

דברים של פרופ' מירב רוט למטפלי ומטפלות הדרום ביום השני למלחמה.

ערב טוב,

אני מציעה את עצמי כי אני במרחק מה מכם אבל גם לגמרי אתכם בלבי ולכן אני משאילה את עצמי לחשיבה משותפת. את רוב הדברים אתם יודעים טוב ממני. אני כאן רק כדי להחזיר את החשיבה כי קשה מאוד לחשוב כרגע. אגיד כמה מחשבות על איך מתמודדים בלב הנורא מכל – כי זה המקום בו אנחנו נמצאים לדאבוני. בהמשך נשאר זמן לשיחה ולכך שתעלו סוגיות ונחשוב עליהן ביחד.

מהו הנורא מכול בעצם? הנורא מכול הוא הרוע האנושי המופנה בכול עוזו כלפי חסרי ישע. זה קרה בהיסטוריה וזה קורה כעת שוב. לרוב זה מגובה באידיאולוגיות מדיניות ופוליטיות שיוצרות בהדרגה דמוניזציה של האחר עד לדרגה שהוא סופג לתוכו את כל מה שרע ומפחיד בנפש של התוקף, שכעת מנסה להתעלל ולהרוג את "הרע שבחוק" מבלי לדעת שזוהי השלכה של הרצחנות שבתוכו. בכולנו יש רע וטוב. אך כל מצב מאוזן ולו במידה, מכיל גם את הרע וגם את הטוב. רק מצבי קצה רדיקליים ביותר מייצרים מופע של רוע טהור שיוצר סדיזם והתעללות מן הסוג שאנו חווים כיום.

העולם שלנו נחלק כרגע לאלו שספגו וסופגים את המתקפה ישירות על גופם ונפשם ואלו שספגו וסופגים אותה באופן משני בדרגות משתנות, מהכרות עם כאלה שנרצחו, נפצעו או נחטפו ועד לאלה שספגו דרך הטלוויזיה והרדיו והרשתות החברתיות מנה עודפת של טראומה משנית שגם איתה עליהם להתמודד וגם היא מספיקה כדי לעורר פניקה, חרדה, בלבול, סערה, זעם, משאלות נקם, חוסר אונים, דיכאון ועוד.

אמנה כעת ברצף מספר גורמים מכריעים בהתמודדות במצבי חירום נוכח טראומה בכלל ונוכח עוולות טראומטיות במיוחד.

שליטה/חוסר שליטה: אחד הגורמים המבחינים בין בני אדם באופן ההתמודדות שלהם עם מצבים טראומטיים הוא תחושת השליטה שלהם. אחת הסיבות שאירועי המלחמה שהחלה אתמול גורמים להדף כל כך עצמתי היא תחושת אבדן השליטה הקולוסלית שהתרחש במישורים רבים במקביל: ההפתעה, היעדר "מבוגר אחראי", קריסת המערכות המגניות ובראשן הצבא (עד להתאוששותו ההדרגתית), הפלישה לבתים וחוסר האונים של הורים נוכח ילדיהם הנמצאים תחת מתקפה רצחנית – שהיא בניגוד לאחד היסודות הבסיסיים ביותר לחוויית הביטחון של אדם בחייו (בהינתן שזכה לגדול בבית מגונן – גם זה לא מובן מאליו). קירות הבית הפיזי הם ייצוג פיזי לקירות המיכל הנפשי. פלישה אליהם כמוה כחדירה אליהם גם לבית הנפשי וערעור כוחו להגן עלינו. מופע הפלישה והחטיפות מן הבתים מעורר מחדש את מושג

"אלביתית" ומעניק לו גילום ליטרלי. הבית הפך לאל-בית. המקום השומר התגלה כמקום פורענות מבעית. גורם נוסף שאחראי על תחושת השליטה הוא **הכרות והכנה מוקדמות**. אלמנט ההפתעה שהיה מעורב באירוע הנוכחי הוביל להתמודדות גם עם סיטואציה לא מוכרת וגם ללא כל הכנה מוקדמת, וזה גורם מרכזי לפניקה.

