



# קולות מהעבר

**הם עלו לארץ, השתדלו להשאיר את העבר מאחור, בנו חיים חדשים, הקימו משפחות. אבל אצל חלק גדול מניצולי השואה הטראומות, המראות והקולות חוזרים בעוצמה גבוהה כאשר הם מזדקנים**

מאת חן ריזנבך | צילומים עזרא לוי

מתפתחת לרוב בזקנה, כאשר חלקים במוח הקשורים בלמידה, בזיכרון, בקבלת החלטות ובשפה נפגעים.

אבל התסמינים מופיעים במיקרים רבים אצל אנשים בריאים בזקנה. פרופ' יורם ברק, מנהל המחלה הפסיכוגריאטרית לניצולי שואה בבית חולים אברבנל: "התפרצויות אלה בגיל השלישי הן שכיחות מאוד, זו תופעה שיכולה להתרחש אחרי חיים בריאים ופרודוקטיביים. האובדן ניס הקשים המתרחשים בזקנה, כגון אובדן של בן או בת הווה, ירידה בתפקוד גופני, התרחקות ילדים ועוד, מביאים לעיסוק המוגבר בזיכרון. אם כל חייו הבוגרים ניצול השואה הדחיק ונמנע מעיסוק פנימי איום ונורא בטראומה, קצת לניצולים קשה להתמודד עם הטראומה כמו שיכלו כשהיו בני 30, 40 ו-50."

"נוסף על כך, בזקנה יש מחלות שונות של דימנציה, כדוגמת אלצהיימר, שבהן מתרחשת פגיעה בסטרוקטורה הביולוגית מוחית, וזה מביא להתפרצות קשה של זיכרונות וטראומות. לאדם במצב זה על אחת כמה וכמה אין כלים להתמודד עם זה בגלל הפגיעה הקוגניטיבית."

בין התופעות המתרחשות עם חזרת הטראומה מציין פרופ' ברק הפרעות שינה קשות עקב סיוטים, אגירת מזון, פלאשבקים, הסתגרות רגשית ופחדים גדולים ועד תסמונות דיכאון קשות ועיסוק רב במי וניסיונות אובדניים. הוא מציין שלוש שיטות טיפול: "יש טיפול תרופתי, אך זו אינה הדרך המרכזית להתמודדות. טכניקות ספציפיות של פסיכותרפיה שפותחו לטיפול בניצולי שואה וכמו כן טיפולים לא ורביילים, כגון טיפולים בעזרת בעלי חיים, טיפול באמנות ובמוזיקה נמצאו יעילים."

עוד הוא ממליץ על פנייה לעמותת עמך. שני ניצולי שואה אשר הגיעו לקבלת תמיכה בעמך מספרים כי עשו זאת עקב הצפת הטראומה בגיל השלישי. מן 75, נשלח מהונגריה לטרזינושטט בגיל תשע. הוא הגיע לשם עם אחיו שהיה מבוגר ממנו בשנתיים. "עמדנו בשורות ועמ' דה משאית שעליה היו צריכים לעלות קבוצות ילדים, והשמועה היתה שמי שעולה עליה נוסע להשמדה", הוא סיפר השבוע, "הייתי קטן וני מוך, ואמרת לאחי הבוגר ממני 'בוא נברח עכשיו', והצעתי שנסתתר בין המבוגרים, כי אותם לקחו לעבודה. אחי פחד לזוז כי היה ברור שאם יתפסו אותנו יירו בנו, הוא אמר שהוא מפהח. ספרתי עד שלוש וברחתי להתחבא בין המבוגרים. אחי שהועלה למשאית צעק אלי מהמשאית 'אל תעזוב אותי'. המשפט נשכח, אולם ברגע שפרשתי לפני כמה שנים

