

לא הכל קשור באהבה עם התאבדות זוהי עם טראומה

מאת: יעל יפת יועצת נישואין ומשפחה ומדריכת כלות
yefet@gmail.com | 054-7775063

טראומה היא נושא רחב המורכב ממאפיינים שונים. היא יכולה להיות תוצאה של פגיעה פיזית או נפשית, מתמשכת או חד פעמית, מאירוע חיצוני או מאירוע שמעורב בו אדם, מחולי, תאונה, שבי או מלחמה. בכל אלו, חווה האדם אירוע המאיים על שלמותו הפיזית או הנפשית. התמודדות עם טראומה מאתגרת הן את המתמודד והן את הסובבים אותו. המאמר הבא יבחן מצד אחד את תחנות החיים בהן עוברים רוב בני זוג, ומנגד את האתגרים הסובייקטיביים שלהם כאשר אחד מהם חווה טראומה. וזאת במציאות חיים בה הטראומה התרחשה לפני התהוות הקשר והסימפטומים שלה הופיעו לאחר מכן.

כלכלה ריבוי / ניהול – נאליה פקלר:

תחילתו של הקשר הזוגי מאופיינת על פי רוב בעמדות רכות, גמישות ומכילות מצד שני בני הזוג. ישנה עליה ברמת המוטיבציה לשאת חן, ובהשתדלות של כל אחד מהם לחשוף את החלקים החיוביים שלו. גם רמת המוכנות של בני הזוג לצאת מגדרם אחד עבור השניה תהיה גבוהה והם יחשו פחות צורך לשמור על גבולותיהם. הם יהיו יותר אקטיביים וקשובים אחד כלפי השניה וכתוצאה מכל אלו רמת המתח תהיה נמוכה יחסית. כאשר אחד מהם עבר טראומה, הוא יכול לשמור את חוויות העבר שלו לעצמו מתוך אמונה תמימה כי מה שהיה נשאר מאחור, או לחילופין, לחשוף את ההתמודדות שלו ולשתף בה. שיתוף זה יכול לעורר אמפתיה בעיני בן הזוג ולהביא לתמיכה, הבנה ואפילו הערצה על מה שעבר ויכולת ההתמודדות שלו. שכן בשלב זה הקשיים אותם חווה המתמודד אינם ניכרים בהכרח בחיי היומיום.

פתרונות פקלר:

זוגיות ארוכת טווח מאופיינת באופן אחר ממערכות יחסים קצרות מועד. מחקרים מראים כי רק 20% מכלל הזוגות הנשואים מדווחים על קשר משיביע רצון, בעל יציבות וחוסן. כלומר, 80% מהזוגות חשים שהזוגיות היא מרחב מאתגר עבורם. זוגות החיים יחד לאורך שנים נדרשים לפתח מיומנויות שונות על מנת להעמיק ולייצב את הקשר ביניהם וזאת על ידי עמדות רגשיות שונות.

לשלושת האלמנטים הפסיכיים, יצאנו לראות כי הכוללם זה הן:

1. יצירת גבולות
 2. מיומנויות תקשורת ופתרון קונפליקטים
 3. העמקת האינטימיות.
- שלבם אלה מאתגרים ודורשים עבודה משותפת הכוללת חשיפת העצמי של כל אחד מבני הזוג. אמון, כנות, יכולת ביטוי רגשות הן חלק ממה שמשימות אלה כוללות. בשלב זה, בדרך כלל, יצופו הסימפטומים של הטראומה ויבואו לידי ביטוי בהתנהלות היומיומית. בני הזוג, הן מצד בן הזוג המתמודד עם הטראומה, והן מצד בן הזוג השני, יחשו כי משהו ביציבות שהיתה להם מתערער. זוהי תחושה נורמטיבית ומתבקשת מעצם העמקת הקשר, אך יחד עם זאת, במצבי התמודדות עם טראומה האתגרים משמעותיים וקשים יותר. נפרט אודות כל משימה ונסה להבין מדוע הסימפטומים של התמודדות עם טראומה מקשים על בני הזוג ואף מאיימים על היכולת שלהם להוריד את רמת המתח ביניהם ולחוש שביעות רצון מהמרחב הזוגי.

