

עשר הנחיות פשוטות להתערבות ראשונית בעקבות אירועי ה 7 באוקטובר 2023

פרופ' מירב רוט

הקדמה: המדובר באירוע שלא רק סדר הגדול שלו חריג באופן חסר מידה (היום בו מתו הכי הרבה יהודים בבת אחת מאז השואה) אלא גם המורכבות של הגורמים הטראומטוגניים בו עצומה. אתאר אותה בטרם אציג את ההנחיות כי חשוב לקחת אותה בחשבון לקראת המפגש: קורבנות האירועים (הנרצחים והחטופים כאחד) הם ברובם הגדול אזרחים תמימים בכל טווח הגילאים וכן גורמי ביטחון כחיילי צה"ל וכיתות הכוננות; כל אדם גם חווה את האירוע על בשרו; גם היה **עד** למראות קשים; גם **ספג אבדנים**; גם פגש **אכזריות** חסרת גבול; מקור האירוע – **מעשה ידי אדם**; חלק לא קטן מן המשפחות מצויות **בחוסר וודאות** עד תום הזיהוי אם יקריהם נרצחו או נחטפו (ואם נחטפו – חוסר וודאות באשר לגורלם כעת וגורלם העתידי); האירוע קרה **במפתיע**; **נעדרו ממנו 'מבוגר אחראי' (המדינה) ומערכות מגינות (הצבא)**; זהו **אירוע מתגלגל** (לא אירוע שהסתיים); ולרבים **אין בית לחזור אליו** כעת וגם לא ברור מתי יהיה; אין ערבות לשינוי בתנאים הקיומיים העתידיים – כלומר **לא ניתן להבטיח תמונת עתיד ברורה ובטוחה**.

לאור מורכבות זו, תפקידנו קודם כול להחזיק (holding) ולחזק, להעניק בנוכחות שלנו אדמה יציבה ואיתחול מחדש של דחף החיים וייצוג הטוב בעולמם. תתפלאו עד כמה הם יקחו את זה בזרועות פתוחות!!!

ההתוויה הכללית: להציע את התמונה המשלימה לגורמים הפנימיים שהותקפו על מנת להשיב את האיזון הנפשי מהר ככל שניתן. הכיצד? עשרה עקרונות:

1. **הכרה ואיסוף:** להכיר בגודל האסון אבל בניסוחים שבו זמנית להכרה בו ובהשפעתו העצומה, גם אוספים, מגדרים את האירוע לנקודת זמן ומארגנים את החשיבה. למשל אפשר לומר לאנשים: "בטבע יש אסונות טבע. אנחנו *עכשיו* בתוך אסון טבע מעשה ידי אדם וזה הכי כואב שאפשר". כשאנו אומרים שזה **עכשיו** הכי כואב, המסר הסמוי הוא: אבל **העולם לא נגמר**. יהיה צריך לחיות עם הצער אבל אפשר וצריך לא למות מצער. הכאב עצום, אבל העולם ממשיך. זה ממש לא מובן מאליו עבור קורבנות האירוע. אנו יכולים לדמוע, אבל בה-בעת להקריין יציבות וביטחון. הנוכחות היציבה ומאירת הפנים שלנו מהווה תיקון להיעדר המבוגר האחראי שחוו בזמן האירוע.

2. **תפקוד מנטלי ולא פורקן רגשי:** הסמיכות לאירועים אינה הזמן לחפש את הרגש ופורקנו שכן ההצפה גדולה מדי. זה יגיע בהמשך. במקום זאת מעודדים תפקוד מנטלי – חשיבה, התבוננות, תכנון, סדר אירועים (גם בדיעבד בתיאור האירועים וגם כעת ומחר). עוזרים להבנות סיפור עם התחלה, אמצע וסוף. מסמנים את סיומו של הפרק שהוא ואת זה שכעת האדם בפרק שבא אחריו. בכך אנו מנסים לעזור לתודעה להתחיל בצעדים ראשוניים של התארגנות בתוך הכאוס שקיים גם במציאות וגם בנפש. גם אם מישוהו בוכה ופותח, אנו לא מקשיבים ממושכות ונותנים לו ללכת לאיבוד בהצפה מפרקת, אלא מתערבים מהר יחסית באופן מחזיק, תומך ומארגן.