הנאצים באו ולקחו את כל המשפחה לאושוויץ. כאשר כל משפחתה הובלה לתאי הגזים היא ואחותה הגדולה נשלחו למחנות עבודה, שם עבדה בפרך 12 שעות ביום בהפיכת סלעים לחצץ. היא ואחותה שרדו, היא עלתה ארצה, התיישבה ברעננה, כל השנים עבדה וגידלה ילדים. כל החיים היא היתה סופר חכמה, דעתנית, הבוסית של הבית ולא ריי ברה על השואה. כל יום זיכרון לשואה ולגבורה היא וסבא ז"ל, שגם היה ניצול שואה, היו מכבים טלוויזיה ל-24 שעות. לפני שלוש שנים אני צילמתי אותה לסרט עדות, אבל 97 אחוז מהסרט היא רק דיברה על מה שהיה לפני ואחרי המלחמה, למרות שמהות הסרט היתה לתת עדות לקורותיה במלחמה. לפני כשנה סבי נפטר, והיא נשארה לבד. ואז זה התחיל בקטנה. היא היתה שומעת כל מיני רעשים באוזניים ובהתחלה חשבנו שיש לה בעיה במכשיר השמיעה. לאחר כמה שבועות היא החלה להתייחס לקולות האלה והחלה לדבר אל אנשים ספציפיים שהיא שומעת, מה שגרם לנו להבין שהיא שומעת קולות של חיילים גרמנים שמאיימים עליה שירצחו אותה בזמן שהיא ישנה בלילה במיטה, וקולות של ילדות יהודיות רעבות שמבקשות ממנה אוכל. כשזה החמיר זה הפך גם למעשים. היא היתה קמה באמצע הלילה למשמע קולות איום על חייה ומתרוצצת אחוזת טירוף ומחפשת את החייל הנאצי. או שהיא היתה קמה באמצע הלילה ומתחילה לבשל כי החייל הנאצי ציווה עליה לבשל, או מתחילה לחפש את הילדות הבוכות בארונות המטבח ומאחורי הבית. היא זקנה וגופה כבר לא החזיק את עצמו, והטירוף הזה גרם לה לרוץ ולזוז. כשהיא קמה בבקרים גופה כאב מהמאמץ והפה עילות. אבי ואחיו ישנו אצלה בלילות, הם פחדו שהיא תרוץ לכביש או שתפול ותיפצע. השלב הכי קיצוני זה כשהיינו יושבים איתה והיא כבר ראתה אותם לידה והיתה מרברת איתם ואיתנו, כאילו כולם ליי דה. ואנחנו אמרנו לה שזה לא אמיתי ולא קיים, אבל זה לא עזר. כואב הלב, אבל הבנו שאין מה לעשות. אי אפשר לצפות מבן אדם שעבר דבר כזה שאי פעם יחלים. 50 שנה עברו והיא היתה חזקה ובסדר והדחיקה, אבל זה בלתי אפשרי שזה באמת יעבור. זה תמיד היה לה בראש ובחלוי מות. לקחנו אותה לפסיכיאטר והוא אמר שזה נפוץ בדימנציה, ונתן לה תרופות ששיתקו אותה לחלוטין. אחר כך הפסקנו עם התרופות והיום מצבך קצת השתפר."

## תסמונות דיכאוןיות

במקרה שתואר כאן התסמינים נבעו מדימנציה (שיטיון). בקרב אנשים הסובלים מדימנציה קיימת ירידה בתפקודים השכליים. דימנציה

הם עברו טראומות קשות ומוזויעות בשואה, אך שר" דו ועלו ארצה. הם בנו חיים חדשים ובמשך שנים הצליחו, לכאורה, להשאיר את העבר מאחור אבל דווקא כאשר הם מזדקנים, מגיעים לגיל השלישי, הטראומות חוזרות ומציפות. דווקא בשלב הזה ניצולי שואה רבים חוזרים שוב לשם, אל התופת, וחיים מחדש את הטראומות בעוצמה גדולה.