יצירת גבולות

גבולות קשורים לעמדה רגשית יציבה, שבאה לידי ביטוי דרך מילים ומעשים. עמדה רגשית זו היא היכולת של כל אחד מבני הזוג, ביחד ולחוד, לשרטט את הגבולות הפנימיים והחיצוניים שלהם. לנסח מה חשוב להם, מה הם מוכנים לתת ולהעניק, מה מהותי עבורם לקבל, וכיצד הם מגיבים כשהרצונות שלהם אינם

מסונכרנים.

כאמור, הצבת גבולות מתאפשרת כשהאדם מחובר לעצמו, לרצונותיו, לערכו ולערכיו.

איוולנטיות, תקשורת ופתרון קונפליקטים

אם בקשר קצר מועד ישנה מוטיבציה גבוהה לגמישות, ביטול עצמי, נתינה והכלה, אחד הדברים המהותיים שמתהווים בשלב העמקת הקשר, הוא הצורך בהכרת ה'אני'. כל אחד מבני הזוג כמהה להביא את עצמו לידי ביטוי, להנכיח את מה שחשוב עבורו ולהרגיש שיש מקום לדעות ולרצונות שלו. על מנת שהאדם יאפשר לעצמו לחלוק את עולמו הפנימי, הוא צריך מצד אחד לחוש ביטחון כי דבריו יישמעו ע"י אוזניים קשובות, ומנגד לאתגר את עצמו לא לסגת מהמערכת כאשר הוא נתקל בחוויית דחיה או קונפליקט.

אחד האתגרים של עמדה זו, הוא הפרת האיזון שהיה בתחילת הקשר שעלול להביא לעליה של רמת המתח.

הדרך לייצר תקשורת בטוחה היא דרך עצמאות רגשית הנקראת בשפה המקצועית "מובחנות". מובחנות היא עמדה מתפתחת, בה האדם מסוגל להפריד בין רגשותיו לרגשות האחר. הפרדה זו מאפשרת לו לראות את השונות כלגיטימית ואף כמעשירה את הקשר, גם כאשר דעותיו של בן הזוג מנוגדות לאלו שלו. הוא מסוגל להניח בצד, לרגעים, את האג'נדות שלו, על מנת לטייל בעולמו הרגשי והמחשבתי של בן הזוג.

האדם המובחן מאפשר לעצמו לפעול על פי מצפנו הפנימי, גם כאשר הדבר לא נושא חן בעיני האחר, מבלי לשאת אשמה באופן ישיר. הוא בוחן את מה שנאמר לו, מביע חרטה אם חושב שטעה ועומד על שלו כאשר הוא חושב שהצדק איתו.

פסיכואנליזה

אינטימיות בקשר ארוך טווח באה לידי ביטוי ברמה הפיזית, הרגשית והמחשבית.

על מנת שהקשר יעמיק, נדרשים בני הזוג לחשיפה עצמית וככל שהיא תהיה משמעותית יותר, כך הקשר יעשה קרוב יותר. פיתוח האינטימיות דורש הקדשת זמן, תשומת לב, סבלנות, פתיחות והכלת הפערים וזאת על מנת שהיא תוכל להוות מרחב מקרב ולא מתוח.

ברמה הרגשית והמחשבית השיח בשלב הזה הוא פחות מחושב ומבקש להיות יותר אינטואיטיבי. מצב זה יוצר פרדוקס פנימי משום שמצד אחד בני הזוג רוצים להתבטא בחופשיות ומנגד חוששים לפגוע ולהיפגע. אם כן, העמקת האינטימיות היא אחת המתנות המופלאות של קשר ארוך טווח, אך נוכחותה מצריכה משני בני הזוג להיות אקטיביים ומסוגלים להחזיק פרדוקסים, כגון: קרבה - וריחוק, פגיעה - ופיוס, הסכמה - ומחלוקת.

עד כאן משימות הזוג באופן אוניברסלי. אך מה קורה כשמתחת לפני השטח נרקם תהליך מורכב יותר?

טראומה לאורכת

טראומה מעצבת חלקים שונים בנפש האדם. היא יכולה להופיע בעוצמה, תדירות ואופנים שונים מאדם לאדם,

רוצה להיות מטפל טוב יותר?

