

"איפה הייתם שמונה שעות?"

פציעה מוסרית בקרב אזרחים וחיילים בעקבות אירועי הטרור של השבעה באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל

גדי זרח ויוסי לוי בלז

מבוא

פציעה מוסרית (Moral Injury) היא פגיעה נפשית-חברתית עמוקה המתפתחת כאשר אדם נחשף לאירועים שבהם הוא פועל, נמנע מלעשות פעולה נדרשת או עד למעשים הנחווים בעיניו כהפרה חמורה של קוד מוסרי פנימי או של ערכי יסוד החיוניים להגדרתו העצמית. פעולות או הימנעות מפעולות אלו נעשות בדרך כלל תחת מצבי לחץ קיצוניים. בשונה מהפרעת דחק פוסט-טראומטית, הנשענת על חשיפה לאירועים מסכני חיים ומבוססת על מנגנונים הקשורים לפחד, לאיום ולחוסר אונים, פציעה מוסרית נובעת ממפגש עם מעשים או עם מחדלים הנוגעים בלב הזהות המוסרית של האדם ובתפיסותיו בדבר מהו 'טוב' ו'ראוי'. על פי הספרות העדכנית פציעה מוסרית היא תסמונת רב-ממדית הכוללת שינויים בדרכי ההגדרה העצמית, במשמעות ובתכלית החיים, במערכות אמון ושייכות חברתית ובתחושות עמוקות של אשמה, בושה, גועל וניכור עצמי, זעם ובגידה (ראו למשל: Litz, 2025; Litz & Walker, 2025). במקרים רבים נפגעת גם תפיסתו של האדם את טבע החברה ואת טבע האדם בכלל, עד כדי שחיקה של אמון בסיסי בעולם. פציעה זו עלולה להיות מכאיבה ומתמשכת ולהתבטא גם שנים לאחר האירוע המחולל.

מאירוע להשלכות: התהליך המוביל לפציעה מוסרית

ליבת הפציעה המוסרית מצויה בהתנגשות החריפה בין המציאות שהתרחשה בפועל ובין הציפיות, הערכים והאמונות העמוקות המכוונות את חייו של האדם. כאשר אדם מבצע פעולה הסותרת את אמונותיו המוסריות, או נמנע מלעשות פעולה הנחווית כחובתו, מתרחשת פגיעה עמוקה בזהות שלו. התהליך המוביל לפציעה מוסרית מתחיל בחשיפה במציאות לאירועים בעלי פוטנציאל לפגיעה מוסרית (Potentially morally injurious events—PMIEs). אפשר לחלק אירועים אלו לארבע קטגוריות עיקריות שהודגמו בעשרות מחקרים: (1) נקיטת פעולות הנחווות כהפרה של ערכים מוסריים עמוקים, כגון פגיעה באדם חסר ישע, הפעלת כוח הנתפסת כלא מוצדקת או התנהגות הנוגדת את האתוס המקצועי או החברתי של האדם; (2) הימנעות ממעשה ראוי, כלומר, מצבים שבהם האדם חש שהיה עליו להתערב, להגן, למנוע עוול או להציל חיים אך בפועל לא עשה זאת מחוסר יכולת, מבלבול או מאילוצים חיצוניים; (3) עדות למעשים של אלימות, אכזריות, השפלה או זלזול בחיי אדם (למשל מידי חברי צוות, מפקדים, עמיתים בעבודה). עדות כזו מעוררת תחושת

שותפות פסיבית וצרימה מוסרית קשה; (4) חוויה של בגידה וחוסר אמון מצד דמויות סמכות, עמיתים, מוסדות המדינה או קבוצת השייכות, כלומר תחושה שהגורמים שאחראים להגן, להוביל או לפעול למען האדם הפרו חוזה מוסרי בסיסי של מחויבות ונאמנות הדדית (Litz, 2025; Litz et al., 2009).

בעקבות החשיפה (ולעיתים לאחר ימים, שבועות או שנים) האדם מתחיל לגבש הערכה מוסרית של האירוע, הערכה שהיא לב ליבו של התהליך המוביל לפציעה מוסרית. במרכז הערכה זו עומד הניסיון להבין אם מה שקרה תואם או מפר את הערכים האישיים, את צו המצפון ואת המוסר הבסיסי של האדם. במהלכה נשאלות שאלות כדוגמת: האם אפשר להצדיק את המעשה? מה היה צריך לקרות על פי אמות צדק אוניברסליות או על פי דאגה לאחרים? והאם אחרים – כמו חברי צוות, מפקדים או מנהיגים – עמדו בחובתם המוסרית? למעשה האדם מוצא את עצמו שואל שאלות בנוגע להשתקפות שלו באירועים שחווה, שבהן: מה זה אומר עליי? כיצד אפשר לקבל את הפעולות שעשיתי? האם אני אותו אדם שחשבתי שאני? כאשר המסקנה מההערכה היא שבפעולות שנעשו הייתה חריגה חמורה מהערכים ומצו המצפון האישי של האדם, מתעוררים רגשות מוסריים עזים: אשמה עמוקה ('פגעתי במישהו באופן שלא אוכל לתקן'), בושה קיומית, גועל וניכור מהעצמי ('אני אדם רע'), זעם כלפי אחרים ותחושת בגידה קשה ('הפקירו אותי'). רגשות כואבים אלה אינם רגשיים; הם מתמשכים ומתעבים, ולעיתים הם מלווים בצמצום קשרים ובהתרחקות חברתית המשתקפים בתחושות כמו: 'אני לא שייך יותר', 'אני מחביא בתוכי מפלצת'. דהיינו, האדם הסובל מעדיף להוציא את עצמו מן הקהילה בטרם יצא ממנה מושפל ונענש על פי חווייתו שלו.