הביטוי לטראומות החוזרות יכול להופיע בהתעוררות מחדש של הזוועות, הפרעות שינה קשות וסיוטים, אגירת מזון, הסתגרות ופחדים גדולים, תסמונות דיכאוןיות קשות, עיסוק רב במוות וניסיונות אובדניים. הם שרדו את השואה, אבל במובן סמלי הם חוזרים בשנים המאוחרות של חייהם לתוך המחנה. "יש משהו שמאפיין את ניצולי השואה", אומרת חני אורון, מנהלת סניף עמך תל אביב וגוש דן, "אחרי שהם עברו את זוועות השואה, שמי שלא היה שם אז קשה מאוד לתפוס את עוצמתו, הם עלו ארצה והחלו כאן חיים חדשים. במשך כל השנים האלו, הם היו טרודים בשאלות קיומיות של פרנסה, גידול ילדים, קריירה וכדומה, ולא היה להם זמן להתעסק בעבר, אבל לעת זקנה, כשההווה נעשה דליל יש פחות עניין בו ונוצר מן חלל שלתוכו נשפכים זיכרונות העבר. אצל ניצולי שואה יש טראומה שיש לה מאפיין יוצא דופן, סדר האירועים והזמנים שבהם התרחשו נמנע. אם מישהו שהה שנתיים במחנה השמדה תוך איום יומיומי על חייו של מכות, השפלה, רעב בלתי נסבל, קור, אובדנים שלא ניתן לעכל של הורים, ילדים, בני זוג, לניצול אין סיפור שלם, לא ברור מה קדם למה, מדובר במצבים טראומטיים המתמשכים לאורך זמן, אירועים שלא עוברים כי לא היה עם מי לדבר על זה. ולעת זקנה הזיכרונות מציפים אותם, שוב אין סיפור מסודר, אלא ערבוב של זמנים ושל אירועים, נוצר חלל שזיכרונות אלה מתפרצים לתוכו באופן מסיבי ביום ובלילה, והם חיים את הטראומה שוב באופן אינטנסיבי. על רקע זה מופיע הדיכאון וזה הזמן שהם מגיעים אלינו, לעמך. ניצולי השואה מדברים על עולם אסוציאטיבי שכל דבר בסביבה מגרה את הדמיון ולוקח אותם לשם, לתוך הטראומה. הם ניצלו פיזית אבל לא ניצלו נפשית ולמעשה חיים חיים כפולים – חיים של שם וחיים של כאן."

