרת בקול שקט, ואני מטה אוזן ובוחרת להקשיב. בינינו קשר אינטימי, דיאלוג אישי בין המספר למאזינה.

האיכויות התרפויטיות שבסיפור – מצע עיוני

נוסף על הקשר המיוחד שנרקם באמצעות המעשה הסיפורי בין המספר למאזיניו, לתוכן הסיפור עצמו, להשתלשלות האירועים המתוארים בו ולפרטיו השונים יש משמעות מיוחדת, שתורמת להיותו סיפור בעל פוטנציאל מרפא. התבוננות חוזרת בעלילת הסיפור מלמדת שטמונות בה איכויות בעלות ערך טיפולי, שמעידות על כישרון החיים של המספר, שידע באופן אינטואיטיבי, איך לחיות אחרי האבדן, ואיך לספר את האבדן.

כאמור לעיל, התאוריה הנרטיבית רואה את מהות האדם כיצור שמספר סיפורים על עצמו ועל העולם. ייחודו של האדם נעוץ ביכולתו להעניק משמעות לאירועי חייו דרך קשירתם לרצף עלילתי שבמרכזו עומד האדם (Morgan, 2000). הסיפור הוא הכלי המדויק ביותר לתיאור החוויה האנושית, בגלל צבעוניותו וחיוניותו. מתוך כל שפע הקולות, הצבעים, התמונות וההתרחשויות שמקיפים את האדם, הוא רוקם סיפור. לתוך הסיפור שהולך ונארג מוכנסים הפרטים שתואמים את עלילתו, בעוד שהפרטים האחרים מושמטים ושוקעים בתהום הנשייה, כי לעולם לא ניתן לשזור לתוך עלילה את כל מרכיבי החוויה שסובבים אותה.

טראומה, בגלל עצמתה, עלולה לעתים לצבוע את כל החוויה ולהשכיח פרטי התרחשות משמעותיים, שאף הם היו חלק ממנה. כך, במקרים מסוימים הטראומה הופכת להיות דומיננטית, וכתוצאה מכך הסיפור מצטמצם והופך לצר (Denborough, 2006). במקרים אלה, האתגר הטיפולי הוא לאפשר לאדם לערוך מחדש את סיפור חייו באופן פורה יותר, שלוקח בחשבון את האירועים שהאדם חווה, אך נשרו מתודעתו, הפרטים שלא הוכנסו לעלילה שאותה הוא מספר. הטיפול הנרטיבי מציע דרכים מגוונות שתאפשרנה למטפל לבנות פיגומים אשר באמצעותם יוכל האדם לחבר מחדש את סיפורו שנקטע, באופן שיאפשר לו צמיחה והתפתחות (White, 2007).

אבי מעולם לא היה בטיפול נרטיבי, אולם בסיפורו מסתתרים זרעים שעולים בקנה אחד עם האמצעים הנרטיביים, שהפכו מאוחר יותר לדרך טיפול באנשים שעברו טראומה ואבדן. ניתן אפוא להאיר דרך הסיפור את אופן ההתמודדות הספונטנית המיטיבה של המספר שחי לפי תומו, ולהצביע לאחר מעשה על האיכויות המיטיבות שמשוקעות בסיפורו כאבני דרך, שאחר כך נוסחו ותורגמו לדרך הטיפולית שמוצעת בטיפול הנרטיבי להתמודדות עם אבדן ואבל. ניתוח הסיפור

בדרך זו יוכל להאיר את הכוחות והמשאבים הטבעיים שטמונים בבני אדם, אשר מאפשרים להם להמשיך ולחיות את חייהם בטוב גם לאחר אסונות כבדים. להלן אתאר שוב את פרטי הסיפור, תוך הצבעה על האיכויות המרפאות שמתבטאות בו ועולות בקנה אחד עם עקרונות הטיפול הנרטיבי.

מעשים קטנים של התקוממות

אבי נזרק מביתו, אולם רגע לפני טריקת הדלת הוא מבקש משהו שהוא לגמרי שלו. למרות הסירוב והאיום, הוא חוזר על בקשתו. הרצון לקבל משהו מהבית שלו, הרצון להעז ולא לוותר לחזק, מעיד על התנגדות לעוול ומוכיח שאפילו לפליט רצון ומוכה יש רצון.

