

"הפכת מספדי למחול לי" - אבל

וטראומה קולקטיבית

מאפיינים וכיווני קימום קהילתי

מולי להד¹

בהרצאה נדון בשאלה מהי טראומה קולקטיבית. טראומה קולקטיבית לובשת צורות רבות: זה מתח שאי אפשר לברוח ממנו או להבין למה הוא קורה; טראומה יכולה להשפיע על קבוצות של אנשים בכל גודל, בין שהם חוו את האירוע ממקור ראשון, ובין שהם חוו אותו דרך ערוצי התקשורת; טראומה עלולה להיבנות עם הזמן או להיחוות לפתע-פתאום בכל נקודת זמן. מסיבה זאת אנשי מקצוע העוסקים בטרואומה, בוודאי מתחילת המלחמה בעזה (שהחלה במתקפה של 7.10.23), מבינים שיש למצוא מונחים והגדרות חדשים למה שקורה בשטח. אחד המושגים שאנו משתמשים בו במקום PTSD הוא inescapable trauma שמשמעו טראומה שאי אפשר להימלט ממנה. אי אפשר להימלט מהטרואומה כי היא מתמשכת וגם כי לא נמצא היום אדם היושב בבית קפה יותר מחמש דקות עם מישהו, שמסוגל לא לדבר על מה שקורה לנו. צריך לחשוב איך להגדיר את המצב בצורה מסודרת, כי לצערנו, הגדרות ה-DSM לא עונות על כך. יותר מ-140 ימים אחרי תחילת המלחמה הנחות היסוד שלנו הן שפרטים וקהילות חווים inescapable trauma. אנו לא מסתכלים על המדינה כמדינה בפוסט-טרואומה, אלא כמדינה באבל ובאובדן כי אנו יודעים שרוב האנשים, לא מעוטף עזה ומי שנחשף ישירות לזוועות, אלא מכלל החברה הישראלית, מתנהגים או חווים אבל גדול מאוד על הרבה מאוד דברים: אובדן גדול לא רק על אנשים ובתים, אלא גם על אמונות ותקוות וכל מה שהבטחנו לעצמנו ומה שלא הבטחנו לעצמנו. אין מבוגר ולצערנו, כיום גם ילדים, שלא עבר חוויית אבל. בגדול, כשמדברים על אבל, 95% מהאנשים שחוו אבל ואובדן חוזרים למסלול החיים על אף הצער והכאב. בתוך המערבולת יש גם דרך החוצה. אני מנסה להגיד זאת בכל פורום.

אף על פי שאנו מצויים בשלב ההתפכחות, אנו עדיין בשלבים מוקדמים יותר בחווייה. מצד אחד, אנשים עסוקים מאוד בהתנדבות ובמעשים הרואיים ואלטרואיסטיים מאוד, ומצד שני, אנשים נמנעים ומסתגרים יותר, וחשים תחושות רבות של חוסר תפקוד, אבל עם עליות ומורדות.

1 פרופ' (אמריטוס), המכללה האקדמית תל-חי, נשיא מייסד של מרכז משאבים, קריית-שמונה.

הסוציולוג קאי אריקסון תיאר ברהיטות דמיון והבדלים בין טראומה אישית לטראומה קולקטיבית ואת השפעתם על העצמי. כשאומרים טראומה אינדיווידואלית הכוונה למכה אנושה לנפש הפורצת את הגנות האדם באופן כה פתאומי ובכוח רב עד שאי אפשר להגיב אליה ביעילות. בטראומה קולקטיבית לעומת זאת יש פגיעה ברקמות הבסיסיות של החברה, הפוגעת בקשרים המחברים בין אנשים ובתחושת הקהילתיות.

אנו יודעים שהטיפול המוצלח ביותר באבל, אם ניתן להגיד זאת, הוא מציאת משמעות. אנו יודעים שאנשים שמצליחים למצוא באסונם משמעות, מצליחים לאסוף את השברים. לא מקרי שקראתי להרצאה "הפכת מספדי למחול לי".

