

# איך משקמים נפש של חברה שלמה? ראיון עם אחד מגדולי המומחים לטראומה קולקטיבית

**נתנאל לאור, פסיכיאטר שעוסק עשרות שנים בשיקום נפגעי אסונות טבע ומלחמות, מציע לנו קודם כל לכבות את הטלוויזיה, לבלות עם הילדים, לפגוש חברים, לחזור לתחביבים, לשחק, ומעל לכל – להעמיד במרכז החיים את הממד הרוחני**

קריאת זן    57  



לאור. "צריך להיות קשובים, כי אצל כל אחד החלון הטיפולי הפנימי נפתח במועד אחר" צילום: הדס פרוש

עקוב 

**נטע אחיטוב**

צילום: הדס פרוש

18 באוקטובר 2023

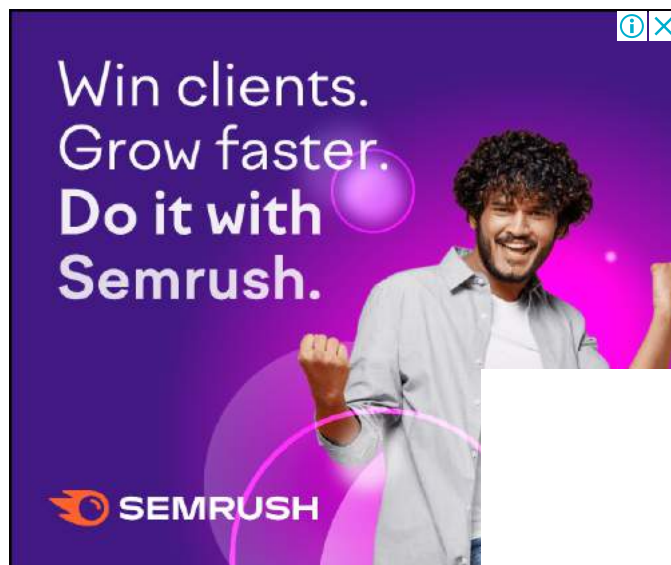


### תקציר הכתבה ב-97 מילים

"אך במקום שהמוות הפך בו ליצירת מופת, ביקורת אינה אלא מסווה למאבק קיומי על הרוח" (מתוך ספר השירים "אותות", שחיבר נתנאל לאור. הוצאת הקיבוץ המאוחד, 2007)

ביום ראשון השבוע עמד פרופ' נתנאל (נתי) לאור מול כ-50 פסיכיאטרים במרכז לבריאות הנפש גהה והרצה בתחושת בהילות על חוסן לאומי במצבים של אסון קיצוני. הוא פתח את ההרצאה עם ההגדרה של הספרות המקצועית למושג "אסון": "אירוע טבעי או מעשה ידי אדם שפוגע באופן אקוטי ונרחב בנכסים ובחיים, יוצר השפעה מערכתית הרסנית ומשבשת של המטריקס, הפרנסה ושגרת החיים הבסיסית של קהילות שלמות". ההגדרה הכללית לאסון עוד יכולה היתה להתקבל באופן מקצועי גרידא, אבל השקף הבא בהרצאתו יפלח את לבו של כל ישראלי, גם אם הוא איש מקצוע. הופיעה בו ההגדרה המקובלת בספרות למושג "אסון טרור": "אירוע מעשה ידי אדם שבאופן חד ומקיף מתעמת עם אנשים, אוכלוסיות שלמות ואומות, במטרה לערער על הנחות היסוד שלהם בדבר הטבע האנושי והמוסכמות, שמבקש לזרוע מוות, אימה וחוסר ביטחון קיצוני על ידי הצגת פראות, שהופכת את החיים לאקראיות חומרית בלבד". בלב מתפרעת המילה "פראות" ובראש מתרוצצת מחשבה על הפיכת החיים לאקראיות חומרית. הגדרה כל כך מדויקת וכל כך כואבת למה שהתרחש באותה שבת תופת.

