

מתוך עולמות שבורים: צמיחה ממשבר אובדן וטראומה



עם השדה

כתב עת בנושא ילדים, נוער וצעירים
במצבי סיכון ובני משפחותיהם

גיליון 18 | יולי 2017

ג'וינט ישראל אשלים | יחד בעשייה חברתית למען ילדים, נוער וצעירים במצבי סיכון



תהליכי הפיתוח, ההכשרה ולמידת העמיתים במרכז ידע ולמידה אשלים מתאפשרים
הודות לתרומתם הנדיבה של **קן ואריקה ויטובר**, אויסטר ביי קוב, ניו יורק.

עם השדה

כתב עת בנושא ילדים, נוער וצעירים

במצבי סיכון ובני משפחותיהם

עט השדה

כתב העת של אשלים
מרכז ידע ולמידה אשלים
גיליון 18, יולי 2017

שירה זיוון	עורכת ראשית
דניאל קרני	עורך משנה
גילת עירון-בהר	עריכת לשון
בן ציון דימרסקי	תרגום
טלי קומיסיונרו	ניהול תקציבים
איריס סוקולובר-יעקובי	ייעוץ מקצועי
טלי-אור ויסמן	
רונית בר	
אודליה כרמי	
נאוה זוהר-סייקס	
ד"ר פלורה מור	
גרפוס פרינט בע"מ	עיצוב כריכה ודפוס
פנינה נחמיאס, ג'וינט ישראל	עיצוב גרפי והבאה לדפוס
אשלים, גבעת ג'וינט, ת"ד 3489,	כתובת המערכת
ירושלים, 9103401	

ג'וינט ישראל אשלים |  | 
יחד בעשייה חברתית למען ילדים, נוער וצעירים במצבי סיכון

מרכז ידע ולמידה אשלים

© כל הזכויות שמורות

www.ashalim.org.il

תהליך הגשת מאמרים לעט השדה

מערכת "עט השדה" מקבלת מאמרים ממגוון שדות מקצועיים בתחום ילדים, נוער וצעירים בסיכון בהתאם לנושא הגיליון המפורסם ב"קול הקורא". המערכת נותנת במה גם למאמרים מתורגמים לעברית במרחב מקוון או בכתבי עת בחוץ לארץ שטרם קיבלו חשיפה בישראל. המאמרים המוגשים אלינו עוברים תהליך של הערכה ובחינה על ידי הצוות המקצועי ממרכז ידע אשלים. תהליך זה עשוי להימשך חודשים מספר. בסופו של התהליך יקבלו הכותבים/ות את החלטתנו בדבר פרסום התוכן ב"עט השדה".

כללי ההגשה של טיוטת המאמר

המאמר יכול 15 עמודים מודפסים לכל היותר ויוגש למערכת בקובץ word.

המאמר מודפס בגופן דוד 12 בעברית ובגופן 12 arial באנגלית.

רווח בין השורות שורה וחצי, טקסט מיושר לשני צדדים ומרווח בין הפסקאות 6 (לפני ואחרי).

המאמר יועבר אלינו באמצעות כתובת הדואר האלקטרוני: shiraz@jdc.org.

יצוינו בעמוד נפרד שם המחבר/ת, תפקיד, מקום עבודת ופרטי התקשרות (מס' טלפון ודוא"ל).

שמות מחברים/ות בלעז שיוזכרו בגוף המאמר ייכתבו בתעתיק לעברית, ובסוגריים ייכתבו השמות בלועזית ושנת הפרסום.

כל ההפניות במאמר יסודרו לפי א"ב של שמות המחברים/ות - תחילה בעברית ואחר כך בלועזית. כמו כן תצוין רשימת מקורות מלאה בסוף הטיוטה המוגשת.

כשיש שני מחברים/ות למקור, הם/ן יוזכרו בכל ההפניות. ארבעה או חמישה מחברים/ות יוזכרו כולם בהפניה ראשונה, ומן ההפניה השנייה ואילך ייכתב שם המחבר/ת הראשון/ה בתוספת "ועמיתים" (et al.) כבר בהפניה ראשונה.

הערה חשובה: מערכת "עט השדה" שומרת לעצמה את הזכות להכניס תיקוני עריכה וסגנון.

מאמר שלא יעמוד בכללים יוחזר למחבר/ת בבקשה להתאימו אליהם.

אופן רישום המקורות (בסוף המאמר)

ספר: שם משפחה, שם פרטי, ושם משפחה, שם פרטי (שנה). שם הספר. מקום הוצאה: שם ההוצאה לאור.

כתב עת: שם משפחה, שם פרטי (שנה). שם המאמר. שם כתב העת מספר כרך (מספר החוברת), עמודים.

פרק בתוך ספר ערוך: שם משפחה, שם פרטי, ו-שם משפחה, שם פרטי (שנה). שם הפרק. בתוך: שם העורך (עורך הסדרה) ו-שם העורך (עורך הכרך), שם הסדרה: מספר הכרך. שם הכרך בסדרה (מהד', עמ'). מקום ההוצאה: שם ההוצאה לאור.

מקור ממרחב מקוון: שם משפחה, שם פרטי, (שנה), כותרת, [גרסה אלקטרונית], שם אתר המרשתת, תאריך, קישור.

תוכן העניינים

9 על הכתובות והכתבים (לפי סדר הופעת המאמרים)
12 פתח דבר ד"ר רמי סולימני, מנכ"ל אשלים
13 מבוא
13 על קו השבר שירה זיוון ודניאל קרני
19 "כחרס הנשבר": התמודדות משפחות עם אובדן ושכול
19 "אני כבר לא מה שאתם, אני משהו אחר": השתנות העצמי וצמיחה בקרב הורים שכולים רונית שלו
30 "שיחזיק את משקל הנפש לאורך זמן": עיצוב שירותי הסיוע למשפחות המתמודדות עם אובדן פתאומי ועם שכול רונה אקרמן, אילן שריף ואיריס סוקולובר-יעקובי
46 להכיל את השבר: התמודדות מעגל א/נשי המקצוע בטיפול ובתמיכה במשבר
46 הרהורים על תהליך ההכשרה של מטפל באובדן ובשכול ערגה קפולניק וחניתה רפאל-אשורי
61 מנוסעי השבר לנשאי השבר: משבר צוות ב"קורת גג" - מרכז חירום והתערבות במשבר .. ירון גנאור
68 לאסוף את השברים: התמודדות קהילתית עם משבר
68 ניהול פעילים קהילתיים בתחום החירום ושימורם שירה רייניץ
82 מעומק השבר לצמיחה: התערבות בקהילה לאחר אסון ותקופת חירום ממושכת ענת סריג

- לאחות את השבר: התמודדות עם משבר במסגרות חינוך, בקבוצות דינמיות
ובחדרי טיפול** 93
- לעשות מקום לחלום: הגוף כמורה דרך ביציאה ממשבר - יוזמת "הגוף יודע" בבית הספר
"יובלים" בירושלים 93
דליה זילברטל
- הצל(לית) שלי ואני: מה בין צמיחה, קבלה עצמית, איפור ו... פמיניזם? 105
טלי-אור ויסמן וטופז קרונזילבר
- עולמות אפשריים: טיפול בילדים הסובלים מטראומה בעקבות חשיפה להתקפת טרור
באמצעות עבודה אינטגרטיבית במשחק 119
שלמה אריאל
- הכוח שבשבר: מסעות אישיים של צמיחה** 132
- חוסר עניין לציבור 132
לירון ברייר-דנציגר
- "זה אני, ברק, אני קורא אליך ממעמקי תהום": סיפור אישי 141
ברק ביטון
- עט לָאֶהֱב - מדור שירה 160
נהיר ליבי

על הכותבים והכותבות

(לפי סדר הופעת המאמרים)

ד"ר רונית שלו: מרצה בכירה בחוג לייעוץ חינוכי במרכז ללימודים אקדמיים (מל"א) ויו"ר שותפה של הפורום לאבל, אובדן ושכול. חוקרת בתחום שכול ואובדן ועמיתת מחקר במרכז הבינלאומי לחקר אובדן, שכול וחוסן נפשי באוניברסיטת חיפה. מדריכה ומלווה מנהלות למרכזי סיוע למשפחות נרצחים מטעם תכנית "סנה" של משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים ומנחה קבוצה של נשים שכולות חללי צה"ל. בימים אלו משתלמת בתכנית ללימודי פסיכותרפיה המשלבת גוף ונפש.

רונה אקרמן: מוסמכת בעבודה סוציאלית במסלול התמחות במצבי לחץ ומשבר באוניברסיטת תל-אביב. מטפלת באובדן ובשכול. מילאה מספר תפקידים במערך הנפגעים בצה"ל במסגרת שירותה בקבע ולאחריו עבדה כעו"ס המרכז הלאומי לרפואה משפטית. מנהלת התכנית "מקום לנש(י)מה" - ליווי רוחני לאנשים במצבי אובדן פתאומי ושכול במשרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים, וכן מרכזת התכנית "בשביל הרוח" לשזירת התפיסה והכלים של הליווי הרוחני במשרד החינוך.

אילן שריף: מפקח ארצי - אובדן פתאומי ושכול והתחנות לטיפול זוגי ומשפחתי בשירות לרווחת הפרט והמשפחה במשרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים (MSW). דוקטורנט ב- Professional School of Psychology שבקליפורניה.

איריס סוקולובר-יעקובי: עובדת סוציאלית, מנהלת תכניות בתחום משפחות באשלים. בוגרת לימודי עבודה סוציאלית באוניברסיטת בר-אילן ומוסמכת במינהל ומדיניות ציבורית באוניברסיטת בן-גוריון בנגב. עבדה שנים רבות במחלקות לשירותים חברתיים. עוסקת בפיתוח מענים למשפחות החיות בעוני ובהדרה ולמשפחות המתמודדות עם אובדן פתאומי ושכול.

חנינה רפאל-אשורי: עובדת סוציאלית קלינית, פסיכותרפיסטית, מטפלת זוגית ומשפחתית. מרכזת את תחום אובדן ושכול במרכז העירוני להדרכה וטיפול במשפחה בעיריית חיפה, שם עובדת עם משפחות שבראשן עומד הורה עצמאי זה חמש שנים מנחה פרקטיקום בקורס הכשרת מטפלים באובדן ושכול בבית הספר המרכזי להכשרת עובדים סוציאליים ברמת גן.

ד"ר ערנה קפולניק: עובדת סוציאלית, פסיכותרפיסטית מטפלת ומדריכה מוסמכת בטיפול משפחתי. מרצה בבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת בן-גוריון בנגב ובמחלקה לעבודה סוציאלית במכללת צפת. מלמדת בקורס להכשרת מטפלים באובדן ושכול בבית הספר המרכזי להכשרת עובדים סוציאליים. מנהלת את התחנה לטיפול משפחתי בעיריית אור עקיבא.

ירון גנאור: זה 15 שנה עובד עם נוער בסיכון. מהמקימים והמייסדים של "יפתח", פנימייה לנוער דתי בסיכון, שבה מילא במהלך שמונה שנים שלל תפקידים, ביניהם סגן מנהל. בשנים 2010-2016 ניהל את "אתנחתא, קורת גג זמנית לנוער בסיכון ובמשבר" בירושלים, ובמהלך היה שותף בהקמת "מבשר טוב" - קורת גג ייחודית לבנים חרדים בסיכון בירושלים. בעל תואר בוגר ותעודת הוראה במדעי הרוח. מרצה בצה"ל ובפרויקט "עיר ללא אלימות" בנושאי חינוך, טיפול ומנהיגות.

שירה רייניץ: מנהלת מרכז חוסן במועצה האזורית חוף אשקלון. בעברה שימשה עו"ס נוער וצעירים ועו"ס לחוק הנוער. במסגרת תפקידה הנוכחי כמנהלת מרכז חוסן, מסייעת למוכנות הרשות לשעת חירום. מרכז החוסן בהובלתה אָמון על מתן מענה נפשי לנפגעי חרדה בעקבות המצב הביטחוני ושוקד על חיזוק השייכות והסולידריות ביישובי המועצה האזורית, תוך פיתוח ותחזוקה של פעילים קהילתיים בתחום ההיערכות לחירום.

ענת סריג: מנחה ויועצת של מרכזי החוסן באזור עוטף עזה מטעם הקואליציה הישראלית לטראומה. מוסמכת בעבודה סוציאלית, בעלת ניסיון רב בפיתוח קהילתי וארגוני ביישובים וברשויות, בעיקר במרחב הכפרי. מלמדת ומנחה קבוצות ויחידים בכל רחבי הארץ בתחומים אלו.

דליה זילברטל: מטפלת בתנועה, מורה ומדריכה בתחום, מנחת קבוצות ובעלת קליניקה פרטית. בוגרת תכנית "הדברות" של המכון הישראלי לפסיכואנליזה בירושלים. בוגרת האוניברסיטה העברית בירושלים ואוניברסיטת סארי בלונדון. בעלת ניסיון מקצועי עם אוכלוסיות מגוונות במשרד החינוך ובמסגרות פסיכיאטריות שונות. בשנתיים האחרונות אחראית על התחום הרגשי בבית הספר "יובלים" בירושלים, שבו יזמה ומובילה את פרויקט "הגוף יודע".

טלי-אור ויסמן: מנהלת תכניות בתחום החינוך הפורמלי והחוץ-ביתי באשלים. עובדת סוציאלית קלינית (MSW), ובעלת הכשרה בפסיכותרפיה למצבי משבר בקשר הורה-ילד. בעלת ניסיון רב בטיפול בילדים ומנחה קבוצות בשילוב אמנויות. את ניסיונה המקצועי רכשה במסגרת העבודה עם מגוון אוכלוסיות במצבי משבר ובאמצעות פיתוח מענים טיפוליים של שירותי הרווחה במעונות היום השיקומיים, במעונות הרב-תכליתיים ובמרכזי ילדים-הורים.

טופז קרונילבר: מפתחת ומנחת סדנאות "ביוטי ונפש", עובדת סוציאלית ומאפרת מקצועית. בוגרת לימודי עבודה סוציאלית מטעם אוניברסיטת תל-אביב ובוגרת לימודי איפור בסטודיו של עדה לזוגרן והאקדמיה הבינלאומית לאיפור של "Make Up For Ever" בסניגפור. את הניסיון בהדרכה ובהובלה של תהליכים קבוצתיים רכשה במהלך שירותה הצבאי. כיום מתמחה בתכנית הכשרה בפסיכולוגיה חיובית ב-"Wholebeing-Institute" ("האדם השלם") בארצות הברית בהנחייתו של ד"ר טל בן שחר.

שלמה אריאל: מנהל, מטפל ומדריך במרכז לטיפול אינטגרטיבי ובמכון הישראלי לטיפול במשחק. מומחה-מדריך בפסיכולוגיה קלינית, בפסיכותרפיה ובפסיכו-

דיאגנוסטיקה ובטיפול זוגי ומשפחתי. בוגר לימודי פסיכולוגיה קלינית מאוניברסיטת תל-אביב ודוקטור לבלשנות מאוניברסיטת לונדון. בעבר פיתח מודל לטיפול רב-מערכתי, אינטגרטיבי, רגיש תרבות לעבודה טיפולית בכלל ולעבודה טיפולית באמצעות משחק בפרט. כיום מכשיר מטפלים בעבודה על פי המודל הזה בתכניות הכשרה מלאות, בקורסים ובסדנאות בישראל ובעולם.

לירון ברייר-דנציגר: אמנית רב-תחומית המתגוררת ויוצרת בפרדס חנה. חיה בזוגיות ומגדלת שני בנים. בוגרת התכנית הרב-תחומית באמנויות באוניברסיטת תל-אביב. כבעלת עסק עצמאי לצילום הציגה את עבודותיה בתערוכות בארץ ובעולם. מפתחת תכניות העשרה לגיל הרך באמצעות צילום - "שלהבת הצלמת", מרצה על הפרויקט "חוסר עניין לציבור" בפני קהלים שונים ומגוונים. מחנכת למיניות בריאה ומנחת קבוצות בני ובנות נוער, הורים וצוותים חינוכיים.

ברק ביטון: כיום משמש כקצין כושר קרבי בביה"ס ללוחמה בטרור של צה"ל. במהלך שירותו הצבאי עוטר כמצטיין קחצ"ר ליום העצמאות ה-66 של מדינת ישראל, ואף יצא לייצג את צה"ל במשלחת חיל חינוך לקליבלנד. בדצמבר 2016 הוציא לאור את ספרו שמגולל את סיפור חייו הבלתי שגרתי - "בזכות האמונה שבאדם", בהוצאת מודן ומערכות.

נהיר ליבי (ניר לוי): משורר, נכה צה"ל, חולה סכיזופרניה. ספר ביכוריו, "מחולה הנפש - שירים מהמחלקה הסגורה", העוסק בהתמודדות עם מחלת השפעת, יצא לפני כעשור בהוצאת "כרמל". ספרו השני, "מחברתי", העוסק בסוגיות חברתיות, יצא לאור ב-2014 בהוצאה עצמית.

פתח דבר

ד"ר רמי סולימני, מנכ"ל אשלים

הגיליון שלפנינו עוסק בסוגיות הקשורות בהתמודדות עם מצבים של משבר, אובדן ושכול. התגובה למצבים אלו וההתמודדות עמם שונות מאדם לאדם וקשורות למאפייני אישיותו ולסביבת התפתחותו. המאמרים בגיליון פותחים צוהר מרתק על האופן שבו פרטים, משפחות וארגונים מתמודדים עם כאבם ומתארגנים מחדש להכיל אותו או לשהות בו כדי לצאת ממנו מחוזקים. אשלים - גוף לפיתוח מענים, שירותים וידע בעבור ילדים, בני נוער, צעירים ומשפחות במצבי סיכון ומצוקה ואנשי מקצוע העובדים עמם - עסוקה, כמו ארגונים רבים אחרים, בפיתוח ידע ובהנגשתו כדי לסייע ולהקל ככל האפשר על המציאות הקשה שאליה נקלעו אנשים במהלך חייהם.

התכניות שפותחו ברבות השנים באשלים בתחום התמודדות עם מצבי משבר וטראומה זכו להכרה מקצועית רחבה בזכות תוצאותיהן והשפעתן הן על המערכת והן על אוכלוסיות היעד. כך למשל התכנית "חיבוקי", שפותחה בעקבות מלחמת לבנון השנייה והופעלה במערכות החינוך, זכתה להכרה בין-לאומית, כאשר ממשלת יפן החליטה ללמוד מעקרונותיה המקצועיות בעקבות רעידת האדמה ההרסנית שפקדה אותה בשנת 2011. בדומה לכך, התכנית "חדרי שלוה", שפותחה ב-2002 על רקע הצורך להתמודד עם מצבי חירום וטראומה מתמשכים במסגרות חינוך ביישובי עוטף עזה, זכתה בשנים האחרונות להכרה מקצועית כאשר 25 רשויות בחרו בה מאוסף התכניות בספר הפרויקטים של 360° - התכנית הלאומית לילדים ונוער בסיכון. הישגים מקצועיים אלו תורגמו לאחרונה לפיתוח מודל אינטגרטיבי לבניית החוסן והטיפול בנפגעי מצוקה וטראומה, בשיתוף פעולה מלא עם משרד החינוך (אגף שפי").

במקביל מפתחת אשלים, בשיתוף עם משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים, תפיסות לפיתוח מענים בעבור משפחות החוות אובדן, שכול ומשבר. תפיסות אלו נשענות על עקרונות הליווי הרוחני, קידום מיצוי זכויות וחיזוק מעגלי המשפחה והקהילה.

לצערנו תופעות כגון אובדן, משבר וטראומה הן חלק בלתי נפרד מעולמנו - ברמה האישית, ברמה המקצועית וברמה החברתית. מסיבה זו, וגם כדי להקל ולו במעט על אנשים ועל מערכות בעולם החברתי המתמודדים עם מצבים אלו, אשלים ממשיכה להשקיע במהלכי פיתוח הידע ולבנות על ניסיונה המקצועי המצטבר והרב-שנתי בתחומים אלו.

אני מאמין כי אסופת המאמרים וסיפורי המסע המובאים בגיליון זה יוכלו להמשיך ולסייע בפיתוח כיווני חשיבה ועשייה בעבור אנשי המקצוע העובדים ישירות עם אוכלוסיות היעד ובתוך מערכות שירות ברמה היישובית והלאומית.

מבוא

על קו השבר

שירה זיווין ודניאל קרני²

רְגְלֵי הוֹלִיכוֹ אוֹתִי לְמִקּוֹם בּוֹ נִשְׁבַּרְתִּי.
הַשֶּׁבֶר שְׁלִי
הַשֶּׁבֶר שְׁלִי
גָאוֹת קִדְמָה לוֹ.
וְקִבַּעְתִּי וְעִטְפֹתִי בְּקִרְחַ כְּאֵב
וְהִבַּאתִי עֲצָמֵי לְמִקּוֹם חֲבִישָׁה.
וְהוֹדִיתִי עַל שְׂאֲנֵי כּוֹתֶבֶת אוֹתוֹ וְלֹא הוּא אוֹתִי.
הַשֶּׁבֶר שְׁלִי
יּוֹנֵק אֲנָרְגִיּוֹת יִרְקוֹת שְׂאֲנֵי שׁוֹלַחַת אֱלֹוִי.
מְגַדֵּל לֹאֵט רִקְמָה מְלִמְלִית אֵלֶיהָ מְסִיעַ הַגּוֹף סִדֵּן מְקַצּוֹתָיו
שִׁישְׁקַע וְיַחְבֵּר וְיִשְׁלִים.
הַשֶּׁבֶר שְׁלִי.
שִׁיזָהָה אוֹתִי עַד שְׁלֵד. אֶת הַחֲזָקָה וְאֶת הַנִּשְׁבָּרָת.
הַשֶּׁבֶר שְׁלִי.
לֹא בְּזָרוּע.
לְשׁוֹן רֶכֶה לֹא יִכְלֶה לִי וְלֹא נוֹתַרְתִּי תְהוֹ.
וְכִשִּׁיכָאֵב
אֲדַע שֶׁהִגִּיעָה עֹנֹת מַעֲבָר (צִיפִי לוֹוִין בִּירוֹן, "הַשֶּׁבֶר שְׁלִי").³

לעתים די במילה "שבר" כדי להציף את הגוף ואת הנפש בכאב. בגיליון זה של "עט השדה" נעמיק במושג השבר, בעוצמת כאבו, במשמעות איחוויו ואף בכוחו. המאמרים יוליכו אותנו למקום השבר - למקום שבו נשברה משפחה, למקום שבו נשברה ילדות, למקום שבו נשברה קהילה, לסדקי השבר במרקם הקהילתי, לאתגרי הטיפול בשבר ולמקום שבו הופך השבר למקור של עוצמה והתחדשות - "עונת מעבר".

1. עורכת ראשית "עט השדה". מנהלת הדרכה ומפתחת ידע באשלים.

2. עורך משנה "עט השדה", עוזר מנכ"ל ומנהל פיתוח ידע באשלים.

3. לוין בירון, צ' (2010). תורת היחסות של האנגס (עמ' 90). תל אביב: הקיבוץ המאוחד.

פעמים אין נפש האדם, הסתגלנית ולמודת הניסיון, מתעכבת על מקום השבר. "אולי זה רק משבר קטן וזה חולף", שר אריק איינשטיין ואנחנו אֵתו, בניסיון לפסוח מעל לשבר, להקטינו, לעבור לצדו או מעליו ולא לשהות בכאב ולגעת בו. בגיליון הזה נבקש לגעת בעולמות המשיקים לכאב, לשמוע את קול השבר, לאמץ, לעטוף, להקשיב לו, ולבסוף "להביא למקום חבישה" ו"לכתוב אותו".

...שְׁלוֹשָׁה יָמִים לֹא מָשׁ זָכְרוּ מִמֶּנִּי
וּבְרַבֵּיעִי פָּרַסְתִּי אֶת הַלֶּחֶם
וּבְרַבֵּיעִי פָּתַחְתִּי אֶת הַצֶּהֳרַיִם
וּבְרַבֵּיעִי רָאִיתִי אֶת הַיָּם.
וּבְרַבֵּיעִי יָדַעְתִּי שֶׁהַיָּם
יָפֵה מְאֹד וּמְרַחְבּוֹ כְּחַל
וּבְמִשְׁבַּע הָרוּחַ הִפְלוּחַ

הַיָּם הַיָּם, לֹא טַעַם דְּמַעוּתִי (לאה גולדברג, "שלושה ימים")⁴.

חמישה שנים בגיליון זה, שבכל אחד מהם קובצו מאמרים העוסקים בהיבטים אחרים של השבר. איך לחיות עם אובדן פתאומי? איך לחיות עם זיכרון כואב ולמצוא טעם מלבד טעם הדמעות? בשער הראשון בגיליון, "כחרס הנשבר", קובצו שני מאמרים העוסקים בהתמודדותן של משפחות עם אובדן ושכול. מאמרה של **רונית שלו** עוסק בתפיסת השתנות ההורים בעקבות שכול. הכותבת מתארת את מאפייני השכול ההורי, את ייחודו ואת השלכותיו, ומתעכבת על תופעת השתנות מושג העצמי אצל הורים שחוו אובדן פתאומי: מהי המשמעות של הורות לאחר אובדן הבן או הבת, איך ניתן להמשיך ולקיים חיי משמעות לאחר שינוי רכיב מהותי כל כך בזהות העצמית, ומהם מקורות הנחמה והכוח שמוצאים ההורים בנפשם לאחר האובדן.

המאמר של **רונה אקרמן, אילן שריף ואיריס סוקולובר-יעקובי** עוסק בשינוי תפיסת השכול בישראל לאורך שנותיה. דרך שילוב בין סקירת מקורות תיאורטיים להבאת ציטוטים מראיונות עומק עם נציגות/ות משפחות שכולות ועם מנהליות/ות מרכזי הסיוע, סוקר המאמר את ההשתנות החברתית בתפיסת השכול האזרחי: מעבר מהדרת השכול לשולי החברה להנכחתו, לקבלתו, להכרה בו ולהוקרתו. המאמר מתאר את מרכזי הסיוע למשפחות המכוונים ליצירת מקום מקבל ונקי משיפוט בעבור המשפחות ששכלו את יקיריהן, המאפשרים למשפחות להיפגש, לתמוך זו בזו ולהעצים מקורות של חוסן. השער השני בגיליון, "להכיל את השבר", מחבר בין שני מאמרים העוסקים בהתמודדות א/נשי המקצוע עם הכלת השבר של המטופלים/ות. מאמרן של **ערגה קפולניק וחניתה רפאל-אשורי** מתאר שלב אחר שלב את התמורות הנפשיות שעוברות על מטופלים/ות במהלך ההכשרות לטיפול באובדן

4. גולדברג, ל' (1973). כל שירי לאה גולדברג (כרך ב', עמ' 239). תל אביב: ספרית פועלים.

ושכול. המחברות מדגימות דרך סיפור הבריאה את השלבים השונים - מ"תוהו ובוהו" של חוסר אונים, דרך תחילתן של תובנות והתמודדויות עם פחדים וגעש נפשי ועד להשלמה וההחלמה אצל המטפל/ת. הכותבות מתארות את החוויה המורכבת משני צדי הטיפול - של המטופל/ת והמטפל/ת - ממקום של חוסר אמונה ופחד למקום של הכלה.

מאמרו של **ירון גנאור** עוסק במשמעות של משברי צוות בעבודה טיפולית עם נוער ב"קורת גג" - מרכז חירום. המשברים שהכותב מתאר הם מנת חלקם היומיומית של מעגל המטפלים/ות. הכותב ממשיג דרך סיפורי חוויות מישיבות צוות, משמרות לילה והתנהלות עם נוער בקצה רצף הסיכון את מאפייניו של משבר הצוות. בדומה למאמרו של קפולניק ורפאל-אשורי, גם גנאור מביא את הסוגיה של הכלת השבר - איך ניתן לשרוד את רגעי השבר ולהתעצם מהם, איך ניתן להכיל את השבר של המטופל/ת החווה כעס, עצב וחוסר אמון במטפל/ת, ואיך אפשר להפוך משבר למרחב הזדמנות לשינוי.

...כָּל הַקִּיץ הֶרְקִיעַ הָיָה אֲדָם מְכֹאֵב
 מִתְחַתְּיוֹ הָאֲדָמָה בּוֹעֶרֶת
 וּבִינֵינוּ נִכְנָס שְׁגֵעוֹן וְיוֹצֵא
 הַחַיִּים מְשֻׁטִּים גַּם בָּנוּ
 מְחַפֵּשׂ בִּי אֶת הַשְּׁקֵט אֲבָל לֹא מוֹצֵא
 לָאן זֶה מוֹבִיל אוֹתָנוּ... (אסתר שמיר, "אמצע ספטמבר")⁵

וממיקוד במעגל המשפחתי ובמעגל העוטף של א/נשי המקצוע - למעגל הקהילתי. המאמרים בשער השלישי בגיליון, "**לאסוף את השברים**", עוסקים בהתמודדות קהילתית עם משבר בתקופת חירום ביטחוני. במאמרה של **שירה רייניץ** היא סוקרת את הספרות המקצועית העוסקת בניהול פעילים קהילתיים ושימורם במארג הקהילתי בעתות חירום ומשבר. הכותבת ממחישה איך פעילות חברתית והתנדבות מחזקות את החוסן הקהילתי לאורך זמן ומסייעות לקהילות להתמודד עם מציאות משברית מתמשכת של שגרת חירום. בהמשך המאמר מתוארת התפתחות השירותים הציבוריים לחיזוק החוסן הקהילתי באמצעות הדוגמה של צוותי חוסן וחירום יישוביים בחסותם של מרכזי החוסן בעוטף עזה.

תפיסת החוסן היישובי והקהילתי שמה דגש על מקורות חוסן פנים-קהילתיים, ומודגמת הלכה למעשה במאמרה של **ענת סריג**. סריג מתארת ביומן שדה מפורט את תהליכי ההתערבות הקהילתית שנעשו במסגרת פעילותו של מרכז החוסן בשער הנגב, עם קהילת קיבוץ נחל עוז. קהילת נחל עוז מתמודדת שנים רבות עם שגרת חירום קיומית והתמודדה עם טראומת אובדן הילד דניאל טריגרמן בן הארבע וחצי שנהרג בימי הלחימה של "צוק איתן". סריג מתארת בשלבים את התמודדותה

5. פורסם לראשונה באלבומה של גלי עטרי, "אמצע ספטמבר" (1986), בהוצאת NMC.

של הקהילה עם המשבר בליווי ההתערבות של צוות הייעוץ ממרכז החוסן: מקהילה מותשת קרבות הנמצאת במשבר אמון מול צוות ההנהגה בקיבוץ, דרך תהליך עמוק של בירור עמדות וחיפוש מקורות עוצמה, ועד למציאת נרטיב מחודש של הבניה ותחילתה של צמיחה.

... ובמי להטיל האשמה היא שואלת
שאיני מזדה באותה בבואה
את החרן שעטר פרצופי בעבר
כל שנה ושנה עמק בבשר

הגוף זכר

לא, עוד לא מאחר מדי
רגעי געגוע הם שקר של זמן
אחרי השבר רוח מבשרת מרחיקה מועקה
מפחר דף חדש, מפחר... (אפרת גוש, "ממחר דף חדש")⁶.

בשער הרביעי של הגיליון, "לאחות את השבר", מקובצים מאמרים המדגימים שיטות טיפול במשברים שונים בגוף ובנפש. **דליה זילברטל** מתארת במאמרה את יוזמת "הגוף יודע" הפועלת בבית ספר לילדות ולנערות שנולדו לתוך מצב משברי או חוו מצב כזה בשלבי חייהן הראשונים. היוזמה מושתתת על תפיסת גוף-נפש לטיפול בטרומה, המקדמת יצירת מרחב בטוח ושליטה מחודשת בגוף בעבור הילדות והנערות שהטרומה הקשה שעברו הותירה אותן במצב נפשי של חוסר אונים ולעתים אף הפקעה מגופן שלהן. הכותבת מדגימה דרך עקרונות היוזמה ומרכיביה את יצירת המרחב הבטוח המאפשר לילדות ולנערות אלו לרקום, אט-אט, את הביטחון שלהן בסביבה ובעיקר בעצמן.

טלי-אור ויסמן וטופז קרונזילבר כותבות גם הן על חיבור הגוף והנפש במסע להחלמה. במאמרו הן מתארות את לידתה ואת התפתחותה של תכנית המפגשים שיצרו לנערות ולנשים, הנעזרת באמנות האיפור ככלי טיפולי. התכנית, שנולדה על רקע של חולי והתפתחה על רקע התמודדות הגוף והנפש עם תוצאותיה, מוצאת דרך ייחודית לגעת בתפיסות הגוף של נערות במצבי סיכון ונשים המחלימות מסרטן השד, לחלץ תפיסות אלו ולהתעמת אתן. הכותבות מתארות כיצד משמש האיפור כלי להתבוננות עצמית (מי אני?), לפירוק גורמי העצמי (מה נשי בי? מה חזק בי? מה אני אוהבת בי?) ולבסוף - לקבלת העצמי.

מאמרו של **שלמה אריאל** לוקח אותנו לתוך חדר הטיפול דרך הדגמה של טיפול בטרומה באמצעות טיפול אינטגרטיבי במשחק. במאמר מובאים שני סיפורי מקרה

6. פורסם לראשונה באלבומה של אפרת גוש, "אה אה אה אה" (2010), בהוצאת NMC.

של ילדים שהראו תגובות פוסט-טראומטיות בעקבות חשיפה לטרור. דרך ניתוח שני סיפורי המקרה הכותב מאתר בתולדות חייהם של שני הילדים מאפיינים שונים שהובילו לדפוסי התנהגות נבדלים ומכאן גם דרשו תכנית טיפול ייחודית לכל אחד מהם. הכותב פותח צוהר לחדר הטיפול וממחיש כיצד מאפשר המודל אינטגרטיבי והרב-מערכתי של הטיפול במשחק התאמת טיפול שאינה מתבססת רק על מאפייני הטראומה שעברה על המטופל/ת, אלא גם על מאפייני האישיות, תולדות החיים ומקורות החוסן של כל מטופל/ת.

היא הִיְתָה חֲזָקָה מֵהַחֶרֶף
 היא הִיְתָה חֲזָקָה מִסּוּפָה
 לְצִמּוֹחַ מְכֻלּוֹם שֶׁהָיָה לָהּ
 זֶה סוּד הַכֹּחַ שֶׁלָּהּ
 אֶת לְבָהּ היא שָׁמְרָה בְּכִסְפֹּת
 אֶת גּוּפָהּ היא שָׁמְרָה לְעֶצְמָה
 היא רוֹאָה אוֹ אוֹלֵי מִתְעַלְמֹת
 מִמָּה שֶׁקּוֹרָה בְּגִלְלָהּ.

מִתּוֹךְ עוֹלְמוֹת שְׁבוּרִים
 היא צוֹמֶחֶת
 יְלִילוֹת שְׁלֵמִים
 היא רוֹקֶמֶת

כָּל מָה שֶׁיִּקְרָה לָהּ... (אסתר שמיר, "חזקה מהרוח").⁷

השער החמישי בגיליון, "הכוח שבשבר", מקבץ שני סיפורי מסע אישיים ממקום השבר אל מקום של התמודדות, יצירה וצמיחה. האמנית **לירון ברייר-דנציגר** מתארת את המסע שערכה אל עברה דרך עדשת המצלמה. מסע ששב לגעת בזירות של שבר, זירות פשע. תחילתו של המסע הוא בצילום תמונה אחת תמימה של בית. בית יפה ומוריק, בית של שפע, בית שבו התרחש פשע - פגיעה מינית בילדה בת שמונה. הכותבת לוקחת אותנו בתחנות בזמן אל מקום הפגיעה שלה ושל בנות, נערות ונשים אחרות שהיו קורבן לפגיעה מינית. חשיפת אותן זירות פשע "תמימות" (חצר מטופחת, בית ספר או רחוב בשכונה משפחתית) משיבה את קולן של אותן ילדות, נערות ונשים שנפגעו. במסע מעמתת אותנו הכותבת עם השאלות האלו: מהו מקום השבר במקרים של פגיעה מינית? האם מדובר רק בשבר אישי ופרטי? מהו מקום הציבור בזעקת השבר? מסיפורה של הכותבת עולה כי כוחו של סיפור מסע זה הוא ביצירת נרטיב מחודש של הנגשת הכאב דרך אמנות וחשיפת נקודות עיוורון חברתיות-פוליטיות. סיפור המסע של **ברק ביטון** נפתח בנסיבות חיים מורכבות וקשות - פרידה בין ההורים, חיים בצל עוני, הדרה חברתית והידרדרות לרגעים קשים של

7. פורסם לראשונה באלבומה של גלי עטרי, "ביום שאחרי" (1992), בהוצאת NMC.

כעס, תסכול וניכור. הכותב מתאר את מסעו - תחילה מעיניו של ילד הגדל בחרדות קיומיות, בבושה מן הדלות ובמאבקי כוח עם סביבתו, לאחר מכן דרך עיני הנער המורד, המשוטט ברחובות וחובר לנערים המושכים אותו למעשי ונדליזם על גבול הפשע, ודרך ניסיונותיו שלו ושל אביו להתקבל למסגרת לימודית שתסכים להכיל אותו. לצד מקומות הנפילה והשבר מתאר הכותב מקורות של כוח וחוסן - התמיכה הגדולה של אביו, האמונה באל וא/נשי הטיפול והחינוך שראו בו כוחות אלו. את כל אלו רוקם הכותב בסיפור חייו כניצני התשתית לשינוי הגדול שחל בו. נקודת המפנה חלה עם התגייסותו של הכותב לצבא במסגרת תכנית "איתן" לקידום אוכלוסיות מיוחדות, דרך מאבקי לשרוד בצבא ולהצטיין ועד להיותו קצין ומפקד. בדומה לסיפור המסע של לירון ברייר-דנציגר, סיפור חייו של ברק ביטון אינו רק סיפור חיים אישי; הוא מלמד על חשיבות המערכת התומכת של משפחה, א/נשי חינוך וא/נשי צבא בזיהוי מקורות החוסן של הילד/ה, הנער/ה והחייל/ת וביכולתם להצמיח גם ממקום של סיכון ומשבר הגיליון נסגר במדור השירה "עט לאהוב". הפעם מארח המדור את המשורר נהיר ליבי. המשורר מתאר בשיריו התמודדות ארוכת שנים עם מחלת הסכיזופרניה. שיריו נעים על ציר שבין ההחרגה, הכאב והשבר מצד אחד, ובין השאיפה לעולמות בריאים, לשייכות ולהחלמה מצד אחר. בכתיבתו פותח המשורר בעברו חלון לעולם שמאחורי השירים, לשאיפותיו להשתייך לחברה עם כישרונו ועם שיברונו.

סיפורה של דבורה בארון, "שברירים", מספר על חיה-פרומה, נערה שגדלה במציאות של ניתוק, ניכור וחייו עוני קשים. בסיפור משולבים זה בזה משברים עם תעצומות נפש וגוף. שְׁתִי וְעֵרְבֵךְ זה של כאב עם עוצמה משולב בגיליון זה מתחילתו עד סופו - שכול ואובדן עם מציאת משמעות מחדשת, שבר וחוסר אונים עם הכלה וקבלה, פירוק ופילוג בקהילה עם חוסן להתחדש ולהוביל שינוי, אובדן וטראומה עם מציאת מקורות חוסן ופגיעה, הדרה ושבר עם צמיחה וגדילה.

בחרנו לסיים את המבוא עם תיאורה של בארון את גיבורת הסיפור ברגע השיא של מסעה מעולמות שבורים לשלמות ופריחה:

סינר רחב, רב-קפלים הייתה חגורה, כדרך נשים אמהות הנושאות בעול, ופניה, במסגרת המטפחת הצבעונית, מאירים באור של המקופחים, אשר הוויתם הפגומה באה לידי תיקון - משל לפנס ריק שנקבע בו נר דולק. ואלה אשר ראוה ברדתה לשם מעשי הצדקה שלה אל הגיא, עטופה סודר של אמידים, והילוכה אין בו עוד כמעט כלום מן הצליעה, תמהו: הזאת חיה-פרומה?
והם לא ידעו אשר אפילו אדמת המדבר המלוחה, אם רק תשוטף ותדושן, ומי המעיין החיים ירווה, סופה שתשתבח ותתחיל להצמיח צמח (דבורה בארון, "שברירים")⁸.

לקראות ולקוראים נאחל קריאה נעימה ומלמדת שתשטוף ותדשן את התודעה ואת הנפש, תיגע במקומות השבריים ולבסוף גם תוביל לעשייה ולצמיחה.

8. בארון, ד' (1978). ילקוט סיפורים (עמ' 102). תל אביב: יחדיו.

”כחרס הנשבר”: התמודדות משפחות עם אובדן ושכול

”אני כבר לא מה שאתם, אני משהו אחר”:
השתנות העצמי וצמיחה בקרב הורים שכולים
רונית שלו

לאחרים / רחל מלמד-איתן¹

אָנִי כְּבָר לֹא מֵה שְׁאַתֶּם
אָנִי מְשֻׁהוּ מְעוֹלָם אַחֵר,
הַשְּׂכּוֹל זֹרֵם בִּי בְּכָל גּוֹפִי,
הַשְּׂכּוֹל מְמַלֵּא כָּל נִימֵי נַפְשִׁי,
הַשְּׂכּוֹל הוּא מְרַכֵּיב עֵקְרִי בְּדָמִי
יְכַךְ לְעוֹלָמִים.

השתנות בעקבות השכול

אובדן של ילד בעבור הוריו שונה מאובדן של בן זוג או קרוב מבוגר אחר המייצג את העבר; אובדן ילד הוא אובדנו של העתיד (Wickle & Marwit, 2000). אף שהאובדן מתייחס לאירוע שקרה בעבר, משהו חשוב שהיה ואיננו עוד, יש לו השלכות לעתיד: דימוי העתיד ללא האדם שאבד, לצד הבדידות, הצער, הריקנות והנטישה, הם מהות האבל. למידה שבה האובדן קשור לעבר, לעתיד או להווה יש לא רק חשיבות תיאורטית, אלא גם השלכות על ההתמודדות האישית ועל ההתערבות הטיפולית (Breznitz, 2000). הילדים נכנסים לחיי ההורים כאשר הם מבוגרים, וההורים מצפים שיהיו חלק מחייהם עד יום מותם. במחקר קודם (שלו, 1999) התייחסו הורים לשינוי בתפיסת עולמם לאחר אובדן ילדם: ”בעבר הייתי אישה צעירה ומלאת מרץ, היום אין לי מוטיבציה לכלום, הפכתי להיות אישה עם הרגשת חידלון, אין לי ראייה רחוקה אל העתיד” (אם ששכלה את בתה בתאונת דרכים). הורים שכולים שאיבדו ילד בוגר נמצאים באמצע מעגל החיים, תקופה שבה מתרחשים שינויים בתפקידי חיים ובתחומים שונים: הילדים הבוגרים עוזבים את הבית, ובמקום העבודה ובקריירה המקצועית הם התקרבו להשגת מטרותיהם (אייל, 1996; בר-טור ומלקינסון, 2000).

1. מלמד-איתן, ר' (2004). מתת אהבה (עמ' 55). קרית אונו: משרד הביטחון - ההוצאה לאור.

לדעת כפיר (1989), אדם במשבר תופס את העבר כזמן אידאלי ואילו היה ביכולתו היה מחזיר את הגלגל לאחור. בהווה מתרחשים קטיעה, נתק ושיבושים. ההורים חיים בתחושה של "אני לא אותו אדם כפי שהייתי" (שלו, 1999). לעתים הם נאחזים בעבר ואינם מרפים, מה שמכשיל את יכולתם להתמודד עם העתיד (כפיר, 1989). בזמן משבר העתיד מתקצר, נחוזה לכל היותר כיום הבא, כמחר, ולעתים אף כזמן מאיים ורווי קשיים שאין לאדם די כוחות להתמודד עמם (אייל, 1996).

זווית ראייה שונה מספקים מחקרים המצביעים על כך ששכול ואבל מובילים גם לצמיחה אישית ולהעמקת המשמעות בחיים. במחקרים שבדקו כיצד אנשים לאחר טראומה תופסים את הרווח האישי מהתמודדות עם הטראומה ולאחריה (Tedeschi & Calhoun, 2004; Znoj, 2006) היו שדיווחו על שינוי חיובי בתפיסת העצמי שלהם כתוצאה מהמאבק בעצב וביגון. נטייה זו נמצאה בעיקר כשההורים קיבלו תמיכה חברתית; בתנאים כאלה ההתמודדות עם מות ילדם הביאה לתחושה של צמיחה והסתגלות חיובית (Poltinski & Esprey, 2000; Tedeschi & Kilmer, 2005). הצמיחה או ההשתנות היא שינוי חיובי שהאדם חווה בעקבות אירוע טראומטי ויש הטוענים כי היא משפרת ומסייעת ברווחה הנפשית בתהליך ההתמודדות (Jayawickreme & Blackie, 2014). יש אנשים שאינם חווים כלל צמיחה פוסט-טראומטית (Tedeschi & Calhoun, 2008) ומדווחים כי לא השתנו כלל בעקבות האובדן.

המשמעות המיוחדת של אובדן ילד

התחושה הרווחת היא כי אובדן ילד הוא אחד האובדנים הקשים ביותר ומזוהה עם קושי וכאב מתמשכים כמעט למשך כל חייו של ההורה (Klass, Silverman & Nickman, 1996; Levinson, 1978). יחסי הורה-ילד מאופיינים בדינמיקה ייחודית. הורים משקיעים בילדיהם את תקוותיהם, את חלומותיהם ואת ציפיותיהם מהחיים. אהבה וקשר של הורים לילדיהם כורכים עמם הבטחה לאחריות הדדית; מבחינת ההורים, הילדים הם הטעם לחיים. ההורות כתהליך נפשי מסתיימת רק עם מותו של ההורה עצמו; הורה תמיד נשאר הורה: אוהב, דואג, מצפה ומלווה את ילדיו לחיים עצמאיים. כאשר ילד מת ההורה חווה אובדן בלתי ניתן לתיקון שמקורו בכך שהילד הוא המשך עצמיותו. הוא מתמודד לא רק עם אובדן הילד, אלא גם עם אובדן חלק מהעצמי שלו ועם תחושה של כישלון במילוי תפקידו כהורה (Rando, 1983). ילדים מגלמים בעבור הוריהם מגוון משמעויות מבחינה גנטית, חברתית ופסיכולוגית; הם אלה שנועדו להגן על ההורים ולאהוב אותם, והם מהווים הזדמנות בעבור ההורים להשאיר את חותמם על העולם (Anthony & Benedek, 1970). המוות מכה בהורים לא רק באובדן החיים והגעגועים לילד, באובדן התקווה והאמונה בעולם, אלא גם ברמה פנימית עמוקה, בבסיס כל קיומם (Braun & Berg, 1994; Christ, Bonanno, Malkinson & Rubin, 2003). לאחר האובדן, ההורים מחפשים משמעות לאובדן ילדם, מנסים לחיות את עולמם החדש, ללמוד כיצד להיות הם

עצמם בדרך שתיתן לחיים משמעות ותאפשר להם להשקיע את עצמם במשימות ובמערכות יחסים, אך גם אז הם מדווחים על כאב שאי-אפשר לשאתו ולרפאו (Rubin, Malkinson & Witztum, 2005).

העצמי והשתנות

מושג ה"עצמי" (Harter, 1999) כולל את כל מה שהאדם יודע על עצמו: מחשבות, רגשות, פרשנות ויכולת התארגנות עם חוויות שונות. המושג מתייחס לתפיסת הפרט את עצמו כשלמות ומבטא גישות, שיפוטים וערכים שיש לאדם ביחס להתנהגותו, ליכולתו ולערכו. מושג העצמי מתפתח על ידי עיבוד החוויות שהאדם חווה כילד ואחר כך כמתבגר ומבוגר, ועל כן הוא נתון להשפעה חזקה של הסביבה. חשיבותם של האחרים ואירועי חיים המערבים התחלה או סיום של מערכות יחסים משמעותיות ישפיעו על שינויים שיתרחשו במערכת העצמי (Schaefer & Moos, 2001). בבסיסה, תפיסת העצמי היא "שמרנית" וקשה לשינוי, אולם העוצמה של חוויית האובדן גורמת לעתים טלטלה בתפיסת העצמי של האדם ושינוי בתמונת החיים האישית והמשפחתית (Janoff-Bulman, 1992; 2004). כך, למרות הנטייה של בני האדם לשמר ולתחזק את הערכתם העצמית, חוויית האובדן יכולה להביא לתחושת השתנות של העצמי בהווה בהשוואה למה שהיה בעבר.

חוקרי העצמי הבחינו בין תפיסת מושג עצמי בעלת אופי גלובלי (כמו: אני אדם בעל ערך) ובין תפיסת מושג העצמי בתחומי עצמי ספציפיים כמו יכולת קוגניטיבית (אני חכם). תפיסה עצמית גלובלית מוגדרת כהערכה כוללת של אדם את עצמו, ולא כסך תפיסות עצמי ספציפיות כפי שהן מופיעות בתחומים שונים (Harter, 1999), ונחשבת אחד הביטויים של בריאות פסיכולוגית (Grotevant & Cooper, 1998).

המונח "השתנות מושג העצמי" מתאר את השיפוטים והמסקנות של הפרט בתשובה לשאלה: האם השתניתי לעומת מה שהייתי? (Handel, 1980). התשובה יכולה לשקף רצף שהטווח שלו נע מהשתנות עד זהותיות (sameness). יש הרואים עצמם כמי שלא השתנו כלל ונשארו כמות שהיו בעבר, ויש שרואים עצמם כמי שהשתנו והם מוכנים ומסוגלים לדווח במה, באיזו מידה (חשיבות השינוי), באיזה כיוון (חיובי או שלילי), האם השינוי הוא פתאומי או הדרגתי ואילו רגשות מתלווים אליו.

במחקרים שבהם נבדק מושג השתנות העצמי כתוצאה מאובדן ומשכול, נמצאו תגובות שונות לשאלת תפיסת השתנות. בקרב נשים שהתאלמנו, 46% דיווחו שלא השתנו כלל (Lopata, 1979). שיינין ומגדיש (2016) חקרו צמיחה פוסט-טראומטית והשתנות העצמי בקרב אנשים שחוו אבדן קרוב של אח או הורה. במחקר נמצא כי הנבדקים ייחסו באופן מובהק את השתנותם העצמית לאובדן, ובאופן ספציפי בהקשר לכוח האישי ולהערכת החיים. במילים אחרות, כפי שכתבו רובין, מלקינסון וויצטום (2016), אובדן הוא אחד מאירועי החיים שגורמים לשינוי אצל שכולים והוא עשוי לגרום מצד אחד לדרדרור במצב השכולים ומצד אחר לחוויה המעודדת צמיחה. תחושת הפגיעות עשויה לחדד את תחושת ערך החיים, שליטה בחיים ואף מציאת

יעוד בחיים בעקבות המאבק וההתמודדות עם המשבר (Tedeschi & Calhoun, 2004). בדומה לכך, תיאר בר-נדב (2007) במחקרו על אובדן בן זוג את הציפיות החברתיות מבנות הזוג השכולות להנצחת זכרו של הנפטר, דבר שיצר אינטנסיביות שמצד אחד העמיסה על האבלות ומצד אחר העצימה אותן והעניקה להן כוח אישי, ומסיבה זו הן רואות בכך דבר חיובי. כשהנבדקים היו הורים שכולים שאיבדו ילד בתאונת דרכים ותיארו חוויות כגון "אני לא אותו אדם שהייתי לפני האובדן", 95% מהם דיווחו על שינוי משמעותי בעצמי הגלובלי (שלו, 1999). יש לציין כי בעבור חלק מהאלמנות ובעבור ההורים השכולים המושג "השתנות העצמי" התאים יותר מהמושג "צמיחה לאחר האובדן".

תפיסת ההשתנות והצמיחה של הורים שכולים

במחקר המתואר במאמר זה (שלו, 2009) השתתפו 63 הורים שכולים שאיבדו את ילדם באופן פתאומי בעת פעילות מבצעית או בפיגועי טרור. מרבית המשתתפים במחקר הן נשים (65%), מתגוררים בעיר (78%), חילונים (65%) ונשואים (74%). מחצית ההורים הם עולים מחבר העמים לשעבר. מספר הילדים במשפחה הוא בין ילד אחד לשישה ילדים, כאשר מספר הילדים השכיח ביותר הוא שלושה (50%), כולל הילד שנהרג. קיימת שונות גבוהה של מספר הילדים והוותק בארץ בין עולים לוותיקים. אצל שישה הורים (כולם עולים חדשים) הילד שנהרג היה בן יחיד. 40% מההורים עובדים במשרה חלקית, 23.8% במשרה מלאה ו-36% אינם עובדים. ממוצע הגיל הוא מעל 50 והם בעלי השכלה תיכונית מלאה.

ההורים נשאלו על מידת העזרה ועל סוג העזרה שקיבלו לאחר השכול. 36% מההורים פנו לסיוע טיפולי ו-14% מהם השתתפו בקבוצות תמיכה להורים שכולים. הזמן הממוצע מאז האובדן היה שש שנים. מתוך 62 הילדים שנהרגו, 75.8% היו בנים. הילדים שנהרגו היו ברובם אנשים צעירים שהספיקו בחלק מהמקרים לרכוש השכלה תיכונית בלבד, וחלקם היו תלמידי תיכון.

ההורים מילאו שאלונים העוסקים בהתנהגות האבל לאחר האובדן, המתייחסים לתפקודם ולקשר שלהם לנפטר, לאוריינטציית העתיד שלהם וכן שאלון הבודק את השתנות העצמי לאחר האובדן, שאליו אתייחס במאמר זה. חלק מההורים השתתפו בראיונות מובנים למחצה.

במחקר נבדקה תפיסת השתנות העצמי בכללותו ("אני אינני אותו אדם כפי שהייתי מאז האובדן") והשתנות בתחומים ספציפיים (לדוגמה התייחסות לאחרים ולהזדמנויות חדשות בחיים).

ממצאי המחקר העיקריים מראים כי ההורים דיווחו על מידה רבה של השתנות בתפיסת העצמי בכללותו, כלומר הם תופסים עצמם כמי שהשתנו באופן גלובלי משהיו לפני האובדן: "אני אדם יותר טוב", "אני אדם יותר מבולבל", "אדם יותר כואב", "חסר אונים", "איני רואה טעם לחיים", "אני מכריחה את עצמי לחיות". גם

כאשר השאלה מתמקדת בתחומים הספציפיים, גם אז מדווחים ההורים על תחושת השתנות אך לא במידה שבה השתנה העצמי בכללותו: "תפיסת העולם שלי השתנתה", "אני מבחינה בין עיקר וטפל", "שמה דברים בפרופורציות". כאשר בוחנים את הקשר בין הממדים הספציפיים של תפיסת ההשתנות העצמית של ההורים השכולים לבין התפקוד שלהם, נמצא כי דווקא הורים שדיווחו על שינוי לטובה ביכולת לחוות חמלה כלפי האחר, לחוש קרבה לאחרים ולהשקיע מאמצים בקשרים עם בני הזוג והמשפחה, דיווחו גם על קשיי תפקוד (בעיות שינה, ירידה בתיאבון, חרדה). ההורים המדווחים על קשיי תפקוד ועל שינוי לטובה ביכולת לחוות חמלה כלפי האחר, מתקשים עדיין להשקיע אנרגיות ביצירת מעגלי התמיכה החברתיים הסובבים אותם. אין הם חווים הקלה בקשיי התפקוד המתבטאים בבעיות סומטיות, בקשיי שינה, בקושי בריכוז ובמכאובי הגוף, גם כשהם מדווחים על שינוי ביחסיהם עם האחרים. ממצא זה הוא בעל חשיבות רבה שכן תחושה של השתנות עצמי גבוהה בממד היחסים עם האחרים מצביעה על השתנות לטובה, אך לא מסייעת להורים השכולים בתפקודם אלא להפך, מעצימה ומדגישה את קשייהם. כך, התפיסה הרווחת שהיחסים עם האחרים ושההזדקקות להם מיטיבה עם ההורים עומדת כאן במבחן.

ההורים שחשים שינוי במידת הזדקקותם מסוגלים לדווח על קשיי תפקוד ו"מרשים זאת לעצמם". בעבור הורים שכולים ואולי גם לאנשים הסובלים ממצב משברי מסוג אחר, דווקא הקשר עם האחרים מגביר את הקושי בתפקוד. ההורים מנסים למצוא נחמה וחמלה אצל הזולת, אך התוצאה היא רגישות יתר לכאבם וקשיי תפקוד.

כאשר הדיווח הוא רטרופספקטיבי, לא ניתן לראות מהו כיוון הקשר. כלומר לא ניתן לדעת האם ההורים העוסקים בכאב האובדן ובהתמודדות עם הצער והיגון נוטים להתעלם ולהזניח את מערכות היחסים שלהם עם המשפחה והסביבה, ובכך בלי משים מפחיתים את התמיכה החברתית, או שחוסר תמיכה חברתית מעצים את קשיי התפקוד. המחקר הנוכחי מראה כי גם כאשר הורים שכולים מדווחים על השתנות בהתייחסות לאחרים, דהיינו חיפוש אחר חמלה ונחמה אצל הזולת, קשיי התפקוד שלהם אינם מצטמצמים, אלא להפך, מתעצמים.

כך, האובדן כחוויה מטלטלת ומזעזעת את מבנה העצמי ואת האמונות כלפי העולם, שינה את תפיסת ההזדקקות לאחרים בחייהם של ההורים השכולים ובעקבותיו הם דיווחו על רצון לקרבה עם בני המשפחה ועם אחרים בכלל ולסמוך עליהם בעת מצוקה. נראה כי הקשר בין תפיסת ההשתנות של העצמי ויכולת ההתמודדות של הורים הוא דו-כיווני, ולאורך זמן האחד משפיע על האחר. יש הורים המתארים השתנות לטובה ויש המתארים השתנות לרעה. אם שכולה תיארה את חוויית ההשתנות לרעה:

בעבר הייתי אישה פעלתנית עם הרבה מרץ, חוש הומור, ליקטתי תמיד את חבריי סביבי. היום אין לי מוטיבציה לכלום. לא מעלה חיוך, הפכתי לאישה לא יציבה, עם הרגשת חידלון, קשה לי עם חבריי, משפחתי. יש לי הרגשה

שפשוט איני נסבלת עוד. לאחר שבתי נהרגה בשובה מטיוול זה דבר שלא ניתן לגשר עליו. עולמי חרב. חרב עולמי, ושום גורם לא יוכל להיות יותר משמעותי ומכאיב. לחיים אין יותר משמעות עבורי.

לעומתה, תיאר אב שכול חוויית השתנות לטובה:

אני יותר רגיש לזולת, רגיש לעצמי, קשוב, ותרן, מדבר על רגשותיי, מתייעץ באחרים, בוכה עצוב ומתגעגע. יותר אנושי חומל ומרחם. אני פחות כעסן, ציני וביקורתי. שיניתי את סדר העדיפויות בחיים, שיניתי תחום מקצועי ואני ממשיך לתת חופש לבנותי מאמין בהן וסומך עליהן.

ההורים השכולים המסוגלים לדווח על שינוי בתחומים שונים של חייהם - ממצא המצביע על השתנות לאחר האובדן - מתקשים לוותר על עיסוק אינטנסיבי במחשבות ובזיכרונות על הילד ששכלו. רוב ההורים השכולים שהשתתפו במחקר הביעו סלידה מן האפשרות שמהווה טוב היה יכול לצמוח מאובדן ילדם, ואף התקשו לשקול כזאת אפשרות או לדווח עליה. עובדה זו מדגישה את הייחודיות שבכאב המאפיין אובדן ילד - אובדן שאין דומה לו. ההורים נמצאים בשלב שבו הם מסוגלים לחוש בהשתנות ובצמיחה ולדווח עליה, לתאר גם חוויות חיוביות שחוו מאז האובדן, אך עדיין עסוקים בקשר הפנימי עם הנפטר שמתבטא במחשבות עליו, בגעגועים, בחלומות או בזיכרונות. עם זאת, הקשר הפנימי עם הנפטר הופך להיות פחות מרכזי בחייו של ההורה ככל שחולף זמן התגובה האקוטית לאובדן, תוך חזרה יחסית לתפקוד (רובין, 1995). האבל אינו תהליך ליניארי בעל גבולות ברורים. בעוד שמצב האובדן הוא קבוע ולא משתנה, התהליך מבטא משא ומתן חוזר ונשנה על משמעות האובדן לאורך זמן ולא על השתחררות ממנו. במחקרים שבדקו תגובות של הורים שכולי מלחמה (שם), נמצא כי למרות ההבדלים הבין-אישיים בשלב ההתארגנות מחדש, ארבע שנים ו-13 שנים לאחר האובדן, חוויית השכול ממשיכה להיות מרכזית בחייהם של ההורים השכולים למשך כל חייהם.

במחקר נבדק גם ייחוס ההשתנות לאובדן, כלומר האם ההשתנות והצמיחה של ההורה נובעות מן האובדן או מאירוע אחר בחייהם. נמצא כי ככל שההורים מדווחים על ההשתנות שחלה בכוח האישי ("גיליתי בעצמי כוחות שלא הכרתי"), ביכולת ההתמודדות שלהם, בהערכת החיים ("אני חיה כאילו כל יום הוא היום האחרון"), בחוויה ש"איני אותו אדם שהייתי" ובעיסוק בקשר עם דמות הילד בזיכרונות ובמחשבות עליו - כך ההשתנות מיוחסת לאובדן וההורים חווים קשיי תפקוד.

בחלק מהתיאורים תיארו ההורים השכולים את דמות הילד כמקור של נחמה וכוח. אם ששכלה את בנה בפעילות מבצעית מתארת זאת כך:

האסון כבד מנשוא אך אני יכולה להמשיך ולחיות רק בזכות בן כמו שהיה לי. שלימד אותי איך להתנהג ואיך להמשיך אחרי מותו [...] הרבה יותר קל לי להמשיך כאשר אני נזכרת מי היה בני ואיך הוא היה רוצה שאמשיך אחרי מותו [...] זכות גדולה הייתה לי להיות אמו במשך 21 שנותיו שנותנות לי כוח לחיות.