זיכרון הטראומה עשוי להיות מותאם להישרדות קבוצתית, אך גם מעלה איום קיומי וחיפוש משמעות ובניית עצמי קולקטיבי חוצה-דור, ונראה שכיום אנו בלב תהליך זה בישראל במציאות שאנו חווים כאן. הפקת משמעות מטראומה היא תהליך מתמשך (ואנו חיים בעידן של "אינסטנט"): התהליך מתנהל ברציפות בתוך קבוצות ובין קבוצות; הפקת המשמעות אחראית לוויכוחים על הזיכרון, אך גם טומנת בחובה את ההבטחה לספק בסיס להבנה בין קבוצות. אני רוצה להציג מודל של רוב גורדון שלצערי, לא כל כך מוכר בעולם. רוב גורדון עובד באוסטרליה עם קהילות שעברו אסונות, ומנסה לעזור להבין את התהליך של הפקת משמעות ממבט גרפי, אך גם ממבט מערכת.

גורדון (Gordon, 2004) קורא לאימפקט הראשוני debonding. המודל שבנה מראה שקשרים קהילתיים לא בנויים בדרך כלל להתמודד עם צורכי שרידה אקוטיים. הם מוחלפים בעקבות אסון במבנים שיסייעו לשרוד. כך, יחסים חברתיים קודמים נמוגים זמנית, כמו גם יחסי השפעה וכוח שמוחלפים ביחסי סיוע של אדם לאדם. מי שמגיע למרכזי פינוי, רואה את הדברים: אין מעמד חברתי, יש אנחנו המפונים. גורדון משרטט באופן שיטתי את התהליך שמתחיל בטראומה קולקטיבית, והופך לזיכרון קולקטיבי, ומגיע לשיאו במערכת משמעות המאפשרת לקבוצות להגדיר מחדש מי הן, ולאן הן הולכות.

בעקבות אסון יש זניחה זמנית של המבנה הקהילתי המקורי לצורך שרידה, והקהילה מאבדת קשרים (debonding). לאחר האסון הקהילה מגיבה במהירות על ידי נטייה חזקה ליצירת מארג חדש (re-bonding), אך המבנה שנוצר איננו נורמלי שכן במהותו הוא נוצר לשם שרידה, ובפרק זמן של דקות עד ימים. פינוי התושבים מלב אזורי העימות ממחיש הגדרה זו: בהרף עין קהילות מיישובים, קיבוצים ועיירות מצאו את עצמן במרחב משותף (מלון) עם התייחסות "אחידה" אליהן מצד בעלי המלון בשל הצורך להתגייס למען הילדים והמבוגרים - קהילה שנוצרה מהרגע להרגע.

אנשים נמצאים בקבוצה מאוחדת השואפת לשרידה, עם תקשורת פשוטה מאוד, מצב המתואר על ידי גורדון כ-fusion. באסונות גדולים מצב זה יכלול את כל הקהילה שבאירוע הממוקד. מצב זה יאפיין רק את אזור הפגיעה. בשלב זה הפרטים בונים במהירות סיפורי

מורשת של האסון, מגדירים סמלים, מעלים זיכרונות, ומקיימים טקסים. ההתנהלות מתאפיינת במינימום קונפליקטים, יש תחושת אחדות גורל, התמקדות בסיוע הדדי תוך התעלמות זמנית מהגורל המר. בשלב זה צורכי הקהילה גוברים על צורכי הפרט.

אצל אנשים שניהלו את חייהם כשהמוקד בחייהם הוא הם עצמם, הדבר מעלה את הקונפליקט – איפה אני עכשיו? מי אני עכשיו? תחושת הסולידריות המתהווה גוררת את אובדן הפרטיות, ונשאלת השאלה: כמה זמן אפשר להיות במצב כזה?

בתהליך ההתארגנות המחודש של הקהילה יש צמידות ולכידות שלא מאפשרת ל"מי שלא היה שם" להיכנס. יש ללכידות זו מושג דרמטי יותר – "הטבעת מוות" (death imprint). לעיתים מצב זה יגרום לדחיית סיוע מבחוץ בשל הערכה שגויה של כוחות הקהילה והתעלמות מנזקקות שמחייבת פנייה לסיוע מגורמים חיצוניים. בארבעים שנות קיום מרכז משאבים אנו משתמשים בתובנותיו של גורדון. ליווינו כ-85,000 מפונים, והמתואר כאן מאפיין את מציאות חייהם אחד לאחד. חשוב לזכור, לעולם שיקום אינו חזרה למצב הקודם.

