

עולמות אפשריים: טיפול בילדים הסובלים מטראומה בעקבות חשיפה להתקפת טרור באמצעות עבודה אינטגרטיבית במשחק

שלמה אריאל

הקדמה

השנה - 2002, הימים - ימים של טרור ומתח באינתיפאדה השנייה. בוקר אחד, בשעה שבפנימיית "הרים" לתלמידים עם קשיי למידה ובעיות התנהגות חיכו להסעה לבית הספר, נורה לעברם מטח מתוך מכונית חולפת. שני ילדים נהרגו ועשרה נפצעו. אלון ומאיר,¹ תלמידי כיתה ג', היו עדים לאירוע הנורא.

אלון, מאיר ומשפחותיהם טופלו בהדרכתי עוד לפני האירוע על ידי שתי מתמחות בתכנית הכשרה לטיפול אינטגרטיבי רב-מערכתי במשחק. במאמר זה אציג שלושה מאפיינים של המודל הזה בהתייחסותו לטיפול בתגובות פוסט-טראומטיות, ואדגים אותם דרך סיפורי המקרה של אלון ומאיר. ואלה הם המאפיינים:

א. רב-מערכתיות: טראומה אינה ישות קלינית מבודדת. תגובות פוסט-טראומטיות הן תוצר לא רק של אירוע ספציפי, מחריד ככל שיהיה, אלא גם של אינטראקציות מורכבות בין גורמים השייכים למערכות רבות, פנימיות וחיצוניות. פנימיות - המערכות הגנטיות, הנורו-פסיכולוגית והפסיכו-דינמית, פרופיל ההתפתחות הקוגניטיבית, הפסיכו-מוטורית, הרגשית והחברתית, התרבות המופנמת; חיצוניות - רישום של אירועי חיים, המערכות המשפחתיות, החברתיות, המוסדיות והאקולוגיות. לכן לא די בטיפול בסימפטומים; הטיפול בטראומה דורש התייחסות לכל הגורמים הרלוונטיים מכל המערכות.

1. כל התיאורים המובאים כאן הם גרסאות להתרחשויות שקרו במציאות והגיעו לחדרי הטיפול במשחק. כדי לשמור על פרטיות המטופלים שונו כלל השמות של המטופלים ומשפחותיהם וכן של המקומות והמוסדות, וטושטשו כלל הפרטים המזהים בלא היכר.

ב. עיקרון מסביר מרכזי: יש מנגנונים פסיכולוגיים אוניברסליים, המסבירים איך אדם מתמודד עם טראומה, או לצורך העניין עם סוגי לחץ אחרים, כגון הצורך לשמר על פשטות, איזון והרמוניה בתוך כל המערכות המוזכרות לעיל וביניהן.

ג. אקלקטיציזם שיטתי: טיפול צריך להתבסס על הבנת המנגנונים הללו ועל התגלמותם הייחודית בכל מקרה לגופו. אפשר ליישם את הטיפול במבחר גדול של טכניקות טיפוליות, בכלל זה טכניקות של טיפול פרטני, קבוצתי ומשפחתי במשחק, ובלבד שתתאמנה למטרות שנקבעו באסטרטגיה הטיפולית, שנבנתה על סמך הערכה אבחונית רב-מערכתית.

סיפורי המקרה של אלון ומאיר

כדי להבין ולנתח את התגובות של שני הילדים לטראומה שעברו, חשוב להציג את קורותיהם עד לאירוע, את משפחותיהם ואת מאפייניהם, מתוך התייחסות למערכות הפנימיות והחיצוניות השונות בהתפתחותם.

תולדות המקרה של אלון

אלון סבל מאז שנולד מחולשת שרירים גנטית, היפוטוניה. לעובדה זו היו השלכות מרחיקות לכת על התפתחותו. מגיל צעיר מאוד הוא הבין שהוא לא חזק מוטורית כרוב בני גילו. הוא צבר כישלונות ותסכולים, ופיתח דפוסי הימנעות מפעילויות פיזיות. בשל חולשתו הגופנית ובידודו החברתי הוא סבל כבר בגן מתגובות שליליות מבני גילו, בטווח שבין התעלמות ממנו ודחייתו לבין הטרדות מכוונות והתעללות בו. מאחר שהיה ילד חכם, מילולי וחרף, הוא החזיר לאיביו במילים מושחזות, המכוונות היטב כלפי נקודות התורפה שלהם. התקיפות המילוליות רק החמירו את אוירת העוינות כלפיו ואת בידודו החברתי. אלון לא ייחס את קשייו הבין-אישיים להיותו מרוחק חברתית או לתוקפנותו המילולית, אלא לחולשותיו הפיזיות. הוא ראה את בני גילו כמרושעים. הוא התעלם לחלוטין מחלקו בבעיה. הוא פיתח שילוב של רגשי נחיתות ורגשי עליונות.

אביו של אלון, אבנר, היה בן לניצולי שואה. כתגובה נגד הזדהותו עם קורבנות שואה חסרי ישע, טיפח אבנר תדמית של אדם קשוח. הוא פיתח קריירה בצה"ל, שם יצא לו מוניטין של משליט משמעת נוקשה. הוא השתייך פוליטית לימין הקיצוני. הוא לא האמין בשלום ובהתפייסות, אלא רק בשימוש בכוח. הוא אימץ סגנון דיבור ושפת גוף "מצ'ואיסטיים" ונוקשים, שהתבטאו גם בבית. לאבנר היה קשה לקבל את הקשיים הפיזיים, הרגשיים והחברתיים של בנו אלון. קשיים אלו גרמו לו לעמוד מול כל מה שהוא ניסה לברוח ממנו במהלך חייו. חולשותיו של בנו הזכירו לו את חוסר האונים של קורבנות השואה. הפער בין החולשות הפיזיות של אלון לבין לשונו המחודדת סייעו לאבנר להתעלם מקשייו של בנו. הוא הכחיש את קיום ההיפוטוניה, דחף את אלון להיות חזק, אמיץ ונועז מעבר ליכולותיו, וכאשר אלון נכשל, לעג לו. מיותר לציין כי כל אלו רק החמירו את קשיו של אלון.