תפיסה נמוכה של השתנות העצמי בכללותו מקלה על האדם לספר לזולתו סיפור לכיד על מהלך חייו, דהיינו סיפור שיש בו תחושה של אחדות ושלמות הגיונית (Tedeschi & Calhoun, 2004).

ההורים שהשתתפו במחקר (שלו, 2009) דיווחו על מידה גבוהה של תפיסת ההשתנות בעוצמה שפוגעת ויוצרת שבר בתחושת הרציפות של העצמי. כאשר זוהי המשמעות של תחושת השתנות גבוהה, אין פלא שהיא קשורה לקשיי תפקוד ולעיסוק כפייתי יותר בקשר עם דמות הנפטר. ככל שתחושת ההשתנות גבוהה יותר, ההורים מרשים לעצמם להודות בקשיי התפקוד ומרבים לחשוב על הנפטר, כפי שהדבר בא לידי ביטוי בקשר אֶתו. אף שעל פניו שתי התגובות האלה אינן תואמות "חזרה לשגרה", הן מאפשרות להורים התמודדות טובה יותר עם האובדן. ממצא זה של מורכבות בתפיסת השתנות העצמי בכללותו תומך בממצאי מחקר שהראו כי מורכבות עצמי גבוהה יותר (ריבוי אספקטים של העצמי) תרמה להפחתת דיכאון וסימפטומים של בריאות לקויה כשאנשים נמצאו כנתונים ללחץ גבוה (Linville, 1987). ריבוי אספקטים של העצמי ומידה רבה של מובחנות ביניהם, תרמו להתמודדות עם אירוע קשה וליכולת לשמר מחשבות ורגשות חיוביים הקשורים לאספקטים האחרים של העצמי, ובכך להגן על האדם מפני הרגשות השליליים (Bonanno, Nigel, Kovacevic & Kaltman, 2000). ניתן לומר, אם כן, כי לצד הסבל והמצוקה, מצליחים חלק מן האנשים להתייחס לטראומה שעברו כאל מנוף להתפתחות חיובית. כלומר, בעקבות התמודדות עם אירועים קשים חלו גם שינויים חיוביים. כדי שהתפתחות והשתנות אלו תיחשבנה לצמיחה פוסט-טראומטית, על האינדיבידואל לא רק לשרוד את האירוע הטראומטי, אלא גם לחוות שינוי בחייו הנתפס בעיניו כשינוי משמעותי ביחס לחייו לפני האירוע (Tedeschi & Calhoun, 2004).

ההורים השכולים דיווחו על רצון להתקרב אל האחרים, על השתנות ביחס לאחרים ועל יכולת לחוות חמלה ולחוש קרבה. הם חשים שחל בהם שינוי מאז אובדן העצמי בכללותו. המחקר הנוכחי הראה כי גם כשהורים שכולים מדווחים על השתנות ביחס לאחרים, היינו חיפוש אחר חמלה ונחמה מן האחר, קשיי התפקוד שלהם אינם מצטמצמים, אלא להפך - מתעצמים. בעקבות הטראומה הם חווים כאב מתמשך שתוצאותיו הם צמיחה, השתנות תפיסת העצמי ויכולת התאוששות לאחר האובדן. כך שאף שהממצא העיקרי הוא כי תחושת השתנות קשורה בקשיי תפקוד, הרי שיש אנשים המנסים להתגבר על קשיי התפקוד. המשמעות היא כי באופן פרדוקסלי זיהוי הכוחות של ההורים נמצא קשור לעלייה בתחושת הפגיעות ובקשיי התפקוד. בקרב הורים אלה הכוח להתמודד אינו מבטל (או מקטין) את הקושי לתפקד בחיי היומיום, אלא נותן תחושה שכאשר תהיה פגיעה, האדם יוכל להתמודד אֶתה. כך, בשעת השבר הגדול ביותר, בעת שהאדם פגיע, מתעוררות תחושת הכוח (כוח אישי) ויכולת ההתמודדות וההסתגלות. התמודדות מסתגלת היא משימה הנמשכת לכל אורך החיים וקשורה ביכולתו הפיזית והנפשית של האדם לתיקון עצמי ולצמיחה.

אובדן הבן/ת הוא חוויה קשה אך עשוי להביא עמו הזדמנויות לשיפור ולהעשרה של כישורים, יכולות, תובנות ותכונות אישיות. התמודדות עם קשיים באופן חיובי תוביל להשתנות וצמיחה בתחומים רבים בחיים גם במאמץ לחיות לאחר פטירתו של האדם המשמעותי (רובין, מלקינסון וויצטום, 2016).

מקורות

- אייל, נ' (1996). *הזמן האמיתי: החוויה האישית של הזמן*. תל אביב: אריה ניר, מודן.
- בר-טור, ל', ומלקינסון, ר' (2000). "שכול מזדקן": חיים לאחר מות ילד במהלך שירות צבאי. *שיחות*, י"ד: 114-121.
- בר-נדב, א' (2007). אובדן בן זוג והמודל הדו-מסלולי לשכול: *השפעותיו לאורך זמן של תהליך האבל על נשים צעירות*. חיבור לשם קבלת התואר דוקטור לפילוסופיה. אוניברסיטת חיפה, החוג לפסיכולוגיה.
- כפיר, נ' (1989). *כמו מעגלים במים*. תל אביב: עם עובד.
- מלמד-איתן, ר' (2004). *מתת אהבה* (עמ' 55). קרית אונו: משרד הביטחון - ההוצאה לאור.
- הואר-סטריאר, ד', וסטריאר, ר' (2006). אבות מהגרים בישראל: מתיאוריית הגירעון לתיאוריית האבהות המכוננת. *חברה ורווחה*, כ"ו(4): 405-431.
- רובין, ש' (1995). על החיים לאחר אובדן בנים במלחמות ישראל: רקע ומחקר עם המודל הדו-מסלולי של השכול. *פסיכולוגיה*, ה': 70-83.
- רובין, ש', מלקינסון, ר', וויצטום, א' (2016). *הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול*. בעריכת נ' גליק-עוזרד. חיפה: הוצאת הספרים של אוניברסיטת חיפה בשיתוף פרדס הוצאה לאור.
- שיינין, ו', ומגידיש, י' (2016). *צמיחה פוסט טראומטית לאחר אובדן של אדם משמעותי*. עבודת גמר. אור יהודה: המרכז ללימודים אקדמיים.
- שלו, ר' (1999). *הבדלים בין הורים שכולי מלחמה ושכולי תאונות דרכים: תפקוד ההורים הקשר לבן/בת שאבדו והשתנות מושג העצמי*. עבודת גמר לקבלת תואר מוסמך. אוניברסיטת חיפה, החוג לחינוך.
- שלו, ר' (2009). הורים שכולים: השתנות העצמי, אוריינטצית עתיד, תפקוד והסתגלות לאובדן. חיבור לשם קבלת התואר דוקטור לפילוסופיה. אוניברסיטת חיפה, החוג לייעוץ והתפתחות האדם.
- Anthony, E. J., & Benedek, T. (1970). *Parenthood: Its Psychology and Psychopathology*. Boston: Little Brown.
- Bonanno, G. A., Nigell, P., Kovacevic, A., & Kaltman, S. (2000). Self-enhancement as a buffer against extreme adversity: Civil war in

- Bosnia and traumatic loss in the United States. *Personality and Social Psychology*, 18: 84-196.
- Braun, M. J., & Berg, D. H. (1994). Meaning reconstruction in the experience of parental bereavement. *Death Studies*, 18: 105-129.
- Breznitz, S. (2000). Foreword in. In R. Malkinson, S. S. Rubin & E. Witztum (Eds.), *Traumatic and Non-Traumatic Loss and Bereavement: Clinical Theory and Practice*. Madison, CT: Psychosocial Press.
- Brown, G. W., & Harris, T. (1978). *Social Origins of Depression*. London: Tavistock.
- Christ, G. H., Bonanno, G., Malkinson, R., & Rubin, S. (2003). Bereavement experiences after the death of a child. Contributors. In M. J. Field & R. E. Behrman (Eds.), *When Children Die: Improving Palliative and End-of-Life Care for Children and Their Families*. Institute of Medicine Washington, D. C.: National Academy Press.
- Grotevant, H., & Cooper, C. (1998). Individuation and connectedness in adolescent development: Review and prospects for research on identity, relationship, and context. In E. E. Aspass Skoe & A. L. Vonder Lippe (Eds.), *Personality Development in Adolescence: A Cross National and Life Span Perspective* (pp. 3-37). London: Routledge.
- Handel, A. (1980). Perceived change of self among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 9: 507-519.
- Harter, S. (1999). *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. New York: The Guilford Press.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York: Free Press.
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic Growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*, 15: 19-92.
- Jayawickreme, E., & Blackie, L. R. (2014). Post-traumatic Growth as Positive Personality Change: Evidence, Controversies and Future Directions. *European Journal of Personality*, 28(4): 312-331.
- Klass, D., Silverman, P. S., & Nickman, S. (1996). *Continuing Bonds: New Understandings of Grief*. Taylor & Francis.
- Levinson, D. (1978). *Seasons of Man's Life*. New York: Knopf.

- Littlewood, J. L., Cramer, D., Hoekstra, J., & Humphre, G. B. (1991). Gender differences in parental coping following their child's death. *British Journal of Guidance and Counseling*, 19: 139-148.
- Linville, P. W. (1987). Self-Complexity as Cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52: 663-676.
- Lopata, H. Z. (1979). *Women as Widows*. New York: Elsevier.
- Marwit, S. J., & Klass, D. (1995). Grief and the role of the inner representation of the deceased. *Omega Journal of Death and Dying*, 30: 283-298.
- Polatinsky, S., & Esprey, Y. (2000). An Assessment of Gender Differences in the perception of benefit resulting from the loss of a child. *Journal of Traumatic Stress*, 13: 709-718.
- Rando, T. A. (1983). An investigation of grief and adaptation in parents whose children have died from cancer. *Journal of Pediatric Psychology*, 8: 3-20.
- Rubin, S. S, Malkinson, R., & Witztum, E. (2005). The sacred and the secular: The changing face of death, loss and bereavement in Israel. In J. D. Morgan & P. Laungani (Eds.), *Death and Bereavement around the World*. Volume 4: *Death and Bereavement in Asia, Australia and New Zealand* (pp. 65-80). New York: Baywood Publishing Co.
- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (2001). Bereavement experiences and personal growth. In M. S. Tedeschi, R. G. & L. G. Calhoun (Eds.), *Trauma and Transformation, Growing in the Aftermath of Suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15: 1-18.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2008). Beyond the concept of recovery: Growth and the experience of loss. *Death Studies*, 32(1): 27-39.
- Tedeschi, R. G., & Kilmer, R. P. (2005). Assessing strengths, resilience, and growth to guide clinical interventions. *Professional Psychology: Research and Practice*, 3: 230-237.
- Wickle, S. K., & Marwit, S. J. (2000). Assumptive world views and the

grief reactions of parents of murdered children. *Omega Journal of Death and Dying*, 42: 101-113.

Znoj, H. (2006). Bereavement and posttraumatic growth. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of Post-Traumatic Growth: Research and Practice* (pp. 176 - 196). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

"שיחזיק את משקל הנפש לאורך זמן": עיצוב שירותי הסיוע למשפחות המתמודדות עם אובדן פתאומי ועם שכול

רונה אקרמן, אילן שריף ואיריס סוקולובר-יעקובי

עֲנֵף / עֵידִית בֶּרֶק¹

לא לְטַבֵּעַ
לְהֶאֱחֵז בְּעֵנֵף הַקְּרוֹב
לא לְהִסְחֹף בְּנֶהָר
לְבַחֵר הֵיטֵב שִׁיְהִיָּה בְּהִשְׁגַּיִד
שֶׁלֹּא יִהְיֶה דָק מִדִּי
שִׁי־חֲזִיק אֶת מִשְׁקַל הַנֶּפֶשׁ
לְאַרְךָ זְמַן
וּבְשׁוֹךְ סֶעֱרָה
לְגִלוֹת שְׂאֵת גִּזְעַ.

הקדמה

בשנים האחרונות, בעקבות שינויי חקיקה, מפתח משרד הרווחה והשירותים החברתיים מערך שירותי סיוע לבני משפחות שנפרדו מיקיריהם בנסיבות של תאונות דרכים, עברות הקמה והתאבדויות. עצם קיומם של שירותים אלו מעיד על ההשתנות החברתית בתפיסת השכול האזרחי, שהיה ממוקם בשולי הקונצנזוס.

פיתוח המענים אפשר חבירה של משרד הרווחה והשירותים החברתיים עם אשלים ג'וינט ישראל, מתוך ראיית האובדן הפתאומי והשכול כגורם סיכון למשפחה, על כל פרטיה, מבוגרים וילדים כאחד. שלושת כותבי המאמר מובילים, עם שותפים נוספים, את התכנית "מקום לנש(י)מה - ליווי רוחני לאנשים המתמודדים עם אובדן פתאומי ושכול". מטרת התכנית היא שיפור מצבם של אנשים המתמודדים

1. מתוך ספר שיריה השני של המשוררת עידית ברק, שעתידי לצאת בקרוב בעריכתו של אלי אליהו.

עם אובדן פתאומי במסגרת מרכזי הסיוע של נפגעי תאונות דרכים, נפגעי עבירות המתה והתאבדויות - באמצעות ליווי רוחני.

בבואנו לכתוב על "צמיחה" ממשבר בקרב משפחות המתמודדות עם אובדן פתאומי, בחרנו להתמקד בעיצוב השירותים ככאלה המסייעים בתהליכי השתנות ותנועה. הכתיבה מבוססת בעיקרה על הידע שאספנו מהשדה באמצעות ניסיון מקצועי בעבודתנו, ראיונות עם בני משפחה שכולים ועם מנהלות מרכזי הסיוע, לצד מחקרים תיאורטיים הקיימים בתחום. אנו מוצאים שלמכלול הידע הקיים עד כה (בנושא אובדן פתאומי ושכול) יש ערך רב בעיצוב השירותים.²

"לא להיסחף בנהר": הנכחת המוות כחלק מהחיים

המוות נוכח בחיי כולנו. הוא חלק מההוויה האנושית האוניברסלית הצפויה לכולנו. מדובר באירוע ביולוגי הצפוי ליקירינו ולנו אך רחוק מלהיות אירוע פשוט. אף שהנושא כל כך מוכר, המוות עצמו מפחיד אותנו ואנו חשים בדרך כלל פחד ורתיעה מלעסוק בו ובהשלכותיו (ויצטום, 2011; קרייטלר, 2013; Zimmermann, 2007; Becker, 2004; & Rodin). המוות הוא גם זירה חברתית-תרבותית שבה דוחפים, מושכים ונדחקים אינטרסים שונים וקבוצות שונות. תגובתו של האדם הבודד ומשפחתו קשורה לכך קשר הדוק (גזית, 2016). גורמים אלה אחראים לעיצוב מדיניות בכל הנוגע לסיוע לבני משפחה שכולים, לבחירת המענים השונים וסוגי השכול שיקבלו את הסיוע ואלה שיקבלו מענים פחותים (Doka, 2002; Lebel, 2014).

השכול מלווה את החברה הישראלית משחר קיומה. בשנת 1944, לקראת סופה של מלחמת העולם, כתב שבתאי בארי, מראשוני בית השיטה:

ביום הכיפורים חידשנו מנהג יהודי עתיק - אזכרת נשמות בציבור. נדמה לי שאין עם ולא היה עם אשר דאג כמונו לשמור על העבר. לשאת בלב את זכר האנשים הקרובים שנפטרו. כל שמחת חג היתה מהולה באבל על האסון. בין "שחרית" ל"מוסף", ערב התעלות בתפילה - אזכרת נשמות בציבור. היו אלה הרגעים הרוטטים ביותר בזמן התעלות העם היהודי בהתייחדו עם אמונתו [...] יחס כזה לנעקר מהחיים היה תוצאה מיחסים עמוקים לאדם, פרי רצון חיים חזק ומתן ערך קיים לחיי האדם. ולא רק על מות קרוב מתאבל העם [...] את חברתנו המלוכדת סביב בניין חיי עם בריאים מלווה המוות מראשית קיומה. נסיבות המוות - ביטוי לחיים! צעירים וחולמים יצאנו לשנות פני עם ועולם, אולם בטרם שלחנו שורשים באדמה נשתררה בתוכנו המבוכה ביחס לעצם החיים [...] אבלות מצבות חברינו היא חלק מחיינו, זיכרון לימי ילדות של חברה והם חוטמים קבועים במסכת בניין חברה ויישוב שיתופי [...] הרצון

2. אנו מבקשים להודות לבני המשפחות ולאנשי המקצוע שראינו לטובת כתיבת מאמר זה ושיתפו אותנו בפתיחות בידע הייחודי שלהם.

לשמור את זכר הרגשות היקרים של רעות ואהבה לנפטרים. ראיית המוות כחלק מהחיים וראיית החיים כמסכת נמשכת אשר ראשיתה בקדמוניות האדם וסופה בלתי-נתפש בהכרתנו. ההרגשה הגדולה שיש ערך לחיים, ערך קיים - היא המלכדת אותנו בעת אזכרת נשמות.³

בארי מחדד כי המוות והחיים שזורים זה בזה. המוות אינו נושא המנוגד לחיים, אלא להפך, הוא מזין את החיים, את העשייה החברתית והאישית.

עם זאת, נראה כי מציאות אידיאלית זו של הרמוניה בין השכול לחיים, לא שרדה במציאות הישראלית ואולי אף לא התרחשה בה. זרטל (2002) בחנה את היכולת של החברה בישראל בראשית הקמת המדינה להקשיב לסיפורי ניצולי השואה וקובעת כי לא רק שהחברה הישראלית לא הקשיבה לניצולים אלא שבמובנים מסוימים היא ניסתה להדירם מהנרטיב המתהווה.

מה יש בו בשכול שמביא לדחיקתו לשוליים? האם דחיית השכולים אל השוליים היא נחלת העולם המודרני כפי שמציע בקר (Becker, 2007)? מה יש בשכול שמסוכן כל כך לחברה?

המילה "שכול" מתוארת בתנ"ך בצירופים שונים ובמשמעויות שונות. בדרך כלל השכול מתאר מצב הורים מול מות ילדם. חיפוש במקורות מעלה כי גם בתנ"ך קיימים רמזים עבים לקושי החברתי מול בני המשפחות השכולות. הביטוי "דוב שכול" מופיע שלוש פעמים: "אֶפְגָּשֶׁם כְּדָב שְׂכּוּל וְאֶקְרַע סִגּוֹר לִבָּם וְאֶכְלֶם שֶׁם כְּלָבִיא חַיִּת הַשָּׂדֶה תִּבְקַעֶם" (הושע יג, ח). האדם השכול המתואר כאן נמצא בהלך נפש כל כך קשה, שהוא מסוגל להיות תוקפני כלפי סביבתו באופן הרסני. גם הפסוק "פְּגוֹשׁ דָּב שְׂכּוּל בְּאִישׁ וְאֵל כְּסִיל בְּאֻלְתּוֹ" (משלי יז, יב) מתאר עם לא מעט הומור כי עדיף לאדם לפגוש דוב שכול ואת תוקפנותו הרבה מאשר לפגוש כסיל. ולבסוף: "אֲתָה יִדְעָתָּ אֵת אֲבִיךָ וְאֵת אֲנָשָׁיו כִּי גִבְרִים הֵמָּה וּמְרֵי נֶפֶשׁ הֵמָּה כְּדָב שְׂכּוּל בַּשָּׂדֶה" (שמואל ב' יז, יב), שם במפורש מתייחס הביטוי לגברים, ללוחמים שקשייהם הרגשיים עלולים להביאם לפעולה אלימה, אלימה כמו התנהגותו של דוב שכול.

אלדן (2011) כותב בספרו "נידוי, מוות ואבלות":

השלב הראשון באבלות הוא השלב הקשה ביותר. האבל כועס ומפנה אצבע מאשימה כלפי האל, כלפי החברה וכלפי עצמו. הוא מלא תסכול על אובדן השליטה שלו בחיים והוא מאבד את תבניות ההתנהגות המוכרות. בכך הוא נהפך אתגר לחברה בכללה ולמוסדות החברתיים בפרט. הרחקת האבל (על ידי מנהגי האבל שבהם האדם האבל נמצא בקשר עם הקהילה אך למעשה מושתק) אינה רק הרחקה הנובעת מן האבל עצמו, מכעסו ומפקוקו במידת הצדק של דרכי האל בעולם, אלא גם מהחרדה האוניברסלית מהמוות.

3. מתוך אתר בית השיטה: <http://www.beithashita.org.il>

חרדה זו, הנובעת מהיות בני האדם יצורים אנושיים שחייהם יסתיימו במוות, מבטאת את חוסר השליטה של בני האדם בגורלם, את הפחד להישאר לבד, הפחד מן הלא נודע, מעונש וממה שיקרה לאהוביהם לאחר מותם (אלדן, 2011, עמ' 196).

מתיאורים אלו מצטייר האדם האָבל במקום של כעס, ניתוק ובדידות. אנשי המקצוע העובדים עם בני משפחות שכולים מכירים היטב את תחושת הבדידות של המשפחה השכולה; תחושה של אסון אישי שמתקשה להתחבר למקרים שאירעו לאנשים אחרים; תחושה של הימנעות חברתית הן מצד השכולים והן מצד הקהילה. אנו מכירים מקרים רבים של ניתוק חברתי מוחלט כמעט, וכך משפחה שהייתה במרכז העשייה הקהילתית נדחקה לשוליה. נראה כי מדובר בתהליך חברתי ארוך שנים שאותו הבנו החברות השונות כדי להתמודד עם הסיכון שמהווה האדם האבל, השכול - סיכון הן כלפי הדת והן כלפי החברה.

אחת האימהות השכולות שראיינו הביעה את זעקת הכאב מהתרחקות החברה ממנה: "[אני] רוצה לצעוק ברחוב: תסתכלו עליי! אני לא מצורעת, אני רק איבדתי את הבן שלי. רוצה שעוד אנשים יידעו את זה. אנחנו אנשים נורמטיביים. ממש רגילים. אפילו לא מיוחדים. אנחנו אנשים שאיבדו את החיים שלהם. ברגע...".

"לא לטבוע": שכול פתאומי כגורם סיכון

מדי שנה מתאבדים בישראל כ-500 איש. האוכלוסיות שמבחינה סטטיסטית נמצאות בסיכון גבוה להתאבדות הן גברים, אנשים במצבי מעבר - הגירה, גירושין, יציאה לפנסיה והזדקנות, התמודדות עם משברים ועם מחלות וכן חולי נפשי. כ-350 איש נהרגים בתאונות דרכים וכ-110 נרצחים (סקירת השירותים החברתיים, 2015). לשם השוואה, בשנת 2016 מתו 41 חיילים, ארבעה מהם במהלך פעילות מבצעית (מתוך נתוני אכ"א, בתוך בוחבוט, 2017).

בני המשפחות שיקריהם נהרגו במפתיע סובלים מקשיים רגשיים ניכרים הכוללים תחושות עצב ודיכאון, כעס, פוסט-טראומה, חרדה, מחשבות טורדניות ואובדניות, בעיות ביחסים הזוגיים, ההוריים והמשפחתיים. כן ניכרת פגיעה ביחסים עם החברים ועם הקהילה (גירון, סולומון וגינצבורג, 1998; טמיר, 1993; רובין, מלקינסון וויצטום, 2016). הם סובלים מבעיות בריאות וממחלות יותר מאנשים אחרים (Espinosa & Evans, 2013). בשל השכול ומעגלי הפגיעות שהוא גורם, רמת תפקודם של בני המשפחה בעבודה ובלימודים יורדת, דבר המעצים את הפגיעה הכלכלית שהם חווים. חלקם נאלצים לעבור תהליכים משפטיים שונים וזאת ללא ייצוג או ליווי משפטי מתאים (פוגץ וכץ, 2016).

נסיבות המוות הן גורם רב השפעה על ההתמודדות עם האובדן. מחקרים הוכיחו כי מוות בנסיבות פתאומיות ואלים דוגמת תאונות דרכים, רצח והתאבדות, הם גורם סיכון לבני המשפחה המתמודדים עם אובדן זה (Stroebe & Stroebe, 1993). בני

משפחה שכולים בנסיבות אלו נמצאים בסיכון למצוקה נפשית עמוקה, ומתמודדים לעתים קרובות עם רגשות כעס ותסכול כלפי הממסד בכל הנוגע להכרה ולענישה כלפי הפוגע, בין שמדובר בתאונת דרכים ובין שמדובר ברצח (Casey, 2011; Mahat-Casey, 2011; Ryneason, 2001; Shamir & Leichtentritt, 2015), ועם רגשות מורכבים ביותר במקרה של התאבדות, הכוללים אשמה, כעס ובושה (לוי-בלז, 2016).

דברים אלו באו לידי ביטוי בראיונות שערכנו עם בני המשפחות השכולות: "כל הזמן שחזרתי בראש את מה שקרה ומה אני הייתי יכולה לעשות אחרת"; "מאז המקרה אני עסוקה בשאלה: למה זה קרה לי? כעסתי על העולם, כעסתי על עצמי"; "נהייתי עוד יותר ריאלי וחדשנית ממה שהייתי. אני נטולת אמונה לחלוטין. אני לא שמחה על שום דבר כי תיכף משהו רע יכול לקרות"; "אולי הייתי יכולה להציל אותו? למנוע את זה? בטוח יכולתי לעשות משהו אחרת כדי שזה לא ייגמר ככה!"; "אחרי שזה קרה, לא היה אכפת לי מכלום - מהבריאות, מהקמת משפחה, מחברים. הרגשתי שאני לא נעימה. שאני רק בוכה. לא התחשק לי לחיות. הרגשתי שמחד, אף אחד לא יכול להבין אותי, ומאידך, לא יודעים מה לומר. מה כבר אפשר לומר???"

"כמו בכל משבר": סיכון כפול לילדים

אובדן עמום הוא אובדן מעורפל, לא ודאי, לא ברור ולא קבוע. יש שני סוגים של אובדן עמום: (1) אדם אהוב הנעדר מבחינה פיזית אך נוכח מבחינה פסיכולוגית (לדוגמה: שבי, מלחמה, חטיפה); (2) אדם אהוב הנוכח מבחינה פיזית אך נעדר מבחינה פסיכולוגית (לדוגמה: אלצהיימר, דיכאון).

אובדן עמום שונה מאובדן בשל מוות משום שבמהותו הוא נתפס כהפוך. במקרים של היעדרות מנטלית של אחד ההורים בנסיבות של דיכאון, יש ציפייה להחלמה ולחזרה לשגרת חיים שבה יהיו שני ההורים פעילים ונוכחים (שלו ובן-אשר, 2012).

לעתים כאבם של הילדים המתמודדים עם מוות במשפחה הוא כפול: פעם אחת על המפגש עם המוות על כל משמעויותיו ועל כך שהיקר להם מת ופעם שנייה על דמויות הוריהם (אב/אם או שניהם), שבהיותם שקועים בכאב האובדן על מות יקירם עלולים להפוך נוכחים-נפקדים בחיי ילדיהם. באחת, מוצאים עצמם הילדים מאבדים פעמיים את היקר להם, וסיטואציה זו מעמידה אותם בסיכון כפול נוכח האסון שפקד אותם.

בני המשפחות השכולות שרואינו, אשר להם יש ילדים (בעיקר צעירים), התייחסו להשפעת השכול על חוויית ההורות: "אני מפחדת מזה שאעביר לו [לתינוק] שתיכף משהו רע יקרה. כל הזמן החוויה הזו שאי-אפשר באמת להתמסר למשהו"; "זה סבל. קורים דברים שמחים בחיי הילדים שלך ויש איזו פינה שאתה לא באמת שמח. אני אומרת לעצמי: זה מה שמחכה לנו? ככה אני רוצה לחיות כל החיים?"

אחת האימהות השכולות תיארה בכנות אמיצה את המורכבות במצבה: "לפעמים צריך לשמוח כי יש לך עוד ילדים [...] הבת שלי מספרת על דברים שהיא עוברת ואני

צריכה לשמוח. נורא קשה לקחת את כל החבילה הזו. הרבה פעמים אני מתייאשת. הרבה פעמים. לפעמים אני חושבת שעדיף שאני אמות. עד כדי כך כי אני מרגישה שאני מביאה המון עצב לילדים שלי. המון”.

”שיחזיק את משקל הגוף”: אובדן פתאומי אלים על רקע אזרחי-התפתחות המענים בישראל

בזכות פעילות אינטנסיבית של גופי מגזר שלישי וביניהם עמותת המשפחות השכולות על רקע תאונות דרכים - ”יד הנקטפים”, חוקק ”חוק נפגעי תאונות דרכים (סיוע לבני משפחה) התשס”ב - 2002”. במסגרת החוק הוסדרו נוהלי מסירת ההודעות למשפחות: נציג רשות מקומית שמתלווה לצוות המשטרה וביחד מוסרים מידע למשפחה על מות יקירם. במקביל החל משרד הרווחה והשירותים החברתיים בהפעלת קבוצות תמיכה דרך עמותת ”יד הנקטפים”. בשנת 2009 הוקמו ארבעה מרכזי סיוע מרחביים כחלק מתחנות לטיפול זוגי ומשפחתי ברשויות מקומיות. תחנות אלו התמחו בטיפול פרטני, זוגי ומשפחתי במשפחות השכולות, ופיתחו בהדרגה ידע טיפולי והכשרות לאנשי מקצוע בתחום.

בשנת 2009, לאחר פעילות מאומצת של ארגון משפחות נרצחים ונרצחות ובני משפחות אחרים, החליטה הממשלה על הקמת תכנית סיוע למשפחות נפגעי עבירות המתה (רצח והריגה). תכנית זו, שבהמשך הוחלט לקרוא לה תכנית סנ”ה, מופעלת באמצעות מרכז אָלה. היא כוללת שישה מרכזי סיוע מרחביים (שהחלו לפעול בשנת 2011) המספקים הן מענה פרטני והן מענה קבוצתי, שבמסגרתו ניתנת למשפחות הזכות לליווי משפטי בהליכים הפליליים ולייצוג בהליכים אזרחיים.

בשנת 2013 החליטה הממשלה על הקמת מערך סיוע במשרד הרווחה והשירותים החברתיים למשפחות שיקיריהן התאבדו, וזאת כחלק אינטגרלי מהתכנית הלאומית למניעת אובדנות שמוביל משרד הבריאות. מערך זה החל לפעול באופן מעשי בסוף שנת 2015 באמצעות תכנית ”מיתרים”, המופעלת על ידי עמותת ”אנוש”.

בשנת 2015 הוחלט במשרד הרווחה והשירותים החברתיים על איחוד כלל מרכזי הסיוע לשמונה מרכזים מרחביים, שכל אחד מהם יעסוק בשלושת נושאי השכול הפתאומי: טיפול בבני משפחה שיקיריהם נספו בתאונות דרכים, בעברות הקתה ובהתאבדות. מרכזים אלו יהיו אחראים ליישוג, ליווי המשפחות, מתן מידע, ביצוע הערכה טיפולית ראשונית והפניה אפשרית לטיפול בתחנות לטיפול זוגי ומשפחתי בכמאה רשויות מקומיות לצד הפעלת קבוצות תמיכה. מערך זה עתיד להתחיל את פעילותו במהלך שנת 2017. עקרונות מרכזיים בהפעלת מערך זה הוא איחוד משאבים וטיפול מונגש בקהילה הקרובה. כל זאת תוך הפעלת מערך הכשרה בבית הספר המרכזי לעובדי שירותי הרווחה והכשרות שנתיות מעמיקות למודיעי הבשורה המרה ולמטפלים בבני משפחות שכולים.

“אני הופכת להיות עוגן”: על תפקידן של מנהלות מרכזי הסיוע

מנהלות מרכזי הסיוע פוגשות את בני המשפחה סמוך למועד האובדן, לעתים כבר במהלך ה"שבועה". המפגש הראשון מתקיים לרוב בבית המשפחה. במפגש זה נזרעים הזרעים הראשונים לקשר שעתידי להירקם עם בני הבית - קשר שיש בו כדי לסייע ולהיטיב לאורך זמן. מנהלות המרכזים פוגשות לראשונה את בני המשפחה בכאבן האקוטי. הן נוכחות שם, מושיטות יד ומטות אוזן קשבת. לעתים הן הראשונות והיחידות שמבקשות לשמוע את הסיפור - על כל מרכיביו, כפי שנחווה על ידי כל אחד מבני המשפחה. עם האמון שלאט-לאט נבנה, הן מאתרות את הצרכים המשותפים והייחודיים של כל אחד מהם, מציעות מענים ומסייעות בהתאמתם בדיוק המרבי.

אנו מזהים כמה עקרונות שחוזרים בעבודתן של מנהלות מרכזי הסיוע ומשפיעים על תרומת השירות למשפחה:

א. המפגש בבית המשפחה והיכולת להתאמת שירותים מותאמים לכל אחד מחבריה - המפגש בבית המשפחה מאפשר היכרות עם כל בני המשפחה בסביבתם הטבעית, ובכלל זה קבלת מידע על הנפטר ועל אורח חייו. במפגש מתאפשר לשמוע מכל אחד מבני הבית את חווייתו האישית ולהבין את צרכיו הייחודיים. אחת המנהלות שרואיינו העלתה סוגיה זו בדבריה: "אני מתעקשת להגיע לבית המשפחה. כשאני פוגשת את המשפחה בביתה, יותר קל לי להתאים את השירות המיטבי".

מנהלות המרכז מסייעות בתפירת "חליפה אישית" לכל משפחה ורואות באופן הוליסטי את הצרכים השונים של המשפחה - הרגשיים, התפקודיים, היחסים במשפחה, יחסים מול הקהילה, צרכים משפטיים, בריאותיים ועוד. אחת המרואיינות תיארה בריאיון כיצד סייעה לה מנהלת המרכז בהנגשת מכלול מענים: "מנהלת המרכז לא נבהלת. יודעת להגיד את הדברים הנכונים. היא מהר מאוד הגיעה וסייעה - מענייני קבורה והתעסקות בניירת. סיוע כלכלי. הטלפונים שלה והזמינות שלה, עזרה לי להגיע לאיש מקצוע לטיפול...".

ב. יחסים של קרבה - משפחות רבות מדווחות על בדידות ועל התרחקות של מעגלים חברתיים. לעתים הן מרגישות שמתייחסים אליהן כאל "נגועות" או לחלופין, חברים ובני משפחה מתקשים למצוא את הדרכים לשמר אתן את הקשר ואת הקרבה. גם בתוך המשפחה נחוות לעתים חוויית בדידות והתרחקות עקב סגנונות שונים של ביטויי אָבָל של כל אחד מבני המשפחה. על רקע זה, ליצירת יחסים קרובים בין מנהלת מרכז הסיוע ובין המשפחה יש חשיבות רבה.

כך תיארה מנהלת מרכז סיוע את יחסי הקרבה: "התלוויתי לאישה לטיפול רפואי. היא ידעה שאני אהיה שם בשבילה. לפעמים זו לא הפעולה עצמה אלא עצם ההקשבה ומילת העידוד. המקור הכי חזק לנחמה הוא הקשר האנושי שנוצר. ה-being [ההוויה], לא ה-doing [העשייה]. יש משפחות שאין להן למי להתקשר והן יודעות שאני שם עבורן. זה נותן להן המון כוח".

מנהלות מרכזי הסיוע מעידות שגם הן זקוקות לקרבה עם המשפחות: "החיבור והקשר למשפחה הוא זה שמחזיק אותי"; "הקשרים המשמעותיים שנוצרים הם גם החמצן של המשפחה אבל הם גם החמצן שלנו".

החוויה המרכזית החוזרת ועולה אצל המשפחות השכולות היא בתחושה שאף אחד לא יוכל באמת להבין אותן, שכן האירוע שאירע הוא חריג וא-נורמלי. כמענה לכך, מנהלת מרכז הסיוע מוצאת עצמה מספקת מידע באשר להיקף התופעה (נסיבות המוות) שיש בכוחו לגרום לבני המשפחה לחוש ולהבין שיש אחרים המתמודדים עם מצבים דומים לאלה שלהן והם חלק ממארג חברתי רחב יותר.

כך מתארת זאת אחת ממנהלות מרכזי הסיוע: "התפקיד שלי הוא להגיע למשפחה, לתת לה מידע ראשוני. זה מאוד משמעותי, למשל הידיעה שיש הרבה יותר מתאבדים [אשר מתים עקב] תאונות דרכים. זה מסר שיש בו יכולת להפחית מבני המשפחה את תחושת החריגות במצבם".

במקום זה, שבו המשפחות חוות בדידות, בין שבגלל התרחקות בפועל של אנשים בסביבתם ובין שבאופן סובייקטיבי, תחושה שממילא אף אחד לא יבין אותי אז אין טעם לשתף, במקום הזה מנהלות המרכזים מציעות קשר מתמשך, קשר העומד במבחן הזמן סביב אירועים במעגל השנה או צרכים מיוחדים שמתעוררים: "בכל צומת משמעותי אני אתקשר, להזכיר למשפחה שהיא לא לבד. לפני אזכרה או יום חשוב אחר, לפני חגים - אני מפנה את הזמן ומתקשרת לכולם לברר עם מי עושים את החג, להגיד ש'החג יעבור בקלות', לא לברך ב'חג שמח'".

ג. לגיטימציה לדבר על היקיר שאיננו ועל הקשר אָתו - התפיסה התיאורטית הרווחת
 כיום בקרב מטפלים באובדן ושכול, מתייחסת לאדם האבל בשני היבטים: האחד - תפקודו בתחומי חיים שונים. השני - יכולתו לשמר באופנים שונים ומגוונים את הקשר עם היקירה/ה שמת/ה. דוגמאות לקשר ייצוגי זה יכולות להתבטא בחלומות, במחשבות, בריטואלים, באזכרו, בכתיבה עליו או אליו (רובין, מלקינסון וויצטום, 2016). אנשי מקצוע ובני משפחות מעידים פעמים רבות על דה-לגיטימציה ל"הנכחת" יקירם/ן ועל חוסר יכולת של הסביבה להתמודד ולהכיל ביטויים אלו של האדם האבל. מן הראיונות עם המנהלות עלה כי הן נותנות לגיטימציה בדיוק במקומות החסרים הללו ומעודדות את בני המשפחה למצוא את הדרכים המתאימות להם כדי לשמר קשר חשוב זה: "נוצרת פתיחות שמאפשרת שיח של אמת, לא בהלה נוכח תכנים של קשר עם המת. מתן לגיטימציה, פתיחת צוהר לדיאלוג בנושאים שלרוב נהדפים על ידי בני משפחה וחברים"; "הקשר המתמשך עם הנפטר בעיני משמעותי מאוד - זה כנראה חלק ממה שאני מביאה לשיח היכולת לדבר על הנפטר, לראות תמונה שלו [...] השילוב של המפגש בבית קשור לזה. הבטחה לכך שניתן להמשיך לחיות תוך קשר עם הנפטר אבל לא רק קשר של כעס וכאב אלא כזה שמאפשר נשימה. אני רואה בכך מסר שמאפשר למשפחות לרצות להיות בטיפול".

שיח זה, הפותח פתח לבני המשפחה ללגיטימציה ולאפשרויות שונות של שימור הקשר עם יקירם שנפטר, המאפשר התאמה מרבית, דיפרנציאלית ומדויקת ככל שניתן לצורכי כל בני המשפחה ולכל אחד בנפרד, שיח זה של התקרבות רגשית ופיזית למקום שבו פעמים רבות חווים התרחקות של הסביבה, של הבנה שיש משפחות ואנשים נוספים שמתמודדים עם מציאות דומה, שיח זה מחזיק אתו לצד ההכרה בכאב הרב גם תקווה והבטחה לכך שניתן יהיה "לנשום" במקום שבו כיום נעתקת הנשימה ונשברת הנשמה.

"הקצת הזה עושה לנו עולם ומלואו. מחכה לטקס כאילו ביום הזה כל המדינה מתהפכת": על חשיבות ההכרה וההוקרה

דוקה (Doka, 2002) טבע את המושג "disenfranchised grief", שתורגם ל"אובדן לא מוכר" (לבל, 2013). לבל טוען כי כוונת המושג היא לאובדן שאינו זוכה להכרה על ידי המדיניות החברתית ועל כן המתמודד עם אובדן זה, נותר חסר זכויות וחסר תמיכה ממוסדת. דוקה מציין כי עובדה חברתית זו גורמת גם לשינוי באופי האבל האישי כך שלעתים הצער עצמו מוחבא ("Hidden Sorrow"). החברה אינה מכירה ביחיד שחוה סוג זה של כאב, והוא עצמו לעתים מגמד את כאבו בהתאמה ליחס החברתי (כך למשל, יגונם של אחים שכולים מובחן מזה של הוריהם בשל העובדה שפרט לכאבם שלהם הם נחשפים גם ליגונם של הוריהם, אשר לא פעם מצמצם את המקום לביטויי האבל שלהם). כך, משך שנים רבות מצאו עצמן המשפחות של נפגעי עברות הקתה, תאונות דרכים והתאבדות, שריויות בבדידות איומה וללא שום הכרה ממסדית, ומתוך כך מזערו את כאבן כדי להימנע מחוויית ה"נטל" שהן מהוות על סובביהן. עצם מיקומן בשדה ה"לגיטימי" טומן בחובו מסר של ערבות הדדית ואחריות חברתית.

כדבריה של מנהלת מרכז סיוע המלווה בתפקידה משפחות של נפגעי עברות הקתה: "מדובר בקבוצת אוכלוסייה נורמטיבית לחלוטין שיום אחד קרה לה אסון. יש אינטרס למדינה להחזיר את המשפחות למעגל החיים. מדובר באנשים המהווים ברובם כוח יצרני למשק. חלק מהמקרים המגיעים לפתחנו הם תוצר של האלימות בחברה. זו אינה בעיה פרטית של המשפחה. זו בעיה שעל המדינה לטפל בה ברמה הלאומית".

לבל (Lebel, 2014) מכניס מושג נוסף והוא "אובדן לא מוקר" (Un Honored Grief), כלומר לא אובדן שהחברה אינה מודעת אליו אלא אובדן שאינו מזכה בהוקרה ובכבוד. בכך הוא מרמז על "היררכיית שכול", לא רק לפי המענים שהמדינה נותנת למדינה למשפחה השכולה, אלא גם לפי הכבוד והיחס שמקבלת המשפחה מהחברה. לבל חקר את ההבדלים בין שכול צבאי ובין שכול הנובע מפעולות איבה. לדבריו נוצר מודל של "שכול הגמוני", שבו תשומת הלב הציבורית, הרגישות החברתית והמשאבים מופנים כלפי מי שנפל בקרב. כל השאר חשובים פחות. נראה כי לפחות בישראל, מדרג זה של התייחסות חברתית המבחינה בין "שכול שווה"

ל"שכול לא שווה" הוא גורם משמעותי ביותר בקרב קבוצות יחידים המתמודדים עם שכול ומלווה את הציונות מתחילתה. לבל (2013) מצטט את פרופ' יוסף קלויזנר, שכאב את העובדה כי חללי האצ"ל והלח"י לא הוכרו במשך תקופה ממושכת כחללי צה"ל, וזאת לעומת חללי ארגון ההגנה.

אם שכולה ובת יתומה שהשתתפו בראיונות תיארו את חשיבות קיומו של הטקס השנתי לזכרם של נרצחים ונרצחות: "זה כמו החיילים. יש להם יום זיכרון. מישהו זוכר. יום אחד בשנה מישהו זוכר את הבן שלי. יש איזו התרוממות מסיימת. קשה להסביר את זה"; "להיות עם אנשים שחוו דבר דומה למה שאני חוויתי זה דבר גדול. כאלו שעברו אובדן ומבינים. את רואה אותם שלמים. יש משהו מנחם בהישרדות הקולקטיבית".

"בזכות השיחות עם אנשים כמוני אני על הרגליים...": על מפגש עם קבוצת השווים

הפניית בני המשפחות לגורמי טיפול שונים היא בעלת חשיבות רבה לסייע להם לעבד את החוויה הקשה ולבנות את חייהם מחדש לאחר האסון. עם זאת, הן אנשי המקצוע והן מקבלי השירותים מתארים את החשיבות הרבה של המפגש בין אנשים המתמודדים עם חוויות דומות על רקע אסון בנסיבות של אובדן פתאומי טראומטי. מפגשים אלו מתרחשים בנסיבות שונות:

א. מפגשים של משפחות "ותיקות" עם "חדשות" - מפגשים של משפחות "ותיקות" בהתמודדות עם השכול המוכנות לחלוק מניסיון ולהוות משענת למשפחות חדשות שהצטרפו למעגל השכול. מפגשים אלו מהווים מקור חיזוק לשני הצדדים - המשפחה הוותיקה מוצאת משמעות ביכולתה לתרום מניסיונה ולחזק משפחה אחרת, להיות עדות לכך ש"החיים נמשכים", לתת לגיטימציה לתחושות של המשפחה האחרת ולחלוק יחד את כאב האובדן. המשפחה ה"חדשה" מקבלת "הוכחה" לכך שאינם לבד, שיש עוד משפחות המתמודדות עם כאב נוכח האסון, שאפשר "להמשיך לנשום" גם אם כרגע נראה שלא.

תפקידן של מנהלות מרכזי הסיוע הוא בהכרה בצורך הייחודי של המשפחות השונות, ה"ותיקות" וה"חדשות", ההבנה שהיא לבד אינה יכולה לספק למשפחות את כל צורכיהן. הבנה זו מניעה את מנהלת המרכז לפעול לחיבורים מסוג זה בין המשפחות, כפי שעולה מדבריה של אחת המנהלות: "הרבה משפחות מבקשות לפגוש אנשים שחוו את אותה חוויה ושרדו. [המשפחות] מבקשות לראות שאפשר בכל זאת להתאושש. יש לי 'סיירת מתנדבים' של משפחות שאם צריך הן באות לשתף ולספר. אני רואה משמעות גדולה אצל המשפחה שבאה לספר ולסייע לאחרים. במשפחות שיקרן התאבד יש קושי למצוא משמעות אבל הרבה בני משפחות לוקחים על עצמם תפקיד של מניעה ובכך הם מאוד מסייעים לאחרים ומתחזקים בעצמם. היתה משפחה שהקשר הטיפולי שהוצע לה לא היטיב את

מצבה. עד שמצאתי גורם טיפולי אחר שיתאים חיברתי אותם למשפחה אחרת ולשתי המשפחות זה נתפס כחיבור טוב...”

ב. הפעלת קבוצות תמיכה טיפוליות - קבוצות תמיכה טיפוליות הן מקום מפגש נוסף בין בני המשפחות. קבוצות אלו מהוות הזדמנות לשיח בין שווים. בקבוצה ניתן לדבר בפתיחות ולהביע מגוון רגשות שלא תמיד הסביבה בחוץ יודעת כיצד לקבל ולהכיל. הקבוצה היא הזדמנות לפגוש חברים שותפים לחוויה, ולא פחות מכך - "לפגוש" את היקיר שממנו נפרד בן המשפחה, לספר עליו, לכעוס עליו, להתגעגע אליו. חברי הקבוצה מקבלים בפתיחות רבה את הביטויים השונים, שם ניתן לבכות, לכעוס, לצחק ועוד.

כך תיארו זאת בני המשפחות השכולות בראיונות: "כשאתה מדבר בקבוצה, כשאתה בוכה או לא בוכה, זה כאילו נחמה במקום הלא-נורמלי הזה. שם אתה נורמלי"; "כל המפגש הזה עם אותם אנשים, כמה כוח זה נותן לנו. אתה אומר, הוא חי והנה הוא חי והיא חיה, וזאת התחתנה וזאת יש לה [...] עובדה שחיים. את לא כאילו מיוחדת. אז אתה עוד נשאר לפחות אה [...] באיזה פינה קטנה אומר אשאר עוד קצת כי יש למה".

אחת המנהלות הדגישה בראיון את חשיבות השיח בקבוצה: "אני מאמינה מאוד בכלי הקבוצתי. אנשים פוגשים אנשים שדומים להם. אני שומעת הרבה פעמים בני משפחה אומרים אם אני בוכה מדי אז מתרחקים, אם אני שמח אז לא מבינים מה קרה לי. יש צורך לבנות מעגלי שייכות חדשים. סיפרה לי אמא שאיבדה את הבעל שלה כמה הילדים מתגעגעים לעשות טיולים כמו שעשו עם אבא. יחד אֵתה בנינו קבוצה של אימהות וילדים שמטיילות יחד. נוצרה קבוצה מדהימה בזכות היכולת של אותה אימא להגיד מה חסר ומה צריך לפתח ובזכות הפתיחות שלה אפשר היה לחבר אימהות נוספות".

גם טקסי הזיכרון שהוזכרו לעיל הם מקום מפגש של בני משפחות החולקים חוויות משותפות. בני המשפחות שותפים לעיצוב הטקס ולוקחים בו חלק פעיל.

תפקידן של מנהלות מרכזי הסיוע ביצירת הזדמנויות למפגשים של קבוצת השווים מבטאת גם את התפיסה שלפיה ידע רב וייחודי נמצא בידי המשפחות עצמן. הכרה בידע זה כמרפא ומיטיב מעבירה לבני המשפחות את ההכרה בכוחותיהם, את יכולתם להיות הגזע ולא רק אלו הנאחזים בענף.

"ובחרת בחיים" - צמיחה או שינוי?

הבחירה במילה "צמיחה" בהקשר של אובדן עלולה להתגלות כמדויקת בעבור האחד ואומללה בעבור האחר, בדיוק כפי שאין דומה חוויית האובדן אצל האחד לחוויית האובדן אצל האחר. בתוך המרחב המשותף של השכול, נמצאת השונות הגדולה ביותר המקבלת ביטוי בסגנונות התמודדות שונים, בעמדות ובתפיסות שונות ובספקטרום רחב ביותר של רגשות משתנים.

חשוב להדגיש כי בני המשפחות המתמודדות עם אובדן ושכול בנסיבות המצוינות, רובם הגדול לא נזקקו מעולם לסיוע של שירותי הרווחה, ולולא האסון ככל הנראה גם לא היו מגיעים לפתחם. מיטיבה לתאר זאת מנהלת מרכז סיוע: "מדובר באוכלוסייה מתפקדת ויצרנית שפקד אותה כרעם ביום בהיר אסון בל יתואר".

מהראיונות שקיימנו הן עם בני המשפחות והן עם מנהלות מרכזי הסיוע עולה בבהירות רבה כי תהליך התמודדותם של בני המשפחות נעוץ במקורות אישיים ועוצמתיים של חוסן. מקורות אלו יש בהם כדי להחזיר (אף בזעיר אנפין) חוויה של שליטה (שאבדה להם) בעולם, ובמקום הזה ניתן להבחין בהחלטות ובבחירות (מודעות יותר או פחות) שמקבלים בני משפחות. רוצה לומר, המציאות הכתיבה להם וכפתה עליהם את הנורא מכול. אך, אם הנורא מכל אירע, אזי יש מרחב בחירה באשר לאופן שבו יימשכו החיים. כדבריה של מנהלת מרכז סיוע: "גם במצבי אָבל מורכב, הבית ממשיך לתפקד. אתה מבין שקרה שבר ואתה רוצה להדביק את מה שנשאר לך. כל אחד, על פי מסוגלותו, בוחר בחיים. לצד האבל הנורא. לפעמים זה יִרְק' לשמור על הקיים אבל זה המון".

כל תזוזה, שינוי ותנועה מעידים לרוב על צמיחה ובחירה (גדולה כקטנה) בחיים. התנועה מהעולם שכולו "מוות" לעולם שיש בו "חיים" אינה חדה ולעתים היא כה עדינה עד שספק אם נצליח להבחין בה. לעתים רבות אינה תנועה בכיוון אחד אלא תנועה במרחב שבין אזור הקושי והכאב לבין אזור התפקוד, העשייה. השינוי יכול להתבטא גם בשינוי דפוסי ההתאבלות.

להלן מספר דוגמאות לשינויים/תזוזות בקרב משפחות המתמודדות עם אובדן פתאומי:

- אם שכולה שחרף הדיכאון שבו לקתה בעקבות האסון, שינתה מקום עבודה לאחר שמשך שנים לא הייתה מסוגלת לאזור כוח ולהתפטר.
- אישה שנתרה אלמנה עם שלושה ילדים החליטה לעבור דירה ולהגשים בכך חלום משפחתי שרקמה עם בעלה המנוח.
- גבר שהתאלמן, אב לשלושה ילדים, הצליח לרתום את כל מערכות התמיכה האפשריות כדי להמשיך את התפקוד של המשפחה.
- אם שכולה חזרה לבשל ולאפות כפי שהייתה נוהגת ואוהבת בעבר לאחר תקופה ארוכה שבה לא הייתה מסוגלת לצאת מהמיטה.

לעתים הקושי במילה "צמיחה" נעוץ בקונטרסטיות שהיא מייצגת מול המילה "משבר", שהרי בני האדם חושבים בצורה דיכוטומית שאינה מאפשרת לשני הקצוות להתקיים בעת ובעונה אחת: אם אני כעת ב"צמיחה", אזי בהכרח אין מקום ל"משבר" וההפך הוא הנכון. במקום שבו אני כ"שכול" צריך לבחור בין שני הקצוות, המחשבה לבחור ב"צמיחה" עשויה להיות כמעט בלתי נסבלת שמא תבוא (בנרטיב בני המשפחות השכולות) על חשבון הזיכרון והכאב.

פסטרנק-מגנזי ושניר (2014) מציינות במאמרו: "כדי שאדם ידווח על שינוי חיובי בחייו, אין הכרח כי תתרחש במקביל ירידה ברמת המצוקה הפסיכולוגית הנלווית. למעשה, צמיחה ומצוקה יכולות לדור בכפיפה אחת". הבנה משמעותית וחשובה זו, יש בה כדי לשחרר בני משפחה רבים מתחושות אשמה.

לוי-בלז (2016) גילה בסדרת מחקרים שערך בקרב בני משפחה שחוו שכול כי יותר מ-30% מהם הראו סימנים ברורים של צמיחה פוסט-טראומטית. רובם של אלה שחוו צמיחה היו בני זוג שיקירם מת ואחרים היו ילדים שאחד מהוריהם מת. מעטים מהם היו הורים.

אחד הממצאים הבולטים במחקר הוא כי ככל שהסביבה המשפחתית מאפשרת אווירה פתוחה ומזמינה להבעת התחושות המתעוררות נוכח האובדן (כעס, אשמה, בושח וכיו"ב), כך נוצר כר פורה יותר לתהליך של תמיכה חברתית וצמיחה אישית (שם).

נימאייר (Neimeyer, 2001) מדגיש את נושא חיפוש המשמעות נוכח אובדן. לדידו, המשמעות מתאפשרת במקום האינדיבידואלי של המגע עם הסדק. זהו תהליך אקטיבי שבו האדם האבל בוחר ומנווט את דרכו תוך שהוא מבנה מחדש את משמעות עולמו הפנימי. זהו תהליך אישי ייחודי ואינטימי המאפשר מרחב התנהגויות אנושיות. אין דרך "נכונה" להתאבל אלא יש בחירה והשפעה של היחיד על מסע האבל של עצמו. בהקשר זה הוא מציע (שם) מודל חדש לאבל שבמסגרתו האנשים המתמודדים עמו, כמו "מביימים" מחדש את סיפור חייהם.

במעלה הדרך אנו למדים כי במקום של משמעות נמצאים הכוחות לפעולה. כך עולה הן מהמשפחות עצמן (שאלמלא פעילותן הענפה וחדורת המטרה לא היינו במקום שבו אנו נמצאים כיום) והן מבעלי התפקידים (שקידמו, יישמו ואיישו את השירותים) הממלאים את תפקידם מתוך מחויבות אין-קץ.

דברים אלו עלו גם בראיונות עם בני המשפחות ומנהלות מרכזי הסיוע: "למדתי על עצמי שאני יותר חזקה ממה שאני חושבת. אני מעריכה את עצמי יותר. אני בהיריון עכשיו ומקווה להיות אימא טובה לילד/ה שלי. בטוחה שאהיה יותר חרדתית אבל אני עם תקווה לעתיד טוב יותר"; "למדתי שיש לי חוש הישרדות מאוד חזק. זה ההסבר היחיד שאני יכולה לתת לעצמי על כך שאני מתפקדת ומנהלת אורח חיים נורמלי"; "אנשים מבקשים לא רק לשרוד אלא לחזור ולחיות חיים מלאים ופעילים".

סיכום

"חשוב לנסות לשמור על קצה אור. ערוץ קטן להתחיל להסתכל דרכו כדי להישאר בחיים"

המוות הוא סופי, אך השכול הוא מסע אינסופי. כך בעבור הפרט והמשפחה החווה את האובדן וכך בעבור החברה שעדיין לומדת את מחויבותה ואת חובתה כלפי

הפרטים החיים בה.

אין בית בישראל שלא ידע אובדן בעבר, יודע אובדן בהווה וידע אובדן בעתיד. על שכחותו של המוות בחיינו, לרובנו אין יכולת השפעה, אך לא כך באשר לתפיסתנו את חובתנו האזרחית כלפי אלו המתמודדים עמו, על שלל נסיבותיו. זהו אינטרס חברתי לדאוג לרווחתן של המשפחות השכולות, וחובה קולקטיבית זו מותנית בשינוי תפיסות/עמדות המבחינות בין שכול לשכול.

ככותבי מאמר זה, בתפקידינו השונים, אנו מבקשים לראות בתהליך ההשתנות החברתית (הצמחת המענים לאנשים המתמודדים עם אובדן פתאומי ושכול) מסר אופטימי של ערבות הדדית, סולידריות אנושית ואכפתיות בסיסית. אלו מהווים את הקרקע הנדרשת ליצירת אמון מחדש בעולם סדוק שבו לרגע קריטי הרוע גבר על הטוב, שבו הוודאי הפך למעורער.

תפקידם של השירותים והאופן שבו הם ניתנים מאפשרים למצוא אותו מקום אינדיבידואלי. מכאן שעליהם לאפשר קרבה, להכיר במקורות החוסן הטבעיים של כל אדם לצד צרכיו המתעוררים נוכח המצוקה הנחווית, להתאים את המענה בדיוק ככל האפשר לצורכי כל משפחה וכל פרט בה, לאפשר מפגש עם אנשים המתמודדים עם מצבים דומים, לבטא הכרה והוקרה חברתית לנסיבות האובדן וליקיר שאבד, להציע פעילויות למציאת משמעות.

באמצעות השיח האנושי והיצירתי ודיון בשאלות של משמעות, מצליחים הן בני המשפחות והן אנשי המקצוע לגשש את דרכם באפלה, להדליק את נר התקווה להמשכיות ולצעוד יחדיו עוד יום, כל יום.

“There is a crack in everything - That’s how the light gets in”

(יש סדק בכל דבר - זאת דרכו של האור להיכנס” - ליאונרד כהן)

מקורות

אלדן, י' (2011). *נידוי, מוות ואבלות*. תל אביב: רסלינג.

בארי, ש' (1944). *יום כיפור: בין מסורת לשינוי בבית השיטה*. אתר בית השיטה. נדלה מתוך: <http://www.beithashita.org.il>

בוחבוט, א' (2017). *נתוני אכ"א ל-2016: יותר משליש מההרוגים בצה"ל - כתוצאה מהתאבדות*. נדלה מתוך: <http://news.walla.co.il/item/3029612>

גזית, ז' (2016). *עושים את המוות: ארגונים חברתיים המקדמים תפיסות והסדרים חלופיים בנושא מוות בישראל*. תל אביב: רסלינג.

גירון, י', סולומון, ז', וגינצבורג, ק' (1998). *עבודה קבוצתית הם הורים שכולים - הערכת התערבות*. רמת אביב: אוניברסיטת תל אביב.

ויצטום, א' (2011). נפש, אבל ושכול. סדרת אוניברסיטה משודרת, משרד הבטחון - ההוצאה לאור.

זרטל, ע' (2002). האומה והמוות: היסטוריה, זיכרון, פוליטיקה. אור יהודה: דביר.

טמיר, ג' (1993). הסתגלות לאורך זמן של הורים שכולי מלחמה בישראל. בתוך: ר' מלקינסון, ש' רובין וא' ויצטום (עורכים), אובדן ושכול בחברה הישראלית (עמ' 213-230). ירושלים: כנה.

בלב, א' (2013). אובדן 'לא מוקר': שכול אנטי-הגמוני ומסגור מחודש של טראומה: הוויית הקיפוח היחסי של משפחות נרצחי הטרור בישראל. בתוך: ה' שנון-קליין, ש' קרייטלר ומ' קרייטלר (עורכות), טנטולוגיה: מדעי האובדן השכול והאבל: נושאים נבחרים (עמ' 218). חיפה: פרדס.

לוי-בלז, י' (2016). על אשמה, צער וצמיחה: התמודדותם של שאירי התאבדות עם האובדן ודרכי הטיפול בהם. בתוך: י' לוי-בלז (עורך ראשי), להאיר את הרי החושך: התנהגות אובדנית בקרב בני נוער (עמ' 231-246). דיונון.

נימאייר, ר' (2013). ביום האבל: לעבר מודל פעיל של התאבלות. בתוך: ה' שנון-קליין, ש' קרייטלר ומ' קרייטלר (עורכות), טנטולוגיה: מדעי האובדן השכול והאבל: נושאים נבחרים. חיפה: פרדס.

סקירת השירותים החברתיים (2015). מפרסומי אגף מחקר, תכנון והכשרה. ירושלים: משרד הרווחה והשירותים החברתיים.

פוגץ, ד', וכץ, נ' (2016). "וכשאגדל אני מקווה להשפיע כמוכם" - ליווי תפקודי ומשפטי כסיוע למזעור קרבנות משנית של נפגעי עברות וקידום רווחתם האישית. המשפט, 22: 181.

פסטרנק-מגנזי, ט', ושניר, נ' (2014). טרנספורמציה לאחר אובדן טראומטי [גרסה אלקטרונית]. פסיכולוגיה עברית. נדלה מתוך: <http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3181>

קרייטלר, ש' (2013). הפחד מהמוות. בתוך: ה' שנון-קליין, ש' קרייטלר ומ' קרייטלר (עורכות), טנטולוגיה: מדעי האובדן השכול והאבל: נושאים נבחרים. חיפה: פרדס.

