

## הצגת מקרה

### הצורך לנוע ממקום דיסוציאטיבי להתחברות עם האירוע הטראומטי

#### כחלק מתהליך ההחלמה.

רעיה רשף

אמיר, בן 25, סטודנט גר בבית הוריו ועובד כמלצר. ב – 7.10.04 הוא היה בסיני בראס – א-שטן בזמן הפיגוע.

הגיע לטיפול 4 שבועות לאחר האירוע.

כשהגיע תאר סינדרום של תגובות העונות להגדרה של פוסט-טראומה: מצבי רוח משתנים, רגישות יתר לרעשים (startle response) אך גם קושי לשאת שקט, עצבנות, פחדים (בעיקר בלילה), קשיי שינה, פלשבקים, קשיי ריכוז, ירידה בתפקוד – קושי לחזור ללימודים ולעבודה. חש עצמו חלש וחסר כוח, מעביר את ימיו באפס מעשה כשהוא יושב ובוהה.

באירוע עצמו, לא נפגע פיסית פרט לקרע בעור התוף. חברו שהיה איתו נפגע פגיעה שטחית מרסיס בראשו.

האירוע עורר בו מחשבות קיומיות ושאלות מסוג: "למה? למה אני חי? מה הסיכוי שאדם יעמוד במקום כזה ויצא ללא פגע?", תחושה של מקריות וגורל. עם זאת ביטא אופטימיות שבאה לביטוי בזיכרון התמונה האחרונה מהאירוע: "אני מסתכל מחלון האוטובוס שמחזיר אותנו לארץ, רואה את הזריחה ויודע שזהו, זה נגמר". משפט זה נתן לי את התחושה שקיימים כוחות, שאמיר יצא מזה.

בסה"כ התקיימו 12 מפגשים לאורך 15 שבועות, מתוכם 6 מפגשי EMDR. בנוסף לבדיקה מידי פעם של המצב הסימפטומטי, השתמשתי גם בשאלון IES-R, שהוא סולם המאפשר בדיקה מהירה ופשוטה של השפעת אירוע על חיי הנבדק.

העבודה עם אמיר לא הייתה קלה, ולא התנהלה "על פי הספר". תהליך העיבוד היה מלווה בהתפלמסות והתפלספות. כל פגישה התחילה ב SUDs נמוך, שעלה במהלכה, והסתיימה בתהליך לא גמור. הפגישה התחילה בריחוק רגשי שעוצמתו עלתה מבלי לרדת. אולם בין הפגישות התהליך נמשך, נעשה עיבוד, הסימפטומים הלכו ופחתו והתפקוד עלה. עם הזמן נהיה גם ברור השימוש שאמיר עשה בעבודת העיבוד.

תחילת העבודה במציאת מקום בטוח. כבר כאן התגלו קשיים ראשוניים. אמיר שואל: "מקום בטוח? מצד אחד כל מקום, מצד שני שום מקום". לפני הפיגוע היה בוחר מן הסתם בים. אמיר אהב את הים, אהב לגלוש, אהב סתם לרבוץ בחול, לחוש שבים שום דבר לא מטריד. הפיגוע הפך את הים למקום מסוכן ומאיים. המקום שהיה סמל לשקט, לשלווה ולתחושת בטחון, הפך למלכודת מוות. לכן: "מצד אחד כל מקום, מצד שני – שום מקום".

ניסיון לחיזוק משאבים, להתחברות לכוחות עבר נתקל גם הוא בקושי: "אין משהו מיוחד, לא של הצלחה וגם לא של כשלון... אף פעם לא מבסוט מעצמי ממש, מצד שני אף פעם לא מאוכזב... עוד יום, עוד וי, בתחום האפור הזה..."  
לא ממש התחלה אידיאלית...

ובכל זאת. בסופו של דבר בחר כמקום בטוח בחדרו בבית, ליתר דיוק במרפסת הצמודה לחדר. שם אפשר לחוש את הביטחון, הרגיעה, השלווה. אינסטלציה של המקום הבטוח מסתיימת ב"תחושה סתמית, נינוחה, נעימה". לאחר הצלחה זו אנו מצליחים גם למצוא משאב שיכול לעזור לו: "להיות יותר עמיד מול דברים שמבהילים". הוא בוחר בתכונה "בוטות וחוצפה" שסייעה לו באירוע בעבודה. אינסטלציה של המשאב מעוררת תחושת סיפוק והרגשה טובה. "הצלחתי", הוא אומר.