למשך זמן וללא טיפול מתאים רגשות אלו עלולים להתגבש לפציעה מוסרית חריפה וכואבת. האדם עלול לחוות שינוי מתמשך באמונות היסוד שלו על עצמו, על החברה ועל העולם, שחיקה עמוקה באמון באחרים ובמוסדות, חוויה של זרות ביחס לסביבה, התרחקות מקשרים ותחושת בדידות קשה. הספרות המחקרית מדגישה שפציעה מוסרית קשורה לתסמינים נפשיים נרחבים וחריפים, כגון: דיכאון, חרדה, תסמינים פוסט-טראומטיים, שחיקה רגשית, נטייה להתנהגויות מסכנות ולעיתים גם מחשבות אובדניות וסיכון אובדני (ראו למשל: Griffin et al., 2019; Levi-Belz et al., 2024; Zerach et al., 2024).

מי חווה פציעה מוסרית?

המחקר על פציעה מוסרית החל בתוך ההקשר הצבאי, בעיקר בארצות הברית, ושם תועדו לראשונה זיכרונות קשים של לוחמים אשר חשו כי המעשים שעשו או שנמנעו מלבצע במהלך לחימה חרגו עמוקות מערכי המוסר שלהם (Litz et al., 2009; Shai, 2004). מחקרים אפידמיולוגיים רחבי היקף הראו כי בין 25% לכ-40% מהלוחמים האמריקאים דיווחו על חשיפה לאירועים מוסריים פוגעניים בזמן שירותם, וכי חשיפה זו קשורה לביטויי דיכאון, לתסמינים פוסט-טראומטיים ולמחשבות אובדניות (Bryan et al., 2018; Frankfurt et al., 2016). גם בישראל נצברו עדויות ניכרות בהקשר הצבאי: מחקרי רוחב ואורך שערךנו בשנים האחרונות העלו כי בין 20%-40%

מלוחמי הסדיר והמילואים בצה"ל חוו במהלך שירותם לפחות אירוע מוסרי פוגעני אחד מתוך ארבע קטגוריות האירועים, וכי חשיפה זו מנבאת עלייה עקבית בסימפטומים פוסט־טראומטיים, בדיכאון וברמות הסיכון האובדני במשך הזמן (Levi-Belz et al., 2024; Levinstein et al., 2025; Zerach & Levi-Belz, 2021; Zerach et al., 2025). מספרים גבוהים אלה, הדומים לנתונים המדווחים בצבאות אחרים ובשלל מערכות, משקפים את שכיחותם הגבוהה של אירועים עם פוטנציאל לפגיעה מוסרית ואת השלכותיה ארוכות הטווח, במיוחד במצבים שבהם חיילים מתחככים עם אוכלוסייה אזרחית במהלך פעילותם המבצעית (Zerach et al., 2021).

בשנים האחרונות עולה ההבנה כי פגיעה מוסרית אינה מוגבלת רק לשדה הקרב. מגפת הקורונה סימנה נקודת מפנה מרכזית, משום שחשפה באופן חסר תקדים מערכות שלמות של אנשי מקצוע למצבי קונפליקטים מוסריים בלתי אפשריים: אנשי רפואה ונפש שנאלצו לבחור בין מטופלים, להפריד משפחות או לעבוד בתנאים הנתפסים כלא מוסריים או כבלתי בטוחים. במחקרים עדכניים שבחנו את השלכות בריאות הנפש של מגפת הקורונה נמצא שיעור גבוה של מופעי מצוקה מוסרית ופגיעה מוסרית בקרב רופאים, אחיות, פסיכולוגים ועובדים סוציאליים בישראל ובעולם (Levi-Belz & Zerach, 2022; Maguen et al., 2025; Zerach & Levi-Belz, 2022). בחלוף הזמן הלכה והתרחבה גם הספרות העוסקת באוכלוסיות נוספות המצויות בקו החזית החברתי, שוטרים, כבאים, פרמדיקים ומחנכים, המדווחים על פגיעה מוסרית ועל קונפליקטים חריפים בין ערכים מקצועיים למציאות מורכבת בשטח (Kaplan et al., 2025; Levi-Belz et al., 2023; Sugrue, 2000). התופעה ניכרת באופן בולט גם בממצאי מחקרים שבדקו משתתפי מחאות פוליטיות, בכלל זה ישראלים שהשתתפו בהפגנות רחבות היקף נגד המהפכה המשפטית. משתתפים אלו דיווחו על תחושות עמוקות של בגידה, של אובדן אמון ושל הפרת חוזה אזרחי מצד מוסדות שלטוניים וגורמי אכיפה, לצד רגשות בושה, זעם וניכור (Levi-Belz et al., 2024; Levi-Belz et al., 2025b).

פגיעה מוסרית בקרב אזרחים בזמן המלחמה

בשולי הכביש המוביל בין ביתם של כותבי הפרק התנוססה כתובת גרפיטי גדולה: "איפה הייתם שמונה שעות?" נדמה כי כתובת זו, בשפה ישירה ובטון כאוב וזועם, משקפת את התמה המרכזית שנחווה ותוארה בקרב רבים במדינת ישראל, ובמיוחד בקרב אזרחים תושבי עוטף עזה ויישובי הדרום שנפגעו בצורה הקשה ביותר, והיא תחושת ההפקרה. הכתובת מכוונת לנמענים לא ידועים, משאירה חלל פתוח המתמלא בנקל באחראים והאמונים על השמירה על שלומם של אזרחי המדינה — הממשלה ורשויותיה, זרועות הביטחון ובראשם הצבא. עוצמתה של הכתובת מהדהדת למרחבים נוספים — איפה היה אלוהים? איפה היית את או אתה?

בראי המודל הקונספטואלי של פגיעה מוסרית, חוויית ההפקרה מתבטאת נפשית בחוויות סובייקטיביות ובהערכה של אירוע פגיעה מוסרית מסוג בגידה (Betrayal based moral injury). חוויית הבגידה נוגעת לדמויות סמכות שהאדם נתן בהן את אמונו המלא שבעת הצורך יפעלו במהירות להגן עליו ולשמור על נפשו. כאשר דמויות אלו מתמהמהות להגיע, אינן משיבות לקריאת

העזרה ונכשלות בתפקידן המפורש, האדם נותר עם פצע מוסרי ועם פער קשה לגישור וקשה לעיכול מנטלי. פצע זה מחבר בבהירות מבהילה וטראומטית בין אובדן הביטחון האישי לסכנה הקיומית ולאובדן האמון בדמויות הסמכות – המנהיגים והמפקדים. במילים פשוטות, אורחים עלולים להיפצע מוסרית גם כאשר הקונפליקט המוסרי נסב בין ציפיות מבוססות ערכים של היחיד ממנהיגיו ובין פעולות המנהיגים הלכה למעשה שאינן עומדות בציפיות אלו.

