

אל מול הדעות המפקפקות בקיומה של האמנזיה דיסוציאטיבית, מבקשת אורית נווה להסביר כיצד אירועים טראומטיים עשויים 'להישכח' ובמקרים מסוימים אפילו לא להירשם בזיכרון כאירוע ברור שהתרחש ולהזכיר שהרבה יותר קשה להכיר בקיומה של התעללות על ידי אדם קרוב מאשר להכחיש אותה

מאת אורית נווה

סוגיית 'הזיכרונות הכבושים' העולים במהלך עבודה טיפולית עלתה לכותרות בתקופה האחרונה. אלה זיכרונות טראומטיים, מנותקים, שלא ניתנים לשליפה באופן רצוני ומודע. מול המתקפה הבוטה על עצם קיומה של אמנזיה דיסוציאטיבית הגורמת לאירועים טראומטיים "להישכח" ובמקרים מסוימים אפילו לא להירשם בזיכרון כאירוע ברור שהתרחש, קיים גוף ידע מחקרי וקליני נרחב ומבוסס שתומך בקיום התופעה.

מפרספקטיבה ארוכת שנים של אבחון, טיפול והכשרה אבקש לנסות להבהיר בפשטות את הסוגיה של זיכרונות כבושים בטיפול.

אפתח בכך שאין חילוקי דעות בין המטפלים והחוקרים לגבי העובדה שזיכרון יכול להיות מושפע ממשנתנים רבים. מחקרים מצביעים על כך שבין היתר, זיכרון מושפע גם מלחץ ודחק. לגבי תהליך קידוד הזיכרון אנו יודעים שבמצב 'רגיל', אירוע נקלט במוח קודם כל ברמת החושים והתפיסה (פעולת האמיגדלה), ובשלב השני ניתנת משמעות לאירוע, שלב שדורש עיבוד מחשבת ושפתי (פעולת ההיפוקמפוס). כמו כן, ידוע לנו שבמצבי חירום ובמצבים טראומטיים, לעתים קרובות המערכת אינה מממשת את השלב השני של מתן המשמעות, והחווייה נשארת ברמת התמונה, הצליל, הריח והתחושה. במקרים אחרים, כאשר המשמעות של ההתרחשות היא טראומטית, גורם נפשי הוא זה שמעכב את היווצרות המשמעות ומונע את יצירתה. דבר זה עלול לקרות במצבי הזנחה והתעללות מתמשכים. נפשם של הילד והילדה אינה יכולה להתמודד עם היותה של הדמות ההורית החיובית והמגנה גם זו שפוגעת, מתעלמת ומזניחה. על מנת לשמר את הדמות ההורית כחיובית, המשמעות של המעשים השליליים מבודדת ומנותקת מהתפיסה הכללית של ההורה. עם הניתוק הזה, מנותקים גם זיכרונות של הפגיעה. על מנת להגן על שלמותו של העצמי של הילד או הילדה, הנפש למעשה מנתקת בתוכה אזורים שלמים ונוצרת הפרעה באינטגרציה הנפשית ובתפיסת העצמי. מהלך זה גובה מחיר נפשי חמור: מתהווים נתקים ברצף ההיסטורי האישי – מופעים נפשיים, כולל תמונות, תחושות גוף ורגשות נשארים ללא הקשר. הניתוקים הללו גורמים גם לכך שאין יכולת לשלף באופן מודע ורצוני את הזיכרון הטראומטי.

זיכרונות טראומטיים מנותקים נמצאים בתוך הנפש ויש להם נטייה "לצוץ" באופן לא נשלט באמצעות "טריגרים" - סיטואציות שמפעילות את העלאת הזיכרון. טריגרים אופייניים יכולים להיות תמונה, ריח או צליל, שקשורים באופן ישיר או עקיף לטראומה; כתבה בעיתון הקשורה לנושא, חלום, וגם מצב טראומטי אחר, כמו תאונה או לידה. מצבים אלה יכולים להעלות זיכרון או פרגמנט ממנו, או ליצור מצב חווייתי שמשחזר את הטראומה. שחזור חווייתי של הטראומה מוכר לנו אצל הלומי קרב הסובלים מפלאשבקים, המתעוררים, למשל לצליל המזכיר פיצוץ, וגוררים תגובה של ההלום, כאילו היו ברגע זה בשדה הקרב. מצבים אלה מתרחשים גם בקונטקסט של התעללות.