כשבאמתחתנו סט של כלים: טכניקות הרפיה (נשימות והרפית שרירים), מקום בטוח ותכונת בוטות וחוצפה, אנחנו יוצאים לדרך, לעיבוד הטראומה של הפיגוע.

כתמונה ראשונה מתוך האירוע, אמיר בוחר לעבוד על הרגע שלאחר הפיצוץ, כשהוא מבין מה קרה, מסתכל על חברו ורואה את הדם הזורם מראשו.

NC : אני בסכנה, אני לא בטוח

PC : אני בטוח ומוגן עכשיו

VOC : 4-5

רגשות: בלבול. מחד – תחושת חוסר בטחון. מאידך, בהשוואה לאז, אני בטוח, אני כאן. חוסר ודאות. כעס.

SUDS : 4-5

מקום בגוף: בית החזה

הניסיון למקד PC/NC לא היה קל והוא נמשך על פני שני מפגשים. דיונים סביב שאלות כמו: "אני לא יודע אם אני מרגיש בטוח או לא בטוח", "אני חי הרגע אבל מה יהיה בעוד רגע", "אני יודע ששרדתי אבל האם אני מרגיש בטוח... "מעלה ומציף את הקושי הבלבול והפרדוקס, שמאפיינים אולי כל אירוע טראומטי בקנה מידה כזה, אך במקרה של אמיר משקפים גם את המקום ההתפתחותי של חיו, בנקודת הזמן שהאירוע תפס אותו. לא ברור לעצמו, תוהה לאן הולכים חיו, "לא סגור על עצמי" לגבי הבחירות שעשה – לימודים, עבודה וכו', מרגיש תקוע, לכוד במידה מסוימת, בדרך שמסלולה כמו נקבע מראש, ועכשיו, האירוע הזה, מציף שאלות שקודם לא כל-כך ניתן להם מקום. ההתלבטויות האלה עולות ומועצמות במהלך העיבוד.

בתחילת העיבוד אמיר מדווח על תחושות של ניתוק מהאירוע: "משועשע קלות... לא מרגיש כלום... הרגשה די סתמית...מבולבל...כלום". החזרה לאירוע מחדדת את התמונה ומעלה תחושות קשות. התמונה חיה וחדה, מלווה בקולות וריחות, ויחד איתה הרגשה טובה שרואה את החבר חי, אמירה שאולי זו לא תמונה כל כך קשה...."אנשים עוברים דברים יותר גרועים..." במהלך העיבוד עולה היכולת גם להיות בחוויה וגם לצאת ממנה; הקושי להתנתק יחד עם "הרצון לעזוב וללכת, לברוח מזה, מהכל..." התחושות הרעות גוברות: "הרבה פחות נוח לי מקודם...רואה את התמונה עוד יותר ברורה....קר לי יותר.....לא טוב לי..."

אנו נאלצים לסיים את הפגישה לפני תום התהליך. אמיר שמח, חש הקלה. אנו מסיימים בהרפיה משולבת בחזרה למקום הבטוח.

SUDS בסיום הפגישה - 7.

הפגישה הבאה מוצאת אותו ללא שינוי משמעותי מבחינת הסימפטומים, אך יותר מרוחק מהאירוע: "די כמו בן אדם שלישי שמסתכל מהצד... די עברתי על זה במשך השבוע, לבחון את מה שהיה.... רגשות טבעיים של היה וחבל, וכיוצא בזה, לא פתאום תוקפת חרדה...."

#### SUDS בתחילת הפגישה – 5.

העיבוד מתחיל בתחושה יותר קלה, "אני מסתכל על זה מהצד... גם כאילו אני שם וגם כאילו לא... תחושה שונה משבוע שעבר, יותר שלוו, יותר שלם... די ניתוח באופן קר... " (בגוף?) "די הרגשה נוחה, שום דבר לא מציק כזה... פחות מחובר לזה היום מאשר בשבוע שעבר...."