על פי הנחות המודל החברתי-תפקודי של ברט ליץ והאנה ווקר (Litz & Walker, 2025), תכליתן האבולוציוני של מערכות מוסריות חברתיות היא שמירה על לכידות חברתית, על שיתוף פעולה ועל אמון בין חברי הקבוצה. כלומר, המוסר אינו רק מערכת ערכים אישית מופנמת אלא הוא גם מערכת חברתית המארגנת את היחסים בין יחידים וקבוצות ומדגישה את הגבולות בין קבוצת הפנים (Ingroup) לקבוצת החוץ (Outgroup). כאשר מתרחשת הפרה של הקוד המוסרי (מילולית, התנהגותית או מבנית), מתערערים יסודות של אמון, שייכות ושוויון הדדי שמקורם בקשרים של תלות הדדית. הדבר דומה לילד שחש ביטחון בעולם על סמך האמון בהוריו ומתוך הבנה שהוא משמעותי להם ושהם ידאגו לו ולא יזנחו אותו, במיוחד במצבי קיצון.

חויית בגידה של דמות סמכות, מפקד, מנהיג או מוסד היא אפוא אחת החוויות המרכזיות והכואבות של פציעה מוסרית. כאשר הפציעה נגרמת מנציג מקבוצת הפנים, כדוגמת יחידה צבאית, האמון, הלכידות ותחושת הערך העצמי נפגעים עמוקות. מאחר שמוחנו האבולוציוני רגיש במיוחד להפרת אמון מצד חברי הקבוצה שלנו, הנפגע עלול לחוש שנשבר חוזה מוסרי בלתי כתוב של נאמנות הדדית, ותחושה זו מביאה לידי רגשות של כעס, זעם ועמדות שליליות כלפי החברה. הביטויים הייחודיים של חוויות פציעה מוסרית מסוג בגידה מתוך קבוצת הפנים הם של תוצאות הפרת אמון (Trust-violation outcomes), ואלו מתבטאות בתחושות ניכור חברתי, חשדנות, אובדן תחושת שייכות וציניות כלפי מוסדות וכלפי ערכים משותפים.

חשיפתם של אורחים לאירועים עם פוטנציאל לפציעה מוסרית מסוג בגידה במלחמת חרבות ברזל משתקפת במגוון תצורות. חויית הבגידה משקפת תחושה עמוקה של חוסר אמון של רבים מאזרחי המדינה במפקדים ובמנהיגים במדינה. ראשית, חוויה זו משקפת את אי-העמידה בציפיות של אזרחי המדינה ממנהיגיה: תחושת ההפקרה של אזרחים רבים בשבעה באוקטובר והתנהלות בכל הקשור לטיפול בסוגיית החטופים, לתפקוד בשעת מלחמה ולשילוב אינטרסים זרים בניהול המדינה במשך המלחמה. שנית, ביטויים של פציעה מוסרית מסוג בגידה מצויים במפגש בין אזרחים ובין ארגוני הביטחון, ובראשם צה"ל. כך למשל תחושת בגידה יכולה להתעורר נוכח הציפיות של אזרחים לביטחון ולהתראה מוקדמת מצד גופי המודיעין טרם אירועי טבח השבעה באוקטובר, ובייחוד בשל המידע שהצטבר על היעדר תשומת לב מקצועית ועל ערנות בלתי מספקת לסימנים מבושרי האסון ולהתערעות של תצפיתניות, של חיילים ושל קצינים בדרג נמוך. חוסר האמון קיבל ביטוי מצמרר בהיעדרה של מצבת חיילים מתאימה וגדולה מספיק להדיפה של מחבלי החמאס הפולשים, מצב שבאופן בלתי נמנע התלוו אליו קריאות לרשויות ממאות אזרחים לבוא ולהצילם בעודם מותקפים ונצורים במשך שעות ארוכות. שלישית, חויית הבגידה ממשיכה ומתגלגלת לרציחתם וחטיפתם של

מאות אזרחים, אשר משפחותיהם, מוכות הכאב והצער, מבקשות את הנשיאה באחריות של מנהיגים אשר במשמרתם נחטפו אזרחים לבושי פיג'מה ממיטתם.

לפציעה מוסרית מסוג בגידה יש השלכות מרחיקות לכת על בריאות הנפש של האזרחים שנפגעו. מחקר פרוספקטיבי שערכנו, בחן מדגם מייצג של אזרחי ישראל שנמדדו לפני מתקפת השבעה באוקטובר, חודש אחריה, ושנה לאחר מכן. המחקר חושף תוצאות ראשונות של השלכות חוויות פציעה מוסרית שבבסיסן תחושת בגידה. על פי התוצאות, כחודש לאחר טבח השבעה באוקטובר דיווחו 46% מהמשתתפים על תחושת בגידה כלפי מנהיגים, מוסדות או דמויות סמכות. יתרה מזו, מלבד השפעות האובדן או החשיפה הישירה של האזרחים לאירועי הטרור, תחושת בגידה שדווחה חודש לאחר האירוע ניבאה במובהק רמות גבוהות יותר של חרדה, של דיכאון, של תסמינים פוסט-טראומטיים ושל שחיקה רגשית כעבור שנה, גם לאחר שליטה ברמות התסמינים הנפשיים טרם האירועים (Levi-Belz et al., 2025). אלו עדויות אמפיריות ראשונות להשלכות עקביות, רחבות היקף וארוכות טווח של חוויות פציעה מוסרית מסוג הבגידה בקרב אזרחים. ממצאים אלו מבהירים כי התמקדות במרכיבים המבוססים על פחד בעקבות האירועים הטראומטיים אינה מספקת; הכעס, האכזבה, אובדן האמון והשחיקה הנלווים לבגידה מחייבים התייחסות טיפולית ייחודית לצורך החלמה יעילה בטווח הארוך.