3. **מחוסר שליטה לשליטה:** האירוע חסר שליטה במישורים רבים. עלינו להפוך את תחושת חוסר השליטה לשליטה בשני מישורים – ראשית, לגבי סיפור האירוע, ושנית, לגבי הזמן הנוכחי והעתידי. בשני מישורים אלה עלינו להעצים כל גרגר של שליטה שהאדם (גם ילד) נקט בה ונוקט בה ולעודד אותו להמשיך לפעול בתחומי שליטתו. זה יכול להיות ממינורי עד גדול - מלסדר את הנעליים באולם החלוקה במלון ועד לתמוך במישהו שצריכה אותו ועוד.

4. **מדומינטיות של רוע לדומינטיות של טוב:** אנשים ספגו עודפי רוע ורצחנות מן הסוג המבעית ביותר. הם שואלים עצמם (ולא רק הם) "מי רוצה לחיות בעולם אכזרי כזה?". הם צודקים שפגשו אכזריות מזוועה, אבל היא לא חזות הכול. היא מוחצת כעת את הנתיבים אל הטוב. תפקידנו לעזור להם למצוא את השבילים אל הטוב בחייהם, ויש הרבה טוב בחייהם בעבר ובהווה, כולל נוכחות המטפלים המושיטים יד. מפליא לראות עד כמה הניצולים מגיבים לכך כצמא במדבר, ומיד אף מוסיפים תיאורים של גילויי הטוב שמקיפים אותם וכן הלאה. עלינו להצביע גם על גילויי טוב באירועים עצמם, והיו רבים כאלה – אכפתיות הדדית וכו'. לא לפחד להצביע על כך. זה קריטי לסובב הגה חזק לכיוון דחף החיים והטוב!

5. **מפסיביות וחוסר אונים לאקטיביות ומסוגלות:** אנשים ישבו 20 שעות ויותר בממ"ד בחוסר אונים ובפסיביות בלתי נתפסים. חשוב להקשיב היטב ולעשות reframing להגדרות הפנימיות שמחמיצות את הכוחות שהופעלו כדי להינצל ולהציל. יש למצוא דרכים להחזיר להם את תחושת הכוח והאקטיביות גם בתיאור ההתרחשות וגם בהווה. עושים זאת דרך כך שמשקפים את האקטיבי שבפסיבי; כל תושיה קטנה, כל יוזמה, כל מחשבה שסייעה – יוגדרו מחדש דרך הסוכנות הפנימית שהשתמשה בהן באופן יעיל ומשמעותי. כך למשל נציין את השמירה על קור הרוח כפעולה מנטלית קריטית שהצילה חיים. או למשל נדגיש למי שתגיד "לא הייתי מסוגלת לעשות כלום מרוב פניקה, החזקתי את הידית ורעדתי" את החלק האקטיבי והנחוש שהציל אותה: "החזקתי את הידית במשך עשרים שעות!?!?" (זה באמת מפליא; אנחנו לא נצטרך להתאמץ להתפעל ממה שאנשים הצליחו לעשות כדי לשמור על חייהם וחיי יקיריהם). בהמשך לכך נעשה זאת גם לגבי ההווה והעתיד הסמוך (מחר, לא בעוד שנה): כל פעילות אקטיבית שהאדם יודע שביכולתו לעשות – לחזק אותו על קיומה ולעודד מאוד לעשייה נוספת – בגבול הכוחות שלרשותו (כדי לא ליצור תחושת כישלון).

