



התמודדות דתית במצבי משבר וטראומה

יאיר קרינקין

בשמחת תורה האחרון המציאות זעזעה את עולמנו, הטבח הנוראי שהתרחש בדרום ערער בקרב רבים את תחושת הבטחון והיציבות ונסדקו פרדיגמות רבות שחיינו בתוכם. משכך, נדמה שרבים מאיתנו חיפשו במה ניתן להיאחז בתוך הים הסוער שעטף את כולנו. מחקרים רבים מצביעים על כך שקבוצות גדולות באוכלוסייה נעזרות בפנייה לדת לצורך התמודדות עם מצבי משבר וטראומה (e.g., Sharma et al., 2017), כמו למשל בעת התמודדות עם מחלה פיזית, אלימות פיזית וטראומה מינית, אסונות טבע, מוות של אדם קרוב וכן גם בזמנים של פיגועים ומלחמות. אמונה דתית וביצוע פרקטיקות דתיות נמצאו קשורות לירידה במדדי חרדה (Koenig, 2012) ודיכאון (Smith et al., 2003) וכן נמצאו קשורות לעלייה במדדי שמחה, תחושות סיפוק, רווחה ושביעות הרצון מהחיים (Koenig, 2012). אנו עדים לכך שבציבוריות הישראלית על גווניה השונים מתרחשת פנייה לדת מתחילת המלחמה, פנייה אשר באה לידי ביטוי בהתארגנויות מסוגים שונים כגון: כתיבת ספרי תורה לעילוי נשמותיהם של חללים, לבישת ציצית גם על ידי חיילים שאינם דתיים, תפילות המוניות במוקדים בארץ ובעולם להצלת החטופים ולהצלחת הלוחמים ועוד.



אך מה יש בדת אשר בעקבותיה מתאפשרת הקלה בהתמודדות מול טראומות ומצבי חיים משבריים?

המונח 'התמודדות דתית' (Religious Coping) והמסגרת תיאורטית של 'מנגנון התמודדות דתית' (RCOPE) מסבירים כיצד הדת מסייעת לאדם בשעת משבר וטראומה (Pargament et al., 1998, 2000). מדבריהם עולה כי בדת קיימים חמישה אלמנטים המסייעים לאדם במשבר: הענקת פשר ומשמעות לאירועי חיים; אפשרות לחוות שליטה במצב משבר למשל באמצעות תפילה; ההבנה כי ישנם כוחות גדולים מהנראה לעין האנושית מאפשרת רגיעה מול מצבים הנראים בלתי פתירים; הדת מטפחת קהילתיות והשתייכות חברתית; ועידוד היכולת לביצוע שינויים בחיים.

מתוך המסגרת התיאורטית של ה-RCOPE נגזרו שלושה מוקדים של 'אסטרטגיות התמודדות דתיות' המסייעים לאדם במצב משבר: תמיכת הא-ל, השתייכות ותמיכה מהקהילה הדתית ותמיכה מאיש-הדת (Lazar & Bjorck, 2016).

אסטרטגיות התמודדות דתיות מול מצב משבר אפשריות בשני אופנים:

אסטרטגיות התמודדות דתיות חיוביות, דהיינו כאשר האדם שבמשבר תופס את הכוח הרוחני כמיטיב וכתוצאה מכך תופס את המציאות המורכבת כחלק מתוכניתו של הא-ל וכמאפשרת העמקת הקשר עמו. כמו כן, הוא יפנה לאנשי הדת ו/או לחבריו לקהילה הדתית לקבלת סיוע (Pargament et al., 1998, 2000).

לעומת זאת, אסטרטגיות התמודדות דתיות שליליות מתרחשות כאשר המצב המשברי מייצר אצל האדם תחושת כעס על הא-ל ומתעורר ספק האם ישנם מציאויות שהם מעבר לשליטתו או כאשר האדם נוקט בעמדה פאסיבית ומחכה שהא-ל יפתור את כל בעיותיו מבלי שעליו יהיה לעשות כלום או כאשר המשבר גורם למריבה או לניתוק מחבריו לקהילה הדתית. שימוש באסטרטגיות שליליות נמצא קשור בין היתר לרמות גבוהות יותר של חרדה, דיכאון ושל תסמינים פוסט טראומטיים (Weber & Pargament, 2014).