יש לציין כי אוכלוסיות נרחבות נחשפו הן ישירות והן בעקיפין למעשי פלצות של התעללות, אונס, רצח וביזה שהתרחשו באירועי הטבח של השבעה באוקטובר, באמצעות סרטונים שהופצו בתפוצה רחבה וללא כל צנזורה או פיקוח מקצועי דרך פלטפורמות מדיה חברתית וערוצי תקשורת בלתי פורמליים. בראי המודל הקונסטואלי של פציעה מוסרית, חשיפה זו יכולה להיות מוגדרת כפציעה מוסרית המבוססת על מעשי אחר (PMIEs-Other). כך, כאשר אדם נחשף לאכזריות או לחוסר אנושיות של האחר – במצבי לוחמה, רצח עם או התעללות אזרחית, לדוגמה – הוא עלול להיפגע גם מהתנגשות בין הערכים המוסריים שלו ובין מציאות של דהיזומניזציה של האחר, הנוקט מיני אמצעים לזרוע טרור ופחד ומשקף אובדן שליטה ערכית מוחלט ונטישה גורפת של ערכים הומניים. גם כאן נגרמת שחיקה של אמון אנושי בסיסי, אך הפגיעה נובעת מקריסת האמונה באנושות בכללותה ולא רק האמונה באנשים קרובים, במנהיגים ובמפקדים מקבוצת הפנים. שינוי זה באופי ובגישות של דימויים טראומטיים עלול להפעיל השפעה פסיכולוגית משמעותית, אפילו בקרב אנשים המרוחקים פיזית מזירות האלימות (Shoval-Zuckerman & Horesh, 2025).

ביטויים של פציעה מוסרית בקרב חיילים במלחמה

אירועי מלחמה וחשיפה מתמשכת לאוכלוסייה אזרחית הם גורמים המגבירים סיכון לפציעה מוסרית בכל זמן ומצב, ופציעה כזו נהייתה נושא שכיח בשיח הציבורי והטיפולי מאז השבעה באוקטובר. בחלק זה נציג את האתגרים שעמדו בפני לוחמים בשירות סדיר ובשירות מילואים במלחמת חרבות ברזל. נקודת הפתיחה לדיון בסיכון לפציעה מוסרית בלחימה קשורה בהגדרת מאפייניה הייחודיים של מלחמה זו.

ראשית, המלחמה החלה מייד עם פרוץ אירועי הטבח בשבעה באוקטובר 2023. מקצת הלוחמים נפגעו בעצמם, איבדו קרובי משפחה או חברים, השתתפו באחת המסיכות באזור, מתגוררים ביישובי עוטף עזה או השתתפו בקרבות הבלימה באותו היום. כתגובה רגשית, טבעית ואותנטית לאירועי הטבח עלו רגשות זעם ונקם עוצמתיים כלפי האויב וחשש אמיתי מפני עתיד מסוכן ולא נודע שבו תקיפה חוזרת היא בגדר האפשר. מחקרי עבר בקרב אוכלוסייה של לוחמים אמריקאים הראו כי רגשות של נקם בעקבות אובדן של חבר צוות מעלים את ההסתברות לביצוע מעשים העוברים על הקוד המוסרי המופנם (Frankfurt & Frazier, 2016).

שנית, מלחמת חרבות ברזל הייתה רב־זירתית ונמשכה לפרק זמן ממושך ביותר. עם הימשכות המלחמה והרחבתה לזירות נוספות ועם האובדן הרב של לוחמים ופציעתם של רבים אחרים עלה הצורך בגיוס אנשי מילואים לסבבים נוספים. לפיכך הימשכות הלחימה העלתה עד מאוד את ההסתברות לחשיפה לאירועי קרב ולחשיפה לאירועים עם פוטנציאל לפציעה מוסרית. מחקרי עבר מציינים קשר סטטיסטי בין שני סוגי החשיפה, כך שלוחמים המצויים בשירות בעת מלחמה נחשפים לאירועים רבים המשלבים הן סכנה לפציעה ולמוות והן מורכבות ואתגר מבחינה מוסרית. יתרה מזו, נראה כי בחוויות של אזרחים ושל חיילים רבים נכחה ביתר שאת לאחר השבעה באוקטובר הסיסמה שהייתה נפוצה מאוד בחודשים הראשונים למלחמה והיא *Never Again* ("לעולם לא עוד זה עכשיו"). סיסמה זו נושאת עימה מטען היסטורי־רגשי כבד במיוחד – השוואה לנאצים המודרניים ולמאבק הקיומי מולם. נושא זה גם הוזכר לא מעט מפי פוליטיקאים והתקשורת. אך עבור חלקים נרחבים בציבור הישראלי מסגור זה של האויבים כנאצים אינו רק סיסמה פוליטית או תקשורתית, מסגור זה מעורר חוויה קמאית של שחזור המאבק רב־השנים בנאצים ובעוזריהם, מאבק שהטעין את המלחמה בחמאס בעוצמות רגשיות קיצוניות של זעם, נקם ואיום קיומי מחודש. בצל חוויה זו המפגש עם האויב יכול להיחוות לא רק כעיוות צבאי אלא כהזדמנות 'לתקן' באיחור את חוסר האונים של הדורות הקודמים, 'להחזיר לנאצים סוף־סוף על מה שעשו'. במצבי קיצון כאלה יכולת העיבוד, הוויסות וההבחנה המורכבת בין אויב ל'נאצי', בין מחבל ובין אוכלוסייה אזרחית, עלולה להישחק, וההתנהגות עלולה להיות מונעת יותר מרגש גועש ופחות משיקול דעת מוסרי מעובד. ואולם עם שובו של החייל מהחזית יכולים דימויי האויב להתחיל להתפוגג, והאנשים שפגש בשדה הקרב חוזרים בהדרגה לממדים האנושיים והמורכבים יותר של מי שאינם 'נאצים' אלא בני אדם. בדיוק בנקודה זו עלול להתעורר הקונפליקט המוסרי, שהוא הפער בין תפיסת האירוע בזמן אמת תחת מעטפת ה'לעולם לא עוד' ובין הבחינה בדיעבד, מתוך מרחק רגשי וקוגניטיבי, של האירוע. פער זה בין דימוי האויב הטעון טוטלית ובין האנושיות המורכבת של המציאות עלול ליצור אירועים פוטנציאליים של פציעה מוסרית ('מה עשיתי?! מה עשינו?!'), בעקבות זאת להעצים תחושות אשמה, בושה, גועל מהעצמי וזעם, ובסופו של דבר להביא לידי עלייה בשכיחותם ובחומרתם של תוצאות הפציעה מוסרית.

