

50 דברים
שלא מספרים לך על
פוסט-טראומה

מאיה קולינס

28

אנשים עם פוסט-טראומה מתמודדים לעיתים קרובות עם תופעה שנקראת אלכסיתימיה, שמשמעותה קושי לזהות, להבין או לבטא רגשות.

עבור רבים מהם, היכולת להבחין בין סוגים שונים של תחושות רגשיות נפגעת, והם נשארים עם תחושה כללית של מתח או אי נוחות, מבלי להבין מה הם באמת חווים. זהו מצב שמוסיף עומק לקושי הנפשי שהם מתמודדים איתו, ויכול להקשות על תהליך ההחלמה.

לורה, בת 37 מפנסילבניה, חוותה אירוע טראומטי בילדותה כשמשפחתה נקלעה לתאונת דרכים קשה. מאז, היא תמיד הרגישה "מנותקת" מהרגשות שלה. בכל פעם שמישהו שאל אותה איך היא מרגישה, היא ענתה בצורה כללית או נמנעת, כי פשוט לא ידעה להסביר. היא זיהתה בגופה תחושת כבדות או לחץ, אבל לא הצליחה לתת לכך שם ברור. "אני פשוט מרגישה מוזר", הייתה אומרת, מבלי לדעת אם זו חרדה, עצב, או משהו אחר לגמרי.

אלכסיטימיה אינה נובעת מהעדר רגשות, אלא מחוסר יכולת לעבד אותם. עבור לורה, הרגשות היו שם כל הזמן, אך הם הופיעו בצורת סימנים גופניים: דופק מהיר, כאבי ראש חוזרים, ותחושת חוסר נוחות כללית. התחושות הללו גרמו לה להרגיש שהיא "אינה מבינה את עצמה", מה שהוביל לתסכול ולפעמים גם לביקורת עצמית קשה. היא הרגישה שהיא אמורה "לדעת" איך היא מרגישה, אבל משהו בתוכה תמיד חמק ממנה.

התופעה הזו קשורה באופן ישיר לפוסט-טראומה. במהלך אירוע טראומטי, המוח נכנס למצב של הגנה מוחלטת. הוא ממקד את המשאבים בהישרדות מיידית, ולעיתים קרובות "מכבה" חלק מהמערכות הרגשיות כדי למנוע הצפה. התוצאה היא שהאדם מאבד קשר עם הרגשות שלו, גם זמן רב לאחר שהאירוע חלף. עבור לורה, התאונה שחוותה השאירה בה חותם עמוק, אך הקושי להבין את רגשותיה היה תוצאה של הדרך שבה המוח שלה ניסה להגן עליה באותו רגע.

אנשים עם פוסט-טראומה שמתמודדים עם אלכסיטימיה עשויים להרגיש מנותקים לא רק מעצמם, אלא גם מהסביבה שלהם. הקושי להסביר לאחרים מה הם חווים יוצר תחושת בידוד. בני משפחה או חברים עשויים לשאול, "מה קורה לך?" או "למה את כל כך שקטה?" ולורה, כמו רבים אחרים במצבה, לא ידעה איך להשיב. היא הייתה אומרת, "אני פשוט עייפה," כי זה היה הדבר היחיד שיכלה לתאר, גם אם לא באמת התכוונה לזה.

מעבר לקושי המילולי, אלכסיטימיה משפיעה גם על הדרך שבה אנשים תופסים את עצמם. לורה תיארה תחושה שהיא "שקופה" לעצמה, כאילו היא לא באמת מבינה מי היא. זה גרם לה לפקפק בהחלטות שלה, לנסות להימנע מסיטואציות חברתיות, ולהרגיש שהיא לא "שייכת" לעולם שסביבה. תחושת הניכור הזו העמיקה את הפוסט-טראומה שלה, וגרמה לה להאמין שהיא שונה באופן מהותי מאנשים אחרים.