- פרסומת -



לאור, בן 73, הוא פסיכיאטר עם ידע וניסיון רב שנים בטיפול בטרומה קולקטיבית. ב-1989 החל לעסוק בנושא של שיקום נפגעי אסונות טבע ומלחמות ובאופן טבעי גלש גם לעיסוק בנושא חוסן אישי, קהילתי ולאומי. הוא חוקר זה שנים את השאלה איך לפתח חוסן עוד לפני שהאסון מכה כדי להפחית את תוצאותיו החמורות לפרט ולחברה. לאור מכהן כפרופסור אמריטוס לפסיכיאטריה ולפילוסופיה באוניברסיטת תל אביב וגם בייל. הוא מתגורר בתל אביב עם אשתו, פרופ' ליה לאור, מוזיקולוגית, אשת חינוך וחוקרת היסטוריה ופילוסופיה של החינוך המוזיקלי, והם הורים לשניים.



נאחזים זה בזה בחמ"ל לאיתור נעדרים שהוקם במשרדי להב 433. "לא רק טיפול מיטיב", אומר לאור, "גם התקבצות חברתית" צילום: הדס פרוש

ב-1990 הקים את "העמותה לילדים בסיכון", שנקראת היום "אותי" בעלת שני מרכזי פעילות. אחד עוסק בטיפול לילדים על הרצף האוטיסטי והשני הוא "מרכז חוסן על שם כהן-האריס", שמהווה מרכז מקצועי לשיפור החוסן האישי, המוסדי והקהילתי ולטיפול בטראומה ואסון המוני. בזכותו הוכנס טיפול נפשי מיידי לנפגעי טראומה אל סל הביטוח הלאומי של נפגעי פעולות איבה, כך שכיום כל אדם שעבר טראומה אזרחית על רקע לאומי, בין אם אישית ובין אם קולקטיבית, זכאי לקבל 12 שעות טיפול על חשבון המדינה.

ב-1991 מונה על ידי שירותי בריאות כללית והתקבל על ידי עיריית תל אביב-יפו כאחראי על הטיפול הקליני במרכזי הפינוי בתל אביב בעקבות מלחמת המפרץ. בבתי המלון בעיר שהו אז כ-3,000 מפונים שבתייהם נהרסו מטילי הסקאד, ולאור ניצח על מערך המענים הנפשיים שניתנו להם. הוא ביצע תפקידים דומים גם במהלך האינתיפאדה השנייה ובתקופת הפיגועים ובסבבי לחימה רבים מאז. במשך ארבע שנים עבד עם צוות משרדו בשיתוף עם רשות חירום לאומית ומשרד הביטחון בניסוח ויישום מערכת אינטגרטיבית של "חוסן עיר", הכוללת שילוב של חינוך, בריאות ורווחה. במקביל סייע להקים מרכזי חוסן ב-18 רשויות בישראל, שמספקים מענה לאחר אסונות. ב-1999, לאחר רעידת האדמה ההרסנית שהתרחשה בטורקיה, טס לשם בשיתוף צוותי עיריית תל אביב כדי לתת מענה ראשוני לטראומה הקולקטיבית שלאחר האסון ולהקים מרכזי חוסן ושיקום בתוך הקהילה.

## המדינה לא ערוכה להעניק טיפול בטראומה לניצולים, והם מקבלים סיוע מאזרחים

### אלפי אנשים ברחו מטבח בזמן טריפ פסיכדלי. הטיפול המיוחד בהם מתחיל עכשיו

בעודנו מנסים לתאם את מועד הראיון, קיבל לאור תפקיד כאינטגרטור מקצועי לתחום הנפש עבור המפונים והניצולים מהדרום שנמצאים כרגע בבית מלון בתל אביב. בשבת בבוקר מיהר לפגישה בעירייה כדי להניע את ממשק המערכות הטיפוליות. בימים אלו הוא מתרוצץ ללא הפסקה בין בעלי תפקידים, מטפלים, מטופלים וגם מבקר בבתי המלון שבהם שוהים המפונים. את השיחה אנחנו מקיימים לבסוף בשעת לילה מאוד מאוחרת, דקות אחדות אחרי שהוא נכנס לראשונה הביתה מיום ארוך ועמוס להחריד.