מאפיין נוסף של מלחמת חרבות ברזל, בייחוד במצבי הלוחמה בזירת רצועת עזה, הוא החיכוך הבלתי נמנע של לוחמים עם אוכלוסייה אזרחית, שהוא גורם הסיכון הגבוה ביותר לפציעה מוסרית.

סוגיה זו מורכבת אף יותר בידיעה שהאויב משתמש לעיתים במוקדי אוכלוסייה אזרחית מובהקים (כגון בתי חולים) כמסתור לפעילות חבלנית וכן עובר בתכיפות בין חזות של לוחם לזו של אזרח תמים. מחקרי עבר בקרב לוחמי צה"ל ובצבאות אחרים מגלים את המורכבויות הרגשיות והמוסריות — לעיתים הבלתי אפשריות — במפגש עם אוכלוסייה אזרחית. במחקרנו בקרב לוחמים לשעבר נמצא שחשיפה לאירועים קרביים בסביבת אוכלוסייה אזרחית פלסטינית קשורה בעיקר לאירועים עם פוטנציאל לפציעה מוסרית המבוססים על נקיטת פעולות ולתחושות אשמה הקשורות לתוצאות פציעה מוסרית. עוד נמצא שאירועים עם פוטנציאל לפציעה מוסרית המבוססים על נקיטת פעולות תיווכו את הקשרים בין דיווחים על פעולה אישית או על עדות לאליומות פיזית ומילולית או להשפלה מצד לוחמים ואזרחים ובין תוצאות של פציעה מוסרית (למשל: Zerach & Levi-Belz, 2021). כלומר, המלחמה באויב יכולה להיות כרוכה גם בחוויה סובייקטיבית של מעבר על הקוד המוסרי, חוויה שעלולות להיות לה השלכות ארוכות טווח.

ננסה לעמוד על שני תיאורי מקרה היפותטיים המגלמים את מורכבות החשיפה לאתגרים מוסריים. הראשון הוא המקרה של לוחם הנמצא במשך חודשים ארוכים בשדה הקרב. המפגש פנים אל פנים עם אויב בלב אוכלוסייה אזרחית עלול להיות נפיץ בשלושה סוגי אירועים עם פוטנציאל לפציעה מוסרית — מעשים שעושה חייל העומדים בניגוד לקוד המוסרי הפנימי שלו, הימנעות ממעשה ראוי שהוא סבור שהיה נכון לעשותו או עדות למעשיהם (או היעדר הפעולה הנכונה) של אחרים, כגון חברי צוות או מפקדים. נקודת השבר מגיעה לעיתים בצורה מפתיעה באירוע אחד או מצטברת ברצף שוחק של אירועים. במקרים רבים הקושי בא עם טשטוש הגבולות במפגש עם אוכלוסייה אזרחית, כאשר מתעורר בלבול וצפות שאלות כגון: האם האזרח מעורב בטרור? האם כוונותיו תמימות או שלא? גם הניסיון לשמור על אמות מוסר בהתנהגות כלפי האוכלוסייה באמצעות יחס מכבד אינו מקל על הקונפליקט בנוגע לעצם הפעולה האלימה כלפיה. לעיתים שנים לאחר אירועים אלו צפים רגשות של בושה, של אשמה, של גועל מהעצמי ושל זעם כלפי המערכת, ובהיעדר טיפול עלול המצב להחמיר לכדי הימנעות ניכרת, בידוד ושינוי מערכת ועמוק בדרך שבה האדם חווה את עצמו ואת החברה.

לא רק לוחמה פנים אל פנים היא בעלת פוטנציאל לפציעה מוסרית. מלחמת חרבות ברזל הביאה לשיא את מערכי הקרב המודרניים המשתמשים במגוון ממדים של לוחמה, ובמיוחד הפעלה מרחוק של כלי טיס בלתי מאוישים (כתב"ם). מקרה היפותטי שני הוא של חייל שתפקידו מפעיל כתב"ם יכול לעמוד בסיטואציה בלתי רגילה שבה הוא נמצא במרחק עשרות קילומטרים ממקום התקיפה, אך יכולת הראות של התקיפה והדיוק בפגיעה יוצרים קרבה פסיכולוגית-תחושתית ברמה גבוהה ביותר. אותו חייל עלול לחוות מצוקה מוסרית גבוהה בהבינו בעת ההפעלה את השלכותיה על נפגעים. גם תוצאות של הפצצה ארטילרית הנעשית בידי לוחמים וקצינים יכולה לגרום לפגיעה משנית באוכלוסייה בלתי מעורבת, מה שלעיתים מכונה 'נזק אגבי'. על אף הצמצום הנדרש בהיקפי הפגיעה ועל אף הקריטריונים של הוראות פתיחה באש, מבחינה רגשית חייל המשתתף בהתקפות אלו עלול לחוש צרימה חריפה בתפיסתו את עצמו וביחס למה שהוא יכול להצדיק כפעולה לגיטימית

במלחמה. הצד שהוא כביכול העוצמתי והחזק מבחינה צבאית עלול אפוא לסבול מהשלכות פעולותיו בפגיעות הנפשית של הפרט.