טוב/רוע: אנו נולדים לתוך האמנה האנושית של הורה האוחז בתינוקו ובכך מנחיל לו בלי מילים את הבסיס למתן אמון בכך שהאחר הפץ בטובתי וישמור עלי. החשיפה לרוע טהור כמוה כשבירת האמנה ההומנית היסודית הזאת, וזה מעורר תחושת בעתה ואובדן בסיס לתחושת ביטחון בעולם.

פסיביות/אקטיביות

חוסר אונים/אונים

נדמה שלגבי השניים לעיל כל מילה מיותרת.

אחת התחושות הנלוות לגורמים חריפים אלה של מצוקה היא שאין מילים, אין אוויר, אין מה לעשות.

ויחד עם זאת, **תמיד יש מה לעשות**, וכמו שהעולות הפעם הם מעבר לכל דימיון וגרועים מכול סיט לילי שנחלום, כך גם לנפש יש מאגרי כוח ויכולות התמודדות שהן מעבר לכל דימיון.

בטרם נגיע למחשבות פרשניות, בכך עלינו להתמקד כעת, כמטפלים וכבני אדם. **עלינו לחפש את התמונה המשלימה, להעצים אותה ולתת לה מילים.**

אנחנו חשופים לרוע? עלינו לחפש את כל ייצוגי הטוב בעולמנו, בסביבתנו, אפילו באירועים עצמם – ולהצביע עליהם ולבטא אותם ולהעצים אותם. בעומק נפשנו אנו, עלינו להזכיר לעצמנו שיש גם טוב ולא רק רוע. המופע השטני הנוכחי הוא תולדה של קריסה לצד אחד של הפיצול, לדחף המוות הטהור, אבל רוב רובם של מצבי הנפש והאדם הם שילוב מסוג זה או אחר של טוב ורוע, ובמצבים התקינים יחסית הטוב גובר על הרוע. וכאמור, אפילו בשיא התופת יש תמיד גם ייצוגים סמויים לטוב – ובוודאי שמרגע שני לה – וראו למשל את כמות המתנדבים מעוררת ההשתאות שמגויסים כרגע לסייע. תפקידנו להדגיש את ייצוגי הטוב בכלל, ייצוגי הטוב שהתבטא כלפי המטופל/ת וייצוגי הטוב שהמטופל/ת עצמם הצליחו לתת לו ביטוי.

אנחנו חשופים לחוסר אונים? עלינו לחפש את כל ביטויי האונים, הכוח, התושיה שהתקיימו בזמן אמת ומתקיימים גם כעת ולשקף אותם במלוא הדרתם.

אנחנו חשופים לפסיביות שנכפתה עלינו על ידי מהלך אקטיבי מפתיע ורב עוצמה? עלינו לדלות כל סימן של אקטיביות שהתקיים למן הרגע הראשון בכל בית בישראל ולסמן כל ביטוי של אקטיביות מאז ועד לרגע זה. עם ילדים

זה קריטי – למצוא גם ביטויי פעילות שהתקיימו בזמן אמת וגם מה הם יכולים לעשות עכשיו. לכתוב מכתב. לצייר ציור. להתקשר לחבר.

אנחנו חשופים לאבדן אמון במבוגרים האחראיים בעולם? עלינו להצביע על כל צורות השמירה והושטת היד שכן התקיימו ומתקיימות גם כעת במפגש איתנו – ולהעצים את חשיבותן.

