

30/07/23

מציאות טראומתית משותפת, המהפיכה המשפטית והתקווה שביניהם

Shared Traumatic Reality, The (Israeli) Law Revolution and The Hope in Between

ד"ר אופיר לוי

Dr. Ofir Levi

המצב עימו מתמודדת ישראל סביב המהפיכה המשפטית הינו מצב משברי הכרוך בשנאה ועוונות תהומית בין קבוצות הומוגניות, עד כדי רגיעה ממשית ממי ששייך לצד השני. בכתבות רבות בעיתונים השונים (למשל, בעיתוני סוף השבוע של 'הארץ' במהלך יולי, או 'כלכליסט') תוארו למשל מערכות יחסים ביחידות מילואים (ולהבדיל במשפחות) המאגדות בתוכן חיילים המשרתים ביחד שנים רבות. בקבוצות ווטסאפ דרכן מתנהלים הקשרים החברתיים בין המשרתים במילואים, התגלעו על רקע המהפיכה משרתים השייכים לשמאל, ימין, הייטק, מושבניקים, קיבוצניקים, דרוזים, משרתים במשטרה ועוד (כור ההיתוך של החברה הישראלית) – ויכוחים לוחטים המלווים במסרים עוינים האחד כלפי השני. המדובר בקרע ערכי שחשף את הניגודים אצל האחר, מבלי יכולת לקבל אותם. עבור התומכים במהפיכה היא מהווה סממן ליכולתה של הממשלה לשלוט, ובעבור המתנגדים זהו מאבק על הניסיון להגביל חירויות, ועל אופיה של המדינה. על הרקע הזה התפתחה תחושה שאין אפשרות לפשרה אידאולוגית-מוסרית. השיח נהפך לבוטה מאוד והעצבים בתוך קבוצות אינטימיות החלו לצאת החוצה. על הרקע הזה קשרים נותקו וערוצי תקשורת נחסמו.

הסיטואציה הנוכחית עימה ישראל מתמודדת לפחות מאז הניצחון של הליכוד ושותפיו (ולטעמי, מאז שהוחלט שנתניהו יעמוד למשפט) מתאימה למונח "מציאות טראומתית משותפת" (Freedman & Mashiach, 2018) (shared traumatic reality). 'מציאות טראומתית משותפת', מתרחשת על רקע נסיבות רבות (מלחמות, אסונות טבע, רעב ומגפות) והיא כוללת מסות גדולות של בני אדם המאבדים ברגע אחד את ביטחונם הקיומי (האקזיסטנציאליסטי) עד כדי חוסר אונים (Glass, Flory, Hankin, Kloos, & Turecki, 2009). תחת זאת, כל חלקי העם מתמודדים עם אותו איום ונדרשים לגייס אסטרטגיות דומות של התמודדות.

בדומה לתוצאות החשיפה לטראומה ברמת הפרט, טראומת המונים מובילה לתגובות פסיכולוגיות ופיסיוולוגיות מגוונות לרבות סימפטומים פוסט טראומתיים. בהתאם לזאת, הקבוצה סובלת מחרדה, מתח, קשיי תפקוד, קושי לתקשר ועוד. המהפיכה מהווה בעבור רבים (הגם שיש מי שיצביעו על סימנים ברורים מזה שנים רבות) אירוע פתאומי ועוצמתי הכרוך באיום קיומי המשול לאיום במוות ו/או על השלמות הגופנית (APA, 2013).

זאת ועוד, רבים מדווחים שנסיבות המהפיכה נחוות כקשות יותר בגלל היעדר הכנה מוקדמת, לרבות הכשרת 'מסייעים' למתן תמיכה נפשית, בדגש על השנאה הניבטת האחד כלפי השני. במקום זאת, התפתחו דפוסים של עזרה בתוך כל קבוצה התואמים את הנסיבות, דבר שאולי הגביר את הקיטוב בין הקבוצות. לכן לא נשמעים מסרים בדבר הצורך לעבד את החוויה על בסיס של ישיבה משותפת בין מי שתומכים במהפיכה ומי שמתנגדים לה, ולעומת זאת כן נשמעים מסרים של מתן עזרה וסיוע למי שמשתייכים לאותה קבוצה.