התאוריה הנרטיבית מניחה שהאדם לעולם אינו קרבן פסיבי של מעניו (Wade, 1997). גם במצבים הקשים ביותר של עינוי וסבל, האדם מגלה סימנים, ולו גם קטנים מאוד, של התנגדות, שאם הם ייחשפו, תתרחש טרנספורמציה בסיפור, והאדם יוכל לחוות את עצמו כגיבור של סיפור חייו. על המטפל להאזין בדריכות לסיפור ההשפלה ולגלות בו פרטים שמעידים על התקוממות, התקוממות במעשה או אפילו במחשבה, ומהם לרקום עם המספר סיפור חדש. בתוך סיפור זה יבואו לידי ביטוי הכוחות והמשאבים שכנראה סייעו לניצול לשרוד את אימת הטראומה ולשמור על זהותו וערכיו. ההתנגדות לשעבוד היא סימפטום של בריאות, והיא גם יוצרת בריאות. בדרך כלל תחושת ההשפלה גדולה כל כך, שהיא צובעת את כל הוויית האדם ותופסת את כל סיפורו, אולם לאדם יש יכולת קיומית בסיסית (pre-existing ability) להתקומם נגד משעבדיו, גם אם ההתנגדות הזו "קטנה, יום-יומית ומינורית" (Wade, 1997, p. 25). אין מדובר בקרבן שלחם והכניע את משעבדיו, אלא באדם שלא יכול היה להתמרד בגלוי ושחויית ההשפלה דומיננטית בהווייתו; אולם התבוננות בתשומת לב בתגובותיו יכולה ללמד שהוא התקומם במעשיו, במחשבתו או אפילו בחלומותיו. אף שהתנגדות זו לא נשאה פרי, חשיפתה בטיפול יכולה לגלות לאדם שלמרות הכול, הוא לא היה קרבן פסיבי; כתוצאה מכך, תחושת ההשפלה תתעמעם, ודימויו העצמי יתחזק. בדרך כלל האדם אינו שם לב למעשים הקטנים הללו של ההתקוממות, כי חויית העינוי היא החוויה המרכזית, והיא משתלטת על עלילת סיפורו. גילוי ההתנגדות יחשוף סיפור חדש, שיעורר את בריאות הנפש של הקרבן.

וייד (Wade, 1997) טען שכל פעולה נפשית או התנהגותית שבאמצעותה האדם ניסה לחשוף או לנטוש משהו, להתמודד עמו, לעמוד בפניו, לדחותו, לעצרו, להימנע ממנו, לשאוף נגדו, לעכבו, לסרב לשתף פעולה עמו או להתנגד לכל הפעלה של כוח נגדו, יכולה להיחשב כצורה של התנגדות. יתר על כן, כל ניסיון של האדם לדמיון או לייסוד חיים שמבוססים על כבוד ושוויון למען עצמו או למען אחרים, כולל כל מאמץ לתקן את הנזק שנגרם על ידי האלימות או על ידי כל סוג אחר של שעבוד, או לפצות עליו, מייצג דה פקטו צורה של התנגדות. לכן, בטיפול הוא הזמין את הקרבנות לדבר בפרטי פרטים על התנגדותם לדיכוי ועל השלכות ההתנגדות על הדימוי העצמי שלהם. התגובה יכולה להיות התרסה גלויה מצד אחד ופעילות מוסווית מצד שני.

היא יכולה להיות על ידי מעשה גלוי, אף קטן ביותר, ואפילו בדמיון בלבד. מול כוח עריץ אין אלה בעצם "מעשים קטנים", אלא הם ביטוי לרוח האדם ולחירותו. בהקשר זה, לדעת וייד, הביטוי "מעשים קטנים" של התנגדות" הוא ביטוי אוקסימורוני, כי במקרים של עינוי חריף, כשכל תגובה יכולה להוביל לעוד אלימות אכזרית, אין "מעשה קטן" – כל פעולה של התנגדות בתנאים אלה נתפסת כבעלת משמעות מוחלטת, גם מבלי שתביא לשינוי.