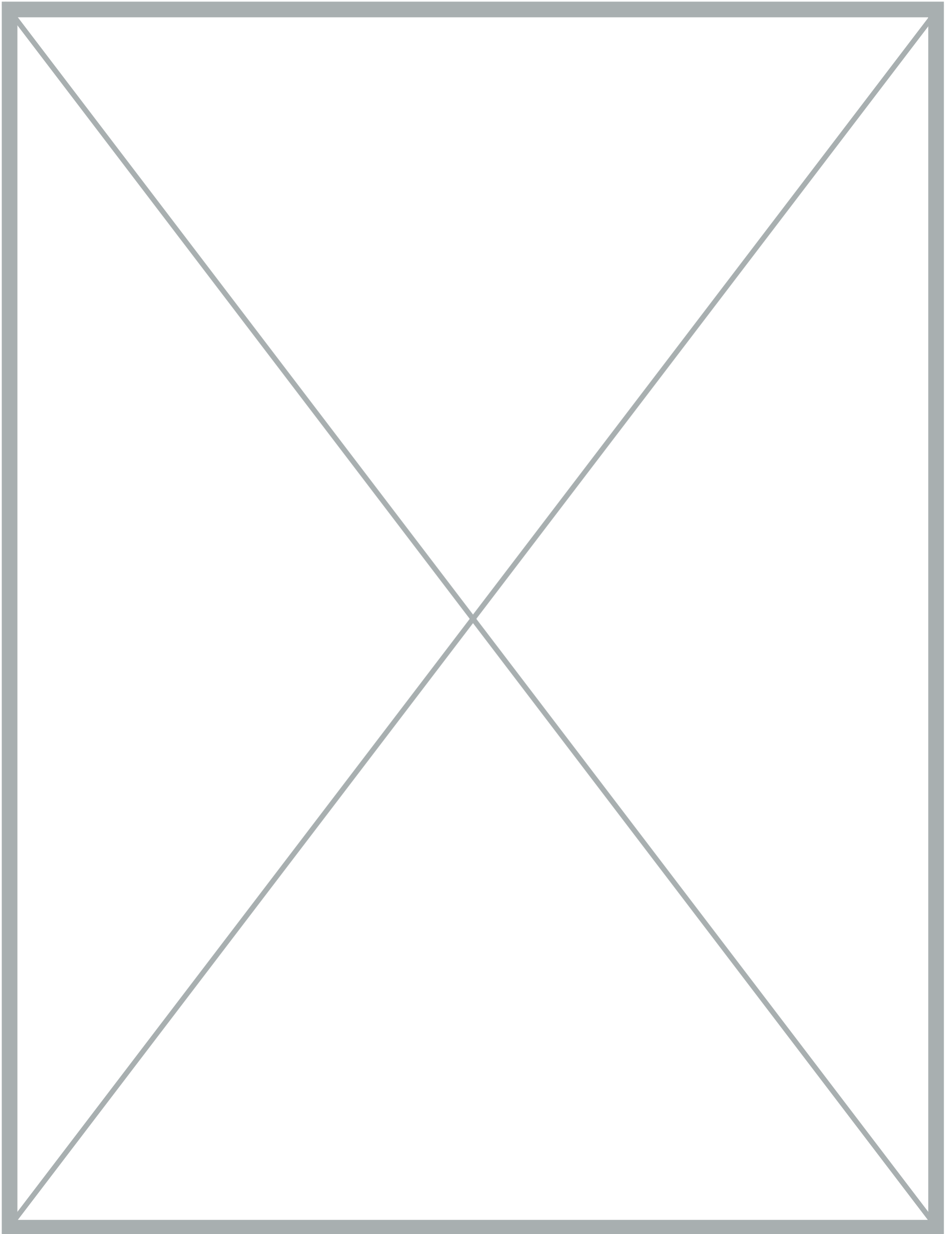
## לפני ואחרי

"סבתי, בת 83, נולדה בהונגריה למשפחה מרובת ילדים", מספר נכד לניצולת שואה, תושבת רעננה, "המלחמה פרצה כשהיתה בת 14.



אורי חנוך עם הכתונת  
ששמר מדכאו. תיעל את  
הטראומות למקומות חיוביים





אורי כקצין  
בפלמ"חאורי ואחיו הצעיר  
דני. נפגשו אחרי  
המלחמה בבולגריה

המשך מהעמוד הקודם

”  
לאחר כמה שבועות  
היא החלה להתייחס  
לקולות האלה והחלה  
לדבר אל אנשים  
ספציפיים שהיא  
שומעת, מה שגרם  
לנו להבין שהיא  
שומעת קולות של  
חיילים גרמנים  
שמאיימים עליה  
שירצחו אותה בזמן  
שהיא ישנה בלילה  
במיטה, וקולות של  
ילדות יהודיות רעבות  
שמבקשות ממנה  
אוכל”