אבנר נהג בנוקשות גם כלפי רות, אשתו, בת קיבוץ השומר הצעיר. אחרי שעזבה את הקיבוץ היא המשיכה לדבוק בעמדות פוליטיות שמאליות. כדי למלא את הריקנות הרוחנית שבתוכה בעקבות העזיבה היא הצטרפה לסדנאות בודהיסטיות, תרגלה מדיטציות ואימצה עמדה של הכלת קשייו של אלון וקבלתם. היא יצרה קואליציה עם אלון נגד אביו, הייתה סובלנית כלפי חולשותיו ואף הפגינה התנהגויות של הגנת יתר. יחס זה הקשה על אלון להתחזק ולגייס כוחות התמודדות. תגובותיו של אבנר לעמדות הפוליטיות והאידיאולוגיות של רות ולהגנת היתר על אלון נעו בין לגלוג ובין מתיחת ביקורת כעסנית. רות, לעומת אבנר, הייתה מגיבה באופנים פסיביים-אגרסיביים. הייתה מתעלמת ממנו או מסבירה לו מה לא בסדר אצלו. הקונפליקט בין הוריו של אלון לגביו הגביר את הבלבול שלו ואת מבוכתו.

כאשר אלון החל ללכת לבית ספר הוא נתקל בקשיים ברכישת מיומנויות כתיבה בשל ההיפוטוניה. נוצר פער בין הקצב של קליטת החומר הנלמד לקצב הכתיבה. חוסר האיזון בין כושר הריכוז הטוב ויכולות ההבנה שלו מצד אחד ובין הביצוע הדל מהצד האחר התרחב לתחומי לימוד אחרים. במהרה התייאש, הפסיק לכתוב או לבצע מטלות לימודיות אחרות. בשל מצבו הרגשי, בעיותיו החברתיות וקשייו הלימודיים הוא לא היה יכול להתרכז בכיתה. היה מפריע ומפטרט, והמורים התלוננו בפני הוריו. תלונות אלה לא רק שנכשלו בשיפור המצב, אלא גם החמירו אותו עוד יותר, הואיל ובעיותיו של אלון בבית הספר הוסיפו אלמנט שלילי לדינמיקה המשפחתית. בעקבות המלצת יועץ בית הספר הועבר אלון לכיתה ג' בבית הספר הפנימייתי "הרים" לחינוך מיוחד. אף שבית הספר היה דתי וממוקם באזור מריבה עם פלסטינים, התעקש אביו שישלח לשם כי נחשב לטוב ביותר מסוגו, ולתפיסתו היה בצד הנכון מבחינה פוליטית. הוא אמר: "לא יזיק לאלון אם ילמד משהו על יהדות".

אחרי התקפת הטרור פיתח אלון סימפטומים פוסט-טראומטיים חמורים. הוא סירב ללכת לבית הספר, פחד להישאר לבדו והיה מקיא לעתים תכופות. תנועותיו הפכו למגושמות באופן קיצוני. הוא אמר שוב ושוב שהוא רוצה שהוריו "יעבירו אותו לארץ אחרת". תגובת אמו רות הייתה הגברת הגנת היתר. היא הייתה יושבת אתו שעות ומחבקת אותו, מפנקת אותו ונענית לכל דרישותיו. אביו אבנר היה תוקף את שניהם מילולית בלגלוג סרקסטי. הוא האשים את רות ב"סירוסו" של אלון ובהפיכתו לנשי וקרא לאלון "פחדן" ו"תינוק קטן ומפחד". הוא אמר לרות ולאלון: "בגלל אנשים כמוכם המחבלים עומדים לנצח ולהרוס את כולנו. זה בדיוק מה שהם רוצים, להשליט בנו טרור, ואתם ההוכחה שהם הצליחו". רות דרשה להוציא את אלון מבית הספר, שהיה ממוקם באזור מסוכן, מוקף בכפרים עוינים, ואילו אבנר לא היה מוכן לשמוע על כך: "אנחנו צריכים להישאר ולא לתת לטרור לנצח".

תולדות המקרה של מאיר

מאיר אומץ בגיל שנתיים על ידי משה ואשתו רחל. לפני אימוצו היה מאיר באומנה, שם, לפי הדיווחים, סבל התעללות גופנית מכמה מטפלים.

