

השבת השחורה: טראומה, אובדן, ואבל טראומתי על היום שהיה והיום שיהיה

פרופ' אליעזר ויצטום¹, ד"ר רות מלקינסון^{2,3} פרופ' שמשון רובין⁴

אהבה ושלו, יש משפחות של נעדרים, שאבלן מוכר במונח “אבל עמום”, יש משפחות של חטופים, הנעות בין לשמר את התקווה שיקריהם (על טפם, זקניהם והחולים שביניהם) ישובו הביתה, לבין הפחד שהרע מכול כבר קרה, ואלה שגורלם לא ברור. יש משפחות שכבר מתאבלות על הבן או הבת הלוחמים שנהרגו במלחמה, וכל אותן משפחות שיקריהן בקרבות, ואין מילים לתאר את דאגתן.

כשיש גם טראומה וגם יגון ואבל על האובדנים השונים והמרובים, קיימת חשיבות אבחנתית וטיפולית לאתר ולהגדיר מה הם. נפרט מניסיונו את המושג אובדן טראומתי (האירוע), ויגון ואבל טראומתי (התגובה), את נקודות המפגש ביניהם, וכן כמה הצעות להתערבות באבל האקוטי, הן כהתערבות בשעת משבר והן כהפחתת הסיכון לאבל מורכב (complicated grief) (2) והפרעת יגון מתמשכת, המוכרת בקריטריון אבחוני (Prolonged Grief Disorder) (1).

המונחים ‘טראומה’ ו‘אבל’ מופיעים יחד לעתים קרובות, הן בשפת היום-יום והן בשיח המקצועי. בספרות המקצועית נעשה פעמים רבות שימוש משותף בשניהם, והתייחסות לקטגורית אובדן המכונה “אבל טראומתי” (traumatic grief). השתמשנו אומנם במונחים ‘אבל’ ו‘אובדן’ ובהגדרות ‘טראומתי’ ו‘לא-טראומתי’, אך כיום מקובלת ההכרה בהשפעה הדדית בין אבל לטראומה, היוצרת תסמונת שאת ביטוייה הפסיכולוגיים וההתנהגותיים קשה לצפות.

כשהאובדן מתרחש בנסיבות קיצוניות של טרור ורצח המוני (כולל חשיפה להתעללות באנשים לפני שנרצחו, ובמתים), תהליך עיבוד האבל הטראומתי מושפע מהן גם בקרב קרובים וחברים שלא היו שם. במיוחד באירוע כמו זה של “השבת השחורה”, כשמתרחש איום ישיר על חיי המתאבל, החוויה היא טראומתית כשלעצמה. אולם כמשולבים באירוע סכנה לחיים יחד עם אובדן האהוב (נסיבות של אובדן טראומתי), התגובות הפיזיולוגיות ומיגוון התגובות הסימפטומטיות והרגשיות מופיעות בצורות שונות, תהליך האבל מושפע ועלול להיפגע, להסתכן ולהופיע כ‘אבל טראומתי’.

בתולדות המדינה אירוע ה-7.10.23 מצטרף לתאריכים המציינים נקודות מפנה לטוב ולרע בהיסטוריה של החברה הישראלית. ניסיון להשוות בינו לאירועים טראומטיים מהעבר לא יהיה בו כדי לתאר את הזוועה שבו, הטלטלה, הברוטליות של ההרג וההרס, הנעדרים, החטופים, הכחדת משפחות, קהילות וחבל ארץ פורח שהפך לעיי חרבות, וקורבנות של זקנים, בוגרים, צעירים, ותינוקות, שמזלם הרע שהיו במקום. זהו סוג של רשע מוחלט שכמעט שלא ניתן להגדירו, ואין מילים לתאר חוויה נוראה זו והשפעתה עלינו. מערכת האמונות הבסיסית ביותר על העולם, על אמון בבני אדם, אמון במנהיגות, על האנושות ואנושיות, על כבוד האדם, על מקום מבטחים – מערכת זו קרסה, ונאלמו המילים.

ביאליק היטיב לתאר זאת בפואמה “עיר ההריגה”, באביב 1903, שחלקים ממנה כאילו נכתבו היום... “השמש זרחה השיטה פרחה והשוחרט שחט...”

