

כשטראומה קולקטיבית מצטלבת עם טראומה תרבותית

ד"ר זהורית אסולין

טראומה קולקטיבית היא חוויה מסכנת חיים שחווה חברה או קהילה שלמה - כגון מלחמה, אירוע טרור, אסון טבע, מגפה, אסון כלכלי, או טבח - העלולה לערער את המרקם החברתי. לאור ההגדרה הזאת אפשר לראות באירועי 7 באוקטובר 2023 טראומה קולקטיבית. אירוע הטרור הצית מלחמה והביא לאובדן חיים, בית, רכוש וקהילות, והוביל לפליטות, לעקירה בלית-ברירה מהבית ומהסביבה הקהילתית המוכרת. בקרב רבים נפגעו הנחות היסוד שעליהן ביססו את משמעותם כאזרחים בחברה הישראלית; נפגמה התחושה שאנו חיים במדינה שתגן על אזרחיה בכל מצב, נפגמה התחושה שמדינתנו חזקה ואזרחיה מצב, לא יחוו פגיעה המונית ואכזרית מידי האויב, נפגמה החוויה שיש ביכולתנו לשמור על אהובינו ולהגן עליהם. עוד ועוד משמעויות שהענקנו לחיינו והיו תשתית למרקם החברתי התערערו ונפגעו. זוהי פגיעה באנשים ביחידים, אך גם במרקם משמעות החיים שלנו כחברה.

אוכלוסיות מוחלשות בטראומה קולקטיבית

אצל מרבית האנשים, בין שנכללו במעגלים הרחוקים מן הטראומה ובין שנפגעו ישירות, מתקיים בחלוף הזמן תהליך התאוששות, אך אחד הממצאים הבולטים במחקרים של טראומות המוניות הוא הפגיעה הנרשמת בקרב אוכלוסיות מוחלשות, המתקבעת ואינה מגיעה לכלל החלמה. במחקר מ־2006 שהוביל פרופסור יובל נריה בבית חולים פסיכיאטרי בניו יורק נמצא ששנתיים לאחר אסון התאומים רוב האוכלוסיות שעדיין סבלו מדיכאון, מחרדה ומהפרעות פוסט־טראומטיות היו של מהגרים, חלקם ללא אזרחות, ושל מבוגרים, נשים וחולים כרוניים. ממצאים דומים התגלו לאחר מתקפת הטרור במומבאי ב־2008. אוכלוסיות מוחלשות שילמו מחיר נפשי גבוה יותר.

טראומה קולקטיבית וטראומה תרבותית

ארצה להוסיף רובד על הקיים בנוגע לפגיעה של טראומה קולקטיבית בקרב אוכלוסיות מוחלשות. אחד המאפיינים של אירוע טראומטי הוא עירור תגובת שרשרת של אירועים טראומטיים מוקדמים יותר, מהעבר האישי או הקולקטיבי, כהצטלבות בין טראומה קולקטיבית לטראומה תרבותית. טראומה תרבותית מתרחשת כאשר קבוצת אוכלוסייה כלשהי מרגישה שהיא נתונה לאיום מן הממסד, או לחלופין, מקבוצות אחרות בחברה, ושאירוע זה מותיר סימנים

בתודעה הקבוצתית שלה, מסמן את זיכרונות הפרטים שבה לנצח ומשנה את זהותם העתידית בדרכים יסודיות, שאינן ניתנות לביטול.

אירוע טראומטי שחוות אוכלוסיות מוחלשות, שהגיעו למצבן, בין השאר, עקב טראומות ממסדיות, חברתיות ותרבותיות קודמות, מעורר תגובת שרשרת, והטראומה הקולקטיבית מעוררת את חוויות הטראומה התרבותית. במחקר מ־2021 שבו רואיינו נפגעי הוריקנים מהקהילה הפורטוריקנית בארצות הברית נמצא שלאסון הסביבתי הקשה, שכלל אובדן חיי אדם, פגיעה קשה ברכוש ופינוי מאזור המגורים, נלוותה חוויה של חוסר אמון במוסדות המטפלים. בין השאר, הטראומה הקולקטיבית חושפת בגלוי הזנחה ממסדית רבת־שנים. לאור זאת, אפשר לשער שמאז אירועי 7 באוקטובר נתונים קהילות וחבריהן מאזורי פריפריה גאוגרפית ותרבותית במצב פגיע יותר. הן היחידים והן הקהילה כשלעצמה מצויים בסיכון גבוה יותר למצוקות נפשיות ולעמידותן לאורך זמן.