משה עבד קשה במפעל. רחל הייתה עקרת בית חמה וחרוצה. שני ההורים המאמצים היו דתיים, מן הזרם המתון. משה ורחל ראו עין בעין בכל הנוגע לגידולו של מאיר. שניהם אהבו אותו, קיבלו אותו והפעילו סמכות הורית בלי להיות נוקשים יתר על המידה. כאשר מאיר היה בן חמש נפטרה רחל ממחלה סופנית. משה ומאיר לא הפגינו ביטויים חיצוניים של אבל וגם לא דיברו על רחל, אך משה נהיה מדוכא וקודר והתקשה לדבר. במשך מספר חודשים היה מאיר ישן במיטת אביו. שנה אחרי מותה של רחל נשא משה אישה אחרת, רבקה. רבקה הייתה שונה מאוד מרחל. הייתה מוחצנת ורגשנית. היא הייתה אדוקה באמונתה, ומנקודת מבטה משה ומאיר לא היו מספיק דתיים. היא הייתה דורשת ממאיר להתנהג כילד דתי לכל דבר. היא ראתה עצמה כאינטליגנטית וכישרונית. היא נזכרה במרירות באביה, שהחזיק בדעה שלמודים ועבודה מחוץ לבית לא נועדו לאישה, לא הרשה לה לסיים את בית הספר התיכון והחרים את ספריה, אך היא המשיכה ללמוד בחשאי, בעזרת אחותה הגדולה, והשלימה את תעודת הבגרות בכוחות עצמה. אחרי שהתחתנה עם משה הייתה מקדישה זמן רב ללימוד קורסים שונים מחוץ לבית. משה התלונן שהיא מבזבזת יותר מדי זמן וכסף על קורסים אלו, מותחת את התקציב המשפחתי הזעום, ומזניחה את מטלות הבית. היא הייתה מצדיקה את עצמה בטענה שחלק מקורסים אלו יעזרו לה להיות אישה ואימא טובה יותר, כי הם עוסקים בנושאים הקשורים לפסיכולוגיה ולחינוך. היא הייתה מאשימה את משה בכך שהוא בור וחסר אמביציה. הוא סבר שאף אחד מהקורסים האלו לא הפך אותה ליותר חכמה.

מאיר היה ילד בעל אינטליגנציה ממוצעת ומעלה, אך התקשה בבית הספר. הוא היה חסר מנוחה, התחבר עם ילדים חסרי משמעת מכיתה ד', והיה עושה אתם מעשי קונדס. רבקה ניסתה לכפות עליו גבולות נוקשים, לתכנן את סדר היום שלו ולהטיל עליו מטלות רבות המוקדשות ללימודים, כולל לימוד תורה, ולעזרה בבית. כאשר לא שיתף פעולה היא הייתה נוקטת איומים ועונשים. מאיר היה מגיב בחוצפה. היה נוהג לברוח מהבית ולהתחבא במשך שעות. משה לא שיתף פעולה עם הדרישות של רבקה. עם זאת, היא מעולם לא התייעצה איתו על הגישה החינוכית המתאימה. היא חשבה, ללא כל בסיס, שהוא חסר אינטליגנציה ואדיש מכדי להתייעץ עמו, והייתה מטיחה בו ובמאיר בבכי ובצעקות כי הם שונאים אותה ורוצים להיפטר ממנה.

התנהגותו והישגיו של מאיר בבית הספר החמירו בהדרגה, עד שהועבר לבית הספר הפנימייתי "הרים". לפני התקפת הטרור הישגיו הלימודיים השתפרו במקצת לעומת הישגיו בבית הספר הקודם, אבל אחרי התקפת הטרור הפכה התנהגותו ליותר בעייתית. הוא היה שוהה שעות מחוץ לכיתה, מתחצף למורים ומתקוטט עם תלמידים. בחופשות בבית הוא החל לגנוב כסף מארנקה של רבקה. הוא התחבר אל ילדים עבריינים בשכונה. רבקה ומשה איבדו כל שליטה עליו. רבקה האשימה את משה בטענה שהוא חלש ומתירני מדי והתלוננה שהוא משאיר אותה להתמודד עם הבעיה לבד.

אימוץ אסטרטגיות טיפוליות מובחנות לכל אחד מהמקרים

אלון ומאיר הציגו שינויים דרמטיים בהתנהגותם וברגשותיהם אחרי שנחשפו להתקפת הטרור, שינויים שניתן לסווגם כתגובות פוסט-טראומטיות. השינויים היוו החרפה והעצמה של דפוסים קדם-טראומטיים, אך התבטאו אצלם בשני כיוונים הפוכים: אלון הפך להיות יותר חלש, כנוע, מפוחד ותלתי, ומאיר הפך להרבה יותר תוקפני, נוטה להתנהגויות סיכון, פזיז ומרדן. כיוונים הפוכים אלו נבעו מהעובדה ששני הילדים האלה לא חיו באותו עולם. ההערכות האבחוניות ואסטרטגיות הטיפול שנבחרו היו צריכות להביא בחשבון לא רק את החוויה הטראומטית, אלא גם את כל עולמם. אופי הסימפטומים הפוסט-טראומטיים של אלון שיקף את הדימוי העצמי כילד חלש וחסר אונים, שכל אמצעי ההגנה שלו היו לשונו המחודדת - נשק חסר תועלת ולא רלוונטי נגד טרוריסטים רצחניים. הגנת היתר שקיבל מאמו חיזקה את הדימוי העצמי הירוד שלו והעצימה את החרדה ואת הרגרסיה. חוסר הרגישות של אביו, דרישותיו התוקפניות ממנו שיהיה חזק מעבר ליכולתו והלעג כלפי חולשותיו נתפסו כהתקפה וכאיום במקום כעידוד, ורק גרמו לו להרגיש יותר חלש ופגיע. הסירוב של האב להוציא את אלון מבית הספר, ואי-יכולתה של אמו לשנות החלטה זו, גרמו לו להרגיש לא מוגן. הדעות והעמדות המנוגדות של הוריו בלבדו אותו ולא היו מודלים עקיבים לחיקוי, שמהם יוכל ללמוד אסטרטגיות להתמודדות עם קשיים בכלל ובפרט עם אירועים נוראים כהתקפת טרור.