רובין, ש', מלקינסון, ר', וויצטום, א' (2016). הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול. חיפה: פרדס.

שלו, ר', ובן אשר, ס' (2012). "נוכח נפקד" - התמודדות משפחות וילדים עם אובדן עמום של אחד ההורים [גרסה אלקטרונית]. פסיכולוגיה עברית. נדלה מתוך:

<http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2892>

- Becker, E. (2007). *The Denial of Death*. New York: Simon and Schuster.
- Casey, L. (2011). *Review into the Needs of Families Bereaved by Homicide*. London: Commission for Victims and Witnesses.
- Doka, K. (Ed.) (2002). *Disenfranchised grief: New directions, challenges, and strategies for practice*. Champaign, IL: Research Press.
- Espinosa, J., & Evans, W. N. (2013). Maternal bereavement: The heightened mortality of mothers after the death of a child. *Economics & Human Biology*, 11: 371-381.
- Lebel, U. (2014). "Second Class Loss": Political Culture as a Recovery Barrier - The Families of Terrorist Casualties' Struggle for National Honors, Recognition, and Belonging. *Death studies*, 38(1): 9-19.
- Mahat-Shamir, M., & Leichtentritt, R. D. (2015). Israeli Mothers' Meaning Reconstruction in the Aftermath of Homicide.
- Neimeyer, R. A. (2001). "Reauthoring Life Narrative: Grief Therapy as Meaning Reconstruction. *Israel Journal of Psychiatry*, 38: 171-183.
- Rynearson, E. K. (2001). *Retelling Violent Death*. New York: Brunner-Routledge.
- Stroebe, M. S., & Stroebe, W. (1993). The mortality of bereavement: A review. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of Bereavement: Theory, Research, and Intervention* (pp. 175-195). New York: Cambridge University Press.
- Zimmermann, C., & Rodin, G. (2004). The denial of death thesis: Sociological critique and implications for palliative care. *Palliative Medicine*, 18(2): 121-128.

להכיל את השבר: התמודדות מעגל א/נשי המקצוע בטיפול ובתמיכה במשבר

הרהורים על תהליך ההכשרה של מטפל באובדן ובשכול

ערגה קפולניק וחניתה רפאל-אשורי

בְּרֵאשִׁית בָּרָא אֱלֹהִים
אֶת הַשָּׁמַיִם שְׂבַעֲצָם אֵינָם
וְאֶת הָאָדָמָה שְׂרוּצָה בָּם לַגֵּעַת.
בְּרֵאשִׁית בָּרָא אֱלֹהִים
חוֹטִים קְתוּחִים בִּינֵיהֶם
בֵּין הַשָּׁמַיִם שְׂבַעֲצָם אֵינָם
וּבֵין הָאָדָמָה הַמְּשׁוּעָת.
וְאֶת הָאָדָם הוּא יָצַר
שֶׁהָאִישׁ הוּא תַּפְּלָה וְהוּא חוֹט
נוֹגֵעַ בְּמָה שְׂאֵינָנו
בְּמַגֵּעַ שֶׁל רֶךְ וְדָקוֹת.¹

הקדמה

העיסוק באובדן ושכול הוא מאיים ומפחיד, אף שהוא חלק ממעגל החיים; המפגש עם "האין", עם המוות, מלווה בתחושות של חוסר אונים ושל אפסות האדם.

בארבע השנים האחרונות הנחינו קבוצות הדרכה במסגרת קורס למטפלים באובדן ושכול המתקיים בבית הספר המרכזי להכשרת עובדים סוציאליים. מטרת הקורס היא להכשיר אנשי מקצוע בתחום הטיפול באובדן ובשכול ולהקנות העשרה מקצועית למטפלים העוסקים בתחום זה. הקורס משלב בין ידע תאורטי לבין התנסות מעשית ומכוון לתת מענה ברמת הידע, הכלים והמיומנויות הטיפוליות לצד התנסות אישית וחוויתית של המטפל.

1. מרים, ר' (1982). הקולות לקראתם (עמ' 59). לוד: דביר.

תהליך ההדרכה הפגיש אותנו עם מגוון רחב של מטפלים בדרגות ניסיון והתפתחות מקצועית שונות, וכן בדרגות שונות של פתיחות ושל נכונות למפגש עם אובדן ושכול הן ברמה האישית הן כמטפלים. אחדים הגיעו לקורס מתוך חוויה אישית של התמודדות עם אובדן אישי-משפחתי ומתוך צורך לחלוק ולשתף את החוויה הזאת עם הקבוצה. אחרים הגיעו ועמם ניסיון טיפולי עשיר, אולם ללא ידע וכלים מתאימים להתמודדות עם שכול. לרוב המשתתפים בקורס הייתה תחושה אמביוולנטית של רצון להתמודד עם האובדן ובה בעת גם רתיעה וחשש "לגעת" בשכול וביגון הנלווה אליו.

במהלך ההנחיה שאלנו את עצמו: איך ניתן להכשיר לטיפול באובדן ובשכול? במה טיפול זה דומה ובמה הוא שונה מטיפול בתחומים אחרים? מה הופך מטפל למטפל באובדן ובשכול? האם מטפל בשכול חייב לגעת באובדן ובשכול ברמה אישית רגשית? האם נדרש שימוש במיומנויות ובטכניקות טיפוליות ייחודיות? לאילו כלים זקוק מטפל באובדן ושכול כדי שיוכל להכיל שכול ויגון ולחוש מסוגלות לטפל בהם? מהו מוקד ההכשרה - הטיפול? המטפל?

במאמר זה ננסה לבחון את השאלות האלו ולהרחיב את ההתבוננות על תהליך ההכשרה מתוך התייחסות לסיפור הבודהיסטי על "זרעי החרדל ומסעה של קיסא" ולסיפור המקראי על ששת ימי בריאת העולם.

מבוא: הכשרת מטפלים באובדן ושכול

אובר, ג'רנלו וויטון (Ober, Granello & Wheaton, 2012) בחנו את ההכשרה הקיימת בטיפול באובדן ושכול. לטענתם, למרות הצורך ההולך וגובר במטפלים מיומנים לליווי אנשים החווים אובדן וצער, ההכשרה הקיימת מועטה בהיקפה. פחות מ-50% מחברי האגודה האמריקנית לטיפול משפחתי עברו הכשרה כלשהי בטיפול בשכול במהלך הכשרתם כמטפלים משפחתיים. המטפלים שעברו הכשרה ציינו כי ההכשרות היו קצרות ולא מספקות, ובסיומן לא חשו כי הם מסוגלים להתמודד עם טיפול באובדן. לטענתם, חסרו להם הן ידע תאורטי הן הכשרה מעשית (Charkow, 2002). כמו כן נמצא כי גם מטפלים שהוכשרו במסגרת בריאות הנפש לא עברו הכשרה ייחודית לטיפול באובדן ושכול (Stephenson, 1981). צ'רקו (שם) גרס כי למטפל בשכול דרוש ידע תאורטי ייחודי להבנת שכול ואבל לצד מיומנויות טיפוליות, זאת בשילוב עם יכולת אישית לבטא רגשות ומחשבות הקשורים בשכול, וכן יכולת לבטא רגשות של צער ופחד לצד שימוש בחוש המור ובתפיסות רוחניות.

קשר חיובי נמצא בין הכשרה בטיפול באובדן ושכול, ניסיון חיים הקשור בהתמודדות עם אובדן ותפיסת מסוגלות של מטפלים להתמודד עם מטופלים שחוו שכול. ניסיון חיים לבדו, ללא הכשרה, לא תרם לתחושת המסוגלות של מטפלים. עוד נמצא כי שילוב של הכשרה עם התנסות מעשית בטיפול בשכול הביא לתחושת המסוגלות הגבוהה ביותר (Ober, Granello & Wheaton, 2012; Smith, 2003).

- הכשרת מטפלים בשכול צריכה לכלול שלושה מרכיבים (מלקינסון ודוויק, 1987):
1. הקניית ידע תאורטי ומיומנות מעשית בנושא אובדן, אבל וייעוץ בעיבוד היגון.
 2. הכנה להתמודדות עם צער וכאב בביטויה המילולי והלא-מילולי.
 3. הגברת המודעות העצמית של המנחים לנושא המוות: בחינת ניסיונם האישי, הבהרת עמדות ואמונות בנושא זה וכן עיסוק בחרדה מפני איבוד אדם יקר וחרדה מפני מותם הם.

הכשרת עובדים סוציאליים לטיפול באבל ובשכול

הכשרת עובדים סוציאליים מקצועיים ומיומנים מושגת באינטגרציה בין לימוד תאורטי באקדמיה לבין הדרכה מקצועית בשדה. ההדרכה נועדה להנחיל למודרך מיומנויות מקצועיות דוגמת העצמה ופיתוח יכולות אמפתיות (ידידיה, 2003). בשנים האחרונות התפתחו תאוריות על ההעצמה, התפרסמו מחקרים רבים בנושא, והוכרה חיוניותה כמרכיב מקצועי של המטפל. ההעצמה היא תהליך של מעבר מחוסר אונים לשליטה יחסית בחיים, בגורל ובסביבה (Frans, 1993). תחושת ההעצמה של עובד סוציאלי היא תנאי חשוב לטיפול יעיל בבני אדם במצוקה (& Gutterman, 1996).

בצד ההכרה בחשיבותה של ההעצמה, הספרות המקצועית העוסקת ביחסי מטפל-מטופל מכירה גם בחיוניותה של האמפתיה. פרויד (Freud, 1921) סבר שהאמפתיה היא אמצעי להבנה ולזיהוי של תהליכים פנימיים אצל הזולת. רוג'רס (Rogers, 1975) ראה בהתחלקות החווייתית עם הזולת, מושא האמפתיה, דרך להתקרב אל עולמו הפנימי כדי לעזור לו. ממחקרים עולה כי אווירה אמפתית בהדרכה מקדמת את תהליך ההתפתחות של המודרך ואת יכולת האמפתיה שלו. המודרך זוכה להתפתחות מקצועית טובה ביותר באווירה של כבוד הדדי ותמיכה.

יצחקי והרצינו-לאטי (Itzhaky & Herzhanu-Lati, 1999) טוענות כי תנאי ההצלחת ההדרכה הוא יחס מיוחד בין מדריך למודרך, הדומה באופיו לדיאלוג של בובר "אני-אתה" (בובר, 2013), מאופיין בהבנה הדדית, בתקשורת פתוחה ובכבוד הדדי ומעניק למודרך תחושה של אהדה ותמיכה. הדרכה המשלבת הצבת מטרות והקניית ידע עם התייחסות רגשית ללחציו של המודרך עשויה להיות יעילה יותר בהפחתת חרדותיו בקידום התפתחותו המקצועית כמטפל.

אפקטיביות, לפי אחת ההגדרות, היא יכולתו של מדריך לעזור למודרך להתפתח כמטפל (Wetchler, 1989), והיא תוצר של יחסי הגומלין בין משאבים, ידע ומיומנויות. אפקטיביות מוערכת ביחס ישיר להשגת מטרותיה. המחקרים מלמדים שככל שההדרכה אפקטיבית יותר, המודרך מרגיש בעל מסוגלות גבוהה יותר (Lazar & Itzhaky, 2000).

טדסי וקלהון (Tedeschi & Calhoun, 2009) סברו כי מטפל המעוניין לסייע למטופל בתהליך של צמיחה פוסט-טראומטית, צריך להגיע לתהליך בצניעות

ולהיות מאפשר ונוכח באופן מלא. עליו להיות בעל יכולות גבוהות של חמלה כדי לאפשר אווירה מסוימת בחדר הטיפולים שיכולה לקדם את התהליך הזה. על המטפל להיזהר מלהיות מנהיג או לקבל אחריות יתר. עליו להיות סבלני ולבטוח ביכולות ובכוחות של המטופלים להתמודד ולהירפא. המטפל צריך בעיקר להיות מסוגל לרחוש כבוד לשורדי הטראומה והאתגרים. זאת בניגוד להתייחסות אל המטופל כמי שנושא מקבץ של סימפטומים שיש לטפל בהם (פסטרנק ושניר, 2014). תהליך אבל הוא התמודדות ארוכת טווח, שיש בה עליות ומורדות הקשורים לאירועים פנימיים וחיצוניים. האדם האבל נע במעגלים של התקרבות והתרחקות ממושא האבל, התבוננות על האבל דרך סימפטום אחד או מקבץ סימפטומים, לא תספק תמונה שלמה של האדם האבל.

הרמן (1999) טוענת כי הגרעין של חוויית הטראומה הנפשית הוא הנישול מכוח והניתוק מן הזולת, ולכן ההחלמה מבוססת על העצמה ועל יצירת קשרים חדשים. ההחלמה יכולה להתנהל רק בתוך הקשר של יחסים; אין היא יכולה להתרחש בבידוד. בקשרים מחודשים עם הזולת שבים נפגעי הטראומה ובוראים את הכשרים הנפשיים שנפגעו או עוותו בידי החוויה הטראומטית. עקרון ההחלמה הראשון הוא העצמת נפגעי הטראומה. לדבריה, המטפלים הטובים הם אלו שאינם מנסים לשלם במטופל, אלא נותנים תוקף לחוויה שלו.

בטיפול בהורים שכולים יש חשיבות מרכזית שתחושת השליטה תישאר בידיהם. אף שהם עשויים לחוש חסרי כוחות ויכולות לשלוט בחייהם, ואף שהם עלולים לחוש בתחילת מסע השכול כי הם מאבדים שפיות - חשוב לחזק אצלם את תחושת השליטה. אין לנסות ליטול אותה מהם, שכן היא רבת משמעות וחינונית בהתמודדותם עם היגון (גבעולי, 1991).

האזנה לסיפור הטראומה חזקה עליה שתעורר במטפל חוויות טראומטיות אישיות. הטראומה יכולה להתפתח אצל המטפל כ"מידבקת" והמטפל, המשמש עד לאסון או למעשה זוועה, עשוי להיות מוצף רגשית ולחוות חוויות דומות לאלו שחווה המטופל הן בשל התעוררות חוויות אישיות מעברו שלו והן בשל עוצמת הכאב שהמטופל חש.

אפשר לזהות הקבלה בין צורכי המטופל לצורכי המטפל הנמצא בתהליכי הדרכה. המטופל שחווה אובדן וטראומה זקוק לתיקוף החוויה, להעצמה, לאמפתיה ולמרחב רגשי מכיל. הוא זקוק למטפל שאינו מנסה להובילו או לשלוט בתהליכי הירפוי שלו, אלא נמצא שם ושוהה עמו במקומות הקשים והכאובים באמונה שהוא ימצא את דרכו. במקביל לכך, המטפל הנמצא בתהליכי הדרכה אמור בסיומם לחוש כי הוא מסוגל להתמודד עם הפחדים המציפים אותו במפגש עם הטראומה שלו ועם הטראומה של המטופל. חוויית העזרה במצבי טראומה ושכול היא דו-ערכית. מחד גיסא, המטפל חש מחויבות עצומה ותחושת שליחות ורצון לעזור מתוך אמונה ביכולותיו ובכוחותיו (אומניפוטנטיות) ומאידך גיסא, הוא עלול לחוות תחושת אפסות וחוסר אונים, "איך אני כבר יכול לעזור באסון כזה?" (אימפוטנטיות).

המטופל משליך לעתים על המטפל ציפיות של "כול יכול" - מעין דמות הורית - שעשויות להתערב בפנטזיה ההורית של המטפל. פנטזיית הקסם הזאת פועלת בעוצמה על המטפל הנפגש עם המטופל השכול, המשדר חוסר ישע, כאב וסבל עצום. כישלון הקסם במגע עם המטופל השכול עלול לעורר במטפל תחושת חוסר אונים ואפסות. המטפל הנפגש עם עוצמת הכאב של המטופל השכול נע בין תחושות אומניפוטנטיות לתחושות אימפוטנטיות.

זרעי החרדל ומסעה של קיסא

הסיפור הבוהיסטי "זרעי החרדל ומסעה של קיסא" (מעובד מתוך: Epstein, 1998) מדגים את צורכי האנשים החווים אובדן, את מסעם ובהתאם את הנדרש מהמלווים אותם:

בנה היחיד של אישה צעירה בשם קיסא נפטר ממחלה. באבלה עברה מבית לבית אוחזת את גופת בנה המת, מחפשת מזור ומרפא להחיות אותו. שכניה, שחשבו אותה למשוגעת, התעלמו ונרתעו ממנה. קיסא הלכה לבודהה והתחננה לתרופה. "אני מכיר תרופה, הבטיח, אך קודם תצטרכי להביא לי חופן זרעי חרדל מבית שבו אף ילד, בעל, הורה או משרת לא מת". האישה הלכה מבית לבית. אנשים הציעו לה זרעי חרדל, אבל כששאלה, סיפרו לה שהמתים בבית זה רבים מן החיים. כאן מתה לדה, כאן חבר, כאן אב. לא היה בית שלא מת בו אדם יקר.

הסיפור עוסק בנוכחות המוות, באוניברסליות שלו, בהתמודדות אתו, כמו גם במפגש עם האין. באוחזה בתינוקה המת חיפשה קיסא דרך למלא את החלל שהותיר בה מותו. מסעה והמפגש עם אובדנם של אחרים אפשרו לה להיפגש עם אובדנה שלה. במקביל הופכים האנשים שקיסא מבקרת לעדים המהדהדים את כאבה.

מהסיפור של קיסא אפשר להבין כי מעבר לתאוריות העוסקות בהבנת השכול ולטכניקות הטיפול בו, הייחוד בטיפול בשכול קשור לכמה צירים מרכזיים:

- המפגש של המטפל עם אובדניו שלו, שכן אבדן ושכול הם חלק ממנת החיים (והמוות) בכל בית.
- היכולת להבין את "מסע השכול", להצטרף לאדם השכול במסע ובמשא חייו ולהיות עד המהדהד את כאבו, הרואה את המת המוחזק בידי של האבל.
- תפיסות רוחניות של קשרים מתמשכים, חיפוש אחר זרעי נחמה ותחילתה של צמיחה ראשונית מתוך ההכרה במשבר.
- הכלה קבוצתית שבה משמשים חברי הקבוצה, המטפלים, כעדים וכמהדהדים לכאבי המטפלים.

הקורס שלנו נע בשני הצירים המתוארים במודל הדו-מסלולי של רובין להתמודדות עם שכול (רובין, מלקינסון וויצטום, 2016): הציר התפקודי (תאוריות וטכניקות טיפול) והציר העוסק בקשרים עם הנפטר (שבו כל מטפל בחן את אובדניו האישיים והתחבר אליהם).

נוכל להקביל את חוויית המפגש הראשונית של המטופל עם השכול לחוויית תוהו ובוהו, חוויה שבה כל הסדר בעולם משתבש וקורס (אב אינו אמור לקבור את בנו האהוב), ובמקביל זו גם החוויה של המטפל. במסע השכול הן המטופל הן המטפל מנסים למצוא סדר ומשמעות בתוך אי-הסדר שהאובדן מביא אתו.

ננסה לתאר את תהליך ההדרכה של מטפל באובדן ובשכול דרך ששת ימי הבריאה, מתוהו ובוהו וכאוס לעבר תהליך מובחנות; מחוסר אונים לעבר תחושת אונים ומסוגלות.

בבואנו לערוך הקבלה בין תהליך בריאת העולם לבין תהליך הכשרת מטפלים באובדן ובשכול, אין אנו מתיימרות לציין כי מדובר בתהליך בריאה. המוקד הוא תהליך היצירה, ההתהוות, ההתפתחות וההעצמה מתוך הכאוס.

ששת ימי בריאת העולם

היום הראשון

א. בְּרֵאשִׁית, בָּרָא אֱלֹהִים, אֶת הַשָּׁמַיִם, וְאֶת הָאָרֶץ. ב. וְהָאָרֶץ, הִיְתָה תוֹהוּ וְבוֹהוּ, וְחָשֶׁךְ, עַל-פְּנֵי תְהוֹם; וְרוּחַ אֱלֹהִים, מְרַחֶפֶת עַל-פְּנֵי הַמַּיִם. ג. וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים, יְהִי אוֹר; וַיְהִי-אוֹר. ד. וַיֵּרָא אֱלֹהִים אֶת-הָאֹר, כִּי-טוֹב; וַיַּבְדֵּל אֱלֹהִים, בֵּין הָאֹר וּבֵין הַחָשֶׁךְ. ה. וַיִּקְרָא אֱלֹהִים לְאוֹר יוֹם, וְלַחֹשֶׁךְ קָרָא לַיְלָה; וַיְהִי-עֶרֶב וַיְהִי-בֹקֶר, יוֹם אֶחָד וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים, יְהִי רְקִיעַ בְּתוֹךְ הַמַּיִם, וַיְהִי כַּבֹּדֵל, בֵּין מַיִם לַמַּיִם (בראשית, פרק א').

כבמעשה הבריאה, המתחיל בתוהו ובוהו וחושך על פני תהום, כך חשים המטפלים במפגש הראשוני עם אובדן ושכול. זהו מפגש עם חוסר אונים, עם קטנות האדם ועם ארעיות קיומנו. השכול מעמת אותנו עם כעסים על חוסר צדק, על חוסר היגיון ועל חוסר הבנה של סדרי העולם. אובדן מעצם מהותו מערער את תחושת הביטחון שלנו בעולם כמקום בטוח המתנהל על פי חוקים וכללים ידועים.

בשלב הראשון של הפרקטיקום אנו פוגשות מטפלים המשתפים בתחושות של סערת רוח, כאוס, הלם ובלבול; החוויה המרכזית היא של התערערות הזוהת המקצועית עד כדי תחושת אובדן של מקומם הבטוח כמטפלים. תחושה של מעבר מ"אי בטוח" מקצועי ל"אי לא בטוח" ומ"אי של ידיעה" ל"אי-ידיעה", מ"זיכרון" ל"אי-זיכרון".

מתוך הכאוס וההשתהות הכואבת והמייסרת בתוכו מתחיל אט-אט להיברא האור. האור נברא מתוך החושך ומתוך תהומות הטיפול וההתחברות אל מעמקי נפשנו.

אחת מתרומותיה המשמעותיות של מלאני קליין, פסיכואנליטיקניתופסיתורפיסטית, היא פיתוח המודל ההתפתחותי של תנועה בין עמדות נפשיות. על פי מודל זה, המטרה ההתפתחותית היא השגת יכולת תנועה גמישה ודיאלקטית בין העמדות. העמדה הראשונה והמוקדמת היא העמדה הסכיזו-פרנואידי, המתייחסת לתינוק

המוצף דחפים חזקים של חיים ומוות וחרדה לעצם קיומו וביטחונו, אין בה פרשנות סובייקטיבית, המציאות פשוט קורית. העמדה השנייה היא העמדה הדיכאונית, שבה התינוק חווה חרדה ואשמה בנוגע לנזק ולהרס שגרם לאובייקטים שלו. מתפתחת יכולת לראות את הוריו באור מציאותי יותר, כשהאם האידיאלית והאם הרעה מתאחדות לאם אחת, נפרדת, שבו-בזמן מתקיימים בה צדדים טובים ומתסכלים. זוהי חוויית עצמי סובייקטיבית, שבה התינוק חווה את עצמו כבעל מחשבות, רגשות ופירושים סובייקטיביים, מרגיש אשמה ומשאלה לתיקון (בתוך אוגדן, 2003).

בריטון (2015) מפתח ומעשיר את התאוריה של מלאני קליין ומציין כי ההתפתחות חלה כאשר יש יכולת לוותר על האינטגרציה הקיימת ולהיכנס למצב של חוסר אינטגרציה זמני. נסיגה זו יכולה להיות בשירות התפתחות שתביא לאינטגרציה חדשה ברמה גבוהה יותר. בריטון מצטט מדברי רילקה (Rilke, 1969) במכתב מ-1923: "מי שאינו נותן הסכמתו המלאה, בשעה כזו או אחרת [...] למה שנורא בחיים, לעולם לא יוכל להשיג את העושר והכוח של קיומנו, שאין לתארם במילים: הוא יוכל אך ורק להלך בשולי הקיום, ובבוא יום הדין יתברר כי לא חי ולא מת".

בתהליך ההכשרה אנו רואות אפוא חשיבות רבה בהשתהות בתוך הכאוס, התווה, בחוסר האינטגרציה הזמני וב"היות" בתוככי החוויה הנוראה מכול כדי לא להלך ב"שולי הקיום". מי שמצליח לנגוע בתהומות נפשו ובחושך הפנימי שלו יוכל להשתהות ו"פשוט להיות" בחושך של מטופליו וממנו אט-אט לברוא בתוכם את האור.

היום השני

זַיַעֲשׂ אֱלֹהִים, אֶת-הָרִקְעִי, וַיַּבְדֵּל בֵּין הַפְּיִם אֲשֶׁר מִתַּחַת לָרִקְעִי, וּבֵין הַפְּיִם אֲשֶׁר מֵעַל לָרִקְעִי; וַיְהִי-כֵן. חַי וְיִקְרָא אֱלֹהִים לָרִקְעִי, שְׁמַיִם; וַיְהִי-עֶרְב וַיְהִי-בֹקֶר, יוֹם שֵׁנִי (שם).

ביום השני ברא אלוהים את הרקיע והבדיל בין מים עליונים לתחתונים. במסורת היהודית נחשב יום שני ליום "לא מוצלח" כיוון שלא נאמר עליו "כי טוב". אנו מוצאות בתהליך ההכשרה הקבלה לשלב ההתפתחותי בקורס שבו נלמדות תאוריות מגוונות לטיפול באובדן ובשכול כשהתמה המרכזית היא בחינת תהליך האבל על פי המודל הדו-מסלולי של רובין (רובין, מלקינסון וויצטום, 2016): ציר התפקוד הרגשי וציר המשקף את מערכת היחסים הפנימית עם הנפטר כתהליך מקביל למעשה הבריאה: הקבלה בין מים עליונים למים תחתונים לבין הגלוי והסמוי מהעין, בין תהליכים "בין-אישיים" לבין תהליכים "תוך-נפשיים". תהליכים אלו של חשיפה ושל צלילה לתוך עולם ידע בנושא האובדן במקביל לעבודה על עצמי כמטפל, מעוררים תחושות לא פשוטות של אי-אמון בעצמי כמטפל.

המפגש עם האובדן של המטופלים וכן המפגש עם תיאורי האובדן והשכול העולים בקורס, מחברים את המטופלים לחוויות האובדן שלהם, לעתים אובדנים "ישנים", לעתים "טריים", ולעתים אובדנים עמומים שעד להשתתפות בקורס לא נתנו עליהם

את הדעת. המפגש המחודש של המטפלים עם אובדניהם מציף לעתים בתחושות של געגוע, עצב, כעס וחוסר אונים. הצפה רגשית זו עשויה להוביל אל התכנסות פנימה.

המטפלים מגלים רגשות מעורבים לגבי הרצון "להיכנס או לא להיכנס" לנושא האובדן, ומשייטים בין תחושות קשות ומעוררות חרדה וסכנה, כי זהו תחום המאיים עלינו כמטפלים, לבין רצון לסייע ולהיות דמויות משמעותיות בעבור המטופלים. במהלך שלב זה עשויים המטפלים להיקלע למערבולת מחשבות מאיימות: האם כמטפל אפגע? האם העיסוק באובדן מידבק? מדוע אני נמשך לנושא השכול? האם תהא זו נבואה המגשימה את עצמה? האם זהו מסר שאליו אני מכין את עצמי? אל מה נכנסת? בשלב זה חוסר האונים של המטפלים עשוי לבוא לידי ביטוי בבקשה לקבל "ארגז כלים" מובנה, שייתן מענה לחוסר הידע ולבלבול.

היום השלישי

ט וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים, יִקְוּ הַפִּיּוֹס מִתַּחַת הַשָּׁמַיִם אֶל-מְקוֹם אֶחָד, וַתֵּרָאָה, הַיְבִשָּׁה; וַיְהִי-כֵן. י וַיִּקְרָא אֱלֹהִים לַיְבִשָּׁה אֶרֶץ, וּלְמִקְוֵה הַפִּיּוֹס קָרָא יַמִּים; וַיִּרְא אֱלֹהִים, כִּי-טוֹב. יא וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים, תִּדְשָׂא הָאֶרֶץ דָּשָׂא עֵשֶׂב מִזְרִיעַ זָרַע, עֵץ פְּרִי עֵשֶׂה פְּרִי לְמִינּוֹ, אֲשֶׁר זָרְעוּ-בּוֹ עַל-הָאֶרֶץ; וַיְהִי-כֵן. יב וַתּוֹצֵא הָאֶרֶץ דָּשָׂא עֵשֶׂב מִזְרִיעַ זָרַע, לְמִינֵהוּ, וְעֵץ עֵשֶׂה-פְּרִי אֲשֶׁר זָרְעוּ-בּוֹ, לְמִינֵהוּ; וַיִּרְא אֱלֹהִים, כִּי-טוֹב. יג וַיְהִי-עֶרְב וַיְהִי-בֹקֶר, יוֹם שְׁלִישִׁי (שם).

היום השלישי הוא "פעמיים כי טוב". על פי המסורת, זהו יום שיש בו מזל טוב במיוחד, פעם על מלאכת השמים ופעם על עולם הצומח. ביום זה חשף אלוהים את היבשה ואת המים וברא את הזרעים, הצמחים ועץ הפרי. בשלב זה של תהליך ההכשרה המטפלים נחשפים למגוון התאוריות העוסקות באובדן ובשכול. שלב שבו המידע הנרכש מתחיל להיקוות אל תוך עולם הידע וההבנה.

בשלב זה מתבקשים המטפלים, כחלק מתהליך הפרקטיקום, להציג מקרים משדה הטיפול. שלב משמעותי זה מחייב את המטפלים לחשיפה של מקומות המפגש בין האובדן האישי שלהם לבין אובדן מטופליהם, על הדומה ועל השונה בהם. מטפל "טוב דיו" הוא זה שיקבל את אי-ההלימה בין מצבו בעת הגעתו לקורס ממקום יודע לבין מצבו במהלך ההכשרה המאופיין בהתערעורת הידע ובמצב "אי-ידיעה". זהו למעשה תהליך פרדוקסלי שבו על המטפל לנטוש, ולו לזמן-מה, את עולם הידע שצבר, לחוות את עצמו כ"יבשה" ובתהליך החשיפה העצמית שלו ודרך המגע והחיבור למקווי נפשו ולמכאוביו, להתחיל לזרוע זרעים ולהדשיא דשא של תקווה ושל ריפוי. זהו שלב משמעותי בתהליך ההכשרה, שבו המטפל חווה חוסר אונים מול התהום הנפערת בנפשו ובמפגש עם תהומות נפשם ועם ייאושם של מטופליו. מפגש זה מנכיח את עוצמת האובדן ואת גדלותו אל מול קטנותו של המטפל להושיע ולחולל שינוי. בדיוק כבמעשה הבריאה - קטנות האדם אל מול גדלות האל הכול- יכול.

בערך במחציתו של הקורס, בשלב שבו נלמדו תאוריות העוסקות בתפיסת האובדן וההתמודדות עמו וכן בשלב שבו המטפלים נחשפו לחלק מהגישות הטיפוליות, המטפלים מתחילים לחוש כי יש "קרקע" מתחת לרגליהם. אפשר כבר להתחיל לקרוא לתהליכים ולתחושות בשמותיהם, אפשר להשתמש במושגים מקצועיים, לנסות לאבחן, לתאר את האובדן שלהם ושל מטופליהם על פי הגישות השונות. יש תחושה שהכאוס שאפיין את השלבים הראשונים מתחיל להתפוגג.

בשלב זה של תחילת ההתבהרות מתחילות לעלות שאלות, האם טיפול בשכול דומה לטיפולים אחרים או שונה מהם, האם השיטות דומות ודרך יישומן שונה? מה לדוגמה בין טיפול נרטיבי בשכול לטיפול נרטיבי שלא בשכול או לטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT)? האם הוא ייחודי לשכול? המטפלים מתחילים לחבר בין הנלמד בקורס לבין הידע הרחב שהם באו עמו לקורס. תחושת הערעור, חוסר הידע וחוסר הביטחון שאפיינו את תחילת הקורס מתחילה להתחלף בתחושת התייצבות פנימית.

בשלב שבו מתחילה התבהרות מוצעות תאוריות ושיטות טיפול, ודווקא הידע עשוי לעורר אצל המטפלים התנגדות ותסכול. התאוריות מסבירות תהליכי התמודדות. הכלים בחלקם מסייעים למטפל לשהות עם המטופל, אך אין בכוחם לרפא את הכאב ולהחזיר את המת. כשם שהמטופל יכול לכעוס על המטפל ועל חוסר התחלת שבטיפול, על כך שאי-אפשר להשיב את המת ואת העולם לקדמותו, כך המטפל יכול לכעוס על תהליך ההדרכה שאינו באמת מסייע לו, אינו נותן לו כלים.

היום הרביעי

יָד וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים, יְהִי מְאֹרֹת בְּרָקִיעַ הַשָּׁמַיִם, לְהַבְדִּיל, בֵּין הַיּוֹם וּבֵין הַלַּיְלָה; וַיְהִי וְלָאֵתֹת וְלַמְּעֹדִים, וְלַיָּמִים וְשָׁנִים. טו וַיְהִי לַמְּאֹרֹת בְּרָקִיעַ הַשָּׁמַיִם, לְהַאִיר עַל-הָאָרֶץ; וַיְהִי-כֵן. טז וַיַּעַשׂ אֱלֹהִים, אֶת-שְׁנֵי הַמְּאֹרֹת הַגְּדֹלִים: אֶת-הַמְּאֹרֹת הַגְּדֹל, לְמַמְשַׁלֵּת הַיּוֹם, וְאֶת-הַמְּאֹרֹת הַקָּטָן לְמַמְשַׁלֵּת הַלַּיְלָה, וְאֵת הַכּוֹכָבִים. יז וַיִּתֵּן אֹתָם אֱלֹהִים, בְּרָקִיעַ הַשָּׁמַיִם, לְהַאִיר, עַל-הָאָרֶץ. יח וְלַמַּשָּׁל, בַּיּוֹם וּבַלַּיְלָה, וְלְהַבְדִּיל, בֵּין הָאֹר וּבֵין הַחֹשֶׁךְ; וַיֵּרָא אֱלֹהִים, כִּי-טוֹב. יט וַיְהִי-עֶרֶב וַיְהִי-בֹקֶר, יוֹם רְבִיעִי (שם).

ביום הרביעי לבריאה ברא אלוהים את מאורות השמש, הירח והכוכבים כדי להבדיל בין היום לבין הלילה. בהקבלה, תוך כדי החשיפה בתהליך הפרקטיקום, נמשך התהליך שבו המטפלים לומדים להבדיל בין אובדנם האישי לאובדנם של מטופליהם, בין היום לבין הלילה, בין התקווה לייאוש. אנו פוגשים מטפלים באובדן ושכול החווים תחושת שליחות בעבודתם. מטפלים שמתחילים ליצור אינטגרציה מחודשת בתוך אישיותם הטיפולית, כפי שבסיפור הבריאה מתחיל להיראות אור בקצה היקום ונוצרת תחושת שליטה בממשלת היום (האור) ובממשלת הלילה (החושך).

ביום הרביעי, קצת אחרי אמצע השבוע ואמצע הקורס, הקרקע התייצבה, ניתנו שמות לתהליכים, והסדר העולמי נבנה מחדש. ההבדלה בין היום ללילה, היוצרת

סדר, מאפשרת להתייחס למועדים, לימים ולשנים. כאשר נוצרים סדר וחוקיות, ובהקבלה כאשר יש חיבור פנימי לאובדנים לצד הבנה תאורטית של תהליכים המתרחשים באובדן, וכאשר יש כלים להתערבות, המטפל יכול להתרווח, לחשוב כמה צעדים קדימה ולתכנן תכנית התערבות. הוא יכול גם לשבת בטוח יותר לצד המטופל ולהיות מסוגל להתמודד עם אי-הידיעה גם בלי לדעת מה יהיה השלב הבא, שכן מחלחלת ההבנה שבסופו של לילה חשוך תבוא השמש.

היום החמישי

כ ויאמר אלהים--ישׁרצו המינים, שׁרץ נפשׁ חיה; ועוף יעופף על-האֲרֶץ, על-פני הַקִּיעַ הַשָּׁמַיִם. כּא וַיִּבְרָא אֱלֹהִים, אֶת-הַתַּיִמִּים הַגְּדֹלִים; וְאֶת כָּל-נֶפֶשׁ הַחַיָּה הַרְמֹשֶׁת אֲשֶׁר שָׂרְצוּ הַמַּיִם לְמִינֵיהֶם, וְאֶת כָּל-עוֹף כָּנָף לְמִינֵהוּ, וַיִּרְא אֱלֹהִים, כִּי-טוֹב. כּב וַיִּבְרָךְ אֹתָם אֱלֹהִים, לֵאמֹר: פְּרוּ וּרְבוּ, וּמִלְאוּ אֶת-הַמַּיִם בַּיַּמִּים, וְהָעוֹף, יִרְבַּ בְּאֶרֶץ. כּג וַיְהִי-עֶרֶב וַיְהִי-בֹקֶר, יוֹם חַמִּישִׁי (שם).

ביום זה ברא אלוהים את הדגים, את העופות ואת החרקים. השלב המקביל בחוויית הלמידה והרכישה הוא שלב של התעמקות בפרטים הקטנים שבעקבות שלב ההתארגנות. זהו שלב שבו המטפלים נחשפים למגוון שיטות ולכלים מעשיים דוגמת CBT, טיפול נרטיבי, ליווי רוחני ומנדלות. המטפלים מתנסים בהם אישית ומתחילים לשלבם במארג טיפוליהם.

בשלב זה מתרחש אצל המטפלים תהליך העצמה. ארגז הכלים מתמלא ופורה, מתרחש חיבור בין הידע הקיים שלהם לידע החדש שהם רכשו בקורס, מתחילה להתגבש זהות של "מטפל בשכול". ההיכרות בין חברי הפרקטיקום מעמיקה, נוצרת קרבה בקבוצה המאפשרת למידה משמעותית. הפחד לגעת, שליווה את תחילת הקורס, מתחיל להתחלף בתחושת מסוגלות, בתחושה שהם מסוגלים לשהות בחדר עם האובדן, עם אותו תנין אימתני החי במצולות כל נפש חיה; כשם שחברי הקבוצה מסוגלים להיות נוכחים בעבורם, כך הם מסוגלים "להיות" עם המטופלים ולמענם. עם תחושת ההעצמה והאמונה ביכולתם פוחת אצל המטפלים הצורך "להציל". פנטזיית ההצלה האומניפוטנטית מתחלפת בצניעות ובהבנה שבטיפול בשכול יש חשיבות רבה לפתח מסוגלות לשהות במקומות של כאב, לשהות לצד המטופל, להיות עדים לתחושותיו בלי לנסות לשלוט בתהליך הריפוי.

היום השישי

כד ויאמר אלהים, תוצא האֲרֶץ נֶפֶשׁ חַיָּה לְמִינָהּ, בְּהֵמָה וְרֶמֶשׂ וְחַי-תוֹ-אֲרֶץ, לְמִינָהּ; וַיְהִי-כֵן. כּה וַיַּעַשׂ אֱלֹהִים אֶת-חַיַּת הָאֲרֶץ לְמִינָהּ, וְאֶת-הַבְּהֵמָה לְמִינָהּ, וְאֶת כָּל-רֶמֶשׂ הָאֲדָמָה, לְמִינָהּ; וַיִּרְא אֱלֹהִים, כִּי-טוֹב. כּו וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים, נַעֲשֵׂה אָדָם בְּצַלְמֵנוּ כְּדְמוּתֵנוּ; וַיִּרְדּוּ בְדִגְתַּי הַיָּם וּבְעוֹף הַשָּׁמַיִם, וּבְבְהֵמָה וּבְכָל-הָאֲרֶץ, וּבְכָל-הָרֶמֶשׂ, הָרֹמֵשׂ עַל-הָאֲרֶץ. כּז וַיִּבְרָא אֱלֹהִים אֶת-הָאָדָם בְּצַלְמוֹ, בְּצֶלֶם אֱלֹהִים בָּרָא אֹתוֹ; זָכָר וּנְקֵבָה, בָּרָא אֹתָם. כּח וַיִּבְרָךְ אֹתָם, אֱלֹהִים, וַיֹּאמֶר לָהֶם אֱלֹהִים פְּרוּ וּרְבוּ וּמִלְאוּ אֶת-הָאֲרֶץ, וּכְבָשׁוּהָ; וּרְדוּ בְדִגְתַּי הַיָּם, וּבְעוֹף הַשָּׁמַיִם,

ובְּכַל-חַיָּה, הַרְמוּשֵׁת עַל-הָאָרֶץ. כַּטּ וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים, הִנֵּה נִתְּתִי לָכֶם אֶת-כָּל-עֵשֶׂב זֶרַע זֶרַע אֲשֶׁר עַל-פְּנֵי כָל-הָאָרֶץ, וְאֶת-כָּל-הָעֵץ אֲשֶׁר-בּוֹ פְּרִי-עֵץ, זֶרַע זֶרַע: לָכֶם יִהְיֶה, לְאֹכְלָהּ. לֹא-לְכָל-חַיַּת הָאָרֶץ וּלְכָל-עוֹף הַשָּׁמַיִם וּלְכָל רוֹמֵשׁ עַל-הָאָרֶץ, אֲשֶׁר-בּוֹ נֶפֶשׁ חַיָּה, אֶת-כָּל-יֵרֶק עֵשֶׂב, לְאֹכְלָהּ; וַיְהִי-כֵן. לֹא יִרְאֶה אֱלֹהִים אֶת-כָּל-אֲשֶׁר עָשָׂה, וַהֲנֵה-טוֹב מֵאֲדָּ; וַיְהִי-עֶרְב וַיְהִי-בֹקֶר, יוֹם הַשְּׁשִׁי (שם).

ביום השישי, קרוב לסיום הקורס, מתגבש תהליך האינטגרציה הפנימית של המטפל. הוא פגש את אובדניו שלו ויכול כעת להכילם, הם מאיימים עליו פחות. כעת יש לו מסוגלות רבה יותר להכיל את האובדן ואת הכאב של מטופליו. לאחר שבכל ימי השבוע ולאורך כל הקורס אנחנו מנסים ליצור סדר במקום שבו הוא התערער, במקום שבו קרסו סדרי בראשית, המפגש האנושי הוא תחילתו של התהליך הטיפולי. האמונה של המטפל בעצמו וביכולתו לשהות במקומות חשוכים היא שתאפשר לו לשהות עם המטופל במקומות אפלים וחסרי סדר. התהליך שהמטפל עובר מאפשר לו לעבור תהליך דומה עם המטופל, תהליך שנע מתווה ובוהו למציאת האור ובהמשך גם למציאת משמעות.

ביום זה ברא אלוהים את שאר בעלי החיים ואת "נזר הבריאה" - האדם הראשון. בהקבלה לתהליך ההכשרה, שלב זה נחוה כאינטגרציה באישיותו של המטפל באובדן ושכול בין "הפנים והחוץ", בין ה"יש והאין". המטפל כאדם אשר נברא בצלם אלוהים בהבנה ובידיעה כי "מן העפר באת ואל העפר תשוב...", מבין כי אנו, בני אדם, מטפלים ומטופלים, נוצרנו מאותם חומרים. השליחות שלנו היא בהיותנו צנועים מול סדרי הבריאה ומשמעות האובדן. השליחות היא להיות שם בעבור המטופלים, להשתתף באבלם, בכאבם, באובדנם כעדים צנועים וענווים, המנסים לטעת תקווה לצד הייאוש, חיים בצד המוות.

היום השביעי

א וַיְכַלֵּה הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ, וְכָל-צָבָאָם. ב וַיְכַלֵּה אֱלֹהִים בְּיוֹם הַשְּׁבִיעִי, מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה; וַיִּשְׁבֹּת בְּיוֹם הַשְּׁבִיעִי, מְכַל-מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה. ג וַיְבָרֶךְ אֱלֹהִים אֶת-יוֹם הַשְּׁבִיעִי, וַיְקַדְּשׁ אֹתוֹ: כִּי בּוֹ שָׁבַת מְכַל-מְלַאכְתּוֹ, אֲשֶׁר-בָּרָא אֱלֹהִים לַעֲשׂוֹת (בראשית, פרק ב').

ביום השביעי נשלמת מלאכת בריאת העולם. ביום זה אלוהים שבת מכל מלאכתו ועל כן התברך והתקדש. על פי המסורת היהודית, ביום זה שרו ביקום שלמות ומנוחה מוחלטת. זהו השלב האחרון בתהליך ההכשרה, שבו המטפלים חווים השלמה עם מעגל החיים, עם הימצאותם הבו-זמנית של החיים והמוות, היש והאין, הגלוי והסמוי, החולי והריפוי, הייאוש והתקווה. להשלמת מעשה הבריאה והאדם שבת אלוהים מכל מלאכתו, כך המטפל מבין ומפנים את חשיבות ההשתתף בחוויית האובדן של המטופלים ומתגבשת אצלו המשמעות של "להיות בתוך ההיות" ניתן גם לומר כי השבת, יום המנוחה, היום שבו אלוהים שבת מכל מלאכה, הוא היום

המוקדש להחלמתו של המטפל, כלומר השלב בתהליך שבו המטפל מטפל בעצמו כדי שיוכל לטפל באחרים.

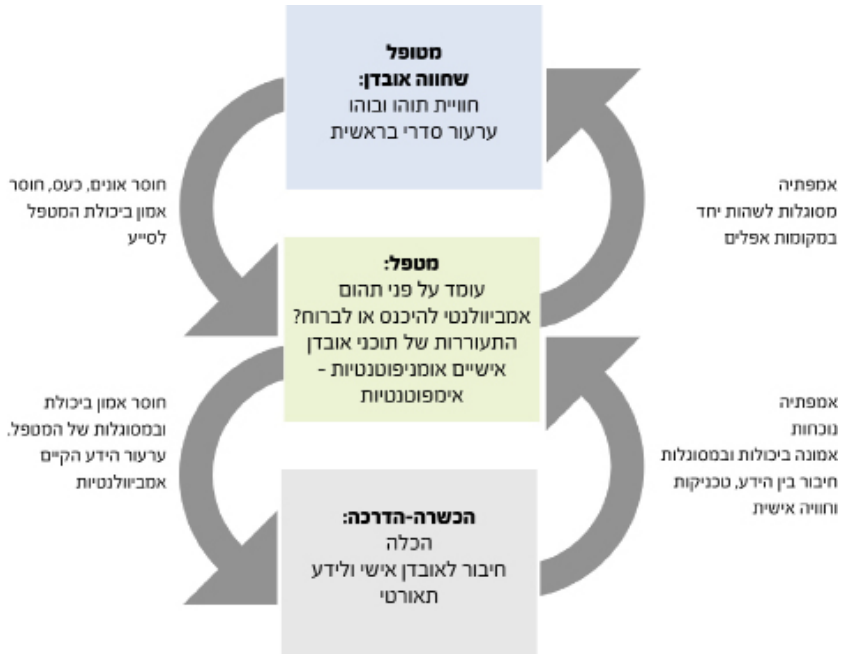
העולם אמנם נברא בשבעה ימים, אך תהליך הבריאה אינו מסתיים לעולם; כשם שימי השבוע חוזרים על עצמם, כך גם עולמו של האדם שחווה אובדן נע במעגלים. אין זה תהליך לינארי מאובדן להחלמה, אלא תהליך התמודדות הנמשך לאורך החיים. המטפל המלווה את מסעו של המטופל נע עמו במעגלים שלעיתים יש בהם תוהו ובוהו ולעיתים התבהרות.

עבודה עם אנשים שחוו אובדן ושכול אינה רק מאומצת וקשה, אלא גם פותחת הזדמנויות למטפלים לחוות שינויים חיוביים בעצמי שלהם, בתחושת היעוד באשר לחיים ולמוות. היא מרחיבה ומעמיקה את ההכרה בחשיבות של כל אחד מאתנו ותורמת לצמיחה אישית (רובין, מלקינסון וויצטום, 2016).

בְּמִקוֹם שְׁאֲנִי מְתַכַּנֶּסֶת
אֲנִי מְבַקֶּשֶׁת שְׁלֵא תִלַּךְ
הַדְּלָתוֹת נִסְגְּרוֹת אַחַת אַחַת
רַק הָאֶסוֹן נִשְׁאָר אֵתִי
נִרְאָה שְׁאִין עוֹד מְלַבְדוּ.
שְׁחַרר אֶת הָרְתִיעָה
הַנוֹטָשִׁים - לֹא יִכְלוּ לְשֵׁאת בְּצַעְרִי
בְּמִקוֹם שֶׁנִּרְאָה שְׁאִין מְקוֹם לְאִישׁ
הִיָּה נוֹכַח לְיָדִי
גַּם כְּשֶׁאֲגִיד שֶׁ"אִין צָרְךְ"
גַּם כְּשֶׁאִין לְךָ מִשְׁהוּ חֶכֶם לְהַגִּיד
תִּשְׁאָר לְצַדִּי
אַחַר כֵּן תוֹכַל לְשֵׁאל:
"מָה אֶת צְרִיכָה?"
"לְמָה אֶת מִסְגְּלֶת?"
"מָה עוֹד לְהִבְיֵא?"²

2. מייכור, ש' (2016). *הקומה שמועל* (עמ' 53). הוצאה עצמית. שרה מייכור השתתפה בקורס שהתקיים בשנת 2015-2016, ובמהלכו הבשיל ספרה והגיע לסיומו.

תהליך ההכשרה וההדרכה של מטפלים בשכול



מקורות

- אוגדן, ת"ה (2003). *מצע הנפש*. תל אביב: תולעת ספרים.
- בובר, מ' (2013). *אני ואתה*. ירושלים: מוסד ביאליק.
- בריטון, ר' (2015). *אמונה ודמיון*. תל אביב: עם עובד.
- גבעולי, צ' (1991). שליטה עצמית כהיבט טיפולי בעבודה עם הורים שכולים. *חברה ורווחה*, 4: 405-416.
- הרמן, ג"ל (1999). *טראומה והחלמה*. תל אביב: עם עובד.
- ידידה, ט' (2003). תחושת העצמה ויכולת אמפתיה בהדרכת סטודנטים בעבודה סוציאלית. *חברה ורווחה*, כ"ג(2): 227-243.
- מייכור, ש' (2016). *הקומה שמעל* (עמ' 53). הוצאה עצמית.
- מלקינסון, ר', ודוויק, צ' (1987). עבודה קבוצתית עם שכולים: הכנה והדרכת מנחים להתמודדות עם אובדן. *חברה ורווחה*, ז(3): 280-292.
- מרים, ר' (1982). *הקולות לקראתם* (עמ' 59). לוד: דביר.
- פסטרנק, מ"ט, ושניר, נ' (2014). *טרנספורמציה לאחר אובדן*. גרסה אלקטרונית פסיכולוגיה עברית. <http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3181>
- רובין, ש', מקלינסון, ר', וויצטום, א' (2016). *הפנים הרבות של האובדן והשכול*. חיפה: פרדס.
- Charkow, W. B. (2000). *Family-based DGR Counseling: Identification of Competency Dimensions*. Unpublished manuscript.
- Charkow, W. B. (2002). Family-based death and grief-related counseling: Examining the personal and professional factors that impact counselor competence. *Dissertation Abstracts International: Section A. Humanities and Social Sciences*, 62(12-A): 4070.
- Epstein, M. C. (1998). *Going to Pieces without Falling Apart: A Buddhist Perspective on Wholeness*. New York: Broadway books.
- Frans, D. J. (1993). A scale for measuring social worker empowerment. *Research Social Work Practice*, 3: 312-328.
- Freud, S. (1921). *Group Psychology and the Analysis of the Ego*. Standard Edition, 18. London: Hogarth Press.
- Gutterman, N. B., & Bargal, D. (1996). Social workers' perceptions of their power service and outcomes. *Administration in Social Work*, 20: 1-20.

- Itzhaky, H., & Hertzanu-Lati, M. (1999). Application of Martin Buber's dialogue in social work supervision. *The Clinical Supervisor, 18*(1): 17-33.
- Lazar, A., & Itzhaky, H. (2000). Field instructors' organizational position and their Instructional relationships with students. *Arete, 24*: 80-91.
- Ober, A. M., Granello, D. H., & Wheaton, J. E. (2012). Grief counseling: An Investigation of counselors' training, experience, and competencies. *Journal of Counseling & Development, 90*(2): 150-159.
- Rilke, R. M. (1969). *Letters of Rainer Maria Rilke 1910-1926*. New York: Norton.
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist, 5*: 2-10.
- Smith, C. M. (2003). Effect of counseling self-efficacy, training, and previous bereavement on counselors' ability to cope with death. Dissertation Abstracts International: Section A. *Humanities and Social Sciences, 63*(9-A): 3118.
- Stephenson, J. S. (1981). The family therapist and death: A profile. *Family Relations, 30*: 459-462.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2009). Expert companions: Posttraumatic growth in clinical practice. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 291-310). New York: Psychology Press.
- Wetchler, J. L. (1989). Supervisor and supervisees perceptions of the effectiveness of family therapy supervision interpersonal skills. *American Journal of Family Therapy, 17*, 244-256.

מנוסעי השבר לנְשֵׂאי השבר: משבר צוות ב"קורת גג" - מרכז חירום והתערבות במשבר

ירון גנאור

משבר בצוות הוא מנת חלקה של כל מסגרת טיפולית העובדת עם מטופלים במצבי סיכון. פעמים המשבר הוא ביחסי הצוות המורכבים ופעמים מדובר במשבר כלכלי-ארגוני של המסגרת כולה. במאמר זה אציע לראות במשבר צוות באשר הוא הזדמנות ללמידה ולהתבוננות. משבר כזה מזמן לאנשי הצוות חיבור ומרחב למידה למטופלים דרך מרחבי הנפש שלהם עצמם. יכולתו של הצוות לזהות במשבר מרחב למידה על עצמם ועל המטופלים, מאפשרת לראות במשבר עצמו את יכולת התיקון והשינוי.¹

"תנו לנו כלים"

נורית,² נערה ותיקה ב"אתנחתא", חתכה את עצמה ביד ערב קודם. את הדם היא ניגבה על הסדינים והקירות בחדר, תוך צעקות אימה. כל ניסיון של מיכל המדריכה לדבר אֶתה עלו בתוהו. מיכל ניסתה להתקרב אך נורית דחפה אותה וקיללה אותה. מיכל נסוגה לאחור תוך שהיא נושמת בכבדות, למחרת, לישיבת הצוות מיכל לא הגיע והפלאפון שלה היה מנותק. שני מדריכים נוספים הודיעו כי הם לא באים בתירוצים שונים ומשונים. אבישי, המדריך הוותיק בקבוצה, צעק כי המקום לא בטוח לצוות ואי-אפשר לקבל נערות מסוכנות כמו נורית. אפרת, מדריכה אחרת, שאלה מה אנחנו מתכוונים לעשות עם נורית. בתוך הצוות היה מתח גדול והמון צעקות. אשמה וכעס שררו בחדר. יעל, בת השירות, ישבה בצד ובכתה בשקט. הבנו כולנו כי הימים הבאים לא יהיו קלים לאף אחד.

1. "אתנחתא" - קורת גג זמנית לנוער בסיכון ובמשבר בירושלים, נותנת מענה מידי וכוללני לנערים/ות בגיל 13-19 במצבי סיכון ללא הבדל דת, גזע ומין (ר' גם גנאור, 2016). את המקום מפעילה עמותת "אותות - דלת לחיים חדשים", בתקצוב ובפיקוח של רשות חסות הנוער באגף לשירותי תקון ונוער מנותק שבמשרד הרווחה והשירותים החברתיים. מאמר זה נכתב עם סיום עבודתי כמנהל "אתנחתא" כשבע שנים, ומציג תובנות שצברתי במהלכה. תודה לרועי מצר, מנהל תחום טיפול בעמותה, על עזרתו בכתיבת המאמר.

2. כל השמות בתיאורי המקרה הם בדויים.

בכל מוסד טיפולי העוסק בנוער וילדים בסיכון ובקצה הרצף, מתקיימות ישיבות צוות רבות. במהלך ישיבות אלו מתרחשים ויכוחים רבים ומורכבים. אחד מהגורמים המרכזיים לוויכוחים סוערים הוא הקושי בעבודה מול המטופלים. קושי זה נובע בצורך של הצוות ובבקשת עזרה מהצוות הבכיר כיצד להתמודד עם מטופלים קשים שאינם סרים למרותו.

באופן טיפוסי המטופלים שסביבם מתחוללים משברי הצוות הם המטופלים המורכבים ביותר. התנהגותם יכולה להתאפיין באליומות, מיניות מופרזת, שימוש בחומרים ממכרים, התנהגות אנטי-סוציאלית, אובדנות, פגיעות עצמיות והתעלמות מאנשי הצוות ומחוקי המקום. התנהגות זו יוצרת בקרב אנשי הצוות, ובעיקר אצל אלה הקרובים למטופלים, קשיים רבים ותחושות מורכבות של בלבול, חוסר ביטחון, חרדה ולפעמים אף רצון לנקמה. כל אלו מובילים לשאלות קיומיות באשר ליכולתו של הצוות להתמודד עם המטופלים, לסייע להם ולהוציאם ממצבי סכנה קיצוניים. פעמים אנשי צוות אלה מטיחים את תסכולם בפני הצוות הבכיר וזועקים: **"תנו לנו כלים לעבוד עם המטופלים הקשים הללו!"**. זעקה זו היא אותנטית ומהדהדת את הקושי הרב שמביאים המטופלים מחייהם.

תיאור אישי ומעניין של חוויה זו ושל הקושי בעבודה מסוג זה מביא חנוך ירושלמי בפתיחה לספרו "משבר וצמיחה", שבה הוא מספר על תפקידו כמנהל שירות פסיכולוגי וכאיש צוות התערבות במשבר:

האינטנסיביות הרבה הכרוכה בעבודה עם מטופלים במצבי משבר דורשת מן המטפלים לדון בבעיות ולחלוק עם חבריהם לצוות את חוויותיהם. במהלך פגישות הצוות פרצו לא אחת בין אנשי הצוות ויכוחים סוערים, ולעתים ננקטו אף עמדות קיצוניות. מצב זה מעיד לא רק על מידת מעורבותם של המטפלים, אלא גם על עוצמת הרגשות והתגובות שלהם. מכל מקום, בעת היותי חלק מצוות זה שררה תחושה, שאם החוויות הטיפוליות לא יעובדו בתוך קבוצות העבודה המקצועיות, ייווצר משבר בקרב המטפלים, במקביל למשברים אותם חווים מטופליהם (ירושלמי, 2007, עמ' 10).

במאמר שלפנינו אציג את הגישה כי אותו מקום של משבר, בלבול, מצוקה והתפרקות של הצוות נוכח מקרים קשים אלה, יכול לייצר הזדמנות לצמיחת ממד חדש: אי של חיים, תיקון ושינוי.

משבר - הזמנה לגדילה

יש שצוות המקום נבנה מתוך אותו תוהו נפשי הקיים במפגש השבר ודווקא באמצעותו מצליח למצוא בדרך-לא-דרך נקודות אחיזה, עניין ומהות חדשים המאפשרים לו להבין ולסלול דרך חדשה מתוך המשבר הנוכחי. קרקע הגדילה של המטופל היא תחושת ההישרדות הנפשית של הצוות בעבודה. נקודה זו מבהיר וניקוט בסיכום מאמרו "טיפול מוסדי כטיפול נפשי":

אני מקווה שאפשר להיווכח מהדברים שאמרתי שמנקודת מבטי, הטיפול המוסדי עשוי להיות מעשה מלא כוונה של ריפוי נפשי הנעשה על ידי אנשי מקצוע במסגרת מקצועית. הוא עשוי להיות צורה של לאהוב אך לעתים קרובות עליו להיראות כצורה של לשנוא, ומילת המפתח אינה טיפול או ריפוי, אלא הישרדות. אם אתם שורדים הרי שלילד או לילדה יש הזדמנות לגדול ולהפוך לבני האדם שהיו גדלים להיות, לולא הייתה ההתמוטטות המצערת של הסביבה המביאה לאסון (ויניקוט, 2014, עמ' 310).

על פניה נראית קביעתו של ויניקוט עמומה - מה בין טיפול ובין הצמחה, הטבה וגדילה להישרדות? עיון מעמיק יותר באמירתו יכול לשמש בסיס להבנת הקיום האנושי כולו. רגע הלידה של כל בן אנוש בעולם הוא רגע ההישרדות של אמו היולדת אותו. לשון אחרת, רגע היציאה של אדם לעולם הזה מהול בקרקע ההישרדות של אמו, הנמצאת ברגע זה בין החיים למוות. ניתן לנסח ראייה זו כך: הרגע שבו אם התינוק נעה בחייה בין החיים למוות בתוך הישרדות - הלידה - הוא רגע הבריאה ויציאת התינוק לעולם. נמצאנו למדים כי **רגע ההישרדות הוא רגע הגדילה. הא בהא תליא.**

תובנה זו משנה את תפיסת המשבר ומיקומו בחיי הנפש של המטופל ושל הצוות המטפל, ויש לה משמעות עמוקה ב"אתנחתא", המקבל נערים/ות במצבי חירום בכל רגע נתון.

ויהי ערב ויהי בוקר: לשרוד את הלילה

ב"אתנחתא" כל לילה מהווה שלב שבו ניצב המוסד בפני רגע הישרדותי רפטטיבי. מדי ערב מתכנסים במקום נערים ונערות בגילאים שונים ומרקעים שונים, שהמושותף להם הוא רגע משברי וצורך להלין את גופם ואת נפשם. במהלך הערב והלילה צפים אצלם קשיים רבים - פיזיים ונפשיים - הגדלים והולכים ככל ששעת השינה קרבה. קשיים אלה מושלכים על הצוות ומהווים בעבורו אתגר הישרדותי.

המשברים הגדולים שחוו אנשי הצוות במהלך שנות עבודתו, שהביאו לזעזועים בתוכו ואף לעזיבת כמה מהם, החלו כולם בשעות הערב והלילה על רקע התנהגות קשה של אחד המטופלים. הקושי הרב של הצוות להתמודד עם מצבים אלה בא לידי ביטוי בכעס על נערים מסוימים ועל התנהגותם, ברצון "להיפטר" מהם, בהתעלמות מהם, בירידה בציונים בלימודי הצוות, במחלות שונות, באיחורים לישיבות צוות ולמשמרות, ואף בנטישת משמרות.