להערכת, התמודדות יעילה עם מציאות טראומתית משותפת הינה שמירה על שלושה עקרונות אותם ניסח חיים עומר (1991): האחד, לשמור על הרציפות התפקודית, השני על הזהות האישית והקהילתית, והשלישי, שמירה על היכולת לתקשר ברמה הבינאישית ובהתבסס על כך העברת מידע אמין ובצורה רציפה (כדי למנוע עמימות הגורמת לחרדה ולחץ). יישום מוצלח של שלושת עקרונות אלה עשוי להוביל לתהליכים של "צמיחה פוסט טראומתית" (post traumatic growth) (Tedeschi & Calhoun, 1996). בהקשר זה אציין כי מחקרים רבים מוכיחים כי פרטים וקהילות עוברים תהליכים מקבילים של צמיחה פוסט טראומתית לצד ההתמודדות עם הסימפטומים הפוסט טראומתיים (Eshel, Kimhi, & Marciano, 2020; Wu, Xu, & Sui, 2016).

לצד זאת יש לקחת בחשבון את הצורך הפנימי העמוק בקרב פרטים וקבוצות השייכים לשני עברי המתרס, את קיומו של דחף פנימי עמוק להבין את מה שקרה לרבות הסיבות להשפעה של המהפיכה באופן שבו היא השפיעה. הצורך הנפשי למצוא משמעות לנסיבות ממשיך ללוות,

וכאן נכנסת משמעותה של התקווה (Levi, 2013). במחקרים נמצא שתקווה היא אחד ממספר משתנים מתווכים להתמודדות (בשונה מהימנעות) המובילים למציאת משמעות ולדחף להמשיך לחיות תוך כדי הצבת מטרות לעתיד, במיוחד עם אירועים בסדר גודל של המהפיכה המשפטית. בכך מתבטא תפקידה הטבעי – כמסייעת בשעת לחץ ומשבר (Glass et al., 2009; Snyder, 2000).

מספר מחקרים שנערכו על תקווה בהקשר של מגפת הקורונה, חיזקו תפיסה זו. כך למשל נמצא במדגם שכלל 220 משתתפים מבוגרים שנבחרו באופן אקראי, כי לתקווה יש השפעה על הבריאות הכללית ועל תחושת החוסן ולכן חשוב לתת את הדעת לטיפוח תקווה בעיקר במצבי משבר. על ידי כך תחושת החוסן, הרווחה האישית והבריאות הפסיכולוגית יישמרו ואף יתגברו (Yidrim & Arslan, 2020). להתערבויות מעשיות ותוך נפשיות, בהתבסס על הפוטנציאל שהתקווה טומנת בחובה, אם כן, עשויה להיות חשיבות.

רבים מאזרחי המדינה – תומכים ומתנגדים – חווים את המצב הנוכחי סביב המהפיכה כסכנת חורבן בדומה לחורבן של שתי הממלכות העצמאיות שהתקיימו בארץ ישראל כ-75 שנה, ונכבשו לבסוף ע"י אשור ובל (חורבן בית ראשון) ורומא (חורבן בית שני). כל זאת, על רקע היעדר מנהיגות השמה לנגד עיניה את טובתם של אחרים והמדינה על פני צרכים אישיים ותאוות כוח אישית או אינטרסים אישיים. במצב זה, הפרט והאוכלוסייה זקוקים לתקווה הטמונה באחר וזו מתממשת בימים אלו דרך הדמויות המופנמות אך גם באמצעות הטכנולוגיה. בהיעדר מנהיגות, חשוב שיתפתח שיח מגשר באמצעות הרשתות החברתיות המאפשרות שימוש בחוש הראייה והשמיעה (שני חושים מרכזיים המסייעים לתיווך לספוג חוויות טובות המהוות את הבסיס לתקווה העתידית [ראו בהקשר זה, יעקובי 1989]), ודרך כך היא מאפשרת "לשאוב" תקווה מאחרים. אלו מסייעים לחבר את הנזקקים לתקוותם, שעשויה להיחווה כלא זמינה ברגעים מסוימים (Levi, 2013).