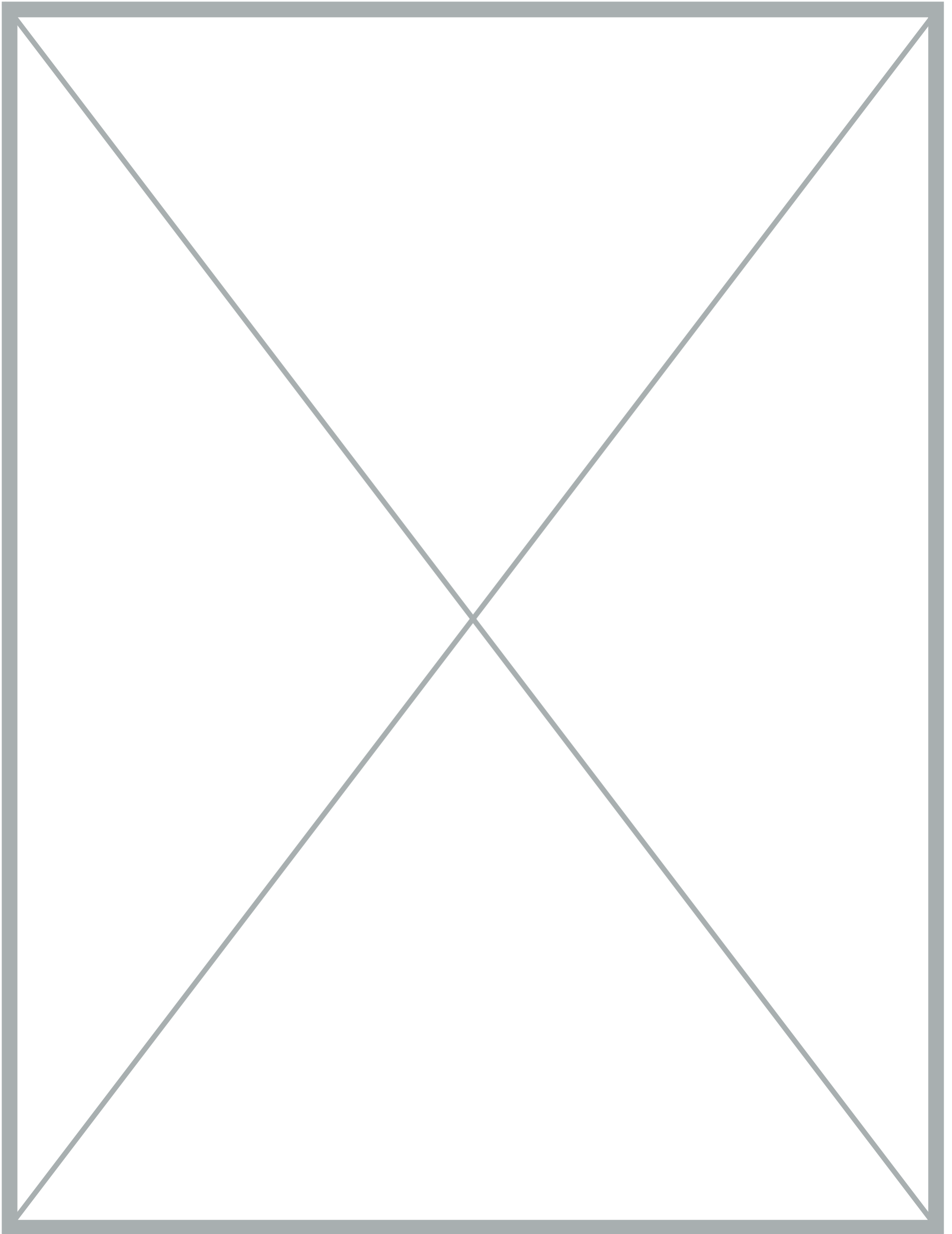
מעבודתי משפט זה חוזר אלי לפתע. אני שומע את משפט זה רודף אחרי עשרות פעמים בלילה, לפעמים אני שומע צעקה זו כל הלילה. “פעמיים ט’, בת 82, מאזור השרון, נשלחה לאושוויץ מבורפשוט: “פעמיים הייתי מועמדת למשרפות ופעמיים חיי ניצלו. אחרי המלחמה עליתי ארצה ויש לי חיים טובים, שתי בנות, נכדים ונינים. במשך השנים הייתי עקרת בית וטרחתי על גידול הילדים. אני אוטודידקטית ואני אוהבת לקרוא וללמוד. לפני כמה שנים העיסוק בעבר לא היה מופיע בעוצמות כל כך אינטנסיביות, הייתי יותר עסוקה. היום כל האסור ציאיציות שלי בסופו של דבר מתקשרות לאירועים מאושוויץ. אם אני צריכה להגיע למקום מסויים שהכי נוח להגיע אליו ברכבת, אני לא מסוגלת לקחת רכבת כי גלגלי הרכבת מכניסים אותי לחרדה. כל פעם שאני רואה מרק זה עושה לי בחילה, כי לפני היציאה לצעדת המוות הכריחו אותי לשתות צלוחית עם נוזל, וכל הצעדה הקאתי. בלילה כשאני מנסה להירדם במיטה כל מיני רגעים מאושוויץ חול-פים לי בראש. בשנים האחרונות אני כמעט בכל שיחה שאני מקיימת מגיעה בסופו של דבר לאסוציאציה של אושוויץ, בין אם במתכוון ובין אם לא.”