להבדיל, צביון הסימפטומים הפוסט-טראומטיים של מאיר עוצב על ידי גורמים שונים מאוד. הסימפטומים הללו היו קשורים להיותו ילד מאומץ שהתעללו בו טרם האימוץ. ניסיון חיים זה השאיר חותם על דימויו העצמי, של קורבן דחוי וחסר הגנה, ומנע את התפתחות האמון הבסיסי ואת ההיקשרות. הוא יכול היה לסמוך רק על עצמו. לתקופה קצרה אחרי האימוץ הוא עבר חוויה הורית מתקנת, שהייתה יכולה לסייע לו בהדרגה לפתח מידת-מה של אמון בזולת ולהיקשר נפשית לדמויות הוריות חיוביות, אבל כל זה נגמר בבת אחת עם מותה של רחל. לא התאפשר לו לבטוח בחיים עצמם. לתקופה קצרה היה אביו כולו שלו, אם כי לא כדמות הורית תומכת המאפשרת את עיבוד האבל אלא כדמות שותקת ודיכאונית. ואז באה רבקה ולקחה את אביו ממנו, והחלה, על פי תפיסתו, להתעלל בו. לפי תפיסתו אביו בגד בו, ולא הצליח להגן עליו מלחציה של רבקה. נוסף על כך הוא היה כישלון בבית הספר. כל ההתפתחויות הללו העצימו את דימויו העצמי של קורבן דחוי, חסר הגנה וכושל. הוא איבד את יכולתו לסמוך על מטפלים מבוגרים ולהיקשר אליהם. הוא סמך רק על עצמו. הוא החל לפתח תחושת אומניפוטנציה כהגנה. התקפת הטרור רק יכלה להגביר את תחושת חוסר האמון, את האומניפוטנציה ואת כעסיו כלפי כל המטפלים המבוגרים. הוא החל להתמרד ולהתבודד. הוא פגש מוות פתאומי בפעם השנייה בחייו והחל לשאול את עצמו אם ראוי לחיות את החיים. כפי הנראה, הוא פיתח רצונות אובדניים, והוריו לא היו מסוגלים כלל להתמודד עם קשיים אלו. ההבדלים הבולטים בין שני המקרים חייבו לאמץ אסטרטגיות טיפוליות שונות

לכל אחד מהם. אף ששני הילדים נזקקו לעבד את החוויה הטראומטית, הטיפול בכלל ואופני הטיפול במשחק בפרט היו חייבים להיות שונים. הטיפול באלון הצריך מאמצים להעצים אותו ואת ביטחונו העצמי, לסייע לו לרכוש עצמאות ואוטונומיה ולחזק את מיומנותיו החברתיות והלימודיות. נוסף על כך, היה הכרח לטפל בדפוס ההורות הדיספונקציונליים של הוריו. לעומת זאת, הטיפול במאיר דרש לסייע לו לבנות אמון בסיסי ויכולת היקשרות נפשית, להתאבל על האובדנים שחוה, לרכך את כעסו ולמתן את הדחף שלו להרס הסביבה ולהרס עצמי. גם על הוריו היה לשנות את דפוס ההורות שלהם. לא היה די בעיבוד החוויה הטראומטית; כדי להשיג תוצאות נדרש היה לטפל גם בשאר הדברים שפורטו לעיל.

טיפול אינטגרטיבי במשחק

המתמחות שטיפלו בשני המקרים הוכשרו לעבוד במסגרת מודל רב-מערכתי, אינטגרטיבי, רגיש תרבות לעבודה טיפולית עם ילדים באמצעות משחק, שפיתח כותב שורות אלו (אריאל, 2014; אריאל ופלד, 2000; Ariel, 1994, 1996, 1999; Prosky, Shi, Tiurean & forthcoming; Ariel, Keith, Martinez-Ortiz, Whiteside, 2014 - ראו תיבת המידע על המודל ומונחי המרכזיים). העבודה על פי המודל הזה מחייבת התייחסות לגורמים מכל המערכות התוך-נפשיות והחיצוניות שפורטו לעיל.

אלון ומאיר הגיעו עם משפחותיהם לטיפול כשהיו בני תשע. בטיפול במקרים יושרו טכניקות רבות ושונות, ביניהן טכניקות של טיפול במשחק. כותב שורות אלו פיתח, כחלק מהמודל הכללי, מודל לטיפול פרטני, משפחתי וקבוצתי לטיפול במשחק המהווה אינטגרציה של מגוון רחב של שיטות טיפול במשחק, במסגרת התיאורטית של שפות עיבוד הנתונים, הסמיוטיקה והקיברנטיקה. בעבודה על פי המודל הזה המטפלת היא שותפה פעילה למשחק הספונטני של המטופל או המטופלים, ותוך כדי כך מפעילה במודע תכונות שונות של המשחק הטבעי במטרה לסייע להם להגיע לאיזון רגשי ולהרחיק או להחליש "באגים" בתכניות עיבוד הנתונים.

בשל קוצר היריעה אסתפק כאן בדוגמה אחת מהטיפול הפרטני במשחק עם כל אחד משני הילדים ובדוגמה אחת מהטיפול המשפחתי במשחק.

מודל היהלום - מודל רב-מערכתי אינטגרטיבי לעבודה טיפולית בכלל ובפרט לטיפול פרטני, קבוצתי ומשפחתי בילדים באמצעות משחק.