בתהליך ההתמודדות עם הטראומה נראה שלפי הספרות, אנו מצויים בשלב ההתפכחות, היינו בשלב הרואי: התנדבנו, אנשים עזבו עבודות ואת החיים כדי לעזור לחיילים, למשפחות, למפונים ונפגעים, אבל אנו כבר לא שם. באופן בלתי נמנע אנו מקיימים משהו חשוב מאוד – את המציאות היום-יומית. בניית שגרת חירום עלולה להימשך מספר חודשים. אנשים חווים כעס ומרירות. הם שחוקים מהמאמץ להתארגן ומהידיעה שההתאוששות והשיבה לשגרה ייקחו זמן. בשלב זה אנשים מתחילים להטיל ספק בהבטחות, ומתפקחים מ"ירח הדבש" שבו כולם רצו להטות שכם. אנשים מבינים כי עליהם להתמודד עם מציאות של דרך ארוכה וקשה עד שיחזרו לשגרה שלה היו מורגלים. במקביל – הדרישות לחזרה לתפקוד עולות: ישנם אנשים המעוניינים לנוע קדימה לעומת אנשים המבקשים להיאחז ב"ירח הדבש"; יש אנשים שמתרכזים יותר בפתרון בעיות אישיות; יש מי שחש תסכול ומבקש לעזוב; התחושה של "קהילה משותפת" מתחילה להתעמעם.

לאן הולכים מכאן?

גורדון סבור שהאסטרטגיה הנדרשת היא של פיתוח חזון חדש לעתיד הלוקח את האסון כעובדה היסטורית, סוקר התפתחויות שקרו מאז, מקים מחדש את מה שנפגע ונהרס, עד כמה שניתן, יחד עם יוזמות חדשות במטרה לגבש תוכנית משותפת של כל חברי הקהילה. הדברים לא חוזרים לקדמותם, וחשוב שנבין זאת.

בכל השנים הרבות שאנו עוסקים באסונות מתמשכים במרכז משאבים זה 44 שנים, כולל סדרי גודל של אסונות עולמיים, כמו צונאמי, רעידות אדמה וכמובן, גם אסונות בידי אדם, אנו מבינים שזהו הנתיב שבדרך כלל קורה בהתמודדות עם אירועי אסון.

מתהליך ההתפקחות ניאלץ לטפס במעלה שלב השיקום. מה שחשוב להבין – שבשלב זה יש להסתכל על החיים לא כמרוץ ספרינט קצר-מועד ולא כמרתון. במרוץ ספרינט קצר-מועד יש מטרה מהירה, ויש קו סיום ומדליה. גם במרתון אף שהוא כולל 42 ק"מ, יש בסוף מי שיחתוך סרט ויגיע למטרה. בטיפוס הרים נמצא מעבר לכל פסגה עמק ומעליו פסגה גבוהה יותר. זה הדימוי שמתאים לתהליך ההתפקחות מאסון: השאלה היא אם אנו מבינים שאנו זקוקים למנטליות של מטפסי הרים. דקינסון שכבר כבש את פסגת האוורסט אמר: "אל תחשבו על ההר, חשבו עליו כעל עתיד, כעל ארץ לא נודעת". לדבריו, על מטפסי הרים לדעת שבמהלך הטיפוס כל הזמן הקרחונים נמסים מתחת לרגליהם. זהו תהליך שקט, אך טעות אחת עלולה להרוג את הצוות. סופה אחת עלולה להפוך תוכניות בן-רגע. לפיכך, עבודת צוות ותקשורת הן יעדים חשובים ביותר.

לכן, אם אנו חפצים לצעוד יחד בנתיב השיקום, אנו צריכים לאמץ מנטליות של מטפסי הרים - עבודת צוות, מאמץ וחלוקת כוח, משימה אישית וקבוצתית. הפרס ברוב המקרים הוא סיפוק אישי, לא מדליה, הסיפוק שבמהלך הזה: הגענו לפסגה יחד.