מרשומון חסר אוניס לרשומון שליטה: המטופלים שלנו יספרו לנו מה קרה להם כפרוטוקול או רשומון, כי כך הנפש מנסה להתארגן מול הכאוס והתופת. נקשיב להם ונחפש כל סימן **לטוב, לאוניס, לאקטיביות ולמקורות מעוררי אמון** שהתבטאו בזמן התופת ומאז התרחשה ועודנה - ונעצים אותם בשיחה. מישוהו כן רץ לסגור את הדלת למרות החשש. מישוהי סיפרה לילדים סיפור בלחישת בזמן שהתחבאו. מישוהו עזר לשרוד שעות של המתנה כבני ערובה... אין סיטואציה שבה לא נמצא שום דבר להצביע עליו וזה חשוב מאוד. המטופלים זקוקים להחזיר לעצמם תחושת שליטה. זה נכון גם על מטופלים בני שנתיים ושלוש וגם על קשישים שספגו את המטחים והמפגעים. הם הצליחו לא להתפרק? זה הישג להעצימו. הם הצליחו להתחבא 24 שעות בשיחים בשקט כדי לשמור על עצמם בטרם גילו אותם? זה הישג עצום. הם הצליחו להושיט יד למי שאיתם בחדר למרות הפחד? זו אקטיביות וזה טוב וזוהי נדיבות וזהו כוח. הם מצליחים לבוא לטיפול בשעה שהעולם קרס על ראשם? זהו ביטוי לבריאות נפשית שמחפשת דרך לא לקרוס כי אם לקום על רגליה.

ומה עם מי שלא מצליח? שכרגע מצוי בקריסה? מטפלים ומטפלות בדרום מלווים כעת משפחות עם נרצחים וחטופים – שלבטח נמצאים במצבים הכי קשים שלא רק הם היו בהם, אלא בני אדם היו בהם באופן כללי. מי שמצוי בקריסה, וגם נוכח כל ביטוי של מצוקה, יש **לאשר את התאמת הרגש למצב**. אין דבר מתאים מטלטלה, פניקה, זעזוע, בחילה פיזית, חוסר אוריינטציה. זוהי הנפש האנושית שזועקת נוכח העוולות והאימה. זו דרכה להתריע, למחות, לבכות, להתחיל תהליך של אבל שהוא הכרחי ובמקומו. **אלא שעלינו לנסות לנסח זאת מחדש**. באיזה אופן? ראשית, **כתגובה תואמת וחשובה** – שעוזרת לאדם להתמקם במציאות מבלי להתנתק נפשית מהשלכותיה.

שנית, שזהו **שלב בתוך תהליך עם אופק אחר**. חשוב להדגיש **שהנפש לא נשארת באותו מצב לנצח**. היא כל הזמן מעבדת מידע, מעכלת, נעה, ואם יהיה מקום לעיבוד ועיכול האירועים, היא תנוע ממצב החירום הנוכחי למצבים של התמודדות הדרגתית ועד לחזרה מקווה לחיים נורמליים. חייבים לתת למטופלים ולמטופלות את אופק העתיד שנראה שונה מן ההווה.

במקביל, יש לתת לקריסה ובכלל לכל הרגשות **פשר בקונטקסט של העבר**. המטופלים די מהר ייזכרו במצבים דומים או קשורים מן העבר – שלהם או של הוריהם או של סביהם. זה חשוב מאוד גם כי זה מזכיר להם שמשחרר ההיסטוריה אנחנו למודי טראומות, חלקן אפילו גרועות מזו שאנחנו מצויים בה כיום, וקמנו על רגלינו. שנית, זה מתחיל לרווח קצת את הסיטואציה הנפשית שנזכרת שיש עבר, הווה ועתיד, יש עוד אובייקטים, יש עולם מעבר לרגע הזוועתי

הנוכחי. ולבסוף, זו באמת הזדמנות להתחיל לעבוד על האישי והפרטי שבתוך הכללי. כל אחד יגיב קצת אחרת. אסור לנו לשכוח את זה אף פעם. זו טראומה קולקטיבית, אבל בטראומה קולקטיבית המבנה הנפשי, יחסי האובייקט הפנימיים, הצלחת או כשלון התמודדויות קודמות של ההורים ושל האדם עצמו – זאת ועוד – הם גורמים מכריעים לאופן החוויה של המתקפה הקטלנית הנוכחית.