6. **מאשמה, בושח וכישלון להסכנה עם המציאות:** לעזור לאנשים לראות שזה שהם פה זו כשלעצמה הצלחה ולא "נס"; שהנפש והגוף שלהם עשו הכי טוב שהיה באפשרותם. אנשים מבקרים את עצמם על שלל דברים שעשו ולא עשו. הם מבטאים תחושת כישלון, אשמה ו/או בושח על התפקוד שלהם בזמן האירוע, על מחשבות שלהם וגם על התפקוד שלהם מאז האירוע. למעשה יש בכך סירוב למציאות חסרת השליטה דרך ניסיון לשלוט בדיעבד בהאשמה עצמית. עלינו לעזור להם להסכין עם המציאות שאינה בשליטתם ולסייע להם להתמקד במה שכן בשליטתם. אפשר להסביר להם זאת. בנוסף, אפשר לסייע להתעוררותו של סופר-אגו סלחני. למשל, אם מישהו מבקר את עצמו (החל בילדה שחשה אשמה על כך שכל משפחתה חיה ועד לאבא שחש אשם שלא הצליח להציל את ילדיו) - לשאול האם במקרה שזה היה מישהו אחר - היו שופטים אותו, מה היו אומרים לו, ולבקש שינקטו אותה סלחנות אוהבת כלפי

עצמם. להראות להם שהם מייחסים לעצמם את הקטסטרופה שאינה תלויה בהם (אפשר להשתמש בהומור אם מרגישים שזה אפשרי. זה מסמן לאדם שיש מקום לצחוק ולא רק ליגון וזהו מסר חשוב. למשל לשאול: "רגע, אתה בחמאס? לא נראה לי, אם כך אתה ממש לא אחראי על האסון הזה! עשית מה שיכולת... " וכו'). בנוסף, חשוב מאוד לחפש בתיאור שלהם עדויות לכך שפעלו באופן חיובי מכפי שהם מזהים. בנוסף יש להעביר את האדם משם ואז לכאן ועכשיו, לומר באופן פשוט שמה שהיה נגמר וזה באמת כבר לא בשליטתנו, אבל תודה לאל אתה כאן עכשיו, והיום ומחר יש המון מטרות שניתן לתרום בהן, 'להצליח' בהן ולמצוא דרכן משמעות מחודשת בעולמם.

7. **גוף:** אנשים מדווחים על שלל תופעות גופניות: רעידות בלילה, הזעה, קשיי נשימה, אי-שקט ועוד. לפני הכול לומר שזה טבעי ונורמלי, שהגוף מנסה לפרוק את המתח העצום שהיה בו ועודנו בו, שאנשים רבים סביבם סובלים מתופעות גופניות. לצד זאת, אפשר להציע תרגילים פשוטים של שליטה אוטונומית על הגוף. למשל: לכווץ אגרופים חזק, לנשום ולספור עד שמונה, להרפות... כך אפשר לעבור איבר-איבר. אפשר להציע להגביר סימפטום בשליטה. למשל, אם רועדים – להגביר את הרעד לתנועת נייעור או להגדיל את התנועות של הידיים מעלה ומטה. אם צריך – לקום ולעשות כמה צעדים ותרגילים פשוטים של הרמת ידיים וכדומה. להבטיח שאחרי כן יש סיכוי רב שיצליחו לישון. עידוד מעורר את כל הפועלים בנפש לפעולה. לא להימנע מזה מטעמים אנליטיים...

8. **נירמול:** כל תגובה בשלבים הראשונים לאחר הזעזוע שעברו היא נורמלית. המשפט "הרבה אנשים חווים את זה עכשיו, זה הכי טבעי בעולם" מאוד מרגיע וגם מפיג את הבדידות. "זה כל כך מובן שאת לא ישנה עדיין/ שחוזרות לך התמונות כרגע/ שאת עדיין פוחדת מכול רעש." וכיוצא באלה. שימו לב ל"כרגע", "עדיין" שבמובלע מוסר שזה שלב ראשון שאנו מצפים שישתנה בהמשך. כשאי אפשר "להצליח" בשאר העוגנים שאנחנו מציעים, חוזרים לבסיס הזה – זה נורמלי, זה טבעי.