במהלך הקורונה פיתחנו את המודל שלו קראנו "טיפוס הרים". הוא מתקשר לעבודות שעשינו בעקבות עבודותיהם של עומר ואלון בנושא הרציפיות. לרוב מדברים על רציפות תפקודית. אנו טוענים שאין די בכך. יש להסתכל על ארבע רציפיות שכן הן המפתח שבאמצעותן אנו מנבאים את המחר, והן עוזרות לעבור מעכשיו לעתיד, בעיקר כשמצבי אסון בבת-אחת מעלים את הדבר שבגללו אנו, ככל הנראה, מייצרים את מנגנון הרציפיות – הידיעה המרה שבכל יום ובכל רגע אנו עלולים לא להיות. כולנו יודעים שיבוא יום ולא נהיה, אבל כששומעים כל הזמן את דובר צה"ל ש"מתיר לפרסום", מוסר הודעות וידיעות לציבור, וכמובן בימים הקשים של תחילת המלחמה עם 1,400 הרוגים, איננו יכולים להסיח את דעתנו מהשאלה הגדולה שהיא כל כך ייחודית למין האנושי, והיא שאנו יודעים שיום אחד לא נהיה. הרציפיות אמורות לעזור לנו לעבור מאתמול למחר באופן טבעי, והדבר קשה לביצוע עם קיומם של איומים חוזרים ונשנים על החיים.

מהן הרציפויות?

רציפות לוגית - כל החוקים, מציאותיות, היגיון, שגרה, סדר יום. אלה הדברים אשר עוזרים לנו לחוש שאנו יכולים לנבא את המחר. לדוגמה, בהזמנה ליום העיון הזה והיענותנו להזמנה קיבלנו על עצמנו את ההבנה שאם יש הזמנה, יהיה אירוע. אך האם יש לנו הבטחה שהאירוע הזה אומנם יתקיים? בכל זאת אנו מקבלים את ההזמנה, מתייחסים אליה כעובדה, מתכוונים להגיע ומגיעים.

רציפות תפקוד - מיום שנולדנו אנו ממלאים תפקידים במשפחה ואחר כך בחברה, ואנו מקיימים תפקידים מרובים ומגוונים בהמשך חיינו. אנו אחים של... תלמידים של... העניין הזה יוצר תחושה שהאתמול מנבא את המחר, שכן התפקיד שלנו ברור לנו כחות או יותר, ואנו יודעים מה מצופה.

רציפות חברתית - המעגלים שבהם אנו מרגישים ביטחון, למשל: משפחה, חברים, קולגות. ניתן להניח כי באולם הזה, ברוב המקרים, ודאי התיישבתם ליד מי שאתם מכירים אלא אם כן איחרתם, ובשל כך לא היה לכם מקום ליד מכרים.

רציפות היסטורית - התפיסה העצמית שלנו - מה אני מאמין ויודע על עצמי, הדימוי העצמי שלי: אופטימי או פסימי.

גם בקהילות יש רציפויות. גם בהן יש חוקים וסדר יום ונהלים ותפקידים ותפקודים ורציפויות חברתיות של המעגלים שאנו משתייכים אליהם. גם לקהילות יש אמונות על עצמן – כמה הן מסוגלות לעמוד במצבים קשים. אחד הדברים המדהימים את החוקרים במדינת ישראל הוא השאלה כיצד אנו אוכלוסייה שחיה במצבי חירום זה עשרות שנים כל הזמן מדווחת על אושר, ונמצאת במדד האושר העולמי במקום חמישי. מתחתינו יש עשרות מדינות. הדברים נשמעים קצת הזויים, אך זו עובדה. לאוכלוסייה בישראל יש תחושה של רווחה למרות מצבי המצוקה שאנו חווים. אותי הדבר לא מפתיע מאוד כי עבדתי בעבר עם ניצולי שואה שסירבו לקרוא לעצמם ניצולי שואה, אלא שורדי שואה. הם טוענים שמי שלא חווה את המציאות הוא ניצול. הם, כמי שחוו אותה, הינם שורדים. מחקרי אוכלוסיות על מרבית שורדי השואה לימדו אותי שאוכלוסיות אלו הרבה יותר אופטימיות, עם תוחלת חיים ארוכה יותר בהשוואה לאוכלוסיות המקבילות להן. הם מצאו משמעות בחיים שעזרה להם לקום מעפר, להקים משפחות וקריירות ועוד. יש לזכור שיש לעם ישראל ניסיון של התמודדות עם מצבים קשים.

איך אנשים ברחבי העולם מתמודדים עם אירועים קשים?