בנוסף, יש צורך להסכין עם המציאות. ככה זה עכשיו. (דני והתקף הלב...) פרמטר נוסף שיכריע את ההתמודדות לכאן או לכאן הוא השאלה האם האנשים מסרבים למציאות או מסכינים איתה. למרות כל מה שאמרתי על חיפוש סימני כוח ושליטה, יש גם להכיר במקביל במציאות במלוא נוראותה ולהתמסר לה כפי שהיא, מבלי לנסות לשנות את מה שלא ניתן. זוהי המציאות. היא רעה מאוד מאוד. אבל יש לה צורה. יש בה פרטים יותר טראומטיים ופחות. יש בה השתנות על ציר הזמן. כששומעים את הסיפור – לא קורסים לתוך הרגש אלא שואלים על הפרטים ומנסים לחבר לחלק המעשי – ושמ, בלי להכחיש את המציאות – אנשים ימצאו דרך לנסח לעצמם מה הם כן עשו נכון, איך הם כן עזרו לעצמם ולאחר... המטופלים שמספרים ולא רק מבטאים קריסה – מתחילים להיות ערים לנואנסים והבדלים בתוך הסיפור וגם – עצם הסיפור הוא מיכל, עצם הסיפור הוא ראי שכבר אינו אני, שכבר יש לי אפשרות להתבונן דרך הנרטיב שלו ואז גם לעצב את הנרטיב, אף שאנחנו צמודים למציאות.

במקרים רבים, גם אצלנו המטפלים והמטפלות וגם אצל המטופלים שלנו – **קשת שלמה מתוך צורות ההתמודדות היא בעצם ניסיון לשנות את המציאות.**

יש בחרדה מעין מחאה סודית שדורשת שמישהו יחליף את המציאות. הנפש בפניקה פועלת כמו תינוק שצורח. באופן לא מודע זוהי צורת תקשורת שדורשת החלפה של המציאות הבלתי נסבלת. וכאן יש לנו תפקיד פרדוקסלי במובן מסוים – שמצד אחד אמור לאשר ולתקף את סיבת החרדה והפניקה (או הדיכאון או כל תגובה חריפה אחרת) ובה בעת לעזור לאדם להבין שככל שיקדים לקבל את תמונת המצב בדיוק כפי שהיא מבלי לנסות לשנות אותה, כך יוכל להתחיל ליצור נתיב ממנה לעבר תמונה אחרת – טובה יותר. אין לנו דרך לתקן מה שלא ניתן לתקן. אי אפשר להיות את ההרוגים ולצערי אין לנו איך להשיב את החטופים או לדעת מה מצבם. זה בלתי נסבל באופן הכי קיצוני שיש, ואז הנפש מתחילה להתפתל כמו שמתפתל אדם עם התקף לב שלא מגיע לו חמצן. זוהי מערכת שמתקוממת. ההבנה שמופיעה בפו הזב וב 12 הצעדים בצדק – בין מה שניתן לשנותו ומה שלא – היא מועילה ביותר.

יש לסייע לאנשים להתנתק מן הרדיו והטלוויזיה והרשתות! כי פרמטר נוסף הוא **הרחבת התודעה מעבר לתמונת הזוועה.** החרדה נועצת עיניה במושא האימה. זה ממכר, זה היפנוטי, ואבולוציונית אפשר להבין שזה השרדתי במקור – כמו שעלינו לנעוץ עינינו בנחש או בכל מקור פורענות כדי שלא יתקוף אותנו בהפתעה. אלא שכאן המתקפה כבר מאחורינו, והשאר העיניים נעוצות בגורם החרדה מנציה ואף מעצים את הזוועה. כשפרויד ניסה להבין למה הפוסט טראומטיים "רואים" בפלשבקים שלהם את מראות הטרומה שוב ושוב, הוא הבין שהנפש מנסה כך לתפוס שליטה על מה שהיה חסר שליטה וגדול עליה באלף מידות. אבל כמובן שזה לא עזר להם אלא רק השאיר אותם במעגל הטרומטי