יכולתם של הנערים להישאר במקום ולא לעזוב, לא לשבור ולא להרוס ובכך למעשה לגדול, תלויה אך ורק ביכולתם של המדריכים להכיל את הקשיים הצפים בשעות קריטיות אלה ולהתגבר עליהם עם הנערים/ות. החרדות, התוקפנות והכאוטיות המשתלטות עליהם לקראת הלילה, מצליחות להתכנס לתוך השינה אך ורק בעזרת הישרדותם של חברי הצוות ויכולתם להכיל את המצבים הרגשיים המורכבים. כאשר נער צועק, משתולל, מקלל, אינו נשמע לאנשי הצוות ואינו מוכן

להיכנס לחדר ולהתכנס לשינה, הוא מבטא חרדה גדולה מהלילה הקרב מצד אחד ומהיום הקשה שנגמר, מצד אחר. איש צוות הרואה בהתנהגותו קושי נפשי ולא התרסה, יוכל להכילו, להרגיעו וכך לאפשר לו להירדם. מבחינה זו שנת הלילה של הנערים/ות מהווה גדילה להם ולחברי הצוות עצמם. סופו של התהליך הוא עליית האור ותחילתו של יום חדש, המהווה שמחה גדולה בקרב הצוות והמטופלים על כך שמאמציהם המשותפים הניבו פרי.

מדי בוקר פוגשים חברי הצוות המוביל את מדריכי הלילה אחרי לילה מורכב וקשה עם מעט שינה והמון עבודה, ובדרך כלל מביעים את הערכתם כלפיהם באמירה "כל הכבוד! יופי של עבודה". אמירה זו מפתיעה את מדריכי הלילה, שכן לתחושתם לא עשו כלל עבודה טובה ו"רק שרדו את הלילה". **אני מציע לראות דווקא במשפט זה ביטוי להצלחתם של המדריכים** - הישרדות נפשית ופיזית שבה הצליחו הנערים להישאר במקום ובסופו של דבר להירדם. האמירה "כל הכבוד! יופי של עבודה" מהווה למעשה ברכה על הפרידה מהלילה המסוכן, ומהדהדת גם במסורת היהודית ב"ברכת הגומל" שנשים אומרות לאחר לידתן, על ששרדו את הרגעים שבהם חוו קושי וכאב עצומים והיו בין החיים ובין המוות.

הזמנה לתיקון

"אתנחתא", כמו כל מוסד טיפול חירומי אחר, מזמין את המטופל להביא אליו את המשבר שלו, לא משנה כמה הוא קשה ומורכב וגם אם אינו ניתן לפתרון. הזמנה זו טומנת בחובה התחייבות והתגייסות של הצוות לקבל את המשבר של המטופל על אף הקושי שבו ומורכבות הטיפול בו. קבלה זו היא נפשית, ומתאפשרת אך ורק אם הקושי שחוה המטופל - בין שהוא אישי ובין שמשפחתי - מתכתב עם התחושות הנפשיות של הצוות. מכאן נובע כי עצם קיומו של המקום כמתמחה בטיפול במצבי משבר, מזמין בקביעות את המטופלים להגיע, להתמודד ולהתנהל עם משבריהם. פתיחת דלתות המרכז כמוה כאמירה: "אנו מזמינים אותך לבוא עם המשבר שלך אלינו לכאן, כדי שנרגיש, נחוה, נלמד וננהל אותו יחד". הזמנה זו חייבת להיות אותנטית, והדבר יקרה אך ורק אם צוות המקום יחוש בעצמו כי המשבר של המטופל מחולל אצלו תחושות מורכבות ומגוונות רגשות. כדי להבין עמדה זו יש להבין את מקומו של צוות המרכז במשבר של המטופלים.

צוות המקום - כלי הטיפול

במהלך שנות עבודתי כמנהל "אתנחתא" התבהר לי, כי כמה שהעבודה רבה ומגוונת, בסופו של דבר מהותה מתבטאת בצוות המקום, וליתר דיוק, כלי הטיפול המרכזי הוא צוות המקום, לא רק כמשאב אנושי אלא גם כמרחב נפשי. עומקם של דברים הוא כי עמדתו הפנימית, תחושותיו ומרחבי נפשו של הצוות הם כלי העבודה המרכזי עם המטופלים במקום. כיוון שדרכו ובו הם גדלים ומתפתחים, משתנים ומתהווים חיי המטופלים במקום. ארחיב את דבריי. בכל מקום עבודה יש **חומר גלם**

העובר שינוי במהלך העבודה בדרך של התפתחות וגדילה באמצעות **כלי עבודה**. במקומות פיזיים, כגון מפעלים ומסעדות, חומרי הגלם הם כלי העבודה עצמם. בבתי ספר ובאוניברסיטאות הידע מהווה חומר הגלם והמחקר מהווה כלי העבודה שבו עוסקים הן התלמידים והן סגל ההוראה. **בטיפול המוסדי בכלל וב"אתנחתא" בפרט, מערכת היחסים בין המטופלים לצוות היא חומר הגלם**. בעיון מעמיק יותר נראה כי בתוך מערכת יחסים זו נמצא מרחב נפשי המאפשר את התהליך, והוא מרחב נפשם של חברי הצוות. המטופל, המגיע למקום כאשר ה"היות" שלו חלש, פגוע, מחוסר ופעמים מתקשה להתקיים, משליך את "היותו" על הצוות במטרה שזה יבנה אותו בהתייחסותו אליו. כלומר, חברי הצוות מהווים בעבור המטופלים דמויות השלכתיות. תיאור נפלא של ההזדקקות האנושית למקום נפשי זה כתהליך ריפוי מביא מייקל אייגן בספרו "קשרים חבולים":

אנו מחפשים. אנו מחפשים מישהו להשליך את עצמנו לתוכו. אנו מחפשים מישהו שייתן לנו להיכנס, יחלום אותנו, יכלול אותנו כחלק מעומקו. מישהו שיחשוב עלינו וירגיש דברים כלפינו, כך שהחשיבה הלא-מודעת הערה שלו או שלה יתרכו לתחושת העצמי שלנו (אייגן, 2014, עמ' 114).

לדידנו, אנשי הצוות של "אתנחתא", הנערים/ות אינם תרים לא רק אחר קורת גג פיזית, אלא גם אחר קורת גג נפשית החודרת אל נפשנו. יכולתנו לאפשר כניסה זו של מצבי הנפש של המטופלים - חומר הגלם - מסייעת למימוש הווייתם הנפשית והפיזית ולהדהוד קיומם. יתרה מכך, אנו מחויבים לפנות מקום במרחבי נפשנו למצב המשברי שבו הם מגיעים - כדי לאפשר להם לחיות. אייגן ממשיך וכותב:

אחד הדברים שהתינוק משליך אל תוך האובייקט הוא דחפי חיפוש האובייקט. עצם החשק להיות עם אדם נכנס אל תוך האחר, תר אחר מישהו אחר להיכנס אליו ולהיות חלק ממנו. נכנסים אל תוך האחר על מנת ליצור תגובה, למצוא מקום באדם האחר, להיות חלק מחייו של מישהו. יש צורך במחשבות וברגשות של האחר עבור ההזנה הנפשית של העצמי (שם, עמ' 111-112).

נמצאנו למדים כי **תפקידו של איש הצוות הוא להכניס אל תוכו, אל תוך נפשו, את מאווי המטופל ואת שבר נפשו, שכן בתוך מרחב זה יתרחש השינוי**. פעמים רבות אנו מבקשים לעזור לנערים/ות המגיעים למקום באמצעות עצה, מחשבה ופתרון, אך הדבר העיקרי שהם מבקשים אינו אלא מקום בנפשם של חברי הצוות, לא רק כדי להרגיש קיימים אלא גם ובעיקר כדי לחולל שינוי קיומי³. יתרה מכך, תפקיד הצוות הוא אינו מסתכם בפינוי מקום נפשי לנערים/ות. מטרתו לאפשר עיבוד, עיכול והתמרה של תחושותיהם, חוויותיהם וחרדותיהם. נקודה חשובה זו מעלה אייגן בתיאור תפקידו של המטפל-איש הצוות אל מול צורך של המטופל-הנער:

3. על כך ר' בהרחבה גנאור, 2016.

הדחף ליצור מגע עם האחר צריך למצוא את פנימיות האחר ולגרות מחשבה, רגש, דמיון. על האדם להרגיש שמהותו זוכה לאלבורציה (הרחבה) בתודעת האחר. זה כמו שהציפור האם מתחילה את תהליך העיכול עבור הגוזל, אלא שכאן אנו מדברים על שידור ועיכול רגשות המעורבים בתחושת ההווה של האדם (שם, עמ' 112).

תפקידם של חברי הצוות להיות מוכנים תמידית כמשככי הכאבים של הנערים/ות עם יכולת לספוח לתוכם פנימה את כאבם, זעמם וחרדתם על חייהם המורכבים. בכך מהווים חברי הצוות ומרחבי נפשם כלי טיפולי מרכזי שבו ודרכו מתהווים חיי הנפש של המטופלים ועוברים הרחבה והתמרה. במובן זה חרדתם של הנערים/ות מהלילה הקרב, מזיכרון הפגיעה, מהיות לבד, מלעצום עיניים, מושלכת על איש הצוות בלילה ומופנמת אצלו, ויכולתו להכילה, לעכלה ולהשתתף בה מאפשרת את מנוחתם בלילה. כאשר חברי הצוות מטמיעים בתוכם חרדה אינסופית זו, הכרוכה בכאב הפגיעה, חוסר האונים והזעם הרב המתלווים אליה, הם מקלים מעט את כובד משקלן אצל הנערים/ות הפגועים. תפקיד משמעותי זה של הצוות מספק הקלה ושינוי בחייהם, אך מהווה בעבורו קושי רב שבסופו של דבר מגיע לידי משבר.

צוות עובד - צוות במשבר

התובנה המרכזית שלנו בדיון עד כה היא שכלי הטיפול המרכזי של "אתנחתא" הוא מרחב הנפש של חברי הצוות, שם נעשה עיבוד של חוויות המטופלים ושל חייהם המורכבים. יש לשער כי כאשר חברי הצוות מוכנים ומזמנים לקבל אל תוכם את הקושי והחולי של הנערים/ות, הם מזמנים זאת גם לעצמם ומאפשרים לכך לחדור אל נפשם, מחשבותיהם וחלומותיהם, ובכך הופכים גם הם לחולים. אך כאשר הצוות אינו מוכן לשאת בתפקיד הנפשי המורכב ודוחה את החולי ואת הקושי של המטופלים, הוא גורם להם להילחם בכך ובכך יותר התשה ותסכול בקרב שני הצדדים. תסכול זה בא לידי ביטוי בדרכים שונות בתוך הצוות, ביחסים עם אנשי צוות אחרים ומול המטופלים. יוצא, אם כן, כי תהא עמדתו של הצוות אשר תהא, הוא מזמין את המשבר לתוכו פנימה באופן קבוע וכחלק אינטגרלי מהמקום ומהווייתו.

תובנה זו יכולה להיחווה בצוות כעמדה מתישה וסיזיפית, שבה הקשיים והמשברים אינם מסתיימים אף פעם ומדכאים את רצונו לעבוד ולהיחשף לקשייהם של הנערים/ות. עם זאת, אפשר לראות במשבר הצוות החוזר ונשנה חלק בלתי נפרד ממהותו הפנימית של המקום. **הצוות יכול לראות במשבר החוזר לא כישלון אינסופי ומעמסה, אלא כלי עבודה קבוע להפעלת הנערים/ות ולהפעלת עצמו; יסוד כרוני שהמטרה היא לא להעלימו, כי ממילא אין זה אפשרי, אלא להזמין בקביעות למרות האי-ידיעה כיצד יתבטא וכיצד ישפיע על הצוות.** לפי ראייה זו, מציאות משברית מהווה בעבור הצוות קרקע פורייה ללמידה ללא ידיעה מוקדמת עם יסודות קבועים של הפתעה. כל זמן שהצוות עובד, מקנן בו המשבר הבא. ייתכן כי דווקא השקט והשלווה מהווים תמרור אזהרה, כי באין משבר - אין עבודת צוות.

המשבר מהווה, אם כן, בסיס לעבודה במוסד טיפולי חירומי בכלל וב"אתנחתא" בפרט. במהלך עבודתי כמנהל המקום עברנו הצוות ואני משברים קשים רבים שהפתיעו בעוצמתם ובאופן הופעתם. פעמים פרצו אצל הצוות כולו ופעמים התבטאו אצל איש צוות מסוים. פעמים רבות הבין הצוות כולו את מהות המשבר ואת משמעותו רק לאחר שהסתיים. למעשה, רוב הזמן היה הצוות שרוי במשבר ובניסיון להבינו, אך דווקא תהליך זה יצר אצלו יכולת דינמית והתגייסות מתמדת ללמידה, לשינוי, לריפוי ולאחיזי השברים.

משבר הצוות הוא מערבולת רגשות חזקה המתרחשת בנפשו של כל חבר בו. הוא בא לידי ביטוי בקושי הרב לתפקד כקבוצה. הוא נחוה ככאוס, כשידוד מערכות, כאי-יכולת לתפקד לפי כללי המקום, ונחוה אצל חלק מחברי הצוות כהתפרקות של הצוות ושל המקום כולו. עם זאת, דווקא התחושה שהחוקים הקיימים אין ביכולתם לשמש כלי להתמודדות עם הקושי הקרב, יכולה להוות פתח לבירור ולשינוי במכלול עבודת הצוות. ההפתעה של משבר הצוות מאלצת אותו לא רק לזעוק את הקושי, אלא לזעוק מתוכו את החלקים הנולדים ממנו באותו רגע, המהדהדים את זעקת היולדת ואת הבכי של האושר והכאב ברגעי הלידה הקרבים ובאים.

השבר המתרחש פוער בתוכו חלל שבו מתרחש השינוי. ההווה החדשה המגיעה דרך אותו חלל היא בבחינת יש מאין. נירה כפיר מיטיבה לתאר זאת בספרה "כמו מעגלים במים":

בעצם אין המשבר גורם לשינוי, ואנו ניסחנו את דברינו כך, משום שאנשים נוטים לראות את שתי ההתרחשויות כקשורות ביניהן קשר סיבתי. אנו טוענים שאין הקשר ביניהן סיבתי אלא מהותי. המשבר בעצמו הוא השינוי - שינוי חזק, פתאומי וקיצוני (כפיר, 1993, עמ' 134).

לסיכום, במהלך השנים חוונו ב"אתנחתא" משברים רבים ומגוונים שיצרו בתוכנו טלטלות וקשיים רבים. קשיי הנערים/ות, מחלותיהם הנפשיות וצורכיהם הרבים הציפו אותנו ולא עזבו אותנו. עם זאת, הצלחנו יותר ויותר לראות במשברים אלו מרחבים שבהם צמחנו כולנו הן כיחידים הן כצוות.

מקורות

- אייגן, מ' (2014). *קשרים חבולים*. ירושלים: כרמל.
- גנאור, י' (2016). השייכות קודמת לקיום: עבודה עם נוער במשבר ובסיכון ב"אתנחתא". *עט השדה*, 17, 108-117.
- ויניקוט, ד"ו (2014). *חסך ועבריינות*. תל אביב: תולעת ספרים.
- ירושלמי, ח' (2007). *משבר וצמיחה*. תל אביב: הקיבוץ המאוחד.
- כפיר, נ' (1993). *כמו מעגלים במים*. תל אביב: עם עובד.

לאסוף את השברים: התמודדות קהילתית עם משבר

ניהול פעילים קהילתיים בתחום החירום ושימורם

שירה רייניץ

הקדמה

המצב הביטחוני באזור עוטף עזה מוגדר "שגרת חירום". כל נפילת רקטה או פצצה מלווה באזעקת "צבע אדום", שהיא עצמה מעוררת תגובות חרדה. הימשכותו של המצב הביטחוני הרעוע הזה ב-12 השנים האחרונות הפכה את האוכלוסייה לפגיעה בכל מרקם החיים, ברמת החוסן הנפשי ובתחושת הביטחון האישית של התושבים, במצבם התעסוקתי, במערכות היחסים המשפחתיות, ברמת הקשב והריכוז של הילדים בכיתות ועוד. חמשת מרכזי החוסן הקיימים בשדרות וביישובי עוטף עזה (בארבע המועצות האזוריות: חוף אשקלון, שדות נגב, שער הנגב ואשכול) נותנים מענה פסיכולוגי וסוציאלי לכ-80,000 תושבים הסובלים מאיום קיומי משנת 2000. המרכזים עובדים בשיתוף פעולה זה עם זה ונותנים מענה בשלושה תחומים מרכזיים: היערכות לחירום, מענה פסיכו-סוציאלי פרטני וקבוצתי וחיזוק החוסן הקהילתי. מרכזי החוסן פועלים בשותפות מלאה עם חמש הרשויות המקומיות כדי להכין את הרשות לשעת חירום ולהתמודד עם מצבי החירום בזמן אמת. חלק מרכזי בעבודה הוא כאמור חיזוק החוסן הקהילתי וניהול הפעילים הקהילתיים: צח"י (צוות חירום יישובי), צח"ש (צוות חירום שכונתי), יחידות הסע"ר (סיוע ראשוני) וקבוצות נוספות שהוקמו במטרה לתת תמיכה לעובדי הרשות בשעת חירום ומתוך חשיבה הן על העצמת התושבים בעזרת הפעלתם והן על ידי מתן מענה לצורך אקטי של עזרה לקהילות וכמערך תומך לרשות.

הספרות המקצועית מגדירה "פעילים קהילתיים" כמתנדבים שפעילותם מכוונת לשינוי חברתי ומבטאת את רצון התושבים לשינוי בחייהם או בסביבתם (מוניקדם-גבעון ובלויט-כהן, 2012). הם עומדים בחזית העשייה החברתית המבוססת על פעילות התנדבותית בקהילה (לוי, יצחקי ושוורץ, 2012). מתנדבים ממלאים תפקיד חשוב בהגשת סיוע במצבי חירום, אולם עליהם להיות מוכנים לכך מראש. אם המתנדבים אינם מוכנים לתפקידים שהם צפויים לבצע, הם עלולים לגרום לאנשים שלהם באו לסייע וגם לעצמם יותר נזק מתועלת. הכנה מתאימה והולמת של המתנדבים נחוצה כדי למנוע או להקטין את הסיכונים ואת הבעיות הכרוכות בתעסוקת מתנדבים במקרי חירום (Tan Ming Kirk, 2006).

במאמר זה אסקור תחילה את משמעות ההתנדבות של הפעילים הקהילתיים בשעת חירום. לאחר מכן אציג סקירת ספרות בנושא ניהול ושימור המתנדבים, ולבסוף אדון בחשיבותם, באופן שבו הם שזורים זה בזה ובסיבות שבגללן על כל מנהל בתחום החירום לראות בניהול ובשימור של מתנדבים מקשה אחת.

התנדבות פעילים קהילתיים בתחום החירום

המשמעות החברתית, הנפשית והקהילתית של מציאות טרור מתמשכת והמענה הקהילתי-התנדבותי

טרור שונה מטרומות אחרות משום שהוא פעולה מכוונת בידי אדם ומטרתו לייצר איום ולשבש את שגרת החיים התקינה של יחידים ושל קהילות (& North Pfefferbaum, 2002). הטרור מכוון לפגיעה בקבוצה השלמה ולערעור הנחות היסוד החברתיות והתרבותיות שבבסיסה (תובל-משיח, 2008). הוא מהווה פעמים רבות מציאות מתמשכת ובלתי פוסקת, בשונה מאירועים טראומטיים חד-פעמיים. לעתים די בעצם האיום על פיגוע נוסף כדי לייצר את חוויית הטרומה המתמשכת. ניתן לטעון כי מציאות של טרור מוסיפה רכיב של דריכות וציפייה לרכיבי החוויה הטרומטית שכבר התרחשה (Süsser, Herman & Aaron, 2002). בלייך, גלקוף וסולומון (Bleich, Gelkopf & Solomon, 2003) הצביעו על כמה אסטרטגיות התמודדות יעילות בהקשר לטרור מתמשך: תמיכה חברתית ורגשית, הסחת הדעת בעזרת פעילויות שונות וחיפוש אקטיבי אחר תמיכה חברתית.

התנדבות מתוארת בספרות כהתנהגות פרו-חברתית ארוכת טווח ומתוכננת, המכוונת להיטיב את מצבם של אנשים ומתרחשת בסביבה ארגונית (Penner, 2002). פעילות קהילתית מוגדרת כעשייה למען הגשמת מטרת משותפת לחברי הקהילה. הפעילות יכולה להשפיע על חברי הקהילה עצמם, על ארגונים בסביבתם או על קובעי מדיניות ברמות שונות (צ'רצ'מן וסדן, 2003; Rothman, 2007). פעילים קהילתיים הם מתנדבים התורמים מזמנם וממרחם כדי לשפר את איכות החיים שלהם ושל חברי הקהילה שהם חיים בה. החברה האזרחית כיום היא מרחב משמעותי שבו יש לאזרחים הזדמנות לפעול ולהשמיע את קולם. טווח פעילותם רחב, החל בפעילות לשיפור פני השכונה וכלה בפעילות לשינוי מדיניות ממשלתית (מוניקנדם-גבעון ובלייט-כהן, 2012).

הספרות מדווחת בהרחבה על המניעים להתנדבות, ועולה ממנה כי למתנדבים מוטיבציה רחבה ומגוונת להשתתף בפעילות ההתנדבות. מתנדבים רוצים לתרום לקהילה, לתקן את ליקוייה ואת אורחותיה, לשוחח עם אנשים, להכיר חברים ולהרגיש נחוצים. חלקם רוצים לממש כישורים ולקבל הדרכה מקצועית. הם באים להתנדב מתוך רצון להרגיש טוב בנוגע לעצמם ושואפים למלא זמן פנוי בהתנהגות שיש בה תרומה לחברה ולעצמם (Wardell, Lishman, & Whalley, 2000; Wilson, 2000). מימוש מטרת אלו תלוי בהחלטה של פרטים להיות מעורבים בפעילות קהילתית (מוניקנדם-גבעון ובלייט-כהן, 2012).

לפי פרדס (Pardess, 2005), נוכחותם של מתנדבים מעבירה מסר של ערבות הדדית ושייכות. תחושת השייכות חשובה מאוד **כמרכיב של חוסן**. בעקבות פיגועי טרור, כמו גם אסונות אחרים, מופנים לא אחת ביטויי תסכול ואכזבה כלפי הרשויות הממשלתיות. הכעס על שהמוסדות נכשלו באספקת הגנה עלול לפגוע בבניית יחסי אמון עם נושאי משרות ברשויות הסיוע הרשמיות (כמו המוסד לביטוח לאומי). המסתייע יכול להרגיש נוח יותר להיחשף ולהיפתח מול המתנדב שלא נתפס "בתפקיד". קורה במצבים אלה שהעזרה שמציעים מתנדבים מתקבלת בפתיחות רבה יותר מהעזרה מצד הרשויות, ובפרט כשזו מתפרשת כביטוי של שותפות גורל והכרה ציבורית.

קיומם של מתנדבים, המהווים ביטוי לסולידריות הקהילתית, עשוי להפחית את הבדידות המהווה גורם סיכון להתפתחות דיכאון וסימפטומים פוסט-טראומטיים במצבי אסון. כמו כן מתנדבים יכולים להעניק סיוע מיוחד לאוכלוסיות נזקקות, כגון קשישים, חולים ואנשים עם צרכים מיוחדים. התגייסות זו משקפת חוסן קהילתי ובו-זמנית מאפשרת צמיחה פוסט-טראומטית הן ברמת הפרט והן ברמת הקהילה (Rosse, 1993).

מכאן ניתן להבין את חשיבות המתנדבים בעבור הקהילה השרויה באיום מתמשך של טרור ושגרת חירום. כאשר מבקשים להעריך השפעה של אירוע טראומטי, ניתן לבחון את השאלה משתי נקודות מבט השונות זו מזו אך קשורות זו בזו: (1) ההיבט הפסיכולוגי-רפואי, המתייחס ליחיד ומעריך את רמות המצוקה והתפקוד שלו בתגובה לאירועי דחק, שטרור הוא אחד מהם; (2) ההיבט החברתי, הבוחן את הפגיעות או את החוסן הקהילתי של הקבוצה השלמה. הסתכלות כזאת מאפשרת התבוננות בטראומה והבנתה בהקשר החברתי.

התפתחות השירותים הציבוריים לחיזוק החוסן הקהילתי

באזור עוטף עזה פועלים צוותי חוסן וחירום יישוביים (להלן: צח"י) בחסותם של מרכזי החוסן, בהפעלת הקואליציה הישראלית לטראומה, המהווה קואליציה של תאגידים ויחידים, ביניהם משרד הרווחה והשירותים החברתיים, משרד הבריאות, המשרד לאזרחים ותיקים ועוד. המרכזים הוקמו בהחלטת ממשלה בשנת 2006 בעקבות המצב הביטחוני באזור, ועוסקים בתחום החוסן, בהיערכות לחירום ובמתן מענה פסיכו-סוציאלי. הם פועלים בהובלת משרד הבריאות ובשותפות הדוקה עם משרד הרווחה והשירותים החברתיים ועם משרדים נוספים.

באזור פועלים חמישה מרכזי חוסן: בעיר שדרות, במועצות אזוריות אשכול, בחוף אשקלון, בשער הנגב ובשדות נגב. המרכזים בארבע המועצות האזוריות עובדים בשיתוף פעולה מלא עם הרשויות ונמצאות מבחינת המבנה הארגוני תחת האגף לשירותים חברתיים, כפועל יוצא מהתפיסה הרואה ברשות המקומית אבן יסוד בכל הקשור להיערכות לחירום ולטיפול בקהילה ובפרטים שבתוכה.

מרכזי החוסן במועצות האזוריות פועלים תחת האגפים העוסקים בשירותים חברתיים ובשיתוף פעולה עם כל אגפי הרשויות בכל הנוגע להיערכות לחירום, לפיתוח משאבי התמודדות ולחיזוק החוסן. הדגש בעבודתם הוא הדאגה לפרט, למשפחה, לקהלי יעד ספציפיים ולקהילה מבחינת מוכנות והיערכות לחירום, טיפול באוכלוסייה הנמצאת באיום ביטחוני מתמיד והתייחסות אליה.

הנסטרה (Henstra, 2010) היטיב לתאר זאת כאשר כתב שהרשויות המקומיות ממלאות תפקיד מרכזי בניהול החירום על ידי פיתוח המדיניות הנדרשת והנהלים הקונקרטיים כדי להגיב ביעילות למצבי חירום קהילתיים ולהשלכותיהם. באחריותן להעריך איומים על בטיחות הציבור, לזהות נקודות פגיעות ולהבטיח שניתן יהיה לגייס משאבים לתגובה יעילה ולהחלמה מהירה. משום שמצבי חירום מתרחשים בפתאומיות, יעילות התגובה של הקהילה תלויה במידה רבה בהכנות המוקדמות של הרשות המקומית (Perry & Lindell, 2003).

בעבור ארגונים רבים, המתנדבים מהווים נכס יקר מאוד מכוח השפעתם על הביצועים, על המוניטין ועל מתן השירות של הארגון, וחיוני לנהל אותם כראוי כדי להגביר את המוטיבציה שלהם ולשמרם (Falasca, Zobel & Ragsdale, 2011; Vantilborgh, Bidee, Pepermans, Willems, Huybrechts & Jegers, 2011).

תפיסת החוסן היישובי והקהילתי גורסת שחוסנה של קהילה בנוי על סך הכוחות הפועלים בה, ושיש לארגנם ולהביאם לידי ביטוי. הסיוע הראשוני והחשוב ביותר יינתן, בעת משבר, על ידי התושבים עצמם, מתוך סך הכוחות המצויים ביישוב. כדי להבטיח איגום של הכוחות והבאתם לידי ביטוי, יש למפות את הקהילות ביישוב, לזהות בהן את הכוחות הדומיננטיים, לארגנם, להכשירם ולהפעילם בעת מצוקה. פעולות אלו ייעשו בשעת שגרה ויניבו פירות בשעת המשבר. זוהי פעילות של תושבים למען תושבים, שתוצאותיה מכריעות בעת לחימה ובעת משברים נוספים, כגון רעידות אדמה, שבהם כוחות ההצלה החיצוניים מגיעים רק אחרי זמן רב (פלד, 2002).

צח"י, לדוגמה, הוקמו כדי לסייע לרשויות המקומיות במועצות אזוריות וביישובים עירוניים להיערך ברמה הקהילתית להתמודדות עם מצבי משבר וחירום. השירות לעבודה קהילתית בשיתוף משרדי ממשלה נוספים פיתח את תפיסת ההפעלה והפעולה של צוותים אלו, המשלבים פעילות של אנשי מקצוע, פעילים מתנדבים ופעולות להיערכות קהילתית במצבי משבר וחירום. הצוותים מורכבים מפעילים קהילתיים העוזרים לתושבים ולאוכלוסיות עם צרכים מיוחדים להתמודד עם מצבים אלו, ומסייעים לעובדים הסוציאליים במחלקות לשירותים חברתיים ולאנשי מקצוע נוספים ברשות המקומית בפעילותם עם תושבים ואוכלוסיות יעד שונות בקהילה (שם, 2002).

ניהול מתנדבים ושימורם

ניהול מתנדבים כפרופסיה בפני עצמה

ניהול מתנדבים הוא תחום מאתגר ומורכב הדורש שימוש בפרקטיקות אפקטיביות. שלא כמו עובדים בשכר, אין המתנדבים מקבלים תגמול כספי או תמריצים חומריים. לכן חוויית השירות, הניסיון הנרכש ומערכות היחסים המתפתחות בין המתנדבים לארגון שבו הם מתנדבים חשובים ביותר (Shin & Kleiner, 2003). ניהול אפקטיבי הוא כזה המעורר מוטיבציה במתנדבים ומחזק את רוח התנדבותם, וכן מטפח ומחזק את יכולתם לגלות ולעצב כישורים. ניהול מתנדבים כולל פעולות שונות ובהן: תכנון התנדבות, גיוס, מיון, הכשרה, קליטה איכותית לתפקיד, פיתוח זהות מקצועית, הערכת תפקוד ומשוב (Stedman & Rudd, 2004).

בעבר הוגדרו אלו שתפקידם בארגון/במערך הקהילתי הוא הקשר עם המתנדבים "רכזי מתנדבים" או "אחראי מתנדבים" - תיאור כללי שאינו מביא לידי ביטוי את מיומנות הניהול המורכבת שהם נדרשים לה. כיום הולכת וגדלה ההבנה כי עבודת ניהול הרכזים היא פרופסיה ייחודית (חסקי-לוונטל, 2007). יותר ויותר מחקרים כיום מדווחים שהפעלת מתנדבים דורשת לא רק ריכוז או אחריות משנית אלא גם ניהול מבוקר ומקיף, המותנה בהקצאת משאבי זמן, במבנה ובמסגרת ארגונית יציבים (Bremer & Graeff, 2007; Gay, 2000). עוד עולה מן הספרות כי אין דומה ניהול עובדים בשכר לניהול מתנדבים. לפי ינאי-ונטורה וליבנה (2010), במבט ראשון נראה שכדי להצליח בניהול מתנדבים יש לנהלם באותה דרך שבה מנהלים עובדים בשכר, הן מבחינת הארגון (ראיית מקרו, יכולת הבנת השדה, יכולת ניהול עסקית) והן מבחינת המתנדבים (לדרוש מהם מחויבות, משמעת, עמידה בזמנים). מבט מעמיק יותר מגלה כי אף שכלי הניהול דומים (פיקוח, הערכת ביצועים, משוב, חוזה עבודה), השיטות עצמן יכולות להיות שונות ואף רכות יותר, שיטות המדגישות את הצד הרגשי בעבודתם של מתנדבים. באין משאבי תגמול חומריים, עולה חשיבותם של התגמולים הלא-חומריים: הבעת הערכה, הוקרה וחביבה. בסופו של דבר, סמכותם העיקרית של מנהלי מתנדבים נובעת מהיחסים האישיים שהם רוקמים עמם.

השדה האמפירי תומך במסגרת התיאורטית הזו של ניהול מתנדבים. במחקר שבו נבחנו תפיסות ניהול בקרב מנהלים, נמצא שסגנון ניהול המאפשר יוזמה ועצמאות של מתנדבים נתפס כניהול נכון של מתנדבים. ניהול כזה, לדעת המנהלים שנשאלו, כלל תקשורת פתוחה, גמישות בלוחות זמנים, מעורבות מתנדבים בקבלת החלטות ארגונית וניהול עצמי של המתנדבים בעבודה ההתנדבותית. ניהול המנהיג מתנדבים באמצעות חזון משותף נמצא יעיל בטיפוח יכולות אישיות ובשימור מתנדבים (Leonard, Onyx & Hayward-Brown, 2004).

ניהול מתנדבים במצבי חירום וטראומה

במחקר גדול שערך הבנק העולמי (World Bank, 2008) נמצא שתגובה מיידית

לאסון המתעלמת מכוחות מקומיים ומקבוצות חברתיות שונות עלולה להביא להתאוששות ארוכה וקשה יותר. שיתוף הפעולה של המגזר הציבורי עם המתנדבים והארגונים השונים בהכנה לפני האסון הוא משמעותי ביותר, וחשוב לשתף בתרגילים ובתכנון את המנהיגים המקומיים ולעודד מתנדבים מקומיים לקחת חלק בתהליך.

הספרות המתארת אסונות מלמדת עד כמה הסיוע הראשוני המציל חיים והקריטי ביותר נעשה על ידי מתנדבים מן הקהילה (Arlkatti, Bezboruah & Long, 2012; Drabek & McEntire, 2002). באשר לניהול מתנדבים בתחום החירום, דגש רב מושם בספרות על הצורך בתכנון מקדים שיאפשר שליטה אפקטיבית במתנדבים בזמן אירוע החירום עצמו וכן ביכולתם של המערכת הציבורית ומנהליה לנצל כראוי את זמנם ואת מרצם של המתנדבים (Fernandez, Barbera & Van Dorp, 2006; Gazley & Brudney, 2005).

ברמה המעשית מודגש הצורך בהתאמת מרכיבי ניהול המתנדבים לתחום החירום. הכנת התשתיות הארגוניות כוללת בין השאר קביעת נהלים ומדיניות להפעלת המתנדבים בחירום, ניתוח התפקידים הנדרשים וקביעת מקום הכינוס והאמצעים להפעלתו. גיוס המתנדבים צריך להיעשות בעילות מרבית ובפרק זמן קצר. הארגון צריך להבנות פרוצדורות מיון ושיבוץ מהירות ולספק אוריינטציה מהירה לאופי המשימה. לאורך האירוע חייב להישמר קשר עם המתנדבים לשם העברת מידע וקבלת עדכונים מהמצב בשטח. מנגנונים אלו נחוצים גם כדי לפקח על שלומם הפיזי והנפשי של המתנדבים. לאחר האירועים נדרש תהליך סגירה הכולל סיכום ומשוב למתנדבים, התייחסות לצרכים פיזיים או נפשיים ושחרור המתנדבים לביתם (כרמל, 2007).

הפעלת מערכת ארגונית להתמודדות עם מתנדבים בזמן חירום דורשת יכולת שמירה על מכוונות ומיומנויות גם בזמן השגרה, אתגר גדול במיוחד בעבור מנהלי המתנדבים. לרוב מוצע לשמר צוות מתנדבים קטן העובר הכשרות קבועות ומתאמן בזמן השגרה, כך שבזמן החירום יוכל להפעיל את מסת המתנדבים שגיבו לאירוע האסון. שמירה על חיוניותו של צוות מעין זה דורשת ממנהל המתנדבים פעילות הסברתית מתמשכת ויכולת עמידה בפני שחיקה לטווח ארוך (שם).

שימור מתנדבים

אחד המודלים המרכזיים בתחום חקר ההתנדבות הוא "תהליך ההתנדבות" של אומוטו וסניידר (Omoto & Snyder, 1995). על פי המודל, כדי להבין את תופעת ההתנדבות יש לבחון את מאפייני האישיות של האדם הפונה להתנדב ואת מניעיו. לדעת שני חוקרים אלו, משתני האישיות ומניעי ההתנדבות מנבאים את שביעות רצונו של האדם מן הפעילות ההתנדבותית ומסייעים לניבוי משך השירות שלו. מודל "תהליך ההתנדבות" מניח כי קיים קשר בין שביעות הרצון מן ההתנדבות ובין ההתמדה בה, וממצאים אמפיריים שונים אכן הצביעו על קשר כזה (דריהם ויורק, 2002; Davis, Hall; Penner, 2002; Penner & Finkelstein, 1998; Meyer, 2003).

מאחר שהשקעה רבה נעשית באיתור המתנדבים ובהכשרתם כדי שיוכלו לתפקד בשעת חירום ולהועיל לתושבים, יש חשיבות מכרעת לשימורם לאורך זמן. מסיבות אלו חשוב להבין את מניעי המתנדבים בבואנו לבחון את סוגיית הישארותם לאורך זמן בארגון (ינאי-ונטורה, 2004).

מחקר על נשירה מהתנדבות הראה שלא רק סוג המניע חשוב, אלא גם עצם מודעותם של המתנדבים: האם הם מודעים בכלל למה שמניע אותם. מהמחקר עלה שמתנדבים מבינים בדרכים שונות את המניע אותם, ועשויה להיות לכך השפעה על יכולתם להתמיד בהתנדבות ולהתמודד עם הקשיים הכרוכים בה (שם). מאותה סיבה הומלץ, מההיבט הניהולי, להגדיר מראש עם המתנדבים את תקופת התנדבותם ולא להשאיר סוגיה זו פתוחה. הגדרת תקופת ההתנדבות עשויה להפחית נשירה כיוון שכך המתנדבים יודעים בדיוק מה עומד מולם ולאיזה פרק זמן התחייבו (Starnes & Wymer, 2001).

במחקרה של רייזר (2007) על מתנדבים למשמר האזרחי נמצא קשר חיובי ומובהק בין שביעות הרצון מן ההתנדבות ובין ההתמדה בה. כמו כן מודגשת בו חשיבותם של מניעי המתנדב לניבוי היבטים שונים בהתנדבות. נמצא כי מניעים הממוקדים בעצמי תורמים לניבוי שביעות רצון והתמדה. ייתכן שמניעים אלטרואיסטיים הם תנאי הכרחי לכניסה לפעילות ההתנדבותית, אך אין הם תנאי מספק לשביעות רצון ולתפקוד ארוך טווח. כדי שהמתנדב יהיה שבע רצון ויתמיד בפעילות ההתנדבותית, הוא צריך לחוש שהפעילות תורמת לו באופן אישי. נוסף על כך נמצא כי מאפיינים ארגוניים תורמים לניבוי שביעות הרצון מההתנדבות וההתמדה בה. נמצא כי איכות תהליכי הגיוס וההכשרה, השקעה במתנדבים, מתן תגמולים וביצוע תפקיד ניהולי מסייעים לטיפוחם של המתנדבים ולשימורם.

בשלב הבא לאחר הבנת מניעי ההתנדבות כתנאי הכרחי לשביעות הרצון של המתנדב ולהישארותו לאורך זמן, על המנהל לבחון את **תהליכי המיין וההכשרה** של המתנדבים והאם הם מיטיבים עם המתנדבים כך שהם תורמים לשימורם לאורך זמן בארגון (Dawis & Lofquist, 1969).

דרכי העצמה ותגמול למתנדבים: ניהול המתנדבים במרכזי החוסן בעוטף עזה כדוגמה

בחלק זה אציג פרקטיקות לשימור מתנדבים ולתגמולם, אסקור את הבסיס התיאורטי ואדגים כיצד הן מיושמות הלכה למעשה במרכזי החוסן בעוטף עזה.

ליווי שוטף של המתנדבים ותמיכה בהם לאורך כל הדרך

לפי פרדס (Pardess, 2005), מתנדבים שואלים פעמים רבות, "האם אני עושה את הדבר הנכון?". מפגשים, סדנאות וסמינרים יכולים לספק להם משוב חיוני, אישור והכרה בערך הפעילות. הכרה זו חשובה מאוד כשמדובר בליווי נפגעי טראומה, שכן

אף שרבים מהמתנדבים זוכים להכרה ולהערכה רבה מצד המסתייעים, יש מצבים שבהם האנשים שהם מלווים, מתוך המצוקה החריפה שבה הם נתונים, יתקשו להביע את הערכתם.

טיפוח עבודה בקבוצה

עבודת צוות יכולה לעזור למתנדבים בהעלאת רמת המודעות ולתרום לרמת הסיפוק ותחושת המשמעות סביב השתתפותם בעבודת הסייע בעת אסון. קבוצת המתנדבים נותנת תוקף לעבודה שנעשתה בשטח ועשויה לעזור להפוך את החוויה לחוויה מעצימה שמעניקה הזדמנויות להתפתחות אישית ולצמיחה.

גיוס תמיכת המשפחות של המתנדבים

איזון בין הפעילות ההתנדבותית לבין דרישות המשפחה ודרישות העבודה אינו דבר קל. מתנדבים עשויים לחוש שהמשפחות והחברים שלהם אינם ממש יכולים להבין מה הם עוברים. אפשר לגייס תמיכה משפחתית על-ידי קיום פגישות או פעילויות משותפות. בני המשפחה צריכים לדעת מהם האתגרים וגורמי הלחץ, כמו גם מהי החשיבות של מאמצים אלו. הדבר יכול לתת להם הבנה וקבלה טובות יותר כלפי תגובות המתנדב עם חזרתו הביתה מחוויות קשות (שם).

יצירת תחושת מעורבות וחיוניות אצל המתנדבים

תחושת השייכות של האדם לארגון קובעת במידה רבה את הישארותו בארגון לאורך זמן. מתנדבים שאינם מכירים את הארגון, את מטרותיו, את תרבותו ואת העומדים בראשו עלולים לחוות תסכול ותחושה שאינם "מוכנסים" כראוי בגבולות הארגון. מסיבה זו חשוב כי המתנדב ירגיש שאינו רק "בורג" במערכת כי אם חלק ממערך פעילות שהוא שותף לה ומעודכן לגבי המתרחש במסגרתה. יצירה ושימור תחושות שייכות, משמעות ותכלית הם חיוניים למניעת שחיקה. כאשר מתנדבים חשים חלק מצוות, מקבלים הכרה על מאמצייהם ומעורבים בקבלת החלטות, מועצמת הנעתם הראשונית וקטן הסיכון לשחיקה ולטראומה משנית (שם). ג'ודית הרמן (Herman, 1992) היטיבה להביע חשיבות זו של תחושת השייכות באומרה כי "הסולידריות של הקבוצה היא ההגנה החזקה ביותר מפני אימה וייאוש והסם החזק ביותר נגד חוויה טראומטית".

מתן כלים למתנדבים במסגרת הכשרות

כדי לשמר ולהעצים את המתנדבים בארגון, על מנהלי המתנדבים להעניק להם כלים וידע (על הארגון, על התפקיד ועל הלקוחות), לפתח אצלם את הכישורים הנדרשים לביצוע המשימה ולסייע להם להפוך לחלק אינטגרלי מהארגון ומקבוצת העבודה, כדי שיוכלו להעניק שירות אפקטיבי יותר ללקוחות וכדי להפחית אצלם עמימות תפקידית וארגונית, תסכול ורצון לעזוב. לפי חסקי-לוונטל (2007א), מנהלי מתנדבים תופסים פעמים רבות את המתנדבים כמי שמעניקים מזמנם וממרחם לארגון ללא תמורה, ועל כן על הארגון להכיר להם תודה וטובה ולהמעיט ככל

האפשר את הדרישות מהם. הם מתקשים לבקש ממתנדבים להקדיש שעות להכשרה ולהדרכה ובכך מתעלמים משתי נקודות חשובות: הראשונה היא שהצורך של המתנדבים בהכשרה ובהדרכה הוא רב ואינו נופל מהצורך הארגוני לקבל מתנדבים בעלי כישורים ומיומנויות מפותחים. העמימות התפקודית והארגונית יוצרת תסכול וחרדות ופוגעת בהנעה של המתנדבים.

בהתאם לתפיסה זו, ניתנות במרכזי החוסן לצח"י הכשרות לאורך כל השנה. הצוותים מקבלים הכשרות עזרה ראשונה נפשית ופיזית, משתתפים בתרגילים מועצתיים בשיתוף עם גורמים בצבא, וכן מתקיים אחת לחודש פורום ראשי צח"י שבו מעלים סוגיות הקשורות לתחום החירום ומקיימים למידת עמיתים בנושאים שונים. לערבי ההוקרה מוזמנים גם בני/ות הזוג של המתנדבים כדי לחברם לעשייה ולגייס את תמיכתם. כמו כן נערכים ימי גיבוש צוותיים שבהם ניתן מקום לעבודת צוות בנושאי שיתוף פעולה, מנהיגות והובלה ועבודה בשעת חירום.

סיכום

ניהול של פעילים קהילתיים בתחום החירום קיים ופועל בישראל זה כעשור, ובכל זאת מדובר בתחום שיש עוד רבות ללמוד כדי להצליח בו כהלכה. דיונים רבים מתקיימים בפורומים שונים של מרכזי החוסן בשותפות עם גורמים בצה"ל והרשויות המקומיות כדי "לפצח" את שיטת ההפעלה הנכונה ביותר לניהול ולשימור פעילים אלו, כאשר לכל השותפים ברורה נחיצותם הרבה בשעת חירום.

הפעיל הקהילתי מהווה אבן יסוד בקיום חברה המאפשרת לחבריה לממש את יכולותיהם, את רצונותיהם ואת תקוותיהם. הפעיל הקהילתי נדרש למעורבות בקהילתו הן למען עצמו והן למען אחרים. הפעילים תורמים ממרצם ומזמנם כדי להיטיב עם החיים של עצמם ושל הסובבים אותם. למרות חשיבות פעילותם אין לנו ידע מספק המסביר מדוע דווקא אנשים אלו בוחרים לפעול, מה מניע אותם ומה מאפיין אותם (מוניקדם-גבעון ובלית-כהן, 2012). פעילים חברתיים הפועלים לתת מענה במצב של "שגרת חירום" מתמשכת הם אוכלוסיית מתנדבים העומדת בפני עצמה ומהווה נדבך חיוני במערך מתן הסיוע לקהילות הסובלות מתקופות משבר מתארכות על רקע פעולות טרור המופנות נגדן.

תחום ניהול מתנדבים הוא תחום רחב ומגוון הדורש ניהול אפקטיבי לשם שימור המתנדבים. בקהילות החיות באיום טרור מתמשך, משמעותם של המתנדבים היא עצומה הן בעבור הקהילה, המקבלת מענה מידי וישיר מחבריה, והן בעבור הפעילים עצמם. עצם ההתנדבות תורמת לחוסנם האישי של המתנדבים ולחוסן הקהילתי של היישוב. פעילות ההתנדבות מסייעת לפעילים הקהילתיים בהסחת הדעת בעזרת פעילויות שונות וחיפוש אקטיבי אחר תמיכה חברתית (Bleich, Gelkopf & Solomon, 2003). שתי מסקנות מתבקשות מתוך התבוננות בסקירת הספרות בתחום הארגוני של הפעלת המתנדבים. המסקנה הראשונה היא שחשוב כי המתנדב ירגיש שותף למערכת הארגונית ומעודכן לגבי המתרחש. כאשר מתנדבים

חשים חלק מצוות, מקבלים הכרה על מאמציהם ומעורבים בקבלת החלטות, מועצמת הנעתם הראשונית וקטן הסיכון לשחיקה ולטראומה משנית (Pardess, 2005).

המסקנה השנייה היא שמנהלי המתנדבים מתעלמים מהעובדה שהצורך של המתנדבים בהכשרה ובהדרכה הוא רב ואינו נופל מהצורך הארגוני לקבל מתנדבים בעלי כישורים ומיומנויות מפותחים, וכן שעמימות תפקודית וארגונית יוצרת תסכול, חרדות ופוגעת בהנעה של המתנדבים (חסקי-לוונטל, 2007).

אם כך, על מנהלי המתנדבים להשקיע זמן ומחשבה בפיזור מסך הערפל השורה על תפקידו של הפעיל הקהילתי המתנדב ולתת לו מידע רב ככל האפשר על תהליך ההכשרה, על משך זמן ההתנדבות ועל תפקידו בשעת חירום ובשעת שגרה. התפיסה שכיוון שמדובר באנשים שאינם מקבלים תשלום בעבור שעות התנדבותם אין "להטרידם" יתר על המידה, אינה נכונה מאחר שאנשים אלו רוצים לתרום ולהשפיע ולעתים דווקא חוסר ההסתייעות בהם יוצר אצלם תסכול ומחשבה כי אינם מועילים, מה שפוגע במערכת היחסים ומעמיד בספק את רצונם להירתם בשעת אמת, בחירום.

קשר חזק וחיובי קיים בין הון חברתי לחוסן קהילתי. הון חברתי מאפשר הסתמכות עצמית המובילה להתאוששות מהירה יותר ממצבי אסון ולחוסן קהילתי (Chamlee-Wright & Storr, 2011; Murphy, 2007). ניהול נכון ומקצועי של פעילים קהילתיים בתחום החירום יוכל להבטיח שיקום וצמיחה של קהילות מתוך המשבר.

מקורות

בן דוד, ב', חסקי-לוונטל, ד', רונאל, נ', ויורק, א' (2004). ההתנדבות עובדת: מתנדבים והתנדבות במרכזי מידע וייעוץ לנוער - "הפוך על הפוך". ירושלים: האגף לפיתוח שירותים, המוסד לביטוח לאומי.

דריהם, ר', ויורק, א' (2002). גורמים המשפיעים על מסירותם של מתנדבים. חברה ורווחה, 22(3): 345-360.

חסקי-לוונטל, ד' (2007א). מודל המעברים: תהליכי סוציאליזציה ארגונית בקרב מתנדבים בניידות ילדי הלילה של על"ם. חיבור לשם קבלת תואר דוקטור בפילוסופיה. ירושלים: בית הספר לעבודה סוציאלית ולרווחה חברתית באוניברסיטה העברית.

חסקי-לוונטל, ד' (2007ב). ניהול מתנדבים כפרופסיה מתגבשת בארגוני שירות. ביטחון סוציאלי, 74: 121-144.

ינאי-ונטורה, ג' (2004). דעיכתה של מוטיבציה: הגורמים הקשורים בנשירת מתנדבים. עבודת גמר לשם קבלת תואר מוסמך. באר שבע: אוניברסיטת בן-גוריון בנגב.

ניאי-ונטורה, ג', וליבנה, ט' (2010). ניהול מתנדבים יעיל: נקודת מבטם של המנהלים. *ביטחון סוציאלי*, 84: 129-157.

כרמל, א' (2007). *סוגיות נבחרות בהפעלת מתנדבים בשעות חירום*. המכון לניהול התנדבות ע"ש לר.

לוי, ד', יצחקי, ח', ושוורץ, ח' (2012). תפיסתו של פעיל קהילתי את תרומתם של משאבים אישיים ומשתנים קהילתיים לפיתוח תפיסת יכולת מנהיגות. *חברה ורווחה*, ל"ב(4): 535-551.

מוניקדם-גבעון, י', ובלויט-כהן, ע' (2012). מניעים, תפיסת מדיניות חברתית ומאפייני פעילות של פעילים קהילתיים. *חברה ורווחה*, ל"ב(4): 513-534.

פלד, ד' (2002). *צוות חירום יישובי (צח"י)*. ירושלים: משרד העבודה והרווחה, האגף לשירותים חברתיים ואישיים, השירות לעבודה קהילתית.

צ'רצ'מן, א', וסדן, א' (2003). רוח הדברים. בתוך: א' צ'רצ'מן וא' סדן (עורכות), *השתתפות: הדרך שלך להשפיע (עמ' 7-21)*. בני ברק: הקיבוץ המאוחד.

רייזר, א' (2007). מה מנבא שביעות רצון והתמדה בהתנדבות למשמר האזרחי? *סוגיות חברתיות בישראל*, 3: 76-102.

תובל-משיח, ר' (2008). השפעת הטרור המתמשך: מצוקה וחוסן באוכלוסייה הישראלית. *סוגיות חברתיות בישראל*. המרכז האוניברסיטאי אריאל.

Arlkatti, S., Bezboruah, K. C., & Long, L. (2012). Role of voluntary sector organizations in Post-tsunami relief: Compensatory or complementary? *Social Development Issues*, 34(3): 64.

Bleich, A., Gelkopf, M., & Solomon, Z. (2003). Exposure to terrorism, stress related mental health symptoms, and coping behaviors among a nationally representative sample in Israel. *Journal of the American Medical Association*, 290(5): 612-620.

Bremer, S., & Graeff, P. (2007). Volunteer management in German national parks. *Human Economics*, 35: 489-496.

Chamlee-Wright, E. & Storr, H. V. (2011). Social capital as collective narratives and post-disaster community recovery. *The Sociological Review*, 59(2): 266-282.

Davis, M. H., Hall, J. A., & Meyer, M. (2003). The first year: Influences on the satisfaction, involvement, and persistence of new community volunteers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29: 248-260.

Dawis, R. V., & Lofquist, L. H. (1969). *Adjustment to work: A psychological*

- view of man's problems in a work-oriented society*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Drabek, T., & McEntire, D. (2002). Emergent phenomena and multi-organizational coordination in disasters: Lessons from the research literature. *International Journal of Mass Emergencies and Disasters*, 20: 197-224.
- Falasca, M., Zobel, C., Ragsdale, C. (2011). Helping a small development organization manage volunteers more efficiently. *Interfaces*, 41(3): 254-262.
- Fernandez, L. S., Barbera, J. A., & Van Dorp, J. R. (2006). Strategies for managing volunteers during incident response: A systems approach. *Homeland Security Affairs*, 2(3): 1-15.
- Gay, P. (2000). Delivering the goods: The work and future direction of volunteer management. *Voluntary Action*, 2(2): 45-57.
- Gazley, B., & Brudney, J. L. (2005). Volunteer involvement in local government after September 11: The continuing question of capacity. *Public Administration Review*, 65(2): 131-142.
- Henstra, D. (2010). Evaluating local government emergency management programs: What framework should public managers adopt? *Public Administration Review*, 70(2): 236-246.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery*. New York: Basic books.
- Leonard, R., Onyx, J., & Hayward-Brown, H. (2004). Volunteer and coordinator perspectives on managing women volunteers. *Nonprofit Management & Leadership*, 15: 205-219.
- Murphy, B. L. (2007). Locating social capital in resilient community-level emergency management. *Natural Hazards*, 41: 297-315.
- North, C. S., & Pfefferbaum, B. (2002). Research on the mental effects of terrorism. *Journal of the American Medical Association*, 288: 633-636.
- Omoto, A., & Snyder, M. (1995). Sustained helping without obligation: Motivation, longevity of service and perceived attitude change among AIDS volunteers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68: 671-681.

- Pardess, E. (2005). Training and mobilizing volunteers in the aftermath of terrorist attacks. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 9(3/4), 10(1): 23-46.
- Penner, L. A. (2002). Dispositional and organizational influences on sustained volunteerism: An interactionist perspective. *Journal of Social Issues*, 58: 447-467.
- Penner, L. A., & Finkelstein, M. (1998). Dispositional and structural determinants of volunteerism. *Journal of Social Psychology*, 74(2): 525-537.
- Perry, R. W., & Lindell, M. K. (2003). Preparedness for Emergency Response: Guidelines for the Emergency Planning Process. *Disasters*, 27(4): 336-350.
- Rosse, W. (1993). Volunteers and post-disaster recovery: A call for community self-sufficiency. *Journal of social behavior and personality*, 8: 261-266.
- Rothman, J. (2007). Multi models of intervention at the macro level. *Journal of Community Practice*, 15(4): 11-40.
- Stedman, N. L. P., & Rudd, R. (2004). Volunteer administration: Theoretical dimensions of discipline. *Journal of Leadership Education*, 3(1): 4-13.
- Shin, S., & Kleiner, B. H. (2003). How to manage unpaid volunteers in organizations. *Management Research News*, 26(2-4): 63-71.
- Süsser, E. S., Herman, D. B., & Aaron, B. (2002). Combating the Terror of Terrorism, *New Scientist*, 287(2): 54-62.
- Tan Ming Kirk, R. (2006). The preparation of volunteers for deployment in emergencies. *Australian Journal of Emergency Management*, 21(4) : pp.54-60.
- Vantilborgh, T., Bidee, J., Pepermans, R., Willems, J., Huybrechts, G. & Jegers, M. (2011). A new deal for NPO governance and management: Implications for volunteers using psychological contract theory. *Voluntas*, 22: 639-657.
- Wardell, F., Lishman, J., & Whalley, L. (2000). Who volunteers? *British Journal of Social Work*, 30: 227-248.
- Wilson, J. (2000). Volunteering. *Annual Review of Sociology*, 26: 215-

240.

World Bank (2008). *Building resilient communities: Risk Management and Response to Natural Disasters through Social Funds and Community Driven Development Operations*. Washington, DC: Author. Retrieved from:

http://siteresources.worldbank.org/INTSF/Resources/Building_Resilient_Communities_Complete.pdf

Wymer, W. W., & Starnes, B. J. (2001). Conceptual foundations and practical guidelines for recruiting volunteers to serve in local nonprofit organizations. Part I. *Journal of Nonprofit & Public Sector Marketing*, 9(1-2): 63-96.

מעומק השבר לצמיחה: התערבות בקהילה לאחר אסון ותקופת חירום ממושכת

ענת סריג

1. הקדמה

תיאור המקרה שיובא כאן זה מתייחס להתערבות בקהילת נחל עוז לאחר מבצע "צוק איתן" והאירוע שבו נהרג דניאל טריגרמן, ילד בן ארבע וחצי, ביום 22.8.14, לקראת סוף המבצע. המאמר יעוצב כיומן שדה ובו אתייחס לקהילת הקיבוץ ולתהליך השיקום שעברה לאחר "צוק איתן" בעיקר במהלך חודש ספטמבר 2014 עד סוף שנת 2015. אתאר את העבודה המקצועית שעשה בקיבוץ מרכז החוסן של מועצה אזורית שער הנגב בתהליך ההתאוששות לאחר משבר ואובדן¹. בתיאור המקרה אתמקד במעגל הקהילתי הרחב, מתוך הפריזמה של ההתערבות המקצועית של מרכז החוסן עם הקהילה.

2. רקע

בשנת 2000, לאחר פרוץ האינתיפאדה השנייה, חל שינוי במצב הביטחוני באזור "עוטף עזה". לאחר הנסיגה מרצועת עזה ותהליך ההתנתקות בשנת 2005, החמיר המצב ובא לידי ביטוי בירי של טילי "קסאם", ופצצות מרגמה. במהלך תקופה זו עד היום התנהלו שלושה מבצעי לוחמה שהורגשו היטב בעורף באזור: "עופרת יצוקה" בדצמבר 2008, "עמוד ענן" בנובמבר 2012 ו"צוק איתן" במהלך קיץ 2014. מבצע "צוק איתן" היה הארוך מבין המבצעים ונמשך כחודשיים. ברקע היה ונתר איום המנהרות, שיצר מציאות חדשה עבור תושבי האזור.

קיבוץ נחל עוז נמצא סמוך מאוד לגבול. בתיו ושדותיו משיקים לרצועת עזה. זהו קיבוץ קטן יחסית המונה 86 משפחות חברים ו-400 נפש, כולל תושבים וילדים. מאפייני הקהילה הם משפחתיות וקשרים חמים, קיום מסורות חברתיות ותרבותיות ועזרה הדדית.

1. ההתערבות המתוארת במאמר הובלה במסגרת מרכז חוסן שער הנגב, המחלקה לשירותים חברתיים, מועצה אזורית שער הנגב, הקואליציה הישראלית לטראומה. שותפות בהתערבות: תהילה רביבו, מנהלת מרכז חוסן שער הנגב, וענבר שבח, עו"סת מרחבית במועצה האזורית שער הנגב. במקביל לתהליך זה היו התערבויות וסיוע של מרכז החוסן והמחלקה לשירותים חברתיים בסיוע ליחידים, משפחות, בעלי תפקידים, מערכת חינוך, קבוצות ילדים ועוד.

הקיבוץ, כמו רבים מהקיבוצים בתנועה הקיבוצית, עבר משבר כלכלי בשנות ה-90 ולאחריו מעבר לאורח חיים של קיבוץ מתחדש עקב הפרטה. בשנים האחרונות נראו סימנים של התאוששות כלכלית והתייצבות. לאורך כל הדרך, גם בתקופות הקושי והעזיבות הרבות, שררה בקיבוץ אווירה קהילתית שאופיינה בסולידריות ובתחושת שייכות גבוהה.

במהלך מבצע "צוק איתן" יצאו מהקיבוץ כל המשפחות עם ילדים עקב ירי בלתי פוסק של פצצות מרגמה וטילי "קסאם" והפעילות הצבאית שהייתה במקום. רוב המשפחות המבוגרות ללא ילדים צעירים נשארו במקום למרות המצב. חצר הקיבוץ התרוקנה מילדים ומרוב הצעירים, וברקע נשמעו קולות המלחמה.

בתקופת המבצע היו כמה הכרזות על הפסקת אש שבעקבותיהן חזרו חלק מהמשפחות לביתן מתוך אמונה וכמיהה לסיום המבצע לאחר תקופה ארוכה מאוד של ירי אינטנסיבי, אך הפסקת האש הופרה שוב ושוב. לקראת סוף אוגוסט, לאחר שחזרו משפחות עם ילדים לבתיהן עקב הכרזה נוספת על הפסקת אש, ביום שישי 14.8.22 אחר הצהריים פגעה פצצת מרגמה בבית משפחת טריגרמן, וילדם דניאל, בן ארבע וחצי, שלא הספיק להיכנס לממ"ד, נהרג.

הטרגדיה מצאה את קהילת נחל עוז במצב קשה ביותר. האוכלוסייה כולה הייתה לאחר כחודשיים של נדודים, חוסר יציבות ודאגה גדולה. תקופת הלחימה הותירה את תושבי הקיבוץ תשושים מאוד ושחוקים. נוסף על כך נוצר פער בין קבוצת הוותיקים, שרובם החליטו להישאר במקום, ובין המשפחות הצעירות, שיצאו ממנו.

