



# איך אומרים הסלמה בפסיכולוגיה חברתית?

מדריך בגובה העיניים  
לשיפור יחסי ערבים-יהודים בעת משבר



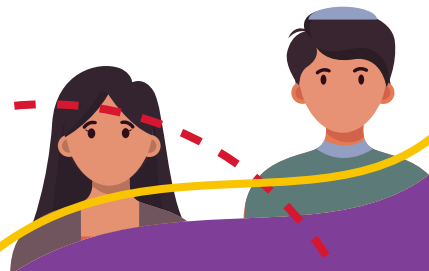
## הקדמה

מסמך זה נכתב בעקבות הלחימה בין ישראל לחמאס במאי 2021 ועל רקע ההסלמה ביחסים בין האזרחים היהודים לאזרחים הערבים. הסלמה זו מאתגרת במיוחד את ההתנהלות במקומות שיש בהם מפגש יום-יומי בין יהודים וערבים – במקומות עבודה, באקדמיה, במכולת השכונתית ובמרחב הציבורי.

**מטרת המדריך היא להנגיש תובנות מתחום הידע הפסיכו-חברתי כדי לענות על שתי שאלות בוערות: מה בעצם קורה פה, ומה אפשר לעשות עם זה?**

בתקופות של הסלמה ביטחונית מתעוררות תחושות קשות מאוד בין יהודים לערבים – שיח הקיטוב והשנאה מקצין, והיכולת להביע אמפתיה לסבלו ולכאבו של האחר הולכת ומצטמצמת. במציאות שבה הזהויות הלאומיות מתחדדות, המתחים מתעצמים והפערים נראים בלתי ניתנים לגישור, קשה לקיים חיים שוויוניים, סובלניים ומכבדים בין יהודים לערבים. עם זאת, אנחנו במרכז אקורד מאמינים כי המשבר החברתי-פוליטי שאנו שרויים בו טומן בחובו גם הזדמנויות לשפר את היחסים הבין-קבוצתיים.

**המסמך מיועד למנהיגים ולמנהיגות במגזר החברתי, העסקי והפוליטי, לאנשי ונשות תקשורת, לאנשי ונשות חינוך, לדמויות ציבוריות ולכל אלה המבקשים לבלום את העמקת השסעים ולקדם חיים משותפים, מכבדים ושוויוניים בין יהודים לערבים.** העקרונות שנציג במדריך הזה הם בבחינת עזרה ראשונה לאנשים ולגופים הנדרשים להתמודד עם האתגרים הבערים בשעת משבר, אך חשוב לציין שכדי להתמודד עם החסמים העמוקים יותר נדרשת התייחסות עקבית ושורשית מעבר להמלצות המופיעות במסמך זה.



# חסמים ועקרונות להתמודדות

להלן החסמים שעלולים למנוע יחסים מיטיבים בזמן משבר והעקרונות המוצעים להתמודדות עימם.



## חסם: התבלטות והתחזקות הזהות הלאומית הפרטיקולרית

בתקופות של הקצנה, הזהות הלאומית נוטה להתחזק: בקרב יהודים מתחזקת הזהות היהודית, הצינונית והישראלית, ואילו בקרב ערבים מתחזקת הזהות הערבית והפלסטינית. בעוד שיש ערך לקיום הזהויות הפרטיקולריות, **ההיצמדות לזהויות האלה מגבירה את התחושה שמדובר בשתי קבוצות נפרדות שאין ביניהן כמעט מן המשותף.**

## פתרון: חיזוק זהויות המשותפות ליהודים וערבים

לצד הזהויות הלאומיות קיימות זהויות נוספות שעל פיהן אפשר לחלק את העולם. הבלטה של זהויות משותפות ליהודים וערבים על בסיס פרקטי (היותם תושבי אותה עיר/עובדי אותה חברה/סטודנטים באותה אוניברסיטה), רגשי (תחושות הפחד והייאוש לצד הכמיהה לעתיד טוב יותר) או ערכי (התעקשות לראות כל אדם ולחיות יחד בצורה סובלנית ושוויונית) עשויה להפחית עמדות ורגשות שליליים. **מהלך כזה, הידוע כרה-קטגוריזציה, ממיין מחדש את הזהויות המסוכסכות על פי קטגוריות חדשות ובכך מאפשר לנו לכלול גם חברים מהקבוצה היהודית וגם חברים מהקבוצה הערבית מבלי לשלול את הזהות הלאומית של כל קבוצה ומבלי לדרוש מחבריה לוותר עליה.** כך, למשל, בתקופת הסלמה אנו ממליצים למנהל חברה עסקית או למנהל מוסד אקדמי לפנות ליהודים ולערבים בחברה או במוסד בגוף ראשון רבים ("אנחנו") כדי להנכיח שפה מאחדת היוצרת זהות משותפת ומתייחסת לכולם כחברים שווים ערך.