הרציונל: המודל מאפשר לתרגם את כל השיח האבחוני והטיפולי לשפה תיאורטית פורמלית אחידה המאפשרת ניסוחים מדויקים, ברורים וחד-משמעיים.

אבני היסוד: השפה במודל כוללת שלוש תת-שפות: (א) שפת עיבוד הנתונים (Lindsay & Norman, 2013), שעל פיה כל המערכות - אם ממוחשבות ואם אנושיות - מתפקדות כתכניות לעיבוד מידע; (ב) שפת הסמיוטיקה - תורת הסימנים והסמלים (Chandler, 2007); (ג) שפת הקיברנטיקה - תורת מערכות הבקרה והשליטה (Ross Ashby, 2015).

עיקרון מסביר מרכזי: המודל כולל גם עיקרון מסביר מרכזי - עקרון הפשטות. על פי עיקרון זה כל המערכות התוך-אישיות והבין-אישיות מתפקדות היטב כשהן פשוטות ככל האפשר, כלומר מאפשרות לעבד רק את המידע המבוקש במלואו באופן עקיב, נכון ומדויק. על פי השפה הקיברנטית, אם המידע מעובד בצורה הפשוטה ביותר, נשמרים האיזון והיציבות של כל המערכות הפנימיות והחיצוניות ויחסייהן ההדדיים - הומואוסטזיס. לעומת זאת, אם תכנית כלשהי מעבדת מידע באופן לקוי - חלקי, שגוי, לא עקיב או לא רלוונטי - מתערער ההומואוסטזיס. התפקוד הלקוי מתפשט לכל המערכות. כך היה במקרים של אלון ומאיר. חזרה להומואוסטזיס יכולה להתקיים רק אם נעשים צעדים ספונטניים או טיפוליים להחזרת פשטות המערכות או ליצירת פשטות חדשה.

לכן, לפי המודל, הטיפול צריך להתמקד בהחזרת הפשטות האבודה של התכניות הרלוונטיות, או ביצירת פשטות חדשה המאפשרת לכל התכניות לעבד את כל הנתונים החשובים ורק אותם באופן עקיב ומדויק. מטרה זו ניתנת להשגה באמצעות הפעלת האקלקטיציזם השיטתי - בחירה או יצירה של כל טכניקה שהיא ובלבד שתהיה מתאימה למטרתה. בענייננו חשוב לציין שהואיל והעדר הפשטות נובע מרגשות לא מאוזנים, יש לבחור או ליצור טכניקות התורמות להחזרת האיזון הרגשי. טכניקות קוגניטיביות שאינן משפיעות על הרגשות לא ישיגו את מטרתן. רגשות חזקים כתוצאה מחשיפה לאירועי חיים קשים או טראומטיים מעוותים את יכולת השיפוט של האדם וחושפים את התכניות שלו לתפיסה חלקית, לא רלוונטית, לא עקיבה או שגויה של המציאות. משחק פרטני, קבוצתי ומשפחתי יכול לשמש כלי אפקטיבי להסרת "באגים" ולהחזרת הפשטות לתכניות הרלוונטיות. המשחק יכול לשמש גם אמצעי להשגת איזון רגשי שהופר וכלי מהנה ויעיל לניהול המפגש הטיפולי והתקשורת הטיפולית.

מילון מונחים

באגים: כינויים שניתנו לביטויים השונים של היעדר פשטות. לכל "באג" יש שם המצביע על מהותו:

- **סכי עיניים של סוס** - עיבוד חלקי שאינו מביא בחשבון את התמונה בשלמותה על כל הנתונים הרלוונטיים.
 - **גלגל המישי** - עיבוד נתונים מיותרים המעמיסים על המערכת.
 - **הברון מינכהאוזן** - פירוש מוטטה ושגוי של הנתונים.
 - **פליפ פלופ** - עיבוד נתונים שאינו עקיב.
- תכונות משחק המאפשרות הסרת "באגים":**
- **שניות בסיסית** - במשחק הדמיון, כמו בתיאטרון, הילד או הילדה הם גם עצמם וגם הדמות שהם מגלמים. הדבר מקל על הטיפול בתכנים טראומטיים כי המשחקים רואים את עצמם כביכול מהצד ולא מעורבים ישירות בעיבוד הטראומה.
 - **שיוך וניכור** - הילד או הילדה המשחקים משייכים לעצמם את תוכן המשחק מצד אחד, ומנכרים את עצמם ממנו מצד אחר. אם ילד משחק בתכנים טראומטיים הם כאילו שייכים לו וגם אינם שייכים לו בו-זמנית, מה שמקל על העלאתם ועל הטיפול בהם כאילו בעולם הדמיון, מתוך התייחסות עקיפה לעולם הממשי.
 - **שרירותיות המסמן** - במשחק כל דבר יכול לסמן כל דבר אחר. אין בהכרח דמיון בין המסמן למסומן. למשל פיסת נייר יכולה לסמן פצצה. תכונת המשחק הזו מרככת את עיבוד הטראומה.
 - **עולמות אפשריים** - במשחק אפשר לדמיון כל עולם אפשרי, מציאותי או לא, למשל עולם שבו גמל יכול לעוף.
 - **תקשורת סמויה** - במשחק הדמיון אפשר להעביר מסר תקשורתי באופן עקיף. לדוגמה במקום לומר: "תחבקי אותי", אפשר לומר: "נגיד הקוף חיבק את הקופה הקטנה".