9. **ממד הזמן:** הנטייה היא לקרוס שוב ושוב לשעות המסויטות כאל חור שחור. משמעות הדבר היא הישאבות לעבר הבלתי נשלט ואנו רוצים לעזור לאנשים 'להתעכשיו' ולהיות עם אופק מבט קדימה. מטרתנו היא למתוח בחזרה את משרעת הזמן לתחביר המשולש של עבר, הווה, עתיד! כשמתארים את האירועים (אם מתארים אותם), לבקש לסדר את רצף האירועים ולהגיע לתיאור סוף הפרק הזה כשברור מה קדם למה וכיצד הפרק "ההוא" של "שם ואז" הסתיים, כדי שאפשר יהיה להרגיש שהוא לא פרוץ ונמשך כסיוט צנטרופוגלי נצחי. מעבר להבניית רצף הזמן בתיאור האירועים, אחד האמצעים להחזיר תחושת זמן מתמשך הוא פשוט לשאול שאלות פשוטות כמו: "מה עשית בקיבוץ כמקצוע?" אנשים נזכרים דרך זה בעצמי הרחב שלהם, בכוחות שלהם, ברצף הזמן שעל פניו הם כבר חוו משברים ויצאו מהם, גם אם נשארו מכאובים. הם נזכרים שהתופת של 'עכשיו' תשתנה. חשוב לומר זאת בעדינות רבה ומבלי להמעט בעוצמת הסבל: "עכשיו קשה מנשוא" שבמובלע מוסר גם ש"זה לא יישאר בדיוק כך". אפשר להזכיר לאנשים המבוגרים יותר: "אתה בטח יודע מהעבר שכשקורית קטסטרופה נדמה תמיד שלעולם לא נקום מזה ואחר כך זה מפליא איזה כוחות חיים יש לנו". רובם מיד יתחילו לספר מה חוו ואיך התמודדו וזה עוזר להם לחזות גם הפעם אופק של עתיד אחר, שורף פחות. בהקשר הזה חשוב ביותר לעזור לאנשים לעזוב את המדיה ככל שניתן. הצורך במידע הוא בלתי נמנע במצב

הנוכחי, אבל אפשר לקרוא עדכונים **כתובים** מספר פעמים ביום, זה מספיק. לצפות שוב ושוב בתמונות זו "חזרה כפייתית" יזומה, שמחזירה שוב שוב הן לאירועים והן לעבר, והצפייה היא פסיבית וחסרת אונים ומייצרת קריסה של כל הפרמטרים שאנחנו רוצים לאזן! אפשר להסביר זאת לאנשים ולילדים, הם מבינים מיד. לומר להם שהכי מתקין לצפות, מקום שני להאזין, מקום שלישי לקרוא. מידע הוא חשוב אבל במינון קטן ובשליטה. ולבסוף: תכנון קדימה (גם של המשך היום בו אתם משוחחים) מאתחל את זמן העתיד שכה נחוץ עכשיו. יחד עם זאת, לעזור להימנע מכניסה לשאלות עתיד גדולות שמכניסות גם הן לחרדה וחסר אונים, כגון "איפה נגור?". אפשר לומר שזה בלתי נמנע שזה עולה במחשבות אבל גם במצב שהמחשבות חוזרות אחורה לשחזור האירועים וגם כשהן נעות קדימה לשאלות הרות גורל, אפשר לומר לתודעה: "תודה שאת מנסה לעזור לי להחזיר שליטה דרך מחשבות על מה שקרה ומה שיקרה, אבל כרגע עדיף להתמקד בהווה ובעתיד הקרוב" וכמו בשלט של טלוויזיה, לנסות להעביר ערוץ... למעשה אנחנו מנפיקים אגו מסייע לפונקציות שהנפש הייתה אמורה לדעת לווסת בעצמה בימים כתיקונם, אבל לאור המתקפה הנפשית העזה היא מתקשה ואנחנו מחזירים לה את הסוכנות דרך התוויות פשוטות מאוד שמזכירות לה כיצד לתפקד. בהמשך יהיה זמן לעיבוד עומק של כל ההיבטים הקשורים בכל שאלה, זיכרון, שחזור, משמעות. כן אפשר לתת פשר מאוד פשוט בעודנו מחזירים להווה-עתיד קרוב, כגון: "אתה באופן טבעי חוזר לאחור כי אתה מנסה למצוא סדר ושליטה במה שנפרץ בצורה כל כך חסרת שליטה, אבל בעצם זה רק מחזיר אותך לתחושת חוסר האונים של מה שאין לך איך לתקן בעצם, לעומת ההווה והעתיד שתוכל לעשות בהם הרבה לטובת עצמך ואהוביך".