במקום לשאול, "מהי ההשפעה של הדיכוי עליך?" הציע וייד לשאול את הקרבן, "מהי התגובה שלך לדיכוי?" הוא הזמין את האנשים לתאר כיצד הגיבו דרך שאלות שמעלות תיאורים עדינים ומתוחכמים של היבטים סמויים ברמת המיקרו של תגובות מנטליות או התנהגותיות. באופן זה, אנשים מגלים פתאום שהם לא היו רק קרבנות. הדבר יוצר תהליך של הבניה מחודשת של סיפור הטראומה (recontextualize). כך, הטראומה מתמקמת באופן חדש בתודעה ויכולה להיות מסופרת באופן פורה יותר. הנטמן, סלומון והורן (2002) אף הראו שניצולים שראו את עצמם כאקטיביים, התמודדו טוב יותר מאחרים.

אבי חוזר אל ביתו חסר כול. הוא יודע שרוב משפחתו נרצחה. את הבית שדד הגוי, שהוא בעל השררה ובעל היכולת. הגוי פותח את הדלת עם מקל מאיים, אך בכל זאת לאבי עדיין יש יכולת לומר: "תן לי משהו שהוא שלי. תן לי משהו שמגיע לי". בהקשר זה חשוב לציין שיהודים רבים ששרדו את כל אימות השואה נרצחו על ידי האוקראינים כששבו אל בתייהם, כי הללו חמדו את רכושם. בסיפור הזה הפליט מתקומם, מבקש, עומד על זכותו, לא נכנע. בכך הוא מציל לעצמו את עצמו.

שמירה על ערכים וזהות

לכאורה זהו סיפור שיש בו מציאה ואבדה. החומש שנעשק חזר לבעליו ואחר כך אבד שוב. אולם לא הייתה זו סתם אבדה; האבדה היא ספר של המשפחה, שבו הייתה רשימה גנאולוגית של כל הבנים והבנות שנולדו, נישאו וילדו. האירוניה היא שבעת מציאת הספר על שולחן בית הכנסת, רוב האנשים שרשומים בו כבר לא היו בין החיים. בשלב זה, הספר החזיק רק את הזיכרון של המשפחה הגדולה שהושמדה בשואה ואיננה עוד. היה זה ספר זיכרון. אבל הוא לא היה ספר סתם, אלא חומש שעליו חקוקה התורה – המורשת היהודית המועברת מדור לדור. לקשר האיש-משפחתי עם הספר נוסף רובד קולקטיבי, שחיבר את אבי גם לעמו ולאלוהיו. במובן זה לאבדן הספר התווסף רובד רוחני, מיתי כמעט.

ניתן להבין את האיכות התרפויטית של הבקשה לקבל את החומש, לאור החשיבות שמייחסת ההשקפה הנרטיבית לרובד הערכים והמשמעויות כחלק מתהליך העריכה המחודשת של הסיפור (Bruner, 1990). בעקבות ברונר, טען וייט (White, 2006), שנוסף על תחושות ההשפלה, הכאב, האבדן, הייאוש, חוסר האונים והשיתוק שגורמת הטראומה לאדם, היא מביאה גם לירידה בתחושת הערך העצמי

ולאיבוד תחושת הזהות. הערכים המרכזיים שבהם בני אדם מאמינים מתערערים ומתפוררים, תמונת העולם הטוב מתמוטטת, והאדם כבר אינו יודע מי הוא. אולם מצד שני, כפי שהודגם בתת-הפרק הקודם, "מעשים קטנים של התקוממות", אף אחד אינו קרבן פסיבי של טראומה; אנשים נוקטים צעדים כדי לנסות ולמנוע את סבלם, וכשהדבר נמנע מהם, הם ינסו בכל זאת להתאים את הטרומה לחייהם, ולשמור גם בתוכה על ערכים שחשובים להם. אפילו כשהאימה גדולה והמרחב הנפשי והממשי מצטמצם, אנשים נוקטים צעדים כדי להגן על הערכים שיקרים להם. אולם גם כאן, בהקשר של הטרומה ובימים שלאחריה, צעדים אלה אינם נראים ואינם נתפסים. להפך, התמוטטות העולם הערכי, ביזוי ורמיסה בוטה של כל היקר והטוב, מביאים לייאוש ולצמצום. במקרים אלה, הערכים נשארים מבודדים ובלתי נתפסים, האשמה צובעת את כל החוויה, וסיפורו של האדם הופך להיות צר. אולם זהו רק רובד אחד של סיפור הטרומה; בצדו קיים רובד נוסף סמוי, שאותו יש להאיר מתוך רמזים שנותן המספר על מה שעדיין נשאר חי בתודעתו ועדיין חשוב לו. זהו הרובד של המשמעויות והערכים שהאדם, למרות הסבל, עדיין מחזיק בהם ופועל לאורם. הפניית תשומת הלב לערכים, למיומנויות ולכישרונות של האדם וליכולתו לשמור על זהותו גם ברגעים הקשים הללו עשויה להביא לחידוד הזיכרון ולשיקום תחושת הזהות העצמית. באופן זה המספר מתוודע לידע שלו, לכישרונותיו ולערכיו וגם מבין את הדרך שבה הוא רוצה להמשיך ולחיות לאורם.