בנוסף, ישנה השפעה גופנית חזקה לאלכסיטימיה. כאשר רגשות אינם מזוהים או מבוטאים, הם נוטים להתבטא דרך הגוף. לורה חוותה לעיתים קרובות כאבי בטן, מתח בשרירים, וכאבים בלתי מוסברים בגוף. הבדיקות הרפואיות שלה היו תקינות, אך התחושות הגופניות נמשכו. מה שהיא לא הבינה אז הוא שהגוף שלה ניסה לבטא את מה שהיא לא הצליחה לתרגם למילים.

אנשים עם אלכסיטימיה נתקלים בקושי משמעותי גם בטיפול נפשי. תהליך הטיפול, שמתבסס במידה רבה על היכולת של המטופל לשתף ולחקור את רגשותיו, יכול להפוך לאתגר עבור מי שמתקשה לזהות את רגשותיו מלכתחילה. מטפלים עשויים לשאול שאלות כמו "מה את מרגישה כרגע?" ולורה פשוט לא ידעה איך לענות. היא הרגישה שהיא מאכזבת את המטפלת שלה, מה שהוסיף לתחושת הכישלון שלה.

אך חשוב להדגיש שזו אינה חוויה חסרת מוצא. אנשים עם אלכסיתימיה יכולים ללמוד לזהות את רגשותיהם, גם אם זה תהליך ארוך. עבור לורה, זה התחיל כשהיא התחילה לשים לב לתחושות הפיזיות שלה. במקום להתעלם מהכאב או המתח, היא למדה להתעכב עליהם ולשאול את עצמה מה הם עשויים לייצג. כך, צעד אחר צעד, היא החלה לקשר בין תחושות גופניות לבין רגשות כמו פחד, כעס, או עצב.

מעבר לכך, ההבנה שאלכסיתימיה היא תגובה טבעית לטראומה עזרה לה להפחית את הביקורת העצמית שלה. במקום לראות את עצמה כ"לא כשירה" להבין רגשות, היא התחילה להבין שהמוח שלה עשה כמיטב יכולתו להגן עליה, גם אם התוצאה הייתה מורכבת ומאתגרת.

הקושי לזהות ולבטא רגשות אינו רק אתגר אישי; הוא גם אתגר חברתי. אנשים עם אלכסיתימיה לעיתים קרובות מרגישים שלא מבינים אותם, וכך נוצרים מרחקים במערכות יחסים קרובות. לורה סיפרה שכמה מחבריה התרחקו ממנה לאורך השנים, כי לא הצליחו להבין מדוע היא "סגורה" כל כך. היא רצתה לשתף אותם, אבל פשוט לא ידעה איך.

החוויה הזו מדגישה עד כמה החשיבות של זיהוי רגשות היא מרכזית לא רק עבור האדם עצמו, אלא גם עבור הקשרים הבין-אישיים שלו. כאשר רגשות אינם מזוהים או מבוטאים, הם יוצרים חומה שמפרידה בין האדם לסביבתו. אבל ההכרה בקיומם, גם אם קשה, היא הצעד הראשון בשבירת החומה הזו ובבניית גשר מחודש אל העצמי ואל העולם.

אלכסיתימיה, כמו תופעות רבות אחרות בפוסט-טראומה, אינה מצב קבוע או בלתי הפיך. היא חלק ממנגנון ההירדדות של המוח, והיא ניתנת לשינוי באמצעות הבנה, סבלנות, ועבודה מתמשכת. עבור אנשים

כמו לורה, החזרה לקשר עם הרגשות היא מסע של גילוי עצמי, שבו הם לומדים מחדש מה הם מרגישים, מי הם, וכיצד לבטא זאת בצורה שתאפשר להם להרגיש חלק מעצמם ומהעולם שסביבם.

לקבלת פרטים נוספים על כל הספרים ולהורדת טפסים וכלי עבודה
חינמיים, אתם מוזמנים לבקר באתר ההוצאה:

www.ilaniko.com