10. **ראיית האחר / תפקיד:** אחת התרופות הכי יעילות למשבר ואבדן היא ראיית האחר ונתינה. זה משיג את כל המטרות לעיל דרך ההתגייסות לתת. כול האנשים והילדים שנפגוש מוקפים, בגלל אופי האסון הייחודי, בהמון אנשים נוספים שאיבדו את יקיריהם וחבריהם או שקרוביהם חטופים או ש"רק" היו תחת איום קיומי ביממה האמורה ועולמם התהפך עליהם. לכן, אפשר לומר באופן גורף שזו קהילה שאנשיה זקוקים זה לזה. ניתן לגייס זאת לטובת אישוש "האמנה האתית" שאליה נולד כל תינוק שמרימים אותו על הידיים ועמה מתפתח האינסטינקט האתי שלו לשארית חייו. לשקף להם מה אנחנו רואים באחווה שמקיפה אותם אם זיהינו זאת, בין אם זה בבית פרטי שבאים אליו חברים ובין אם זה במלונות עם קהילות השלמות שעטופות בעזרה ונתינה. לאחר שזיהינו איתם את זה שנותרה אהבה בעולם, נתינה, אכפתיות, ערבות הדדית (חוויות שחטפו מכה אנושה במתקפה הרצחנית ובהיעדר הסיוע שפער את הנפשות בזעקה השמיימה שלא נענתה), ניתן לעבור ליכולת הנתינה של האדם עצמו. אפשר לשאול מי מסביבם צריך אותם ואיך הם יכולים לעזור. אישה מבוגרת סיפרה למשל שהחברות שלה נרצחו, ואישה צעירה ממנה הבטיחה להיות לצידה ואז למחרת גילתה שהוריה נרצחו. האישה הראשונה סיפרה לי את זה בתחושת אבדן של 'החברה החדשה'. כשאמרתי: "אני משערת שהיא מאוד תזדקק לך עכשיו" אורו עיניה. זה מפעים לראות את הרוח האנושית בפעולה. התחושה שהיא נחוצה נסכה בה תחושת משמעות, שייכות, תקווה בעולם שאינו מנסה לחסל רק את הגוף אלא גם את הרוח.

אחרי כל ההנחיות הללו, הנחיית העל היא: פשוט תהיו שם בלב פתוח (ולעתים גם ביד נוגעת; מגע מאוד עוזר בעזרה ראשונה מעין זאת – אבל לפני מגע ראשון לבקש רשות). הבית הפיזי של רבים נשרף ונהרס והחוויות והאבדנים הם

בלתי נתפסים אבל דחף החיים והאהבה מחפשים בנרות כתובת ומיד מזרימים אליה את כל הכוחות אם רק מראים להם את הדרך לשם. וחויז מזה, תשמרו על עצמכם, תנוחו רגע כשצריך, תזכרו לשתות ולאכול, תשוחחו עם קולגות או מדריכים. זה מאוד חשוב לסייע אבל אל תשכחו לשמור על השומרים.