



אשמת הניצול

ד"ר שגית לב

ישראל במלחמה, כבר מעל לחודשיים. למעלה מאלף אזרחים וחיילים נרצחו ונפלו במלחמה זו. יותר ממאה חטופים עדיין בשבי החמאס בעזה, חיילים רבים כרגע לוחמים ומסכנים את חייהם. האם אפשר ונכון להמשיך בחיים הרגילים? רבים מאיתנו נמנעים או מצמצים בילויים. כאשר אנחנו ישנים במיטה נוחה, אוכלים ארוחה טובה, או רואים סרט, מתגנבת מחשבה מטרידה על החטופים, החיילים שנלחמים, המשפחות שחרב עליהן עולמם, מחשבה המקשה עלינו להנות מאותם הדברים. תגובה זו טבעית ומצביעה על הסולידריות והלכידות בחברה הישראלית. אך מה קורה כאשר האשמה מלווה ברגשת שליליים משמעותיים ומונעת מהאדם להמשיך ולתפקד בחייו? מצבים אילו מתקשרים למונח "אשמת הניצול".

אז מהי אשמת הניצול?

אשמת הניצול מתייחסת לתחושת אשמה בקרב אנשים שנחשפו למוות או היו עדים למוות ונותרו בחיים. הניצולים מרגישים אחראים למוותם או לפציעתם של האחרים, גם כאשר לא היו להם כוח או השפעה אמיתיים על המצב. חווית אשמה זו מובילה למצוקה רגשית והערכה עצמית שלילית או השפעה אמיתיים על המצב. חווית אשמה זו מובילה למצוקה רגשית והערכה עצמית שלילית (MacKenzie & Zhao, 2023; Murray et al., 2021). אף כי אשמת הניצול יכולה להיות משמעותית בקרב אזרחים וחיילים אשר נחשפו לטבח ולקרבות באופן ישיר, הרי שגם חשיפה עקיפה יכולה להוביל לחוויה של אשמת הניצול. חוויה זו יכולה לנבוע מהיכרות של רבים מאיתנו עם אזרחים וחיילים שנפגעו במלחמה, מהמשך הלחימה, כמו גם מתחושת הסולידריות, השייכות והלכידות החברתית בישראל.

ממה נובעת חוויה זו?

- בבסיסה של אשמת הניצול קיימים מוטיבציות חיוביות של התנהגות פרו-חברתית וערבות הדדית. בהקשר לכך, מוות ופגיעה של אחרים נתפס כלא הוגן ומפר איזון. חווית האשמה מאפשרת לפצות על חוסר האיזון הזה, על ידי הענשה עצמית.
- אשמת הניצול יכלה להיתפס כדרך לא מודעת להשגת שליטה. האדם מסרב להשלים עם המוות ולהמשיך בחייו, ונלכד ברומינציה- הרהורים חוזרים של רגשות אשם, צמצום והיקבעות. אשמה זו מתקשרת לתגובת אבל פתולוגית.
- מחקרים הצביעו על קשר בין אשמת הניצול לפוסט טראומה ודיכאון (Palladini et al., 2023). לצד זאת, מחקר, שנערך בקרב ניצולי רעידת אדמה, מצא כי אשמת הניצול הובילה לצמיחה פוסט טראומתית. מכיוון שאשמת הניצול מתקשרת לרגשות מוסריים, היא ניבאה הכרת תודה, אשר תרמה להפחתת סימפטומים פוסט טראומתיים מחד והעצמת הצמיחה הפוסט טראומתית מאידך (Wang et al, 2018).
- הסיכון לאשמת הניצול מתעצם בקרב אנשים עם אמונות עצמיות שליליות כלפי עצמם. אנשים אילו עלולים לתפוס את עצמם כלא ראויים להישרדות, שכן הם מאמינים שהם פחות טובים מהאחר וכי לאדם השני היה מגיע יותר לשרוד. התפיסה כי גם אנשים אחרים מאמינים בכך והיו מעדיפים שהאדם האחר ישרוד ולא הם, עלולה להעצים את תחושות חוסר הערך והבושה.
- גורם סיכון נוסף הוא אמונות נוקשות או חזקות לגבי העולם, לדוגמה, תפיסת העולם כמקום הוגן, אשר אנשים מקבלים את הראוי להם. כאשר אירוע טראומתי מאתגר את האמונות הללו, האדם יאבק בכדי להכיל את האירוע בתוך מערכת האמונות שלו, דבר שיכול להעצים את תחושת אי השוויון וחוסר הצדק.

כיצד מתמודדים?

1. נירמול- מתן מידע על אשמת הניצול, והבנה שמדובר בחוויה נפוצה לאחר טראומה אשר משקפת את האמפתיה שהניצול חש כלפי אחרים. הנירמול מסייע בהתמודדות עם החשיבה הרגשית של "אם אני אשם, כנראה עשיתי משהו לא בסדר".
2. אנשים יכולים להאמין כי הפחתת תחושת האשמה תפגע בכבוד הנפטר או תוביל לכך שישכח. ניתן להתמודד עם תפיסות אילו באמצעות טכניקות לשינוי נקודת המבט: אם היית מת והאדם השני לא, האם היית מאמין שמגיע לו להרגיש אשם? האם תשפוט ניצולים אחרים באותו האופן שבו אתה שופט את עצמך? האם תוכל לחשוב על דרכים נוספות לזכור ולהמשיך את המורשת של המתים?

3. לבסוף, התמודדות עם חווית אי השוויון והיעדר הצדק, יכולה לבוא לידי ביטוי במציאת משמעות פילוסופית, רוחנית, דתית או ערכית, אשר תכיל את הטרומה לתוך מערכת האמונות של האדם ותסייע לו במציאת משמעות להשרדותו. כך, על רקע השבר הגדול שחוותה ישראל, המורשת והערכים של הנופלים והנרצחים, יכולה לסייע לנו במציאת משמעות והחזקת התקווה, לצד האבל והכאב ולהוביל להמשך העשייה, התרומה והיצירה, לאור מורשת וערכים אילו.

מקורות

MacKenzie, J., & Zhao, M. (2023). Survivor guilt. *Philosophical Studies*, 180(9), 2707-2726. <https://doi.org/10.1007/s11098-023-02002-9>

Murray, H., Pethania, Y., & Medin, E. (2021). Survivor guilt: a cognitive approach. *The Cognitive Behavior Therapist*, 14, e28. <https://doi.org/10.1017/S1754470X21000246>

Palladini, M., Mazza, M. G., Scalabrini, A., Rovere Querini, P., Poletti, S., & Benedetti, F. (2023). The Burden of Survivorship: Survivor Guilt and Its Association with Psychiatric Sequelae in COVID-19 Patients. *Journal of Clinical Medicine*, 12(9), 3117. <https://doi.org/10.3390/jcm12093117>

Wang, W., Wu, X., & Tian, Y. (2018). Mediating roles of gratitude and social support in the relation between survivor guilt and posttraumatic stress disorder, posttraumatic growth among adolescents after the Ya'an earthquake. *Frontiers in psychology*, 9, 2131. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02131>

קישור להרצאה רלוונטית: פרופ' מירב רוט, מאשמת הניצול לחובת הניצול - ההתמודדות ביום שאחרי:

https://www.betipulnet.co.il/portal/lecture/from_guilt_of_the_survivor_to_duty_of_the_survivor