## מצב בלבולי

“אמי היתה צלולה לחלוטין עד לחודש האחרון בחייה”, מספרת בת לניצולת שואה מכפר סבא, “היא היתה מצ’כוסלובקיה ונשלחה למאוטהאוזן, מחנה השמדה בגרמניה, והשתחררה בכרגן בלזן. אמי איבדה את רוב משפחתה למעט אח וארבעה בני דודים. היא סיפרה לי על תקופת המלחמה, אך מה שתמיד בלט בסיפוריה היו סיפורי הישרדות, גבורה ואומץ לב. היא אף פעם לא סיפרה על ההשפלה. חודש לפני מותה, לפני שבע שנים, היא נפלה ושברה פרק ירך, מצב אופייני אחרי שבר כזה זה שיש מצב בלבולי. מאחר שאי אפשר היה לנתחה, היה צריך לחכות שהשבר יתאחה. לביתה אי אפשר היה להחזירה כי לא היתה לה מעלית בבניין, והחלטנו שתעבור זמנית למסגרת סיעודית עד שתתאושש. היא היתה מבולבלת והתנגדה למעבר. בפעם הראשונה שבאתי לבקר אותה היא התנפלה עלי ואמרה לי ‘אני לא ציפיתי שבת שתצא ממני תחזיר אותי למחנה ריכוז’. עניתי לה ‘אמא את לא במחנה ריכוז, את במחלקה עם חדר יפה, מקלחת צמודה, טלוויזיה, וכולנו פה איתך’. היא ענתה בכעס ובכי ‘את לא יודעת מה את מדברת, אתמול האחות ניסתה להרוג אותי’. הלכתי לבדוק על מה היא מדברת, והתברר שהיות שהיא לא יכולה ללכת הושיבו אותה בכיסא גלגלים והכניסו אותה למקלחת, כשפתחו את הדוש היא צרחה

המשך בעמוד הבא





חני אורון. "הם חיים  
שוב את הטראומה"



המשך מהעמוד הקודם

כי היתה משוכנעת שהיא במקלחות גזים. כששאלתי אותה למה היא לא הולכת למפגשי ריפוי בעיסוק שהיו במקום היא ענתה 'אני? שאני אלך להכין עוגיות לגרמנים? את השתגעתי?'. אורון מציינת כי בדרך כלל "זהו מצב בלבולי המגיע מדימנציה. במצב זה הדמיון הופך למציאות, והאדם מגיב במקרה זה של טראומה למשהו שקורה במציאות מתוך עולם האסוציאציות שלו שלקוח משם, מעולם הטראומה. מה שמבחין בין דימנטי רגיל לדימנטי ניצול שואה, זה שדימנטי רגיל יגיד שהוא רוצה הביתה כאשר הוא בביתו. ניצול שואה חוזר לאסוציאציות שלו משם. הוא יתפוס גירויים מסביבתו שבי מציאות וילביש עליהן אסוציאציות מפחידות מעולם השואה".