## חסם: התגברות הרגשות השליליים כלפי הקבוצה האחרת והפרטים בה

רגשות בין-קבוצתיים שליליים נוטים גם הם להתחזק בתקופות שבהן הסכסוך בין הקבוצות הולך ומעמיק ונעשה אליים יותר. **למשל בחברה שבה עובדים יחד יהודים וערבים המנהלים ביניהם מערכת יחסים טובה וארוכת שנים, עלולה הסלמה ביטחונית לעורר תחושות של פחד וכעס, ובמקרים קיצוניים אף שנאה זה כלפי זה וייאוש לגבי האפשרות לקיים יחסי עבודה טובים זה עם זה.**

**<< פחד**, הנגרם כתוצאה מתחושת איום כלפי הקבוצה או הפרטים בה, הוא רגש המעורר לא פעם תגובה של "לחימה או בריחה". הפחד יכול למנוע מאנשים מלבוא במגע עם חברי הקבוצה האחרת ("בריחה"), ובכך להעמיק עוד יותר את ההפרדה והקיסוב בין הקבוצות. כך, למשל, עובדת או סטודנטית ערבייה עלולה לחשוש להגיע למקום העבודה או לקמפוס בזמן הסלמה ביטחונית מתוך חשש שתיפגע פיזית או מילולית.

**<< כעס** מתעורר כשאנחנו מרגישים שנהגו כלפינו או כלפי הקבוצה שלנו בחוסר הגינות, ורגש כזה עלול להעיב עוד יותר על היחסים עם הקבוצה האחרת. כך, למשל, בזמן הסלמה עלול עובד יהודי להניח שכל הערבים תומכים באלימות ולכן יכעס על הקולגה הערבי שלו.

**<< שנאה** כלפי הקבוצה האחרת מבוססת על פרשנות סובייקטיבית שעל פיה האחר הוא רע מיסודו ולעולם לא ישתנה. מדובר ברגש הרסני ביותר שעלול לתת לגיטימציה פנימית לפעולות אלימות רחבות היקף. בעת הסלמה יש עלייה ברגש השנאה כלפי הקבוצה האחרת.

**<< ייאוש** לגבי עתיד היחסים הבין-קבוצתיים נובע מהתחושה שאין סיכוי לשפר את היחסים בין הקבוצות. קבוצות של יהודים וערבים הפועלות יחד לשינוי המציאות עלולות בתקופות כאלה להתייאש ולוותר על המשך שיתוף הפעולה ביניהן.

## **פתרון:** הכרה בפחד, ניתוב הכעס, הגברת האמונה שקבוצות יכולות להשתנות ונטיעת תקווה לעתיד טוב יותר

לכל אחד מהרגשות שהוזכרו לעיל ניתן מענה נפרד:

« אל מול תחושת **האיום והפחד** נשרה **תחושת ביטחון**: כולנו מפחדים עכשיו. הקבוצה האחרת אולי נתפסת כרגע כמאיימת, אבל הארגון/מוסד/שכונה שלנו יכול להיות מקום שבו כולנו נרגיש בטוחים ושייכים.

« נוכל לנתב את **הכעס** למקום מועיל יותר בכך שנדגיש את **האפשרות לשפר את המצב** ונעודד את שתי הקבוצות לפעול לתיקון העוול, למשל באמצעות השתתפות בהפגנה נגד האלימות ובעד חיים משותפים.

« בתגובה לגילויי **שנאה** נדגיש את העובדה שגם אם הרגשות שלנו כלפי קבוצה מסוימת הם שליליים כרגע, ההיסטוריה מוכיחה שקבוצות, כמו יחידים, **יכולות להשתנות עם הזמן**.

« כדי להתמודד עם תחושת **הייאוש**, נקדם תפיסה שעל פיה המציאות יכולה להיות טובה יותר. היחסים בין יהודים לערבים בארץ ידעו עליות ומורדות במהלך השנים, **ומכל משבר אפשר לצמוח ולבנות יחד מחדש חברה טובה יותר**. דוגמה טובה לכך היא המגמה מעוררת התקווה שראינו במשבר הנוכחי (מאי 2021): עוד ועוד ארגונים וחברות בלב החברה בישראל רתמו את עובדיהם היהודים והערבים כדי לקרוא לפיוס ולחיים משותפים ולהתייצב יחד נגד האלימות וההקצנה.