מצב הניתוק הרגשי מוביל אותו למחשבות כלליות על עצמו: "...כל הקטע הזה של רגשות באופן כללי, אני די סגור עם עצמי ובגלל זה קשה לי לעבד את זה החוצה... מרגיש עצור... הרגשה של די תקוע...."

התחושות לגבי התמונה מתחברות לתחושותיו לגבי מצבו הכללי בשלב זה של חייו, תקוע, לא ברור לו מה רוצה מעצמו, לא מסופק. העיבוד מתרחק מהאירוע והאסוציאציות עוברות לתחושותיו לגבי עצמו: "אני אדם עצוב... זקן בגוף של ילד.... הכל סתמי... המתנה שמהו טוב יקרה...."

החזרה לאירוע מביאה לתגובה דיכאונית משהו: "כלום, יופי, בסדר, היה, לא היה, לא משנה... לא יודע איך זה בא לי כל הרגשות האלה עכשיו...."

הוא ממשיך לתהות: "אני חושב אם זה היה והאירוע עורר את זה, או זה פתאום בא בגלל האירוע. כמה האירוע הזה שיבש את הקופסא, לטוב ולרע... זה לא עוזר לי ביומיום (המחשבות האלה) אבל מבחינת האני והעצמי יש בזה... מאז הפיגוע החשיבה הזאת שכדאי שתהיה שלם עם עצמך..."

אני מחזירה אותו שוב לאירוע בניסיון נוסף למקד. התגובה: "הרבה דברים שפשוט לא חשבתי עליהם לפני כן... חשיבה על מהות, שהיא טובה. ההבדל בין חיים למוות וכמה החיים יכולים להשתבש ברגע, לטוב ולרע...."

גם פגישה זו מסתיימת בתהליך לא גמור, עם SUDS גבוה יותר מתחילתה, SUDS של 8, תחושה חזקה של בלבול כשאני חשה שחשוב לתת לו לגיטימציה לכל המחשבות והתחושות שהאירוע מעורר. אין לי ספק שהדברים היו גם קודם, אולם אולי לא באופן גלוי כל כך.

הפגישה מסתיימת בתרגיל הרפיה, שגורם לתחושה של "מין אי נוחות טובה כזו".

השבוע שלאחר הפגישה, לא היה קל. אמיר הוצף במחשבות ותהיות, הן על האירוע "למה הייתי עד", והן על חייו "מה אני עושה, לאן אני הולך".

סימפטומטית אין שינויים משמעותיים. עדיין מופיעות תגובות בהלה, פחדים ורגישות לרעשים, בעיקר בלילה, קשיי שינה, קושי לחזור ללימודים, לעבודה – אם כי מתחיל בתהליך של חזרה. בעיקר, הרבה שעות עוברות ב"כלום".

העברת שאלון IES R- מעידה על שינוי קל בלבד בכוון הרצוי. בתחילת הטיפול הציון ההתחלתי היה 47 מה שמעיד על מידת הפרעה בין בינונית לחמורה. חודש אחרי תחילת הטיפול סכום הנקודות מראה 43.

הוא מבקש לעבוד על תמונה אחרת מהאירוע, תמונה שמטרידה אותו מאד. כהגדרתו: "תמונה מוזרה, מיותרת ובכ"ז מאד חרוטה". לאחר הפיצוץ, כשכבר היו מרוחקים ממקום הפיגוע, הוא חוזר לשם כדי לקחת כפכפים ששכח במקום.

התמונה: "אני עומד ומסתכל מסביב, עומד ומצטמרר. מצד אחד קור רוח של חיפוש הכפכפים ומצד שני מה יש לך פה. קטע מוזר. למה עשיתי את זה...עומד ומסתכל...לספק סקרנות, לראות מה היה. הכול היה הרוס מסביב, הכול היה מת. לוקח את הכפכפים וסיגריות שמצאתי שם וחוזר בשיא הטבעיות."