## הזיכרון לא עזב

יש גם סיפורים שונים. אורי חנוך, בן 82 מכפר שמריהו, הוא דוגמה לכך. כאשר יצא לגמלאות בגיל 67, לפני כ-15 שנה, החל לנבור בויכ"ר רונות, והפך לפעיל באגודות שונות העוסקות בהנצחה. "80 אחוז מזמני אני עוסק בהתנדבות באגודות עם קשר לזיכרון השואה", הוא מציין, חנוך נולד בליטא למשפחה בת חמש נפשות. רק הוא ואחיו הצעיר דני שרדו את השואה. אורי שרד את דכאו. דני שרד את אושוויץ. הם נפגשו לראשונה אחרי המלחמה בבולוניה באוגוסט 1945. לאחר שעלה ארצה, התנדב חנוך לפלמ"ח, שירת בתור קצין ונלחם במלחמות ישראל. בהמשך היה תעשיין בתחום הפלסטיק, התחתן עם יהודית ולזוג נולדו שלושה ילדים. "בעת ההיא העיסוק בשואה ובעבר היה באיזשהו מקום, אבל לא העסיק אותי ביומיום למרות שזה כל הזמן שם", הוא מספר, "לקחתי מהמחנה את הכתונת עם הפסים, אני סוחב אותה איתי לאורך כל הדרך. כשקיבלתי את דרגות הקצונה שלי בזמנו שמתתי את המעיל עם הדרגות ליד זה וחשבתי איזה הברל, הנה פה הייתי עבד מור שפל במחנה ריכוז והנה כאן קצין בצבא הגנה לישראל".

אולם בשנים אלה העיסוק בשואה במסגרת חייו היה זניח. "אין ספק שהטראומה חוזרת בגיל מאוחר יותר", הוא אומר, "בעבר היינו עוסקים עד מעל לאוזניים והיום עבר לך. כשילדי היו קטנים וחיבקתי אותם אז לא השווייתי אותם לבני הדודים שלי שנקברו בחיים. היום כשאני מחבק את נכדי זה בעייתי, אני נשנק, זה חוזר אלי, אני רואה את בני הדודים הקטנים שלי. כשילדי היו קטנים זה לא היה כך, הרגש היה קפוא, ועם ההפשרה הרגש חוזר".

אורי מציע לניצולי שואה עצה אשר הוא מיישם על עצמו: "אין שום מרפא, להפך הכאב רק נפתח יותר, אולם אני מציע למצוא עיסוק כלי-שהו, עיסוק אינטנסיבי שלא ישאיר יותר מדי זמן להרהורים, בין אם זה עיסוק הקשור לשואה או לא. ברגע שאין עיסוק, מתחילים לנקר ואז חוזרים לעבר ואי אפשר שלא לחזור לשם".

בין עיסוקיו הרבים אורי משמש יו"ר ארגון ניצולי דכאו, חבר ועד מנהל של ארגון ניצולי השואה, חבר בהנהלת ועידת התביעות וחבר בעוד מספר רב של מוסדות להנצחת השואה. נוסף על כך, הוא מגיע לבתי ספר שונים ומציג את עדותו במשך שלוש שעות, וכותב מאמרים בנושא לכתבי עת. הוא אומר שלכל ניצול שואה יש את הזיכרון הכי טראומטי שלו: "אצלי זה קרה כאשר לקחו את אבי, שרגא, לתאי הגזים באושוויץ. שנים לא יכולתי לנסוע לבירקנאו, רק לפני שנה אורתי אומץ ונסעתי עם אחי ששרד. לאחר שחזרתי הייתי זומבי במשך חודש, לא רציתי יותר להיות פעיל, נמאס לי מהעיסוק בשואה. אמרתי לעצמי מי שיש לי גם עיסוקים אחרים. למשל, אני חבר מועצת האופרה. אבל בסופו של דבר אני תמיד חוזר לעיסוק בשואה, כי שם יש עשייה של ממש. זה דבר מעשי וחשוב." \*

”

הלכתי לבדוק על מה היא מדברת, והתברר שהיות והיא לא יכולה ללכת הושיבו אותה בכיסא גלגלים והכניסו אותה למקלחת, כשפתחו את הדוש היא צרחה כי היתה משוכנעת שהיא במקלחות גזים”

”

בעבר היינו עוסקים עד מעל לאוזניים והיום עבר לך. כשילדי היו קטנים וחיבקתי אותם אז לא השווייתי אותם לבני הדודים שלי שנקברו בחיים. היום כשאני מחבק את נכדי זה בעייתי, אני נשנק, זה חוזר אלי, אני רואה את בני הדודים הקטנים שלי”

