



# באופן טבעי

רק הרבה שנים לאחר שהסתיימה  
מלחמת לבנון הראשונה הבין  
**אייתי אלטשולר** כי לקה  
בתסמונת פוסט טראומתית של הלם  
קרב. עד אז עבר ייסורי גיהינום.  
בחסע הארוך שעשה בדרך אל הריפוי  
הוא גילה את היכולת לעזור לאחרים.  
היום הוא מטפל באנשים שלקו  
בטראומות שונות, בשיטה שפיתח  
ונקראת "לחיות את היסוד החי"



ורשים ספורים אחרי תום שירותו הצבאי החל איתי אלטשור לר ללמוד ספרדית לקראת הטיוול הגדול בדרום אמריקה. אלא שזמן קצר לאחר מכן הרגיש שלא זה היעד שהוא רוצה לכי וון אליו. פתאום, כאילו משום מקום, החליט לצאת לאיטליה כדי ללמוד אמנות, ו"בדיעבד, האמנות הצילה אותי מהלם הקרב שלקיתי בו, על אף שבאותו זמן לא ידעתי בכלל שיש לי הלם קרב. היום אני יודע שהרבה פעמים הפתרון נמצא עוד לפני שהבעיה מתגלה", אומר אלטשור (46), המטפל באנשים אחרים, שלקו בטרומות מגוונות, בשיטה שפיתח ושאת עיקריה כינס בספר "שיטת אלטשור - לחיות את היסוד החי", שיצא לאור בימים אלה (הוצאת "ברון").

אבל עד שריפא את עצמו ועד לפיתוח השיטה, הוא עבר שנים ארוכות של ייסורי גיהנום. בגיל 23 נסע לכפר ציורי ליד קרארה שבאיטליה, שם עבדו מיכלאנג'לו ואומני שיש אחרים. מצויד בחוסר ניסיון ובתעוזה לא קטנה הוא מצא עבודה כשוליה אצל אמן, "שלימד אותי לעשות אהבה עם האבן", עבד 10-12 שעות ביום ופגש אמנים רבים.

כשחזר ארצה, נרשם לאוניברסיטה העברית ללימודי היסטוריה ולימודים כלליים.

"למדתי, ובסופו של דבר גם סיימתי את הלימודים, אבל מה שעניין אותי באמת היה אמנות. ציירתי, וכשהגיעו ארצה הפסל שיצרתי באיטליה והאבן ששלחתי לעצמי באונייה, חזרתי לפיסול".

אלא שאז, באחד הימים, כשהעמיד את האבן בכוונה לפסל בה, ולקח בידיו כלי עבודה חשמלי והפעילו, זה קרה.

"זה היה כמו הפסקת חשמל. כאילו שמישהו מכבה בפתאומיות את המתג, והכול מואפל, משתק ומתפרק לגורמים", הוא אומר ומנסה להסביר במילים פשוטות את מה שחש. "זה כמו ביצה חיה. כשדופקים על הקליפה הרבה פעמים, בקלות, נוצרים בה סדקים קטנים. ואז, רק נותנים מכה קטנה, וכל מעטה הקליפה מתפרק. זה מה שקרה לי. התפרקתי. התמוטטתי פיזית ונפשית."

"מאותו רגע החלה תקופה ארוכה של בעיות. היו לי מין התעוררויות לא רצופות, קטעים של מיגרנות קשות שבהן לא ראיתי כלום ושעות של הקאות. והיו כאבים בכל מקום אפשרי - בראש, בכרכיים, בגב - ובעיות שינה. הייתי ישן שעות ארוכות וקום עייף או פוחד ללכת לישון בגלל הסיטום. במקביל לזה, נפשיתי רגישה ברמה לא נסבלת לקולות, למראות, לאנרגיות של אנשים. הכול הדהד בתוכי ולא היו לי כלים להדוף את זה. ההתאוששות הפיזית נמשכה זמן קצר. להתאושש נפשית לקח לי 12 שנים."