בדרך כלל סיפור הטרומה קשה, עד שהוא משתלט על הווייתו של האדם ומסתיר את ההמיה העדינה של רוח האדם שעדיין מתקיימת. המיה זו, כשהיא הופכת להיות נוכחת, יכולה להעשיר את סיפור הסבל ולפתוח בו פתחים לרובדי חיים משמעותיים עבור המספר.

בסיפור שלפנינו, הרצון להוציא מהבית שנחמס דווקא את החומש מעיד על התחברות מחודשת למשפחה, לקהילה, למסורת, שהם חלק מזהותו העצמית של אבי. הוא עומד בפתח ביתו, לכאורה ריק, שדוד, מוכה ובודד, אבל בעצם שמור בתוכו עולם ערכי מלא.

עיבוד אבל דרך הכנסת העבר לתוך ההווה

לכאורה, לפנינו סיפור עם סוף עצוב, כי הספר המקורי שהיה בספרייתו של סבי ובו רשימת כל בני המשפחה בכתב ידו, לא שרד את גלגולי הדרך ואבד. אולם החיפוש בארץ אחר ספר דומה ומציאתו בחנות קטנה בתל אביב הופך את האבדה למציאה. אבי מממש, בעצם (מבלי דעת, כמובן) את אחד האמצעים שמוצעים בטיפול הנרטיבי לעיבוד אבל. במאמר, "Saying hullo again", תיאר וייט (White, 1988) את תהליך עיבוד האבל שהוא הציע. בניגוד לתפיסת עיבוד האבל שהציע פרויד (2007), שראה את תהליך האבל כתהליך של פרידה מהאדם המת וכניתוק הדרגתי של הקשרים הרגשיים שהיו אתו, תיאר וייט דרך הפוכה. במקום תהליך פרידה, הוא הציע תהליך של התקשרות והמשכיות, שהרי חיי האדם שזורים וארוגים במסכת חייו של היקר שמת;

לכן לדעתו יש לחזור ולומר למת "שלום שוב", במובן זה שיש לבחון את תרומתו של אותו אדם לחיי הנשאר ולהזמין את המטופל (הנשאר) לבדוק, מהי הירושה הרוחנית שהמת הפקיד בידי. כלומר יש כאן הזמנה לבחור תכונות, ערכים ומשמעויות שהאדם רוצה להמשיך ולחיות לאורם בחייו שלו. באופן זה, זהותו של הנשאר יכולה להתרחב עם זכרו של יקירו שאבד. במקום ניתוק, הוא הציע חיבור, במקום פרידה, הוא הציע התקשרות והיזכרות; אלו מביאים להעשרת הזהות ולהתכללותה באישיות האהובה שבצעם ממשיכה ללוות את הנשאר הלאה בחייו ולשמש לו כמופת וכמורה דרך. אולי כך ניתן גם להבין את המשפט, "תהי נשמתו צרורה בצרור החיים".

רעיון זה כבר ביטא ג'ון בולבי (Bowlby, 1980) בתאוריית ההתקשרות שלו. בולבי ביסס את תחום ההתקשרות (attachment) ומשמעותו לאורך כל חיי הפרט. את המשמעות של חשיבות הקשר הממשי בין אם-ילד להתפתחות התקינה הוא הרחיב לתאוריה מקיפה, ששמה במרכזה את חשיבות הקשר שנוצר בין בני אדם לדמויות המשמעותיות להם במציאות הפיזית, מצד אחד, ולייצוגים המופנמים הקוגניטיביים של אותן דמויות, מצד שני. בולבי הדגיש שאצל ילדים קטנים, הצורך להיות קרובים לדמויות משמעותיות הכרחי לקיומם הפיזי, ואילו אצל אנשים בוגרים, הצורך להיות קרובים לדמויות משמעותיות עובר התמרה, והייצוגים של דמויות אלה הופכים להיות תוך-נפשיים. במצבים של אבדן ומוות, ההתקשרות הפיזית מתפוררת, והאתגר הוא להכיר בכך ולהתארגן מחדש. וייט נתן מקום להתארגנות מחדש, תוך הרחבה של המגע עם הייצוג הנפשי-רוחני של המת בחיי הנשאר.