תיאור מפגשי הטיפול

הילדים ומשפחותיהם הגיעו לטיפול כחלק מהסדר בין המחלקות לשירותים חברתיים באזור מגוריהם ובין תכנית ההכשרה שהתקיימה בחסות אוניברסיטה במרכז הארץ. הטיפול התקיים בחדר טיפול במשחק מצויד במגוון רחב של צעצועים, משחקים וחומרי יצירה, מראה חד-כיוונית וציוד צילום בווידאו.

במפגש הפרטני הראשון אחרי התקפת הטרור כיסה אלון את כל גופו בכריות גדולות ושכב מתחתן כולו מקופל כמו עובר. המטפלת הלבישה על כף ידה בובה של אדם מפחיד ואמרה לו: "בוא נשחק כאילו אתה מתחבא במערה של איש רע. אני אהיה האיש הרע".

בהתערבות זו הפעילה המטפלת את תכונת המשחק **שירותיות המסמן**. הכריות הפכו למסמנים לתוכן "המערה", הבובה הפכה למסמנת למחבלים ואולי בכלל לאנשים שפגעו בו, והשכיבה של אלון מתחת לכריות פורשה כמסמן להתנהגויות הרגרסיביות המסתגרות שלו בעקבות התקפת הטרור. לאלון התאפשר להבין וגם להרגיש את המשמעות של התכנים המקודדים סימבולית תודות לתכונת המשחק **שניות בסיסית**, האומרת שבמשחק דמיוני השחקן גם יכול לשחק את התפקיד וגם לצפות בעצמו מהצד כביכול. המטפלת הייתה "האיש הרע" ובעת ובעונה אחת אישה טובה שתפקידה לעזור לו. תכונת משחק אחרת שסייעה לו הייתה **שיוך וניכור**. בעזרתה הוא הצליח גם לשייך לעצמו את תוכני המשחק וגם להעמיד פנים שלא מדובר בו.

לאחר זמן-מה, אלון, שעדיין היה מכוסה בכריות, שאל: "מה האיש הרע יעשה לי?" המטפלת אמרה: "אתה תגיד לי. אתה תחליט על המשחק". אלון אמר: "הוא הולך לאכול אותי". המטפלת הלבישה על כף ידה בובת כפפה שייצגה חיה מצחיקה ללא שיניים, דחפה את היד מתחת לכרית ותפסה את ידו של אלון באמצעות הפה של החיה. אלון משך את ידו בחזרה תוך צעקה חלשה אבל גם צחק. גם כאן הפעילה המטפלת את תכונת **שירותיות המסמן**. דמות רכה ייצגה דמות תוקפנית, מה שהחליש את האפקט הרגשי של התוקפנות.

אלון והמטפלת חזרו על המשחק הזה פעמים רבות. זיגמונד פרויד ורבים אחריו שיערו שלחזרה על חוויות טראומטיות במשחק, בחלומות ובפנטזיות שוב ושוב בסביבה תומכת יש אפקט מרגיע ומקהה (הביטואציה) (Freud, 1920). הטיפול הנפוץ ביותר בטרומה מבוסס על חזרה על סצנות הטרומה במציאות מדומה (Williams & Pojula, 2016). כאשר סצנה טראומטית מבויתת על ידי הקורבן עצמו במשחק דמיוני, הוא מרגיש שהוא בשליטה על הסיטואציה במקום להיות קורבן חסר אונים. במפגשים השני והשלישי העצים אלון את הסצנה המקורית והפך אותה ליותר מפחידה ו"מסוכנת". הוא גרם למטפלת להחליף את בובת החיה הרכה בבובת חיה אחרת העשויה מפלסטיק נוקשה, שתייצג מפלצת מפחידה בעלת שיניים חדות המכוסות בכתמי דם מדומים. הוא עצמו יצא מהכריות ועשה תנועות מפחידות בידי

כלפי בובת המפלצת. אך כשהמטפלת קירבה אליו את הבובה, הוא שוב התחבב מתחת לכריות. כך המשיך לנוע ולנוד בין משחקים יותר ופחות מפחידים. בפגישות הבאות הפעיל עוד ועוד אמצעי איזון רגשי אופייניים למשחקי הדמיון של ילדים. לדוגמה, הוא יצא מתחת לכריות ושיחק במלחמה מדומה עם המטפלת, כשהוא טוען שהוא לא מפחד כי העור שלו הפך לשריון פלדה. המפגשים הטיפוליים סייעו לאלון להסיר מעיניו את **סכי העיניים של סוס** ולראות שכוחות ההתמודדות שלו חזקים יותר מכפי שהאמין.