## נשארתי נטוש בשטח

הוא ירושלמי במקור. בנם של פרופסור להיסטוריה ודוקטור לספ"רות. היה ספורטאי, מרדכי בתנועה, רכב על סוסים. בשנת 1981 התגייס לשריון. ביוני 1982, במלחמת לבנון הראשונה, מצא עצמו בחזית המרכזית בג'זין, עיר גופש יפהפייה בלבנון. ביום השלישי של המלחמה עלתה שירת הטנקים שלו על מארב של קומנדו סורי.

"הטנק שלנו נפגע ממיל נ"ט סורי. עפתי באוויר וחלקים מהרסיסים פגעו לי בשכפ"ץ, בממשה וברגליים. לא יכולתי לזוז. מפקד הטנק החליט לטג עם חבריי לטנק שנפגעו באופן שטחי, כדי לפנות את הציור לטנקים אחרים, והבטיח לחזור לקחת אותי. נשארתי נטוש בשטח, מול אש אינטנסיבית של קומנדו סורי, שהמשיך לטווח על הדרך."

### ● מה הרגשתי?

"לא הרגשתי כלום. אולי אני לא זוכר. כשאתה במצב הישרדותי, אתה לא אמור להרגיש."

### ● מה עשית?

"חלתי בדרך עפר, ניסיתי להתחבא מהאש מתחת לגשר. אבל כשהטנקים החלו לסגת, הטנק האחרון בשיירה עלה על הגשר והחל לעשות סי"מני התהפכות. אילו התהפך, היה מועך אותי. אני חושב שזה לב הסיפור. התחושה שאתה לגמרי משותק, שנפלת מן הפח אל הפחת, ושאינך יכול לצעוק כי אף אחד לא ישמע. חוסר אונים נוראי."

"ברגע האחרון החיילים שמו לב לסטיית הטנק ותיקנו את המסלול. הם המשיכו בדרך ואני וחלתי כדי להגיע לקבוצת חיילים ששרדו מטנק פגוע, אבל הם נעלמו מעיני לפני שהגעתי אליהם. שוב נשארתי לבד. ואז החברים מהטנק שלי חזרו וסחבו אותי על הגב עד שהגענו למקום מוסתר מאש, שממנו אסף אותי מסוק פינזי."

כשלושה חודשים, שהה בכתי חולים ועבר המישה ניתוחים. לאחר ששחרר מבית החולים ומבית ההכרזה חזר לצבא, "ומהרגע שעליתי על המטוס ועד מספר שנים אחר כך שיחקתי אותה גיבור על אף שלא יכולתי

ללכת וסבלתי מכאבים עזים. שמתי את הרגשות האישיים שלי בצד כדי להקל על הסביבה וההורים, אלא שההתעלמות מהרגשות שלי גבתה את המחיר מאוחר יותר. עוד בזמן הצבא גיליתי סימני חרדה וריכאון שלא ידעתי לפרש, ופחדתי לפנות לטיפול בצבא שמא זה יירשם איפשהו."

### ● עברת שיקום? טיפול נפשי?

"לא באותו זמן. עברתי טיפול נפשי רק שנים אחרי זה. גם לא חשבתי שאני צריך, כי לא חשבתי שיש לי בעיה. ואולי גם לא הייתה אז. זה חלק מהעניין: תסמונת פוסט טראומתית מתפרצת גם שנים אחרי הטרומה". שובו לצבא היה מלווה בתסכול רב, שעד היום הוא מדבר עליו כבעט. מאחר שסירב לחזור לטנקים, התקבל, לדבריו, בתגובות משפילות.

"אותי, בוגר התיכון ליד האוניברסיטה ובעל קב"א (קבוצת ביקורת איכות) גבוה, שלחו להיות עוזר ווטר של קצין תחזוקה בימ"ח. שנים לקח לי להתאושש מההשפלה הזו. בעצם, מאוסף של השפלות שחוויתי שם."

עם זאת, הוא מצויץ, "בכל רע יש גם טוב". ביחידה ההיא פגש את אשתו, סימה, ששירתה כפקידה בימ"ח, והיום היא אם שני ילדיו (בת 18 ובן 15), גננת וליצנית רפואית.