כאשר מתרחש אירוע משברי הגורם ללחץ, למצוקה או לטראומה ומערכת האמונות ותפיסות העולם מתערערת, נוצר 'מאבק דתי' (Trevino et al., 2019). מאבק זה עשוי לכלול מחד קונפליקטים תוך-אישיים היוצרים ספק באמונות הדתיות של האדם, קונפליקטים בין-אישיים המתבטאים בוויכוחים עם אנשים בנוגע לנושאים דתיים וכן קונפליקט עם הא-ל המתבטא בתחושת ריקנות וריחוק ממנו. מנגד, רבים מדווחים כי עובדת היותם בקשר אישי וקרוב עם הא-ל מהווה עבורם מקור לתמיכה ולתקווה בשעת המשבר והמאבק הדתי (Trevino et al., 2019).



המלחמה בה אנו נמצאים מתמשכת תקופה ממושכת וכרוכה באבדות רבות בנפש ובגוף, נשים גברים וילדים חטופים בשבי חמאס, מעברם של קהילות שלמות מבתיהם אל חיים ארעיים בבתי מלון, חיילים בקרב ובעורף דאגה לשלומם לצד גילויי אהווה וסולידריות רבים. סביר יהיה להניח שבמהלך תקופה זו התעוררו סוגים שונים של 'מאבקים דתיים'. כך למשל תחושות הקושי והכאב סביב השכול והפגיעות בגוף ובנפש עשויים להוביל לתחושת ריחוק, בלבול או כעס כלפי הא-ל והנהגתו, לשאלות באמונה וכן לתהליכי חיפוש משמעות רוחנית לקיום ולקשיים של עם-ישראל לאורך ההיסטוריה שלו במלחמותיו וביחסיו עם דתות ואומות שונות.

המלצות לפרקטיקה

- אנו ממליצים לעובדים סוציאליים בתפקידים שונים לבחון האם ישנו עיסוק בתכנים דתיים אצל הפונים בעקבות האספקטים השונים של המלחמה.
- בין היתר כדאי לשאול ולבחון: האם התרחש שינוי ביחסם אל הא-ל, הדת ומצוותיה וכן האם חל שינוי בקשר שלהם עם הקהילה הדתית ממנה באו.
- במידה וכן, יש לאפשר שיח סביב נושאים אלו והתבוננות האם אסטרטגיות ההתמודדות הדתיות נוסעות חיוביות או שליליות. מחקרים מצביעים על כך שאנשי טיפול מדיספלינות שונות נמנעים מלערב תכנים רוחניים ודתיים במהלך התערבויות, זאת על אף ממצאים המצביעים על כך שמטופלים רבים מעוניינים לשלב תכנים אלו במהלך הטיפול (e.g. Rosmarin et al., 2010).
- יש לבצע בחינה משותפת אלו אמצעים וכוחות תוך-אישיים, בין אישיים וקהילתיים עומדים ברשותם של הפונים במטרה לסייע להם להימנע משימוש באסטרטגיות התמודדות דתיות שליליות ולאפשר התמודדות אדפטיבית ומיטיבה יותר אשר תמנע עליה במצוקה.

יאיר קרינקין הוא דוקטורנט בבית הספר לעבודה סוציאלית, בהנחייתה של פרופ' רחל דקל



- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 1-33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Lazar, A. & Bjorck, J. P. (2016). Gender differences in the structure and perception of religious support in a religious Jewish sample. *Psychology of Religion and Spirituality*, 8, 235-243. <https://doi.org/10.1037/rel0000032>
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710-724. <https://doi.org/10.2307/1388152>
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519-543. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1)
- Rosmarin, D. H., Pargament, K. I., Pirutinsky, S., & Mahoney, A. (2010). A randomized controlled evaluation of a spiritually integrated treatment for subclinical anxiety in the Jewish community, delivered via the Internet. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(7), 799-808. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.05.014>
- Sharma, M., Fine, S. L., Brennan, R. T., & Betancourt, T. S. (2017). Coping and mental health outcomes among Sierra Leonean war-affected youth: Results from a longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 29(1), 11-23. <https://doi.org/10.1017/S0954579416001073>
- Smith, T. B., McCullough, M. E., & Poll, J. (2003). Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 129(4), 614-636. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.4.614>
- Trevino, K. M., Pargament, K. I., Krause, N., Ironson, G., & Hill, P. (2019). Stressful events and religious/spiritual struggle: Moderating effects of the general orienting system. *Psychology of Religion and Spirituality*, 11(3), 214-224. <https://doi.org/10.1037/rel0000149>
- Weber, S. R., & Pargament, K. I. (2014). The role of religion and spirituality in mental health. *Current Opinion in Psychiatry*, 27(5), 358-363. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000080>