מגוון של ממצאים ממצבי אסון בעולם מצביעים על כך שככל שיותר משאבים אובדים באסון, כך גובר הדחק הפסיכולוגי. אופטימיות ותחושת שליטה פוחתים במצבי אסון מתמשך. משאבים חברתיים, בעיקר לכידות ותפיסת הצמיחה החברתית, מושפעים מאוד מתוצאות האסון. אובדן תמיכה חברתית נמצא כמכריע לבריאותם הנפשית של הקורבנות. תמיכה חברתית היא הדבר החשוב ביותר להתאוששות אנשים.

משפחה וחברים הם מקור חשוב להתמודדות, זמינות תמיכה נפשית הינה קריטית לשרידה. יש חשיבות לשימור התמיכה החברתית וטיפוחה. דפוסים של הימנעות או האשמת האחר נמצאו כמעכבים תהליכי התמודדות.

האמונה ביכולת ההתמודדות חשובה אף יותר מההתמודדות עצמה. למדתי בהרבה מקרים כשהגעתי לקהילות שהצליחו להתמודד עם דברים קשים, שהאמונה שלהם הייתה גדולה גם אם משאבים פורמליים היו פחותים בקרבם מקהילות אחרות. לכן, חוללות עצמית (self efficacy), מיומנויות, תחושת שליטה, תקווה ואופטימיות קשורים קשר הדוק לבריאות נפשית לטווח קצר וארוך.

פרמטרים של ירידה בחוסן קהילתי

סימנים של ירידה בחוסן קהילתי הם אלה: ירידה באיכות קשרים בין אנשים; עלייה בסכסוכים; שחיקת משאבים וזמן ארוך להתאוששות; ירידה בתחושת הקהילתיות ובתקשורת אפקטיבית. חוסנה של קהילה נמדד בהתייחס לאמון, מנהיגות, חוללות קולקטיבית, הון חברתי, לכידות ותחושת קהילתיות, מעורבות קהילתית, נורמות/גישות/ערכים, תקשורת ומידע ותלות הדדית במשאבים (Maguire & Hagan, 2007).

מהם מאפייני ארגון עם חוסן? היכולת להסתגלות וזריזות. שמחתי לשמוע על בית איזי שפירא והמהירות שבה התארגן להגיב לאירועים; יכולת אימפרוביזציה, היכולת לחזור למצב בסיסי של התאוששות; יתירות, היכולת להגיד מה אני לא עושה; ועמידות.

אנו מדברים הרבה על חוסן, אבל אני רוצה לומר שהמחקרים מצביעים על כך שהרוב הגדול של האוכלוסייה הוא עמיד, ומסוגל להתמודד במצבים קשים מאוד. חוסן זה מצב של התאוששות לאחר ירידה, ויכולת לתפקד לאורך זמן.

מלאק (Mallak, 1998) מנה שבעה עקרונות לחוסן: תפיסת אירועים בצורה בונה, התנהגות מסתגלת חיובית, הבטחת משאבים חיצוניים נאותים, הרחבת גבולות וקבלת החלטות,

תרגול בריקולאז' – היכולת לערבב דברים יחד ולא ללכת רק בנתיב אחד, פיתוח סובלנות לאי ודאות ובניית מערכות ותפקידים וירטואליים.

טראומה קולקטיבית ומשמעות

ויקטור פרנקל סבר שאף על פי שטראומה היא הרסנית, המשמעות נמצאת באופן בלתי צפוי בפורענות. טראומה עשויה לתרום ליצירת נרטיב לאומי (Alexander et al., 2004) ותחושת זהות (Canetti et al., 2018). טראומה קולקטיבית עשויה להקל על בניית המרכיבים השונים של משמעות וזהות חברתית, מטרה, ערכים וערך קולקטיבי (Vignoles et al., 2006).

זיכרון הטראומה משרת צרכים של יחידים וקבוצות מעבר לתרומתו להישרדות. זיכרון הטראומה והאיום הקיומי הטבוע בו, מניעים רצון לבנות משמעות סביב חוויית המצוקה הקיצונית, ובעצם לבנות עצמי קולקטיבי חוצה-דור, תחושת המשכיות לחברי הקבוצה בעבר בהווה ולעתיד.