מצב מתמשך של הזנחה והתעללות, שאין מקבלות הכרה, אינו רק רצף של אירועים פוגעניים. מצב זה יוצר 'הוויה' דיסוציאטיבית. ילדים הם בעלי יכולת הסתגלות גבוהה, הם נוטים לתת משמעות אחרת להתרחשויות, כזו שנפשם יכולה לשאת - הם אינם מעניקים לאירועים משמעות של פגיעה ונוטים לא פעם להאשים את עצמם. בבגרות, שכיח להיתקל בכך שאותם ילדים שבגרו מדווחים על העדר זיכרונות לגבי ילדותם או שמדווחים על זיכרונות מביה"ס אך לא מהבית. אם נתעכב איתם, בחדר הטיפול, על חווית היעדר הזיכרונות, נגלה לא פעם קטעי חוויה, תמונות, מחשבות, תחושות גופניות.

אלה פרגמנטים של זיכרון אך אין להם הקשר ואין להם מילים ועל כן לא קיבלו מעמד של 'זיכרונות'.

בלב הדיון כיום עומדת השאלה כיצד להתייחס לזיכרונות שעולים בטיפול. מרבית המטופלים מגיעים לטיפול עם זיכרונות ולא מעלים זיכרונות יש מאין. חשוב להבין שחלום אחד או זיכרון אחד אינם עומדים בפני עצמם. יש להם הקשר, גם אם ההקשר עדיין אינו ברור. בית המשפט, גם הוא, בוחן את העדויות בהקשר ראייתי. הרי שום שופט לא ירשיע אדם על סמך חלום בלבד. מחשבה כזו גובלת בזילות בית המשפט.

בחדר הטיפולים אנו מתייחסים במידה רבה של זהירות ואחריות למחשבות, זיכרונות וקטעי זיכרונות. ישנו כבוד לספקנות שעולה בקרב המטופלת כמו גם לחוויה שלה שמהווה משמעותי מתגלה. ישנה כמובן גם הקשבה למה שמתחולל במטפלת וכל אלה גם יחד הם חומר לעבודה הטיפולית. הזיכרונות וקטעי הזיכרונות מתקשרים לחוויות קיימות, למצוקות מוכרות ובהדרגה מתקבלת תמונה שלמה יותר של העולם הפנימי בתגובתו לעולם החיצוני ואפיוניו הספציפיים. בטיפול מתקיימים התנאים שמאפשרים להשתהות באזורי החוויה המעורפלים שלא קיבלו עדיין משמעות. בטיפול ניתן לשים לב לסימנים ה'שקופים' שמשאירה הדיסוציאציה, קשובים לרגש החסר, להיעדר תחושת הגוף, לחורים שמסמנים את קיומו של הבלתי נסבל ולמחשבות שעדיין לא נחשבו.

חשוב לזכור, שהרבה יותר קשה להכיר בקיומה של התעללות על ידי אדם קרוב מאשר להכחיש אותה. השבר הנלווה לידיעה זו כואב ועמוק. הכרה שכזו דורשת תהליך ארוך של הבנה, מתן הכרה, עיבוד רגשי והתמודדות מייסרת עם שברים עמוקים שנוצרו כתוצאה מחוויית הפגיעה. ההחלטה לצאת עם הידיעה הזו לעולם ולבקש שצדק יעשה, מורכבת ביותר ודורשת אומץ לב רב.

בצדק רב, אנו מתבקשים לנהוג בזהירות ואחריות בתהליך השימוש בזיכרונות בכדי להימנע מהאשמת שווא. אך אנו, אנשי המקצוע העובדים עם נשים וגברים שנפגעו בילדותם, דורשים לנהוג בזהירות ואחריות לא פחותה כלפי מטופלינו, ולא לפסול באופן חד צדדי וגורף את האמת שהם מבקשים להוציא לאור, גם כשאמת זו לא מופיעה באופן מסודר ולינארי, כפי שמתאים לתנאי מעבדה, וגם אם היא מטרידה וקשה. החיים מורכבים וכזו גם נפש האדם.