## **חסם:** העדר אמפתיה כלפי הקבוצה האחרת

לצד התחזקות הרגשות השליליים ניכר גם קושי בהבעת אמפתיה כלפי חברי הקבוצה האחרת. אמפתיה היא רגש חיוני לחברה מתפקדת, והיא מסייעת בתהליכי פיוס בחברה משוסעת. כשאנחנו מגלים אמפתיה לסבלו של האחר, אנחנו עשויים לחוש גם אחריות להפחתת הפגיעה. **אנשים נוטים לתפוס אמפתיה כמשאב מוגבל ולהשקיע אותה בחברי הקבוצה שלהם על חשבון קבוצות אחרות**. כשיש קורבנות אלימות משני צידי המתרס, יהודים נוטים להביע פחות אמפתיה כלפי קורבנות ערבים ולהפך. יותר מכך – כאשר יחידים בקבוצה מסוימת מביעים אמפתיה כלפי הצד האחר, הם מיד נחשדים בחוסר אמפתיה כלפי הקבוצה שלהם. לצד המגמות האלה מתקיימת גם תחרות סמויה בין הקבוצות על מידת הסבל שלהן.

## **פתרון:** אמפתיה כמשאב בלתי מוגבל

יש להתייחס לאמפתיה כאל משאב בלתי מוגבל **ולהדגיש את העובדה שבני אדם יכולים להפגין אמפתיה וסולידריות גם כלפי קבוצות אחרות מבלי שהדבר יפגע במידת האמפתיה וההזדהות שלהם עם חברי הקבוצה שלהם**. בשיחות אישיות ובהצהרות ציבוריות מומלץ להתייחס ליהודים ולערבים במידה שווה של אמפתיה ובכך להפריך את התפיסה שהבעת אמפתיה כלפי קבוצה אחת באה על חשבון הבעת אמפתיה כלפי קבוצה אחרת.

## **חסם:** נרטיבים נפרדים ומנוגדים וריאליזם מוסרי נאיבי

אנשים נוטים לייחס מאפיינים חיוביים יותר ומוסריות גבוהה יותר לקבוצה שלהם לעומת קבוצות אחרות ולהאמין כי ההשקפות המוסריות שלהם הן אובייקטיביות וצודקות ואילו ההשקפות של חברי קבוצות אחרות אינן כאלה. רוב היהודים והערבים מחזיקים בנרטיבים מנוגדים בהקשר של הסכסוך, והנרטיבים האלה מתחדדים עוד יותר בתקופות של הסלמה. **הנרטיבים האלה ניזונים מהדיווחים באמצעי התקשורת וברשתות החברתיות באופן שרק מרחיק אותם זה מזה: כך, למשל, רוב היהודים נחשפים בעיקר לפרשנות של הנרטיב הישראלי-ציוני המבסס אותו כצודק (ההרס והאימה כתוצאה מרקטות שנורות מעזה), ואילו רוב הערבים מושפעים מהמראות ומהקולות המציגים את הנרטיב הערבי-פלסטיני כצודק (תמונות ומספרי ההרוגים הפלסטינים הרבים עקב פעולות צה"ל בעזה)**. עוד ידוע כי ביחסי כוח לא סימטריים בין קבוצות, לחברי קבוצת הרוב – יהודים ישראלים במקרה הזה – יש צורך עז יותר לחוש מוסריים ולהוכיח את המוסריות שלהם לעומת קבוצות מיעוט – כמו ערבים-פלסטינים בישראל – הפועלות מתוך הצורך להרגיש שביכולתן להשפיע על מצבן. לכן במהלך המשבר פרשנים יהודים ישבו באולפנים והצדיקו את פעולות צה"ל והמטרה כמעט ללא סייג בשעה שהחברה הערבית יזמה פעולות מחאה כמו הפגנות ויום שביתה שהשתתפו בהם אזרחים רבים.

## **פתרון:** ברמול ומתן לגיטימציה לתפיסות מנוגדות והדגשת חשיבות ההתנהגות המוסרית

העלאת המודעות לקיומם של נרטיבים שונים והכרה בהם יכולות לעזור בהתמודדות עם נרטיבים מנוגדים. **חשוב לשקף את הלגיטימיות של קיום נרטיבים שונים במרחב ולהבהיר שאך טבעי שליהודים ולערבים יהיו תפיסות שונות ואף מנוגדות של המצב בכלל ושל המצב בעת הסלמה בפרט.** בנוסף לכך כדאי לעשות שימוש במסרים הקשורים לתדמית המוסרית של כל קבוצה, למשל אמירות על כך שאנשים מוסריים נשארים כאלה גם בתקופות קשות, שזה הזמן להפגין מוסריות, וכדומה. חשוב לגבות את התפיסות המוסריות בקבלה והכלה בפועל של עמדות שונות ושל צעדי מחאה לא-אלימים כמו שביתות ועצומות. כך, למשל, אם עובדי חברה או סטודנטים במוסד אקדמי כלשהו מצהירים על שביתה או על צורת מחאה אחרת, כדאי לכבד אותם ולהכיר בלגיטימיות של המחאה, כפי שעשו כמה חברות במשבר האחרון.