האובדן הקשה, מותו של דניאל ז"ל, התרחש בקהילה שהייתה כבר במצב של התשה מתקופת הלחימה הארוכה ומהאירועים שהתרחשו, של התערערות מבני השגרה של התושבים והקהילה ושל העדר רצף נורמלי של חיים אישיים, משפחתיים וקהילתיים.

כשהסתיימה הלחימה פרץ משבר אמון גדול בהנהלת הקיבוץ. ההנהגה, הכוח וההובלה המשמעותיים היו בידי צוות צח"י (צוות חירום יישובי), שניהל את הקיבוץ ואת ההתמודדות עם מצב החירום. בתום המלחמה ועם החזרה לשגרה סיים צוות זה את תפקידו, והמערכת הניהולית התקשתה לשוב ולנהל את השגרה.

3. תהליך ההתערבות בקהילת נחל עוז - הנחות יסוד ופרקטיקה הליווי של מרכז החוסן

קיבוץ נחל עוז היה לאחר "צוק איתן" במצב קשה. הנהגת הקיבוץ התקשתה לתפקד, מנהל הקהילה עזב, משפחות רבות לא חזרו לקיבוץ וחלקן אף הודיעו על רצון לעזוב אותו. מתוך רצון לתת סיוע הגיעו כוחות רבים מחוץ לקהילה: בנים עוזבים, עיתונאים, פוליטיקאים, תנועות התיישבות, החברה למתנ"סים ועוד. לעתים היה נדמה שבקיבוץ יש יותר "מסייעים" מחברי קיבוץ. החברים עצמם קיימו באותה

תקופה שיח קשה של ייאוש, קושי וחוסר תקווה, אך במקביל התחילו התארגנות ועשייה במאמרו של נוריס ושות' (Norris et al., 2008) "חוסן" מתואר כמהירות שבה חומר או מערכת חוזרים לשיווי משקלם. כשמדובר במערכת אנושית-קהילתית, המשמעות של חוסן היא היכולת של הקהילה להתמודד עם הלם חיצוני, להשתקם ולהסתגל. במילים אחרות: היכולת של חברי הקהילה לבצע פעולות מכוונות, משותפות ומשמעותיות כדי לתקן את ההשפעה של משבר.

בספטמבר 2014, מיד אחרי "צוק איתן", נקראתי אני, כיועצת מלווה, למרכזי החוסן בעוטף עזה בשיתוף מחלקת הרווחה, להתערבות קהילתית בקיבוץ נחל עוז במטרה לתמוך את החזרת הקיבוץ לתפקוד. האירועים שקרו פגעו ביכולת העמידות של הקהילה, ושמנו לעצמנו כמטרה להביא את הקיבוץ להתאוששות ולהחזירו לתפקוד בכל הרמות.

מרכז החוסן במועצה אזורית שער הנגב הוא אחד מחמשת מרכזי החוסן בעוטף עזה, שהוקמו בהחלטת ממשלה ב-2006 ופועלים בהובלת משרד הבריאות ובניהול מקצועי של הקואליציה הישראלית לטראומה. מרכזי החוסן עוסקים בטיפול בפרטים הסובלים מחרדה ומקשיים על רקע ביטחוני, בפיתוח משאבי התמודדות, בהיערכות לחירום של הרשות ושל היישובים ובחוסן הקהילתי. במועצה אזורית שער הנגב מרכז החוסן עובד בממשק הדוק עם מחלקת הרווחה: לכל קיבוץ עו"סית מרחבת הנמצאת בקשר קבוע עם הקיבוץ בכל הרבדים.

הכניסה להתערבות קהילתית נבעה מן האבחנה של העו"סית המרחבת בצורך לסייע ברובד הקהילתי ועקב פנייתה של הנהלת הקיבוץ בבקשת סיוע חברתי וקהילתי. התערבות זו התרחשה במקביל להתערבויות נוספות שנעשו בקיבוץ דרך מרכז החוסן ומחלקת הרווחה בעבודה עם יחידים, משפחות, ילדים וקהלי יעד נוספים.

3.1 הנחות היסוד להתערבות בקהילת נחל עוז

בחלק זה אציג את הנחות היסוד שהובילו אותנו כצוות מלווה ממרכז החוסן לעבודה עם הקהילה. לצד כל עיקרון אציג את מאפייניו ואת הרציונל העומד בבסיסו.

א. מתן מקום לאבל ולמשבר: יש מקום וצורך לתת מקום קהילתי לעיבוד האבל ולהתייחסות לאובדן. הקהילה עברה אירועים קשים בחודשי "צוק איתן". לפי פסטור (Pastor, 2004, בתוך: Possick, Shapira & Shalman, 2017) טראומה קולקטיבית נוצרת כאשר קיימת בקבוצה תחושת שייכות לקולקטיב, כגון מדינה, אזור, קהילה, קבוצה אתנית או קבוצה דתית. טראומה קולקטיבית נצרכת בזיכרון המשותף הקהילתי ויש לה השפעה על הזהות העתידית של הקולקטיב ועל מרקם הקהילה בכמה רמות: במערכת האמונות המשותפת, בדימוי העצמי של הקהילה ובשליטה ברגשות וביצרים של חבריה.

ב. הזמנה ליצירת נרטיב מחדש: לניהול שיח האינטימי בקהילה יש פרק זמן קצר שבו יש מוכנות לדבר על מה שקרה, להתכנס ולשבת יחד, כאשר הכול עוד טרי ומאוד כואב. אחד המושגים המרכזיים בגישה הנרטיבית הוא "סוכנות" או "הנעה אישית" (personal agency). לכל אדם יש השפעה על חייו שלו והשפעה - גם אם מזערית - על העולם. תחושה זו, הנפגעת קשות עקב טראומה, משוחררת באמצעות ההמשגה והחוויה מחדש של ידע, מיומנויות והכוונות של האדם. שחזור זה מהווה תרופת נגד למסקנות המשתקות של תפיסת העצמי כ"פסיבי" ו"פגום", לתחושת הריקנות וחוסר הטעם בחיים, שהן חלק מההשפעות ארוכות הטווח של טראומה. הקהילה יודעת מי היא ויודעת לשמור את זהותה. מסיבה זו, ברגעים של שבר וסערת נפש, חשוב לקיים שיח וליצור נרטיב מחדש לזהות האדם והקהילה. תהליך שחזור זה הוא **תרופת נגד** להתפרקות הזהות ו/או לתפיסת זהות העצמי (האישית או הקהילתית) כאובדת, נגמרת או פסיבית (White, 2007). כך, בתהליך ממושך, שאלה הקהילה את עצמה שאלות שעסקו בעבר (כוחות הקהילה ולצד הטראומה והמשבר) ובהווה (ההתמודדות), אך היו מכוונות לעתיד, לציר הקהילתי של נחל עוז כקהילה שיש בה ערכים של סולידריות ושייכות.

ג. מיצוב מחדש של גרעין הקהילה ויצירת יציבות וסדר יום: אחרי המשבר והאובדן הייתה בקהילה תחושה של כאוס. תושבים רבים חשו כי אין הנהגה ברורה; יש דמויות רבות הנמצאות בשטח אבל לא ברור מי מוביל. מסיבה זו, במסגרת ההתערבות הוחלט בשיתוף הצוות החברתי שהוקם, כי יש צורך לעשות סדר עדיפויות בעשייה ובכוחות הרבים שנכנסים ומתערבים מתוך רצון לעזור.

ד. הנגשת מעגלי התמיכה המקצועיים: עיקרון נוסף שהיה חשוב לנו ליישם בליווי הקהילה היה להעביר לכלל התושבים את התחושה כי הם לא לבד, וכי נציגי המועצה האזורית ומרכז החוסן נוכחים שם בעבורם הן כקהילה והן כפרטים. במקביל לתהליך ההתערבות הקהילתי ניתנה האפשרות לכל אנשי הקיבוץ להיפגש ולהיעזר באיש מקצוע לא רק למטרה טיפולית אלא גם לשיחות חד-פעמיות לתמיכה ולהקשבה.

ה. התאמת פרקטיקת ההתערבות למאפייני כוחות הקהילה: חשוב לייצר רצף של עשייה חברתית וקהילתית המתאימה לקיבוץ נחל עוז, שהוא קיבוץ משפחתי וקהילתי מאוד עם מסורות של "יחד". חוסר האונים אינו בריא לקהילה וחשוב למצוא את המשמעות שיהוו כוח התנגדות לאין-האונים. משימות אידאולוגיות המתאימות למשאבי החוסן של הקהילה יכולות להוות חלק מהמרפא של הקהילה. משימות אידאולוגיות מהוות מרפא גם משום הגיבוש ותחושת הסולידריות סביבן. על פי נימיר (Neimeyer, 2001, בתוך: Possick, Shapira & Shalman, 2017), זהו מנגנון התמודדות משותף חזק היכול להוות גם סוג של צמיחה פוסט-טראומטית.

ו. חזרה לתפקוד וחוללות עצמית בתחום הארגוני-ניהולי: החזרת הכוחות והמנגנונים של הקיבוץ לתפקוד יחד עם האמונה ביכולתם. בן נשר (2009), במאמרו על חוסן היהלום, מדבר על שישה מרכיבים המייצרים חוסן. כל אחד מששת רכיבי המודל נבנה מיסודות שונים ומפעילויות ארגוניות שתוצאותיהן מביאות לתוצרים: מודעות,

מיקוד שליטה פנימי, חוללות עצמית (אמונה ביכולת), לכידות ומחויבות, היוצרים במשותף חוסן תפקודי הנדרש לארגון.

ז. ממד הזמן ואורך ההתאוששות: לאור עומק השבר אחרי "צוק איתן" היה ברור כי ההתערבות תיעשה בשלבים שונים של אינטנסיביות: בחודשים הראשונים באינטנסיביות גבוהה ולאט-לאט להפחית ולהחזיר את כל מנגנוני ההובלה והשליטה לכוחות המקומיים.

המטב של הקהילה השתנה לאורך הזמן. אם בתחילה היה רצון רב להתכנס כדי לדבר על מה שהיה, לאחר כחודשיים-שלושה עלה רצון להתכנס לשם עשייה חברתית ותרבותית. הערכנו כי ההתערבות תארך כשנה ונערכנו לכך. חשיבות ממד הזמן הייתה גם בשדר כלפי חברי הצוות ואנשי הקהילה באמירה כי התאוששות היא תהליך וכי חשוב להיות סבלניים וקשובים לשלביו השונים, שאינם עוברים על הקהילה כמקשה אחת.

ח. השבת הרצף התפקודי: ההבנה כי יש צורך וחיוניות להשיב לקיבוץ רצפים של תפקוד ואת שגרת ההתנהלות והניהול. על פי עומר ואלון (1994), קיימים כמה רצפים חשובים בחיי האדם והקהילה - רציפות תפקוד, רציפות חברתית, היסטורית וקוגניטיבית. כל אלו נפגעו בקיבוץ נחל עוז.

ט. חשיבות השיח בתקופת ההתאוששות הראשונה: עצם קיומו של השיח הוא כוח בעבור הקהילה וקיומו באווירה מכבדת ומכילה מחזיר לה את האמון בעצמה.

3.2 תיאור פרקטיקת ההתערבות בקהילה

ספטמבר 2014: נקודת שינוי ראשונה - מתאספים יחד

באמצע ספטמבר 2014 הזמנו את כל הקהילה למפגש ראשוני בהנחיה משותפת שלי ושל תהילה רביבו, מנהלת מרכז החוסן, וענבר שבת, העו"סית של הקיבוץ, שאליו הגיע קהל גדול של כ-80 משתתפים מכל הגילאים. נראה היה כי רוב אנשי נחל עוז רק חיכו להזמנה זו. חילקנו את המפגש לשני חלקים; בחלק הראשון עבדנו עם כרטיסיות בקבוצות קטנות של כארבעה משתתפים כדלהלן:

1. חוויה משמעותית שעברתי ב"צוק איתן".
2. מי/מה נתן לי כוח לתפקד?
3. משהו חדש שלמדתי על עצמי/משפחתי/קהילתי.
4. החלטה משמעותית שקיבלתי בזמן המבצע.
5. איך מה שקרה השפיע על הקהילה שלי בעיניי?
6. כיצד התמודדתי עם כעס/עצב/תסכול?
7. שיחה משמעותית שהייתה לי עם אנשים מהקהילה.
8. על מה אני יכולה/ה להודות ולמי?

היה לנו חשוב לייצר שיח אינטימי, לאפשר לקהילה לבנות נרטיב חדש ולתת לה תמיכה וכוונה. בשיחות שיתפו המשפחות הצעירות שהיו מחוץ לקיבוץ בתקופה

הארוכה שבה נדדו עם ילדיהן ברחבי הארץ, בקושי "להחזיק" את המשפחה ואת הילדים, בגעגועים הביתה, בדאגה לבני משפחתם וגם באחוזה שנוצרה ביניהם. הנשארים, רובם ותיקים, שיתפו את הצעירים בקושי לחיות ב"קיבוץ הרפאים" לאורך התקופה, בירי הבלתי-פוסק וגם בתחושת האחוזה שהייתה.

זו הייתה הפעם הראשונה שבה שתי הקבוצות - המשפחות הצעירות שעזבו והוותיקים שנשארו - ישבו יחד וסיפרו את סיפורם המשותף. המשתתפים חלקו בקושי, דיברו על מקומות החיבור והתגבשו מחדש כקהילה אחת לאחר השסע בין שתי הקבוצות.

החלק השני התקיים במליאת כלל המשתתפים ובו התנהל דיון סביב הנקודות האלו:

1. מה למדנו על היכולות ועל הכוחות שלנו כקהילה?

2. מהי "נחל עוז" בשבילי?

3. איזו מתנה הייתי רוצה להעניק לקהילה?

בדיון זה עלתה המצוקה שנבעה מהזמן הממושך של הלחימה ומהקשיים של התקופה. דובר בצורך בקבלת עזרה מבחוץ. המשתתפים אמרו זאת במילים מאוד ברורות: "עזרו לנו להתמודד עם התחושה של חוסר אונים במצב מתמשך שאין לנו יכולת לשלוט בו". סוגיה נוספת שעלתה עסקה בהתמודדות עם האובדן ועם תחושת השבריריות, האבל על הילד דניאל, על המשפחות שעזבו את הקיבוץ, על התקופה הקשה שעברו, על הקושי הרב להכיל ולשאת את המצב, על הקושי לחיות במקום, על תחושת חוסר אחריות לגדל ילדים במקום מסוכן כל כך מבחינה פיזית ונפשית ועל החששות מההמשך: "אם יהיה עוד פעם [מבצע, לחימה, הפגזות] לא נשרוד את זה". לצד זה עלו גם דברים של חוסן ועוצמה, כגון: "אנחנו כאן נושמים ובוועטים", "עצם זה שאנחנו יכולים לשבת כך ולדבר זה מעיד עלינו", "אנחנו קיבוץ עם חוסן".

למעשה עלו בדיון שתי גישות התמודדות שונות; הראשונה עלתה בקולות שאמרו "קדימה, להתגבר", "לחשוב עם הפנים קדימה", והשנייה עלתה בקולות שביקשו להנכיח את הקושי, את הכאב ואת החששות. מגוון קולות זה הוביל לדיון בשאלות: מה יעזור לצאת מהמצב הזה? כיצד ניתן לשפר את האווירה? מהיכן נשאב כוחות לאופטימיות ולהמשכיות? כל הקולות הוכלו במליאה. השיח היה מכבד, שקט ובלא התפרצויות או הרמת הקול בתקופה זו, במקביל למפגש, הייתה פעילות רבה בנחל עוז. בני הקיבוץ שאינם חיים בקיבוץ היו מעורבים, וכן פעילי התנועה הקיבוצית, החברה למתנ"סים, פוליטיקאים, אנשי תקשורת ועוד. גם מתוך הקיבוץ התחילה תנועה של עשייה פנימית ודחיפה, במיוחד להבאת צעירים לקיבוץ ולעשייה חברתית ותרבותית מקרבת. חלק מהעשייה נעשה עם דחיפה חזקה מאוד מתוך הקיבוץ ואנשיו והייתה גם מוכנות והיענות מבחוץ לסייע (משרדי ממשלה ואחרים), ובתוך פרק זמן קצר מאוד התחילו כמה פרויקטים גדולים. השבר היה מלווה בהרבה אדרגלן מבפנים ובמוכנות מבחוץ לסייע, וכוחות אלו יצרו חלון הזדמנויות.

אוקטובר 2014: הקמת צוות פנים-קהילתי להתאוששות חברתית

לקראת אוקטובר 2014 הקמנו צוות חברתי של אנשי הקיבוץ שמטרתו הייתה לעסוק בהתאוששות החברתית של הקיבוץ. לראש הצוות נבחרה מי שהובילה את התחום החברתי בתקופת "צוק איתן" והיא גייסה סביבה קבוצת אנשים. במפגש הראשון של הצוות ניתחנו יחד את המצב, ובמיוחד את תחושת הכאוס ששררה עקב היעדר הנהגה מסודרת לקיבוץ ופעילות רבה של פרויקטים וגורמים מבחוץ. יחד הגדרנו את הצורך "לעשות סדר", לחזור לשליטה ולהובלה של התהליכים השונים. מיפינו את כלל הפרויקטים ואת התהליכים המתרחשים על ידי הגורמים השונים שהיו בחצר הקיבוץ, וקבענו להיפגש שוב עם הקהילה כדי להציג את הצוות החברתי ולהחזיר את תחושת הביטחון הפנימית וההובלה ולתת שוב מקום לשיח משותף. התחושה הייתה שעדיין יש צורך להיפגש ולדבר.

הלבטים המקצועיים לפני כל פגישה היו גדולים: איך לגשת, מה לשאול, מהן המתודות המתאימות? האם האנשים יבואו?

מנובמבר 2014 עד ינואר 2015: יצירת חזון מחודש לקהילה - עם הפנים לעתיד

באמצע נובמבר 2014 הזמנו שוב את הקהילה לשיח רחב, הפעם עם הצוות להתאוששות חברתית. ההזמנה הייתה מלווה בחששות ובלבטים מצדנו, כמרכז החוסן, ומצד צוות ההתאוששות החברתית. תהינו האם עדיין קבוצה גדולה כל כך של אנשי הקיבוץ תבוא לשיח חברתי. האם נותרו כוחות לנהל שיח גדול על הנושאים המורכבים והקשים שהקהילה עוברת?

הגענו לקיבוץ בערב בגשם שוטף. נכנסנו למועדון בתחושה שאף אחד לא יבוא בערב כל כך סוער, ולאט-לאט התחיל שוב המועדון להתמלא. הפעם החלטנו מראש במועד לכוון את השיח למחשבות הלאה, למחשבות משותפות על אופן ההתמודדות עם המצב. המטרות שהוגדרו למפגש היו: יצירת מרחב של שיתוף קהילתי שיהווה מקור והשראה לפעילות הקהילתית בהמשך והצגת התכנית הקהילתית והצוות החברתי.

עבדנו בשתי קבוצות גדולות. קבוצה אחת עסקה בקשרים בין האנשים, מה מאפיין אותם באותה תקופה ואיך הם רוצים לראות את הקשרים ביניהם, והקבוצה השנייה עסקה בהשפעת המצב הביטחוני על הקהילה ובדרכי הפעולה שבהן כדאי לפעול כקהילה הנמצאת סמוך לגבול ונתונה באיום מתמשך.

מיד לאחר המפגש התחלנו לעבוד במרץ עם הצוות להתאוששות חברתית, ובסוף ינואר נפגשנו ליום שלם של סדנה לבניית תכנית חברתית רב-שנתית לקיבוץ. במפגש נכחו חברי הצוות החברתי והנהלת הקיבוץ. לאורך כל הדין היה מובן שאין זו קהילה רגילה במצב רגיל, אלא שאנחנו עוסקים בקהילה שיוצאת ממשבר וממשיכה לחיות תחת האיום של הגבול הסמוך. באותו היום הצטרפה מנהלת הקהילה החדשה של הקיבוץ. הצטרפותה סימלה גם את המשך החזרת הניהול

וההובלה. באותו יום ארוך של עבודה נוצר גם החיבור לתכנית הכלכלית של נחל עוז, ובסופו הייתה תשתית לתכנית רב-שנתית לנחל עוז שזה היה חזונה:

קהילת נחל עוז פורחת וירוקה, עם שורשים עמוקים, בסיס יציב ורחב, שואפת גבוה, נמצאת בגדילה, בצמיחה ובהתפתחות מתמדת. מקום בו מקשיבים, מבינים, לומדים ויוזמים. הבית שלנו, שבו אנחנו עושים את הציונות החילונית. גן עדן חברתי של חברות, אהבה, סבלנות, פרגון וקבלה ללא גבול.

פברואר 2015: מהובלת התערבות חיצונית להובלה פנים-קהילתית.

המפגש שתואר היה צומת של תהליך ההתערבות. לאחר כחודש הציגו המנהלת החדשה וצוותי העבודה החברתיים והכלכליים בפני הציבור תכנית חברתית-כלכלית. אנחנו, אנשי המקצוע המתערבים, היינו כבר ברקע של הפעילות עם הקהילה - נוכחים אך לא מובילים. האחריות חזרה להובלה הפנימית של הקיבוץ, של חבריו ומנהליו. התכנית אושרה ברוב קולות על ידי כלל חברי הקיבוץ.

לאורך שנת 2015 ליוונו מקצועית את הצוות החברתי והנהלת הקיבוץ ואת עבודתם. ליווי שבהתחלה היה צמוד ואחר כך הצטמצם, ועד היום מתייחס בעיקר לצמתים של התלבטות או קונפליקט.

כעבור שנה: לקום על הרגליים - התמודדות לאורך זמן ויעדים קהילתיים להמשך הדרך

במהלך השנה שאחרי "צוק איתן" בדקנו אם קיים צורך להתאסף שוב ולדבר וראינו שלא היה רצון לכך. הבנו שהיה מומנטום לדיבור הכואב, המכיל, הרגשי שהיה מיד אחרי "צוק איתן", וכעת הקהילה כולה נמצאת "עם הפנים קדימה" במקום של התאוששות, צמיחה וגדילה.

כמה נושאים עלו לסדר היום של הקיבוץ ונמצאים עד היום בפיתוח וביישום:

- בניית מרחב צעיר שיש בו קבוצות צעירים ברצף גילאים הבאות לגור ולחיות בקיבוץ: תלמידי תיכון ("מקובצת"), מכינה ("מיתרים לכיש"), חיילים משוחררים ("שומר חדש"), סטודנטים ובני הקיבוץ הצעירים.
- בניית "פעילות" - מרכז לילדים ולהורים המביא אנשים מהסביבה לחוגים, להדרכות הורים ולפעילות לילדים; מרכז תרבות של הקיבוץ המהווה מנוע צמיחה תרבותי ומייצר פעילות לכל הגילאים באופן שוטף ומעורר השראה.
- פרויקט מרכז תרבות המוביל תכנית "מפגשים כמנועי צמיחה" והפך לחלק אינטגרלי מתכנית התרבות והפנאי.

וכיום: ימים של צמיחה מחודשת

כיום, יותר משנתיים וחצי לאחר "צוק איתן", קיבוץ נחל עוז נמצא במצב של תפקוד איתן. יש בו הנהלה יציבה, בעלי תפקידים, פעילות חברתית וקהילתית עשירה ופרויקטים הממשיכים לפעול.

לקיבוץ הצטרפו כ-20 משפחות חדשות הנמצאות בתהליכי קליטה. בדצמבר 2016 יצא הקיבוץ כולו לסוף שבוע משותף לחיזוק הקהילה והקשרים בתוכה בתכנית שהוא עצמו בנה. גם הפיתוח הפיזי ושיקום התשתיות הוותיקות מפיח תקווה, ובמיוחד בניית גן ממוגן חדש, מועדונית ממוגנת לילדי א'-ו' שהקמתה תחל בימים אלה ובניית בתי המשפחות החדשות (5 הושלמו ו-12 בתהליך בבנייה).

המשימה העיקרית של הקיבוץ היא הבאת משפחות שיבנו את ביתן בקיבוץ ויצטרפו כחברים בו. אין זו משימה פשוטה אבל היא קורית, בקצב שבמידה רבה מתאים לאופיו של הקיבוץ. הקהילה מחפשת לשורותיה אנשים מיוחדים המוכנים לגור ליד הגבול ולהיות מעורבים בחיי קהילה.

4. דיון, תובנות וסיכום

אני עוסקת שנים רבות בעבודה עם קהילות. התייצבתי בפני קהילות וצוותים במצבים שונים ומגוונים. העבודה בקיבוץ נחל עוז הייתה שונה. הפנייה ימינה בצומת סעד מעוררת תמיד אדרנלין גבוה הקשור בנוף פסטורלי - קיבוץ ומדשאות עם בתי עזה ברקע - ובמפגש עם אנשים מיוחדים שמצד אחד מקבלים אותי בחיבוק גדול ומצד אחר בדרישה ובציפייה שאבין אותם ואגע נכון בצורכיהם.

המפגש עם קהילת נחל עוז שהנחיתי מיד לאחר "צוק איתן" היה המפגש העוצמתי ביותר שחוויתי כאשר מקצוע בעבודה עם קהילות. להוביל ערב שלם שבו יושבת קבוצה גדולה של אנשים במקום של כאב צער וכעס ולסייע להם להכיל את הכאב ולהתחיל להביט על העתיד ולטפח תקוות חדשות, הייתה חוויה ייחודית במינה; מה לומר? מה לא לומר? מתי להתקדם? לאן להתקדם? כל אלו מחשבות שהציפו אותי כמנחה. קשה מאוד למדוד בתוך התערבות מעין זו מה הייתה השפעת החלק של ההתערבות של מרכז החוסן על היציאה מהמשבר. אין ספק שכאשר מדובר בקהילה, קיימים משתנים רבים המשפיעים על היציאה מהמשבר: כוחות פנימיים שהניעו את היציאה ממנו, כוחות נוספים שפעלו מבחוץ, השיקום הפיזי של הקיבוץ על ידי מוסדות המדינה, הניהול החדש שהביא סדר ועבודה מאורגנת ועוד.

עולה שאלה נוספת על העתיד: במציאות כמו זו שלנו בישראל, אין זה דמיוני להאמין שמצבי לחימה נוספים עוד יבואו, למרבה הצער. כמה זמן תצליח הקהילה לשמור על הישגי תהליך ההתאוששות?

יש משמעות רבה להתערבות שעשינו ברמת הקהילה, וניתן להצביע בבירור על כמה חלקים של ההתערבות שנתנו תוצאות חשובות. אפשר לומר בזהירות שנחל עוז של היום נמצאת במצב טוב יותר מאשר לפני מבצע "צוק איתן".

להלן השפעות ההתערבות:

1. מיד עם סיומו של "צוק איתן" נכנסה הקהילה לסחרור של עשייה. חשוב מאוד לחזור לעשייה לאחר תקופה קשה של טראומה וחוסר אונים, אך העשייה

שאליה נכנסו הייתה אינטנסיבית מאוד וכאוטית. לקבוצה מסוימת של אנשים התאימה העשייה, אך הייתה עדיין קבוצה גדולה ומשמעותית שנזקקה לעבד את מה שקרה ולשהות בתחושות ובמחשבות על מה שעברו ועוברים. המפגשים שערכנו עם כלל הקהילה נתנו הזדמנות לספר ולשתף וגם להתחיל לבנות את ההמשך, את הבריאה המחודשת, לחבר בין חלקי הקהילה ולהתארגן ליציאה מהקושי ומהמצוקה. קיומם של המפגשים בחלל אחד בשיח שבו נמצאים רוב אנשי הקהילה באווירה מכילה נתן עוצמה לקהילה ואמונה בכוחותיה וביכולתה להתאושש. באחד המפגשים אמר זאת תושב חדש בקיבוץ שהוא רוצה להשתייך לקהילה שיודעת להתאסף ולדבר כך.

2. בניית הצוות הפנים-קהילתי להתאוששות חברתית, שאליו הצטרף אחר כך צוות כלכלי, יצרה תהליך של בניית סדר מחודש שהוגדר כתכנית של יציאה מהמשבר. הצוות החברתי היה יכול להבין את הצורך של חלק מהאוכלוסייה לעיבוד ולשהייה בתחושות האבל וגם לדעת מתי רצוי לנוע מהמקום הזה. תהליך התכנון התייחס בכובד ראש להתאמה למצב שבו נמצאת הקהילה. התכנון אפשר גם להנהלת הקיבוץ ולמנהלת הקהילה החדשה להתחיל לאסוף את השברים ולעבוד. תחושת הביטחון חזרה לקהילה. יש מי שמנהל, יש ידע על מה לנהל ויש הסכמה רחבה של הקהילה לתכנית הרב-שנתית. עד היום קבוצת האנשים שהשתתפו בצוות החברתי הם הקבוצה המובילה והפעילה בקיבוץ.

3. נבנה צוות מנהל שלקח את המושכות והנהלה ציבורית שיש כלפיה אמון. עד היום אני מלווה את המנהלים ואת ההנהלה בתהליכים מתוך הבנה שבעלי תפקידים נמצאים בלחץ וטיפול באוכלוסייה שעברה משבר ונמצאת באיום מתמיד בשל סמיכותו של הגבול.

4. קיימת עשייה רבה בתחום החברתי והתרבותי. העשייה מובלת על ידי כוחות של פעילים מאנשי הקיבוץ אך מנהלת דרך תכנית עבודה ותקציב מסודר.

5. העשייה נמשכה בשליטה ניהולית והתכניות הרבות נכנסו לתהליכים מסודרים. מרכז החוסן, המחלקה לשירותים חברתיים והמועצה האזורית שער הנגב ממשיכים להיות מעורבים ולסייע בעשייה בנחל עוז בכל הרמות, אך הניהול וההובלה הם של הקיבוץ.

קיבוץ נחל עוז הוא קיבוץ מיוחד, במיקומו אך גם באופיו הקהילתי. כל מי שעובד עם קהילה זו מכניס אותה ללבו. וכך גם אני.

מקורות

- בן נשר, א' (2009). אנשים, משאבי אנוש בארגונים. עתון העמותה הישראלית לניהול, פיתוח וחקר משאבי אנוש, 2: 25-27.
- עומר ח', ואלון, נ' (1994). עקרון הרציפות: גישה מאוחדת לאסון ולטראומה. פסיכולוגיה, ד(1-2): 2-28.
- Neimeyer, A. (ed.) (2001). *Meaning Construction and the Experience of Loss*. Washington, D.C: American Psychological Association.
- Norris, F. H., Stevens, P. S., Pfefferbaum, B. P., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *The American Journal of Community Psychology*, 41: 127-150.
- Pastor, L. H. (2004). Culture as casualty: Examining the causes and consequences of collective trauma. *Psychiatric Annals*, 34: 616-622.
- Possick, H., Shapira, M., & Shalman, V. (2017). Complex collective trauma following a terror attack in a small community: A systemic analysis of community voices and psycho-social interventions. *Journal of Loss and Trauma*, 57: 1-16.
- White, M. (2007). *Maps of Narrative Practice*. W.W. Norton.

לאחות את השבר: התמודדות עם משבר במסגרות חינוך, בקבוצות דינמיות ובחדרי טיפול

לעשות מקום לחלום: הגוף כמורה דרך ביציאה ממשבר - יוזמת "הגוף יודע" בבית הספר "יובלים" בירושלים¹

דליה זילברטל

"בוגרות בית הספר יובלים תהיינה בעלות תעוזה לחלום [...] בעלות אמונה ביכולתן לממש את עצמן ואת חלומותיהן" (מתוך חזון בית הספר)².



דמוי רחם

1. המיזם המוצג במאמר לא היה קם ללא אמונתם ועבודתם של רבים. תודה והוקרה נתונות למנהלת בית הספר, פנינה פלג-כהן, שלקחה סיכון ופתחה את שער בית הספר לרווחה, לאנשי הצוות של בית הספר ש"נדבקו בחיידק" ומסייעים כל אחד בדרכו; לתורמים שאפשרו את מימוש היוזמה - עיריית ירושלים, הקרן לעידוד יוזמות חינוכיות, חברת צ'ק פוינט ותורמים פרטיים; ולמיקה דפני, נציגת הקרן לעידוד יוזמות חינוכיות, המלווה את היוזמה.

2. כל התמונות המופיעות במאמר צולמו בבית הספר על ידי צוות בית הספר.

על בית הספר "יובלים" ותלמידותיו

בית הספר "יובלים" בירושלים החל לפעול בשנת הלימודים תשע"ז ומוגדר כ"בית ספר צומח". בית הספר שייך לחינוך הממלכתי (לא ממלכתי-דתי) ולמרות זאת - מתוך בחירה חינוכית ורגשית - הוא מיועד לבנות בלבד. כל התלמידות מגיעות עקב בעיות רגשיות. בבית הספר לומדות עשרות תלמידות מכיתה א' עד סוף כיתה ט', כולן בעלות אינטליגנציה תקינה. רובן נולדו לתוך מצב משברי או חוו מצב כזה בשלבי חייהן הראשונים. הבנות מגיעות לבית הספר במצב של חוסר אמון בעצמן ובמי שאמור לטפל בהן ולהגן עליהן. ניסיון חייהן הקצר לימד אותן שאין על מי לסמוך.

א' לדוגמה נולדה למציאות פוגענית; היא גדלה בבית לא מתפקד ומזניח וככל הנראה נפגעה על ידי אביה וסבה פגיעה פיזית ומינית. בגיל שלוש הוצאה מהבית ונדדה ממסגרת קלט למסגרת אומנה שלא צלחה, הוחזרה למסגרת קלט עד שלבסוף נמצאה בעבורה משפחת אומנה שמצליחה להכיל אותה עד היום; אמה של ח' שקעה בדיכאון מיד אחרי לידתה ולא הצליחה לטפל בה; ג' עברה פגיעה מינית מתמשכת על ידי שכן כשהייתה בת חמש, דבר שערער אותה וטלטל את המשפחה, ו-ש' חשופה למאבק אלים בין ההורים. יש בבית הספר לא מעט ילדות נוספות שחוו אובדן של הורים בגיל צעיר עקב נטישה, פטירה או פירוד טראומטי.

אצל כל אחת מהתלמידות ניתן לזהות את המצבים הטראומטיים ששיבשו את עולמה הרגשי והקוגניטיבי.

על הזכות לחלום: חזון בית הספר

הזכות לחלום היא לכאורה בסיסית ופשוטה, כמעט בנאלית. למותר לציין שבעבור ילדות ונערות שעסוקות בהישרדות יומיומית, זכות זו לגמרי לא מובנת מאליה. כדי לחלום, צריך שיהיה הווה בטוח, שיהיה עתיד, שתהיה תחושה של רצף. למי שעסוקים בהישרדות היומיומית בתוך הווה פוגעני מתמשך, העתיד אינו ממש קיים. עם זאת, אנו רואים את הזכות לחלום כמפתח לניהול חיים מיטביים. אנחנו מאמינים שגם לילדה שנולדה לעולם שבור ולא הגיוני, שחווה אכזבות, נטישות ופגיעות, מגיע לחלום חלומות ומאֵתנו מצופה לתווך לה את החלום, לעזור לה לבנות קשר בינו ובין המציאות ולסייע לה לגייס את המשאבים להגשמתו.

כריסטיאן נורת'רופ, בספרה "גופה של אישה, תבונתה של אישה", קובעת: "החזון והתקווה שלנו לעתיד הם המרפאים והמושכים אותנו קדימה" (נורת'רופ, 2000, עמ' 365). במרכזו של חזון בית הספר עומדות הזכות לחלום והתעוזה להגשים את החלומות. אנחנו מאמינים כי שינוי אמיתי מתחיל מן ההעזה לחלום ולפרוץ את גבולות המציאות. על פי משנתה של דרש (2008), יש לעקוב אחרי החלומות כי הם מורי הדרך הטובים ביותר. דרש גם מדגישה את חובתו של המבוגר לדאוג למימוש זכותו המוסרית והחוקית של התלמיד לבטא את בחירותיו. מכאן משתמע שמורה טוב הוא מורה לחלום.

יש הרואים בחלימה דרך להתנתקות מהמציאות. עבורנו חלימה מתגשמת דווקא בחיבור למציאות והיא מהווה דרך מובנית להגדיר כיצד נרצה שזו תיראה. מולי להד מיטיב לנסח זאת במילותיו: "החלומות והפנטזיות מציעים לנו את החומרים הדרושים לנו על מנת לגלות ולהגדיר את עצמנו. כל מה שעלינו לעשות הוא לנצל אותם בצורה נכונה" (להד, 2006, עמ' 13).

נאה חולם נאה מקיים: עמודי התווך של העבודה החינוכית- טיפולית בבית הספר

ב"יובלים" צוות בית הספר עצמו חי בתחושה של הזדמנות לחלום ולהגשים חלומות. אנחנו עסוקים ביצירה, בהמצאה ובבנייה של כמעט יש מאין. במוכן זה אנחנו מהווים דוגמה להגשמת רעיונות שנראו תחילה כחלומות באספמיה. ברור לנו שלא די בחלימה; כדי להגשים חלומות אנו זקוקים למשנה סדורה.

בחרנו בארבעה עמודי תווך:

1. **בית הספר מיועד לבנות בלבד.** הבחירה לא נעשתה מטעמים דתיים. השאיפה היא לאפשר להן שקט מגורמים מעוררי אימה ומתח מיותרים. מחקר שנערך ב-2008 במימון הממשל האמריקני (U.S. Department of Education, 2008) הצביע על כמה יתרונות לבתי ספר שבהם לומדים בהפרדה. תוצאות המחקר מלמדות על הפחתה בהסחות הדעת ובבעיות התנהגות, ניצול הזדמנויות לפיתוח יכולות מנהיגות, שיפור ההערכה העצמית של התלמידים, מתן מענה לסגנונות הלימוד השונים של בנים ובנות, שיפור ההישגים הלימודיים, הפחתת הטרדות מיניות, הפחתת הטיה מגדרית ויציאה מתפקידים מגדריים מסורתיים. בבית הספר אנחנו מנסים לתת ביטוי ליכולת הנשית להתפתח תוך כדי שיתוף פעולה וחברותא (Jordan, Kaplan, Stiver, Surrey & Baker Miller, 1991).
2. **בית הספר הוא בית.** כמו בכל בית רגיל, אצלנו מבשלים, יש לנו סלון נעים, בית הספר מאוד אסתטי ונעים, אין ונדליזם ויש השתדלות ליצור אווירה נעימה. הצוות משלב איכויות הוריות ביחסים עם התלמידות. איננו באים לשמש תחליף להורים; גם הבנות הפגועות ביותר יודעות זאת ומכירות את הוריהן. אנחנו מקפידים במידת האפשר לשמור קשר עם ההורים הביולוגיים. עם זאת, בית הספר מרחיב את מגוון האפשרויות של חוויה ביתית. לחלק מהתלמידות יש בכך דוגמה שאפשר גם אחרת.



בסלון

3. **למידה משמעותית.** אצלנו לומדים לפי תכנית הלימודים של משרד החינוך. יש התאמות ואין הנחות. התפיסה הפדגוגית היא שהלימודים מהווים אבן יסוד להשתלבות בחברה הרגילה. ההישגים הלימודיים מהווים חלק משמעותי בבחירת מסגרות ההמשך של התלמידות.

4. **תפיסת הקשר בין הגוף לתנועה לצמיחה ויציאה ממשבר.** החיבור בין גוף לנפש הוא אחד מעמודי התווך המרכזיים בבית הספר ועליו מתבסס פרויקט "הגוף יודע", שעליו ארחיב בהמשך.

ארבעת עמודי התווך הללו מאפשרים לכל תלמידה להכיר במגוון אפשרויות הבחירה שלה והשילוב ביניהן פותח בפניה הזדמנות לשיקום ולהתחלה חדשה בלי להתעלם ממוציאות חייה.

"כל עצמותי תאמרנה" (וכל שרירי, עורי, עצביי, בשרי וחושיי): על גוף, נפש וטיפול בטראומה ובמשבר

טראומה נרשמת בגוף (Rothschild, 2000). היא נרשמת במתח שרירים, ברגישות ובעוררות של מערכת העצבים. לטראומה השפעות סומטיות והיא משפיעה על תבניות התנועה האישיות (שחר-לוי, 2004). בעזרת התנועה אפשר להגמיש את השפעות הטראומה עד כדי רכישת שליטה על מערכות הגוף השונות (שם).

על טיפול בטראומה בספרות

על פי שחר-לוי (שם), סביבה מדכאת תנועה עלולה לגרום לבלבול רגשי וחרדה כוללת מצידה. הגוף חווה בו-זמנית גם עוררות לתנועה וגם לחצים לעצירת

התנועה. שתי המגמות הללו השוכנות באותו הגוף מייצרות עולם רגשי ועולם גופני מבלבל עם קשיי ויסות ניכרים.

אחת החלוצות בתחום הטיפול בטרואמה וקשר גוף-נפש היא ג'ודית לואיס-הרמן, שפרסמה את גישתה בספר "טרואמה והחלמה" (1995). בפרק העוסק בהתעלות בילדים היא כותבת כי בעוד שטרואמה המתרחשת בגיל הבגרות פוגעת באישיות שכבר עוצבה, כאשר מדובר בילדים צעירים הטרואמה מעצבת את האישיות ומעוותת אותה.

ההסתגלות של הילד לסביבה שיש בה איום תמידי מחייבת אותו לדריכות מתמדת, או, כפי שלואיס-הרמן (שם) מכנה זאת, ל"ערנות קפואה". לילד או ילדה שחוו טראומה אין דרך פשוטה להירגע באופן עצמאי, על כן הוא עלול להיקלע למצב של עקה (stress) תמידית וחרדה בלתי מופגת. לא פלא שאחת מהתגובות הנורמליות לפגיעה היא התעוררות של רגשי זעם קיצוניים (שם). ילדים נוטים להעתיק את זעמם ולפרוק אותו על מי שלא עוררוהו.

בהקשר שלנו חשוב הרישום של הטרואמה בגוף. לשיטתה של לואיס-הרמן (שם), גם כשבידי הילד או הילדה לסלק את הטרואמה מן המודעות, רישומה ממשיך להשפיע על הגוף. רישום הטרואמה בגוף מתואר בהרחבה גם על ידי אוגדן, מילטון ופיין (Ogden, Minton & Pain), על ידי גור (2015) ועל ידי ורוטשילד (Rothschild, 2000). התוצר הגופני של הטרואמה הוא קושי עצום בוויסות עצמי של הגוף. הדבר בא לידי ביטוי בקשיי שינה, בעיות בעיכול, קשיי נשימה, קושי בשליטה בסוגרים, כאבים בלתי מוסברים, התנהגות בלתי נשלטת, הפרעות אכילה, חרדות ודיכאון. לפי תיאורה של לואיס-הרמן (שם), רגשות אלה מתלכדים לכלל הרגשה נוראה הנקראת בשפה המקצועית "דיספוריה". זהו מצב של בלבול, סערת נפש, ריקנות ובידוד נוראה.

המודל הטיפולי שמציעה החוקרת בנוי משלושה שלבים:

1. ייסוד חוויית ביטחון ואמון על ידי בניית אמפתיה, ביטחון קיומי, מקום מגורים, סיפוק הצרכים הבסיסיים, עבודה, לימודים ושגרה מסודרת.
2. טיפול ועיבוד הסיפור הטרואומטי. מתן מקום לטרואמה ולהבנת הסימפטומים הנובעים ממנה.
3. בניית חיים של משמעות והגדלת מעגל הקשרים החברתיים המיטיבים.

לכל אחד מהרכיבים הללו יש הקשר גופני:

השלב הראשון יהיה ממוקד בבניית הביטחון הפיזי, בביסוס הידיעה שהגוף מוגן ושצרכיו מסופקים ושהוא יכול להיות מקור לחוויות טובות. במסגרת שלב זה, הרחבת הרפרטואר התנועתי מרחיבה גם את מרחב הבחירה של הילדה בשאר תחומי החיים ומבססת תחושת חופש ויציבות.

השלב השני נותן מקום לסיפור הטרואומטי ולהשלכותיו על הגוף. הבנת הסימפטומים הגופניים הופכת אותם להגיויים ומובנים ומפשטת את הטיפול בהם. אפשר לראות

זאת כיצירת נרטיב של סיפור חיים הוליסטי רצוף היוצר תחושת שייכות וקבלת העבר ואפשרות לחלום ולחשוב על העתיד.

בשלב השלישי הדגש הוא על הרחבה ושכלול של המיומנויות החברתיות. לגוף תרומה רבת חשיבות להיבט זה: באמצעות הגוף אפשר לשכלל את היכולת לווסת את התגובות לזולת, לשפר את יכולת ההקשבה ולהגיב במינון מתאים, צפוי ולא מאיים. כפי שהקשרים החברתיים של פעוטות נבנים תחילה ללא מילים, כך גם האפשרות להתנסות במצבים חברתיים בעזרת תנועה מאפשרת תובנות עמוקות בזמן קצר.



במבוך הערסלים

מרכיבים אלו, שבכולם מושם דגש על יצירת מקום בטוח, של שליטה מחדשת בגוף ובסיפור החיים, עולים בקנה אחד עם התפיסה של ד"ר ענת גור, כפי שהיא מציגה בספרה "גוף זר": "אצל כל העוסקים בטרואמה שוררת הבנה כי שום התערבות טיפולית הנוטלת מהקורבן את כוחו אינה יכולה לסייע בהחלמתו כיוון שהטרואמה קשורה במצב של חוסר אוניס קיצוני" (גור, 2015, עמ' 251).

"כי צורת הגוף היא תנוחת הנפש המפוסלת מבפנים" (אגי משעול): על פרויקט "הגוף יודע"

כדי להעז לחלום חייבות להיבנות קודם כול תחושת חוסן, תחושת מסוגלות ותחושת חופש בגוף. על כן, את ההתבוננות שלנו בגוף נמקד בטיפוח "יצר העוצמיות" (שחר-לוי, 2004). שחר-לוי מגדירה את יצר העוצמיות כגורם המניע את הפעוט, הילד, הנער והאדם לצאת ממקומו המוגן (המעטפת ההורית המגוננת, השגרה, הסביבה המוכרת) אל עולם הסכנות והאתגרים, וטומן בחובו שלל משמעויות: עוצמה, עצמאות, עצמי, עצם, העצמה, עצום. לדידה יצר העוצמיות אינו מיועד להרס האחר אלא לבניית העצמי ולחיזוק יכולותיו. העוצמיות היא יצר שגרעינו הוא גיוס כוח, התגייסות ליציאה מגבולות הגוף ופריצה של מחסומים.

לפי שחר-לוי (שם), נטיות לתוקפנות אלימה והרסנות אכזרית הן במקרים רבים תוצאה של שיבוש יצר העוצמיות בעקבות תנאי גדילה לא מיטיבים, חוסמים, לא קשובים ולא מווסתים. יצר העוצמיות הוא יצר החיים, ועוצמיות בריאה אמורה להתפתח לתולדות חיוביות רבות, כגון: תחושת חוסן עצמי, ביטחון עצמי, אסרטיביות ומוטיבציה להתמודד מול מכשולים ואתגרים.

אך טבעי הוא שהתלמידות מגיעות לבית הספר עם יצר עוצמיות משובש. לטרואמות שעברו יש השפעות שונות על התנהלותן הרגשית והגופנית. חלקן מגיעות מאוד סוערות ולא מווסתות, חלקן כבויות ומיואשות, חלקן באות עם "דריכות קפואה" וכוננות לכל צרה (לואיס-הרמן, 1995). לפעמים אנו עדים לאלימות קשה הבאה לביטוי בצורה של התקפים קשים ואף מסוכנים. חלק מהתלמידות עוברות בין מצבים רגשיים מנוגדים כמה פעמים ביום. כמספר התלמידות כך מספר התמונות התנועתיות/הרגשיות שאנו נחשפים להן. התלמידות החדשות מגיעות אחרי כישלונות ונטויות. אפשר לזהות את חוסר הביטחון בגוף, בשיווי המשקל, בקושי בעת הירידה במדרגות בית הספר. יש בנות שמרבות לישון גם בבית הספר, יש כאלה שמתקשות להירדם. אנחנו נתקלים בפחדים הקשורים בגוף, כמו קושי לטפס על סולם, פחד מנפילות וגם בעיה בוויסות של העוצמה התנועתית בהתאם להקשר. תמונה של תנועתיות יתר מאוד שגורה בבית הספר. לא פעם אנו עדים לבעיית ויסות של הקול וגם קושי בשליטה בסוגרים. כאן מתחילה העבודה שלנו בבניית תשתית המאפשרת רגיעה וביטחון בדרך לצמיחה, לשגשוג ולהגשמת חלומות.

מה החלק של פרויקט "הגוף יודע" בכל אלה? טראומה פוגעת קודם כול בגוף.

הטראומה נרשמת בו ומשבשת את זרימת התנועה הטבעית. הכנסת ילדה או נערה שחוותה טראומה לסד שבין הכיסא לשולחן בכיתה עשויה להוות סוג של שחזור של מצב טראומטי. על כן חשוב לנו מאוד לאפשר הזדמנויות להרחבת הרפרטואר התנועתי בכל שדרות בית הספר. כאשר מתאפשרת תנועות בריאה, חופשית ומעשירה, נבנים בהדרגה תחושת ביטחון, חוסן ואמונה בעצמי. המשימה כאן חייבת להיות מאוד מדודה, קשובה, זהירה ומושכלת. מצד אחד, עלינו לבנות ביטחון גופני, ומצד אחר, לאפשר ביטויים של עוצמיות שאינה מבהילה ואינה מסוכנת.



בין שמיים לארץ

הלכה למעשה: מרכיבי הפרויקט

1. "חדר עוצמיות": במקלט בית הספר, שהוא אולם רחב ידיים, נבנה מרחב שבו אפשרויות מגוונות לביטוי תנועתי על הרצף שבין תנועות עוצמתיות שאינה מסוכנת לתנועות ראשוניות רחמיות. המקלט כולו מחופה במזרונים. יש בו אביזרים המאפשרים פורקן של כוח רב, כמו שק חבטות, נחום תקום, כדורים בגדלים שונים, כריות המשמשות להטחה. כמו כן תלויים מן התקרה גנדודות שונות וערסל. ליד אחד הקירות מוצבים סולמות שמגיעים לתקרה ועליהם תלויים בדים גדולים. בחדר יש גם פופים גדולים המאפשרים מנוחה והתכרבלות. בזמן ההפסקות חדר העוצמיות פתוח לפעילות והוא שוקק חיים. נוסף על כך, בחדר העוצמיות מתקיימים טיפולים פרטניים וקבוצתיים ושיעורי חינוך גופני. חדר העוצמיות הוא מקום לפורקן של רגשות אצורים. הבנות יודעות זאת ומבקשות ברגעים מסוימים לשהות בו כמה דקות עד שיגיעו לרגיעה. התלמידות למדו לזהות את הצורך האישי להניע את גופן לצורך פורקן של מתח ומבקשות

זאת גם בעת שיעורים שגרתיים. בחדר עוצמיות נמצא תמיד איש צוות שידריך את התלמידה במסלול מעוצמה לרגיעה ואיטוף.



בכיתה

2. פתיחת היום בתרגול דמיון מודרך: כל בוקר מתחיל בדמיון מודרך לשם מעבר רך ורגוע ליום הלימודים. לקח זמן רב לייצר טקס שיש בו שקט וקשב רגוע המאפשר התבוננות פנימית. לאחר מספר חודשים של התמדה התלמידות מבינות את חשיבות הפעילות הזאת כשער כניסה ליום לימודים נינוח.

3. אביזרים מקדמי תנועה ולמידה בכיתות: לכיתות הלימוד הוכנסו אביזרים המאפשרים לימוד תוך

כדי תנועה. מדובר בכדורי פיזיו על מתקנים מתאימים המאפשרים ישיבה תוך כדי תנועה. כמו כן הוכנסו לכיתות "פיתות קוצניות" שעליהן אפשר לשבת, להישען או לדווש בעזרת הרגליים והן מאפשרות תנועה גלית חזרתית ומרגיעה. כל המורים קיבלו ערכה שבה אביזרי עזר לתנועה תוך כדי למידה כמו למשל פלסטלינה לא מלכלכת המאפשרת למידה ולישה לסירוגין בלי ללכלך את הספרים והמחברות. עבודת הלישה עוזרת בתהליך הוויסות התנועתי והרגשי. אופציה נוספת שהמורים יכולים להציע לתלמידות היא חבל גומי שאותו אפשר להלביש על רגלי הכיסא ולהניע באמצעותו את הרגליים. גם לתנועות הללו יש אפקט מרגיע. האביזרים נבחרו בשיתוף עם המורים והמחנכים תוך תשומת לב והתאמה לרגישויות ולהעדפות של כל מורה ושל כל תלמידה.

4. **למידה דרך הגוף:** במידת האפשר, תותאמה תכניות הלימודים ללמידה באמצעות הגוף. ההנחה היא שמה שנלמד תוך שימוש בגוף ובתנועה, מוטמע ביתר קלות וגם נשמר טוב יותר בזיכרון. הנחה זו מקבלת חיזוק ותימוכין במחקר של ביילוק (Beilock, 2015). לא חסרות דוגמאות. די אם נזכיר שלמידת כיוונים, רוחות השמים או קריאת שעון באמצעות כוריאוגרפיה של הגוף, מבטיחה הבנה לטווח רחוק. המצאנו כבר ריקוד של אותיות ומספרים ובנינו תכנית ללימוד הנדסה באמצעות הגוף. הצוות שאחראי על הפרויקט עומד לרשות המורים לשם התאמת תכניות הלימוד ללמידה באמצעות הגוף והתנועה.

5. **שיעורי תנועה כחלק בסיסי מתכנית הלימודים:** שיעורי תנועה שונים (היפ הופ, הגנה עצמית, ג'אגלינג) משולבים בתכנית הלימודים. בשיעורים אלה משתתפות



גיאומטריה בתנועה

כל תלמידות בית הספר והם מתקיימים בשעות אחר הצהריים, כשיכולת הריכוז והלמידה האקדמית יורדת. בעתיד תורחב קשת האפשרויות.

6. **חיבור צוות המורים/ות בבית הספר לתפיסה:** השתלמויות צוות המורים עוסקות בהקשרים עיוניים ומעשיים של הפרויקט. צוות בית הספר הוא חלק חיוני בפרויקט. ככל שתורחב ותועמק ההבנה התיאורטית, כך גם ייפתח פתח ליוזמות ורעיונות של אנשי הצוות. ההשתלמויות כוללות סדנאות חד-פעמיות והשתלמות שנתית שתופעל החל מהשנה הבאה.

7. **ליווי ומעקב אחר השפעת התנועתיות על מצבן הרגשי של התלמידות:** בבית הספר נחקרת השפעת העיסוק בתנועה על המצב הרגשי. המעקב נערך על פי שיטת האבחון של הפרדיגמה האפיומטורית מבית מדרשה של יונה שחר-לוי (2004). באמצעות האבחון, שעושה אנליזה מדוקדקת של רכיבים תנועתיים, אפשר לעקוב אחר שינויים רגשיים, יכולת קוגניטיבית ומצב התפתחותי. היריעה קצרה מלהסביר את הכלי הזה אך חשוב לציין שהוא עמד בסטנדרטים מחקרניים בארץ ובעולם. מה המגמה המסתמנת בינתיים? אמנם חקר התהליך הבית ספרי נמצא ממש בראשיתו, אך כבר כעת אפשר לומר שחדוות הגוף "נמצאת באוויר" ובאווירה של בית הספר. ההזדמנות להתנועע, להשתכלל בתנועה, לפרוק עוצמות מצד אחד ולמצוא חוזקות מצד אחר, צובעת את בית הספר בצבע ייחודי.

במקום סיכום אתאר את כ', שהוריה נפרדו פרידה קשה והיא חיה בבית שבו היא רחוקה מלקבל את צרכיה הרגשיים. כ' הגיעה אלינו חלשה מאוד, חסרת אונים, ותרנית ונטולת יוזמה. במהלך שהותה בבית הספר, עודדנו אותה להכיר את עוצמותיה דרך עבודה גופנית וטיפולית. היום כ' משתמשת בכוחותיה, אינה מוותרת ונלחמת על מקומה. אמנם השימוש בכוח עדיין לא מווסתת והיא נלחמת לפעמים בכוחות מיותרים, אבל היא בדרכ הנכונה.

בעבורי כמטפלת בתנועה זו זכות גדולה לממש את הידע, את האמונה ואת החלום שלי. מן הסתם זו זכות שכלל אינה מובנת מאליה.

מקורות

גור, ע' (2015). גוף זר. תל אביב: הקיבוץ המאוחד.

דרש, ו' (2008). הבנה עצמית, תפקודים קוגניטיביים-ניורופסיכולוגיים ותפקודים רגשיים-חברתיים בקרב מתבגרים עם לקויות למידה בחינוך המיוחד ובחינוך הרגיל. חיבור לשם קבלת תואר דוקטור. האוניברסיטה העברית בירושלים.

להד, מ' (2006). מציאות פנטסטית. טבעון: נורד.

לואיס-הרסון, ג' (1995). *טראומה והחלמה*. תל אביב: עם עובד.
נורת'רופ, כ' (2000). *גופה של אישה, תבונתה של אישה*. ישראל: אורעם.
שחר-לוי, י' (2000). *מן הגוף הגלוי לסיפור הנפש הסמוי*. ירושלים: הוצאה עצמית.

Beilock, S. (2015). *How the Body Knows Its Mind*. London: Robinson.

Jordan, J., Kaplan, A., Stiver I., Surrey, J., & Baker Miller, J. (1991). *Women's Growth in Connection: Writings from the Stone Center*. London: Guilford.

Ogden, P., Minton, K., Pain, C. (2006). *Trauma and the Body*. New York: Norton.

Rothschild, B. (2000). *The Body Remembers*. New York: Norton.

U.S. Department of Education (2008). *Early Implementation of Public Single-Sex Schools: Perceptions and Characteristics*. Retrieved from:

<https://www2.ed.gov/rschstat/eval/other/single-sex/characteristics/characteristics.pdf>

לסבתותינו היקרות, שהפכו אותנו לנשים שאנחנו

הצל(לית) שלי ואני: מה בין צמיחה, קבלה עצמית, איפור... פמיניזם?

טלי-אור ויסמן וטופז קרוניזילבר

פרולוג

ג'יג'י.

המציאות הפכה כאוטי.

בדיקות גורמות, גרדות, שאלות, הגייסציון ומרופות... איך משיבים את הרב פויהרי? גושה שהגוף בוצר, הגייס בסכנה והרופאים כמהים להושיט יד ולעצור. אך עומדים מנצד וסרי אונים. בני המשפחה מלווים אותי. אך אינם יכולים לקרר ממני את כאב ההתמודדות.

הצמח גולף.

המצב מתגבש.

המרופות שהגוף מקבל מתיילות את את אוטוניהן... אני מסבאלת במראה ורואה פנים צרות, אגרות...

זו לא אני!

קשה לצאת הבודה, מבטים ננעצים ונזיקות הערות.

אגאסונה בגיי אני מרשישה שאני צקוקה אהבנה מהבטים גודניניים.

אני מודה לבן זוגי דאז שטרג אהככיר לי כו יום שאני אתה אני. אותן עיניים, אותן שפתיים, אותה נשמה. אתה פשוטה שקשה לכבד כשאת מתבוננת במראה ולא מזהה את היבואה.

חוויה קשה זו של התמודדות עם מחלה ועם השלכותיה הותירה בי רשמים עמוקים וזרעה בלבי שאלות ומחשבות: כיצד אפשר להושיט יד לחיים, לפגוש נשים אחרות במקום של שבר, לגעת בפני הכאב? זרעים

אלו צמחו ברבות הימים לתכנית "ביוטי ונפש", שבמפגשיה חגגו נשים ונערות את החיבור המחודש לגוף, לנפש, לכוחות החיוביים ולעצמי שלהן לאחר תקופת חיים בצל הסיכון - אם מתמשך ואם רגע: התמודדות עם התבגרות בסביבה של מצבי סיכון, עם חולי גופני (כגון סרטן), עם משבר בחיי הנישואין, עם דיכאון לאחר לידה ועם תהליכי הזדקנות.

במאמר זה נציג את מהות התכנית ואת הרקע התאורטי והגישות הטיפוליות שהיוו בסיס ליצירתה, ונמחיש בעזרת דוגמאות כיצד האיפור יכול לשמש כלי אמנותי-טיפולי הפותח בפני משתתפות הקבוצה קרקע פורייה לצמיחה חיובית ולהעצמה אישית באמצעות דיאלוג אישי (פנימי וחיצוני) וקבוצתי.

על תכנית מפגשי "ביוטי ונפש"

הרצינול

משברי חיים מפרים את האיזון ומשנים את שגרת חיינו. פעמים רבות המשבר מלווה בתחושת חוסר שליטה על החיים המוכרים. תחושה זו מתעצמת כאשר המשבר נובע מחולי פיזי. במקרה זה היא עשויה להתבטא גם בחוויה של חוסר שליטה על הגוף ועל החזות החיצונית. הצפה ברגשות שליליים אלו מחזקת את הנטייה להסתגר כאקט הגנתי מפני פגיעה חוזרת (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). "ביוטי ונפש"³ הוא מיזם נשי ייחודי שיצרנו כדי לאפשר חוויה קבוצתית, תהליכית ומעצימה לנערות ולנשים במגוון סיטואציות חיים. התכנית כוללת 20-6 מפגשים לשיח, לשיתוף וליצירה.

מטרות המפגשים

מטרת המפגשים היא ליצור אצל המשתתפות תחושה של מסוגלות עצמית ופיתוח הסתכלות רחבה על מגוון מצבי חיים ועל אפשרויות הבחירה שלהן, תוך הגברת תחושת השייכות החברתית שתעצים את יכולתן להתמודד עם משברי החיים.

קהל היעד

המפגשים מיועדים לנשים: קבוצת נערות, קבוצת נשים בוגרות וקבוצות מעורבות של בנות, אימהות וסבתות. תחילה פותחה התכנית בעבור נערות בלבד, ובמשך הזמן הורחבה והותאמה למגוון אוכלוסיות, בהן נשים המתמודדות עם משבר בריאותי, אימהות לילדים עם צרכים מיוחדים ועוד.