"אילו היינו נעשים חברים כבר אז, לא היה לנו שום סיכוי להתחתן. התיידדנו והיינו בקשר לסירוגין במשך שבע שנים. לאחר שנים התברר לי שהיא הייתה מאוהבת בי ואני לא ידעתי בכלל, כי הייתי כל כך מנור. תק. רק שבע שנים אחר כך חבר אמר לי: 'למה אתה מחפש רחוק כשיש לך מישהי כל כך קרוב?' ורק אז הקשר שלנו הפך לקשר ממשי."

זמן קצר לאחר שנישאו עברו למצפה אבירים שבגליל המערבי, "והיום אני חושב שלמעבר לחיות בטבע היה חלק משמעותי מאוד בתהליך הריי פוי שלי. הטבע הוא חלק חשוב מהשיטה שפיתחתי לטיפול בטרומות. אני עובד הרבה בחוץ: בטבע, בים, ביער."

### ● מתי גילית שאתה לוקה בהלם קרב?

"בציבור יש דימוי שבא מהסרטים, כאילו הלם קרב הוא תופעה שמ"תרחשת בו ברגע. כאילו בזמן קרב או בזמן של התרחשות טראומתית פתאום הבן אדם הופך לזומבי או מתחיל למשתולל. כאילו שזה משהו שקורה בו במקום ורואים אותו ממש. אבל זה לא כך. קשה מאוד לאתר הלם קרב תקופה קצרה כל כך אחרי ההתרחשויות."

### ● איך למדת באותה תקופה?

"אני לא יודע להסביר. לא הופעתי הרבה באוניברסיטה, אבל סיימתי, וגם למדתי שנה ב'בצלאל' וציירתי הרבה. בעיקר הייתי עסוק בלהישרד."

במהלך לימודיו ב"בצלאל" נסע עם אביו לסיור בפולין, שכלל גם ביקור במחנות ההשמדה. בעקבות החוויה צייר שלושה ציורים גדולים. שניים מהם נמצאים באוסף של "יד ושם".

### ● איך התפרנסת כל השנים?

"הרבה שנים נושא העבודה היווה מוס מבחינתי. אדם שלא יכול לש"מור על רצף, איך יתמיד בעבודה? לימדתי קצת שיעורים פרטיים והוריי עזרו לי. כשהתחתנתי, סימה פרנסה אותנו במשך כמה שנים. אחר כך עברתי עשר שנים כמחשבים ואפילו הקמתי חברה ופרנסתי אותנו בכבוד רב. היום אני יכול להגיד שהיו לי דברים יותר חשובים ודחופים לפתור לפני הפרנסה. ברגע שהם נפתרו, התחלתי לעבוד בצורה מסודרת."

### ● מתי גילית שכל החוויות הקשות הן תוצאה של תסמונת פוסט טראומתית?

"אני חושב שהלם קרב הוא מין שא של דברים שהתבשלו קודם ולא בהכרח הגורם היחיד למה שנקרא תסמונת פוסט טראומתית. את השם 'הלם קרב' נתתי למצב שלי בזמן הטיפול הפסיכולוגי שנשלחתי אליו על ידי הצבא, אבל היום אני יודע, מתוך ניתוח עצמי מעמיק, שהתגובה הפורסט טראומתית לא התחילה באירוע הקרב ההוא, אלא הייתה המשך של ההיסטוריה האישית שלי כדור שני לניצולי שואה ולאחר שחברים שלי מתו בצעירותי. אירוע הקרב ונטישת החברים היו האחרונים בשרשרת, והם פשוט גרמו לתסמונת לצאת לאור."