תיאורים רבים של לוחמים כוללים מפגשים אקראיים בעת לחימה עם ילדים שנפגעו, עם קשישים שסבלו ואף עם חיות שנפצעו ומתו. בנקודות הללו ייתכן מפגש המזכיר לחייל הפוגע אנשים קרובים מחייו (ילדיו, סבו) ומטעין אותו בכאב אחר, סובייקטיבי, הנוסף על עצם הפגיעה. כמו כן פגיעה בחפים מפשע, שהיא תוצר אפשרי ומוכר של שדות קרב שכולה, עלולה להוביל לשינוי בדרך שבה תופס הלוחם או הלוחם לשעבר את טבע האדם ואת טבע החברה. מה שנתפס בבירור כתמים אך נפגע במלחמה, מטלטל עמוקות את זהותו של האדם ואת הדרך שבה הוא תופס אמיתות בנוגע לעצמו ולדרך שבה העולם מתנהל בצורה תקינה. בהקשר זה חשוב לציין את רצף הפציעה המוסרית שמציע ליץ (Litz, 2025). הרצף מתחיל ממועקה מוסרית שבני אדם רבים חווים וממשיך לדרגות גבוהות יותר של מצוקה מוסרית. עם זאת, פציעה מוסרית של ממש מתרחשת אצל מעטים ובמצבי קיצון, אך תוצאותיה קשות ונרחבות, והיא נוגעת בשאלת האחריות האישית, הדרך להתמודד עם הצרימה המוסרית ותהליך העיבוד של חוויות הקרב המורכבות.

דרכי התמודדות עם פציעה מוסרית

בשנת 2021 בחנו מחברי הפרק במחקר ניסויי את יכולתם של אנשי בריאות הנפש בישראל להכיר, לזהות ולהציע טיפול מתאים למטופל היפותטי הסובל מתסמינים המדמים פציעה מוסרית. תוצאות המחקר הדגישו כי רובם של אנשי המקצוע מתקשים לזהות תופעות ייחודיות של פציעה מוסרית בתיאורי מקרה, לעיתים מבלבלים בינה ובין התגובה המוכרת של הפרעה פוסט-טראומטית – דבר המוביל לקושי בהתאמת הטיפול המיטבי הנדרש. חלק מאנשי הטיפול דיווחו כי כלל ללא הכירו את תופעת הפציעה המוסרית. לצד זאת, המחקר גם העלה ממצא אופטימי המעיד כי הדרכה והגברת המודעות והידע על פציעה מוסרית משפרים את יכולת הזיהוי של התופעה (Levi-Belz & Zerach, 2022). דומה שמאז עריכת המחקר חלה התקדמות רבה ביכולת להכיר ולזהות בפציעה מוסרית, בין היתר הודות להגברת התהודה התקשורתית של שורדים והודות לאנשי מקצוע הנעזרים בממצאי המחקר האקדמי המתפתח בתחום. עם זאת, היות שפציעה מוסרית היא שדה מחקרי צעיר בשנים, יש לחברה הישראלית, לאנשי המקצוע ולציבור הישראלי עוד דרך ארוכה עד להיכרות מלאה עם כל הקשור למניעה, טיפול והתייחסות מתאימה במצבי פציעה מוסרית. עלינו, הכותבים והקוראים של פרק זה מוטלת החובה להמשיך להעמיק בנושא בכדי לאפשר לכל אותם חיילים ואזרחים שנפגעו את הטיפול המיטבי בפציעה מוסרית.

הדיון באופן ההתמודדות עם פציעה מוסרית כולל שתי הנחות בסיסיות חשובות. ההנחה הראשונה היא שכל פסיכופתולוגיה, ובייחוד הפרעות קשורות טראומה ופציעה מוסרית, נטועות בהקשר החברתי-תרבותי-פוליטי הסובב אותן ומושפעות ממנו מאוד. לפיכך שאלות על הגורמים למלחמה, על תרומת 'השחקנים' בזירה להימשכות המלחמה, על הגדרות אמות המוסר בעת מלחמה ועל סוגיות דומות הן חלק אינהרנטי מדיון אינטגרטיבי ומקיף על פציעה מוסרית, אך פריסתן ודיון

בהם הם מעבר לגבולות פרק זה. ההנחה השנייה היא שמטבע מקצוענו הטיפולי ועיסוקנו המחקרי אנו מחזיקים עמדה אתית שבבסיסה היא פסיכולוגית, הומנית וטיפולית. על פי עמדה זו, כל עוד אורחים נפגעים מאירועי טרור וחיללים נשלחים להגן על מדינתם בעת מלחמה, יהיו מי שייפגעו מהשלכותיה הפוגעניות. לפיכך הציוניים העליונים עבורנו הם הן הבנות מקורות הסבל של האזרחים ושל החיילים הסובלים בעקבות המלחמה, לרבות פציעה מוסרית, והן ניסיון אמיתי וכן להקל עליהם. בדומה להתפתחות העמדה האתית הבסיסית כלפי שורדי טראומה, יש להתחיל את הדיון בפציעה מוסרית בסוגיית ההכרה. ייתכן ששורדי אירועי השבעה באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל המתמודדים עם תופעות של פציעה מוסרית, סובלים בגיגן מרגשות קשים ומייסרים של בושא ואשמה. נקישת עמדה התחלתית שמכירה בהשלכות האפשריות של חשיפה לאירועים עם פוטנציאל לפציעה מוסרית תוכל להציע לשורדים אלו את תחילת הדרך הבטוחה לחשיפה עצמית, לעיבוד האירועים שחווי והתפתחות ההימנעות מהזכרות ועיסוק בהם בשלל אמצעים. חשוב שהכרה כזו תינתן במועד סמוך ככל האפשר להתרחשות האירועים עצמם, כדי לאפשר תהליך עיבוד ראשוני מהיר יותר, משום שזה יקל עד מאוד על הסבל של אלו החווים את הפציעה.

