

# על ניצחון החיים והכוח

**"תמיד אוקטובר, שתיקת קוצים ואנשים, ואימת הלילה הששי, כשהשתק השעון וחשכו הרואות", כתב נתן יונתן על בנו ליאור ז"ל שנפל ביום הכיפורים, 6 באוקטובר 1973. 50 שנים אחרי, הזמן שוב קפא מלכת, ברגעי התופת והאימה של אוקטובר 2023. הלב נשבר לרסיסים שוב ושוב, השעון השתק וחשכו הרואות // ד"ר פנינית רוטו-נצר**

סביבנו לחוש שהם בעלי ערך? מהם הערכים שחשוב לנו בכל זאת לשמר בכל זאת בתקופה הזו? "להביט לא אחדל ולנשום לא אחדל, ואמות ואוסף ללכת" כותב נתן אלטרמן ומזהה את היכולת הייחודית של האדם לבחור בחיים, להמשיך לנשום, להביט ולהוסיף ללכת, על אף ולמרות הכל. מצבי משבר מטלטלים אותנו, מותחים את הגבולות שלנו וחושפים את הפגיעות שלנו, אבל גם מאפשרים לנו דווקא בזכות השברים להיות שלמים וחזקים יותר. בדומה לעצי אלון ששורשיהם מתחזקים בזכות הרוחות הנושבות ויהלומים אמיתיים הנוצרים דווקא תחת לחץ, דווקא בתוך שבר, כאב, אבל ואובדן, מתגלים עוצמתם של החיים. דווקא במצבים של סבל, מתחדדת היכולת שלנו למצוא יופי בטבע, עומק במערכות יחסים, הערכה ורגישות מיוחדת למוכן מאליו שבמרוץ היומיומי לעיתים נשמת או נשכת.

אז מה נאחל לשנה שהיתה כל כך כואבת, מייסרת, מטלטלת בסדר גודל ובעוצמה שלא הכרנו? איך אוספים את השברים ומנסים בכל זאת לנשום? איך אפשר לגעת בקצה הכאב ובכל זאת להאמין שיכול להיוולד משהו מתוך הכאוס?

בשנה הזו, שמרגישה כל כך לא חגיגית, יותר מתמיד, אני מאחלת לנו תקווה רדיקלית. ג'ונתן ליר מגדיר תקווה רדיקלית כמעשה של אומץ להאמין גם שעדיין לא יודעים ולא מבינים במה אפשר עוד להאמין: "מה שהופך את התקווה הזו לרדיקלית הוא ההתכוונות שלה אל עבר טוב עתידי שחורג מעבר ליכולת הנוכחית להבין מהו. תקווה רדיקלית צופה עתיד טוב שעבורו אין לאלו המחזיקים בתקווה עוד את המושגים המתאימים על מנת להבינו." מעל התהום בין ההווה המיידית והשבר ובין עתיד שאי אפשר בכלל למצוא מילים לתארו כרגע, אפשר לבנות גשר של רוח, של דימיון, של אמונה בחיים. ואולי, כפי שממחישות דוגמאות רבות לאורך ההיסטוריה האנושית, תקופות של חירום וחוסר ודאות מולידות גם השראה, גבורה, דמיון, ואף הזדמנות להתעלות מעבר לסכמות הקיימות והמוכרות ולגלות יצירתיות וכוחות שלא ידענו שקיימים בנו עד שלא נדחפנו אל עבר התהום.

גם בימים של ערפל כבד, כשקשה לראות רחוק, הבחירות הקטנות והיומיומיות שלנו יכולות להזכיר לנו לגשש בזהירות ולכוון את הפנס שלנו אל הצעד הבא. בגרון חנוק ועיניים דומעות, לזכור ולהזכיר את הכאב וההשראה של הגיבורים בעל כורחם, ולהמשיך לקוות שלצד הצלקות ובתוך השבר עוד יפרחו חיים חדשים.

ד"ר פנינית רוטו-נצר היא מרצה בכירה וחוקרת, ראש המעבדה לחוסן נפשי והתפתחות מיטבית במעגל החיים במחלקה לפסיכולוגיה ובימים אלו מסיימת את תפקידה כראש החוג לחינוך בפקולטה לחינוך ומנהיגות במכללה האקדמית אחוה. היא מחברת ועורכת שותפה של ספרים בנושאי משמעות, חוסן, ורווחה נפשית, ומשמשת כיועצת האקדמית של ה World Trade Center Health Registry בארה"ב לחקר צמיחה פוסט-טראומטית בקרב ניצולי אסון התאומים.



ד"ר פנינית רוטו-נצר. תקווה ומשמעות לצד התופת והכאב // יח"צ

על חציו האפל של הכוכב, בתי. ואולי בכל זאת אפשר לומר דבר על העולם - חציו אפל חציו מואר. כך גם האדם, בתי, כך גם האדם.

כשהכל מתערער ונסדק, לפעמים מאבדים מגע עם המגדלור שממשיך להאיר מרחוק, גם בתוך הערפל, גם בשעת סערה. אבל דווקא בתוך החושך הזה, הרגעים הקטנים של הטוב והיופי מנצצים אפילו חזק יותר. ההתעקשות להבחין בהם, אפילו לחגוג אותם, היא-היא ניצחון החיים על המוות.