אבי, דרך מסע החיפוש שלו בארץ אחר החומש של אביו, ממחיש את כוחה המיטיב של התקשרות זו. אם גרשון שלום (1989) ראה את התנ"ך כ"מולדת מיטלטלת" של העם היהודי, ששמרה עליו בהיעדר ארץ, הרי שבאופן סמלי, עם העלייה לארץ, לכאורה כבר אין צורך ב"מולדת" הזו, כי יש מולדת ממשית, שמחברת את העם לאדמתו. רבים מהחלוצים, בוני הארץ, הלכו שבי אחר העולם המעשי-מדיני-חקלאי, בחרו לוותר על המורשת הרוחנית-הדתית ואיבדו בעצם את התורה שייצגה את המורשת הזו. אולם אבי אינו מרפה. הוא אינו מוכן להמיר את הרוח באדמה, ומיד לאחר שהוא מבין שהחומש אבד פיזית, הוא מתחיל לחפש תחליף – ספר שיחזיק את הזיכרון וימשיך את מה שאבד. אביו לא שרד, החומש המקורי אבד אבל הוא מוצא עותק שדומה לעותק של אביו, ובכך זהותו מתרחבת – במובן מסוים אביו חי אתו דרך אותו חומש ודרך המשכת מסורת כתיבת שמות הילדים בשער הספר. הספר אינו רק ספר; הוא מייצג את המשך הקשר עם דמותו של אביו ועם ערכיו.

רוברט נימאייר (Niemeyer, 2001), שמשתייך לאסכולה הקונסטרוקטיביסטית, ראה את התהליך הטיפולי של עיבוד האבל כתהליך של בנייה מחודשת של משמעות החיים, שמוליכה גם לבנייה מחודשת של הזהות האישית. הוא הציע מודל טיפולי נרטיבי שאותו הוא כינה "Meaning making model" (עמ' 171). נימאייר התנגד לתאוריית השלבים של קובלר רוס (Kubler-Ross, 1969) שטענה כי על האבל לעבור דרך עם תחנות ברורות מסוימות של כמה שלבים, שבסופם האדם מגיע להשלמה עם המוות. לדעתו, בתהליך האבל, המתאבל אינו מתמודד באופן פסיבי עם המעברים

הפסיכולוגיים המוכתבים לו על ידי גורמים חיצוניים, כפי שהציעה קובלר רוס. בעיניו, האבל קוטע את הסיפור של האדם, ותהליך עיבודו מתבטא באיחוי הסיפור מחדש, תוך מציאת משמעות חדשה שתמשיך את רצף החיים. נימאייר הציע אמצעים שונים למציאת משמעות חדשה בחיים שלאחר האבדן, ובין השאר הוא הזמין את האבל למצוא קווי המשכיות בינו לבין הנפטר. ההמשכיות היא גם ברמה הפרטית וגם ברמה החברתית-התרבותית-הרוחנית הרחבה יותר. אבי הבין באופן ספונטני שהחומש שהיה בבית אביו יוכל להיות חפץ משמעותי שיקשור את מה שנקרע, שיחבר אותו מחדש גם למסורת המשפחתית וגם למסורת היהודית בכלל.

קפיצה לעתיד

אבי מוצא את דוגמת החומש האבוד סמוך ללידת בנו, שלו הוא קורא בשם "אליעזר", כשמו של אביו. הוא פותח מיד את הספר, ובעמודו הלבן הריק, הוא מתחיל לכתוב את שמות ילדיו שכבר נולדו, כמכשיר את החומש לייעודו המקורי – לשמש כמצע להמשך רשימת תולדות המשפחה. את המשיכה לחומש ואת מה שהוא מייצג – כספר שמחבר מצד אחד בין העבר להווה ומצד שני (ובמיוחד) בין ההווה לעתיד – ניתן להבין גם על פי אמצעי נרטיבי נוסף, שנקרא, "Haunting from the future".