### מהן הסמכויות שלך, מה תפקידך בעצם?

"יש לי תפקיד מורכב לקשר בין מערכות שונות של גיבויים מתחום בריאות הנפש, בין אם אלה מטפלים מבתי החולים השונים, או מקרב הצוותים שיש לעיריית תל אביב-יפו בתחום הרווחה או המתנדבים שמגיעים בקילוחים גדולים. אני משתדל לצרף כמה שיותר קבוצות ועמותות של אנשי בריאות נפש אל תוך המערך המוסדי כרגע. מהניסיון שלי למדתי שחייב להיות לפחות איש צוות חירום אחד על כל אלף תושבים. אבל ברור שכיום גם זה לא מספיק כי הצורך הטיפולי הוא כל כך גדול ורחב, אז אנחנו מפעילים גם מערכת של טיפול מקוון כדי לתת מענה לכמה שיותר אנשים. התכוננו למצב כזה, ובמרכז שלנו, ד"ר לילך רחמים, ד"ר ניצה נקש ואנוכי בנינו אתר ששמו 'אתם איתי אונליין', שמציע טיפול מקוון לילדים וילדות שעברו אירוע טראומטי ונמצאים במצוקה. האתר מציע טיפול CBT ממוקד טראומה בליווי מטפל אישי ובהשתתפות הורה".

את אחד האתגרים הקשים של מערכי טיפול כאלה מכנה לאור — "להציל את המציל". "בזמן האינתיפאדה ראיתי איך המטפלים עוברים שחיקה רצינית מאוד. שם הכנסתי את המושג הזה והוחלט שכל צוות שמסיים משמרת חייב לשבת ולדבר על מה שאירע באותה משמרת. זה מפחית את השחיקה ומאותו רגע המטפלים הפסיקו לפרוש". גם עכשיו הוא מפציר בכל המטפלים לדאוג לעצמם כדי שיוכלו לדאוג לאחרים.

## בספרות המקצועית מדברים על הטיפול בחודש הראשון אחרי טראומה כקריטי לעיבוד, ולפעמים כמה שיכריע אם תפתח פוסט־טראומה כרונית או לא. איך זה נראה מנקודת המבט שלך?

"ידעת שפעם דווקא היתה דעה הפוכה? בעבר שלטה המחשבה שאין טעם להתערב בחודש הראשון כדי לאפשר לתהליך ההחלמה הטבעי לפעול. היום אנחנו יודעים שזה לא נכון ומכירים בחשיבות של התערבויות מיידיות כיכולות למנוע עשרות אחוזים של פוסט־טראומה כרונית. חשוב גם לזכור שהתמודדות מיטיבה עם טראומה מתרחשת לא רק בזמן טיפול, אלא גם באמצעות התקבצות חברתית".



מתנדבים אורזים חבילות מזון לחיילים. "המחאה האזרחית נתנה דוגמה לעם שלם כיצד להתגייס ולהגן על הרוח, וזה מה שמעניק לנו עכשיו חוסן" צילום: דוד בכר

הוא מספר שאחרי מבצע חומת מגן עבד בשיתוף פעולה עם האחראים על בריאות הנפש בצה"ל כדי לסייע לקבוצה של חיילים שעברה אירוע קשה במיוחד. "בחרנו בהתערבות טבעית שנעשית בקבוצה על ידי המפקדים עצמם. חוץ מאשר לדבר

ולעבד את מה שאירע, הדרכנו את המפקדים איך לנהוג עם החיילים. ראינו שבתוך חודש הטראומה צומצמה. יש כוח מרפא בשהות עם הקבוצה שעברה חוויה משותפת".

הנושא הזה של מענה ראשוני לטראומה הפך גם למושא של מחקר מדעי. לאור וחוקרים שותפים בדקו באמצעות שאלוני הערכה את מידת הטראומה של ילדים בטורקיה חודש לאחר רעידת האדמה של 99' וכעבור שלוש שנים מהאסון. חצי מהתלמידים שמילאו שאלונים היוו קבוצת ביקורת, כך שבכיתות שלהם לא יושמה תוכנית החוסן שלאור פיתח, וחצי מהתלמידים נכחו יחד בעשר פגישות, שבמהלכן המורים שוחחו עם הילדים על האסון ותיווכו להם את הרעיונות הטיפוליים באופן חינכי — הם שוחחו על חלומות, למדו על הפן המדעי של רעידות אדמה, ניסחו מחדש את החוויה במילים חדשות, התאבלו יחד על העיר והאנשים שאבדו, בירו כקבוצה מה אפשר לעשות כדי לפחד פחות ועוד.