NC : יכולתי למות

PC : אני שורד

VOC : 3,4

רגשות: בלבול, הניגוד הזה

SUDS : 2,3

אין ספק שה - SUDS הנמוך אינו מציאותי ומשקף מצב דיסוציאטיבי. אמיר כמו נזקק לתהליך העיבוד על מנת להתחבר באופן מוגן לרגשות שהתמונה מעוררת. ואכן גם הפעם, כמו בעיבודים הקודמים, ה- SUDS עולה תוך כדי העיבוד, ולמעשה "מסרב" לרדת. העיבוד מחבר אותו חזק מאד לתמונה, אבל הרגשות מאד מעורבבים. לא חרדה, לא פאניקה, אלא להיפך, רצון להתחבר אל התמונה, לקלוט אותה על כל פרטיה, להפנים. "... חושב על התמונה, רואה אותה מעבר לעיניים... מצליח לקבל את התחושות של מה בדיוק...לנסות לשחזר את מה שראיתי בעיניים שם... לתת לזה לחזור לתוך המוח, לתת לתמונות האלה להישאר, להסתכל מסביב, להסתכל, להסתכל...מנסה לחשוב על התחושות שליוו אותי אז, היה די... צמרמורת נעימה, משהו לא נעים ומשהו שבכל זאת אני רוצה לספוג אותו עוד, לא ברור לי למה... כי זה לא משהו שרציתי, אבל רציתי להפנים עוד ועוד מידע..."

בסיום הפגישה, ששוב הסתיימה מבלי שהתהליך הסתיים, אמיר מסרב לסיים בהרפיה. "אני לא אוהב את ההתנתקות המהירה הזאת מהתחושות, מעדיף להמשיך בהתנהלות איטית כזאת, לא לחשוב על כלום. זה ימשך ככה עד הערב, מאד לא אני, תחושה טובה דווקא."

אני לא מרגישה רגועה, אבל חשה שנכון לתת לו חיזוק לרצון, להליכה על פי קצב פנימי משלו, לצורך למצוא ולתת משמעות לאירוע שהיה, לא לתת לו להתפוגג מהר מידי ובעיקר לכך שיתכן והמאורע לוקח אותו למקומות חדשים עבורו, שאין לדעת לאן יובילו אותו, ומה שחשוב מכל – שהם אינם מאיימים.

בפגישה שלאחר מכן, אמיר מדווח כי התמונה הראשונה מפריעה לו ברמת 1-2 ואילו התמונה השנייה מפריעה ברמה 4. הוא בוחר NC ו-PC אחרים:

NC : אני לא בשליטה

PC : אני יכול לבחור את התגובה שלי לאירוע שלא היה בשליטתי

VOC : 3

SUDS : 4

אנחנו ממשיכים בעיבוד. אמיר ממשיך לעבד את הפרדוקסים של האירוע, את משמעות החזרה למקום הפיגוע "...מתחיל לחשוב אם בכלל היה מקום ללכת לקחת את הכפכפים האלה... לא יודע להסביר, מנסה לחשוב על סוג הסקרנות הזאת...סוג הניתוק כאילו אני בא ומסתכל לראות מה היה, כאילו לא בתור מישהו שהיה שם...תחושת כבדות, עצבות, חוסר נוחות..." התמונה מתחילה להתרחק "אני חושב על התמונה, היא מלאת פרטים אמנם, אבל כאילו אני לא מצליח לגעת בה...לא יודע אם לחשוב על זה, מנסה לחשוב על זה ולא לחשוב על זה תוך כדי..." שוב הדילמה,

הקונפליקט, לתת לאירוע ללכת או להיצמד אליו. אמיר מקבל ממני אישור לתחושותיו, לגיטימציה לרצון, לצורך להישאר עם האירוע כזיכרון של דבר משמעותי שפקד אותו, אך לוותר על האימה המלווה את הזיכרון. זיכרונות שניתן לגעת בהם בצורה מכוונת, אינם צריכים להופיע בצורה חודרנית. ניתן לחיות איתם.

בפגישה הבאה אמיר מדווח על SUDS ברמת 1-2 לגבי האירוע כולו, על שתי תמונותיו. בדיקת מצבו באמצעות שאלון ה- IES- R נותנת את הציון המפתיע של 29 שמעיד על שינוי משמעותי שפירושו "אינו מובהק מבחינה קלינית". אנחנו נמצאים במרחק 3 חדשים מהפיגוע. הוא מדלל את הפגישות על מנת ללמוד לבחינות הסמסטר

ומתחבר לחזרה של כוחות ויכולת.