הואיל וחוויות קשות בהווה צובעות את תמונת העבר ומעצבות גם את תמונת העתיד, הציעו אפסטון, לקוסטה וטום (Epston, Lakusta, & Tamm, 2006) להזמין את המספר לדמיין את תמונת העתיד הרצויה לו ולתארה כאילו היא מתרחשת בהווה. לדעתם, יש כאן אפשרות להשתחרר מהסיפור הקשה שכובל את האדם והופך אותו לאסיר מוחלט של סיפורו. הקפיצה לעתיד הרצוי עשויה לחולל טרנספורמציה מתמונת החלום המדומינת לתמונת המציאות, וכך הסיכוי הופך לאפשרי יותר. הרעיון הוא להזמין את האדם לתאר את חלומו בפרטי פרטים, בלשון הווה, כאילו הוא מתממש ברגע זה. על התיאור להיות מפורט, ציורי ומוחשי, בכדי שתמונת העתיד תחוה במלואה. הדמיון הפונה לעתיד והנחוה בהווה הופך את המשאלה לברת מימוש.¹ באופן זה העתיד המדומיין יכול להפיח חיים בהווה ולהעניק לו משמעויות חדשות.

לפנינו שינוי שנוצר כתוצאה מ"הגמשתו" של ממד הזמן. היכולת האנושית לדמיין מאפשרת תנועה מזמן הווה לזמן עתיד ובחזרה. המטופל מדמיין שהוא מצוי בעתיד, ו"משם" הוא כותב את שאיפותיו וחלומותיו בלשון הווה, כלומר כאילו הם כבר הפכו בתודעתו לממשיים. לקפיצה הזמנית הזו יש השפעה טיפולית מיטיבה, כי היא מנכיחה ומעצימה את החידוש שבסיפור ונותנת לו קיום וממשות.

לעולם לא אדע אם החיפוש אחר הספר נבע מהמשיכה אל העבר או מהקפיצה אל העתיד. כאשר שאלתי את אבי פעם: "למה המשכת לחפש את הספר אחרי שהשליח סיפר לך שהוא איבד אותו? מה, חשבת שעדיין יש לך סיכוי למצאו?" הוא הביט בי בפליאה והשיב: "מה זאת אומרת? רציתי שיהיה ברשותי הספר שהיה לאבי".

1 אפסטון הביא בהקשר זה את המשמעות השלישית שנותן מילון קולינס (Collins Concise English Dictionary, 2017) למילה "imagination":

"The ability to deal resourcefully with unexpected or unusual problems circumstances, etc."

ניתן לומר, אם כן, שהספר מנכיח מבחינתו גם את הספר שהיה בספריית סבי וגם את הרצון שהספר ימשיך ללוותו בעתיד. יתר על כן, חיפוש הספר מעלה את האפשרות שכבר אז הוא דמיין את תמונת העתיד שבה הספר מונח בספרייתו, והוא רושם בו את שמות ילדיו, נכדיו וניניו. עובדה היא שכשהוא מוצא שוב את הספר, זה הדבר הראשון שהוא עושה – פותח בכתיבת שם בנו על הדף הריק שבראש הספר.

הקפיצה לעתיד ברורה יותר כשאנו מעיינים שוב בסיפור עצמו: כאשר אבי עדיין אווז בספר האמתי ומבקש משליח העלייה שישמור עליו למענו עד שייפגשו שוב בארץ ישראל, הוא נמצא בכפר נידח בהרי הקרפטים. הארץ עשנה, מסביב דיבורים על ארץ רחוקה, על עלייה בלתי לגלית, אבל הוא כבר רואה את עצמו בארץ ישראל, פוגש את השליח ומקבל ממנו בחזרה את הספר. אין ספק כי הוא "קפץ ראש" לתוך העתיד והיה בטוח שהעתיד כבר כאן.

אבי, כאמור, לא היה מעולם בטיפול נרטיבי. הוא ידע לחיות את החיים ולספר עליהם סיפורים. האפיזודה שמתוארת במאמר מלמדת שהוא מימש בחייו באופן ספונטני, תמים ופשוט דבר בעל ערך שהיה חשוב לו. מעניין שניתן למצוא לאחר מעשה איכויות תרפויטיות משמעותיות כה רבות בסיפורו. ניתן לראות שיש בו ביטוי חי שנובע מעצם החיים, מתנועה יום-יומית תמימה, לאמצעים טיפוליים שיכולים להועיל גם בשיחות טיפוליות בין שניים.