מה תפקיד מוסדות המדינה והחברה האזרחית במצב כזה?

לאור המתואר לעיל יש לבחון ברגישות יתר את הטיפול הממסדי בקרב קהילות מאזורי פריפריה תרבותית וגאוגרפית. יש להפנות תשומת לב לאוכלוסיות מוחלשות שנפגעו מטראומה קולקטיבית. להלן כמה הצעות אופרטיביות שיסייעו לחזק את החוסן האישי

והקהילתי (אפשר לראות בכך גם הזדמנות לתיקון טראומות עבר של הקהילה הנפגעת). ההמלצות המתוארות נשענות, בין השאר, על מאמרה של שירה איתן, המופיע באתר שת"ל.

השתתפות בקבלת החלטות - לאחר טראומה קולקטיבית עולה צורך בקבלת החלטות רבות המשפיעות על עתידם של היחידים. נפגעי הטראומה הקולקטיבית איבדו באופן מיידי, פתאומי ורחב כל שליטה על חייהם. על כן יש חשיבות רבה לשתתפות בוועדות הציבוריות, בשיקום הקהילה ועוד, כדי לאפשר להם לבסס חוויה של השפעה על חייהם. למהלך זה ערך מוסף בטיפול בטראומה וביצירת חוסן אישי וקהילתי.

השתתפות בבניית נרטיב - במקרים רבים הנרטיב מוכתב בידי קבוצת ההגמוניה ומדיר אוכלוסיות מוחלשות מהשיח. דבר זה מחליש אותן בשנית, שכן קולן, עדותן וסיפוריהן אינם נשזרים בנרטיב הכללי שנבנה. בתהליך השיקום יש לאפשר לכל הקבוצות והקהילות לבנות יחד את המשמעות והנרטיב של האירועים.

יצירת מוסדות קהילתיים בקרב קהילות מוחלשות - כדי ליצור חוסן קהילתי לא די בטיפול פרטני בנפגעי האירוע הטראומטי שאובחנו כסובלים מפוסט-טראומה. יש ליצור מבנים ומוסדות קהילתיים שיאפשרו טיפול בקהילה ובתחושת החוסן הקהילתי. טיפול זה יאפשר לעודד את חברי הקהילה לשיקום

פרואקטיבי של חייהם ושל קהילתם, לאחר אירועי הטרור הקשים שפגעו במרקם חייהם. במאמר קצר זה סקרתי את הידע הקיים כיום בתחום העמידות של סימפטומים פוסט־טראומטיים בקרב אוכלוסיות מוחלשות במצבים של טראומה קולקטיבית. כמו כן, שפכתי אור על המורכבות שיש בהצטלבות שבין טראומה קולקטיבית לטראומה תרבותית. לבסוף, הצעתי כמה רעיונות להתמודדות עם מציאות חברתית סבוכה זו, בתקווה לאפשרות לתיקון טראומות העבר ויצירת משאבי חוסן בהתמודדות עם הטרומה הנוכחית של אירועי 7 באוקטובר.

ד"ר זהורית אסולין היא פסיכולוגית קלינית, מרצה במכללה האקדמית אשקלון וחוקרת בנושא פסיכולוגיה ורב־תרבותיות. ספרה תרגום בטיפול פסיכואנליטי יצא לאור בהוצאת רסלינג בשנת 2024. בעקבות אירועי 7 באוקטובר התנדבה לתת מענה טיפולי בעיר אופקים, בשכונת "מישור הגפן", שבה נרצחו כחמישים אזרחים ואנשי כוחות הביטחון.