שלושה חודשים אחרי רעידת האדמה, התלמידים שעברו את התכנית הראו 50% פחות סימני פוסט טראומה מאשר אלה שלא. שלוש שנים אחרי רעידת האדמה הראו השאלונים שגם התלמידים שנכחו במפגשי ההתמודדות וגם אלה שלא חשו עדיין כאב וטראומה. אבל התגלו שלושה הבדלים משמעותיים: בתפקוד המשפחתי, בתפקוד החברתי ובתפקוד הלימודי. בקרב הקבוצה שסייעו לה להתמודד יחד, שלושת התפקודים האלה היו טובים יותר. "הטיפול המיידית בתוך הקהילה איפשר לילדים המשך התפתחות מהירה. לכן, חשוב להשקיע בטווח הקצר בשביל הטווח הארוך", מסביר לאור.

המחקר הזה, שפורסם בכתב עת מדעי ב-2003, מתכתב עם מחקר מקומי שערכו לאור ועמיתיו. הוא וצוות מטעמו הכשירו יועצות ומורות באשקלון לשוחח עם תלמידיהן עוד לפני פרוץ עופרת יצוקה והעניקו להם כלים של פיתוח חוסן. לאחר שפרצה המלחמה, הילדים שעברו הכנה הראו 50% פחות סימפטומים של פוסט טראומה. לאור מאמין שאפשר לעשות זאת בכל האוכלוסיות — ילדים, מבוגרים וגם קשישים באמצעות מי שנמצא איתם בקשר שגרתי בקהילה. "פיתוח חוסן בקהילה זה כמו חיסון נגד נגיף. זה קריטי", הוא חורץ.

**מניסיוןך, כמה זמן ימשך השיקום בישראל, בקרב אלה שחוו זוועות בדרום ושל כולנו כחברה?**

"שיקום חברתי של קהילה אחרי אסון לוקח בדרך כלל בין שנה וחצי לשנתיים. שיקום ברמה הלאומית ייקח הרבה שנים. הטראומה שעברו התושבים בדרום היא קיצונית

ביותר, שכן טראומה של התעללות ומעשי זוועה היא בעלת אפקטים ממושכים יותר, מאחר שבין היתר היא גורמת לאובדן אמון כבד באנושיות. צריך להיות קשובים לכל אחד ואחת מהם, כי אצל כל אחד החלון הטיפולי הפנימי נפתח במועד אחר".



חייל באתר הטבח במסיבה ברעים, בשבוע שעבר. "רבים חשו נשמים כבר זמן מה, ובשמחת תורה נחבטנו בקרקעית תהום" צילום: ARIS MESSINIS - AFP

## אי אפשר שלא לדבר על החטופים והחטופות ועל המשפחות שלהם. איך ניגשים לנושא הזה כמטפל נפשי?

"זה נושא קשה מאוד. קשה לי באופן אישי כי אני מכיר הרבה פדויי שבי מ-73'. טיפולתי ברבים מהם. בני המשפחות של החטופים והחטופות נמצאים כרגע במצב אקזיסטנציאלי של אימת אובדן אפשרי ומעבר לכך. הם נתקלים בתגובה הראשונית של מקבלי החלטות 'פרקטיות' לכאורה ולא בהכרח בצוות לטיפול נפשי. במצב כזה הן לא זקוקות לטיפול שנועד לרפא, אלא לכזה שמבקש מתוך חמלה ועמדה מוסרית לפתח חוסן לעמידה במורכבות של מצב זה. מבחינה נפשית, צריך לעזור להן להתמודד. יש פה אובדן מהול בחוסר ודאות ותמונות מטלטלות, לכן ליווי של אנשי מקצוע, חברים ובני משפחה, כמו גם החברה כולה מתוך סולידריות, הוא קריטי עבורם".

## והחטופים והחטופות, ברגע שהם ישובו, איך משתקמים מדבר כזה?

"זה אינדיבידואלי. אי אפשר להגיד משהו כוללני. כל אחד מגיב אחרת. רואים את זה בקרב ניצולי שואה, יש ניצולים שהשתקמו אפילו בלי טיפול ויש כאלה שפחות".