כשאני פוגשת אותו כעבור חודש - השינה משתפרת, הפלשבקים נעלמו, תגובות הבהלה נעלמות כמעט לחלוטין, האירוע תופס פחות ופחות נפח בחייו, ימים שלמים עוברים מבלי שיתעסק בכך. רמת ההפרעה – 0-1. וכדי להשלים את התמונה, הוא מספר שבביקורת אצל רופא א.א.ג נמצא שהחור בעור התוף נסתם, והוא יכול לחזור אל הים.

אמיר מרגיש שהוא יכול לשים את הפיגוע מאחוריו.

## דיון

הטיפול באמיר ועיבוד הטראומה באמצעות EMDR העלה מספר שאלות והתלבטויות תוך כדי הטיפול ובעקבותיו.

שאלה אחת מתייחסת לאישיות הפרה מורבידית. במהלך העיבוד עלו שאלות קיומיות רבות שיכולות להעלות השערה האם אמיר סבל מדיכאון סמוי? עד לאירוע, אמיר תיפקד באופן תקין לחלוטין, נע במסלול שאופייני לרבים מבני גילו: צבא, טיול לדר' אמריקה, לימודים, מלצרות, מגורים בבית הורים. הוא לא היה בטוח שהלימודים הם בחירה מדויקת, אך מכיוון שכבר שינה מקצוע פעם אחת, ומטעמים מעשיים, אמר לעצמו שכבר יסיים במקצוע שבחר. הוא ראה עצמו בעתיד מסיים לימודים, עובד בעבודה כלשהי, מתחתן מן הסתם, דירה, משכנתא, ילדים וכו'... לא ממש בהתלהבות גדולה ושמחת חיים, יותר נסחף מאשר קובע את גורלו, אך לא עוצר יותר מדי לשאול, לבדוק מקום לשינוי, לגישה אחרת. לדעתי לא היה כאן דיכאון. כן הייתה היגררות, תפיסת עולם ש "ככה זה אצל כולם, לא?"...

האירוע דרש ממנו לעצור, עורר סימני שאלה, גרם לו לתהות שמא אפשר אחרת, או לפחות יש מקום לשאלות: בדבר קבלת החיים כבאנאליה מובנת מאליה, בדבר ההיגררות אחרי מה שמצופה ממנו, בדבר סדרי עדיפות, קצב, בחירה. הנושאים האלה עלו במהלך העיבוד וניתן להם מקום רב בשיחות שהתנהלו בין פגישות ה EMDR. ניתנה הרבה תמיכה ולגיטימציה לשאול שאלות, גם אם אין להן תשובות; הפניה למקורות פילוסופיים המתמודדים מאז ומעולם עם שאלות קיומיות מעין אלה. אמיר בא מתחום המדעים המדויקים, מורגל לקבל דברים כברורים, כאכסיומטים. הטראומה, כמו כל טראומה, ערערה את הבסיס שעליו הושתתו חייו, והרחיבה את הסדק הלא מודע שהיה בהם, הציפה את חוסר הביטחון לגבי הדרך שהולך בה, פגעה במובן מאליו

כביכול. העיבוד באמצעות ה-EMDR איפשר לתכנים אלה לעלות למודעות ולעבור עיבוד. שאלות קיומיות בדבר משמעות החיים אופייניות לאנשים שהיו בסכנת חיים.

שאלות נוספות נוגעות לעצם התהליך, בעיקר לשלבי הערכה והעיבוד. כמו למשל – קבלת ה-NC "יכולתי למות". תאורטית, זהו NC שאינו נכון, שכן הוא בזמן עבר ומתאר מצב עובדתי. אולם הוא הופיע בהקשר לתמונה שהציבה שאלה לא מובנת מבחינתו, "למה חזרתי לשם, יכולתי למות". ניסיון למקם את ה-NC בהווה, בנוסח "אני עלול למות, אני עומד למות" וכו', נתקל בהתנגדות, וויכוח פלספני בנוסח: "אני יודע שאני לא עומד למות עכשיו, אני לא מרגיש שאני הולך למות עכשיו". אולם ההתחברות הרגשית לתמונה הובילה לתחושה מאד חזקה של עשיית מעשה טיפשי שהיה יכול להביא למותו. וחוסר ההיגיון שבמעשה יחד עם הסכנה שהיה עלול למצוא בה את עצמו, בגללו, היא שהתגלמה בשתי המילים החזקות האלה "יכולתי למות....", ולכן קיבלתי את ה-NC.