ממקום זה ננסה למצוא מילים שלא כולן הולמות את המציאות שנוצרה, ונצטרך למצוא או להמציא מילים שיתאימו להווה, שתשמשנה אותנו גם לימים שיבואו. כולנו נמצאים במגה-אירוע שלא היה כמותו בחברה הישראלית בזמננו. כאנשי מקצוע אנו נעים בין טראומה לאבל, ומתלבטים בין התערבות בטראומה, וסיכון להתפתחות תסמינים, לפי ההגדרות המקובלות של עד 48 שעות, מהיום השלישי עד חודש ימים (Acute Stress Disorder) ולאחר מכן ניתנת האבחנה ל-PTSD (1). נראה שטווחי זמן זה לא תמיד עומדים במבחן המציאות הקלינית. עם זאת, יש אנשים, משפחות וקהילות שלצד הטראומה חווים אובדנים מרובים: אובדן בני משפחה, אובדן קהילה, ואובדן אמונה שנתנה השראה להמשיך לחיות במקום שאבד להם לעולמים. יש משפחות אבלות על יקיריהם שנרצחו במסיבת

¹ פרופ' (אמריטוס) לפסיכיאטריה, אונ' בן גוריון, ב"ש.

² המעבדה לחקר אובדן, שכול וחוסן נפשי, ביה"ס למדעי הפסיכולוגיה, אונ' חיפה.

³ המרכז הישראלי מיטרא"ה.

⁴ פרופ' (אמריטוס) ביה"ס למדעי הפסיכולוגיה, אונ' חיפה; פרופ' בחוג לפסיכולוגיה, המכללה האקדמית עמק יזרעאל.

לדוגמה, בשיחה הראשונה עם ג'ני, היא עוד היתה ניצולת פסטיבל ואחותו של אח נעדר. הפגישה השנייה התרחשה בשבעה על האח שגופתו נמצאה כשבוע וחצי לאחר הטבת. ג'ני מעלה זיכרונות, ומספרת שהיא מרגישה "תחת שני כובעים: ניצולה ואחות שכולה. החוויה הדומיננטית כרגע היא האובדן של אח שלי, ועוד לא עיכלתי את החוויה האישית שלי" ("החוויה היא של אובדן, אני בתחושה שאין לי זכות להיות מאושרת", נועה שפיגל "הארץ", 10.11.23).

הקשבה עם פתיחות למרכיבי הסיפור השונים תאפשר לארגן ולארוג את החלקים הממוקדים בחוויות הטראומה האישית, שממוקדים בסיפור המוות של הזולת האהוב, ומערכת היחסים איתו. מרכיבים אלה מכוונים להבין טוב יותר את הקשיים שאיתם מתמודד האדם האבל.

פעמים רבות נשמע הצפת נארטיבים: סיפור על הסכנה תוך כדי עיסוק במות הקרוב שנהרג, עם ביטויי רגשות עזים. אפשר שנשמע גם על רגשי אשם – שרידת האירוע כשהאהוב היה ליד ולא שרד, וגם על החוויה שנחותה, ומה היתה משמעות הקשר ואיפיוניו. בין אם בשתיקות ובין אם בקצב מסחרר, צירוף של חוויות, מחשבות, רגשות, זיכרונות וקוגניציות, המשקפים לעתים כאוטיות של הפרטים המסופרים. ובנוסף, את הצורך לתת לדברים אלה לעבור עיבוד והסדרה לנארטיבים, הכוללים את חלקי האירוע השונים ואיך נחוהו.

חלק מהתאמת התגובה למטופל דורש מיפוי ראשוני על היקף האובדנים שאיתם הוא מתמודד, כמו גם מהם מקורות התמיכה והחוסן בסביבתו ובתוכו. נושא הפסיכו-אדוקציה (psychoeducation) גם הוא מרכיב השייך לשלב של התחלת הקשר, ראשי התיבות "לאן" – לגיטימציה, אינפורמציה נורמלוציה, הם רלוונטיים. חשוב לציין שמרכיב הפסיכו-אדוקציה שייך לנושא התגובות לאירוע טראומה ואובדנים טראומטיים. לאחר שוך התגובות הראשוניות למצבים האקוטיים ביותר, היערכות לגיבוש תוכנית טיפולית בעזרת המודל הדו-מסלולי עם אבל טראומתי יושם דגש על כמה פרמטרים:

א) **המסלול הראשון** במודל מתמקד בביטויים של התפקוד הביו-פסיכו-חברתי. צורת האירגון והוויסות הרגשי והקוגניטיבי של סיפור-העל (overall) על מה שקרה והתגובות שמתלוות לכך משקפות את האירוע שהמטופל מתמודד איתו. מיפוי האובדנים הבין-אישיים, תוך-אישיים, משפחתיים, קהילתיים, אובדנים כלליים וחומריים, חשובים כדי להבין את גבולות האסון עבור המתאבל. הערכת החוסן האישי ומשאבי תמיכה, כגון מי מלווה את המתאבל, מי דואג לצרכים קונקרטיים וכד', הם מרכיבים שתורמים להתמודדות ולעיבוד מה שקרה. ב) **המסלול השני** של המודל מכוון אותנו גם להתמקדות בסיפור המוות של הקרוב או הקרובים. כאן על המטפל להעריך מהם אותם מאפיינים במות האהובים שמקשים, מערערים ומעכבים את היכולת להיזכר במתים ומשאיר את האבלים

לפי המודל הדו-מסלולי לאובדן ואבל (2), תגובת האבל מתרחשת לאורך שני צירים עיקריים רב-מימדיים, שביניהם מתקיימים יחסי גומלין. המסלול הראשון מתמקד בתפקוד ביו-פסיכו-חברתי ומשתקף בתפקוד האנשים באופן טבעי בכלל, ובאופן שבו מושפע התפקוד מאובדן בפרט. המסלול השני, המתמקד בקשר המתמשך עם המת, עוסק באופן שבו האבלים חווים את שינוי הקשרים עם המת ואיך נארג סיפור האובדן והמוות כחלק מתהליך עיבוד האבל.

תרשים 1. שני מסלולי השכול



יישום המודל הדו-מסלולי מאפשר לזהות את התגובות המסתגלות והתגובות שאינן מסתגלות לאובדן, בכל אחד משני המסלולים. במסלול הראשון – הימצאות קשיים ביו-פסיכו-חברתיים, ובמסלול השני – קשיים בסיפור האובדן והמוות, והקשר הפסיכולוגי למת. לכל אחד ממרכיבים אלה יש תפקיד משמעותי בהערכה ובהתערבות הטיפולית.

תרשים 2. שני מסלולי המודל בממשק של טראומה ושכול



ההתערבות עצמה תהיה מבוססת על רצונו וצרכיו של המטופל, כולל סיפור האירוע וסיפור המוות והתגובות כפי שמתבטאות בכל אחד משני המסלולים.

פעמים רבות בשיחות, בתקופה האקוטית בימים הראשונים וגם בהמשך בשבועות הראשונים, אפשר לשמוע מהאדם המגיב לאובדן טראומתי, ונמצא בתהליך של אבל טראומתי, שילוב מרכיבים מהנארטיב על הזוועות שחוהו, ומצב רגשי מעורער יחד עם התייחסות לאסון של אובדן האהוב, במיוחד כשמותו היה מזעזע וטראומתי.

לאחר תקופת זמן של היגון והאבל האקוטיים. זיכרונות אלה, הם לב ליבו של התהליך כיצד להמשיך בחיים ולהמשיך את הקשרים המתמשכים עם המת.

ספרות:

1. Am. Psychiatric Assoc., DSM, Fifth ed., Arlington, VA, 2022.
2. רובין ש., מלקינסון ר., ויצטום א., הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול. חיפה, הוצ' הספרים של אונ' חיפה ופרדס, 2016. (התרשימים לקוחים מהספר).

לכודים בעיקר בנסיבות מותם. הבנת הדברים תאפשר לשקול איך לעזור לווסת ולתחום היבטים אלה.
2. מהות המסלול השני של המודל מכוונת לסיפור החיים של המת ומערכת היחסים עימו וזה החלק המשמעותי בהתערבות הטיפולית לעיבוד האבל. 'שחרור' המתים והמתאבלים מעוצמת וכובד נסיבות המוות מאפשר לחפש, למצוא ולהבנות יחד עם האבלים את סיפור החיים. מהלך זה הוא חלק מתהליך ארוך טווח, מכוון מטרה, לאיתור ולחיזוק המאפיינים של דמות הנפטר שירצו לזכור 'לעולם', ובוודאי