

## **פרופ' יולנדה גמפל, בספרה "ההורים שחיים דרכי", הגדירה את ההעברה הבין-דורית של טראומת השואה כ- "רדיואקטיביות המייצגת את חדירתם של יסודות נוראיים, אלימים והרסניים לתוך הקיום האנושי, יסודות של מציאות חיצונית שהסובייקט עומד חסר אונים מולם".**

מדי שנה, בערב יום השואה, לצד תיאורי הזוועות שעוללו הנאצים, אנו נחשפים לסיפורי הניצולים, אלה ששרדו את התופת. הם, האוגרים בתיקיהם מוצרי מזון מחדר האוכל, עדות לטראומה שחוו ולמחסור ממנו סבלו, מספרים על החרדה התמידית שהם נושאים עמם, הבאה לידי ביטוי בדאגה אובססיבית/כפייתית לבני משפחתם, ובהורות מחבקת, לעיתים אף חונקת. מסתבר שהטראומות הללו מלוות לא רק את דור הניצולים, אלא מחלחלות גם לדורות הבאים – השני ואף השלישי.

לא מכבר הגיעו אלי לטיפול משפחתי אב ובתו. האב, בשנות ה-70 לחייו, חווה את השואה כילד והצליח לשרוד אותה ולהקים בארץ משפחה לתפארת. למרות גילו המבוגר הוא ממשיך לעבוד 18 שעות ביממה ומקדיש את כל יומו לעבודה, עקב החרדה הכלכלית התמידית המלווה אותו מאז השואה. לתפיסתו, בתו ובעלה, בני המעמד הבינוני פלוס, מבזבזים כספים רבים והוא נאלץ לעבוד קשה, על מנת שלא יחסר לו ולהם בעת הצורך.

מאז ומתמיד גדלה הבת בתחושת חרדה ותסכול, בעקבות החינוך החרדתי שספגה בבית, חרדה לא מציאותית ולא רציונלית, שגרמה לה לחוש סוג של עוינות כלפי אביה. האב, ניצול השואה, תופס זאת כזלזול וחוסר התייחסות לדאגתו האמיתית. הדבר מתבטא בתחושות השפלה ועלבון מאוד קשים, תחושות המשחזרות עבורו למעשה את העלבון וההשפלה שחווה כילד בתקופת השואה.

ניצולי שואה רבים הגיעו לארץ במצב נפשי קשה, לאחר שנים של חיים במסתור, באימה ובפחד, ברעב ומחסור, ובחיפוש אחר אוכל בפחי זבל. חלקם צפו בבני משפחתם נעלמים או נרצחים מול עיניהם. אין פלא אם כך שאמונם בבני אדם התערער. על כל אחד מהם השפיעו זוועות השואה באופן אחר, ועל פיו הם הקימו משפחות וגידלו את ילדיהם. ילדי הניצולים גדלו במציאות לא מובנת, בה הוריהם צועקים בלילות מתוך שינה ולעיתים אף מכים. אחדים מהניצולים בחרו למחוק את עברם וילדיהם גדלו תחת צל גדול של סוד והסתרה – של משפחתם שנכחדה, של הבושה הגדולה שחשו ההורים באופן בו חיו ושרדו. יש ניצולים שגידלו את ילדיהם תחת תחושת קיפוח ומרירות ויש שגידלו את ילדיהם מתוך רצון אובססיבי ולעיתים אף כפייתי להצליח, להגיע להישגים ולהוכיח לכל העולם כי הם ניצחו את הנאצים למרות הכל.

כל אלה גבו מחיר רגשי רב במשפחות הניצולים. הורים שחיים בתחושה שבכל רגע יכול להתרחש אסון והכל יגמר, מעבירים לילדיהם את המסר הזה, וכך גדל דור שלם שמרגיש גם הוא שבכל רגע עלול לקרות הרע מכל. החרדה המתמדת מועברת מדור לדור. יש פחד לאהוב את הילד כי הוא עלול להילקח ממני, וכך הילד עשוי לגדול בתחושה שהוא מהווה נטל על הוריו, ושתפקידו בחיים הוא רק לשמחם ולגרום להם תחושה טובה.

בארצנו מרובת הלחצים יש לכך ביטוי בחיי היומיום. במלחמת המפרץ למשל, רבים מניצולי השואה מצאו עצמם בחרדה כפולה ומכופלת על רקע האיום בגז. גם בשנה האחרונה, משבר הקורונה שהכריח אותנו להיות בבתים, יצר אצל ניצולי השואה הצפה של חרדות ישנות וחדשות. העולם שבחוץ הפך להיות מאיים, ולא ברור מתי יש סכנה ומתי יש להיזהר. רבים מהניצולים מתקשים לצאת מהסגר בשל כך.

גם אצל בני הדור השני, שכאמור גדלו בצל החרדה, ניכרת השפעה זו. ממחקרים שנעשו עולה כי אצל בני הדור השני נצפו יותר מחלות פיזיות ונפשיות ביחס לאוכלוסייה הכללית. נראה כי יש יותר פגיעות בקרב משפחות אלה, שבאה לידי ביטוי ביחסים בתוך המשפחה, הנעים בין יחסים סימביוטיים לניתוק וניכור. לצערנו, אנו רואים קושי רב ביחסים אינטימיים קרובים בקרב משפחות ניצולי שואה.

חשוב להבין שניצולי השואה לא חוו ילדות רגילה. לא היה להם מודל הזדהות ללמוד ממנו כיצד נראים יחסים בריאים במשפחה, או קהילה ללמוד ממנה. יחד עם הצורך להמשיך ולשרוד גם בארץ, ילדיהם נאלצו להיות ילדים הוריים, ולתפקד פעמים רבות על תקן ההורים של ההורים. כתוצאה מכך יש קושי בבניית זהות עצמית. יש ילדים שממש הפכו להיות נר הזיכרון למשפחה שנהרסה שם. בשל כך הם לא פיתחו זהות משל עצמם, והם פשוט נושאים בתפקיד של הזיכרון המשפחתי.

חילופי התפקידים ההוריים מייצרים גם חילופי תפקיד תוקפן-קורבן. נוכל לראות זאת במערכות היחסים הקרובות ביותר.

הבשורה הטובה היא שיש תקווה...

מאחר שהפגיעה המרכזית היא ביחסים, גם התיקון אמור להיות ביחסים ובבניית יחסי אמון. בנסיבות אלה מגיעים ילדי הדור השני והשלישי של ניצולי השואה לטיפול פרטני, זוגי ומשפחתי, בעמותות כמו "עמך", שהוקמה לצורך הטיפול הייחודי בניצולי שואה ובני משפחותיהם. הטיפול בהם מצריך התייחסות ייחודית, בראייה כוללת של בחינה וניתוח משקעי העבר וטיפול דיאדי לצד טיפול פרטני. ישנם טיפולים משפחתיים לניצולי השואה וילדיהם, שהם בעצמם כבר הורים לילדים, במטרה להביא את בני הדור השני להבין את הוריהם ולהביע חמלה כלפיהם וכלפי האופן שבו פעלו. ההורים יכולים להכיר בפגיעה שחוו ילדיהם ובכך לעזור להם לקבל את עצמם ולהביא לרווחה נפשית.

אורה אהרון שטרית  
מדריכה ומטפלת מוסמכת בטיפול זוגי ומשפחתי