## איך משקמים חברה שחוותה טראומה?

"בטראומה שם המשחק הוא דיסוציאציה. הפסיכואנליטיקאי ויניקוט תיאר כיצד האם מחזיקה את ראשו של התינוק בזמן שהוא יונק, בכדי שלא יישמט ובהיסח דעתה ממנו, עלולה ידה להישמט ואיתה יישמט גם ראש התינוק. החוויה תהיה טראומטית הן לתינוק והן לאם הרגישה. מה שקורה לנו בשנה האחרונה ניתן למצות בתמונה זו של שמיטת הראש: רבים חשו נשמטים כבר זמן מה, ובשמחת תורה נחבטנו בקרקעית תהום. הדרך לטפל בזה ברמה הלאומית היא לשקם את מעטפת הרוח. אם יש משהו אחד שנכון לנו כעם ברגע זה, זה היכולת לחזור ולהציב את הממד הרוחני כציר מרכזי למשמעות חיינו. לא בהכרח רוח כדת. זו יכולה להיות גם דת, אבל הכוונה כאן היא לאנושיות בתפיסה הגבוהה ביותר. בשנה האחרונה ראינו בישראל את הרוח במלוא עוזה. היא מתבטאת, למשל, בסולידריות הן של תנועת המחאה והן של ההתגייסות הציבורית הרחבה לעזרה בימים אלה".

## ההתגייסות המרשימה של החברה האזרחית למלא את הוואקום שמותירה הממשלה מעידה על חוסן, גם אישי וגם קהילתי?

"בוודאי. זו תגובה בריאה של ישות חפצת חיים. הטרוריסטים מבקשים להוביל אותנו להידרדרות לאקראיות חומרית, הם פירקו שם את האנושיות, אבל אנחנו הגבנו ברוח. העוצמה של החברה האזרחית בישראל היא תמיד מפעימה, בניגוד לבירוקרטיות. סולידריות היא שריר פנימי, שצריך לאמן אותו. המחאה האזרחית היתה תוכנית אימונים שכזאת. המחאה נתנה דוגמה לעם שלם כיצד להתגייס ולהגן על הרוח, וזה מה שמעניק לנו עכשיו חוסן. חוסן בעיניי הוא לא מעלה העומדת בזכות עצמה, אלא רכיב נחוץ להישרדות של השלם, בין אם זה פרט ובין אם זו קבוצה. חשוב להדגיש שהמחויבות לערכים, במיוחד לערך אמירת אמת, מאפיינת קבוצות בעלות חוסן גבוה יותר. ככל שיהיה לנו יותר חוסן, כך גדלים סיכויי הקיום שלנו".

## נתניהו לא בדיוק תורם לחוסן עם הנאומים שלו ובעיקר עם המעשים וחוסר המעשים שלו.

"לא תורם כלל וייתכן שמאוד פוגע. אני לא מתפלא על כך שהוא מנסה לשקם אותנו בדרכו. כפי שהנשיא בוש ניסה לשקם את האמריקאים אחרי 11 בספטמבר באופן מיידי בקוראו למסע נקמה כנגד הג'יהאד. אבל נקמה אינה יכולה להיות חלק מתוכנית חוסן לאומי, במיוחד לא עבור הלאום הישראלי. מה שעשוי לבטא באופן מיידי את חוסננו הוא הדיבור על תוכניות אופרטיביות לשימור הקיום והתייצבות הרוח על ידי יסוד הערכים המשותפים. מה שנותן חוסן זה הנאום של ביידן, שהיה שקול ועוטף, והציג את עצמו כדמות מכילה וחושבת, שפועלת מתוך הכנה והתכוונות. גם נאומי של צ'רצ'יל בזמן מלחמת העולם השנייה הציגו לאומה הבריטית את רוחה בדרגת החוסן הגבוהה ביותר, הוא העניק להם ערכים של גבורה ואנושיות".