מובילים
מקצועיות
כבר 22 שנה

קורס היפנו-תרפיה גרסיבית משולבת

לאיתור וטיפול בטרומות מורכבות

כלים יעילים ועוצמתיים לעבודה במצבי תודעה שונים ומשתנים:
רגסיה היפנוטית, טיפול בפוסט טראומה
> ועיבוד של טראומות בתוך מצב טראנס

הכלים ישולבו מתוך כל שיטות
הטיפול המובילות בפסיכולוגיה המודרנית ביניהן:
> NLP, SE, היפנו אנליזה, מינדפולנס, EMDR, פוקוסינג ועוד.

תכנית ליועצים ומטפלים מומחים

קבוצות גברים / נשים

מרכז י.נ.ר.

מובילים חזון ומצויינות

מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה
לפרטים והרשמה: 02-6321603

בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

אם כן, הפגיעה החוזרת ונשנית שהיתה בעברו של האדם, בעלת השפעה מהותית על עולמו הפנימי ועל מערכות היחסים אותן הוא מייצר.

בשלב בו הסימפטומים מתחילים להופיע, הוא יחוש כי לא מבינים אותו, משום שגם הוא אינו מבין את עצמו.

15.10.17 טראומה:

אם נחזור למשימות הנדרשות מבני הזוג בשלב העמקת הקשר, נראה כי הן דורשות משני בני הזוג להיות אקטיביים ולפעול על מנת לאזן ולהזין את המרחב הזוגי כדי לחוש בו שביעות רצון, ביטחון וחוסן. היכולת של בני הזוג לשרטט גבולות, ליצר תקשורת, לפתור קונפליקטים ולהעמיק את האינטימיות ביניהם, טמונה בין היתר ברמת מתח נמוכה. ומה קורה כאשר בבסיס, עולמו של בן הזוג סוער ומוצף לסירוגין?

האדם המתמודד למעשה מנהל חיים כפולים. ישנה דרישה וציפייה זוגית ממנו להיות זמין, קשוב ולקחת חלק פעיל במערך הזוגי והמשפחתי, ומנגד ישנו עולם פנימי שלם שמתקיים בתוכו כאשר הוא לא תמיד מצליח לחלוק אותו באופן מווסת ומופרד. האתגרים הזוגיים הנורמטיביים נוכחים אצלו בערבוביה עם התחושות הפיזיות, הרגשיות והמחשבתיות והוא מתקשה להבחין מה מניע אותו בכל נקודת זמן. הוא אינו מצליח להבחין מתי הסערה קשורה לתגובה הטראומטית ומתי למציאות הזוגית הנוכחית. האשמה שהוא נושא בתוכו מפריעה לו לבחון את דבריו והתנהלותו של בן הזוג באופן אובייקטיבי וקשוב. עולם

האמונות השליליות שסיגל לעצמו בעקבות הטראומה, מונע ממנו לייצר אינטימיות והוא יכול לחוות את בן הזוג כנסוג, נמנע ונוטש, על אף שבפועל אין הדבר כך. גם כאשר כבר תתרחש שיחה אינטימית הוא יכול להיות נוכח בה, כפגוע ובעל רגישות יתר. כל ויכוח קטן עלול להיראות לו כמו חורבן ודאי של מערכת היחסים הוא יכול לאבד את האמון ביכולת שלו ליצר שיחה אפקטיבית ומקרבת. ההימנעות שלו, עלולה להעמיק את חווית הבדידות שלהם ביחד ולחוד, וכל אלו יאיימו על תחושת הערך והדימוי העצמי שלו, הפגועים ממילא.

בשלב הופעת הסימפטומים בן זוג שחי לצד האדם הטראומטי יכול להתהלך עם חוויה של חוסר יציבות. הוא ירגיש שכל מה שהוא עושה נתון לכישלון וככל שהוא מתאמץ על מנת להוריד את רמת המתח ולהיות בעמדה מעניקה לבן הזוג, כך ביקורת, אשמה, זעם ותסכול מוטחים כלפיו.

הוא יכול להתקשות להפריד בין העומס של בן הזוג המתמודד לבין הסיטואציות בהן הוא אכן צריך לקחת אחריות על בחירותיו ואף להתגמש וליצור שינוי בעצמו. האינטימיות תהיה מאויימת גם היא, כיוון שכל התפרצות זעם תמנע ממנו לחוש קרבה וביטחון. הוא ינוע בין הקלות החיצונית שמספרים לו שזוגיות היא מרחב מאתגר עבור הזוג הנשוי לבין התחושה הפנימית

כאשר ההתמודדות עמה מושפעת מפרמטרים מגוונים ובניהם מידת העיבוד לחוויה, מעגלי התמיכה, מבנה האישיות, ורמת החוסן שהמתמודד מצליח ליצור בתוכו.