ויקטור פרנקל, נויירולוג, פסיכיאטר וניצול שואה, טבע את המושג "אופטימיות טרגית" המתייחס ליכולת האנושית הייחודית למצוא משמעות בתוך הסבל, לומר כן לחיים על אף ולמרות הכל. המצב הנוכחי הוא לא "פסק זמן" או חריגה מהחיים הרגילים, הוא-הוא החיים שלנו כרגע, הוא פרק בחיינו שאנחנו יכולים לבחור לא האם אלא איך לחיות אותו. בדומה לצמח שפונה אל עבר מקור חיים של אור, כל תוויה, שינוי ותנועה מעידים על בחירה, גדולה כקטנה, בחיים. כיווננו המצפן בימי סערה פנימית וחיצונית יכול להתחיל בעוגני שלושת מרכיבי המשמעות: קוהרנטיות, מובנות ופשר - ככל שנוכל יותר לזכור את "הלמה" שלנו גם בתוך האירוע הנוכחי, נוכל לגייס את הכוחות שלנו לא רק להתמודדות אלא אף לצמיחה. תחושת מטרה ותכלית - איזו מטרה קטנה אפשר להציב לעצמנו שמשקפת את התרומה הייחודית שלנו במצב הנוכחי, בין אם מדובר בניחוח צוות, יתחזק הבית או דאגה למשפחה? מהי המשימה שמצפה לנו שתגרום לנו לקום בבוקר עבודה? תחושת ערך וחשיבות - איך אנחנו יכולים לגרום לאנשים

השבת השחורה של השבעה באוקטובר פירקה כל מה שהכרנו, וערערה את היסודות הבטוחים של קיומנו. הגעגועים לחיים שהיו לנו, למי שהיינו, לפני - לדאגות הקטנות, לחלומות, לשגרה היציבה שהיתה ברורה מאלה וקרסה, צפים ועולים אל מול הימים מהקשים והכואבים ביותר שחווינו כעם, כחברה, כמדינה, כפרטים. ההלם, החרדה הקיומית, השבר והדריכות, הפגיעה בתחושת הביטחון הפסיכולוגי והמוגנות, וחוסר הודאות בנוגע לעתיד ממשיתים ללוות אותנו ומעלים שאלות מורכבות של קיום ומשמעות: איך מוצאים טעם כשהכל מרגיש חלול, איך מגששים אחר רסיסי אור בתוך חושך גדול, איך לומדים לחיות מחדש?

שנה אחרי השבת השחורה ההיא, הלחצים המתמשכים, תחושת חוסר שליטה, העייפות המצטברת ודיווחי החדשות האינטנסיביים על ההסלמה במצב, נותנים את אותותיהם לא רק על הגוף אלא גם על הנפש שלנו. אנחנו מצמצמים את עצמנו להישרדות, לתפקוד. ממצאי מחקר שערכנו (המחקר נערך בשיתוף עם פרופ' ריקרדו טרש, ד"ר רותם סער-אשכנזי ופרופ' יהונתן גז) ימים ספורים לאחר אירועי ה-7 באוקטובר ובמהלך מלחמת "חרכות ברזל" מצביעים על החשיבות של גורמי הגנה וחוסן להתמודדות בתקופת מלחמה וחוסר ודאות. מצאנו שטיפוח תחושת אופטימיות ביחס לעתיד ותחושת מטרה ומשמעות יכולות לחזק את יכולת ההתמודדות הנפשית ולהפחית תחושות של לחץ, חרדה ודיכאון. בנוסף, נמצא שהפעילויות שהעניקו לאנשים תחושת משמעות במהלך המלחמה היו בעיקר תרומה והתנדבות, קשרים אישיים ושמירה על שגרה יומית. תרומה והתנדבות היו גם קשורות לתמיכה חברתית, אופטימיות, חוסן, תחושת משמעות גבוהה יותר, וכן לרמות נמוכות יותר של בדידות ודיכאון, חרדה ולחץ.

בתקופה האחרונה אני בדרכים, מצפון עד דרום, בזום, באולמות גדולים, בטבע ואפילו בחממות חקלאיות, פוגשת מאות אנשים - מילואימניקים, מפונים, אנשי חינוך, טיפול, ארגונים, צוותים, ובעיקר המון עיניים טובות. במפגשים האלה נזכרתי מחדש עד כמה האדם מסוגל להתרומם מהאפר, מתוך אומץ ותקווה, ועד כמה מצבי משבר, אובדן וטראומה מטלטלים את מבני המשמעות הקיימים שלנו ומייצרים פירוק זהות, אבל גם דווקא אז מתגלה מה שקראנו במחקרים שלנו - החירות המצבית - החירות לבחור מי ואיך אני רוצה להיות בעולם. דווקא מתוך הפירוק, נולדת אפשרות, הזדמנות, להיות אחרת. לצד האפר יכולה לבצבץ משמעות, במגע עם הסדק יכול להיכנס אור. דווקא במצבי משבר ניתנת לנו ההזדמנות לגלות את העושר הפנימי שבנו. הכאב שומר עלינו מפני התקשחות הנפש ומאפשר לנו לבוא במגע עם הפגיעות והשבריריות של החיים. ומפגש למפגש התחזקה האמונה שלי בעוצמתה של הרוח האנושית, ושריפוי אמיתי מתחיל מלמטה למעלה, מהחיים עצמם. וזו תקווה בעיניי, במילותיו של אלי אליהו: "אנחנו כעת