דרך מה שפרויד כינה "כפיית החזרה" או "חזרה כפייתית". עכשיו אנשים נמצאים בסטרס קיצוני והמדיה מפתה מאוד את החלק שמנסה להבין מה קרה פה ולתפוס על זה שליטה. היא למעשה מחקה את היוזמה הנפשית הלא מודעת של הפלשבקים ומשדרת שוב ושוב את האירועים הקסטרופליים – ובמקום שזה יעזור – **זה ממש כמו ליוזם הכנסה של "חזרה כפייתית" מבחויץ פנימה**, שרק מכניסה ללופ ומגבירה את הסטרס. אפשר בקלות לעזור לאנשים להבין שהצמדות למכשירי המדיה השונים כמוה כספיגה יזומה של טראומה משנית. אין שם באמת מידע חדש, זה רק מהפנט באופן מאוד קמאי להיצמד למקור הזוועה. זהו מקור טראומה משני שאין לשתף אתו פעולה ככל שניתן. לכן יש לסייע לאנשים להתנתק מן הרדיו והטלויזיה והרשתות ולהתחבר רק מדי פעם כדי להתעדכן. מצד שני, אנשים בצדק מחפשים ידע כמקור להתארגנות והרגעה – אז אפשר לעודד אותם לקרוא. הסדר הוא פשוט: לצפות הכי חודרני ומפעיל. להאזין פחות. לקרוא עוד פחות. אז לעודד אנשים לקרוא, אבל לשכנע אותם לעשות זאת פעם בחצי שעה נניח ולא להיות תקועים עם המבט בתוך התמונות או אפילו הטקסטים 24/7. זה מחזיר לפסיביות, לחוסר האונים, לבולטות של הרוע, לכל מה שאמרנו שאנחנו מנסים עכשיו לאזן. לעומת זאת, ההכרה במציאות מאפשרת התגייסות לתוך מה שכן ניתן לעשותו ובכך גם יתחיל החיבור לטוב, לאונים, לשליטה – שכאמור חיוניות מאוד להחלמה, ואז אפשר להתחיל להיז את המבט מתמונות הזוועה לתמונות אחרות – שאחרי שהובילו לזכרונות ומחשבות פרטיות, יכולות להוביל גם למציאות בחוץ, למעשים שניתן לעשות, לאחר הזקוק לי ועוד. תיכף נחזור לנושא הנתינה.

סוגיה נוספת היא **האשמה**. אנשים מרגישים אשמים לנשום, לחשוב על עצמם, לייחס לדברים אחרים חשיבות. לכל אחד מאיתנו אני בטוחה שנכנסו היום אנשים ואמרו שזה מוזר לדבר על עצמם. עלינו להזכיר להם שהסיבה שהמוות חשוב הוא כי החיים חשובים. ולכן כל מה שהם יגידו חשוב, ואילו ויתור על חייהם יהיה כניצחון הטרור. בעומק, מתעוררות גם אשמות ניצול ישנות – שהקשבה אנליטית לאסוציאציות תוכל לעזור לאתרון, ושוב נעבור לעיבוד ההקשרים האישיים, שיעניקו לנו הזדמנות לסיכוב נוסף של הבנה, עיכול, מתן פשר והתמרה שלהן.

ואחותה של האשמה גם היא סיכון החלמה חשוב: **הבושה**. אנשים מתביישים שפחדו, שבכו, שלא עזרו, שעשו פיפי מפחד, ועוד... הבושה, כמו האשמה, קשורות למשאלה להחזיר את הזמן לאחור. כביכול, החזרה לאחור בדמיון מייצרת הזדמנות מחדש. זו פנטזיה שבדיעבד היה משהו לעשות והאסון לא היה נגרם. אם אני אשמה – הרי שיכול היה לקרות אחרת. יכולה הייתה להיות לי שליטה. אנשים מעדיפים שליטה, גם אם היא מדומיינת, כדי להחזיר את הזמן לאחור. כך גם הבושה. אילו הייתי יותר גיבורה זה היה אחרת. אבל לא – מה שקרה אינו בשליטתנו. מה שקורה עכשיו הוא בשליטתנו. הנפש שלך עשתה את הכי טוב שלה. הגוף עשה הכי טוב שלו. וגם: זה נורמלי לפחד, זה נורמלי להגיב כפי אתה מגיב. **נירמול ואוניברסליזציה** הן גורמים משקמים מאוד חשובים. **"אנשים במצב כזה..."** הוא משפט מרגיע... וגם יש לומר שכולמן כרגע בלחץ עצום, וגם שהסמפטומים האלו לא ייעלמו מיד אלא יבואו וילכו וזה בסדר גמור – ככה זה... אנשים יודעים את זה ממצבי דחק קודמים.