אחת השאלות שעלו בי תוך כדי העבודה הייתה עד כמה להמשיך ולהתעקש לעבד את התמונה עד ל-0-1 SUDS, שכן למעשה שלב 4 אף פעם לא הושלם. כשבדקתי עם אמיר מה יכול לעזור ל-SUDS לרדת, ו/או כשניסיתי לסיים מפגש לא גמור בהרפיה, קיבלתי ממנו אמירה ברורה שהוא צריך להישאר עם התחושות החזקות להפנים אותן ולאפשר להן להתפוגג בהדרגה. שזו הדרך היחידה הבטוחה עבורו להתחבר אל החוויה לא מתוך מקום של פחד אלא מתוך בחירה. יתכן וניתן להתייחס לכך כאל אמונה חוסמת, אך היא איפשרה לו להישאר מחובר לרגשות, שעצם החיבור אליהם היה משמעותי עבורו, והוא היה זקוק לקצב אישי ע"מ לוותר עליהם בהדרגה. לא תמיד הרגשתי רגועה עם כך, אולם כשהתהליך חזר על עצמו, הרגשתי שנכון, ושאני יכולה, לסמוך עליו לעשות את העיבוד בקצב שלו. (ורק וידאתי שמספר הטלפון שלי נמצא אצלו...)

שאלה נוספת שעולה היא לגבי אי השלמת התהליך לשלבים 5-7. למעשה לא נעשתה, בעיבוד 2 התמונות, בדיקה של ה-VOC ואינסטלציה. כאן התערבו החיים. פגישה שבוטלה... בחינות הסמסטר שאמיר לקח חופש ע"מ להתכונן לקראתן. כשנפגשנו שוב, היה דווח על ירידה משמעותית בסימפטומים, האירוע תפס פחות ופחות מקום בחייו, וחשתי שלחזור לתמונה מחזיר אותו למקום שכבר למעשה אינו רלבנטי. האם עשיתי נכון? שאלה. המציאות היא שהסימפטומים נעלמו והתחושה השתפרה. האם זה מספיק?...?

## לסיכום

ביקשתי לשתף אתכם במסע שעשינו אמיר ואני בעיבוד חוויה טראומטית של פיגוע. הפיגוע חרט תגובות פוסט טראומטיות. אולם בתהליך העיבוד והשחרור מהן אמיר גילה שהאירוע משמעותי מכדי פשוט לסלקו. האירוע איפשר לו להתחבר לתחושות ורגשות, שלפני כן חש כאילו הוא מנותק מהם בכלל, ולשאלות ומחשבות שיש להן השלכה על חייו. תהליך העיבוד לא היה שלם, ופעמים רבות נשארתי בסוף פגישה

מוטרדת ומודאגת בדבר משמעות הצורך שלו להיאחז באירוע, חשה שהוא "לא נותן לי" להשלים את התהליך. אולם אמיר השתמש בתהליך ולקח אותו למקום שהיה נחוץ ונכון עבורו. הוא חש כי הפיגוע היווה אירוע משמעותי בחייו, שלא נכון לו להיפטר ממנו, גם אם הוא מביא כאב, חוסר שקט, אי נוחות. הוא בחר לא פעם "לוותר" על עיבוד מהיר יותר על מנת להישאר עם החוויה עוד רגע אחד, לפני שיבחר להיפרד ממנה. בסופו של תהליך, כאשר איפשרתי לו להישאר עם החוויה, הוא יכול היה להיפרד ממנה.

לפני כחודש היה פיגוע נוסף בטיילת בתל אביב. אמיר ראה את הפיגוע בטלוויזיה. הוא חש זעזוע, חש הזדהות עם אחד הבחורים שרואינו, עם מצב ההלם שהיה בו. הוא חזר לעסוק באירוע "שלו" במשך כיומיים, ועבר הלאה, חזרה למסלול חייו. החיים מזמנים לנו מבחנים. אמיר בהחלט עמד במבחן שזומן לו.