נשים חולות סרטן, ובפרט סרטן הפוגע בעיקר בנשים (שד או הרחם), חוות משבר נוסף על ההתמודדות עם המחלה: פגיעה קשה בדימוי העצמי הנשי. השיח בקבוצות נשים אלו עוסק בשונות שיוצרת ההתמודדות עם המחלה במגוון היבטים - השלכות על חיי משפחה, תעסוקה, חוויות היומיום וכו', ומאפשר דיאלוג עם השונות בתקופת

3. לאתר התכנית - <https://www.beautynsoul.org>

הטיפולים וההחלמה בהיבט של המראה החיצוני. מתוך רגישות למראָה שהשתנה בעקבות הטיפולים, הענקנו כלים וידע על איפור לשיקום המראָה למראָה המוכר טרום-הטיפולים, וקיימנו שיח רגשי כיצד למצוא כוחות במצב הנתון ואיך להגדיר את נשיותנו מחדש.

בעבודה עם אימהות לילדים עם צרכים מיוחדים התמקד השיח במתן זמן איכות לעצמי אל מול הצרכים הרבים של בני המשפחה; כיצד להוות מקור לכוח וחיוניות לאחרים מתוך מקום של עוצמה פנימית, בתקופה כה לא יציבה ומעוררת חרדה של חיי המשפחה.

נוסף על כך, פנינו לעבודה רב-דורית באמצעות מפגשים בין אימהות לבנות וגם בין סבתות ונכדות, על תפיסות יופי שונות בין הדורות ועל המסרים בנושא נשיות המשתנים עם השנים. המפגשים עסקו בהיכרות עם מודלים ותפיסות של יופי ואיפור לאורך התקופות ואפשרו שיח מקרב, העלאת זיכרונות, דיאלוג בין עמדות שונות הנובעות מפערי הדורות תוך יצירת גשר ביניהן. השיח המשותף יצר אצל המשתתפות הבנה כיצד הנשיות שלנו מחברת בינינו למרות הפערים בדורות ובתקופות.

בעבודה עם אימהות טריות לאחר לידה עבדנו על מתן מקום לעצמי ומילוי מצברים: כיצד לתת מקום לחוויית האימהות המציפה בראשוניותה ולאפשר רצף וקישור בין האישה שהייתי לפני הלידה ובין האישה שהפכתי להיות עם התפקיד החדש - אימא.

כלי המפגש

במפגשים אנו משתמשות באיפור ככלי טיפולי (ר' הרחבה בהמשך). קבוצות האיפור ככלי טיפולי נותנות מענה ייחודי בתחום העבודה עם נערות: הן משלבות כלים של הנחיית קבוצות, עבודה על דימוי עצמי גופני חיובי, יחסים חברתיים ומתן התנסות ורכישת מיומנויות באיפור. כמו כן, היות שהעיסוק באיפור כולל מגע - נגיעה שלי בעצמי ובאחר, הוא מאפשר לשוחח על מיניות בריאה, על קשרים זוגיים ואף על מצבי סיכון.

מבנה המפגשים

לכל מפגש מטרה מעולם התוכן של האיפור, מטרה רגשית ומטרה חברתית. כל מפגש בנוי מהחלקים הבאים: פתיחה והצגת נושא המפגש, עבודה רגשית מותאמת, הדגמה של סגנון איפור, התנסות מעשית וחויייתית באיפור אישי או בזוגות, סיכום אישי וקבוצתי.

תפיסות העבודה והגישות התיאורטיות ב"ביוטי ונפש"

חזרה אל "האוהל האדום": עבודה קבוצתית במעגל נשים

אחד הדברים הקשים ביותר בהתמודדות עם מצבי משבר הוא תחושת הבדידות. לתחושת הבדידות מתלוות פעמים רבות תחושות של אשמה והסתרה. במסגרת

מפגש קבוצתי יכולות נשים לשמש קבוצת התייחסות תומכת. אניטה דיאמנט (2008) מתארת בספרה כיצד בתקופות קדומות היווה "האוהל האדום" מקום מפגש אינטימי לנשים שבו הן חלקו חוויות מעצימות, שיתפו בסיפורי חיים, תמכו זו בזו ועודדו זו את זו מתוך הבנה של מציאות חיים משותפת, כשהמכנה המשותף הביולוגי-נשי הוא שקיבץ אותן יחד לאוהל. הניסיון הקליני מראה כי מפגש עם נשים נוספות והבנה כי חלק גדול מהקשיים משותפים, מקלים על ההתמודדות ויוצרים קרקע תומכת לעבודה נפשית דינמית. נערות מגלות כי אינן לבדן במחשבותיהן, ברצונותיהן ובאתגרים שאֵתם הן מתמודדות, ונשים צעירות או מבוגרות מוצאות בשותפות הגורל של חברותיהן לקבוצה מקור לנחמה, לעידוד ולהעלאת מודעות. כל אלו הם מכשירים תרפויטיים רבי עוצמה (גור, 2014).

השתתפות בקבוצה או בטיפול קבוצתי מאפשרת לנשים רבות להתחבר לנשים אחרות ולהבין שהקשיים שלהן אוניברסליים. אוניברסליות זו מעניקה להן הקלה מיידית במצוקות נפשיות רבות על ידי חוויה של שותפות גורל. חוויה זו באה לידי ביטוי בתיאורו של הפסיכיאטר ארווין יאלום, המצטט מדבריה של אישה באחת מהקבוצות שהנחה: "אני יודעת שאני לבד בסירה הקטנה שלי, אבל כשאני מביטה סביב ורואה את האורות דולקים בשאר הסירות בנמל, אני לא מרגישה כל כך לבד" (יאלום, 2006, עמ' 499).

בהקשה: התאמת התכנים וקצב פיתוחם לאופי כל קבוצה

"צריך שכל איש ידע ויבין, שבתוך תוכו דולק נר, ואין נרו שלו כנר חברו, ואין איש שאין לו נר. וצריך שכל איש ידע ויבין, שעליו לעמול ולגלות את אור הנר ברבים, ולהדליקו לאבוקה גדולה ולהאיר את העולם כולו" (הרב קוק).

לכל קבוצה יש מאפיינים ייחודיים: המאפיינים של חברות הקבוצה, הנסיבות שהובילו להיווצרותה (המכנה המשותף למשתתפות) והתוצאה הרצויה. תפיסת העבודה המנחה אותנו היא התאמה מלאה של התכנים, של אופי השיח ושל קצב העבודה לצורכי הקבוצה הייחודיים. העבודה בקבוצה פותחה באופן ייחודי שמצד אחד בנוי באופן מובנה ומצד אחר פתוח לתכנים הדינמיים הייחודיים למשתתפות ולאירועי החיים שקדמו להגעתן לקבוצה או מתרחשים בזמן קיומה (מחוץ לקבוצה ובדינמיקה הקבוצתית עצמה). המפגש הראשון מושתת על היכרות - היכרות אישית, היכרות עם עולם הטיפוח והיכרות עם השפה והשיח הקבוצתי, וכולל בניית חוזה ושיח על תקשורת מקרבת, אמון וסודיות.

מפגש זה מאפשר לנו המנחות להכיר את המשתתפות ואת עולמות התוכן האישיים המעסיקים אותן, ולבחור את הכלים ואת התכנים שיתאימו למפגשי ההמשך. יש לציין כי לא דומה העבודה עם נערות בסיכון לנשים המתמודדות עם משברי חיים, גם בנושאים העולים וגם בצורת העבודה ובשימוש באיפור ובכלים האמנותיים. למשל נושא איפור הגבות עשוי לעלות אצל נערות תכנים כמו שיום רגשות, היכרות עם אפקט והבעות פנים, שיח על מסרים וציפיות חברתיות או שיח על גבולות

(פנימיים וחיצוניים). לרוב יועבר הנושא באמצעי המחשה רלוונטיים הכוללים סרטונים, שיאפשרו לנערות לא רק להבין טכניקות אלא גם לחבר את השיח על לעצמן ולרגשותיהן מתוך התייחסות למודלים אופנתיים ובחינת העצמי שלהן מנגד. פעמים רבות יאזרו הנערות אומץ ויאפשרו לעצמן להתנסות עם מגוון כלים - עפרונות, מסקרות, מברשות וצלליות, באווירת התרגשות של אתגר, העזה, חיפוש עצמי והתנסות. לרוב ירצו הנערות לחוות מספר טכניקות וכלים אפשריים וייתייחסו גם לאופנה הרווחת באמצעי המדיה.

לעומת זאת, בקבוצה העוסקת בנשים המתמודדות עם מחלת הסרטן וחוות השפעות של תרופות על תווי פניהן, השיח הקבוצתי מעורר רגשות עזים של כמיהה ל"עצמי הבריאה", למראָה הטבעי והמוכר ולתקווה לחיים בריאים שבהם מתמודדים עם סוגיות שבשגרה. ניסיונו לימד אותנו להבנות מפגש זה בעדינות וברגישות תוך מתן מקום לכאב ולתקווה. ההתנסות לרוב תכוון למראה טבעי ורך המותאם לגווני הטבעיים של המאופרת והולם את תווי פניה באופן המדויק ביותר והקרוב לצורת הגבה הטבעית. לרוב יבחרו הנשים כלי זריז שיענה על הצורך ויאפשר התארגנות מהירה של המשך מטלות היום.

בהתאם לייחודיות שתוארה לעיל, הרי שכל קבוצה תתאפיין באתגרים ייחודיים לה, לנושא המרכזי ולשכבת הגיל של המשתתפות. קבוצות הנערות הנמצאות בשלבי התפתחות הזוהות הייחודית מול הציפיות החברתיות-תרבותיות או על פי המודל ההתפתחותי הידוע של אריקסון - גיבוש זהות אל מול טשטוש זהות - יעלו אתגרים קבוצתיים של דיאלוג נשי מקרב מול צורכי היבדלות וייחודיות העשויים להתבטא בשפת הקבוצה בלעג/דחייה/ביקורת וכדומה. העבודה עם אימהות ובנות מעלה את סוגיית המגע בתרגילי איפור בזוגות: מהו מגע הנעים לך? כיצד אנו נוגעות זו בזו? ברוך? בחיבה? ברכות, או שמא בגסות, בחודרנות ובחוסר כבוד לגבולות האחרת ולרגישותה? נשים בוגרות ינהלו באמצעות המפגשים דיאלוג עם דמותן הצעירה, אותה נערה-אישה שחוותה מחלה, הפסקת היריון ואובדן ילדים, עברה מסע חיים המתבטא בהתקבעות של הבעת פנים ובקמטי צחוק או כאב בזוויות הפה והעיניים שלכל אחד מהם סיפור משלו. הקבוצה מאפשרת פעמים רבות אינטגרציה בין שלל הדמויות המהוות את העצמי לאורך סיפור חיינו ואת הבחירה אילו חלקים להאיר, לחשוף להדגיש או לרכך במטרה ליצור את המראה המשקף את מי שאני היום ברגע זה.

מול המראה: איפור ככלי אמנותי-טיפולי

אחת מדרכי העבודה הישירות ובעלות העוצמה עם הממד הרגשי היא שימוש באמנויות. דרך טיפול זו עוקפת את מחסומי ההגנה של האדם על עצמו מפני האחרים ומפני הפחדים בתוכו, ומגיעה ישירות אל הרגשות, הפחדים והכוחות שרובם אינם מודעים. שימוש באיפור ככלי טיפולי נולד מתוך עבודה עם כלים אמנותיים שונים ולמידה על האפשרויות הטמונות בעבודה אִתם. למעשה, הרעיון נולד לאחר למידה בתכנית המשלבת הנחיית קבוצות עם אמנויות, מתוך הבנה

שעם פיתוח נכון המבוסס על תאוריית יחסי האובייקט ויצירת סביבה מאפשרת, ניתן ליצור מציאות השלכתית-משחקית.

כשאדם מתמודד עם שינויים רבים המחייבים הסתגלות מחדש, כמו מחלה, גירושין, עבודה חדשה, לידה או כל שינוי אחר, ההשתתפות בקבוצה מזמנת מרחב מוגן להתבוננות, למודעות, לשיתוף ולפיתוח דרכי התמודדות עם שינויים אלו. כמו כן, בעזרת האמנות ניתן לבטא תהליכים רגשיים בצורה לא מילולית ובאופן מטפורי. קבוצות מבטאות את המתח בין תלות בקבוצה ותשוקה להתמזג בה ובין היבדלות (separations) ומשאלה לבטא אינדיבידואליות. ייחודן של קבוצות המשלבות אמנות הוא בכך שהמבנה שלהן מאפשר זמן ומרחב לחקור את שני צדי המתרס - ההתמזגות והיבדלות (Case & Dalley, 1992).

בחירתנו המודעת להשתמש באיפור ככלי טיפולי אינה מובנת מאליה, שכן היא עשויה להעלות שאלות כמו, האם איפור הוא אמנות? האם אין הוא עלול לחדר מסר מטעה או מחליש?

אז מדוע בעצם איפור?

ניתן לראות באיפור חלק מעולם ציפיות מראָה פטריארכליות, חלק מהשאיפה של הכנסת נשים לתכתיבי מראָה שלעולם לא נוכל להשיגם באופן שבו הם מוצגים בירחוני אופנה ופרסומות. אלו תכתיבי מראָה דכאניים, הגורמים לנו כנשים תחושות של ירידה בדימוי העצמי ובתחושת המסוגלות להתאים את עצמנו אליהם. אנו באות להפוך את האיפור, שהוא עניין יומיומי אצל רוב הנשים בעולמנו וחלק מהנה בעולמנו האישי, לכלי מעצים המאפשר לאישה להשמיע את קולה האישי ולכרטיס לצמיחה אישית (Brown, 2010). בחלקים הבאים נציג את הביטויים שבהם יכול האיפור להפוך לכלי אמנותי טיפולי אפקטיבי.

נורמליזציה - חוסר תיוג "טיפולי": בניגוד לעבודה טיפולית אמנותית דינמית "קלאסית", מפגשים שבמרכזם איפור אינם נתפסים כמתייגים מבחינה טיפולית או שיקומית. למעשה האיפור מהווה בעבורנו כרטיס כניסה "נורמטיבי" למגוון אוכלוסיות החוות את השפה הטיפולית הרווחת כמאיימת או שלתחושתן אין להן "כישורים אמנותיים" במובן הרחב של תפיסות היופי של עולם האמנות. נערות ונשים רבות משתמשות באיפור באופן יומיומי, לטשטש, להדגיש, לפגוש את עצמן במראה.

העיסוק במראָה האישי הוא שיח אישי ואף ציבורי יומיומי, ומשיק לעיסוק בעולמות התוכן של דימויי יופי וגוף. האיפור מאפשר להביא למודעות בקלות ובצורה קונקרטית נושאים של חיוביות והעצמה אישיים ולהאירם הן ברובד הפנימי והן ברובד החיצוני באמצעות טכניקות עבודה פשוטות ושימוות של משחקי הארה והצללה.

היכרות עם העצמי (self): האיפור מבוסס על מגע עם עצמי, עם פניי ועם הפנים שאני מציגה לעולם. האיפור מאפשר מגע עם האיבר הגדול ביותר בגופנו - העור.

ממקום זה אנו בוחנות את עולם המגע, בהיבט הפיזי - מה נעים ליומה לא, ובהקבלה, בעבודה האישית והקבוצתית - מהו המגע הרגשי שאני מאפשרת, מוכנה לו ונעים לי בו. האיפור הוא מקום של חיבור ביני לבין עצמי וביני לבין מי שמאפרת אותי. מגע זה מעצם טבעו הוא בלתי אמצעי ונובע ממפגש בין נקודות זהות או משלימות בנפש המאפרת והמאפרת. מדובר במגע המתבצע באזורים נפשיים ראשוניים ולא מודעים שהגישה אליהם היא אינטואיטיבית, ועל כן העיסוק בו רלוונטי במיוחד לטיפול במתבגרות או באנשים במצבי משבר.

כחלק מנושאי שיח אלו נביא דוגמה למפגש שהתקיים עם קבוצת נערות, שבו עלו תכנים אלו באמצעות טכניקת איפור המדגישה גבולות. המנחה עודדה את המשתתפות לחשוב יחד על המושג גבול. האם יש גבולות ששומרים עליהן? האם יש גבולות שחוסמים אותן? מי מציב להן את הגבולות? הנערות, שחשו בנוח, העלו את נושא היחסים והמגע עם בנים, נערים בני גילם. בשיחה אפשרו המשתתפות לעצמן לקיים דיאלוג אקטיבי בין לבין עצמן ובין לבין האחרות בקבוצה סביב שאלות חשובות כגון, האם אני שומרת על הגבולות שלי? האם אני שומרת על עצמי? האם יש לי אפשרות בחירה? בסיום השיח אמרה א' שעד עתה בחרה שלא להיחשף, כי מהתגובות של חברות הקבוצה הבינה שיש לה בחירה במגע, עם בנים בפרט ואנשים בכלל, וזו הבנה שהיא לוקחת עמה מהמפגש לחיים. הקבוצה נתנה לה כוח ויכולת להיות נאמנה לעצמה ולתחושותיה.

ביטוי ייחודי ואישי של העצמי: האיפור הוא דינמי ויכול לשנות, לחזק ולייצר מקום לביטוי עצמי. הוא יכול להיצבע בצבעים עזים ויכול להימחק בקלות. בעבודה עם נערות בגיל ההתבגרות האיפור מהווה מרחב בטוח לבחור מגוון סוגי עצמי על פי מראות שונים וסגנונות שונים שכולם יחד יוצרים את ה"אני" של הנערה. כמו כן, הוא מאפשר כלי ביטוי חזק ובלתי מזיק למרד הנורמטיבי בגיל זה ודרוש לצורכי התפתחות הנערה (סטולובי, 2015).

האיפור מאפשר לבטא מגוון רב של סגנונות עצמי ולקבל עליהם משובים בסביבה קבוצתית תומכת, מגוננת ואמפתית. ההתנסות המשותפת בסביבה בטוחה, שבה "טעות" מאפשרת למידה משותפת של טכניקה חדשה, מהווה מקום בטוח ליכולת הבעה חופשית, קשרים המעודדים סקרנות, למידה וחיבור לעצמי תוך חיבור לאחרות. יתרון נוסף הוא הקלות שבתיקון, האפשרות לבחור שוב, להתנסות, בלי לשלם מחיר על הבחירה שכן בהינף צמר גפן ומסיר איפור אפשר לנקות את ה"חוויה" ולחזור לניקיון הרענן של הסיטואציה הראשונית.

אחת הדוגמאות לביטוי העצמי דרך איפור הייתה כאשר במפגש הכולל התנסות באיפור דרמטי יותר שכלל שפתונים בצבעים עזים, כמו אדום שני ובורדו, הנערות התלהבו מהם מאוד, במיוחד משום שאצל רובן הוריהן אוסרים עליהן את השימוש בהם בשגרת היומיום. רבות מהנערות חשו שאלו צבעים חזקים מדי עבורן ורצו מיד לנקות את השפתון ולהחליפו בצבעים עדינים וטבעיים יותר. כששאלתי מדוע עשו זאת ענתה אחת הנערות "שהיא ראתה שהצבע פשוט לא מתאים למי שהיא". אף

שהרבה נערות אהבו את המרָאָה הזו, היא הבינה שזה לא מרָאָה שהיא אוהבת על עצמה, והתאפשר לה להביע את קולה האוטנטי ואת השונות שלה מול חוותיה חברתיה. ההתנסות מאפשרת לנו לבחון גם חלק מדמויות הפנטזיה שלנו על עצמנו. כאשר אנו בוחרות מרָאָה שראינו על מודל שאנחנו מעריכות, אנו יכולות לבחון האם זה אכן מרָאָה שאנו שואפות לו ביחס לעצמנו או לא, ובשפה פשוטה - כמה נוח לנו "ללבוש" אותו?

במפגש המסכם של הסדנה אנו מאפשרות למשתתפות לבחור את דמותן, על בסיס מגוון הטכניקות שלמדנו והתנסינו בהן. במפגש סיום של קבוצת נערות בחרה אחת מהן, נערה שקטה באופייה, להתנסות דווקא במרָאָה של איפור עיניים דרמטי שכלל עיפרון עיניים עבה ושפתיים משוחות בצבע חזק. נוסף על כך היא סידרה את שערה בקוקו גבוה ונראתה שונה מהדמות שהכרנו במשך המפגשים. כשהתבקשה לתת כותרת לחוויה ורגש המתאר זאת אמרה כי כשהיא מסתכלת על עצמה במראה היא נראית לעצמה כ"מישהי שיכולה לעשות מה שהיא רוצה, לצאת לכבוש את העולם ושלא יתנגדו לה... הכול אפשרי".

ככלל, העבודה בשילוב איפור בקבוצה מאפשרת לכל משתתפת, גם אם אינה מדוברת מול קהל, להנכיח את עצמה ובכך להשתייך לקבוצה. לצד זאת, עם סיום ההתנסות האישית ניתן להבחין באופן מיד בהבדלים השונים ובייחודיות של המשתתפות הקבוצה, למרות העיסוק בתמה משותפת ובהתנסות דומה. חוויה זו מאפשרת לכל אחת לבטא אני ייחודי לצד האוניברסליות הנשית בשיח הקבוצתי (Case & Dalley, 1992).

חיבור מוחשי לעולם הרגשי הפנימי: ניתן להשתמש באיפור או בהסרתו ככלי מוחשי להבעת רגשות ותחושות בקבוצה מלווה "איפור הרגשות" החושף את עמדות חברות הקבוצה כלפי רגשותיהן - מה זה בשבילי קשיחות למשל? מה הצורך בזה ובאיזה הקשר? מה אני מדגישה ומסתירה בעצמי כשאני בוחרת מראה כזה? שיח זה, המתקיים לצד פעולת האיפור, מסייע, בעיקר לנערות, להכיר ולתת ביטוי למנעד הרגשי שלהן לכל אורכו, גם כאשר מדובר ברגשות שליליים, קשים ואפילו מוכזרים. היכרות זו חשובה במיוחד, שכן כאשר נחסמות התחושות העולות מהרגשות השליליים, נחסמת אֵתן גם האפשרות לחוש במלואם את הרגשות החיוביים (Ben Shahr, 2010).

מיסוך לצד הדגשה: "הסתכל פנימה לתוך עצמך. אם אינך רואה את עצמך כיפה, עליך לפעול כפי שפסל פועל על מנת לחשוף את היופי שבפסלו: הוא מקלף באזמל חלק אחד ואחר הוא מאזן, נקודה אחת הוא מחליק ואחת הופך הוא לברורה. עד אשר הוא חושף את פניו היפות של הפסל. כמוהו - הסר את המיותר מעליך, ישר מה שעקום, נקה את הנקודות החשוכות והפוך אותן לבהירות וברורות. לעולם אל תפסיק לפסל את עצמך עד אשר יזרחו אליך פניך כיצירה האלוהית שנוצרת" (תרגום חופשי של דברי פלוטניוס בתוך: MacKenna & Page, 1930).

הסיבה האחרונה לבחירתנו להשתמש דווקא באיפור ככלי אמנותי-טיפולי היא תכונת הפלסטיות ובמובנים מרבים גם הוורסטיליות שהוא מאפשר. האיפור הוא הכלי האידיאלי ל-"Fake it till you make it", או במילים אחרות: מה שלקח הטבע (הדיכאון, המחלה, הגיל והשבר הפנימי) יחזיר הצבע.

במפגשים בקבוצות נשים המשתקמות ממחלת הסרטן או מתמודדות עמה עלתה שוב ושוב הכמיהה לפעם, ל"אישה שהייתי לפני". נשים אלו הביעו פעמים רבות את רצונן להתנתק מן המהות של "חולת סרטן" אף לרגע, דרך "משיכת מכחולי האיפור". כך הן יכלו להתבונן בבבואת עצמן ה"בריאה", ה"מקורית", ובמובנים רבים לקבל תחושה מסוימת של שליטה בבריאותן, גם אם דרך מסכת האיפור. נשים אלו שיתפו את הקבוצה בחוויה האישית שסוף-סוף הן יכולות להסתכל על עצמן במראה ולא לראות חולי אלא את "האישה שאני" - עם גבות ומסגרת לפני, צבע בלחיים וחיות. כפי שאמרה אחת מחברות הקבוצה בסיכום המפגש, "אני לא זוכרת מתי בפעם האחרונה הסתכלתי על עצמי במראה והרגשתי כל כך 'אני' במלוא מובן המילה כמו שאני מרגישה עכשיו. פשוט להסתכל ולראות את עצמי, ולא מחלה או חולי".

חוויה זו נתנה למשתתפות המון כוח והפיחה בהן תקווה, תקווה שיחזרו להיות הן עצמן כפי שהיו "לפני". המראָה החדש אֶפְשֶׁר להן להיזכר ולו לרגע במי שהן, ולא רק בהתמודדות העכשווית. היו נשים שחשו בנוח יותר לפגוש את ילדיהן לאחר מפגשי הקבוצה. הן חשו מוכנות נפשית לכך ורצו שהם יחוו אותן רגועות יותר ודומות במראן למראָה המוכר להם לפני שהופיעו השפעות הטיפולים. צורך זה הורגש בדרך כלל אצל אימהות לילדים צעירים.

שילוב אמנות פלסטית עם כלים ביבליותרפיים

נוסף על עבודת ההתנסות באיפור ככלי טיפולי, במרבית המפגשים כלל העיבוד שימוש בסוגי אמנות שונים: אמנות פלסטית (ציור, פיסול, עבודות יצירה מחומרים שונים), תנועה, פסיכודרמה, ביבליותרפיה וכדומה. כלי טיפול אלו מביאים לשחרור ממתח רגשי ולמתן הרגשת חופש ויצירתיות ובכך מסייעים ליצירת תקשורת ישירה. השימוש באמנויות מעצים את הפוטנציאל היצירתי האישי הגלום בכל אחת ואחת, ופותח חלון להזדמנויות חדשות של שיח וביטוי גם לנערות/נשים שקשה להן ביטוי מילולי.

במהלך המפגשים אנו עובדות פעמים רבות על בסיס הביבליותרפיה, באמצעות שימוש בטקסטים ו/או בציטוטים משירים. על כן לכל מפגש שם הקשור לשיר. בין שהשיר מנוגן ברקע ובין שכחלק מהמפגש אנו קוראות את השיר יחד עם חברות הקבוצה, וחושפות בפניהן שירים שלרוב אינן מכירות. העיסוק בשיר מאפשר פתיח לשיח על העולם הרגשי בדרך עקיפה שאינה נתפסת כטיפולית. כמו כן אנו מאפשרות לחברות לבטא מה כל אחת מהן לוקחת ממילות השיר וכיצד הן נפגשות עם התוכן המועבר בו. תרגיל שאנו עושות כחלק מהמפגשים הוא עבודה על מודל היופי דרך תמונות ממגזינים. השאלות המנחות הן: כיצד אני רואה את עצמי אל מול

הגדרת היופי העכשווית? האם היא מתאימה לי? האם אני מתאימה את עצמי אליה או מתנגדת לה? פיתוח העמדה האישית באמצעות קולאז', יחד עם שיח קבוצתי, מאפשר שיח עמדות קבוצתי כאשר האמנות מהווה כלי שבאמצעותו גם חברות שקשה להן להתבטא בקבוצה מראות את העבודה שעשו ומקום זה משתתפות בשיח הקבוצתי.

כאמור, כל קבוצה מהווה עולם ומלואו - מבחינת אוכלוסיית היעד, מבחינת דרכי העבודה המתאימות לה ומבחינת הדינאמיקה שנוצרת בין המשתתפות. אנו מרגישות כי העבודה שיש בידינו מגוון גדול של כלי הנחיה מאפשרת לנו התאמה נכונה ומדויקת לכל קבוצה על פי צרכיה ושלבי התפתחותה, ממש כמו כל אם טובה דיה.

לראות את הטוב שבי: הדגשת הכוחות והחוזקות

הנרטיב של ההתבוננות במראה נמשך כחוט השני גם בנקודה זו. בהתבוננות במראה יש ממד מאוד ביקורתי ובוהן. כבר כילדות צעירות אנו מורגלות, בהתאם להבניות חברתיות, למצוא את הפגם, לראות מה לא טוב. התפיסה שניסינו לקדם במפגשים הייתה הפוכה: להסתכל במראה (אם אמתית ואם וירטואלית) ולמצוא את מה שטוב בי, את מה שאני אוהבת בעצמי. גישה זו יונקת את מקורותיה מנקודת המוצא של הפסיכולוגיה החיובית: ההתמקדות בדברים "העובדים טוב" בחיינו, בחוזקות, בכוחות, ביכולות ובכישורים שלנו. הפסיכולוגיה החיובית בוחנת למעשה מהן דרכי ההתמודדות הזמינות לאדם הנתון עם אתגרי חייו (Ben Shahar, 2010).

התמקדות בהיבטים חיוביים מעלה את הערך ואת הדימוי העצמי, ופותחת צוהר למימוש הפוטנציאל הגלום בנו כאשר נבחר לממשו. מן הספרות המקצועית עולה כי רגשות חיוביים ביחס לעצמי מנבאים חוסן נפשי גדול. העצמה של תחושות חיוביות ביחס לעצמי מגבירה את הביטחון העצמי, את האופטימיות, את תחושת היעילות, את האנרגיה ואת ההתמודדות האפקטיבית עם אתגרים ועם לחץ. התמקדות זו מאפשרת לאדם לפתח דרכי חשיבה יצירתיות יותר בהתמודדות עם אתגרים ובפנייה למערכות התמיכה הזמינות לו (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). חשוב לציין כי העיסוק בחיוביות אינו מבטל קושי או רגשות שליליים, אלא מאפשר למשתתפת לבחון את החוויה ואת הנרטיב שהיא בוחרת לעצמה בדגש על הלמידה המצמיחה אחד המשפטים המעצימים והמחזקים המשמשים מקור כוח חיובי הוא: "אלוהים, תן לי הכוח לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנות, את האומץ לשנות את מה שביכולתי לשנות ואת החכמה לדעת להבדיל ביניהם" (ריינולד ניבור).

המיקוד ביש, בחיובי ובעוצמה הפנימית הם אחד ממוקדי השיח במסגרת מפגשי הקבוצה. במפגשים אנחנו בוחרות להסתכל על משברי חיים ולבחון כיצד אותה חוויה העצימה אותי, אילו כוחות אישיותיים באו לידי ביטוי אצלי בעקבות אותו משבר, מה גיליתי על עצמי, מה למדתי לאהוב בעצמי בעקבותיו. תפיסה זו מעוצבת בתרבות הסינית העתיקה, שבכתב שלה המילה "משבר" מסמנת גם "הזדמנות". תפיסה זו מוכרת לכולנו באמרה העממית הידועה "כשנסגרת דלת נפתח חלון".

כך, בתהליך הקבוצתי נעשית עבודה על הגברת תחושת הערך והדימוי העצמי, המסוגלות והיצירתיות של המשתתפות. באמצעות המפגשים המשתתפות חוות את כוחותיהן ומכאן יבחנו אילו מטרות יציבו לעצמן להמשך ואילו דרכי פעולה ינקטו להשגתן. נוסף על כך, המפגשים משמשים במה להעמקת קשרים חברתיים וליצירת תקשורת מקרבת ומכבדת עם קבוצת השוות. כל אלו נותנים קרקע פורייה להעשרה של ארגז הכלים להתמודדות עם אתגרים בהמשך, מתוך התפיסה כי הצורה שבה אנו בוחנים את מציאות חיינו היא בעלת משקל רב יותר על חווייתנו את היומיום מאשר המציאות האובייקטיבית (Ben Shahaar, 2010).

זו אני, זה שלי, זאת בחירתי: אימוץ גישה פמיניסטית

על פניו, החיבור בין עוצמה נשית לעיסוק במראה ובאיפור עשוי להיתפס כהיפוכו הגמור של פמיניזם, שכן כפי שציינו קודם, התבוננותנו במראה אינה נקייה, אלא מתווכת בידי הבניות חברתיות מקבעות של "מה נכון", "מה יפה" ו"איך אישה צריכה להיראות". במפגשים אנו מציעות התבוננות אחרת המודעת לחלוטין להבניות החברתיות, אך בוחרת לבחון אותן, "לשחק" בהן ולא לקבלן כאקסיומות. יופי הוא מונח סובייקטיבי, מראה הוא דבר דינמי ונזיל. בסופו של דבר, הבחירה שלנו מבחינת הנראות מבטאת את התפיסה כי האישי הוא פוליטי.

הדגש שאנו שמות בהנחיית הקבוצה הוא בבחירה, בשליטה ובמיצוב העצמי מתוך מודעות לחוזקות ולעצמות שבנו. הרעיון הוא כי היכולת להשפיע על המראה ולשנותו היא חוויית ביטוי עצמי, ולא בהכרח היכנות לתכתיבים חברתיים או ריצוי של האחר (Brown, 2010). בקבוצה מתקיים דיאלוג על מוסכמות ואופנות, שיח על האפשרויות שהאיפור מייצר להתנסות ולבחור את המראה שבעזרתו אעביר את המסר האישי שלי כלפי חוץ מתוך הכוח הטמון בבחירה. לפי גישת הטיפול הפמיניסטי, עלינו האחריות להתמודד עם מצבי חיינו השונים ולפתור אותם. לנו היכולת לחולל שינוי בחיינו. חברות הקבוצה חוות כמכנה משותף משבר חיים. ביכולתן לעזור זו לזו להתרומם ולצמוח מהמשבר לכיוונים שונים; הן יודעות טוב יותר מכל אחד אחר מה הן חוות, ועל כן הן יכולות לעבוד יחדיו על נתיבי החלמה יצירתיים (Brown, 2010). במפגשי הקבוצה ניתן מרחב גדול לדיון במושג הנשיות. חברות הקבוצה חוקרות שוב ושוב מהי נשיות בעבורן - מה הופך אותי לאישה? האם הנשיות באה יחד עם נעורים? אם איבדתי חלק "נשי" בגופי (שד, רחם, שחלות) האם עודני אישה? נוסף על כך אנו שואלות במפגשים מהו המקום של הבחירה שלי בעיצוב נשיותי: מהם גבולות הנשיות שלי? מה אני בוחרת לאמץ במאפיינים המגדריים הנתפסים כ"נשיים" ומה איני מאמצת? מה אני אוהבת בנשיותי? מה אני רוצה לשנות? מה היא מאפשרת לי? במה היא חוסמת אותי? שיח זה מרגש תמיד ומהווה קרקע פורייה להפריה הדדית בין חברות הקבוצה. מצאנו שבקבוצות רב-גילאיות, כגון קבוצות אימהות ובנות, השיח מרתק במיוחד ומאפשר חיבור חזק ותקשורת ישירה על מסרים שהבנות מקבלות לגבי נשיותן מאימהותיהן.

לסיכום

הנערות שהשתתפו בקבוצות הן היום בוגרות צעירות, והצעירות יותר בקבוצות מהשנים האחרונות נמצאות בעיצומם של לימודי התיכון. לאחר סיום המפגשים הקשרים ביניהן התעצמו והועמקו, והתקשורת ביניהן הפכה רכה ומכילה יותר. ראינו לאורך המפגשים כיצד נורמות השיח בין חברות הקבוצה משתנה, הופכת לפתוחה וכנה בעיקר קשובה יותר למילים שנאמרות ולאלו שאינן נאמרות ומבוטאות בדרכים שונות: שפת גוף, הבעה, אפקט וכלי האיפור והאמנות השונים. היו מפגשים שבהם הדיון שהתפתח בעקבות מראה מסוים היה כל כך עמוק וערני, שלא נשאר זמן להתנסות עצמה. נוכחנו כי המחנכות של אותן כיתות, שלעתים בבתי ספר מסוימים נכחו במפגשים כמלוות וכך יכלו להמשיך ולטפח את הדינמיקה הקבוצתית שנוצרת, מיישמות תכנים, כלים, סיטואציות ודוגמאות שהתקיימו בסדנאות בשיעורי החינוך ועוד. משוב מעניין ומשמעותי שקיבלנו מהמורות המצטרפות היה כי הן עובדות על שימור צורת השיח המקרב והמכבד גם בשיעורי החינוך.

ידוע כי בעבודה טיפולית נוצרים קשרים אינטימיים וחזקים המדהדים ארוכות בנפשות המטפלים והמטופלים גם יחד. האינטימיות הנוצרת בקבוצה, השיח החשוף, המגע הרגשי והגופני מובילים לקרבה ולאינטימיות בין המשתתפות שלרוב ממשיכות להתקיים באופן זה או אחר. העובדה שנכחו במפגשים דמויות המלוות את המשתתפות במציאות היומיומית (מפגשי אימהות-בנות, מפגשי כיתה יחד עם המחנכת, מפגשי נערות עם עו"ס, מועדון נוער וכו') אפשרה הדהוד ממושך של החוויה גם מחוץ למפגש עצמו.

כמנחות וכמטפלות, ידוע לנו כי מדובר באינטימיות הנוצרת ונמשכת בזמן המפגשים, וכל פעם עם סיום הקבוצה משהו בנו אומר תודה על הנשים המרתקות והחזקות שזכינו להכיר וללוות. כיוון שאנו חיים במדינה קטנה הזדמן לנו לא פעם להיתקל בשבילי החיים במשתתפות יקרות מהעבר. כל מפגש נגיעה שכזה, שבו אנו זוכות להתעדכן בהמשך סיפור החיים, בחותם שנשאר מהחוויה, בקשרים שנשמרו והתהדקו, מחמם את לבנו. אין דבר מרגש יותר מלגלות לאחר שנים מספר על אישה שהגשימה חלום שנולד בקבוצה, על שינוי שנוצר ועדיין מתקיים. אשרינו שזכינו.

אפילוג

הקדשנו את המאמר לסבתותינו היקרות, שגידלו שושלת של נשים חזקות ותומכות במשפחתנו. שיתפנו בסיפור המשבר האישי שממנו צמחה "ביוטי ונפש", ונרצה לסיים בהתייחסות לצמיחה המשותפת שלנו כאחיות בעבודתנו יחד.

יש לציין כי למרות פער הגילאים בינינו, עשר שנים, תמיד היינו קרובות זו לזו - חברות, אוהבות ונשות סוד. המשפחה שבה גדלנו, חוויות ילדות, ערכי הליבה, אמונות ואפילו האנרגיות שלנו דומות, עד כדי כך שזכינו להיקרא בכינוי החיבה "האחיות התאומות".

שתינו מאמינות בכוח נשי כי גדלנו במשפחה שבה נשים הן לב המשפחה, הן הדבק שגורם לכולם להיפגש סביב שולחן השבת והחג, מאפשרות שיח משותף ומחדירות ערכי משפחה, חברות ואמונה בעצמנו, ומשמשות מודל ותמיכה האחת לרעותה. יחד יצרנו שיתוף פעולה מקצועי מהנה ומפורה. הדמיון שלנו מקרב אותנו והשוני הבינאישי מגוון ומעשיר. רמת האמון שלנו זו ביכולותיה של זו היא גבוהה. אין לנו ספק, כאשר אחת מעבירה את הסדנה והשנייה היא מנחה מקצועית, שכל אחת מאתנו ממלאת את תפקידה כמיטב יכולתה.

עם זאת, העבודה המשותפת לימדה אותנו שאנחנו צריכות לגבש צורת עבודה עם קו ברור המפריד בין העבודה המקצועית המשותפת ובין יחסי המשפחה. לא אחת נאלצנו להתמודד עם חילוקי דעות בתחום זה או אחר והקפדנו מאוד שאלו לא יפגמו במרחב האחר של יחסינו. זו בהחלט משימה מאתגרת. אחד הפתרונות שמצאנו היה להקצות זמנים מוגדרים ופגישות שלנו ל"זמן אחיות" ו"זמן עבודה". אנו בטוחות שהדיאלוג המשותף בינינו מובא בהקבלה לקבוצות שלנו, שבהן אנו עוסקות רבות ביחסים שלי עם עצמי וביחסי עם הסביבה. כשם שאנו מתמודדות עם אי-הסכמות וצרכים שונים בינינו ומתעלות זאת לשיח פתוח ומקרב, כך יש בידינו מרחב פתוח ומזמין יותר לבנות הקבוצות לעשות זאת בינן לבין עצמן ובינן לבין האחרים המשמעותיים להן.

כשאנחנו עובדות יחד האסוציאציות קופצות כמו פופקורן, היצירתיות עולה ואנחנו מגיעות יחד לחשיבה יצירתית יותר מאשר לו היינו חושבות בנפרד. כשאחת נתקלת בקושי השנייה מרימה אותה, וככה הגענו למקומות ולהתנסויות שלא חשבתנו שנגיע אליהם. כך השיח המשותף, הנוגע לתכנים רגשיים, נתן רובד נוסף ליחסינו ולשיח המשפחתי הרחב בכלל. התרומה הגדולה בעיסוק בהעצמה נשית היא שאת מזכירה לעצמך ולסובביך כל יום כמה כוחות טמונים בכל אחת ואחד מאתנו. הדבר דומה להרכבת משקפי ראייה ורודים שדרכם אפשר להסתכל על העולם. העיסוק בתכנים הללו עזר לנו לגבש מחדש את הנשיות הנכונה והמתאימה לנו לזמן ולמקום שבו אנו נמצאות כיום ולהזכיר זאת האחת לחברתה.

מקורות

גור, ע' (2014). למה טיפול קבוצתי הוא כלי חשוב בעבודה טיפולית עם נשים? האתר חכמת נשים. נדלה מתוך: <http://wtc-anatgur.co.il/>

גרי, ג' (1994). גברים ממאדים ונשים מנוגה. תל אביב: אור-עם.

דיאמנט, א' (2008). האוהל האדום (תרגום: שרונה גורי). תל אביב: מטר.

יאלום, א' (2006). טיפול קבוצתי: תיאוריה ומעשה. אור יהודה: כנרת.

סטולובי, ט' (2015). היבטים תרפויטיים בתהליך הסטיילינג. פסיכולוגיה עברית. נדלה מתוך: <http://www.hebpsy.net/articles.asp?t=89&id=3300>

- Ben-Shahar, T. D. (2010). *Being Happy: You Don't have to be Perfect to Lead a Richer, Happier Life*. New York: McGraw-Hill.
- Brown, L. A. (2010). *Feminist Therapy* (Ch. 1, pp. 1-8). Washington: American Psychological Association.
- Case, C. & Dalley, T. (1992). *The Handbook of Art Therapy*. London: Routledge.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131 (6): 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9 (2): 111-131.
- MacKenna, S., & Page, B. S. (1930). *THE SIX ENNEADS by Plotinus*. Retrieved from:
<http://sacred-texts.com/cla/plotenn/enn083.htm>
- Pine, K. (2014). *Mind what you Wear: The Psychology of Fashion*. Amazon Kindle.

עולמות אפשריים: טיפול בילדים הסובלים מטראומה בעקבות חשיפה להתקפת טרור באמצעות עבודה אינטגרטיבית במשחק

שלמה אריאל

הקדמה

השנה - 2002, הימים - ימים של טרור ומתח באינתיפאדה השנייה. בוקר אחד, בשעה שבפנימיית "הרים" לתלמידים עם קשיי למידה ובעיות התנהגות חיכו להסעה לבית הספר, נורה לעברם מטח מתוך מכונית חולפת. שני ילדים נהרגו ועשרה נפצעו. אלון ומאיר,¹ תלמידי כיתה ג', היו עדים לאירוע הנורא.

אלון, מאיר ומשפחותיהם טופלו בהדרכתי עוד לפני האירוע על ידי שתי מתמחות בתכנית הכשרה לטיפול אינטגרטיבי רב-מערכתי במשחק. במאמר זה אציג שלושה מאפיינים של המודל הזה בהתייחסותו לטיפול בתגובות פוסט-טראומטיות, ואדגים אותם דרך סיפורי המקרה של אלון ומאיר. ואלה הם המאפיינים:

א. רב-מערכתיות: טראומה אינה ישות קלינית מבודדת. תגובות פוסט-טראומטיות הן תוצר לא רק של אירוע ספציפי, מחריד ככל שיהיה, אלא גם של אינטראקציות מורכבות בין גורמים השייכים למערכות רבות, פנימיות וחיצוניות. פנימיות - המערכות הגנטיות, הנורו-פסיכולוגית והפסיכו-דינמית, פרופיל ההתפתחות הקוגניטיבית, הפסיכו-מוטורית, הרגשית והחברתית, התרבות המופנמת; חיצוניות - רישום של אירועי חיים, המערכות המשפחתיות, החברתיות, המוסדיות והאקולוגיות. לכן לא די בטיפול בסימפטומים; הטיפול בטראומה דורש התייחסות לכל הגורמים הרלוונטיים מכל המערכות.

1. כל התיאורים המובאים כאן הם גרסאות להתרחשויות שקרו במציאות והגיעו לחדרי הטיפול במשחק. כדי לשמור על פרטיות המטופלים שונו כלל השמות של המטופלים ומשפחותיהם וכן של המקומות והמוסדות, וטושטשו כלל הפרטים המזהים בלא היכר.

ב. עיקרון מסביר מרכזי: יש מנגנונים פסיכולוגיים אוניברסליים, המסבירים איך אדם מתמודד עם טראומה, או לצורך העניין עם סוגי לחץ אחרים, כגון הצורך לשמר על פשטות, איזון והרמוניה בתוך כל המערכות המוזכרות לעיל וביניהן.

ג. אקלקטיציזם שיטתי: טיפול צריך להתבסס על הבנת המנגנונים הללו ועל התגלמותם הייחודית בכל מקרה לגופו. אפשר ליישם את הטיפול במבחר גדול של טכניקות טיפוליות, בכלל זה טכניקות של טיפול פרטני, קבוצתי ומשפחתי במשחק, ובלבד שתתאמנה למטרות שנקבעו באסטרטגיה הטיפולית, שנבנתה על סמך הערכה אבחונית רב-מערכתית.

סיפורי המקרה של אלון ומאיר

כדי להבין ולנתח את התגובות של שני הילדים לטראומה שעברו, חשוב להציג את קורותיהם עד לאירוע, את משפחותיהם ואת מאפייניהם, מתוך התייחסות למערכות הפנימיות והחיצוניות השונות בהתפתחותם.

תולדות המקרה של אלון

אלון סבל מאז שנולד מחולשת שרירים גנטית, היפוטוניה. לעובדה זו היו השלכות מרחיקות לכת על התפתחותו. מגיל צעיר מאוד הוא הבין שהוא לא חזק מוטורית כרוב בני גילו. הוא צבר כישלונות ותסכולים, ופיתח דפוסי הימנעות מפעילויות פיזיות. בשל חולשתו הגופנית ובידודו החברתי הוא סבל כבר בגן מתגובות שליליות מבני גילו, בטווח שבין התעלמות ממנו ודחייתו לבין הטרדות מכוונות והתעללות בו. מאחר שהיה ילד חכם, מילולי וחרیف, הוא החזיר לאיביו במילים מושחזות, המכוונות היטב כלפי נקודות התורפה שלהם. התקיפות המילוליות רק החמירו את אוירת העוינות כלפיו ואת בידודו החברתי. אלון לא ייחס את קשייו הבין-אישיים להיותו מרוחק חברתית או לתוקפנותו המילולית, אלא לחולשותיו הפיזיות. הוא ראה את בני גילו כמרושעים. הוא התעלם לחלוטין מחלקו בבעיה. הוא פיתח שילוב של רגשי נחיתות ורגשי עליונות.

אביו של אלון, אבנר, היה בן לניצולי שואה. כתגובה נגד הזדהותו עם קורבנות שואה חסרי ישע, טיפח אבנר תדמית של אדם קשוח. הוא פיתח קריירה בצה"ל, שם יצא לו מוניטין של משליט משמעת נוקשה. הוא השתייך פוליטית לימין הקיצוני. הוא לא האמין בשלום ובהתפייסות, אלא רק בשימוש בכוח. הוא אימץ סגנון דיבור ושפת גוף "מצ'ואיסטיים" ונוקשים, שהתבטאו גם בבית. לאבנר היה קשה לקבל את הקשיים הפיזיים, הרגשיים והחברתיים של בנו אלון. קשיים אלו גרמו לו לעמוד מול כל מה שהוא ניסה לברוח ממנו במהלך חייו. חולשותיו של בנו הזכירו לו את חוסר האונים של קורבנות השואה. הפער בין החולשות הפיזיות של אלון לבין לשונו המחודדת סייעו לאבנר להתעלם מקשייו של בנו. הוא הכחיש את קיום ההיפוטוניה, דחף את אלון להיות חזק, אמיץ ונועז מעבר ליכולותיו, וכאשר אלון נכשל, לעג לו. מיותר לציין כי כל אלו רק החמירו את קשיו של אלון.

אבנר נהג בנוקשות גם כלפי רות, אשתו, בת קיבוץ השומר הצעיר. אחרי שעזבה את הקיבוץ היא המשיכה לדבוק בעמדות פוליטיות שמאליות. כדי למלא את הריקנות הרוחנית שבתוכה בעקבות העזיבה היא הצטרפה לסדנאות בודהיסטיות, תרגלה מדיטציות ואימצה עמדה של הכלת קשייו של אלון וקבלתם. היא יצרה קואליציה עם אלון נגד אביו, הייתה סובלנית כלפי חולשותיו ואף הפגינה התנהגויות של הגנת יתר. יחס זה הקשה על אלון להתחזק ולגייס כוחות התמודדות. תגובותיו של אבנר לעמדות הפוליטיות והאידיאולוגיות של רות ולהגנת היתר על אלון נעו בין לגלוג ובין מתיחת ביקורת כעסנית. רות, לעומת אבנר, הייתה מגיבה באופנים פסיביים-אגרסיביים. הייתה מתעלמת ממנו או מסבירה לו מה לא בסדר אצלו. הקונפליקט בין הוריו של אלון לגביו הגביר את הבלבול שלו ואת מבוכתו.

כאשר אלון החל ללכת לבית ספר הוא נתקל בקשיים ברכישת מיומנויות כתיבה בשל ההיפוטוניה. נוצר פער בין הקצב של קליטת החומר הנלמד לקצב הכתיבה. חוסר האיזון בין כושר הריכוז הטוב ויכולות ההבנה שלו מצד אחד ובין הביצוע הדל מהצד האחר התרחב לתחומי לימוד אחרים. במהרה התייאש, הפסיק לכתוב או לבצע מטלות לימודיות אחרות. בשל מצבו הרגשי, בעיותיו החברתיות וקשייו הלימודיים הוא לא היה יכול להתרכז בכיתה. היה מפריע ומפטרט, והמורים התלוננו בפני הוריו. תלונות אלה לא רק שנכשלו בשיפור המצב, אלא גם החמירו אותו עוד יותר, הואיל ובעיותיו של אלון בבית הספר הוסיפו אלמנט שלילי לדינמיקה המשפחתית. בעקבות המלצת יועץ בית הספר הועבר אלון לכיתה ג' בבית הספר הפנימייתי "הרים" לחינוך מיוחד. אף שבית הספר היה דתי וממוקם באזור מריבה עם פלסטינים, התעקש אביו שישלח לשם כי נחשב לטוב ביותר מסוגו, ולתפיסתו היה בצד הנכון מבחינה פוליטית. הוא אמר: "לא יזיק לאלון אם ילמד משהו על יהדות".

אחרי התקפת הטרור פיתח אלון סימפטומים פוסט-טראומטיים חמורים. הוא סירב ללכת לבית הספר, פחד להישאר לבדו והיה מקיא לעתים תכופות. תנועותיו הפכו למגושמות באופן קיצוני. הוא אמר שוב ושוב שהוא רוצה שהוריו "יעבירו אותו לארץ אחרת". תגובת אמו רות הייתה הגברת הגנת היתר. היא הייתה יושבת אתו שעות ומחבקת אותו, מפנקת אותו ונענית לכל דרישותיו. אביו אבנר היה תוקף את שניהם מילולית בלגלוג סרקסטי. הוא האשים את רות ב"סירוסו" של אלון ובהפיכתו לנשי וקרא לאלון "פחדן" ו"תינוק קטן ומפחד". הוא אמר לרות ולאלון: "בגלל אנשים כמוכם המחבלים עומדים לנצח ולהרוס את כולנו. זה בדיוק מה שהם רוצים, להשליט בנו טרור, ואתם ההוכחה שהם הצליחו". רות דרשה להוציא את אלון מבית הספר, שהיה ממוקם באזור מסוכן, מוקף בכפרים עוינים, ואילו אבנר לא היה מוכן לשמוע על כך: "אנחנו צריכים להישאר ולא לתת לטרור לנצח".

תולדות המקרה של מאיר

מאיר אומץ בגיל שנתיים על ידי משה ואשתו רחל. לפני אימוצו היה מאיר באומנה, שם, לפי הדיווחים, סבל התעללות גופנית מכמה מטפלים.

משה עבד קשה במפעל. רחל הייתה עקרת בית חמה וחרוצה. שני ההורים המאמצים היו דתיים, מן הזרם המתון. משה ורחל ראו עין בעין בכל הנוגע לגידולו של מאיר. שניהם אהבו אותו, קיבלו אותו והפעילו סמכות הורית בלי להיות נוקשים יתר על המידה. כאשר מאיר היה בן חמש נפטרה רחל ממחלה סופנית. משה ומאיר לא הפגינו ביטויים חיצוניים של אבל וגם לא דיברו על רחל, אך משה נהיה מדוכא וקודר והתקשה לדבר. במשך מספר חודשים היה מאיר ישן במיטת אביו. שנה אחרי מותה של רחל נשא משה אישה אחרת, רבקה. רבקה הייתה שונה מאוד מרחל. הייתה מוחצנת ורגשנית. היא הייתה אדוקה באמונתה, ומנקודת מבטה משה ומאיר לא היו מספיק דתיים. היא הייתה דורשת ממאיר להתנהג כילד דתי לכל דבר. היא ראתה עצמה כאינטליגנטית וכישרונית. היא נזכרה במרירות באביה, שהחזיק בדעה שלמודים ועבודה מוחץ לבית לא נועדו לאישה, לא הרשה לה לסיים את בית הספר התיכון והחרים את ספריה, אך היא המשיכה ללמוד בחשאי, בעזרת אחותה הגדולה, והשלימה את תעודת הבגרות בכוחות עצמה. אחרי שהתחתנה עם משה הייתה מקדישה זמן רב ללימוד קורסים שונים מוחץ לבית. משה התלונן שהיא מבזבזת יותר מדי זמן וכסף על קורסים אלו, מותחת את התקציב המשפחתי הזעום, ומזניחה את מטלות הבית. היא הייתה מצדיקה את עצמה בטענה שחלק מקורסים אלו יעזרו לה להיות אישה ואימא טובה יותר, כי הם עוסקים בנושאים הקשורים לפסיכולוגיה ולחינוך. היא הייתה מאשימה את משה בכך שהוא בור וחסר אמביציה. הוא סבר שאף אחד מהקורסים האלו לא הפך אותה ליותר חכמה.

מאיר היה ילד בעל אינטליגנציה ממוצעת ומעלה, אך התקשה בבית הספר. הוא היה חסר מנוחה, התחבר עם ילדים חסרי משמעת מכיתה ד', והיה עושה אתם מעשי קונדס. רבקה ניסתה לכפות עליו גבולות נוקשים, לתכנן את סדר היום שלו ולהטיל עליו מטלות רבות המוקדשות ללימודים, כולל לימוד תורה, ולעזרה בבית. כאשר לא שיתף פעולה היא הייתה נוקטת איומים ועונשים. מאיר היה מגיב בחוצפה. היה נוהג לברוח מהבית ולהתחבא במשך שעות. משה לא שיתף פעולה עם הדרישות של רבקה. עם זאת, היא מעולם לא התייעצה איתו על הגישה החינוכית המתאימה. היא חשבה, ללא כל בסיס, שהוא חסר אינטליגנציה ואדיש מכדי להתייעץ עמו, והייתה מטיחה בו ובמאיר בבכי ובצעקות כי הם שונאים אותה ורוצים להיפטר ממנה.

התנהגותו והישגיו של מאיר בבית הספר החמירו בהדרגה, עד שהועבר לבית הספר הפנימייתי "הרים". לפני התקפת הטרור הישגיו הלימודיים השתפרו במקצת לעומת הישגיו בבית הספר הקודם, אבל אחרי התקפת הטרור הפכה התנהגותו ליותר בעייתית. הוא היה שוהה שעות מוחץ לכיתה, מתחצף למורים ומתקוטט עם תלמידים. בחופשות בבית הוא החל לגנוב כסף מארנקה של רבקה. הוא התחבר אל ילדים עבריינים בשכונה. רבקה ומשה איבדו כל שליטה עליו. רבקה האשימה את משה בטענה שהוא חלש ומתירני מדי והתלוננה שהוא משאיר אותה להתמודד עם הבעיה לבד.

אימוץ אסטרטגיות טיפוליות מובחנות לכל אחד מהמקרים

אלון ומאיר הציגו שינויים דרמטיים בהתנהגותם וברגשותיהם אחרי שנחשפו להתקפת הטרור, שינויים שניתן לסווגם כתגובות פוסט-טראומטיות. השינויים היוו החרפה והעצמה של דפוסים קדם-טראומטיים, אך התבטאו אצלם בשני כיוונים הפוכים: אלון הפך להיות יותר חלש, כנוע, מפוחד ותלותי, ומאיר הפך להרבה יותר תוקפני, נוטה להתנהגויות סיכון, פזיז ומרדן. כיוונים הפוכים אלו נבעו מהעובדה ששני הילדים האלה לא חיו באותו עולם. ההערכות האבחוניות ואסטרטגיות הטיפול שנבחרו היו צריכות להביא בחשבון לא רק את החוויה הטראומטית, אלא גם את כל עולמם. אופי הסימפטומים הפוסט-טראומטיים של אלון שיקף את הדימוי העצמי כילד חלש וחסר אונים, שכל אמצעי ההגנה שלו היו לשונו המחודדת - נשק חסר תועלת ולא רלוונטי נגד טרוריסטים רצחניים. הגנת היתר שקיבל מאמו חיזקה את הדימוי העצמי הירוד שלו והעצימה את החרדה ואת הרגרסיה. חוסר הרגישות של אביו, דרישותיו התוקפניות ממנו שיהיה חזק מעבר ליכולתו והלעג כלפי חולשותיו נתפסו כהתקפה וכאיום במקום כעידוד, ורק גרמו לו להרגיש יותר חלש ופגיע. הסירוב של האב להוציא את אלון מבית הספר, ואי-יכולתה של אמו לשנות החלטה זו, גרמו לו להרגיש לא מוגן. הדעות והעמדות המנוגדות של הוריו בלבדו אותו ולא היו מודלים עקיבים לחיקוי, שמהם יוכל ללמוד אסטרטגיות להתמודדות עם קשיים בכלל ובפרט עם אירועים נוראים כהתקפת טרור.

להבדיל, צביון הסימפטומים הפוסט-טראומטיים של מאיר עוצב על ידי גורמים שונים מאוד. הסימפטומים הללו היו קשורים להיותו ילד מאומץ שהתעללו בו טרם האימוץ. ניסיון חיים זה השאיר חותם על דימויו העצמי, של קורבן דחוי וחסר הגנה, ומנע את התפתחות האמון הבסיסי ואת ההיקשרות. הוא יכול היה לסמוך רק על עצמו. לתקופה קצרה אחרי האימוץ הוא עבר חוויה הורית מתקנת, שהייתה יכולה לסייע לו בהדרגה לפתח מידת-מה של אמון בזולת ולהיקשר נפשית לדמויות הוריות חיוביות, אבל כל זה נגמר בבת אחת עם מותה של רחל. לא התאפשר לו לבטוח בחיים עצמם. לתקופה קצרה היה אביו כולו שלו, אם כי לא כדמות הורית תומכת המאפשרת את עיבוד האבל אלא כדמות שותקת ודיכאונית. ואז באה רבקה ולקחה את אביו ממנו, והחלה, על פי תפיסתו, להתעלל בו. לפי תפיסתו אביו בגד בו, ולא הצליח להגן עליו מלחציה של רבקה. נוסף על כך הוא היה כישלון בבית הספר. כל ההתפתחויות הללו העצימו את דימויו העצמי של קורבן דחוי, חסר הגנה וכושל. הוא איבד את יכולתו לסמוך על מטפלים מבוגרים ולהיקשר אליהם. הוא סמך רק על עצמו. הוא החל לפתח תחושת אומניפוטנציה כהגנה. התקפת הטרור רק יכלה להגביר את תחושת חוסר האמון, את האומניפוטנציה ואת כעסיו כלפי כל המטפלים המבוגרים. הוא החל להתמרד ולהתבודד. הוא פגש מוות פתאומי בפעם השנייה בחייו והחל לשאול את עצמו אם ראוי לחיות את החיים. כפי הנראה, הוא פיתח רצונות אובדניים, והוריו לא היו מסוגלים כלל להתמודד עם קשיים אלו. ההבדלים הבולטים בין שני המקרים חייבו לאמץ אסטרטגיות טיפוליות שונות

לכל אחד מהם. אף ששני הילדים נזקקו לעבד את החוויה הטראומטית, הטיפול בכלל ואופני הטיפול במשחק בפרט היו חייבים להיות שונים. הטיפול באלון הצריך מאמצים להעצים אותו ואת ביטחונו העצמי, לסייע לו לרכוש עצמאות ואוטונומיה ולחזק את מיומנותיו החברתיות והלימודיות. נוסף על כך, היה הכרח לטפל בדפוס ההורות הדיספונקציונליים של הוריו. לעומת זאת, הטיפול במאיר דרש לסייע לו לבנות אמון בסיסי ויכולת היקשרות נפשית, להתאבל על האובדנים שחוה, לרכך את כעסו ולמתן את הדחף שלו להרס הסביבה ולהרס עצמי. גם על הוריו היה לשנות את דפוס ההורות שלהם. לא היה די בעיבוד החוויה הטראומטית; כדי להשיג תוצאות נדרש היה לטפל גם בשאר הדברים שפורטו לעיל.

טיפול אינטגרטיבי במשחק

המתמחות שטיפלו בשני המקרים הוכשרו לעבוד במסגרת מודל רב-מערכתי, אינטגרטיבי, רגיש תרבות לעבודה טיפולית עם ילדים באמצעות משחק, שפיתח כותב שורות אלו (אריאל, 2014; אריאל ופלד, 2000; Ariel, 1994, 1996, 1999; Prosky, Shi, Tiurean & forthcoming; Ariel, Keith, Martinez-Ortiz, Whiteside, 2014 - ראו תיבת המידע על המודל ומונחי המרכזיים). העבודה על פי המודל הזה מחייבת התייחסות לגורמים מכל המערכות התוך-נפשיות והחיצוניות שפורטו לעיל.