טרנספורמציה של הסיום דרך הסיפור

בעולם הטיפול מקובל להניח שטראומה חייבת להיות מסופרת. ג'ודית הרמן (1992), בספרה "טראומה והחלמה", כתבה כך:

התגובה הרגילה למעשי זוועה היא לסלקם מן התודעה. הפרות מסוימות של הסדר החברתי נוראות הן מלהביען בקול: זו משמעות הביטוי **לא יתואר** (ההדגשה במקור). ואולם מעשי הזוועה מסרבים להיקבר. חזקה לא פחות מן הרצון להכחישם היא ההכרה שהכחשתם לא תצלח [...] העימות בין הרצון להכחיש מעשים נוראים ובין הרצון להכריז עליהם בקול רם הוא דיאלקטיקה מרכזית של הטראומה הנפשית [...] רק כאשר זוכה האמת להכרה, בסופו של דבר, יכולים הנפגעים להתחיל בתהליך ההחלמה. אבל לעתים קרובות מדי הסודיות מנצחת, וסיפור האירוע הטראומטי אינו יוצא לאור במילים אלא בסימפטומים (עמ' 13).

קיימות שיטות טיפוליות שונות שמנסות לעזור לנפגעי טראומה לספר את סיפוריהם הקשים, כדי שהללו לא יתבטאו בסימפטומים. עדנה פואה, למשל, חקרה ופיתחה יחד עם ניצה נקש, אליזבת המברי וברברה רוטבאום (פואה, נקש, המברי ורוטבאום, 2014) שיטת טיפול שנקראת, "חשיפה ממושכת". שיטה זו מניחה שהחייאת הזיכרון הטראומטי וסיפורו שוב ושוב מסייעת לעבד רגשית את החוויה הטראומטית, מכניסה היגיון וסדר בדברים ועוזרת להבין את האירוע. כמו כן, פואה ועמיתותיה הציעו שתוך כדי הסיפור ייבחנו גם מחשבות דיספונקציונליות שנוצרו בעקבות הטראומה, וכתוצאה מכך רמות החרדה והפחד יפחתו, והאירוע יזכה לעיבוד רגשי וקוגניטיבי.

אולם אבי מעולם לא סיפר את סיפורי הזוועה שחווה במחנות העבודה שבהם שהה. סיפורים אלה בקעו ממנו ללא מילים, דרך הזעקות, דרך הסייטות. במקום

חשיפה ממושכת לזוועות באו סיפורים מיטיבים, כמו הסיפור הזה שהובא במאמר. גם אני, ששמעתי בילדותי את הצעקות האימות הללו והזדעזעתי מהן, לא הרגשתי שאני נכללת בקבוצת "בני הדור השני". מעולם לא חשבתי שהזהות האישית שלי נבנית מתוך הסיוט. במבט מאוחר, עתה, כשאני מעלה את הדברים על הכתב, אני חושבת שאולי הסיוט רוכך הודות לקולה של אמי, שהייתה שם והעירה את אבי משנתו, ואולי גם הודות להתקוממות של אבי כנגד הסיוט, שכאשר נעור, אמר לי שהוא מסרב להביא לאשוויץ את אחי.

ייתכן שניסיון חייו של אבי ומשאביו הם שאפשרו לו להינצל מציפורניה של הטראומה. כפי שהזכרתי, הפסיכואנליטיקאית יולנדה גמפל (2010), שעבדה עם ניצולי שואה, השתמשה בדימוי קיצוני מאוד כדי להבליט את ההשפעה של השואה על דור הבנים – "העברה רדיואקטיבית". לדבריה, דרך העברה זו ספגו הילדים מבלי דעת את סיוטי הוריהם, כנשורת רדיואקטיבית שפזורה בחלל ובזמן ואופפת את כולם (עמ' 14).

בספרות שעוסקת בבעיות הנפש של הניצולים חוזרת ונשנית השאלה, אם כל בני הדור השני נגועים בהעברה הבין-דורית של הטראומה. יש האומרים שהיא אף מחלחלת אל החברה הישראלית כולה ומשפיעה עליה. הדים להתלבטויות הללו ניתן למצוא אצל ורדי (1990), חזן (1987) ואחרים.