מושג נוסף הינו העצמי הקולקטיבי החוצה-דור שמקדם לכידות קבוצתית, תחושת חשיבות קבוצתית וגורל משותף ומחויבות חזקה לזהות הקבוצתית. הוא משקם תחושת שליטה, ומחזק את הערך העצמי הקולקטיבי. חשוב לומר שלמרות הטראומה, אף על פי שהזיכרון עמוס באירועים וברגשות קשים, "שחרור" טומן בחובו ויתור על משמעות קולקטיבית. משום כך וכנגד איום זה, חברות מתגייסות כדי לשמור על הטראומה בחייהן כלקח מהעבר לעתיד. הניסיון להפוך מוות חסר תכלית למעשה גבורה המתכתב עם זיכרון קולקטיבי של אלימות כלפי הקבוצה, מגיע לשיאו בנקודה שבה מותם של חברי הקבוצה הופך לסמל של המשכיות קבוצתית ואלמוות קבוצתי (וראו קיבוץ יד מרדכי, קיבוץ לוחמי הגיטאות ודומיהם).

מלחמות ומעשי טבח מעמתים אנשים עם ההבנה הכואבת שחיי יחידים הם שבריריים ופגיעים, ובתקופות אלימות ערך חיי אדם מצטמצם לרוב לכמעט כלום. בזמנים אלה במיוחד העצמי הקולקטיבי הופך רב-ערך; הוא מחליף את הצרכים שאבדו בחיי הפרט בהבטחה שהקולקטיב יחזיק מעמד, וישרוד לאורך זמן.

אף שזיכרון הטראומה עשוי לטפח השקפה פוסט-טראומטית פרנואידיית ומשתקת, הוא עשוי גם לדרבן צמיחה באמצעות המשמעות הנגזרת מהטראומה, משמעות המדגישה את חוסנה של הקבוצה ויכולת השיקום והשינוי שלה בעקבות הפורענות. השלכות אלה רלוונטיות במיוחד כאשר הדורות החדשים של צאצאי הקורבן מנסים לבנות משמעות חברתית שיכולה להסביר את העבר, לספק מפת דרכים, לנווט בין האתגרים הנוכחיים, ולהכין את הקבוצה לעתיד.

טקסים וסמלי תרבות

טקסים וסמלי תרבות מעצימים את הרגשות המשותפים לקבוצה קולקטיבית, ומעניקים להם תחושת סולידריות ואישור מוגבר לאובדן. בעזרת שימוש בסמלים וטקסים, כגון מנהגי תרבות או דת, אנשים מסוגלים לחיות מחדש את העבר, להתחבר לזכר הקורבנות, לאפשר השתייכות לקבוצה תרבותית, ולאשר את זהותם החברתית (Beristain et al., 2000).

אסטרטגיה של שיקום קהילות לאחר אסון

גורדון ציין כי על מנת להגיע לקהילה אכפתית ודואגת לחבריה לאחר אסון, יש לבנות תוכנית הכוללת 10 חלקים:

1. תיאום ושילוב של מערכות העוסקות בשיקום
2. זרימת אינפורמציה ושיתוף במידע
3. שילוב ושותפות חברי הקהילה בתהליכים ובהכרעות
4. ניהול תהליך ההיפרדות שלאחר שלב ה-fusion שבו אנשים היו מעורבים אלה באלה
5. שילוב צורכי הפרט בצורכי הקבוצה
6. תמיכה בשינוי
7. הגנה על המסורת
8. פיתוח תוכניות חינוך קהילתי (לדוגמה: תוכניות להורים)
9. פיתוח תוכניות פנאי והפגה
10. סמלים וטקסים של החלמה ושיקום

אנו מציעים מודל שמחבר את מוסדות המדינה לרשת האזרחית, ויחד יוצר אלפי יחידות קצה עם ליבת יכולות שפועלת עצמאית. אנו מניחים שכך יש סיכוי שנוכל לשקם את המערכת ובעיקר התחושה של קהילות שהן שותפות במה שקורה, ויכולות לעמוד במצבים קשים.

הפסיכולוגית החברתית, ברברה פרדריקסון², טוענת ש"תקווה נכנסת לפעולה במצבים נואשים, כשהדברים משתבשים או כשיש ספק רב כיצד יבוא המצב על פתרונו". לדבריה, "התקווה ממש פותחת ומסלקת את הישגי הפחד והייאוש, ומאפשרת לנו לראות את התמונה הגדולה. בכך היא מאפשרת לנו להיות יצירתיים, ולהאמין בעתיד טוב יותר. סניידר (Snyder, 1994) פיתח את מודל התקווה. הוא טוען, לצערנו, כי "אופטימיות מובילה את הפרט לצפות לטוב, אך איננה בהכרח מייצרת מחשבה ביקורתית כלשהי כיצד נגיע לעתיד המשופר". סניידר מגדיר תקווה ככוח הרצון (willpower) וכוח הדרך (waypower) שיש לאדם כדי לממש את מטרותיו. הוא מגדיר שלושה מושגים:

יעדים - אובייקטים, חוויות או תוצאות שאנו מדמיינים ושואפים אליהם בעיני רוחנו.