## **חסם:** תפיסת הקבוצה האחרת כהומוגנית ופחות אנושית

עם התחזקות הזהות הלאומית והרגשות השליליים כלפי הקבוצה האחרת גוברת גם הנטייה לתפוס אותה כהומוגנית. **במצב כזה, חברי הקבוצה האחרת נתפסים כדומים זה לזה ולא כאינדיבידואלים בעלי מאפיינים שונים ומגוונים.** תפיסה שלילית שהתגבשה בגלל קומץ אנשים יוצרת הכללה של הקבוצה האחרת ועלולה לצייר אותה כאויב. במצבים קיצוניים אותו "אויב" נתפס כאנושי פחות, דבר שעלול להצדיק יחס אליים כלפיו.

## **פתרון:** הגברת תפיסה של הטרוגניות ורה-הומניזציה

כדאי להזכיר את העובדה שלרבים מאיתנו יש שכנים, קולגות או חברים לספסל הלימודים יהודים/ערבים. אנחנו מכירים אותם במסגרות אלה כאינדיבידואלים שעד היום קיימנו עימם מערכת יחסים טובה ואולי גם למדנו להכירם באופן אישי. **בזמנים שבהם אנו נוטים לראות כל אדם כנציג של קבוצה שלמה חשוב שנתעקש לראות כל אדם כאינדיבידואל (מבלי לבטל את זהותו הלאומית) כדי לשמור על מערכות היחסים שלנו.** בנוסף לכך מחקרים מראים שחשיפה של אנשים למעשים טובים ולהושטת עזרה מצד חברי הקבוצה שלהם לחברי הקבוצה האחרת תורמת לרה-הומניזציה של אותה קבוצה. כך, למשל, ככל שיהודים וערבים יהיו מודעים יותר לפעילויות תמיכה וסולידריות של חברי הקבוצה שלהם בקורבנות אלימות מהקבוצה האחרת, כך עולה הסבירות שהם יתפסו את חברי הקבוצה האחרת כאנושיים יותר. לעומת זאת סיטואציות שבהן יחידים מקבוצה אחת (לרוב קבוצת המיעוט) נדרשים לגנות או להצדיק מעשים שנעשים על ידי חברי הקבוצה שלהם (כפי שקורה לא מעט בתקשורת) רק מחזקות את ההנחה שכל חברי הקבוצה חשודים בעמדות ובמעשים שליליים עד שיוכח אחרת.

## **חסם:** תפיסה שגויה לגבי הנורמה של הקבוצה האחרת

בימים שבהם בתקשורת הממוסדת וברשתות החברתיות מוצגים מעשי אלימות קשים משני הצדדים, עלולה להיווצר תפיסה שגויה של נורמות חברתיות. התפיסה הזאת מושפעת גם מהנטייה של אנשים להתמקד בשלילי יותר מאשר בחיובי, וכאשר תחושת האיום מתגברת והקולות הדומיננטיים שנשמעים הם הקולות הקיצוניים יותר, קל להאמין שהם מייצגים את הנורמה, אף שהמציאות אינה כזאת כלל וכלל. בעקבות גילויי האלימות הקשים בין יהודים לערבים בערים המעורבות התקבעה בעיני יהודים רבים ההנחה שרוב הערבים תומכים באלימות כלפי יהודים, ובעיני ערבים התקבעה ההנחה ההפוכה. **מחקר** שערכנו באקורד בעיצומם של האירועים האלימים בין יהודים לערבים במאי 2021 מצא כי כמעט מחצית מהיהודים וכשני שלישי מהערבים בישראל מאמינים שהצד האחר תומך באלימות, וזאת אף על פי שרוב חברי שתי הקבוצות התנגדו לאלימות המופנית כלפי חברי הקבוצה האחרת.