גם נוכח הבושה וגם נוכח האשמה יש גורם מרפא נוסף והוא האפשרות **להפוך מקורבן לעוולות למתקן ועוזר**. כל הושטת יד מרפאת. ראיית האחר היא אחד הגורמים המרפאים ביותר. בעבודה שלי עם הורים שכולים זהו תמיד הסימן

שלי לכך שמשהו בנפש מתחיל להתאושש – כשמתחילה ראיית האחר. כל סוג של התגייסות למען אחר כלשהו – בין אם בתוך המשפחה או בחוץ – תשקם גם את שאר הגורמים שמנינו קודם כתרופת נגד – של הרוע, של חוסר האונים, של הפסיביות, של חוסר השליטה, של חוסר האמון. **תפקיד הוא גורם מרפא מאין כמוהו.** לפעמים הדבר היחידי שנוכל לומר למישהו שמחכה עכשיו לבני משפחה חטופים למשל או כאלה שלא יודעים אם הם חטופים או מתים – שיש לו תפקיד לחכות להם בחתיכה אחת. זה תפקיד חשוב. לא כולם יכולים. אותם נעצים על זה שהם מצליחים לקום מהמיטה ולעשות סיבוב של חמש דקות בחוץ. כל פעולה שתחליף פסיביות וכל הרחבת תודעה שתחליף התמקדות רק בתמונות הקטסטרופליות – יועילו.

אגב, גם לנו כמטפלים ומטפלות יש אשמה שאנחנו מתמודדים איתה כשאנו נמצאים בעמדה של מטפלים נוכח מצוקות כל כך חריפות – מי שמי? האם מותר לי להוציא עצמי מן התופת ולהתמקם במרחק הקטן הדרוש כדי לטפל באחר/ת? האם אין בכך משום התנשאות? התבדלות? הכחשה שגם אני חסרת אונים ונפגעת טרור משנית כעת? התשובה היא לא. אפשר לעזור שלא מתוך הכחשה והתבדלות כי אם מתוך שותפות כאובה, ויחד עם זאת, לא להפוך את השותפות לסימטרית. מטופלים ירצו לשמוע שאנחנו מרגישים ולא רק חושבים על מה שקורה, אבל הם יעדיפו שיישמר הבדל בינינו לבינם ושהשעה לא תהיה לצורך וונטילציה סימטרית אלא לצורך הקשבה ועיבוד. אני זוכרת באנליזה הראשונה שלי באחת הפגישות שבכיתי נורא על המוות של אחותי, ואז הרגשתי שהמטפל מדבר "מרחוק" ואמרתי לו שאני מרגישה שהוא לא אתי, והוא ענה לי תשובה שמלווה אותי עד היום ועזרה לי גם כמטפלת. הוא אמר: "אם אני אטבע איתך, לא יהיה מי שיושיט לך יד ויעזור לך". גם המטופלים רוצים לדעת שמצד אחד אנחנו כמוהם חווים ומרגישים את הקטסטרופה ומצד שני אנחנו שלא כמוהם עם מיכל עבורם, עם אזן קשבת, עם שתי רגליים יציבות ככל שניתן על הקרקע. עוד אסוציאציה שעולה לי היא הכהן הגדול ביום כיפור שנכנס לקודש הקודשים שהוא המקום הכי מוטען אנרגטית כששרשרת ברזל קשורה לו לרגל, כדי שיוכלו למשוך אותו משם החוצה. אנחנו משתמשים בתפקיד שלנו כשרשרת שקושרת אותנו גם למקום שהוא מחוץ לתופת, כדי להתייצב בלב התופת.