אולם בניגוד לעמדה זו, יש מחקרים לא מעטים שמתנגדים להכללה הגורפת הזו, מצביעים על משתנים רבים ושונים המשפיעים על זהותו של האדם ומנסים להראות את השונות האינדיווידואלית בתוך הנרטיב המשותף, את התנאים והנסיבות המיוחדים של כל אדם כמו גם את כוחותיו של היחיד, משאביו הפנימיים והנרטיב הפנימי שהוא מעצב לעצמו (למשל ורדי, 1990). במאמר זה אני מציעה את הסיפור המרפא כדרך נוספת להתמודדות עם טראומה. יכולתו של אבי לספר סיפור מיטיב הצליחה לרפא את הסיוט שלו ושלי.

סיכום

רחל המשוררת ראתה את השתיקה כבת בריתה של המוות ואת הדיבור כמשקף את החיים. בשיר "שתיקה" היא כתב בין השאר כך: "הַמוֹתָּהּ הוּא דוֹמֵם, אֶכְן נִדְם פֶּלְנוּ [...] / אֶן לַחַיִּים יֵשׁ קוֹל וְנִיב לָהֶם, וְלֵנוּ / הַמָּיָה לְנִיב הַזֶּה וְהַד צָלוּל וְעָר" (רחל, תשכ"ו, עמ' קד). בעיני רחל המוות שותק, בעוד שלחיים יש קול וניב. החיים "מדברים", ואנו שומעים את המייתם והדם. ייתכן שהבחירה לדבר את החיים, את המשכיותם, את תקוותם, את עתידם, דרך הסיפור, הצילה את אבי ואותי מהמוות הדומם.

מקורות

- בונשטיין, א' (2014). **היפנוזה**. תל אביב: אוניברסיטת חיפה ומשכל.
 גמפל, י' (2010). **ההורים שחיים דרכי**. ירושלים: כתר.
 הנטמן, ש', סלומון, ז' והורן, י' (2002). השפעתה של חשיפה חוזרת לאירועים טראומטיים: התמודדותם של ניצולי שואה עם הזקנה. **גרנטולוגיה, כט** (3), 11–36.

- הרמן, ג' ל' (1992). **טראומה והחלמה**. תל אביב: עם עובד.
- ורדי, ד' (1990). **נושאי החותם**. ירושלים: כתר.
- חזן, י' (1987). "דור שני לשואה" – מושג בספק. **שיחות**, א(2), 104–108.
- ליבליך, ע', זילבר, ת' ותובל משיח, ר' (1995). מחפשים ומוצאים: הכללה והבחנה בסיפורי חיים. **פסיכולוגיה, ה**, 84–95.
- פואה, ב', ע', נקש, נ', האמברי, א' א' ורוטבאום ב', א' (2014). **טיפול בהפרעה פוסט-טראומטית באמצעות חשיפה ממושכת (PE)**. תל אביב: דיונון.
- פרויד, ז' (2007). **אבל ומלנכוליה**. תל אביב: רסלינג.
- רחל (בלובשטיין) (תשכ"ו). **שירת רחל**. תל אביב: דביר.
- שלום, ג' (1989). עם הספר. בתוך א' שפירא (עורך), **עוד דבר** (עמ' 155), תל אביב: עם עובד.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss*, Vol. 3: Loss: Sadness and depression. London: Hogarth.
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Collins Concise English Dictionary (2017). Available at <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/imagination> (first published in 1918).
- Denborough, D. (2006). *Trauma: Narrative responses to traumatic experience*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre.
- Epston, D. Lakusta, C., & Tamm, K. (2006). Haunting from the future: A cognitive approach to parent-child conflicts. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2, 61–70.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Routledge.
- Langer, L. L. (1991). *Holocaust testimonies – The ruins of memory*. New Haven, CT: Yale University Press.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5, 100–122.
- Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy*. Adelaide, South Australia: Dulwich Publications.
- Neimeyer, R. A. (2001). Reauthoring life narratives: Grief therapy. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 38(3/4), 171–183.
- Wade, A. (1997). Small acts of living: Everyday resistance to violence and other forms of oppression. *Contemporary Family Therapy*, 19(1), 23–39.
- White, M. (1988). Saying hullo again. *Dulwich Centre Newsletter*, Spring, 29–36.
- White, M. (2006). Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective. In D. Denborough (Ed.), *Trauma: Narrative responses to traumatic experience* (pp. 25–85). Adelaide, South Australia: Dulwich Centre.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York: W.W. Norton & Company.