כדי להתמודד עם החסם הזה חשוב מאוד לחזור ולהדגיש את העובדה שעולה מכל מחקר שנעשה בנושא: מרבית היהודים והערבים הפלסטינים אינם אלימים או קיצוניים כפי שמצטייר, אלא מתנגדים לאלימות ושואפים לחיים שקטים אלה לצד אלה. **הפצה מסיבית והנכחה של רעיון החיים המשותפים יכולות להפוך אותו לנורמה חברתית מוסכמת** בקרב חלקים גדולים בציבור. אפשר לעשות זאת באמצעות מסרים ורבליים והתנהגותיים המחזקים תפיסה של נורמה חיובית לגבי שתי הקבוצות – למשל להבליט את העובדה שאנשים רבים מפגינים במקומות רבים למען חיים משותפים; להדגיש שהפעלת אלימות ברחובות כנגד אזרחים היא התנהגות פסולה שרק מעטים נוקטים אותה; להוסיף מסגרת לתמונת פרופיל ולשתף פוסטים בפייסבוק שיש בהם מסרים חיוביים לגבי היחסים בין הקבוצות. פעולות כאלה ואחרות מאותתות לאחרים שהרוב, הדומם בדרך כלל, מביע עמדה ברורה. מומלץ לחזק את המגמה באמצעות תמיכה ביוזמות סולידריות לא-אלימות ובפעילויות למען חיים משותפים. **במחקר שערכנו נמצא שכלל שיהודים וערבים תופסים את הצד האחר כמתנגד יותר לאלימות המופנית כלפי הקבוצה שלהם, כך הם גם תומכים פחות באלימות כלפי הקבוצה האחרת ומביעים אמונה רבה יותר בחיים משותפים.** כאשר חברות ומוסדות יוצאים בקריאות כאלה ובמעשים שמגבים אותן, הם יוצרים נורמה חדשה שיכולה לסחוף אחריה נוספים.

## סיכום

במדריך הזה אנו פונים ליהודים ולערבים כאחד ומציעים להם פתרונות להתמודדות עם חסמים בעתות משבר מתוך הבנה שיש רגשות ותפיסות המשותפים גם לאלה וגם לאלה בימים שבהם המדינה סוערת (גם ערבים וגם יהודים חשים כעס ופחד, גם בקרב ערבים וגם בקרב יהודים מתחזקת הזהות הלאומית, גם יהודים וגם ערבים נוטים יותר לתפיסת הומוגניות וכו'). הפנייה השווה לשתי הקבוצות עלולה ליצור מראית עין של יחסי כוחות שווים, אך חשוב לנו להדגיש שהם אינם כאלה. שלל גורמים ובהם חוקים (כמו חוק הלאום), מדיניות (כמו אפליה תקציבית רחבת היקף) ותופעות חברתיות (כמו יחס מפלה מצד כמה מבעלי הדירות והמעסיקים) מובילים לכך שיהודים וערבים מנהלים את חייהם במדינה במצב של אי-שוויון. החתירה לעתיד משותף שבו קבוצות שונות יחיו זו לצד זו בביטחון ובכבוד הדדי דורשת שילוב של פעולות לצמצום אי-השוויון והגברת הסובלנות מצד כל אחד ואחת מאיתנו בכל ימות השנה.

אנו במרכז אקורד מקווים שניתוח המצב וההצעות שהוצגו כאן יסייעו לכל אדם וגוף המבקשים להתמודד עם האתגרים והמתחים הבין-קבוצתיים לטובת עתיד משותף וטוב יותר לכולנו, יהודים וערבים כאחד.





**מרכז אקורד - פסיכולוגיה חברתית לשינוי חברתי** הוא ארגון אקדמי חברתי מיסודה של האוניברסיטה העברית. המרכז מקדם יחסים שוויוניים, סובלניים ומכבדים בין הקבוצות השונות בחברה הישראלית ובין החברה הישראלית לשכנותיה במרחב, תוך יישום ידע מתחום הפסיכולוגיה החברתית של יחסים בין קבוצות. אנו מזמינים אתכן ואתכם להיעזר בתובנות ובהמלצות המופיעות במדריך ולהתייעץ איתנו בנושא בדוא"ל: [achord@mail.huji.ac.il](mailto:achord@mail.huji.ac.il).

אנו מזמינים אתכן ואתכם לעיין גם בממצאי **המחקר** שנערך לאחרונה באקורד ובמדריכים שכתב צוות המרכז על בסיס ידע מהפסיכולוגיה החברתית כדי לסייע ל**מחנכים**, ל**מעסיקים** ול**מוסדות אקדמיים** להתמודד עם המתחים בין יהודים לערבים בתקופות הסלמה בצורה מיטיבה.

השתתפו בחשיבה ובכתיבה: לי אלדר, אריק שומן, ד"ר יוסי חסון,  
מיכל שרז שילאור, רון גרליץ.