המונח טראומה מוכר לרבים מאתנו ומעורר אצל רובינו מחשבות על פיגועים, תאונות דרכים, פגיעה פיזית, שוד אלים או אסון טבע. אירועים אלו מטלטלים את שגרת החיים ותחושת הביטחון ועל כן עלולים להביא לפריצתם של סימפטומים פוסט טראומטיים כגון חרדה, זיכרונות ופולשנים חודרניים, דריכות יתר והימנעות מגירויים המזכירים את הטראומה.

אך מה קורה כאשר אדם נחשף למציאות חיים בה מתרחשים אירועים טראומטיים שוב ושוב?

מצב זה מכונה טראומה מורכבת והשלכותיו מאתגרות. טראומה מורכבת מתפתחת בעקבות מצבי חיים ממושכים בהם האדם נחשף באופן חוזר למצבים המסכנים את שלמותו הפיזית או הנפשית (כגון: התעללות, יחסים פוגעניים במשפחה, שהות בכת, שבי וכדו). בניגוד לאירוע טראומתי בודד,

כאן לאדם אין אפשרות להתאושש, לשקם את המשאבים שנפגעו ולגייס תמיכה; משום כך, הוא חש דרוך ונמצא במצב הישרדותי חוזר ונשנה. לטראומה מורכבת השפעה על מבנה האישיות במישור הרגשי, ההתנהגותי, התפקודי והבין אישי.

16.10.17 טראומה מורכבת:

לרוב, טראומה מורכבת גורמת להפרה באיזון של מערכת האמונות של האדם על עצמו ואף מובילה אותו לשאת בתוכו אמונות קיצוניות.

הוא יכול להתהלך בעולם עם מחשבות שהעולם הוא מקום מסוכן, לא צפוי ושאי אפשר לסמוך על אף אדם. הוא יזהה בתוכו הימנעות מיצירת קשרים ואף תחושת קורבנות תנהל אותו באינטראקציה עם אנשים. הוא יימנע מלייצר מערכות יחסים מטיבות וקרובות, כאשר מציאות זו עלולה להביא אותו לחוש בדידות שתגרום לו להתכנס יותר ויותר בתוך עצמו.

אדם שחווה טראומה מורכבת עלול להיות בעל נטייה לסבול מדיכאון וחרדה. הדימוי העצמי ותחושת הזהות העצמית שלו יהיו נמוכים, הוא יחוש העדר אהבה עצמית ויתפוס את עצמו כמופחת, מובס, או חסר ערך וביטחון.

באם הוא לא עבר עיבוד לאיום שחווה הוא עלול לשאת בתוכו תחושות של בושה, אשמה או כישלון לאורך זמן שיופיעו בערבוביה בין המציאות הנוכחית לבין הטראומה. אדם זה יהיה בעל דריכות מתמדת ויחוש בהלה שאינה תואמת את המציאות. יכולים להופיע קשיי ריכוז שישפיעו על התפקוד היומיומי. הוא יכול לחוות קשיים בויסות הרגשי, עולם פנימי מוטרד, כאוטי ומוצף, עד כדי התפרצויות זעם, מחשבות אובדניות, נטילת סיכונים מוגברת ואף הגעה למצבים של פגיעה עצמית. ברמה הפיזית הוא יכול להתמודד עם כאבים כרוניים, קשיים בתחום האינטימי, הפרעות אכילה ועוד.

טראומה מורכבת
חלקים שונים בנפש
האדם. היא יכולה
לפגוע באינטליגנציה,
תצורות ואופנים
שונים מאד מאד.

בואי להיות אמנית של הנפש.

מובילים
מקצועיות
כבר 22 שנה

לימודי ייעוץ רגשי - תרפיה באומנות

בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

תכנית מגוונת הכוללת ידע מקצועי ומעשי בתחום
הייעוץ הרגשי בשילוב טכניקות טיפוליות
מעולם התרפיה באומנות.