זאת ועוד, מחקרנו בקרב חיילים העלו שוב ושוב את המשמעות הגדולה של שייכות מחדש, חמלה עצמית וסליחה עצמית. באופן כללי, אנשים השבים משדה הקרב ולא כל שכן ממערכה ממושכת ומורכבת כמלחמת חרבות ברזל, עלולים לחוות את עצמם כנפרדים מהחברה, שונים, מנוכרים ומחזיקי סוד נפיץ שאין לגלותו. פעולות של שייכות מחודשת במערכות חברתיות, קהילתיות וטיפוליות המעודדות חמלה עצמית וסליחה עצמית יכולות למתן את ההשלכות השליליות האלה למשך זמן. תוצאות מחקרי אורך שערכנו בקרב לוחמים בעת השירות ולאחריו העלו כי בקרב לוחמים בעלי יכולת סליחה נמוכה, חשיפה גבוהה יותר לאירועי פציעה מוסרית מסוג בגידה נקשרה לרמות גבוהות יותר של בושא ולאחר מכן לתסמינים פוסט-טראומטיים חמורים יותר. לעומת זאת, בקרב אלו המאופיינים ברמת סליחה גבוהה, חשיפה לאירועי פציעה מוסרית של העצמי ושל האחר נמצאה קשורה לרמות נמוכות יותר של בושא מוסרית ולאחר מכן לירידה בתסמינים פוסט-טראומטיים (Zerach et al., 2025). ממצאים אלו מחזקים תוצאות של מחקרים העוסקים בלוחמים ובאנשי צוות רפואי בעת תקופת מגפת הקורונה, שעל פיהן חמלה עצמית גבוהה והתפתחות של ביקורת עצמית ושל תחושת בדידות ומלכוד יכולות להעצים את נפגע הפציעה המוסרית ולסייע לו לשוב למערכות החיים והחברה כשלם שאינו מושלם (Levi-Belz & Zerach, 2022).

שיטות טיפול ייעודיות בפציעה מוסרית, הן כחלק משיטות טיפול מוכרות כמו ACT או CPT והן בפרוטוקולים ייעודיים כגון Adaptive Disclosure, לעיתים מציעות לחתור גם לפעולה מתקנת עבור המתמודדים עם פציעה מוסרית. רגשות מוסר כגון אשמה הם פעמים רבות המפתח לנתיב הטיפול והשיקום של שורד הטראומה וסימן מרכזי לבריאותו הנפשית, ולכן על מערכות טיפול קבוצתיות ופרטניות להציע פעולות סמליות וקונקרטיות שתכליתן עשייה משמעותית ומתקנת נוכח כאבי המוסר, למשל כתיבת מכתב לקורבן, דיאלוג מדומיין עם קורבן אן התנדבות קהילתית. עשיית פעולה אנושית, חיובית ותורמת יכולה לעבור אינטגרציה בנפשו של החווה עצמו רק כאשר, פוגע

ולא מוסרי ולסייע לו לחוש אחראי על מעשיו בלי להמשיך ולפגוע בעצמו בגינם. עם התרחבות העניין בפציעה מוסרית בשנים האחרונות ובמיוחד במלחמת חרבות ברזל, הולכים ומתרכבים אנשי מקצוע וגופים שמבקשים לעסוק בנושא ולפתח פרקטיקות טיפוליות. זוהי התפתחות מבורכת, אך בד בבד היא מדגישה את החשיבות של היכרות מעמיקה עם הידע המדעי המצטבר, עם ההמשגות העדכניות ועם הניסיון הקליני שנבנה במשך השנים. עיסוק מדויק ומושכל בפציעה מוסרית יאפשר לפתח התערבויות בטוחות, מותאמות ומועילות יותר לאלו המתמודדים עם השלכות התופעה.

מחקרי העבר מלמדים עד כמה הכנה אתית ומנהיגות אתית הן קריטיות לגיבוש חוסן בקרב חיילים טרם צאתם לשירות מבצעי (Zerach et al., 2023), ולכן יש מקום לעמוד גם על אחריות מערכתית ומוסדית בהקשר של פציעה מוסרית בעקבות אירועי השבעה באוקטובר ומלחמת חרבות ברזל. דווקא היות שהמלחמה החלה בצל הפילוג החברתי בישראל, עולה הצורך במנהיגות חיובית שתישא באחריות ותשיב את האמון בה. כאשר אזורי המדינה, ובהם אנשים המתמודדים עם השלכות של פציעה מוסרית, יוכלו לראות מנהיגים הפועלים לפי אמות מידה מוסריות וערכיות התואמות את אלו שלהם, תיתכן תחילתו של תהליך השבת האמון. חשוב שנשיאה כזו באחריות תתרחש בתקופת זמן קרובה לאירועים, לפני שתחל הידרדרות לתצורה כרונית יותר של פציעה מוסרית ושל ההשלכות הנפשיות שלה. נשיאה זו באחריות לצד בקשת סליחה, בדיקה מקיפה של אירועי המלחמה והתחייבות לשיקום יוכלו להשפיע לטובה על בריאות הנפש הפרטית של כל אזרח ואזרח, ולהתחיל תהליך של איחוי הנדרש כל כך בעת הזו. במצב זה נוכל לא רק לרפא את הנפש הסובלת מפציעה מוסרית אלא גם ליצור חברה המסוגלת להתבונן בעצמה יותר באומץ, ובכך נפחית פציעות מוסריות בעתיד הן ברובד האישי והן ברובד הקהילתי-חברתי.

הכותבים

פרופ' גדי זרח – פסיכולוג קליני (PhD), פרופסור מן המניין במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת אריאל, ומוביל את המעבדה לחקר החוסן הנפשי בה. חוקר, מטפל, יועץ ומרצה בתחומי הטרואמה הנפשית, ההפרעה הפוסט-טראומטית והמנגנונים הפסיכולוגיים שניתן לטפח כדי לקדם ביטויים של חוסן נפשי ותופעות של צמיחה פוסט-טראומטית.

פרופ' יוסי לוי בלוז – פסיכולוג קליני (PhD), פרופסור מן המניין בבית הספר לטיפול, ייעוץ והתפתחות האדם באוניברסיטת חיפה. ראש המרכז לחקר האובדנות והכאב הנפשי ע"ש ליאור צפתי. ממקימי התוכנית לפסיכותרפיה 'אלומות' – ידע, יצירתיות ומנהיגות. חבר המועצה הלאומית למניעת אובדנות ויועץ בכיר למשרדי ממשלה וארגונים רבים. פרסם ארבעה ספרים ומאה שישים מאמרים מדעיים.