אלון ומאיר הגיעו עם משפחותיהם לטיפול כשהיו בני תשע. בטיפול במקרים יושרו טכניקות רבות ושונות, ביניהן טכניקות של טיפול במשחק. כותב שורות אלו פיתח, כחלק מהמודל הכללי, מודל לטיפול פרטני, משפחתי וקבוצתי לטיפול במשחק המהווה אינטגרציה של מגוון רחב של שיטות טיפול במשחק, במסגרת התיאורטית של שפות עיבוד הנתונים, הסמיוטיקה והקיברנטיקה. בעבודה על פי המודל הזה המטפלת היא שותפה פעילה למשחק הספונטני של המטופל או המטופלים, ותוך כדי כך מפעילה במודע תכונות שונות של המשחק הטבעי במטרה לסייע להם להגיע לאיזון רגשי ולהרחיק או להחליש "באגים" בתכניות עיבוד הנתונים.

בשל קוצר היריעה אסתפק כאן בדוגמה אחת מהטיפול הפרטני במשחק עם כל אחד משני הילדים ובדוגמה אחת מהטיפול המשפחתי במשחק.

מודל היהלום - מודל רב-מערכתי אינטגרטיבי לעבודה טיפולית בכלל ובפרט לטיפול פרטני, קבוצתי ומשפחתי בילדים באמצעות משחק.

הרציונל: המודל מאפשר לתרגם את כל השיח האבחוני והטיפולי לשפה תיאורטית פורמלית אחידה המאפשרת ניסוחים מדויקים, ברורים וחד-משמעיים.

אבני היסוד: השפה במודל כוללת שלוש תת-שפות: (א) שפת עיבוד הנתונים (Lindsay & Norman, 2013), שעל פיה כל המערכות - אם ממוחשבות ואם אנושיות - מתפקדות כתכניות לעיבוד מידע; (ב) שפת הסמיוטיקה - תורת הסימנים והסמלים (Chandler, 2007); (ג) שפת הקיברנטיקה - תורת מערכות הבקרה והשליטה (Ross Ashby, 2015).

עיקרון מסביר מרכזי: המודל כולל גם עיקרון מסביר מרכזי - עקרון הפשטות. על פי עיקרון זה כל המערכות התוך-אישיות והבין-אישיות מתפקדות היטב כשהן פשוטות ככל האפשר, כלומר מאפשרות לעבד רק את המידע המבוקש במלואו באופן עקיב, נכון ומדויק. על פי השפה הקיברנטית, אם המידע מעובד בצורה הפשוטה ביותר, נשמרים האיזון והיציבות של כל המערכות הפנימיות והחיצוניות ויחסיהן ההדדיים - הומואוסטזיס. לעומת זאת, אם תכנית כלשהי מעבדת מידע באופן לקוי - חלקי, שגוי, לא עקיב או לא רלוונטי - מתערער ההומואוסטזיס. התפקוד הלקוי מתפשט לכל המערכות. כך היה במקרים של אלון ומאיר. חזרה להומואוסטזיס יכולה להתקיים רק אם נעשים צעדים ספונטניים או טיפוליים להחזרת פשטות המערכות או ליצירת פשטות חדשה.

לכן, לפי המודל, הטיפול צריך להתמקד בהחזרת הפשטות האבודה של התכניות הרלוונטיות, או ביצירת פשטות חדשה המאפשרת לכל התכניות לעבד את כל הנתונים החשובים ורק אותם באופן עקיב ומדויק. מטרה זו ניתנת להשגה באמצעות הפעלת האקלקטיציזם השיטתי - בחירה או יצירה של כל טכניקה שהיא ובלבד שתהיה מתאימה למטרתה. בענייננו חשוב לציין שהואיל והעדר הפשטות נובע מרגשות לא מאוזנים, יש לבחור או ליצור טכניקות התורמות להחזרת האיזון הרגשי. טכניקות קוגניטיביות שאינן משפיעות על הרגשות לא ישיגו את מטרתן. רגשות חזקים כתוצאה מחשיפה לאירועי חיים קשים או טראומטיים מעוותים את יכולת השיפוט של האדם וחושפים את התכניות שלו לתפיסה חלקית, לא רלוונטית, לא עקיבה או שגויה של המציאות. משחק פרטני, קבוצתי ומשפחתי יכול לשמש כלי אפקטיבי להסרת "באגים" ולהחזרת הפשטות לתכניות הרלוונטיות. המשחק יכול לשמש גם אמצעי להשגת איזון רגשי שהופר וכלי מהנה ויעיל לניהול המפגש הטיפולי והתקשורת הטיפולית.

מילון מונחים

באגים: כינויים שניתנו לביטויים השונים של היעדר פשטות. לכל "באג" יש שם המצביע על מהותו:

- **סכי עיניים של סוס** - עיבוד חלקי שאינו מביא בחשבון את התמונה בשלמותה על כל הנתונים הרלוונטיים.
 - **גלגל המישי** - עיבוד נתונים מיותרים המעמיסים על המערכת.
 - **הברון מינכהאוזן** - פירוש מוטע ושגוי של הנתונים.
 - **פליפ פלופ** - עיבוד נתונים שאינו עקיב.
- תכונות משחק המאפשרות הסרת "באגים":**
- **שניות בסיסית** - במשחק הדמיון, כמו בתיאטרון, הילד או הילדה הם גם עצמם וגם הדמות שהם מגלמים. הדבר מקל על הטיפול בתכנים טראומטיים כי המשחקים רואים את עצמם כביכול מהצד ולא מעורבים ישירות בעיבוד הטראומה.
 - **שיוך וניכור** - הילד או הילדה המשחקים משייכים לעצמם את תוכן המשחק מצד אחד, ומנכרים את עצמם ממנו מצד אחר. אם ילד משחק בתכנים טראומטיים הם כאילו שייכים לו וגם אינם שייכים לו בו-זמנית, מה שמקל על העלאתם ועל הטיפול בהם כאילו בעולם הדמיון, מתוך התייחסות עקיפה לעולם הממשי.
 - **שרירותיות המסמן** - במשחק כל דבר יכול לסמן כל דבר אחר. אין בהכרח דמיון בין המסמן למסומן. למשל פיסת נייר יכולה לסמן פצצה. תכונת המשחק הזו מרככת את עיבוד הטראומה.
 - **עולמות אפשריים** - במשחק אפשר לדמיון כל עולם אפשרי, מציאותי או לא, למשל עולם שבו גמל יכול לעוף.
 - **תקשורת סמויה** - במשחק הדמיון אפשר להעביר מסר תקשורתי באופן עקיף. לדוגמה במקום לומר: "תחבקי אותי", אפשר לומר: "נגיד הקוף חיבק את הקופה הקטנה".

תיאור מפגשי הטיפול

הילדים ומשפחותיהם הגיעו לטיפול כחלק מהסדר בין המחלקות לשירותים חברתיים באזור מגוריהם ובין תכנית ההכשרה שהתקיימה בחסות אוניברסיטה במרכז הארץ. הטיפול התקיים בחדר טיפול במשחק מצויד במגוון רחב של צעצועים, משחקים וחומרי יצירה, מראה חד-כיוונית וציוד צילום בווידאו.

במפגש הפרטני הראשון אחרי התקפת הטרור כיסה אלון את כל גופו בכריות גדולות ושכב מתחתן כולו מקופל כמו עובר. המטפלת הלבישה על כף ידה בובה של אדם מפחיד ואמרה לו: "בוא נשחק כאילו אתה מתחבא במערה של איש רע. אני אהיה האיש הרע".

בהתערבות זו הפעילה המטפלת את תכונת המשחק **שירותיות המסמן**. הכריות הפכו למסמנים לתוכן "המערה", הבובה הפכה למסמנת למחבלים ואולי בכלל לאנשים שפגעו בו, והשכיבה של אלון מתחת לכריות פורשה כמסמן להתנהגויות הרגרסיביות המסתגרות שלו בעקבות התקפת הטרור. לאלון התאפשר להבין וגם להרגיש את המשמעות של התכנים המקודדים סימבולית תודות לתכונת המשחק **שניות בסיסית**, האומרת שבמשחק דמיוני השחקן גם יכול לשחק את התפקיד וגם לצפות בעצמו מהצד כביכול. המטפלת הייתה "האיש הרע" ובעת ובעונה אחת אישה טובה שתפקידה לעזור לו. תכונת משחק אחרת שסייעה לו הייתה **שיוך וניכור**. בעזרתה הוא הצליח גם לשייך לעצמו את תוכני המשחק וגם להעמיד פנים שלא מדובר בו.

לאחר זמן-מה, אלון, שעדיין היה מכוסה בכריות, שאל: "מה האיש הרע יעשה לי?" המטפלת אמרה: "אתה תגיד לי. אתה תחליט על המשחק". אלון אמר: "הוא הולך לאכול אותי". המטפלת הלבישה על כף ידה בובת כפפה שייצגה חיה מצחיקה ללא שיניים, דחפה את היד מתחת לכרית ותפסה את ידו של אלון באמצעות הפה של החיה. אלון משך את ידו בחזרה תוך צעקה חלשה אבל גם צחק. גם כאן הפעילה המטפלת את תכונת **שירותיות המסמן**. דמות רכה ייצגה דמות תוקפנית, מה שהחליש את האפקט הרגשי של התוקפנות.

אלון והמטפלת חזרו על המשחק הזה פעמים רבות. זיגמונד פרויד ורבים אחריו שיערו שלחזרה על חוויות טראומטיות במשחק, בחלומות ובפנטזיות שוב ושוב בסביבה תומכת יש אפקט מרגיע ומקהה (הביטואציה) (Freud, 1920). הטיפול הנפוץ ביותר בטרומה מבוסס על חזרה על סצנות הטרומה במציאות מדומה (Williams & Pojula, 2016). כאשר סצנה טראומטית מבויתת על ידי הקורבן עצמו במשחק דמיוני, הוא מרגיש שהוא בשליטה על הסיטואציה במקום להיות קורבן חסר אונים. במפגשים השני והשלישי העצים אלון את הסצנה המקורית והפך אותה ליותר מפחידה ו"מסוכנת". הוא גרם למטפלת להחליף את בובת החיה הרכה בבובת חיה אחרת העשויה מפלסטיק נוקשה, שתייצג מפלצת מפחידה בעלת שיניים חדות המכוסות בכתמי דם מדומים. הוא עצמו יצא מהכריות ועשה תנועות מפחידות בידי

כלפי בובת המפלצת. אך כשהמטפלת קירבה אליו את הבובה, הוא שוב התחבב מתחת לכריות. כך המשיך לנוע ולנוד בין משחקים יותר ופחות מפחידים. בפגישות הבאות הפעיל עוד ועוד אמצעי איזון רגשי אופייניים למשחקי הדמיון של ילדים. לדוגמה, הוא יצא מתחת לכריות ושיחק במלחמה מדומה עם המטפלת, כשהוא טוען שהוא לא מפחד כי העור שלו הפך לשריון פלדה. המפגשים הטיפוליים סייעו לאלון להסיר מעיניו את **סכי העיניים של סוס** ולראות שכוחות ההתמודדות שלו חזקים יותר מכפי שהאמין.

פגישות הטיפול האינדיבידואלי הראשונות עם מאיר אחרי התקפת הטרור נראו שונות מאוד. הדבר הראשון שהוא אמר למטפלת כשנכנס לחדר היה: "אין מה לעשות כאן, זה משעמם. תני לי ללכת הביתה". המטפלת אמרה: "בסדר, לך הביתה". הוא אמר: "את שקרנית. את לא תיתני לי ללכת", והחל להשליך עליה כריות. המטפלת נכנסה אֶתו למלחמת כריות ואמרה: "בוא נשחק כאילו אתה יותר חזק ממני ויכול לנצח אותי". כך הפעילה המטפלת את תכונת ה**שניות הבסיסית** של המשחק. היא חילקה את מאיר לשני בני אדם: האחד שבתוך המשחק, שהוא חזק ואמיץ, והאחר מחוץ למשחק, שרק משחק כאילו הוא דמות חזקה ואמיצה. הייתה לכך השפעה של **הסרת סכי עיניים של סוס**, אֶחָזרו המידע שהיה חסר בתכנית הפסיכודינמית של מאיר, והיא שהאומניפוטנציה שלו היא הגנה נגד חולשה. בעקבות זאת זרק מאיר כרית על המטפלת בחוזקה וצעק: "תשתקי! אני אהרוג אותך!". המטפלת נשכבה על הרצפה, מעמידה פני מתה, ושכבה דומם זמן-מה. מאיר התקרב והתרחק ממנה בחוסר מנוחה ואז נעמד לידה ואמר: "היי, את!" הוא נראה קצת מפוחד. המטפלת קמה לאט, התעטפה בסדין לבן ולחשה: "אני רוח הרפאים של האיש שהרגת. למה הרגת אותי?" מאיר לחש: "כי אתה היית טיפש". המטפלת שמה לב שהוא קיבל את הצגתה כגבר במשחק. המטפלת לחשה: "לא היית צריך להרוג אותי. כשהייתי חי יכולתי לעזור לך ולהגן עליך, למרות שרבנו, אבל כרוח רפאים אני לא יכול לעזור לך, ועכשיו תצטרך להסתדר בכוחות עצמך בעולם המפחיד והאכזרי". המטפלת השתמשה כאן בתכונת המשחק **תקשורת סמויה** - העברת מסר על העולם האמיתי של הילד בעולם המשחק הדמיוני. המסר הסמוי התייחס להגנות האומניפוטנציה והמרדנות של מאיר. הוא, באופן מטפורי, הרג את הוריו המאמצים, את מוריו ומבוגרים אחרים שהיו אמונים לשמור עליו ולעזור לו. המטפלת נתנה לו אפשרות להפעיל פעולות מאגיות במשחק שיחזירו אותה לחיים. הוא ביצע את הפעולות והמטפלת זרקה את הסדין הלבן מעליה, שפשפה את עיניה ואמרה: "מה קרה? נרדמת? אני מצטערת. אתה רוצה להמשיך במלחמת כריות?" בהתערבות זו הפעילה המטפלת את תכונת המשחק **עולמות אפשריים**. המסר הסמוי היה: "אם תשתמש בכוח שלך בדרך לא הרסנית תוכל לקבל מענה לצרכים שלך ואולי אפילו לקבל תמיכה סמלית מאמך המאמצת רחל שנפטרה".

בטיפול המשפחתי במשחק עם אלון והוריו הטקטיקה הייתה לאפשר לאב אבנר להחזיק פיזית את אלון ולטפל בו, כשרות תומכת בו כמטפל. מטרות הטקטיקה

היו להחליש את ה"באג" הברון ממינכהאוזן אצל אבנר, שעל פיו הוא מייחס לאלון חוזק מעבר לכוחותיו ובמקביל גם להחליש אצל אבנר את סכי העיניים של סוס - התעלמותו מפחדיו שלו ומדאגתו לאלון וליצור עולם אפשרי שבו אבנר הוא הדמות הטיפולית העיקרית. בהתחלה יוצגו הדמויות על ידי בובות ולאחר מכן על ידי בני המשפחה והמטפלת. הדמויות נלקחו מהסרט "במבי". המטפלת הייתה צייד עם רובה, אלון היה במבי, רות הייתה איילה, אמו של במבי, ואבנר היה אביו, האייל. הצייד פצע את במבי ואמו טיפלה בו, אבל אז פצע הצייד גם את האם והאייל נלחם בצייד, פצע אותו וגירש אותו ואחרי כן טיפל במבי ובאמו. יש לציין שהסצנה לא הייתה כולה מבוימת. המטפלת ביררה עם רות ולמדה שהסרט "במבי" היה אהוב על אלון, והציעה למשפחה לשחק בדמויות מהסרט. המשחק היה ספונטני אבל בהדרגה כיוונה אותו המטפלת לסצנה הנ"ל תוך הפעלת טכניקות שונות שלמדה במסגרת המודל. במפגשים הבאים המטפלת הייתה האויב, אלון היה חייל, אבנר היה מפקד ורות הייתה חובשת קרבית. האויב פצע את החייל. המפקד נלחם נגד האויב, פצע אותו וגירש אותו ופינה את הפצוע למרפאה. אחרי כן החליף אבנר תפקיד והיה רופא צבאי. הוא טיפל בחייל הפצוע יחד עם החובשת. כשאבנר פינה את הפצוע הוא החזיק אותו על הידיים, מה שבמציאות לא היה קורה. גם כאן הופעלה תכונת המשחק שניות בסיסית. המשחקים אפשרו למטופלים לא רק להתנסות בעולם אפשרי שונה מעולמם המציאותי, אלא גם לעבור חוויה רגשית אינטנסיבית שתרמה לשינוי הטיפולי. משחק המלחמה היה לקוח מעולמו של אבנר. תפקידי הצייד והאויב אפשרו לאבנר להעביר את התנגדות לטיפול ולמטפלת אל עולם הדמיון של המשחק.

הנה קטע מהטיפול המשפחתי במשחק עם מאיר והוריו. הטקטיקה היתה להחליש את סכי העיניים של סוס אצל מאיר וגם אצל הוריו - אי-ראיית האפשרות לנהל את השיח ביניהם בדרכים פחות תוקפניות, למתן את האומניפוטנציה של מאיר בכלל ומול הוריו בפרט, ולצד זאת להחזיר את האיזון הרגשי ולהקטין את רמת הזעם בין בני המשפחה.

משה ורחל ישבו על כיסא בשתי פינות שונות של החדר. מאיר הרים סכין צעצוע מפלסטיק מכוסה בדם מדומה. הוא התקרב אל משה וכיוון את הסכין אל עינו, כשמבט מאיים על פרצופו. משה נרתע לאחור ולא אמר דבר.

מאיר אמר בקול מרושע: "אני הולך לשפוך את העין שלך החוצה". רבקה אמרה: "מאיר! תפסיק! אתה שומע אותי? תפסיק מיד!". מאיר ענה: "את תשתקי". רבקה הביטה במטפלת במבט חסר אונים. המטפלת חבשה כובע של שריף אמריקני, החזיקה אקדח ואזיקים, פנתה אל מאיר ואמרה: "ג'ק! ידיים למעלה! זרוק את הסכין!" מאיר כיוון אליה את הסכין וצעק: "אני הולך להרוג אותך! אני לא מפחד מאף אחד". המטפלת אמרה: "בבקשה! תעשה לי את היום" (בסגנון של קלינט איסטווד בסרט "הארי המזוהם"). היא התקרבה אל מאיר ולחשה באוזנו: "מאיר, זוכר איך לימדתי אותך לשחרר את הידיים מאזיקים? תן לי לשים עליך אזיקים ואז תראה להם

איך אתה משחרר את עצמך". מאיר אפשר לה לאזוק אותו. במהלך זה השתמשה המטפלת בתכונת המשחק **עולמות אפשריים**, והראתה לו שהוא יכול להיות בעמדה נחותה ועדיין להיות חזק. אחרי שאזקה אותו פנתה אל הוריו ואמרה: "האיש הזה פושע. הוא אמן בביריחות ממעצר. הוא ברח מהכלא הארצי שלנו לפושעים מסוכנים והשליט טרור בכל העיר. הוא מפגין את ההעזה שלו כדי להתגבר על פחדיו. הוא מתקיף אנשים מתוך פחד ופאניקה". מאיר צעק לעברה: "תפסיקי לדבר, אני אהרוג אותך!" הוא שחרר עצמו מהאזיקים וכיוון את הסכין לעברה. היא לחשה לו: "בוא נעשה כאילו אני שמתי עליך אזיקים שוב, ואז אתה מועמד למשפט וזוכה למשפט הוגן". מאיר הסכים. המטפלת ארגנה משפט. רבקה הייתה התובעת, משה היה הפרקליט של ההגנה, והמטפלת הייתה השופט. המשפט התנהל על מי מנחות.

אלה היו רק דוגמאות מתוך תהליך טיפולי ממושך שכלל התקדמויות ונסיונות. לא אטען שהטיפול הסתיים כמו באגדות ו"מאז הם חיו באושר עד סוף ימיהם", אבל בהחלט חל שיפור בתפקוד של כל אחד מהילדים, ביחסים בתוך משפחותיהם ובדפוסי ההורות. שנתיים אחרי הטיפול נפגשו עם המשפחות למעקב וההישגים אכן החזיקו מעמד.

לסיכום

אסכם את הנקודות העיקריות שניסיתי להדגיש במאמר הזה. טראומה אינה ישות קלינית מבודדת. לבני אדם שונים יש סימפטומים פוסט-טראומטיים שונים, בשל האישיות, תולדות החיים והנסיבות בחייהם. ההערכה האבחונית והטיפול צריכים להביא בחשבון הבדלים אלו ולהתייחס לא רק לאירוע הטראומטי אלא גם לגורמים מכל המערכות הפנימיות והחיצוניות שיש להן השפעה על התגובה לאירוע הטראומטי.

טיפול במשחק פרטני, משפחתי וקבוצתי הוא דרך טובה לטיפול בפוסט-טראומה, כי המשחק מפעיל את אזור הדמדומים בין מחשבה לרגש ומהווה כלי יעיל להשגת איוון רגשי. תכונות המשחק יכולות להיות מופעלות במודע כדי להשיב את הפשטות שאבדה לתכניות מסוגים שונים.

מקורות

- אריאל, ש' (2014). משחקי דמיון של ילדים - ביקור בארץ הפלאות. כפר ביאליק: אח.
אריאל, ש', ופלד, ע' (2000). עבודה קבוצתית עם ילדים ומתבגרים במסגרת טיפולית אינטגרטיבית. מקבץ, ביטאון האגודה הישראלית לטיפול קבוצתי, 5(1): 42-59.
פרויד, ז' (1920). מעבר לעקרונות העונג. תל אביב: דביר.

Ariel, S. (1994). Strategic Family Play Therapy (2nd edition). Chichester: Wiley.

- Ariel, S. (1996). Re-storying family therapy. *Contemporary Family Therapy, 18*(1): 3-17.
- Ariel, S. (1999). *Culturally Competent Family Therapy*. Westport, Ct: Greenwood/Praeger.
- Ariel, S. (Forthcoming). *Multi-Dimensional Therapy with Families, Children and Adults: The Diamond Model*. New York: Routledge.
- Ariel, S., Keith, D., Martinez-Ortiz, D., Prosky, P., Shi, L., Tiurean, A., & Whiteside, R. (2014). The birth of family therapists: The Kosova systemic family therapy training program. *Journal of Family Psychotherapy, 25*(3): 225-245.
- Chandler, D. (2007). *Semiotics: The Basics*. New York: Routledge.
- Lindsay, P. H., & Norman, D. A. (2013). *Human Information Processing: An Introduction to Psychology*. New York: Academic Press.
- Ross Ashby, W. (2015). *An Introduction to Cybernetics*. Mansfield Center, CT: Martino Fine Books.
- Williams, M. B., & Poijula, S. (2016). *The PTSD Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.

הכוח שבשבר: מסעות אישיים של צמיחה

חוסר עניין לציבור

לירון ברייר-דנציגר

"האמנות היא ניסיון ליצור אנושיות לצדה של המציאות" (אנדרה מורואה)

הקדמה

בית. בתים פרטיים, חצר, חדר מדרגות, תחנת אוטובוס, מסדרון בית ספר, גינת משחקים. כל אלה הם תצלומים של "זירות פשע פוטנציאליות". חלק מתערוכה שהצגתי ביולי 2015 בבית האמנים בתל אביב. תערוכה שסיכמה מסע אישי ואמנותי שערכתי במשך שנתיים וחצי. "חוסר עניין לציבור" הוא שמו של המסע. כמו שם העילה המשטרתית שניתנה לסגירת התיק לתלונה שהגשתי בגיל 12 על פגיעה מינית שחוויתי בילדותי. "חוסר עניין לציבור" הוא מסע שאני עורכת בארבע השנים האחרונות שהתחיל בעבודה על תערוכת התצלומים והמשיך, מאז הצגת התערוכה ועד היום, בהרצאות בכל הארץ בפני קהלים שונים ומגוונים.

זכות הציבור לדעת: על פגיעה מינית בילדות ובלדים

פגיעה מינית בילדים היא אחד מהדברים הקשים ביותר להבנה ולעיכול. מדובר בתופעה שכיחה מאוד ומושתקת עוד יותר. יותר מ-20% מהילדים (בנים ובנות) נפגעים מינית בילדותם. 80% מהתוקפים הם אנשים שהקורבן הכיר. השם הזה, "חוסר עניין לציבור", מסמל עבורי הרבה. הוא מסמל את אוזלת היד של המשטרה, את ההסתרה ואת המערכת המשומנת שגורמת לנו, הנפגעות והנפגעים, להרגיש אשמות/ים. כשיצאתי לדרך שאלתי את עצמי: את מי מעניין שילדה בת שמונה הותקפה מינית? מיהם האנשים שנושא זה לא מעניין אותם? מה אלה ואלה חושבים? מה התפקיד והכוח של אותו "ציבור"? אלה חלק מהשאלות שבקשתי למצוא להן מענה בעזרת ערוץ התקשורת והדיאלוג האישי שלי עם העולם - הצילום, האמנות.

הפרויקט "חוסר עניין לציבור"

הפרויקט נועד להמחיש באמצעות צילום את העובדה שפגיעות מיניות בכלל ופגיעות מיניות בילדים ובלדות בפרט, מתרחשות בכל מקום, כל הזמן, בכל סביבה

ובכל אוכלוסייה. זה לא קורה רק בסמטאות חשוכות או בפינות צדדיות. זה מתרחש כאן, לאור יום, לצדנו, בתוכנו. זה קורה בשביל הציבורי שילדות וילדים הולכים בו אל בית הספר או אל חברים ובו הם חוזרים הביתה, זה קורה בחדרי מדרגות, בכיתה. התוקפים הם לרוב אנשים קרובים ומוכרים.

את המסר הזה הפרויקט "חוסר עניין לציבור" מביא לידי ביטוי. התצלומים שבפרויקט נראים במבט ראשון תמימים, שקטים, יש שיאמרו אפילו פסטורליים, אך המשותף לכולם שמאחורי השקט שלהם מסתתר פשע. כל מקומות הללו נצרכו בתודעת הקורבנות - הנפגעות. המתח הזה שבין השקט לסערה האמתית שהוא מעורר בהקשר של הנרטיב האישי של הנפגעת מגלם בתוכו את הנפיצות של המקום ואת הפוטנציאל של ילדות וילדים נוספים להיפגע באותו מקום ובמקומות נוספים דומים לו. בעזרת האמנות הפרויקט "חוסר עניין לציבור" מנגיש את גודל התופעה של פגיעות מיניות ואת המורכבות של ההתמודדות אֶתה.

לשבור את השתיקה: תחילתו של המסע

המסע שלי החל ביום שבו ניגשתי לצלם את הבית שבו אני נפגעת בילדותי. זהו בית מקסים, בשכונה "טובה" במרכז הארץ שתושביה נתפסים בנרטיב החברתי הישראלי כאנשים משכילים וערכיים. כשהייתי בת שמונה הלכתי לישון אצל חברה טובה ובאותו הלילה אביה פגע בי. כשחזרתי למחרת הביתה לא הצלחתי לספר להוריי את מה שאירע, שמרתי את הסוד במשך ארבע שנים. לאחר ארבע שנים הגיעה שעת הכושר לפני שיעור פסנתר שלא רציתי ללכת אליו. כמוצא מהשיעור, 20 דקות לפני תחילתו אמרתי לאמי שאני רוצה לספר לה משהו ואז, בפעם הראשונה, סיפרתי לה. סיפרתי לה על כל מה שהתרחש באותו הלילה. כשסיימתי לדבר שאלתי את אמי אם אני חייבת ללכת לשיעור פסנתר - והיא ויתרה לי.



HOME 1, צילום, 2012, 60X90 ס"מ

ההורים שלי האמינו לי. הם האמינו לי שאדם בכיר במשרד הביטחון עשה את הזוועות שסיפרתי עליהן. יום למחרת הגילוי לא הלכתי לבית הספר ושני הוריי לקחו אותי לטיפול אצל פסיכולוגית. אין לי ספק כי תגובת הוריי בתקופת הגילוי קשורה קשר ישיר ליכולת שלי היום לדבר על מה שקרה בפנים גלויות.

כחלק מהטיפול והאינטואיציה שהתפתחה אצלי בעקבותיו, ידעתי להצביע על בנות נוספות שנפגעו על ידי אותו אדם. כל ההורים ביקשו להשתיק את ה"עניין". חלקם אמרו שאנחנו מדמיינות, חלקם אמרו ש"זה קרה מזמן, למה לעורר מהומה"... וכך קרה שלאחר מספר טיפולים פסיכולוגיים בחרתי להגיש תלונה במשטרה, ניגשנו לבד למשטרת כפר סבא - אני והוריי - והתלונה נסגרה בנימוק "חוסר עניין לציבור".

בין האישי לציבורי: הנעה לפעולה

פעמים רבות ניסיתי להבין מה הניע אותי לפני כמעט חמש שנים לצאת לצלם את הבית שבו נפגעת - הצילום הראשון, שהיה תחילתו של המסע. בפרספקטיבה של הזמן אני יודעת שזו הייתה תקופה שקרו בה כמה דברים משמעותיים מבחינה אישית וציבורית שהניעו אותי לפעולה. ברמה האישית, שנתיים קודם לכן הפכתי לאימא, באותה שנה היו לי שתי אחייניות שחגגו יומולדת שמונה. הבנתי באותה תקופה שהיום חבריי ואני בגיל של האדם שפגע בי וגם ופרשת קצב הגיעה לסיימה. לצד השמחה על העונש שקצב קיבל הסעיר אותי מאוד היחס הציבורי כלפי הנפגעות.

בספרה הציבורית, באותה תקופה שהתחלתי לעבוד על הפרויקט קרו גם כמה דברים משמעותיים עבורי. הראשון, ביוני 2013 נפתח עמוד הפייסבוק "אחת מתוך אחת", מה שגרם לי לקרוא עדויות רבות של נשים, נערות, גברים ונערות שנפגעו. על אף השוני בין המקרים ובין דרכי ההתמודדות של הנפגעות והנפגעים עולים



ליצניות, צילום ועיבוד תמונה, 2013, 40X60 ס"מ

מכנים משותפים: האדם הקרוב, ההשתקה, ההסתרה, הבושה. במקביל הסתיים באותם ימים משפט אונס של נערה בת 13 שבו אמר השופט ניסים ישעיה: "יש בנות שנהנות מאונס"¹ ובעקבות זאת כתבה אריאנה מלמד טור אמיץ שנקרא "כבוד השופט, אני מאחלת לך שתיהנה"². פרשה נוספת שהתפוצצה באותם ימים הייתה פרשת עמנואל רוזן, שהואשם בפגיעות ובהטרדות מיניות, שבעקבותיה כתבה שרון שפורר את הטור האמיץ והחשוב "קומו וצאו מהארון"³, על מורה בבית הספר שפגע בה ובו כתבה: "אור השמש הוא חומר החיטוי הטוב ביותר ותפקידו לא רק לחטא את הנפש אלא גם לגרום לכך שהנושא לא ירד מסדר היום". המאמר של שפורר השפיע עליו מאוד ובעקבותיו החלטתי ליצור קשר עמה ולבקש ממנה שתשלח אותי לבית הספר שבו נפגעה.

כשאני מרצה בימים אלו בנושא הפרויקט, אני אוהבת לשאול את הקהל מה לדעתם היה קורה אם אותו מורה לספורט היה נותן לשפורר סטירה? האם יש סיכוי גדול יותר שהיא הייתה מספרת לאימא שלה? האם יש סיכוי גדול יותר שאימא שלה הייתה מתקשרת למנהל/ת של בית הספר וזו הייתה יוצרת קשר עם המורה ומבקשת ממנו לקחת כמה ימי חופש? כן! יש סיכוי גדול הרבה יותר שסטירה הייתה מדווחת ומטופלת מערכתית.

אז מדוע זה לא קורה עם אלימות מינית?? יש המון תשובות. העיקרית לדעתי היא שרק אלימות מינית נתפסת כאיזושהי מערכת יחסים, מה לבשת, מה אמרת? איפה היית? מה עשית?

יש כאן שרשרת שצריך לקטוע. ברוב המקרים הפגיעות הן מדי אדם קרוב, ונדרש הרבה זמן לספר עליהן. אז אנחנו לא מדברות, וכשאנחנו כבר כן מדברות, לא מאמינים לנו. הדרך להילחם היא לדבר, ולהאמין לאלה שמדברות. הדיבור על תקיפות מיניות הוא סוג של טאבו בחברה שלנו אף על פי שכל אישה שלישית מותקפת מינית, וכל אישה מוטרדת לפחות פעם אחת בחייה. **הדיבור הוא הדרך היחידה להילחם בגודל התופעה.**

חצי שנה עברה מהרגע שצילמתי את הפריים הראשון של הבית שבו אני נפגעת עד לפעם הראשונה שהצגתי אותו בפני קבוצה של צלמים וצלמות שאני משתתפת בה בהנחיית האמן מיקי קרצמן. במפגש זה הבנתי שכוחו של התצלום נעוץ בדיסוננס הגדול בין הסיפור הקשה שאני מספרת שקרה לי בבית הזה, לבין הבית המקסים שמסמל את "החלום הבורגני", הבית שהוא משאלת לב של רוב האנשים.

1. לידיעה המלאה: <http://www.haaretz.co.il/news/law/1.2038531>

2. לטור המלא: <http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4388524,00.html>

3. לטור המלא: <http://www.haaretz.co.il/opinions/.premium-1.2045655>

זה לא רק אני, זה בכל מקום: המשך המסע

המקום השני שאני ניגשת לצלם באופן כמעט אינטואיטיבי לאחר המפגש אצל קרצמן הוא המקום שבו אחותי הקטנה נפגעה. כמה שנים לאחר שאני סיפרתי את הסוד שלי אדם זר ניסה לפגוע באחותי. היא הצליחה לברוח. היא חזרה לבית שבו הנושא הזה מדובר וגם היא הלכה לטיפול אצל אותה פסיכולוגית שאני הייתי אצלה כמה שנים קודם לכן. זו הסטטיסטיקה האישית שלי. בית של שלוש בנות, שתיים מתוכן נפגעו.

רויטל בן אשר פרץ, מי שנתנה לי את הליווי האוצרותי באותה התקופה, הייתה הראשונה שכינתה את התצלומים הללו האלה "זירות פשע". "זירת פשע" היא מקום שהמשטרה מסמנת בסרט אדום, כדי לתחום אותה ולמצוא ראיות ועדים, במטרה לבנות תשתית ראיית שתשמש אותה בהעמדת העבריין לדין. אני, כאמנית, ביקשתי לסמן את אותם מקומות בעזרת המצלמה. כשהמשטרה מגדירה מקום "זירת פשע" יש לה סמכויות מיוחדות לטפל במקום, ולכן אני כאמנית הגדרתי גם אני את המקומות שצילמתי כ"זירת פשע" ובכך נתתי לעצמי "סמכות אמנותית" להתייחס למקום ולטפל בו. עבורי לא רלוונטי הזמן שעבר. מבחינתי מקום שבו התבצעה אלימות מינית לעולם יהיה זירת פשע.

כאשר בידי כבר שלוש זירות פשע אני מחליטה לשתף עשר חברות קרובות ברעיון לצלם "זירות פשע". מתוך עשר חברות קרובות שש אומרות לי שהן רוצות לבוא איתי. וזו אחת מהפעמים הראשונות שזה מכה בי שעל המון דברים אנחנו מדברות אבל על זה מעולם לא דיברנו.

עם שש החברות האלה אני ממשיכה במסע החשיפה והתיעוד של אותם מקומות שבהם עברו הנשים תקיפה מינית. עם הזמן, אל שש חברותיי נוספות נשים נוספות - כאלו שפרסמו את שמן המלא בדף הפייסבוק של "אחת מתוך אחת". אני פונה אליהן ויחד אנחנו עוברות מזירה לזירה, אני מצלמת והן מדברות.

זו תקופה מאוד עמוסה רגשית, מלאה במפגשים עם נשים אמיצות שחוזרות איתי לזירת הפשע. זוהי תקופה שבה "עיניי נפקחו בבעתה" (רוני הלפרן) והבנתי שזה קורה בכל מקום, כל הזמן, בכל שכבה סוציו-אקונומית, ולנפגעות - ממש כמו לפגועים - "אין קרניים".

הפרויקט הוביל אותי להיפגש עם 28 נשים שעברו פגיעה מינית. מתוכן רק לשתיים מהן האמינו. אחת מהן זו אני. אלה שהעזו לספר נתקלו בתגובות כמו "למה לא הרבצת לו?" "את מדמיינת", "זה לא יכול להיות". וזהו בדיוק - "חוסר עניין לציבור". כי אם אנחנו כציבור משתיקים את המעטות שאוזרות אומץ לספר, אז לאותו מורה לספורט ולאותו אבא שפגע בי יש את כל מרחב הפעולה להמשיך לפגוע ואף אחד, אף אחת, לא עוצר/ת אותם בדרך לאחר הפגיעה הראשונה, השנייה או השלישית.

ובחזרה לאישי: לספר את הסיפור שלי בממד זמן חדש

לאחר חצי שנה אני מחליטה לעשות הפסקה עם צילומי זירות הפשע מכה סיבות: לצד הידיעה שיש לי עבודה מאוד חזקה מבחינה חברתית בידיים, אני מרגישה שחסרה לי האמירה שלי כאמנית וכן שהניסיון לספר את הסיפור של כולם/מחליש את הסיפור האישי שלי באופן מסוים. נוסף על כך, מטבעה של טראומה, אין לי סיפור קוהרנטי אחד בראש של מה שקרה לי ואני מרגישה כי המפגשים עם הנשים גורמים לי להרגיש בלבול וחוסר בהירות עם המקרה שלי.



זירת פשע פוטנציאלית, צילום, 2013

ולכן בשלב הזה אני מחליטה לחקור את הסיפור האישי שלי, את השנים שבהן שמרתי בסוד את מה שאירע לי. בשלב הראשון החלטתי לחזור לאלבומי המשפחה שלי ולחפש תמונות מהשנים שבהן שמרתי בסוד את מה שקרה. בעקבות חיפוש זה ובהשראת העבודות של האמנית נורית ירדן, מי שנתנה לי את הליווי האוצרותי בשנה האחרונה של העבודה על הפרויקט, הבנתי כי אלבומי המשפחה מציבים לנו "פסאדה" משפחתית מושלמת. הם מכילים בתוכם את הפנטזיה המשפחתית שנבקש לספר לעצמנו על המשפחה שלנו.

נוסף על חיפוש באלבומי המשפחה ניגשתי למשטרת כפר סבא. רציתי לקרוא את העדות שנתתי במשטרה כשהייתי בת 12. השוטר, שהיה אדיב ונחמד, הסביר לי שהתלונה נגנזה, בווערה. כשהוא ראה את גודל האכזבה על פניי הוא שאל: "אני לא מבין, עברו 20 שנה מאז וזה עדיין מעניין אותך?"

בסופו של דבר, מכל חומרי הגלם שאספתי יצרתי שלוש סדרות. שלוש סדרות

שמייצגות איך האישי הוא פוליטי. הסדרה הראשונה האישית ביותר היא סדרה של עבודות טקסט ותמונה.



שביל, צילום ועיבוד תמונה, 2014, 40X60 ס"מ

הסדרה השנייה היא סדרת עבודות של קולאז'ים שנעשתה בהשראת עבודותיו של הצלם ג'קסון פטרסון "RECOLLECTED MEMORIES". בסדרה זו פטרסון משלב בין תצלומים מאלבומי המשפחה שלו ותצלומים שצילם ברחבי ארצות הברית וכך הוא יוצר "ממד זמן חדש". אנחנו מכירים את שלושת הזמנים - עבר, הווה ועתיד. יש איזשהו קו לינארי שאנחנו תמיד נמצאים עליו בדיבור שלנו, במחשבות, בהתנהלות, ולרוב הוא קשור לממדי הזמן האלה. העבודות של פטרסון הבהירו לי מה אני רוצה לעשות, מה יהיה החלק הנוסף של העבודה שלי: זהו מרחב שבו אני יוצרת ממד זמן חדש. ממד שלצורך העניין אני קוראת לו "ממד זמן החוויה". הוא מקביל לחיים הרגילים, התקינים והמאושרים שאני מנהלת. הוא קשור לעבר שלי, לחוויה ההיא, שיכולה להשפיע ישירות על ההווה שלי. הממד הזה משפיע על שיקול הדעת שלי באותו הרגע, פורץ להווה שלי, לרוב בלי הכנה מוקדמת.

בעבודת פוטושופ שילבתי בין התצלומים של זירות הפשע לבין אלה מהאלבום המשפחתי שלי. גרמתי לכך שלא יהיה ברור מה שייך למה. הצופה נדרשת להשתוות מול התמונה ועלולה גם להתבלבל, ממש כמו שלי עצמי לא ברור לפעמים מה שייך למה. מדוע, באמת, אני לא אתן לילד שלי לישון אצל חבר, והאם זה טבעי שאני כל כך חוששת לאחיינית בת השמונה? האם זה טבעי שבכל פעם שאני נכנסת לשביל של הבית שלי וחשוך בחוץ, דופק לי הלב? כך לעתים, אני מרגישה איך העבר "שולח זרועותיו" אל ההווה ומעצב את דרך ההתנהלות שלי במצבים עתידיים. ממד הזמן הזה קשור גם לזירות הפשע שאני מצלמת. הפשעים האלו קרו בהן מזמן, אבל אצל הנשים שנפגעו העבר פורץ לתוך ההווה ברגעים רבים בחייהן בכלל וברגעים שהן מגיעות למקומות האלה בפרט.

בקטלוג התערוכה כותבת הדס יוסיף און:

בעבודות המוצגות, תצלומי "השכונה הטובה" מקבלים תפנית ומשמעות מטרידה המתחזרת לאשורה בעבודת הסאונד. תחת חזות של שכונה מטופחת, חיי משפחה וריטואלים חברתיים, מתבצעים פשעים מגונים והנורמטיביות המדומה אינה יכולה לגונן או להבטיח ביטחון. בתוך המוסכמה החברתית הרווחת, שהמשטרה אינה מגדירה את מרחב הפגיעה כזירת פשע, אינספור תיקים נסגרים בבית המשפט בנימוק של "חוסר עניין לציבור". השמצות והכפשות מופנות כלפי המתלוננות באמצעי התקשורת. והתערוכה מציפה את ההכרה בכך שעל עבירות מין לא יכולה לחול התיישנות. התערוכה חותרת תחת התכתיבים המקובלים ומעמתת את הצופה עם העובדה שגילויים פוגעניים המתרחשים תוך היתר סמוי מהעין הם חולי חברתי אשר ניתן והכרחי לטפל בו באמצעות חשיפתו לעולם והעלאתו לדיון ציבורי.

לסדרת העבודות השלישית קראתי "זירות פשע פוטנציאליות". אלה תצלומים גדולים של בתים פרטיים. יכול להיות שהבתים הם חלק מהאתרים שאליהם הגעתי עם הנשים שפגשתי, אך באותה מידה יכול גם להיות שצולמו כי התאימו לנרטיב הרחב יותר של "חוסר עניין לציבור". סדרה זו מבחינתי מייצגת באופן הטוב ביותר את המעבר מהאישי לפוליטי. לצד התצלומים מושמעת גם עבודת סאונד שבה אני מדברת אל הגבר שתקף אותי, שואלת אותו שאלות. זוהי מלכודת הדבש שבנית. אפשר להסתובב בתערוכה בלי להבין בדיוק במה מדובר, אבל בחירה להאזין לאוזניות תחשוף את השקט המדומה, את "הסוד". זו עבודה לא קלה - דרושה כאן בחירה להקשיב!



סוס, צילום ועיבוד תמונה, 2014, 40X60 ס"מ

רוחות של שינוי: מהפצע למסע ולגיבוש

מאז הצגת התערוכה ועד היום אני מרצה על תהליך היצירה ועל אופן גיבוש התערוכה בפני קהלים שונים ומגוונים. הדיון והעיסוק בפגיעות מיניות בכלל ובפגיעות מיניות בילדים בפרט, הם קשים ומטלטלים רגשית. גברים ונשים רבים נמנעים מלדבר על הנושא בגלל הקושי, המבוכה והכאב הגדול שהם חשים. **המסע שלי** מבקש להנגיש את הנושא הכואב והמורכב באמצעות האמנות, ובכך נותן למאזינות והמאזינים את הרצון והכוח להישיר מבט לאזור העיוורון האישי והחברתי.

בעזרת האמנות אני מבקשת גם להציג ולהציע למאזיני צד אופטימי שמתייחס לרוחות השינוי המנשבות בשנים האחרונות ביחס לאלימות מינית. אני מציגה למאזינות ולמאזינים את העובדה שיש לנו כוח כחברה להקטין את גודל התופעה. איך? בעזרת חינוך - חינוך למיניות בריאה. חינוך למניעה, שעיקרו אימוץ מבט ביקורתי ומפוכח על המציאות שאנו חיים בה. בנוסף, עלינו להבין כי לרוב, אדם שפוגע עושה זאת בהדרגה. הוא עושה "משהו קטן", רואה ש"השמים לא נפלו עליו", וממשיך. התפקיד שלנו כחברה הוא "לגלות עניין" ו"להפיל עליו את השמים".

רק כאשר נוקיע מתוכנו את הפוגעים, רק כאשר נגלה אמפתיה ונושיט יד לנפגעות ולנפגעים ובמקביל נחנך את ילדינו וילדותינו לפתח מבט ביקורתי על המציאות, רק אז נוכל למנוע את הפגיעה הבאה ולחולל בנושא שינוי אמתי.

לסיכום אבקש לצטט את אירית יערי, מתוך ההקדמה לספר "טראומה והחלמה": "הרוע פורח בחסות ההתעלמות, השתיקה ועצימת העיניים. ניתן להילחם בפגע על ידי חשיפתו כלפי חוץ ואיתור שורשיו בנפשנו פנימה" (לואיס-הרמן, 1994).



בכנס של עמותת "יחדיו" בבאר טוביה, 2016. צילום: אורי שדה.

מקורות

לואיס הרמן, ג' (1994). טראומה והחלמה. עברית: ע' זילבר. תל אביב: עם עובד.

"זה אני, ברק, אני קורא אליך ממעמקי תהום": סיפור אישי

ברק ביטון

הקדמה - ד"ר פלורה מור⁴

בתפקידי באשלים אני עוסקת בפיתוח תורה עיונית ומעשית המשמשת מסגרות שונות של עשייה חינוכית לצמצום הפערים החברתיים וליישום מדיניותו של משרד החינוך בישראל. במהלך שנת 2015 הדרכתני את אל"מ בצלאל חיון בעבודת חקר מקיפה שערך בנושא גורמי ההצלחה והכישלון בקרב חיילים במצבי סיכון.⁵ ברק ביטון היה אחד המרואיינים וסיפורו המרשים עורר את תשומת לבנו. ביקשתי לפגוש את המרואיין בעצמי, וכך החלה תקופת היכרות שבסופה המלצתי לתמוך בהוצאה לאור של סיפור חייו. סיפורו של ברק, "בזכות האמונה שבאדם", הוא תוצר של תהליך רפלקטיבי ארוך שבו חזר לעברו ושזר את מסע חייו בספר.

במחקרו של חיון נמצא שצעירים במצבי סיכון המתאפיינים ברמה גבוהה של חוסן (בעלי יכולת להתבונן בצורה מפוקחת, רפלקטיבית ומודעת בסיפור חייהם), יכולים לשרת שירות משמעותי המאפשר להם לתרום ולהיתרם. לשם כך צעירים אלו זקוקים למפקד המשמש להם דמות משמעותית, מלווה אותם ומספק להם תנאים מאפשרים להשתלבות למרות המכשולים שבהם הם נתקלים. המחקר הראה כי במצבי סיכון המתאפיינים ביכולות אישיות גבוהות מצליחים שלא "לשקוע בביצה המשפחתית", ולמרות הכאב הגדול מצליחים להתנתק מהדאגה להוריהם ולאחיהם כדי להשקיע ולהגשים את עצמם. יכולתם של מפקדיהם לסייע במידת האפשר למשפחות ולחזק את החיילים עצמם בדרכם הרצופה במכשולים קריטיים ליכולתם של החיילים להגיע להישגים של ממש.

הסיפור של ברק ממחיש במובהק למה הכוונה באישיות שיש בה עמידות וחוסן וכיצד יכול המפקד ליצור יחסים קרובים ומשמעותיים עם החייל, לדאוג לכך שישירות שירות מאתגר המספק לו הזדמנויות ממשיות לתרום ולהפנות אליו יחס של השקעה ומחויבות אמתית. קריאה מעמיקה בסיפור חייו של ברק ממחישה עד כמה דאגה כנה של המפקד לרווחתו של החייל עשויה ליצור תפנית של ממש במהלך חייו ולהובילו מסיכון לסיכוי.

4. ד"ר פלורה מור היא פסיכותרפיסטית, ראשת תחום חינוך באשלים ג'וינט ישראל ומומחית בכירה לפיתוח תכניות לצמצום פערים חברתיים במערכת החינוך.

5. חיון, ב' (2015). גורמי הצלחה וכישלון בקרב חיילים בסיכון. המכללה לבטחון לאומי.

כמי שמעורה זה שנים רבות בתחום העשייה החינוכית המובילה למובילות חברתית, אני ערה לפער שבין ההבנות התיאורטיות באשר לקידום חיילים המגיעים מרקע סיכוני ובין תרגומן האופרטיבי ויישומן בהתנהלות היומיומית של מפקדים וגורמים אחרים בצה"ל. סיפורו של ברק עשוי לגשר על פער זה ולהוות את ההבדל בין לשוחח על נושא, להמשיג אותו, ובין לייצר פרקטיקה ולפתח דרכי התנהלות המקדמת את החוסן הלכה למעשה.

[...]

"אוקי, קוראים לי ברק. בן 19, גר בתל אביב עם אמא, שתי אחיות, סבא, אחות של סבא, סבתא ודודה", השבתי.

"למה כולם גרים יחד?" שאל המ"מ.

"כי אין לנו בית, ההורים שלי פרודים מגיל חמש ומאז אנחנו גרים אצל סבא וסבתא", השבתי.

"ואיפה האבא שלך?" שאל המ"מ.

"נפטר", השבתי.

"מתי הוא נפטר? ממה הוא נפטר?" שאל המ"מ בתמיהה.

"מסרטן, לפני חודשיים. בדיוק כשסיימתי את הטירונוט", השבתי.

"אני מצטער לשמוע. איך אתה עם זה?" שאל המ"מ.

"בסדר, אתה יודע, קצת קשה, אבל אני מוכן לעשות את הקורס בצורה הטובה ביותר בלי לתת לשום דבר להשפיע עליי", אמרתי בטון תקיף.

הקטעים המובאים כאן מעובדים מתוך ספרי "בזכות האמונה שבאדם"³, המגולל את סיפור חיי האישי, מלידתי וגדילתי בסביבה משפחתית וחברתית מורכבת, דרך נסיבות חיים שהובילו אותי לדרכי קצה של כעס, תסכול וניכור, ועד להתגייסותי לצבא במסגרת תכנית "איתן" לקידום אוכלוסיות מיוחדות, כולל השינוי שחל בי בזכות האמונה שנתנו בי אנשי חינוך ומפקדים. כאן אני מביא את סיפורי במקטעים המציינים חלק משמעותי מתחנות הדרך שעיצבו אותי - מילד לאיש, מתלמיד למלמד ומדריך ומפקוד למפקד. בסיפורי מתוארים רגעי משבר שיכלו בקלות לדרדר אותי. רגעים כאלה פוקדים רבים מבני הנוער במדינתנו, ובמיוחד את אלו שגדלו במשפחות ממעמד סוציו-אקונומי נמוך. לצד רגעי המשבר אני מתאר גם חוויות הצלחה, במטרה להוכיח שלצד הכישלונות לעולם יעמדו גם ההצלחות, אפילו הקטנות ביותר.

ילדות טיפוסית

לפני שנולדתי התקשו הוריי להגיע להסכמה בבחירת שם לתינוק. בסופו של דבר אבי הוא שהחליט על השם ברק. כששאלתי את אבי באחד הימים מדוע בחר דווקא בשם זה, הוא ענה שרצה שאהיה מבריק וחכם. [...] ביתנו היה מרווח, מוקף חצר וגינה. גם כלבה הייתה לנו. קראנו לה ונוס. אבי היה נהג מונית, אמי לא עבדה מחוץ לבית וטיפלה בי.

3. הספר יצא ב-2016 בהוצאת מודן, צה"ל ומשרד הביטחון.

זיכרונות מתוקים עולים בי כשאני נזכר בילדותי עד לגיל חמש. מצאתי תמונות ספורות שבהן אנו יושבים בפורום משפחתי לארוחה. אני זוכר שהמשפחה הייתה מאוחדת ומגובשת, יצאנו לטיולים בחיק הטבע, ביקרנו בספארי, היינו כמו כל משפחה נורמלית - אך לא לאורך זמן.

כשהייתי בן חמש שקע אבי בחובות והיחסים בין הוריי הידרדרו. הבית התמלא צעקות ואמי נסעה לעתים לבית הוריה בלי להודיע. בשלב מסוים החליטו הוריי להיפרד; ליתר דיוק, אמי החליטה לעזוב ולעבור לגור בבית הוריה [...]. אני ואחיותיי עברנו עם אמי לבית הוריה ואבי נשאר לבדו, ומאז ראיתי אותו רק לעתים נדירות בביקורים קצרים שהיה משתדל להתמיד בהם במהלך השבוע כפי יכולתו.

בגיל שש רשמה אותי אמי לבית הספר היסודי הממלכתי-דתי "מודיעים" שבמרכז השכונה. בבית הספר רוכזו כמה אוכלוסיות, בעיקר מבני עדות המזרח. הייתי תלמיד בינוני ומטה, בעל יכולת ריכוז נמוכה וציונים סבירים פחות או יותר. [...] הייתי ביישן, לא מהתלמידים הבולטים בכיתה, איש לא חש בחסרוני כשלא הגעתי לבית הספר. [...] לעתים חשבתי שאני מוזר, ולא פעם תליתי זאת בעובדה שהוריי נפרדו וחשבתי שיש לי לגיטימציה מלאה להיות כזה.

החברה החיצונית לא אהבה את המראָה שלי; ליתר דיוק לא אהבה את הבגדים שהייתי לובש. המראה החיצוני היה אחד הגורמים שקבעו מי יהיו חבריך, אם יהיה מישהו שיעביר בחברתך את זמן ההפסקה, או שתישאר לבד ותחכה שהיום יגמר כבר. שנאתי את זמן ההפסקה, הוא היה זמן לא שוויוני, שמעמדו החברתי של התלמיד נחשף בו. בתור בן המעמד החברתי הנמוך סבלתי בכל הפסקה, מהשמצות, מהקנטות וגם מאלימות.

[...]

לפעמים היה אבא בא במונית שלו לקחת אותי לאכול אתו פלאפל בהפסקה. אהבתי לאכול עם אבא, הוא ידע איפה כל המקומות הכי טעימים בעיר.

"ברקי, איך היה בבית-ספר היום?" שאל אבי.

"רגיל", אמרתי בפרצוף עצוב.

"מה יש לך, למה אתה עצוב?" שאל אבי.

"סתם. כולם יורדים עליי בכיתה", אמרתי.

"מה הם אומרים לך?" שאל אבי.

"הם קוראים לי שער", אמרתי.

"ומה הם? מה, אין להם שערות?" שאל אבי.

"לא כמו שלי, לי יש הכי הרבה. יש לי גם שפם ולאף אחד אין. הם קוראים לזה שפם בר-מצווה", אמרתי.

"נו, מה רע? יש לך שערות - זה אומר שאתה גבר, הם לא גברים. הם נראים כמו בחורות, תשמח שיש לך שערות", אמר אבי.

"טוב, אבא, מה שתגיד", אמרתי.

[...] התקשיתי במתמטיקה יותר מכל דבר אחר. התביישתי לבקש עזרה מאחרים וכסף למורה פרטי לא היה לנו. הייתי תבוסותן בכל מה שקשור ללימודים והעדפתי להתמקד בדברים שאני טוב בהם, דברים כמו משחקי מחשב, משחק בגוגואים וכתיבה. כתבתי דברים שלדעתי היו דברי חוכמה, אך על פניהם היו לא יותר ממפגש מקרי בין עיפרון ודף, מילים ללא משמעות. תמיד הרגשתי שיש בי משהו חזק, שיום אחד זה יפרוץ החוצה ואצליח להגשים את הפוטנציאל שכל המורים אמרו שיש לי. לא רק בין כותלי בית הספר היה לי רע, לצערי. גם בבית היה לי קשה: יחסי עם סבי היו רעועים, תושבי הבית לא יכלו לסבול את נוכחותי.

"תכבה את המוסיקה הזאת כבר", צעק סבי.

"אל תצעק עליי", אמרתי.

"תכבה או שאני אסלק אותך מכאן אחת ולתמיד, שמעת?" אמר סבי.

"שמעתי, אני לא מפחד ממך, תעיף אותי", אמרתי.

"עוף מכאן, עוף!" צעק סבי והורה לי בידו לצאת מהבית.

"תוציא אותי בכוח, אתה לא יכול?" אמרתי.

"אתה רוצה שאני אתקשר למשטרה שהם יוציאו אותך החוצה?" אמר סבי.

"לא רוצה שום דבר", אמרתי.

"תלך מכאן כבר לאבא שלך, לך תחיה אתו! מה יש לך פה? לך מכאן", אמר סבי

ויצא מן החדר.

על הורים ותקווה שלב

עד גיל 12 לא גרתי בקביעות בשום בית, לא עם משפחתה של אמי ולא עם אבי. רוב הזמן הייתי אצל אמי כי תנאי המחיה אצלה היו טובים יותר. אבי נמנע מלקחת אותי תחת חסותו כי רצה שאקבל את הטוב ביותר. יחסי עם משפחתה של אמי החריפו מרגע לרגע והחלטתי שאעבור לגור עם אבי. [...] כשנכנסתי לראשונה לדירה, הבחנתי בקירות מתקלפים, במכונת כביסה ישנה, חצי מקולקלת. בחדר האמבטיה לא היה אפשר להחמוץ את האבנית המכסה את הכיור. קורי העכביש נרקמו לאורך כל קצות התקרה. ניגשתי לבדוק את המזגן ואבי אמר שאין טעם, הוא מקולקל.

"טוב, זאת המיטה שלנו, אתה תישן עם אבא שלך כמו כשהיית ילד. יש בה קרש אחד שבור, אבל לא נורא, אני אישן בצד של הקרש השבור. אל תישן עליה בלי סדין, המזרן ספוג לכלוך שלא ירד אף פעם, אבל תדע לך שזה מזרן טוב", אמר אבי.

"אין בעיה, אבא, אל תדאג. אני מסתדר מצוין עם מה שיש", אמרתי.

"אני רוצה לבנות לך כאן בקרוב ארון לספרים, שיהיה לך איפה לשים אותם כמו בן

אדם", אמר אבי. "כמה ימים ויש לך ארון. אל תדאג."

"תודה, אבא. זה בסדר גם אם לא יהיה לי ארון", אמרתי.

"אם אמרתי שיהיה לך ארון אז יהיה לך ארון!" אמר אבי.

ההתעקשות הקטנה הזאת על הארון, פריט בסיסי שיש לכל ילד בחדר, נגעה ללבי. אבי ניסה להעניק לי תחושה שאמנם זו דירת חדר מעופשת, אבל אנחנו נעצב אותה ככל שנוכל כדי שהיא תיראה כמו מקום נורמלי לגור בו. כמה ימים אחרי שהגעתי, אבי בנה את הארון בכוחות עצמו מקרשים שאסף ברחוב. זה היה הארון הכי חזק ויציב שהיה לי עד היום.

[...]

המקרר שלנו היה כמעט ריק, היו בו רק דברים שנמאס לי כבר לראות, אותו קטשופ שאין על מה למרוח אותו, המיונז שתאריך התפוגה שלו עבר, אבל מי אוכל מיונז בכלל. המקפיא, לעומת זאת, היה מכוסה קרח; ממנו היה בשפע ודווקא בו לא היה צורך. את האוכל למדתי להעריך וכל ארוחה המורכבת מהמרכיבים הפשוטים ביותר הייתה סעודת מלכים עבורנו. [...] על האוכל אבי לא הסכים לחסוך כמו על החשמל והמים.

"ברק, יש דואר?" שאל אבי.

"כן, עוד פעם חשבונות חשמל ומים", השבתי.

"כמה כתוב?" אבי שאל.

"1,540 שקל", אמרתי.

"גנבים, על מה 1,540? אנחנו בקושי מפעילים פה מאורר."

"אבא, אולי נבקש מאימא כסף?" אמרתי.

"תפסיק לדבר שטויות, תן לי את זה, זה לא עסק שלך, אלה חשבונות שלי", אמר אבי בנימה מגוננת.

אבי עדיין עבד כנהג מונית. בהתחלה הוא השתייך לתחנת המוניות של שדה התעופה (תחנה שמרוויחים בה כסף רב יחסית לתחנות האחרות בארץ) והרוויח סכומים נאים, אך במרוצת השנים סבל אבי משתי פריצות דיסק בחוליות הגב ולא היה יכול לעשות עבודה פיזית. מצבו הבריאותי של אבי דחק בו להפסיק לעבוד, עקב נדודי שינה וכאבי גב עזים. בגלל הכאבים לא היה יכול לישון. הצטערתי בכל פעם שראיתי את אבא במצב כזה והתפללתי לבורא עולם שיושיע אותו. [...]

מצבו של אבי רק החמיר, הוא החסיר שעות עבודה במונית ונח יותר משעבד. בשלב הזה אבא לא הצליח להרוויח אפילו את התשלום השבועי. בעל המונית לקח את המונית מאבי והוא נשאר בלי עבודה. הכסף אזל ונאלצנו ללכת לאסוף פחיות ובקבוקים מפחים שכונתיים. בהתחלה התביישתי ללכת לעזור לאבא, פחדתי שילדים מבית הספר יראו אותי. פחדתי שירחיקו אותי מהם, שיסתכלו עליי בעין לא יפה, ויכלו עליי וישמיצו אותי מאחורי הגב.

