



## על 'תיקוף רגשי' (וולידציה) של עדויות בימים של מלחמה יעל שפירא (שמעוני)

מאז השבעה באוקטובר דומה כי אנו חווים כאב מתמשך לנוכח הזוועות שביצעו בנו החמאס. אל מול העדויות המצמררות אנו חווים תנועה בין הרצון לדעת מה קרה לבין האימה ממה שקרה, עם הצורך הטבעי לשמור על עצמינו ועל ילדינו מפניו של הרוע. אחד המנגנונים המסייעים לנו בהתמודדות המורכבת הזו היא "התמיכה החברתית", שאחד ממרכיביה הוא תיקוף רגשי.

### תיקוף רגשי לעדויות

"תיקוף רגשי" הוא דרך להבעת הכרה ואמון ברגשותיו ובחוויותיו של האחר. זאת- באמצעות אמירת מילים וביצוע פעולות שונות (Linehan, 1993). 'תיקוף' לטראומה, כשמו כן הוא, מתן תוקף לחוויות קשות שאירעו וחיבור שלהם להתנהגות בזמן הווה. הוא כולל מגוון של פעולות - מהקשבה אמפטית, דרך נתינת כותרת למה שאירע, נרמול של התנהגויות שונות שבאות לידי ביטוי לאחריה, ועד ביצוע פעולות לטובת הנפגעים לשם סיוע עבורם ביציאה מהמשבר. לעתים הקשיים אינם מבוטאים במילים, אלא בסימפטומים בלבד, ולכן קיים צורך לזהות מצוקה מעבר מילים, ולכך נדרשת ערנות חברתית גבוהה. תהליך התיקוף הרגשי מאפשר לניצולים לשחרר בהדרגתיות את המסע הכבד ויכול להתחיל תהליך של החלמה. תהליכי תיקוף רגשי קיימים לא רק במישור הבין-אישי, אלא גם במישור החברתי

הרחב. כך, עשיית צדק חברתי למען נפגעים כולל הכרה במה שהם עברו, מתן אשרור לכך שנעשה עוול וחתירה לחשיפת האמת ברמות ציבוריות (Herman, 2023). מתן הכרה מקיפה היא בעלת השלכות על הכרה בזכויותיהם של הנפגעים.

היעדר תיקוף רגשי, שבא לידי ביטוי למשל, בהתעלמות, אי הקשבה, ביטול, הקטנה וצמצום של ממדי המשבר, נחשב לסוג של פגיעה נוספת בפני עצמה, על גבי הפגיעה שכבר אירעה. כך, נוסף על הכובד שבהתמודדות עם הפגיעה והשלכותיה, נאלצים הנפגעים להתמודד גם עם הוכחת האמת (Linehan, 1993). מכאן, בעוד שתיקוף רגשי מנכיח את קיומה של הטראומה ומכאן מייצר בסיס לתמיכה חברתית, הרי שהיעדר תיקוף רגשי מביא להתרחקות ולהיעדר תמיכה מצד הסביבה, ובכך מותיר את הנפגעים בבדידות.

ברמה הלאומית, כיום, אנו חווים סוג כזה של **היעדר תיקוף לעדויות**, שבא לידי ביטוי בחוסר אמון, צמצום והכחשה של האסון שקרה לנו, ואף בהתייצבות לצד התוקפים. עמדה זו מייצרת עבורנו, בצד האכזבה המרה, גם את הצורך להוכיח ולהביא את העדויות בכל דרך. בשבועות האחרונים נעשה מאמץ ייחודי להעלאת המודעות וההכרה בעדויות לאלימות המיניות כלפי נשים ב-7.10. עיסוק זה מותיר אותנו עדיין במקום של צורך בקבלת תיקוף לטראומה, מעמיק את חוויית בידוד שלנו בקרב המדינות ואת הצורך להסתייע במשאבים הפנימיים שיש בתוכנו.

### כיצד ניתן לקדם 'תיקוף' ותמיכה חברתית בעולמות הטיפול ובשטח?

- התכווננות לזיהוי של מצבים משבריים אצל אנשים במעגלי פגיעות שונים, כגון: חשיפה ישירה/עקיפה לאירועים טראומטיים או קשיים עם אתגרי התקופה כמו שרות של בן הזוג, בן/בת במילואים. במידה וזוהו מצבים כאלה, ישנה חשיבות להענקת 'תיקוף רגשי', מתן טיפול רגשי, ומיצוי זכויות והכרה מוסדית במצבם ופגיעתם.

- התערבויות המעניקות 'תיקוף רגשי': 1. קרבה פיזית וקשר עין עם האדם. 2. לשדר לו שאנחנו עימו, קשובים. 3. להקשיב בצורה אמפטית למילים ולמה שלא נאמר בתקשורת הלא מילולית. 4. לומר / או לבצע פעולות שמשדרות את הבנת הקושי, הצער, כמו: "עוברת עלייך תקופה מאד קשה". ייתכן שניתן יהיה לבטא זאת במחווה גופנית כלשהי, מבט עין מבין, חיבוק (אם מתאים). 5. לזהות מה הקושי שמביא האדם, מה הבעיה, ולחבר אותה אל הבעיה באמירה כמו: "נראה שהכעס הרב על ילדייך בתקופה הזאת קשור לדאגה הרבה שלך לבן זוגך שלוחם בעזה. זה מאד מאפיין כעת משפחות לוחמים. כולכם למעשה מגיבים בתגובות משבריות. זה מובן. כולם מתוחים. צריך לחשוב על דרכים להירגע ביחד. נעבוד על זה. זה יעבור".

- ברמה האישית והחברתית- חתירה להמשך פעולה בכל זירה לשם גילוי האמת והכרה חברתית בפגיעה.

- תשומת לב למנעד הכוחות שיש לנו במצבי הגשת תמיכה חברתית כדי להימנע מ'תשישות המטפל'.

## מקורות

Herman, J. L. (2023). Truth and Repair: How Trauma Survivors Envision Justice (vol 128, pg 12, 2023). *NEW YORK TIMES BOOK REVIEW*, 128, 5.  
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edswah&AN=000976502100003&site=eds-live>

Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. In *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.

קישור לעדויות ישראל באו"ם ב- 4.12.23 לגבי האלימות כלפי נשים בשבעה באוקטובר:

<https://webtv.un.org/en/asset/k1u/k1u8mfvmcm>

הכותבת: יעל שפירא (שמעוני), פסיכולוגית התפתחותית-חינוכית מומחית, הגישה את עבודת הדוקטורט בתוכנית ללימודי מגדר, בנושא: "ונתנה תוקף": תגובות החברה לשיתוף טראומה קשה שעברו נשים והשלכותיהן"