## פיתחתי עמידות רגשית

● **הצבא הכיר בך כנפגע תסמונת פוסט טראומתית של הלם קרב?**  
"הייתי מוכר במשרד הביטחון בגלל הפציעה הפיזית, ושבע שנים לאחר סיום השירות עוד המשכתי ללכת למילואים. סבלתי שם קשות, אז הלכתי לעובדת הסוציאלית של משרד הביטחון, שאני רואה בה מלאך, והיא שאלה אותי אם לא אבחנו אותי כהלום קרב. אמרתי שלא פניתי מעולם כי לא ידעתי שאני צריך לפנות, והיא שלחה אותי לאבחון ואחרי זה לטיפול פסיכולוגי במימון משרד הביטחון. זה עוד חלקית ביותר, וביסופו של דבר הפסיכולוג נתן לי מכתב ובעקבותיו שוחררתי ממילואים. "במקביל, הומונתי לוועדה כדי שאוכיח שאני הלום קרב. לא בדיוק הבנתי איך אני יכול להוכיח שאני לא ישן בלילה, אבל במשך שנתיים

## "בציבור יש דיחוי שבא מהסרטים, כאילו הלם קרב הוא תופעה שמתרחשת בו ברגע. כאילו בזמן קרב או בזמן של התרחשות טראומתית פתאום הבן אדם הופך לזומבי או מתחיל להשתולל. זה לא כך"

לצייר, אבל אני יכול ללמד אותך להיות אתה עצמך, ואו התחלתי לעבוד עם כמה בחורות שפנו אליי, וזה גרם להן להתעורר ררות של 'היסוד החי' שבתוכן.

הניסיון ללכוד את "היסוד החי", לשוחח עליו, ובמיוחד לנסות להגדיר אותו, "הוא כמו ניסיון ללכוד מים בכף יד פתוחה", אומר אלטשולר. עקרונית, היסוד הזה מהווה תשתית ובסיס, שכל המערכות ומרכיבי החיים מתחברים ומי תנקזים אליו, שואבים ממנו כוח וחוזרם לקבל היוזן חוזר לעצם קיומם ולהמשך תפקודם ביחסי גומלין מאוזנים ביניהם.

"היסוד החי מהווה תשתית שמאחרת את התכונות של האדם והופכת אותו לאדם שלם. כשמתרחשת טראומה כלי שחי, היסוד הזה בדרך כלל מתנתק כדי להגן על עצמו, ואז משהו משתבש. ברגע שאתה לומד לתקשר עם 'היסוד החי' שלך ומחזיר אותו לתפקוד, הוא מבריא". אלטשולר מציין כי לא מדובר רק בפוסט טראומה מהלם קרב. "באים אליי אנשים מבוגרים וילדים שיש להם קושי עם גבולות, כאלה שחייבים לרצות אחדים או מרגישים מנוצלים או מנותקים, אנשים שחווים קושי רגשי וקושי במסגרות - אנשים שחיים ליד החיים של עצמם. היות שגם אצלי התפרקו הגבולות, זה עיקר המומחיות שלי. אני בא לאנשים על בסיס מה שעברתי ויש לזה ערך גדול".

● **זו שיטה טיפולית? אתה מגדיר את עצמך במטופל?**

"אני מורה דרך. עברתי דרך בעצמי, ואני מלמד את האדם האחר לעשות את הדרך שלו. אני לא חופר כל הזמן בטראומות של המטופל".

לדבריו, אפשר לעשות את הדרך בפגישה או שתיים, ולפעמים בעשר פגישות או במהלך חודשים. "הכול לפי האדם. מדי פרק זמן שמוגדר מראש אני חנו עושים יחד בדיקה במה הטיפול תרם לו, האם להמשיך ולאיוז כיוון. אין מצב שהקשר ימשך מכוח האינרציה. אני מקפיד על כך כדי שאוכל להסתכל לעצמי בראי".

● **אתה לא חושש שהתסמונת ששלטה בחיך כל כך הרבה שנים, שוב תרים ראש ותתפרץ?**

"במפורש, לא. היו לי שני מבחנים שהוכיחו לי שזה הסתיים מבחינתי: האנשים שאני עובד איתם והסבל שהם מביאים היו יכולים לפרק אותי, כי אדם שאינו יציב בעצמו עלול להתפרק מעו"מס צערם של אחרים. אני לא התפרקתי. אני יכול להכיל אותם וגם לעזור להם.