פגישות הטיפול האינדיבידואלי הראשונות עם מאיר אחרי התקפת הטרור נראו שונות מאוד. הדבר הראשון שהוא אמר למטפלת כשנכנס לחדר היה: "אין מה לעשות כאן, זה משעמם. תני לי ללכת הביתה". המטפלת אמרה: "בסדר, לך הביתה". הוא אמר: "את שקרנית. את לא תיתני לי ללכת", והחל להשליך עליה כריות. המטפלת נכנסה אֶתו למלחמת כריות ואמרה: "בוא נשחק כאילו אתה יותר חזק ממני ויכול לנצח אותי". כך הפעילה המטפלת את תכונת ה**שניות הבסיסית** של המשחק. היא חילקה את מאיר לשני בני אדם: האחד שבתוך המשחק, שהוא חזק ואמיץ, והאחר מחוץ למשחק, שרק משחק כאילו הוא דמות חזקה ואמיצה. הייתה לכך השפעה של **הסרת סכי עיניים של סוס**, אֶחָזרו המידע שהיה חסר בתכנית הפסיכודינמית של מאיר, והיא שהאומניפוטנציה שלו היא הגנה נגד חולשה. בעקבות זאת זרק מאיר כרית על המטפלת בחוזקה וצעק: "תשתקי! אני אהרוג אותך!". המטפלת נשכבה על הרצפה, מעמידה פני מתה, ושכבה דומם זמן-מה. מאיר התקרב והתרחק ממנה בחוסר מנוחה ואז נעמד לידה ואמר: "היי, את!" הוא נראה קצת מפוחד. המטפלת קמה לאט, התעטפה בסדין לבן ולחשה: "אני רוח הרפאים של האיש שהרגת. למה הרגת אותי?" מאיר לחש: "כי אתה היית טיפש". המטפלת שמה לב שהוא קיבל את הצגתה כגבר במשחק. המטפלת לחשה: "לא היית צריך להרוג אותי. כשהייתי חי יכולתי לעזור לך ולהגן עליך, למרות שרבנו, אבל כרוח רפאים אני לא יכול לעזור לך, ועכשיו תצטרך להסתדר בכוחות עצמך בעולם המפחיד והאכזרי". המטפלת השתמשה כאן בתכונת המשחק **תקשורת סמויה** - העברת מסר על העולם האמיתי של הילד בעולם המשחק הדמיוני. המסר הסמוי התייחס להגנות האומניפוטנציה והמרדנות של מאיר. הוא, באופן מטפורי, הרג את הוריו המאמצים, את מוריו ומבוגרים אחרים שהיו אמונים לשמור עליו ולעזור לו. המטפלת נתנה לו אפשרות להפעיל פעולות מאגיות במשחק שיחזירו אותה לחיים. הוא ביצע את הפעולות והמטפלת זרקה את הסדין הלבן מעליה, שפשפה את עיניה ואמרה: "מה קרה? נרדמת? אני מצטערת. אתה רוצה להמשיך במלחמת כריות?" בהתערבות זו הפעילה המטפלת את תכונת המשחק **עולמות אפשריים**. המסר הסמוי היה: "אם תשתמש בכוח שלך בדרך לא הרסנית תוכל לקבל מענה לצרכים שלך ואולי אפילו לקבל תמיכה סמלית מאמך המאמצת רחל שנפטרה".

בטיפול המשפחתי במשחק עם אלון והוריו הטקטיקה הייתה לאפשר לאב אבנר להחזיק פיזית את אלון ולטפל בו, כשרות תומכת בו כמטפל. מטרות הטקטיקה

היו להחליש את ה"באג" הברון ממינכהאוזן אצל אבנר, שעל פיו הוא מייחס לאלון חוזק מעבר לכוחותיו ובמקביל גם להחליש אצל אבנר את סכי העיניים של סוס - התעלמותו מפחדיו שלו ומדאגתו לאלון וליצור עולם אפשרי שבו אבנר הוא הדמות הטיפולית העיקרית. בהתחלה יוצגו הדמויות על ידי בובות ולאחר מכן על ידי בני המשפחה והמטפלת. הדמויות נלקחו מהסרט "במבי". המטפלת הייתה צייד עם רובה, אלון היה במבי, רות הייתה איילה, אמו של במבי, ואבנר היה אביו, האייל. הצייד פצע את במבי ואמו טיפלה בו, אבל אז פצע הצייד גם את האם והאייל נלחם בצייד, פצע אותו וגירש אותו ואחרי כן טיפל במבי ובאמו. יש לציין שהסצנה לא הייתה כולה מבוימת. המטפלת ביררה עם רות ולמדה שהסרט "במבי" היה אהוב על אלון, והציעה למשפחה לשחק בדמויות מהסרט. המשחק היה ספונטני אבל בהדרגה כיוונה אותו המטפלת לסצנה הנ"ל תוך הפעלת טכניקות שונות שלמדה במסגרת המודל. במפגשים הבאים המטפלת הייתה האויב, אלון היה חייל, אבנר היה מפקד ורות הייתה חובשת קרבית. האויב פצע את החייל. המפקד נלחם נגד האויב, פצע אותו וגירש אותו ופינה את הפצוע למרפאה. אחרי כן החליף אבנר תפקיד והיה רופא צבאי. הוא טיפל בחייל הפצוע יחד עם החובשת. כשאבנר פינה את הפצוע הוא החזיק אותו על הידיים, מה שבמציאות לא היה קורה. גם כאן הופעלה תכונת המשחק שניות בסיסית. המשחקים אפשרו למטופלים לא רק להתנסות בעולם אפשרי שונה מעולמם המציאותי, אלא גם לעבור חוויה רגשית אינטנסיבית שתרמה לשינוי הטיפולי. משחק המלחמה היה לקוח מעולמו של אבנר. תפקידי הצייד והאויב אפשרו לאבנר להעביר את התנגדות לטיפול ולמטפלת אל עולם הדמיון של המשחק.

הנה קטע מהטיפול המשפחתי במשחק עם מאיר והוריו. הטקטיקה היתה להחליש את סכי העיניים של סוס אצל מאיר וגם אצל הוריו - אי-ראיית האפשרות לנהל את השיח ביניהם בדרכים פחות תוקפניות, למתן את האומניפוטנציה של מאיר בכלל ומול הוריו בפרט, ולצד זאת להחזיר את האיזון הרגשי ולהקטין את רמת הזעם בין בני המשפחה.

משה ורחל ישבו על כיסא בשתי פינות שונות של החדר. מאיר הרים סכין צעצוע מפלסטיק מכוסה בדם מדומה. הוא התקרב אל משה וכיוון את הסכין אל עינו, כשמבט מאיים על פרצופו. משה נרתע לאחור ולא אמר דבר.