מיומנויות לזיהוי והתערבות במצבים מורכבים:
ויסות רגשי, דימוי עצמי, קשיים חברתיים,
קשב וריכוז ועוד

שימוש במבחנים השלכתיים מתקדמים

מודלים עדכניים, הנחיה קבוצתית,
תהליך וחוויה אישית של כל משתתפת

מרכז י.נ.ר

מובילים חזון ומצויינות

לפרטים והרשמה: 02-6321612

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64 באר שבע

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

שהסערה שמתרחשת בכותלי ביתם, אינה בטווח הנורמה והוא אינו מצליח לפעול באופן אפקטיבי ויעיל. הוא יתקשה להניח גבולות במרחב הזוגי, כיוון שהם יכולים להתפרש כנטישה ואף לעורר את התפרצותם של טריגרים רגשיים, מהם ירצה להימנע. הוא עלול ללכת ולוותר על עצמו ועל רצונותיו מתוך אמונה שזה יביא 'שקט' לחייו.

ככל שהסימפטומים נוכחים ולא מאובחנים, בן הזוג יכול להתכנס בתוך עצמו ולהימנע מאינטראקציה זוגית, או לחילופין להשקיע את מירב המשאבים שלו מחוץ לכותלי הבית, כיוון ששם ירגיש משמעותי ובעל השפעה מניבה.

בשלב זה, הוא יתהלך עם חווית 'אבל' על החלום ושברו בהיבט הזוגי והמשפחתי. עולמו המוצף של האדם הטראומטי אינו מעניק תחושת ביטחון לבן הזוג ולא מאפשר גם לו להיות בעמדת נתמך ונעזר. יותר מכך, לעיתים הוא יאלץ להתמודד עם תלות מופרזת בו. מציאות שתנקז אליו את כל המתח ועול האחריות התפקודית. בנוסף, כיוון שבמציאות זו, הוא נחשב המתפקד, לא תמיד הוא ישכיל להבין כי הוא זקוק למעגלי תמיכה, לא פחות ואולי אף יותר, על מנת לחיות חיים מאוזנים.

מתוך כל זה עולה כי החיים לצד מתמודד עם טראומה מלאים בתגובות רגשיות אינטנסיביות, שמאתגרות מאוד את המרחב הזוגי והנטל על בן הזוג הוא עצום.

דפני רפפורט

אחד המאפיינים המהותיים בהתמודדות זוגית עם טראומה היא חווית עומס רגשי ומחשבת. כשיש עומס, הצורך הראשוני הוא הפרדה, והיכולת של בני הזוג להפריד בין הטראומה לזוגיות היא אבן דרך משמעותית.

ההבנה שלא הכל קשור בבן הזוג, שישנם מטענים שהתהוו אצל כל אחד מהם בנפרד עוד לפני ההיכרות ביניהם, היא כשלעצמה מאפשרת ריפוי.

לא המתמודד ולא בן הזוג שלו אשמים בסימפטומים המציפים אותם. ומנגד, בכוחם ללמוד אודות הטראומה ומאפייניה, להבין את הגורמים לסימפטומים המופיעים בחייהם, וללמוד יחד כיצד לווסת אותם.

בן הזוג אינו האחראי הבלעדי לריפוי המתמודד - אך בכוחו ללמוד להיות רגיש ואמפתי כלפי הטראומה מבלי שתחושת האשמה תגרום לו לסגת או לחילופין לרצות. ובאופן משלים, על שניהם לחתור ולהבליט את החלקים הזוגיים והתפקודיים של כל אחד מהם ביחד ולחוד. הפרדות אלה מתאפשרות דרך הכרה (אבחון) וטיפול (פרטני וזוגי).

המסע הזוגי בהתמודדות עם טראומה יכול להיות מטלטל ומחליש ומנגד בכוחם של בני הזוג ליצור ריפוי שילך וישריש את יתדות הקשר והחוסן האישי, הזוגי והמשפחתי שלהם.

מקורות:

היווצרות תא הנישואין, מאת: הרב שלום אביחי כהן

'להיות ראוי', מאת: אמיתי מגד (2019)

להב, י., כהן, י. (2019). מכאב בלתי נראה לחיים ששווה להיות אותם: טיפול

דיאלקטי-התנהגותי בתסמונת פוסט-טראומטית מורכבת.