כוח רצון - הכוח המניע בחשיבה תקווית. הוא מופעל על ידי תפיסתנו את היעדים שאליהם אנו שואפים, אך גם עד כמה אנו מבינים את יעדנו. כוח הרצון מופעל גם על כוחות הנפש שלנו.

כוח הדרך - המפנות המנטליות שלנו או מפת הדרכים שמנחה את מחשבות התקווה שלנו. עד כמה נרחיק ראות.

במסורת היהודית מסיימים את ליל הסדר במשפט תמוה מאוד בן אלפי שנים. משפט זה נאמר בחתימת הסדר בכל הדורות אחרי פוגרומים, בשואה, בסבל של שנים בנדודים ולא פחות מזה בשפה שנשכחה, תמיד מסתיים ליל הסדר במשפט אחד – לשנה הבאה בירושלים. זה נראה תלוש לחלוטין מהמציאות שבה חיו מי שאמרו את המשפט הזה. אבל אם נביט בזה בעיניו של סניידר ומודל התקווה הרי שיש במשפט הזה יעד, כוח רצון וגם נתיב. העובדה היא שאנו העם היחיד בעולם בכל ההיסטוריה האנושית ש"חזר מהמתים". אנו אומה שהגשימה את הפנטזיה של "משאלת החזרה הנצחית". אחד הביטויים לכך הוא התקווה ל"תחיית המתים". כאומה, עשינו זאת. חשוב לי לומר - זה מעשה של כל אחת ואחד מאיתנו, כי נס כזה לא קרה מעולם לפני כן בהיסטוריה האנושית. ואם לא נראה בשמירה על הנס הזה יעד קולקטיבי ואחריות של כולנו – ספק אם אי פעם ישוב ויקרה. יש משפט עממי בגואטמלה האומר ש"כמות התקווה שצריכה להיות לאדם היא כזו שיוכל לתת ממנה לאחרים".

אסיים בציטוט מעבודתה של סמדר פלק-פרץ: "גם כשנגמרת טיפת הדבש האחרונה אפשר לחלום עוד אחת - אמר לי פו. בכל דרך ארוכה הצעד הראשון הוא כוח הדמיון".

<https://did.li/x2Faa> 2

- Alexander, J. C., Eyerman, R., Geisen, B., Smelser, N. J., & Sztompka, P. (2004). *Cultural identity & Collective Trauma* (pp. 1-30). University of California press.
- Beristain, C. M., Páez, D., & González-Castroal, J. L. (2000). Rituals, social sharing, silence, emotions and collective memory claims in the case of the Guatemalan Genocide. *Psicothema*, 12(1), 117-130.
- Canetti, D., Hirschberger, G., Rapaport, C., & Elad-Strenger, J. (2018). Collective Trauma from the Lab to the Real World: The Effects of the Holocaust on Contemporary Israeli Political Cognitions. *Political Psychology*, 39(1). <https://doi.org/10.1111/pops.12384>
- Gordon, R. (2004). The social system as site of disaster impact and resource for recovery. *The Australian Journal of Emergency Management*, 19(4), 16-22.
- Maguire, B., & Hagan, P. (2007). Disasters and communities: understanding social resilience. *The Australian Journal of Emergency Management*. 22(2), 16-20.
- Mallak, L.A. (1998) Measuring Resilience in Healthcare Provider Organizations. *Health Manpower Management*, 24, 148-152.
<https://doi.org/10.1108/09552069810215755>
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. Free Press.
- Vignoles, V. L., Regalia, C., Manzi, C., Gollodge, J., & Scabini, E. (2006). Beyond self-esteem: influence of multiple motives on identity construction. *Journal of Personality & Social Psychology*, 90, 308–333. [DOI:10.1037/0022-3514.90.2.308](https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.2.308)