מאיר אמר בקול מרושע: "אני הולך לשפוך את העין שלך החוצה". רבקה אמרה: "מאיר! תפסיק! אתה שומע אותי? תפסיק מיד!". מאיר ענה: "את תשתקי". רבקה הביטה במטפלת במבט חסר אונים. המטפלת חבשה כובע של שריף אמריקני, החזיקה אקדח ואזיקים, פנתה אל מאיר ואמרה: "ג'ק! ידיים למעלה! זרוק את הסכין!" מאיר כיוון אליה את הסכין וצעק: "אני הולך להרוג אותך! אני לא מפחד מאף אחד". המטפלת אמרה: "בבקשה! תעשה לי את היום" (בסגנון של קלינט איסטווד בסרט "הארי המזוהם"). היא התקרבה אל מאיר ולחשה באוזנו: "מאיר, זוכר איך לימדתי אותך לשחרר את הידיים מאזיקים? תן לי לשים עליך אזיקים ואז תראה להם

איך אתה משחרר את עצמך". מאיר אפשר לה לאזוק אותו. במהלך זה השתמשה המטפלת בתכונת המשחק **עולמות אפשריים**, והראתה לו שהוא יכול להיות בעמדה נחותה ועדיין להיות חזק. אחרי שאזקה אותו פנתה אל הוריו ואמרה: "האיש הזה פושע. הוא אמן בביריחות ממעצר. הוא ברח מהכלא הארצי שלנו לפושעים מסוכנים והשליט טרור בכל העיר. הוא מפגין את ההעזה שלו כדי להתגבר על פחדיו. הוא מתקיף אנשים מתוך פחד ופאניקה". מאיר צעק לעברה: "תפסיקי לדבר, אני אהרוג אותך!" הוא שחרר עצמו מהאזיקים וכיוון את הסכין לעברה. היא לחשה לו: "בוא נעשה כאילו אני שמתי עליך אזיקים שוב, ואז אתה מועמד למשפט וזוכה למשפט הוגן". מאיר הסכים. המטפלת ארגנה משפט. רבקה הייתה התובעת, משה היה הפרקליט של ההגנה, והמטפלת הייתה השופט. המשפט התנהל על מי מנחות.

אלה היו רק דוגמאות מתוך תהליך טיפולי ממושך שכלל התקדמויות ונסיונות. לא אטען שהטיפול הסתיים כמו באגדות ו"מאז הם חיו באושר עד סוף ימיהם", אבל בהחלט חל שיפור בתפקוד של כל אחד מהילדים, ביחסים בתוך משפחותיהם ובדפוסי ההורות. שנתיים אחרי הטיפול נפגשו עם המשפחות למעקב וההישגים אכן החזיקו מעמד.

לסיכום

אסכם את הנקודות העיקריות שניסיתי להדגיש במאמר הזה. טראומה אינה ישות קלינית מבודדת. לבני אדם שונים יש סימפטומים פוסט-טראומטיים שונים, בשל האישיות, תולדות החיים והנסיבות בחייהם. ההערכה האבחונית והטיפול צריכים להביא בחשבון הבדלים אלו ולהתייחס לא רק לאירוע הטראומטי אלא גם לגורמים מכל המערכות הפנימיות והחיצוניות שיש להן השפעה על התגובה לאירוע הטראומטי.

טיפול במשחק פרטני, משפחתי וקבוצתי הוא דרך טובה לטיפול בפוסט-טראומה, כי המשחק מפעיל את אזור הדמדומים בין מחשבה לרגש ומהווה כלי יעיל להשגת איוון רגשי. תכונות המשחק יכולות להיות מופעלות במודע כדי להשיב את הפשטות שאבדה לתכניות מסוגים שונים.

מקורות

- אריאל, ש' (2014). משחקי דמיון של ילדים - ביקור בארץ הפלאות. כפר ביאליק: אח.
אריאל, ש', ופלד, ע' (2000). עבודה קבוצתית עם ילדים ומתבגרים במסגרת טיפולית אינטגרטיבית. מקבץ, ביטאון האגודה הישראלית לטיפול קבוצתי, 5(1): 42-59.
פרויד, ז' (1920). מעבר לעקרונות העונג. תל אביב: דביר.

Ariel, S. (1994). Strategic Family Play Therapy (2nd edition). Chichester: Wiley.

- Ariel, S. (1996). Re-storying family therapy. *Contemporary Family Therapy, 18*(1): 3-17.
- Ariel, S. (1999). *Culturally Competent Family Therapy*. Westport, Ct: Greenwood/Praeger.
- Ariel, S. (Forthcoming). *Multi-Dimensional Therapy with Families, Children and Adults: The Diamond Model*. New York: Routledge.
- Ariel, S., Keith, D., Martinez-Ortiz, D., Prosky, P., Shi, L., Tiurean, A., & Whiteside, R. (2014). The birth of family therapists: The Kosova systemic family therapy training program. *Journal of Family Psychotherapy, 25*(3): 225-245.
- Chandler, D. (2007). *Semiotics: The Basics*. New York: Routledge.
- Lindsay, P. H., & Norman, D. A. (2013). *Human Information Processing: An Introduction to Psychology*. New York: Academic Press.
- Ross Ashby, W. (2015). *An Introduction to Cybernetics*. Mansfield Center, CT: Martino Fine Books.
- Williams, M. B., & Poijula, S. (2016). *The PTSD Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.