## נניח שמדינת ישראל מגיעה עכשיו לקליניקה שלך לטיפול, מה אתה מיעץ לה?

"אענה באמצעות סיפור. קיבלתי היום טלפון מקולגה, רופא, שסיפר שבחדר ההמתנה של בית החולים שבו הוא עובד הטלוויזיה פועלת ללא הפוגה. יושבים שם אנשים פוסט טראומטיים וצופים בסבל מטורף. התקשרתי אל הנהלת בית החולים וביקשתי לכבות את הטלוויזיה. זו היגיינה נפשית, שבאמצעותה את מצמצמת את האפקט עלייך כאינדיבידואל. מעבר לזה, אני ממליץ לכולם לשוב לעסוק בתחביבים שלהם, לשחק משחקים שונים, להשתמש בהומור, לעשות משהו משותף עם הילדים, להיפגש עם חברים. אלה לא מותרות, זה שימור נפשי ורוחני הכרחי. חשוב לנסות להשיב לנו גם בעת חירום זו את מה שאיבדנו, כמו פעילויות אהובות וערכיות ויכולות נשכחות. בנוסף, חשוב לדבר גם על הדברים היפים שקורים, על סיפורי הגבורה, הדאגה ההדדית, ההתמסרות הבלתי רגילה של כולנו לאלה — זה מחדש ומעצים את האמון הנגלה באדם. חשוב מאוד לעשות את זה כדי שהאירוע הזה יוכל להפוך גם לרגע מכונן, שבו לא רק נחוה טראומה, אלא גם נתפתח כיחידים וכחברה".

**פרסומת: 5 עובדות על אלכסיי נבלני, האויב המושבע של פוטין**

**כתבות נוספות שעשויות לעניין אותך**



**ממומן**

[/ ca.suzuki.co.il](http://ca.suzuki.co.il)  
 סוזוקי בהטבות  
 מיוחדות לכבוד...



**ממומן**

[passportgroup.co.il](http://passportgroup.co.il)  
 האם אתה זכאי  
 לדרכון גרמני?...



**מגזין / אבירמה גולן**  
 ושמואל שם־טוב  
 החליטו יום אחד...



**מגזין / פוטוסינתזה -**  
 פוטוסינתזה



**ממומן**

**תשואן / ישראלים**  
 שמשקיעים ב-S&P  
 500 עושים טעו...



**ממומן**

[/ www.seleb.co.il](http://www.seleb.co.il)  
 נותנים לך תקח:  
 דירה ב'קראון...



**מגזין / ג'ודית באטלר**  
 היא  
 האינטלקטואלית...



**מגזין / יולי תמיר -**  
 ענייני פנים



**ממומן**

**ריאלי / טעות של**  
 בני +57: משלמים  
 25% על רווחי ה...



**ממומן**

**צרכנות פיננסית נכונה**  
 / בשורות טובות -  
 האוצר מחלק...



**מגזין / "שאלתי את**  
 אמא למה הם עשו  
 לנו את זה": ניצול...



**מגזין / נראה שהגענו**  
 לסוף עידן ההאצה,  
 ובקרוב האנושות...

### תגובות

להוספת תגובה  
מזוהה

לבחירת השם  
ככינוי קבוע

**שם**

הזינו שם שיוצג באתר

**תגובה**

משלוח תגובה מהווה הסכמה לתנאי השימוש של אתר הארץ

**שלחו**



## על סדר היום



הגענו לסוף עידן ההאצה, ובקרוב האנושות תתכווץ. האם זה מה שיציל אותנו?



אחד מכל חמישה חרדים תומך בביטול הפטור מגיוס. האם יש פה הזדמנות לשינוי?



אטום על עזה? זה עלול להיות אפילו יותר חמור



5 נשים אירניות שהעזו לצאת נגד המשטר

🕒 בשיתוף קסם מבית הפניקס



כלי AI כבר יוצרים סרטונים מציאותיים. בקרוב הם גם יותאמו אלינו אישית



אז מי באמת עמד מאחורי רצח קסטנר? מחקר חושף חומרים חדשים בפרשה

- פרסומת -

Win clients.  
Grow faster.  
Do it with  
Semrush.

**SEMRUSH**

הצג עוד מערכת | הנהלה | מדיניות פרטיות | תנאי שימוש | צרו קשר | רכשו מינוי | ביטול מינוי דיגיטלי | שאלות ותשובות | פרסמו אצלנו

חדשות, ידיעות מהארץ והעולם - הידיעות והחדשות בעיתון הארץ. סקופים, מאמרים, פרשנויות ותחקירי עומק באתר האיכותי בישראל © כל הזכויות שמורות להוצאת עיתון הארץ בע"מ