וכאן מגיעה **שאלת ההעברה**. אנו חוזרים לסוגיה שחשבנו עליה רבות בקורונה. מה מקומם של יחסי העברה למצבי חירום מציאותיים, ויתרה מכך, כאלו בהם הקיר נופל ואנחנו והמטופלים נמצאים באותה סיטואציה בעצם – כמוכסן, מטפלי ומטפלות הדרום עם מטופליכם.

ובכן, ההעברה אינה פוסחת על מצבי קצה, ואולי היא אפילו מחריפה בהם, במספר מובנים:

באופן כללי המטופלים שערים לכך שקורה לנו אותו דבר שקורה להם מיד יהיו קשובים לאופן בו אנחנו מתמודדים. כמוהם כילד שמציץ בפניו של הורה בשעת סופה. אגב, כל הסביבה שלנו נושאת אלינו עיניים עכשיו, ולא כי אנחנו נישאים מהם אלא כי אנחנו נושאים בתפקיד שהם תולים בו תקווה – שיש עוד סדר בעולם וסיוע ותשובות ולא רק כאוס וחרדה.

ובה בעת, כל מי שמציץ, מתבונן באופן בלתי נמנע גם דרך האובייקטים המופנמים שלו שמושלכים עלינו וזה ייצור הבדל בין כל אחד ואחד באופן ההתמודדות ובאופן בו יתפוס אותנו – יהיו כאלה שיהיו בטוחים שלא אכפת לנו, שאנחנו לא יכולים להבין, שאנחנו רחוקים, שאנחנו מתמוטטים, שאנחנו כעת חדירים מתמיד ועוד ועוד. אם נתעלם מהיבטים אלה, נחמיץ חלק מן המידע החשוב כחלק מן העיבוד והשיקום, משום שחלק ממה שזו הזדמנות להבין הוא מה יש לרשותם בעולמם הפנימי כאובייקטים לסיוע. זה גם עוזר לנו לזכור שלמרות שהתמונה בחוץ אחידה לכולם, יש מקום להקשיב קשב רב לכל אחד באופן פרטני – כי כל אחד מגיב אחרת מתוך עולם פנימי אחר ויחסי אובייקט אחרים והתנסויות טראומטיות וקימה מהן שהן אחרות – וגם הם וגם אנחנו צריכים להרגיש שיש מקום לאדם הפרטי וחשיבות להתנסויות שלו, שאגב, מתוך תשומת הלב הזאת גם לומד ונזכר באופנים בהם התמודד הוא או בני משפחתו באסונות קודמים ושיצאו מהם והמשיכו לחיות וללדת ולקיים חיים... הבבושקה מתפרקת על הרצפה בזמן חירום וכל הזיכרונות שמתעוררים הם גם אמצעים לזכור שיש עבר שקמו ממנו להווה ולעתיד. גם בזה יש תרומה.

ובנוסף, כפי שכבר כתבתי גם בקורונה – האנשים שאנחנו מושיטים להם עכשיו עזרה ובוודאי שהמטופלים שלנו בקליניקה רוצים לחוש עלינו שאנחנו מאמינים שלא אבד העולם על כל היבטיו, כולל אמונתנו בכך שיש טעם בתהליך הנפשי, שיש טעם להתבוננות פנימה, לא הכול קרס, הקשר בינינו לבינם לא קרס, השיטה בה אנו עובדים איתם לא קרסה, אנחנו לא קרסנו. שמירת המוכר והמשך עבודה טיפולית, כולל דרך יחסי ההעברה, מקרינים אמון ואמונה בתהליך וזה מרחיב מיד את היריעה מעבר לנקודת הזמן הנוכחית שהיא כל כך מחרידה ומערערת, עד שנדמית ולפעמים הופכת לחור שחור ששואב לתוכו הכול.

כמובן שיש להבדיל בין מצב החירום המידי שבו עלינו להחזיר את תחושת השליטה לבין הרגע הבא שבו נתחיל תנועה יותר חופשית בין מה שנשמע כמתרחש ביחסי ההעברה לבין ההתייחסות למצב המידי. אבל זה לא אומר שאנחנו יכולים לזנוח את המרחב הזה בירכתי התודעה שלנו, להקשיב לו, ללמוד ממנו, וגם, אם צריך, לפרש...