מקורות

- Bryan, C. J., Bryan, A. O., Roberge, E., Leifker, F. R., & Rozek, D. C. (2018). Moral injury, posttraumatic stress disorder, and suicidal behavior among National Guard personnel. *Psychological trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(1), 36.
- Frankfurt, S., & Frazier, P. (2016). A review of research on moral injury in combat veterans. *Military Psychology*, 28(5), 318-330.
- Griffin, B. J., Purcell, N., Burkman, K., Litz, B. T., Bryan, C. J., Schmitz, M., ... & Maguen, S. (2019). Moral injury: An integrative review. *Journal of Traumatic Stress*, 32(3), 350-362.
- Levi-Belz, Y., Amsalem, D., Groweiss, Y., Blank, C., Shacher-Lavie, I., & Neria, Y. (2025b). The Lingering Wounds of Betrayal: The Long-Term Impact of Betrayal-based Moral Injury on mental health Outcomes Following the October 7th, 2023, Terror Attack. *Journal of Psychiatric Research*, 192, 296-301.
- Levi-Belz, Y., Ben-Yehuda, A., & Zerach, G. (2023). Suicide risk among combatants: The longitudinal contributions of pre-enlistment characteristics, pre-deployment personality factors and moral injury. *Journal of affective disorders*, 324, 624-631.
- Levi-Belz, Y., Blank, C., Groweiss, Y., & Neria, Y. (2024). The impact of potentially morally injurious experience of betrayal on PTSD and depression following the October 7th terror attack. *Scientific Reports*, 14(1), 18021.
- Levi-Belz, Y., Groweiss, Y., & Blank, C. (2023). Moral injury and its mental health consequences among protesters: findings from Israel's civil protest against the government's judicial reform. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(2), 2283306.
- Levi-Belz, Y., Shemesh, S., & Zerach, G. (2022). Self-disclosure moderates the association between potentially morally injurious events and suicidal ideation. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 44(3), 198-208.
- Levi-Belz, Y., & Zerach, G. (2022). "How can they treat it if they can't identify it?": Mental health therapists' knowledge and perspectives of moral injury. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 15(Suppl 2), S436-S445. <https://doi.org/10.1037/tra0001206>
- Levi-Belz, Y. & Zerach, G. (2022). The wounded helper: Moral injury contributes to depression and anxiety among Israeli health and social care workers during the COVID-19 pandemic. *Anxiety, Stress and Coping*, 35(5), 518-532.
- Levi-Belz, Y., Levinstein, Y., & Zerach, G. (2025). The impact of moral injury on suicide risk among recently discharged Israeli veterans: A longitudinal moderated mediation model of trauma-related guilt and self-forgiveness. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 17(5), 1023-1032. <https://doi.org/10.1037/tra0001651>
- Litz, B. T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W. P., Silva, C., & Maguen, S. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29(8), 695-706.
- Litz, B. T. (2025). Moral injury: State of the Science. *Journal of Traumatic Stress*, 38(2), 187-199.

- Litz, B. T., & Walker, H. E. (2025). Moral injury: An overview of conceptual, definitional, assessment, and treatment issues. *Annual Review of Clinical Psychology*, 21.
- Maguen, S., Griffin, B. J., Pietrzak, R. H., McLean, C. P., Hamblen, J. L., & Norman, S. B. (2025). Prevalence of moral injury in nationally representative samples of combat veterans, healthcare workers, and first responders. *Journal of General Internal Medicine*, 1-7.
- Shay, J. (2004). Odysseus in America. Combat Trauma and the Trials of Homecoming. *The Permanente Journal*, 8(4).
- Shoval-Zuckerman, Y., & Horesh, D. (2025). The DSM-5 exclusion of media exposure to traumatic events: A critical reexamination in light of the October 7, 2023, attacks. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 17(7), 1548-1550.
- Sugrue, E. P. (2020). Moral injury among professionals in K-12 education. *American Educational Research Journal*, 57(1), 43-68.
- Zerach, G. & Levi-Belz, Y. (2018). Moral injury process and its psychological consequences among Israeli combat veterans. *Journal of Clinical Psychology*, 74(9), 1526-1544. DOI: 10.1002/jclp.22598
- Zerach, G., & Levi-Belz, Y. (2021). Exposure to combat incidents within the civilian population as possible correlate of potentially morally injurious events and moral injury outcomes among Israeli combat veterans. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 29(1), 274-288. doi.org/10.1002/cpp.2632.
- Zerach, G., & Levi-Belz, Y. (2022). Moral injury, PTSD, and complex PTSD among Israeli health and social care workers during the COVID-19 pandemic: The moderating role of self-criticism. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(8), 1314.
- Zerach, G., Ben-Yehuda, A., & Levi-Belz, Y. (2023). Prospective associations between psychological factors, potentially morally injurious events, and psychiatric symptoms among Israeli combatants: The roles of ethical leadership and ethical preparation. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(8), 1367.
- Zerach, G., Ben-Yehuda, A., & Levi-Belz, Y. (2025). Deployment-Related Moral Injury Contributes to Post-Discharge Depression and Anxiety Symptoms: A Six-Year Longitudinal Study Among Israeli Combat Veterans. *Psychiatry*, 1-13. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/00332747.2025.2541532>
- Zerach, G., Ben-Yehuda, A., & Levi-Belz, Y. (2025). The impact of exposure to morally injurious events on posttraumatic stress symptoms among Israeli combat veterans: A longitudinal moderated mediation model of moral injury outcomes and dispositional forgiveness. *Psychiatry research*, 353, 116747. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2025.116747>
- Zerach, G., Levinstein, Y., & Levi-Belz, Y. (2024). Longitudinal associations between exposure to potentially morally injurious events and suicidal ideation among recently discharged veterans-The mediating roles of depression and loneliness. *Journal of Affective Disorders*, 350, 689-697.