"אמת מידה שנייה הייתה מלחמת לבנון השנייה. כתושבי הגליל המערבי היינו בקו הקדמי וזה לא עורר אצלי שום דבר שמוכיר הלם קרב. אגב, לפני שנים, צפייה בסרט כמו 'אלט עם באשיר' הייתה מפרקת אותי. אני דווקא הרגשתי טוב עם זה. הרגשתי שאני בחוץ". ■

קיבלתי תגמולים ועירייה כהלום קרב. אחרי שנתיים זומנת לווועדה נוספת, ואליה כבר לא הלכתי. מאז נגמר הרומן שלי איתם. אני ממשיך לקבל תגמולים קטנים על הפציעה הפיזית, אבל לא על התסמונת הפוסט טראומתית".

● **יש לך סימנים מהאירוע שקרה לך בשדה הקרב?**

"היום לא. אז - כן. לא דווקא פלאי שבקים, אבל החוויה היא אותה חוויה".

● **ואיך אשתך התמודדה עם הבעיות שלך במשך כל השנים האלה?**

"ברכות. אחרת זה לא היה עובד. היא מקסימה. תומכת, מעודדת, טובלנית, מקבלת. אני חושב שהמזל של שנינו הוא שהגעתי אליה כבר חצי מבושל".

● **מתי הבנת שיצאת מהתסמונת הפוסט טראומתית?**

"אני לא יודע בדיוק. לא הייתה נקודה מסוימת או רגע קריטי שבהם הבנתי שאני בסדר. זה היה תהליך התפתחותי, שבו פיתחתי עמידות רגשית. זה לא שנהייתי קשוח. קשוח הייתי כשנשברתי. דווקא עכשיו אני מצויד בגמישות וברכות".

● **איך היה תהליך הריפוי העצמי שלך?**

"אני לא יודע בדיוק. זה התחיל עוד לפני שהבנתי שאני לוקה בתסמונת פוסט טראומתית. שלב הריפוי הראשוני היה הציוור. הציוורים שלי עשירים בצבעים. הם מוציאים את החלק החי והבריא שבתוכי. במקום לעסוק בכאב, הייתי עסוק בציוור, בלהוציא מעצמי את הרברים החיים והשימחים. לא סתם אני קורא לשיטה שפיתחתי 'לחיות את היסוד החי'".

"במקביל, עברנו למצפה אבירים, ובינוסף לחיים בטבע גם חזרתי לרכוב על סוסים וזו הייתה בנייה מחדש של האמון בגוף, שכבר לא סמכתי עליו. בנוסף, למדתי שיטות אלטרנטיביות ונחשפתי לתורות פסיכולוגיות ולמדיטציה, וכל הרברים יחד הבריא אותי. כשהבנתי שיש לי בידים כלים יעילים, איגדתי אותם לשיטה שמושגת על 11 עקרונות".

כך, לדוגמה, "עיקרון השקט", הכולל מגוון טכניקות להרגעה ולהרפיה; "עיקרון האטיות", הכולל טכניקות המאפשרות לפתח תשומת לב להתרחשויות ולתהליכים פנימיים ולהאט קצב החיים; "עיקרון העשייה", המיועד לחולל שינוי בתודעה ובהבנה, ועקרונות אחרים כמו "עיקרון היוזן החוזר", "עיקרון הממשות", "עיקרון הצורך", "ניצחון ברכות" ועוד.

התסמינים הפיזיים של מצבו, הוא מספר, נפסקו בערך לפני שמונה שנים, אבל זה לא היה משהו שקרה מהיום למחר. כמו שה'פירוק' שלי היה מדורג, גם הבנייה מחדש מתרחשת כך".

לפני חמש שנים הבין שהוא בשל לטפל גם באחרים. "זה התחיל מציוור. אנשים באו וביקשו שאלמד אותם לצייר, ואני ענית: 'אני לא יכול ללמד אותך