דבר מרכזי נוסף: אנחנו לא רק עוזרים בתוכן הדברים שלנו. **עצם הנוכחות שלכם הופכת אתכם לנוגדנים לאסון כי בעצם הטיפול אתם הופכים לנציגי האמונה בטוב, בהמשכיות, בקשר אנושי ככוח של תיקון.** וזו גם המתנה שאתם יכולים לתת להורים ולאנשים שאתם פוגשים. **הם ישאלו אם מותר לומר "את האמת". תענו להם שכן,** אין לנו אלא את האמת, אבל שכמובן נעצב את אופן המסירה שלה בהתאמה לכל גיל וכל מצב, **ושהדבר הכי משמעותי הוא איך מוסרים את האמת!!!** כל אדם ששומע שקרה אסון מאוד קשוב לאופן שבו זה נמסר לו. כל ילד שתעבדו איתו עכשיו או הורים שצריכים ללוות את עצמם ואת ילדיהם עכשיו ביחס למציאות שנחוותה – בין אם שהיו סגורים שעות בחדר, צפו בחטיפה, נפצעו או נהרגו לידם, מחכים לדעת מה עלה בגורל אהוביהם ועדיין לא יודעים – המידע הכי קשה וקיצוני לעיכול – יש הבדל משמעותי אם הדיבור על הדברים יישמע למי שמדברים איתו כאילו שאנחנו מתמוטטים, בפניקה, אבודים, או שהוא ישמע שאנחנו מתקשרים בטון יחסית (ככל שניתן כמובן) יציב, מישיר מבט לזוועה מתוך כאב לב עמוק אבל עדיין 'בחתיכה אחת'. זה קודם כול. ואז מצטרפת לכך החשיבות של הוספת תוכן שמתייחס גם לעוד היבטים שכמו שאמרנו ישמשו נוגדנים משלימים וחיוביים, שכוללים שליטה, תכנון, הכרה בסיוע שכן ניתן, בפעולות

שכן נעשו ונעשות, של ייצוג של טוב ונתינה, ויש כל כך הרבה מהם כרגע, של כוחות שאנחנו מאמינים שיש לאנשים או לילדים שאיתם אנחנו מדברים להתמודד... וכמובן התפקיד – כל מי שנזכיר לו שיש לו מה לתת למי שלידו בזה שיעמוד במצב ויתמודד אתו – ניתן לו מפתח להיאחז בו שדרכו הוא גם לא ירגיש אשם על כך שהוא ממשיך וגם יתגייס לא להתפרק מתוך ראיית האחר שהיא התרופה החזקה מכולן.

בסוף מילה רוחנית אמונית:

כוחה של הרוח האנושית עצום, ויכולתה לדבוק בטוב עצום. החוסן הנפשי הוא הרבה מעבר למה שאדם מדמיין שיש לרשותו – אבל הוא זקוק לאחר כדי להיות עם זה בקשר. יש בנפש גם בשעת חירום קשה שבקשות הרבה אפשרויות – חלקן פונות לקוטב של הכוחות וחלקן לקוטב של הקריסה, וזה מאוד מאוד משמעותי איזה חוטים נמשוך. זה יכול לעשות את כל ההבדל בין כניסה לסינדרום פוסט טראומטי לבין תחילת תהליך כאוב ביותר וממושך, אבל שיוביל להחלמה. לכן יש לכם ולכן תפקיד חשוב מאין כמוהו ברגע הזה, שאני בטוחה שיש ביכולתו ליצור הבדל של שמיים וארץ ביחס להתמודדות של המטופלים והמטופלות שלכם. כל הכבוד לכם, אני מחבבת אתכם ומעריכה עד מאוד את העמידה שלכם במקום הכי קשה שיש בנתינה. מקווה שנדע ימים שקטים וטובים מאלה מהר... עכשיו בואו נפתח לשאלות ומחשבות שלכם.