לבסוף, תופעת התקווה מבוססת כאמור על חוויות עבר המתרחשות לאורך תהליך התפתחותו של המטפל והמטופל כאחד. חוויות אלה עשויות להיות קשורות גם בטראומות אותן הגדיר ויניקוט ככשלים סביבתיים (ויניקוט, 2009 [1960]). "במצואות טראומתית משותפת" היכולת להתחבר לחוויות עבר טראומתיות, תוך כדי טיפול (העברה נגדית) או בחיי היומיום, מגדילה את היכולת לסייע (ולהסתייע). התנועה הנפשית בין עבר להווה עשויה להיות מוצלחת - בהיעדר שימוש בהכחשה או להבדיל 'הדחקה במידה' (עומר, 1991) - כיוון שהיא מאפשרת זיהוי חוויות טראומטיות מעברו של המסייע המשפיעות באופן מזיק על ההווה, ועל היכולת לסייע. במילים אחרות, במצב זה, הטראומה משפיעה על ההווה באופן מוגזם ולא מותאם וכפועל יוצא מכך, בכוחות ובמשאבים התקוותיים שעומדים באופן טבעי לרשות הפרט והקהילה. במצבי איום ואי ודאות כפי שהמהפיכה המשפטית יצרה, אי חיבור ומודעות נמוכה לקשיים שבתוכנו, יפגעו ביכולת לחוות את העתיד כבלתי מוגבל ובעל פוטנציאל עצום לצמיחה. בפוסט זה, המתבסס על המאמר "על תקווה בימי קורונה" (לוי, 2020) עשיתי ניסיון להמחיש את הפוטנציאל התוך-נפשי והמעשי שהתקווה מציעה להתמודדות עם המהפיכה המשפטית. כל זאת מתוך הנחה שניתן להתייחס למהפיכה כמצב טראומתי מתמשך, המאגד בתוכו קהילות גדולות ורבות, ללא קשר לעמדותיהן, החולקות מציאות טראומתית משותפת ומתוך הנחה שניתן לקשור בין טראומה וטראומת המונים - הדומות במאפייניהן הסימפטומטיים ובאסטרטגיות ההתמודדות שהן דורשות.

מקורות בהם נעשה שימוש בפוסט זה

ויניקוט, ו. ד. (2009, [1960]). עיוות האני במונחים של עצמי אמיתי ועצמי כוזב. בתוך:

עצמי אמיתי, עצמי כוזב. (עמודים 202-213). תל אביב: הוצאת עם עובד.

יעקובי, ר. (1989). דיון תאורטי במושג תקווה. שיחות (ג), 165-172.

לוי, א. (2020). על תקווה בימי קורונה. מקבץ העת הישראלי להנחיה לטיפול קבוצתי, 25 (1-2), 29-44.

עומר, ח. (1991). פיגועים המוניים: תפקיד צוותי החירום, שיחות, ה' (3), 157-170.

APA. (2013). Diagnostic and statistical manual of psychiatric disorders *DSM-5TM* (5 ed.). Washington: DC: Author.

- Eshel, Y., Kimhi, S., & Marciano, H. (2020). Predictors of national and community resilience of Israeli border inhabitants threatened by war and terror. *Community mental health journal*, 1-9. doi: 10.1007/s10597-020-00592-w
- Freedman, S, & Mashiach, T.M.(2018). Shared trauma reality in war: *Mental health therapists' experience. PloS one*, 13(2). doi: 10.1371/journal.pone.0191949 F
- Glass, K., Flory, K., Hankin, L.B., Kloos, B., & Turecki, G. . (2009). Are coping strategies, social support, and hope associated with psychological distress among hurricane KATARINA survivors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(6), 779-795 doi: 10.1521/jscp.2009.28.6.779
- Levi, O. (2013). Hope, Hardiness, and Trauma: Clinical and Research Development of the Concept of Hope after the Second World War and its Use in The Psychotherapeutic Treatment of Chronic and Complex PTSD. In G. M. Katsaros (Ed.), *Psychology of Hope (pp.1-49)*. New-York: Nov Science Publishers.
- Snyder, C.R. (2000). Hypothesis: There is hope. In Snyder C.R (Ed.), *Handbook of hope: Theory measures and applications* (1 ed., pp. 5-21). San Diego, California: Academic Press.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress (9)*, 455-471. doi: 10.1002/jts.2490090305
- Wu, Z., Xu, J. & Sui, Y. (2016). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth coexistence and the risk factors in Wenchuan earthquake survivors. *Psychiatry research*, 237, 49-54. doi: 10.1016/j.psychres.2016.01.041
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2020). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of covid-19. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues. Advance*. Doi: 10.1007/s12144-020-01177-2