"ברק, אני צריך שתבוא לעזור לי היום, תוך שעתיים אנחנו עושים פה כמה רחובות, הולכים לקנות כמה דברים בסופרמרקט וחוזרים", אמר אבי.

"לא, אבא", עניתי. "אני לא יכול לבוא אתך. יש לי דברים לעשות."

"ברק, אין לך דברים לעשות, אמרתי שאני צריך אותך, אתה בא אתי? אתה רוצה

שלא יהיה לנו מה לאכול? הגב שלי כבר שבור, אני לא יכול לעשות את זה לבד, אתה בא אתי, נקודה. סוף פסוק", אמר אבי.

הבנתי שאין בְּרָה וזו הדרך היחידה שלנו להתקיים. הסתובבנו ברחובות ואבי היה זה שמכניס את ידיו לפחים ושולה את פריטי המחזור, ואילו אני, במקום לעזור לאבא, הבטתי כל הזמן לצדדים לראות אם יש בסביבה אנשים שמכירים אותי. [...] הייתי נבוך, אבא לא. בזיכוי שקיבלנו קנינו את מזוננו בצניעות והגענו הביתה לסעוד בשמחה. רציתי לעזוב את בית-הספר וללכת לחפש עבודה, אך אבא הפציר בי לא ללכת לעבוד ולהשקיע את מרצי בלימודים. הוא רצה שיצא ממני משהו יותר גדול ממנו, כך אמר. [...] הוא תמיד דאג להשכלה שלי ולחינוך. גם כששכב חולה רצוף במיטתו, היה מוכן לעזור לי בהכנת שיעורי הבית.

לילה אחד נשכבתי על המיטה והסתכלתי בשמים מבעד לחלון. לבשתי את אותם בגדים שלבשתי אתמול: היה חורף, לא צריך להתקלח כל יום, זה סתם בזבז מים. ממילא אין לנו כסף לשלם את החשבונות. "למה? למה זה מגיע לנו? למה רע לאבא שלי? למה אין לו כסף? אולי תוכל לעשות שיהיה לו יותר כסף? או לפחות לתת לו כוח ובריאות לעבוד? תעזור לנו, אנחנו הבנים שלך, בבקשה תעזור, אבא. זה אני, ברק, אני קורא אליך ממעמקי תהום, תעזור לנו", אמרתי לאבינו שבשמים. בכיתי ימים ולילות, בכל פעם שמצבו של אבי היה מתייצב הייתי אסיר תודה לקדוש ברוך הוא. אני זוכר ימים שישבנו לאכול בחושך לאור נרות נשמה ומיד אחר כך שכבנו לישון. ממש כמו חג שאסור להדליק בו אור ורק נרות מאירים את הבית. רק שבחג הזה היהודים לא ניצחו בסוף.

המעמד החברתי

מכיתה ז' ועד ט' ניסיתי להשתלב בבית הספר, זה היה הדבר החשוב ביותר בעיניי. הייתי מוכן לעשות הכול כדי להיפטר מההטרדות ולשקם את מעמדי האישי הנחות, לו רק יכולתי להקפיץ את עצמי ב"רשימת המקובלים" של השכבה. לא הוזמנתי למסיבות שכבתיות או לימי הולדת. לא פעם שאלו ילדים אם אגיע ליום הולדת בלי לדעת שכלל לא הוזמנתי. בנות דחו את פניותי אליהן במיוחד לאחר הטעות שעשיתי עם בן ביום הראשון ללימודים.

ילד בשם חיים נהג להציק לי במיוחד במהלך שלוש השנים האלה. הוא היה אובססיבי לגביי והטרדותיו הפכו לשגרה יומיומית. בהפסקות התפללתי לא לפגוש אותו ואת חבריו הנוראים. חיים ואני גרנו באותה שכונה, במרחק של כמה רחובות זה מזה. גם הוא "דרומי", אבל ממש לא כמוני, לפחות מבחינה חברתית. לא הצלחתי להבין מהם ההבדלים בינינו, חוץ מהבגדים הממותגים שלבש, והכסף המזומן הרב שהיה ברשותו.

[...]

אבא חזר ואמר: "תמיד תיצמד לאלה שיותר טובים ממך". חיים לא היה יותר טוב

ממני, ממש לא, אבל רציתי את הביטחון העצמי שהיה לו. הפנמתי את משנת החכמה של אבי ודבקתי בחיים ובחבריו. בהתחלה לא התקבלתי לחבורה, אבל התעקשתי עד שחיים וחבריו קיבלו אותי. ברחנו יחד משיעורים, ירקנו על ילדות מכוערות בהפסקה, העלבנו אותן, ביזינו את המורות, התנהגנו בגסות רוח למבוגרים והשחתנו את רכוש בית-הספר. לא היה לנו דין ולא דיין. מנהלת בית-הספר לא ידעה על המתרחש. חלק מהמעשים נעשו בסתר וחלקם בפומבי "למען יראו וייראו". רצינו שכולם יפחדו מאתנו ויעשו כדברנו.

[...]

מעמדי החל להיבנות בבית-הספר, הביטחון העצמי התגבר. הרגשתי שאני ממלא את הייעוד שלי, כאילו מאז ומעולם המעמד הזה היה שלי, אבל לא מצאתי את הדרך אליו. [...] במקביל הזנחתי את הלימודים ואת שיעורי הבית. שנאתי את השיעורים כמו כולם, חיכיתי רק לצלצול להפסקה. היוצרות התהפכו כלא היו, וכולם שכחו את ברק של כיתה ז' ו-ח'.

[...]

בסיום כיתה ט' הוחלט חד-משמעית שלא אמשך את לימודי בית-הספר. המעבר לכיתה י' כלל לא עלה על הפרק. המנהלת וכל סגל המורים החליטו פה אחד שדלת בית-הספר סגורה בפניי. סולקתי מ"תיכון חדש" בסוף כיתה ט'. מנהלת בית הספר לא היססה לצרף לתיקי האישי מכתב המבטיח שכל בית-ספר שמכבד את עצמו לא יאפשר לי דריסת כף רגל במסדרונותיו. בכיתי והתחננתי שלא יעיפו אותי, אמרתי שאני יודע שעשיתי טעות וביקשתי מחילה, אך מנהלת בית-הספר לא הבליגה הפעם והשיבה את פניי ריקם.

את החופש הגדול של קיץ 2008 ביליתי בספורים במונית של אבי בחיפוש אחר תיכון שיסכים לקבל אותי. הציונים בתעודה היו חד-ספרתיים; לעומתם האיחורים, החיסורים וההפרעות היו דו-ספרתיים ולפעמים גם תלת-ספרתיים. ניסיונותינו לא צלחו, ובצדק. אם אני הייתי מנהל תיכון, הדבר האחרון שהייתי עושה זה להכניס תלמיד כמוני לבית-הספר שלי. לאחר כמה ניסיונות כושלים בכמה בתי-ספר, אמי יעצה לי לנסות לדבר עם מנהלת בית-הספר "מודיעים", גברת שושי פריאל. שושי הייתה אישה רבת חסד שפעלה ללא לאות למען הקהילה גם מחוץ לתפקידה בבית-הספר. שושי הקדישה תשומת לב מיוחדת לנערים ונערות מאוכלוסיות מיוחדות שאיבדו את דרך הישר. היא לקחה אותם תחת חסותה וניווטה אותם למקום טוב יותר. אבא ואני החלטנו להיפגש עם שושי.

"שושי, העיפו אותי מ'תיכון חדש' [...] מה אעשה, שושי?"

[...]

"אני יכולה לדבר עם יוסי בן-גל, מנהל תיכון 'צייטלין', אבל אני לא מבטיחה כלום. יש לך תעודה טובה לפחות?" אמרה שושי.

"עדיף שלא אראה לך את התעודה שלי, שושי, זה רק יחריף את המצב", אמרתי.
 "שוב אני מתקשרת ליוסי", אמרה שושי.

"הלו? מר בן-גל?" [...] תשמע יוסי, יש לי פה תלמיד, נשמה טהורה שאתה לא מאמין, למד אצלי ב'מודיעים'. האבא התעקש שילמד בתיכון חילוני ולכן הגיע לתיכון חדש'. הוא לא הסתדר שם ועכשיו אנחנו רוצים לשלוח אותו אליך, מה אתה אומר?" אמרה שושי.

"יש לו תעודה?" שאל מר בן-גל.

"בלי תעודה יוסי, התעודה לא משקפת [...] בשבילי, יוסי, אתה תוכל לתת לו הזדמנות?" [...]

"טוב, שושי, בסדר. תשלחי אותו ביום ראשון, אני לא מבטיח כלום", אמר מר בן-גל. הגעתי עם אבא לבית-ספר "צייטלין" ביום ראשון. במזכירות הפנו אותנו לשיחה עם יועצת בית הספר ורכז השכבה. נכנסנו לפגישה מלאי התרגשות ותקווה.
 [...]

"למה אתה רוצה ללמוד ב'צייטלין'? שאלה היועצת.

"כי שמעתי שזה בית-ספר טוב [...] אני אהיה התלמיד הכי טוב שאפשר, אתם תראו", אמרתי בנחישות.

"אנחנו בטוחים, ברק. תראה לנו בבקשה את התעודה מבית הספר הקודם", אמרה היועצת.

"אין צורך, הציונים שלו לא טובים, עדיף שלא", אמר אבי.

"אז התקבלתי?" שאלתי.

"תראה, ברק, אנחנו רוצים להיות כנים אִתְךָ. הרוח שלך אינה מתאימה לרוח בית-הספר", אמרה היועצת.

[...]

יאוש אחז בי לאחר השיחה, אך אבא הפציר בי לגשת למר בן-גל אישית ולנסות לשכנע אותו. [...] יחד צעדנו למשרדו של מר בן-גל.

"יוסי, תשמע [...] היועצת ורכז השכבה לא ממש התלהבו מהציונים של הבן שלי ב'תיכון חדש'. אתה יכול לעזור לנו?" שאל אבי.

"אם הם החליטו שלא, הם יודעים מה הם אומרים", אמר מר בן-גל [...] "אני מצטער". לחצנו ידיים וכולנו ידענו שמכאן אגיע לרחוב. ימים של תסכול וחוסר שקט עברו עליי. [...] מחשבות קשות המשיכו להכות בי ללא רחם; "לא יצא ממני כלום, לא תהיה לי תעודת בגרות, אשאר חסר השכלה ולא אוכל לפרנס את משפחתי בעתיד. אהיה הומלס? אולי עברייני? מי יודע מה יהיה אתי? הכול יכול להיות".

נכנסתי למשרדו של מר בן-גל וסיפרתי לו את סיפור חיי עד היום. לאחר חמש דקות אמר בן-גל שאינו מוכן לקבל אותי, אך נימת היסוס נשמעה בקולו. יצאתי ממשרדו מאוכזב וירדתי במדרגות המובילות לשער הכניסה. לפתע הרגשתי טפיחה עזה על העורף. הסתובבתי. מאחוריי עמד מר בן-גל. "ברק, אתה יודע מה? תבוא ביום ראשון. [...] לראשונה זה זמן רב, חיוך רחב התפשט על פניי. חיוך של תקווה, חיוך

של אמונה ושל דרך חדשה.

התנאי היחיד של מר בן-גל היה שאחזור על כיתה ט'. הסכמתי מיד.

[...] למרות כל ההבטחות שנתתי, עדיין לא השכלתי להתבגר ומשכתי תשומת לב רבה. לא הפסקתי להפריע למורים בשיעור. [...] רציתי שיבחינו בי בכל עת, שיראו שאני בכיתה. מנהיגות שלילית הייתה הדרך היחידה שבה יכולתי להתבלט, בדיוק כפי שנהגתי ב"תיכון חדש".

לקראת סוף השנה התעוררה שאלה אם אגש לבחינות הבגרות הראשונות בתיכון. [...] מעולם לא למדתי למבחן כמו שצריך. הייתי משוכנע שאכשל בבחינות הבגרות. בשנת הלימודים הראשונה ב"צייטלין" טרם שיניתי את התנהגותי; הייתי מעורב בקטטות, הפרעתי למורות בשיעורים. אמנם הפרעתי פחות מבעבר, אבל עדיין הפרעתי. חשבתי שאני גיבור - אני מראה עד כמה אני חזק, אני חזק על חזקים. [...] כל זה היה חלק מתדמית שממילא לא הרשימה אף אחד. הייתי בתוך בועה שהיה קשה לצאת ממנה. חשתי תחושת שליחות, הייתי זה שהציקו לו בעבר וכעת הוא מגן החלשים.

הולך מוקדם, מרוויח מאוחר

[...] רציתי להתקדם בחיים. את ההחלטה הזאת קיבלתי בתחילת תקופת המבחנים והבגרויות וניצבתי בפני דילמה, האם אני מוכן להשקיע מספיק כדי להיות זכאי לתעודת בגרות בסוף כיתה י"ב או שאני מוותר עליה מעכשיו. חששתי שאכשל משום שמעולם לא התייחסתי ללימודים ברצינות. [...] החלטתי שבכל לילה אחזור מוקדם הביתה ושאתחיל ללמוד למבחנים. [...] הבנתי שכל עוד אני חי אני צריך לנצל את הזמן עד תום.

התחלתי להיצמד לאנשים שהיו יותר טובים ממני, טובים יותר במתמטיקה, בלהרים את היד בשיעור במקום להתפרץ לדברי המורה, ללמוד למבחנים [...] למדתי מכל אחד את תכונותי החזקות ואופן התנהגותו. [...] יום אחד, כשהסתובבתי לי במזכירות בית הספר, ראובן הגזבר ניגש אליי ואמר: "ברק, תאמין לי, יום אחד תהיה מפקד בצבא". נכון לצורת ההתנהגות שלי באותה תקופה, היה זה "מאמר שיכורים", אך ראובן והמורים ראו שיש בי הכוח להניע אנשים.

השנה חלפה לה ובמקביל הבחנתי שתלמידי השכבה החלו להתכונן לתקופת הבגרויות. לא ידעתי כיצד להתחיל [...] עד לאותה תקופה מעולם לא קראתי ספר ולא למדתי לשום מבחן ברצינות. [...] הרגשתי שאני חייב את זה לעצמי אחרי כל השנים שהזנחתי את הלימודים. הרגשתי שאני חייב את הניסיון הזה, ניסיון ללמוד, לשגן, להחכים. [...] לאחר 31 ימים שמהם לא החסרתי אפילו יום לימודים אחד, ניגשתי למבחן וקיבלתי 75. הייתי מרוצה וכאן בעצם חוויתי חוויית הצלחה ראשונה. אני זוכר שאמרתי לעצמי, "הנה יש לך סיכוי להצליח, אתה לא כזה טיפש כמו שחשבת". במגן השני קיבלתי 85 ובבגרות 95.

פתאום זה הכה בי. התמכרתי לתחושת ההצלחה ורציתי להשתפר ולקבל עוד ציונים טובים וכך המשכתי להשקיע ולקבל ציונים טובים בכל הבגרויות של כיתה ט'. שמחתי, אך לרוע המזל בסיום השנה שמי שוב עלה בין המסומנים לעזוב את בית-הספר. מר בן-גל קרא לי לשיחה בנוכחות יועצת בית-הספר והבהיר לי שזאת הייתה השנה האחרונה שלי ב"צייטלין", שכן למרות השיפור בלימודים, ההתנהגות שלי עדיין לא השתפרה. המשכתי להפריע למורות בצורה יוצאת דופן. גם אחרים הפריעו, אך אני התבלטתי מעל כולם בדרכים יצירתיות. לעתים התבלטתי לחיוב, אך לרוב, לצערי היה לשלילה. [...]

מר בן-גל אמר ש-40 פנימיות יסכימו לקבל אותי - פנימיות לנוער בעייתי, אם לנסח את זה במדויק. את השיחה בינינו חוויתי ככישלון גדול שלי: דווקא עכשיו? כשהתחלתי לעשות שינוי? כשהפסקתי ללכת לגינה, התחלתי ללמוד כמו שצריך, דווקא עכשיו רוצים לסלק אותי? ידעתי שלא השתדלתי מספיק אבל הייתי בטוח שיש בי את הכוח להצליח אם רק אשתדל עוד טיפה.

"ברק, זימנתי אותך לשיחה הזו בשביל לבשר לך בשורה שאני אישית מאוד מצטער לבשר", אמר מר בן-גל.

"אתם מעיפים אותי?", שאלתי בתמימות.

"לא, ברק, אנחנו לא מעיפים, אבל מה שהחלטנו זה שלא תמשיך ללמוד בבית הספר לשנה נוספת. לא נשארו לנו בְּרָרוֹת, עברת על תקנון בית הספר ולא בפעם הראשונה. יש כאן מורות שאומרות שזה או אתה או הן", אמר מר בן-גל.

"אני יודע, אבל לא תוכלו לסלוח לי עוד פעם אחת?" אמרתי.

"אני מצטער, אך הפעם אין לנו בְּרָרה. אני רוצה להציע לך מספר פנימיות שתוכל להתקבל אליהן ושם תסיים את הלימודים, אם אתה אומר שתשתנה, אך אצלנו זה כבר לא אפשרי", אמר מר בן-גל.

הדמעות בקעו ממני בלי שליטה.

"אתם לא יודעים מה עברתי בחיים, אתם לא מכירים את אבא שלי ואת כל מה שעברנו יחד. אני לא כמו כל הילדים כאן. זה שהסכמתי להישאר כיתה זה כבר פער עצום מבחינתי. התחלתי להשתפר בציונים, הראיתי נכונות. אתם לא יכולים להעיף אותי ככה עכשיו, לזרוק אותי לרחוב. אני לא אלך לבית-ספר אחרי שאצא מכאן, אבל אם תשאירו אותי אתם לא תתחרטו. אני אהיה התלמיד הטוב ביותר. תלמידים כאן עוד יבקשו ממני ללמוד אתם. באמת שיש בי כוח, התעוררתי מאוחר מדי, אני יודע. אבל תנו לי הזדמנות בבקשה", אמרתי.

כדי להשאיר אותי שנה נוספת בבית הספר, נאלץ מר בן-גל להתמודד עם הבעיות שאני עלול לעשות, ובעיקר עם סגל מורים זועף שהמליץ פה אחד לסלק אותי. במקומו לא הייתי מהסס לסלק אותי, זו האפשרות הכי קלה, זו הבחירה הבטוחה,

אך למר בן-גל לא היה אופי חלש - זה בטוח. במשך חמש דקות סוערות בקע ממני שטף של מילים מעומק הלב. הצלחתי. שכנעתי את מר בן-גל להשאיר אותי שנה נוספת. הפעם עליתי לכיתה י', תעודת הבגרות הייתה באופק ולפתע זה לא נראה כה מסובך לשנן חומר ולכתוב אותו על דף. הבנתי שלמעשה, זה רק עניין של תרגול.

את לימודי בתיכון סיימתי בממוצע של יותר מ-80 זכיתי בתעודת בגרות מלאה. כחודש לאחר סיום הלימודים קיבלה אמי מכתב בדואר רשום ממר יוסי בן-גל בכבודו ובעצמו, המנהל שנתן לי הזדמנות שנייה, ועל כך אני מודה לו עד עצם היום הזה.

מטירון בחוות השומר למפקד

כשנכנסתי לחוות השומר בפעם הראשונה באוטובוס הזה חשבתי שהגעתי לשמורת טבע. אמרו לי שבסיס צבאי זה מקום עם טנקים, רכבים, מבנים יבילים והרבה חול. אני הגעתי לבסיסי עם נוף פסטורלי עוצר נשימה בשקיעה. המבנים נראו כמו צימרים קטנים שלא הייתי מתנגד לבלות בהם את הסופ"ש. [...] נדהמתי לגלות שקיים בסיס צבאי כזה, אך החוויה הראשונית הזו נעלמה מיד.

"קדימה! לרדת מהאוטובוסים ולעמוד ב-ח", אמרה אחת ממפקדות הצוותים.

[...]

נדרשנו לעמוד בכללי משמעת נוקשים; לקום בבוקר ולהסתדר ב-ח', לעמוד עם וי בין הרגליים וידיים מאחורי הגב, ללכת עם המימיה לצד הרגל, להוריד אותה, להרים אותה, למלא אותה ולרוקן לתוך הגרון. זה כל כך עצבן אותי, לא הבנתי למה אנחנו צריכים לציית לכל החוקים הטיפשיים האלה, למה אני לא יכול לקרוא למפקדת בשם שלה? ולמה אני פונה אליה רק ב"הקשב, המפקדת!"? למה אסור לדבר עם הרס"פ? מי היא בכלל? מה, היא יותר טובה ממני? כאילו ברגע אחד העולם שלי השתנה מקצה לקצה.

[...] בשבת ניגשה אליי המפקדת כדי לערוך אתי ריאיון אישי ושיחה במטרה להתרשם מתחושותיי לגבי הטירונות עד כה.

"ברק, מה שלומך?" היא שאלה.

"בסדר, מה אתך, המפקדת?" השבתי.

[...]

"איך עוברת עליך הטירונות עד עכשיו? אתה מסתדר עם כללי המשמעת?" היא שאלה.

"הטירונות בסדר, האמת שלא קשה לי כל כך עם כללי המשמעת כמו שקשה לי עם כל הדיסטנס הזה ביניכם לבנינו, ואני לא מבין למה אנחנו נענשים לפעמים [...]"; אמרתי.

"לכל דבר יש סיבה, אנחנו רוצים שתלמדו לתפקד כמחלקה. [...] ברק, אתה חייב לשלוט בעצבים שלך. אתה יכול להיות חייל טוב, רק תלמד להשתלט על עצמך", אמרה המפקדת.

[...]

ככל שהכרתי את חבריי למחלקה נחשפתי לאנשים עם רקע לא פשוט בכלל, ולפעמים מצאתי את עצמי אומר לעצמי שאני נחשב לילד שמנת בטירונות הזו.

[...]

"אנחנו רוצים לשלוח אותך לקורס מפקדים בבסיס מגל, כלומר לעזוב את הטירונות כבר בשבוע הבא ולהיות מפקד בצבא. מה אתה אומר? אתה לא חייב לענות לי עכשיו, תחשוב על זה יום-יומיים", אמרה המפקדת.

להדריך כושר קרבי

מחזור מדא"ג דצמבר 2011 יצא לדרך עם 140 חניכים, מהם 12 בנים וחייל מקא"ם אחד. [...] המשמעת הייתה מובנת מאליה. "הקשב!", "סדרים, תורנויות, מטבחים, ניקיונות, כולם היו חלק מהשגרה. ידעתי שהציפיות ממני היו גבוהות ושמפקדי הקורס יבחנו אותי בזכויות מגדלת כיוון שידעו מה הרקע שלי. [...]

בשבוע השלישי הרף הרקיע שחקים, ממש כמו בטירונות. הרף הלימודי, המשמעת והפיזי. [...] באימון קרב מגע אחד [...] היד שלי התעקמה [...] הכתף יצאה מהמקום. האירוע הזה קצת קלקל לי את מצב הרוח. הקורס הוא כל מה שהיה לי בתקופה ההיא. השגרה הייתה הדבר היחיד שהוציא אותי מהמחשבות הרעות ואפשרה לי לחיות בשלווה. המפקד לקח אותי למרפאה. [...]

"ברק, מה יש לך? קרה משהו?" שאל המפקד מתן.

"כלום לא קרה, המפקד מתן, הכול בסדר", השבתי.

אני מכיר אותך, עובר עליך משהו, אני רוצה שתספר לי מה זה", אמר המפקד מתן.

"סתם, בגלל שהיד התעקמה ואני לא אוכל להתאמן עכשיו", השבתי.

[...]

"למה יש לי תחושה שזה בגלל משהו יותר רציני? הכאב ביד יעבור לך. [...] אתה משקר לי?" אמר המפקד מתן.

"טוב, האמת שזה לא בגלל זה [...] זה בגלל אבא שלי וכל מה שקרה, אבל יהיה בסדר [...] סתם, אתה יודע, זה קרה לא מזמן ועכשיו גם היד התעקמה וכל המצב חרא", אמרתי.

”נו, וזאת סיבה להישבר? תוך שבוע היד שלך חוזרת לעצמה והכאב יעבור. אני לא יודע מה אתה מרגיש, כי אני לא איבדתי את ההורים שלי, אני בטוח שזה קשה, אבל זה יעבור, אתה עכשיו בתקופה טובה. אתה חניך מוביל בצוות, אני אומר לך”, אמר המפקד מתן.

”מוביל? הגזמת [...] אני באמת רוצה להצליח ולהתקדם בחיים, זה לא פשוט בשבילי הקורס הזה [...] אני לא רגיל לכל זה. אני רק רוצה לעבור את הקורס ולהשיג סיכת בר-אור”, אמרתי.

”[...] אתה בטוח תשיג אותה”, אמר המפקד מתן.

המפקד מתן הכיל אותי ברגישות. הוא אמר את המילים הנכונות בזמן הנכון. המפקד המכיל הוא כל כך חשוב, והוא נותן לחייל את כל ההזדמנות לשחרר את כל מה שיש לו על הלב, וכך תפקוד החייל משתפר. הכלה בלבד אינה מספיקה ונדרשת יכולת לענות על שאלות החייל וגם לדעת לרומם את מצב רוחו ולעודד. המרכיבים האלה מאוד חשובים אצל מפקדים, ובמיוחד מפקדים בהכשרות, משום ששם נמדד חוסנו של החניך, ובמקרים רבים הוא מגיע לנקודת שבירה.

[...]

הרגע הגיע. שבוע 13, שבוע לפני הסיום, בוקר בוחן הבר-אור המסכם. במהלך כל הקורס התכוננתי אליו כאילו היה האירוע החשוב בחיי. [...] התחלנו לרוץ [...] דפיקות הלב גברו [...] 400 מ' לסיום והרגליים שלי אמרו שזה הזמן להגביר. אני באפיסת כוחות, מתנדנד כמו לולב [...] אבל נחוש [...] אני מגביר. 100 מ' לפני הסיום המפקד מתן מחכה לי ורץ אתי עד הסוף. ”תגביר, אתה תתחרט על זה, תגביר!!!” צעק המפקד מתן. הוא צועק ואני מגביר את הקצב. חציתי את קו הסיום ונשכבתי על הארץ. כולם באו להרים אותי.

”כמה, כמה רציתי?” מיד שאלתי.

”6:50”, אמר המ”מ אסף.

”יש! השגתי את הסיכה! השגתי את הסיכה!” צעקתי.

[...]

בשבוע האחרון של הקורס התכנסנו באולם לשיחה עם מפקד הבה”ד. ביקשתי אישור מהמ”מ להיעדר כי רציתי להיות בתפילת מנחה ולומר קדיש על אבא. המ”מ הסכים. [...]

הסתבר שבזמן שהייתי בתפילה מפקד הבה”ד הכריז עליי כמצטיין ההדרכה של הקורס - החניך שהדריך הכי טוב במהלך הקורס.

סוף הקורס הגיע, טקס הסיום התחיל. [...] המשפחה והחברים נאספו לטקס. [...] למחרת בשיחת השיבוצים חיכיתי שיקראו בשמי. קצינת כוח אדם הקריאה את

הפיקודים והזרועות השונים שאליהם נתמיינ. "פיקוד מרכז, ברק ביטון", אמרה הקצינה. יצאתי החוצה מהאולם וכולם אמרו לי שזה טוב. נכנסנו לחדר והתחילו להקריא שיבוצים: "גדס"ר נח"ל - ברק ביטון", אמרה הקצינה. מה זה גדס"ר? ומה זה נח"ל? לא הבנתי שום דבר. [...] שאלתי מדריכים אחרים בבה"ד מה זה גדס"ר נח"ל, וכולם אמרו לי שכנראה באמת הייתי טוב בקורס אם החליטו לשבץ אותי בגדס"ר. "אתה תיהנה", הם אמרו בביטחון רב שלא השאיר לי בְּרָה אלא לחכות ליום ראשון.

ביום ראשון בבוקר הגעתי לבסיס והתחלתי טופס טיולים נכנס. בריאיון הפתיחה עם יואב נשאלתי כל מיני שאלות. השאלה האחרונה הייתה "האם תרצה לצאת לקצונה?". לא ידעתי מה הכוונה ב"לצאת לקצונה". חשבתי על העתיד, הנחתי שקצונה יכולה לקדם אותי בחיים. [...] סימנתי "כן" בטופס והנחתי שתמיד תהיה לי אפשרות להתחרט.

[...]

אהבתי את בסיס בֵּית ליד. [...] יואב תמיד מצא לי מה לעשות ועם הזמן התחלתי ללמוד להעסיק את עצמי. את זמני הפנוי הקדשתי לכתיבת מאמרים בנושא כושר, תליתי דפי מידע בפלוגות וחיפשתי את מי לאמן. [...] המרחק מהבית היה נחוץ אך הקשה עליי מאוד והייתי זקוק להרבה תמיכה. את דמות האב ששכלתי רק לאחרונה מילא יואב. הוא פינה מזמנו והקשיב לכל מטען שהיה לי לפרוק. [...] יואב ידע להכיל אותי בצורה מושלמת ובמקביל ידע לדרוש ממני. הוא לא עשה לי הנחות ונתן חיזוקים חיוביים כשהיה צריך.

[...]

לאחר שבעה חודשים של שירות בגדס"ר יואב קרא לי לשיחה.

"ברק, כתבת בריאיון הפתיחה שאתה רוצה לצאת לקצונה. זה עדיין על הפרק?" שאל יואב.

[...] נזכרתי במה שפעם ראובן, גזבר בית-הספר, אמר לי שאני אהיה מפקד בצבא, והפחד והרצון האלה הניעו אותי לבחור בקצונה. לא הבנתי איך יואב, שבסך הכול מבוגר ממני בשנתיים, הצליח להכיל אותי ולענות על כל דבר ששאלתי. רציתי להצליח ולהיות כמוהו, להבין ככה אנשים, לפקד.

[...]

המיונים התקרבו והרגשתי מוכן. המיונים כללו שלושה חלקים, בוחן עיוני על החומר המקצועי של הקורס, בוחן פיזי - ריצת 3,200 מ' ומרכזי הערכה. חששתי רק ממרכזי ההערכה אך ידעתי שנקודת החוזק שלי היא בבוחן הפיזי. יום המיונים הגיע, המבחן המקצועי היה מאתגר וגם מרכזי ההערכה. למחרת השכמנו לבוחן הריצה. [...] הייתי חייב את זה יותר מכולם, קילומטר לפני הסיום, כולם דבוקים אחד לשני [...]

צעקתי צעקה גדולה, הגברתי את הקצב [...] זכיתי במקום השני ומיד התקשרתי ליואב לעדכן אותו.

”נחש מה?! [...] סיימתי מקום שני בריצה בתוצאה של 12:30 דקות” [...]

”אה, כל הכבוד, תותח, גאה בך!” אמר יואב.

מבחן באמונה

השלב הבא היה המבד”קים. חקרתי רבות על המבד”קים והבנתי שבמשך יום שלם יושבים מול מחשב ועונים על שאלות שמנסות לנתח את הרמה הפיקודית, הערכית והאינטלקטואלית שלך. חששתי קצת מהמבד”קים בגלל נתוניי האישיים הנמוכים. [...] ארבע פעמים רצופות נדחו המבד”קים. התחלתי להילחץ שאפספס את היציאה למחזור הקרוב רק בגלל שלא עשיתי את המבחנים. התקשרתי לקצינת הסגל בלי סוף והיא הבטיחה שוב ושוב שהפעם אני אגש למבד”קים. בסוף זה באמת קרה.

יום וחצי לפני המבד”קים, צלצל הטלפון שלי ממספר לא מזוהה. זה היה עקיבא, קא”ג פיקוד מרכז.

”שלום, אני מדבר עם ברק?”, שאל עקיבא.

”כן זה אני”, אמרתי.

”אוקיי, ברק, אתה אמור לעשות מבד”קים בשבוע הקרוב, נכון?”, שאל עקיבא.

”כן, יש בעיה עם זה?”, שאלתי.

”כן, אתה לא תעשה את המבד”קים וכנראה שלא תצא במחזור הקרוב”, אמר עקיבא וניתק את הטלפון.

התקשרתי אליו 10 פעמים עד שענה לי, כדי לברר מה פשר הפצצה שהוא הנחית עליי הרגע.

”כן. ברק? אם אני לא עונה זה אומר שאני עסוק”, אמר עקיבא.

”כן, אני מבין שאתה עסוק אבל יש כאן דבר חשוב שיקבע את העתיד שלי. אתה מוכן להסביר למה אני לא יכול לגשת למבד”קים?”, שאלתי.

”ממה שביררתי, יש לך קה”ס (קשיי הסתגלות) 50. אף אחד לא הודיע לך שקה”ס זה סעיף פוסל למבד”קים?”, שאל עקיבא.

”לא, המפקד שלי בחו”ל כבר שבועיים, רק הוא מודיע לי דברים כאלה”, אמרתי.

”אוקיי, לא משנה, אז עכשיו אני מודיע לך. בהצלחה”, אמר עקיבא.

”רגע, רגע, מה בהצלחה? איך אני מוריד את הקה”ס הזה עכשיו?”, שאלתי.

"אני חושב שרק קב"ן יכול להוריד קה"ס", אמר עקיבא.

"רק קב"ן? מאיפה אני אמצא קב"ן עכשיו?", שאלתי.

"ממה שאני יודע הקב"ן של הגדס"ר בחופשה וגם הקב"ן של החטיבה. תתקשר לליאת, הקב"נית של האוגדה, אני מסמס לך את המספר שלה. היא דווקא נחמדה, אולי היא תעזור לך", אמר עקיבא.

"תודה עקיבא", אמרתי.

"בהצלחה ילד", אמר עקיבא.

אלה היו המבד"קים האחרונים לאותו מחזור ולא יכולתי לפספס אותם בשום באופן. השעה הייתה מאוחרת, אך בכל זאת התקשרתי לליאת, קב"נית אוגדה 162. כשענתה, מיד סיפרתי שאני חייל מקא"מ, ידעתי שכשהיא תשמע שאני חייל מקא"מ היא תסב אליי את תשומת לבה. [...] סיפרתי לליאת את הסיפור ואת הבעיה. ליאת אמרה שאוכל לפגוש אותה למחרת (יום רביעי) לחצי שעה בדיוק [...].

יצאתי לירושלים בשעה 10:00 בבוקר בלי לבדוק את זמני הנסיעה עד הבסיס. האוטובוס הבא לאוגדה היה מתוכנן רק לשעה 12, כלומר במקרה הטוב אני לבסיס באיחור של שעה וחצי. הסתכלתי לשמים ופשוט שאלתי, "למה? אבא, למה? כל הדרך עד לכאן, כל המלחמות, המאבקים ועכשיו בגלל אוטובוס אני אפספס את ההזדמנות להיות קצין?". [...] הגעתי לאוגדה בשעה 14:30. [...] התקרבתי למשרדה של ליאת, וראיתי שהיא משוחחת בטלפון.

הסתבר שהרכב שהיה אמור לאסוף אותה נתקע בדרך.

"אתה ברק?" שאלה בטון תקיף.

"כן, אני ברק, החייל מגדס"ר נח"ל", עניתי.

"איך אתה מגיע עכשיו? קבענו בשעה 12:00. אני צריכה לנסוע עכשיו", אמרה ליאת והמשיכה לדבר בטלפון.

הלכתי לצד בייאוש ופניתי שוב לקב"ה בבקשה שליאת תסכים לקבל אותי בכל זאת. לאחר מספר שניות ליאת ניתקה את השיחה.

"ברק, כנס אליי למשרד עכשיו", ליאת צעקה אליי מרחוק. נכנסתי.

"טוב, ברק, יש לנו סה"כ רבע שעה. ברגע שייכנס הנהג לקחת אותי, אני הולכת ואנחנו מסיימים את הפגישה", אמרה ליאת.

"בסדר", השבתי.

ליאת החלה להסתכל ברישומים בתיק האישי שלי. [...]

"תראה, ברק, אני קוראת את התיק שלך ואת החו"ד של הקב"נית מהבקו"ם ואני

באמת לא מבינה למה באת אליי", אמרה ליאת.

"אני פה כי אני רוצה לצאת לקצונה", אמרתי בנחישות.

"אם כל הדברים שכתובים כאן בחו"ד של הקב"נית מהבקו"ם נכונים, אתה לעולם לא תצא לקצונה", אמרה ליאת.

"כל הדברים שכתובים פה הם שקר. אני לא רציתי להתגייס בהתחלה, אני מודה. בגלל זה אמרתי את כל הדברים האלה", אמרתי.

"שקר? ולמה שאממין לך עכשיו?", השיבה ליאת.

"כי אני השתניתי בצבא מקצה לקצה. עברתי תהליך שהרבה אחרים לא עברו. אני יכולתי לבחור במקצוע פשוט, אבל בחרתי להיות מדריך. הייתי מצטיין הדרכה בקורס. בחרתי לשרת ביחידה קרבית אפילו שאבא שלי נפטר וקיבלתי הת"ש 7. זה פשוט בעינייך? אני עשיתי ויתורים ואני באמת יכול להיות קצין" [...] אמרתי.

"[...] אני מדבר אתך מלפנים משורת הדין. כרגע יש בשבילי תפקיד שמחכה בחוות השומר ואם לא אצא במחזור הנוכחי לקצונה מישהו ייקח את התפקיד הזה ולא תהיה לי עוד הזדמנות לצאת. אני לא צריך את כל התהליך הארוך הזה, אני כבר עברתי אותו, תאמיני לי!", אמרתי.

"ברק, תבין אני עדיין לא יכולה לאשר דבר כזה, זה חריג", אמרה ליאת.

[...]

"רגע, תני לי עוד עשר דקות, בבקשה רק תני לי לספר לך קצת על מה עברתי בחיים ואז אם תרצי אני אלך. בבקשה", אמרתי בבכי.

"בסדר, אבל יש לך עשר דקות מעכשיו", אמרה ליאת.

"את לא מכירה אותי, אני עברתי דברים שלא הרבה אנשים עברו בחיים. [...] כשהתגייסתי לצבא הכול נעלם. חוות השומר שינתה אותי, אני בן אדם אחר. אני רוצה להתקדם בחיים להתפתח, יש סיבה לזה שאני פה. יש פה המלצות (אחזתי את דף ההמלצה בחוזקה), יש כאן אנשים שסומכים עליי. אני לא אאכזב אותך, בבקשה אל תיתני לי לחכות, אני אהיה הקצין הטוב ביותר, מצטיין. [...] ליאת, את לא יכולה לשלוח אותי מכאן ככה, אני לא יכול לתת לזה לקרות, בבקשה ממך", אמרתי בבכי.

ליאת החלה לבכות. "ברק, אני לא יודעת מה להגיד לך, באמת", אמרה ליאת.

"תגידי שאת עוזרת לי, שאת מורידה לי קה"ס, רק את זה תגידי!" אמרתי.

"טוב תראה, אני בדרך כלל לא עושה דברים כאלה אבל עכשיו אני אלך לקב"נית שאחראית עליי שבמקרה יושבת כאן דלת לידי ואשאל אותה מה היא אומרת בעניין. אם התשובה תהיה חיובית אחזור תוך שלוש דקות, ואם לא, אני מבקשת שתלך

ותבין לבד מה התשובה", אמרה ליאת.

הנהנתי בראשי והמתנתי. אלו היו שלוש הדקות הארוכות בחיי ואז ליאת חזרה.

"ברק, החלטנו לכתוב המלצה להוריד לך קה"ס 50 לקה"ס 0 מידית. זה רק צריך לעבור אישור של קב"ן הפיקוד וקב"ן בכיר נוסף ואז זה יוזן במערכת, אבל כל זה יקרה רק ביום ראשון", אמרה ליאת.

"יש! תודה ליאת, תגידי גם לקב"נית שאחראית עלייך תודה. אין לכן מושג מה עשיתן עכשיו, אני עוד אחזור לכאן להודות לך כשאהיה קצין", אמרתי.

ביום חמישי בערב קב"ן הפיקוד התקשר לאימא שלי ווידא אתה כל מיני פרטים שסיפרתי לליאת. אמי אימתה הכול וזה בעצם היה האישור האחרון להורדת הקה"ס שלי.

יום המבד"קים היה מאתגר, המבחנים היו מתישים וארוכים. לאחר מכן התחילו שבועיים מורטי עצבים של המתנה לתשובות מהמבד"קים שבסופם הודיעו לי שנכשלתי במבד"קים עקב נתונים אישיים נמוכים, אך הפסיכולוג החליט להעביר אותי. לא הבנתי מה זה אומר והתקשרתי לקצינת הסגל ענבר שאמרה שכרגע יש דיון לגבי המועמדים הסופיים שעתידים לצאת לקצונה. עברו יום, יומיים, שבוע ועדיין אין תשובה. בכל יום קמתי עם פרפרים בבטן, דמיינתי את הרגעים בהם אני מפקד על חיילים, רגעים בהם אני משיל מעליי ומעל חיילי המקא"ם את הסטיגמות, בהם אני נהיה קצין בצבא הגנה לישראל. כעבור שבוע וחצי הגיעה השיחה.

"ברק, נחש מה? אתה יוצא להכנה לקצונה", אמרה ענבר.

"הפעם את לא עובדת עליי, נכון ענבר?", שאלתי.

"לא, אני לא עד כדי כך מרשעת, בהצלחה ילד", אמרה ענבר.

"תודה ענבר! יש!", צעקתי בבסיס בקול רם.

קפצתי מהמקום ולא ידעתי כיצד להכיל את האושר שמילא את לבי. התקשרתי לכולם לספר שאני יוצא להכנה לקצונה, אנשים לא האמינו בהתחלה אך כעת זו הייתה עובדה בשטח.

במבט לאחור אומר שלא יכולתי להצליח במסע הזה ללא עזרת ה"מבוגרים", בהם מפקדים, מורים ואחרים שנרתמו לעזור במהלך הדרך. כולם כאחד עזרו לי להשלים את החסר. [...] אני מוקיר תודה וחב חוב עצום לאלה שעזרו לי מכל הלב. [...]

מי אני היום? אין הגדרה אחת מדויקת, אך אני יודע שהיום אני ממתין לפני שאני מתפרץ, בודק לפני ששולל, דואג לפני שעוזב, עוזר לפני שהולך, קורא לפני ששואל, חושב לפני שעונה, אוהב לפני ששונא, סולח לפני שכועס, והחשוב מכול, מאמין לפני שמתייאש.

לאורך חיי, ובמיוחד בתקופת השירות הצבאי בחוות השומר, למדתי מה פירוש המילים "בזכות האמונה באדם". הרעיון הבסיסי הזה הניע מהלב את כל אנשי היחידה, משקית ת"ש, מפקדת ואפילו עובדי המטבח. כולם האמינו בהם, בטירונים. כך למדתי באמת מה פירוש "להאמין". "אמונה" זה בלי לדעת על בטוח שמהו שכרגע הוא לא, בעתיד יהיה כן. זו ההגדרה שלי לאמונה וזו תכונה שלא פחות חשובה מכל דבר אחר, להאמין. אני שמח שהצלחתי להאמין בעצמי, שאתגבר על כל המכשולים, שלא אתן לאנשים שרוצים להפריע בדרך להכשיל אותי. פעם אחר פעם החיים הזמינו אותי להרים ידיים, אך אני האמנתי. כולנו טועים בחיים, כולנו אנושיים ולעולם לא נהיה מושלמים. אם לא ניתן לאנשים סביבנו הזדמנות שנייה, העולם ייחרב. [...] כדי לתת הזדמנות שנייה צריך להאמין באדם. בי האמינו פעם שנייה וגם שלישי, ואלו שהאמינו בי לא הצטערו על כך עד היום. תנו הזדמנות שנייה, אם לא בזכות המעשים אז "בזכות האמונה באדם".

עט לאַהב - מדור שירה

נהיר ליבי

כשהנפש משסעת

השירים המופיעים כאן הם חלק ממסע נפשי בהתמודדות עם מחלת השפעת (סכיזופרניה). כתיבת שירה, לצד טיפוח יכולותי בשירה ווקאלית, מהווה עבורי מקור להתמודדות, כפי שאומר המאמר "כשאלוהים סוגר דלת הוא פותח חלון", וכך מתוך עולמות שבורים מבקש אני, עם כישרונותיי שנותרו, להמריא.

מבחן המציאות הקרה

השיר "מחולהנפש" מובא מעיניו של חולה הנפש, האחר, המוחרג, המבקש מן החברה יחס שווה אל שיריו. אני קורא בו קריאה כוללת של כל אדם עם מוגבלות שיתייחסו אליו כאל אדם שווה זכויות, ולא כאל נכה.

מחולהנפשי

השירים שלי לבסוף עומדים למבחן
כמו השירים של כל אחד אחר.
את אף אחד לא מעניין
שכתב אותם חולה-נפש,
שקשה לו לכתב, לחשב, לזכר, לדבר
ולתפקד.
הם עומדים למבחן המציאות הקרה
ומקוים להאסף בכם
מפוש כמוני.

ג' באייר תשס"ב - 15/4/2002

השיר פורסם לראשונה בפורום "פגועים נפשית" ב-2002, זמן קצר לפני אשפוזי הראשון. ביקשתי את נפשי למות. לא מצאתי תכלית לחיי ולא הייתי מודע ליכולותיי בשירה כתובה ומוֹשָׁרֶת.

בראייה לאחור, לו הייתי במסגרת של ריפוי בעיסוק, שבה הייתי מגלה את החוזקות שנתרו בי על אף המחלה, לא הייתי מתנגד בצורה נחרצת כל כך לטיפול תרופתי, שמהווה כיום חלק אינטגרלי מחיי. הייתי מוצא כוחות וטעם לחיי, ולא הייתי נקלע למצב אובדני.

בשיר זה אני זועק, מדבר. מבקש לקבל יחס שווה על אף השבר שממנו אני מגיע. מבקש מן החברה שתקרא את שירי, שתקרא אותי, שתאסוף אותי בחום.

לא אסבול אפיסה

השיר "אין חכם כבעל ניסיון" נכתב בזמן ששהיתי בהוסטל ירושלמי לצעירים שנפגעו נפשית בשם "מכון סמיט".

אין חכם כבעל ניסיון²

גַּם אִם בְּגִבּוֹרוֹת אֶהְיֶה עֲרִירִי,
עוֹר, חֲרֹשׁ עַל כֶּסֶף גְּלָגְלִים,
בְּבֵית חוֹלִים, בְּזִקְנוֹתֵי אֶשְׁאֵר
בְּחֻדְרִי.
לֹא אֶחְדָּל וְאֶמְשִׁיךְ כְּגִלִּים
לְהִקְצִיף, לְהִתְנַפֵּץ, לְשִׁטֵּף
וְלִסְחָף
כְּלִי לְהִפְסִיק. לֹא אֶסְבֵּל אֶפִּיסָה.
כְּחוֹתֵי אֶשְׁנֶס, אֶקְוֶה שְׁבִסוּף
יֶאֱמַר עָלַי: אִישׁ זֶה נָסָה.

² "בשבת תשס"ו - 7/2/2006

בתמונה המוצגת בשיר אין איש רואה את מאמציו הסיזיפיים של האדם עם הפגיעה הנפשית להשתלב בחברה ולתפקד במשך היוםיומיו, אך למרות זאת הוא לא מוותר. על סף אפיסה ושיברון הוא ממשיך בניסיונותיו להתקבל לחברה, לעשות, ליצור.

השיר האחרון, "אסע עיני אל ההרים", גם הוא נע על הרצף שבין הרצון להיות מוכל בחברה הסובבת לבין ההינתקות ממנה בשל שברי החיים. הדובר בשיר רוצה למצוא אהבה, אישה, בית, אך מודע בכאב לכישלונו. הוא מדבר עם האל, נושא אליו עיניים, מאמין בו ובה בעת בא בטרוניה כלפיו - מדוע עליו לעבור ייסורים קשים אלו? מדוע לא יכול הוא להישאר ב"כאן"? מדוע עליו לנסוע?

אסע עיני אל ההרים³

אָנִי לֹא אֶשָׂא
אֶשָּׂה.
עֵינֵי אֶל הַהָרִים.
אֶשָׂא מְטֹעָנִי
וְאֶסַּע
מִכָּאן.

כ"ב בטבת תשס"ו - 22/1/2006

אני מצאתי אהבה, אישה ובית. נותרתי בהרים, בירושלים. שם יש שמכירים אותי כפגוע נפשית. לפעמים נושא אני את עיני וחושב: לולא מצאתי את שאהבה נפשי לאן מסעותי היו לוקחים אותי בחיפוש אחר הבית, התיקון ואיחוי השבר.

לנפץ מחסומים ולשוב לקהילה

השיר האחרון שאביא כאן הוא "קהילת מלאכים". בימים אלו אני ממשיך בניסיון להיות חלק מעולמות "בריאים". אני מפתח את אהבותי לשירה הכתובה והמושרת, משתתף בשיעורי פיוט, בשיעורי תורה, במקהלה של "בית הלוחם" ובתפילות בבתי כנסת שונים. בבתי הכנסת אני אף לעתים משמש שליח ציבור בערב שבת. הניסיונות הללו להשתלב בקהילה בלי למחוק את נכותי הנפשית, נועדו לנפץ את הסטיגמה שיש על חולי הנפש ועל יכולתם לחיות עם השבר, להיות חלק מן הקהילה ולתרום לה.

קהילת מלאכים⁴

לְשׁוּב לְקֵהֶלָה
אֶחָרֵי הַקְּלָלוֹת הַמְּקַלְלוֹת
וְדַאי מְבִיא לְהַקְלָה.
קֵהֶלֶתְכֶם בְּעֵינֵי נְכִים
הִיא כְּהֵלֶת מְלֹאכִים.

ערב ר"ח ניסן תשס"ג - 2/4/2003

3. מפורסם כאן לראשונה.

4. פורסם לראשונה ב"מחול הנפש: שירים מהמחלקה הסגורה" בהוצאת כרמל.

We chose to end this preface with Baron's description of her protagonist at the pick moment of her journey from Broken Worlds into Perfection and Prosperity:

A wide apron with many folds, was strapped around her, as customary among the women carrying the burden of motherhood, and her face, framed by a colorful shawl, illuminated with the light of the underprivileged whose imperfect existence has been repaired – like an empty lantern fixed with a lit candle. And those who saw her descending into the ravine to pursue her charitable acts, wrapped in a sweater of the affluent, and her gait with practically no trace of a limp, wondered: is that Chaya-Fruma?

And they did not know that even the salty desert land, were it only to be washed and fertilized, and saturated with fresh spring water, will ultimately improve and start producing plants (Devorah Baron, "Sunbeams" (Shavririm)).⁸

We wish our readers a pleasant and educational reading that will purify and fertilize their conscience and their mind, will touch the fragile places and ultimately lead to action and growth.

8 Baron D., (1978). Yalkut Sipurim (p. 102). Tel Aviv: Yachdav.

who drag him into acts of vandalism on the verge of a crime, and through the attempts he and his father make in order to enter him into an educational system that will be able to cope with him. Alongside failure and breaking points the writer describes sources of power and strength – his father's great support of him, his faith in God and the therapists and educators who identified the strengths within him. All these are woven by the writer into his life story like buds of the great change he underwent. The turning point occurred when the writer was drafted into the army under the "Eitan" program designed to promote special populations, through his battle to survive and excel in the army until he became an officer and a commander. Similar to the story of Liron Breier-Danziger's journey, Barak Biton's life story is more than a personal life story; it teaches us the importance of the support system of family members, educators and military personnel in identifying the sources of strength of a child, a teenager and a male or female soldier and their capability to grow from a place of risk and crisis.

The issue closes with a poetry section called "*Et Le'ehov*" (Pen/Time for love). This time the section hosts the poet Nahir Libi. In his poems the poet describes long years of battling with schizophrenia. His poems move along a continuum between exclusion, pain and brokenness on the one hand, and aspiration for healthy worlds, belonging and healing on the other hand. In his writing the poet opens before us a window into the world behind the poems, his desire to belong to society both with his talents and with his brokenness.

Devorah Baron's story "Sunbeams" (Shavririm) talks about Chaya-Fruma, a girl who grew in a reality of disconnection, alienation and poverty. The story brings together various crises with moral and physical strengths. This crisscross of pain and power is incorporated into the issue from beginning to end – bereavement and loss alongside finding renewed meaning, brokenness and helplessness alongside inclusion and acceptance, disintegration and division within the community alongside the power to innovate and lead change, loss and trauma alongside finding sources of strength, injury, exclusion and fracture alongside development and growth.

In the middle of broken worlds
She rises up.
All nights long
She spins the web
Of what could happen to her.

(Astar Shamir, "Stronger than The Wind").⁷

Translation from the page <http://perso.wanadoo.fr/isa-gali-atari-unofficial/translations.html>

The issue's fifth Section, "**The Power of Fracture**", is composed of two stories of personal journeys from the point of fracture to the point of coping, creation and growth. The artist **Liron Breier–Danziger** describes a journey she took to her past through the lens of her camera; a journey in which she revisited sites of fracture, scenes of crime. The journey begins with one innocent picture of a house. A pretty house surrounded by greenery, a house of plenty, a house where a crime had been committed – an eight year old girl was sexually abused. The writer takes us through stations of life to the place where she and other girls, young and older women were sexually victimized. The exposure of these "innocent" crime scenes (a well-groomed yard, a school or a street in a residential neighborhood) brings back the sound of those injured girls, young and older women. During the journey the writer challenges us with the following questions: what is the breaking point in cases of sexual abuse? Is the effect of the fracture only individual and personal? What is the place of the public in the victim's cry for help? The writer's story indicates that the power of the journey's story is in creating a renewed narrative that makes the pain accessible through art and reveals points of social-political blindness.

Barak Biton's journey story begins with complex and difficult life circumstances – parents' separation, life in the shadow of poverty, social exclusion and lapsing into behaviors of anger, frustration and alienation. The writer describes this journey – first through the eyes of a child growing with existential anxiety, with the shame of poverty and power struggles with his environment, later on through the eyes of a rebellious teenager, who roams the streets and joins other teenagers

7 First publication in Gali Atari's album "the Day After" (1992), by NMC.

helplessness and sometimes even self-alienation as a result of the severe trauma they endured. Through the initiative's principles and components the writer demonstrates the creation of a safe place that allows these girls and young women, ever so slowly, to develop their confidence in the surroundings and most importantly in themselves.

Tali-Or Vaisman and Topaz Kronzilber also write about the connection between body and soul as part of the journey towards healing. In their article they describe the birth and development of a program of encounters they created for girls and young women with the help of makeup as a therapeutic tool. The program, born out of sickness and developed against the background of the body and soul coping with its outcome, finds a unique way to identify body perceptions of young women at risk as well as women recovering from breast cancer, realize these perceptions and confront them. The writers describe how makeup serves these women as a tool of self-reflection (who am I?), deconstructing the components of self (what makes me feminine? what is my strength? what do I like about myself?) and ultimately of self-acceptance.

Shlomo Ariel's article takes us into the treatment room, by demonstrating treatment of trauma through integrative play therapy. The article presents two case studies of children who had demonstrated post traumatic symptoms following exposure to terrorism. An analysis of the two case studies allows the writer to find different characteristics in the history of the two children that led to different behavior patterns and therefore required a unique treatment plan for each one of them. The writer opens a window to the treatment room and demonstrates how the integrative, multi-system play therapy model facilitates the adaptation of a therapy that is not based only on the characteristics of the trauma that impacted the patient, but also on the personality traits, history and sources of strength of each and every patient.

She was stronger than winter
She was stronger than the storm.
Rising up from nothing
Here is the secret of her strength
Her heart, she preciously locked it up in a safe
And her body, she kept it jealously.
She understands and sometimes closes her eyes
On what is happening because of her.

The concept of population and community resilience emphasizes inner-community sources of strength, and is demonstrated in practice in **Anat Sarig's** article. Sarig describes in a detailed field journal community intervention processes implemented by Sha'ar Hanegev Hosen Center in the community of Kibbutz Nahal Oz. The community of Nahal Oz has been coping with a daily emergency routine for many years and has faced the trauma of the loss of four-and-a-half-year-old Daniel Trigerman who was killed during Operation Protective Edge. Sarig describes in stages how the community coped with the crisis with the help of the Hosen Center counseling team: from a battle weary community amidst a crisis of trust vis-a-vis the Kibbutz leadership, through an in-depth process of clarifying positions and searching for sources of power, to finding a rejuvenated narrative of restructuring and the beginning of growth.

... ובכּוּי לְהַטִּיל הָאֲשֵׁמָה הִיא שׁוֹאֵלֶת
 שְׂאִינִי מִזֶּהָה בְּאוֹתָהּ בְּבוֹאָה
 אֶת הַחֵן שֶׁעֵטֶר פְּרָצוּפֵי בְּעֶבֶר
 כָּל שָׁנָה וְשָׁנָה עֵמֶק בְּבֶשֶׁר

הגוף זוכר

לא, עוד לא מאחר מדי
 רגעי געגוע הם שקר של זמן
 אחרי השבר רוח מבשרת מרחיקה מועקה
 מפורר דף חדש, מפורר...

(Efrat Gosh, "From Tomorrow a New Page").⁶

The issue's fourth Section, "**Mending the Fracture**", comprises articles about methods of treatment of different physical and mental crises. **Dalia Zylbertal**, in her article, describes the initiative named The Body Knows. It is implemented in a school for girls and young women who were born into a crisis situation or have experienced crisis during the first years of their lives. The initiative is based on a body-mind concept for the treatment of trauma, promoting the creation of safe space and renewed control of the body for girls and young women left in a mental state of

6 First publication in Efrat Gosh's album "Ah Ah Ah Ahava" (2010), by NMC.

Yaron Gan-Or's article deals with the meaning of staff crisis during therapeutic work with youth at "Korat Gag" (Shelter) – Emergency Center. The crises described by the writer are the daily lot experienced by the group of therapists. The writer conceptualizes the characteristics of a staff crisis, by sharing stories of experiences from staff meetings, night shifts and dealing with youth at the edge of the risk continuum. Not unlike the article of Kapulnik and Rafael Ashuri, Ganor also raises the question of Accepting Fracture – how can one survive moments of breakdown and be empowered by them; how can one contain the brokenness of a patient experiencing anger, sadness and lack of faith in the therapists, and how can one turn crisis into an expanse of opportunity for change.

...All summer long the sky was red with suffering
Under its feet, the earth is burning
Between us, there is craziness
And life plays some tricks on us
I search for the silence in me but I don't find it
Where does all this lead us?

(Astar Shamir, "Mid September"⁵;

Translation from the page <http://perso.wanadoo.fr/isa-gali-atari-unofficial/translations.html>).

And from a focus on the family circle and the surrounding circle of professionals – to the community circle. Articles in the third Section, "**Collecting the Pieces**", deal with community coping with crisis in security-related emergency situations. In her article, **Shira Rainitz** reviews the professional literature dealing with that management and preservation of community activists during times of emergency and crisis. The writer demonstrates how social activity and volunteering reinforce long-term community strength and helps communities deal with a continuous emergency (so called "routine of crisis"). The article goes on to describe the development of public services designed to reinforce community resilience through the example of community-based Hosen and emergency teams under the auspices of the Gaza Envelope Communities' Hosen Centers.

5 First publication in Gali Atari's album, "Mid September" (1986), NMC

This issue consists of five Sections, each comprising articles that deal with different aspects of fracture. How does one live with the sudden loss, how does one live with the painful memory and how can one taste something other than the taste of tears? The issue's first Section, "**Like Shattered Glass**", comprises two articles dealing with families' ways of coping with loss and bereavement. **Ronit Shalev's** article deals with the perception of change that parents undergo in the wake of bereavement. The author describes the characteristics of parental bereavement, its distinction and implications, and dwells on the phenomena of changing self-concept in parents who had experienced sudden loss: What is the implication of parenthood after the loss of a son or a daughter, how can one continue upholding a significant life after such an essential component in one's self identity has changed, and what are the sources of solace and strength that parents can find in their soul after the loss?

Rona Ackerman, Ilan Sharif and Iris Socolover-Yakobi's article deals with a change in the perception of bereavement in Israel over its years of existence. Through the combination of a review of theoretic sources and quotes from in-depth interviews with members of bereaved families and directors of aid centers, the article reviews the social change in the perception of non-military loss and bereavement: a transition from the marginalization of bereavement by society to making it present, accepted, recognized and cherished. The article describes aid centers for families, designed to create an accepting and non-judgmental place for families who lost their loved ones, enabling families to meet, support each other and reinforce sources of strength.

The second Section "**Accepting Fracture**", connects two articles dealing with the ways professionals cope with patients' ability to accept fracture. **Erga Kapulnik and Hanita Rafael-Ashuri's** article describes, stage by stage, the mental changes that therapists undergo while training for treatment of loss and bereavement. The authors demonstrate the various stages therapists undergo using the story of the creation – from a "chaotic state" of helplessness, through the emergence of insights and ways of coping with fears and mental turmoil to a state of acceptance and healing. The writers describe both aspects of the complex treatment experience – that of the patient and that of the therapist – from a place of no-faith and fear to a place of acceptance.

Sometimes the word “fracture” is enough in itself to flood one’s body and soul with pain. In this issue of Et Hasadeh we delve into the concept of breakage or fracture, the intensity of the pain involved, the implications of mending the fracture and even its power. The articles lead us to the point of fracture—the place where a family breaks apart, where childhood halts, where a community breaks down; to the cracks appearing in the broken community texture, to the challenges of treating brokenness as well as to the place where the fracture becomes a source of empowerment and revival — “a season of transition “.

Sometimes our pliable and experienced human soul does not linger on the fracture site. “Maybe it is just a minor passing crisis”, we say in the words of Israeli singer Arik Einstein, and together with him attempt to skip the fracture, minimize it, pass by it or jump over it so as not to wallow in pain or touch it. In this issue we try to look into the worlds that interface with pain, to hear the sound of the fracture, to embrace, encompass and listen to it and ultimately “bring it to a place where it can be dressed “and “put in writing”.

...Three days his memory haunted me.
And on the fourth I cut the bread
And on the fourth I opened the window
And on the fourth I saw the sea.

And on the fourth I knew
The sea was beautiful and blue
and in the salty breeze
The scent of waves
But not the taste of tears.

(Leah Goldberg “Three Days”⁴; English lyrics - free translation by
Noa [Achinoam Nini])

4 Goldberg L. (1973). *Leah Goldberg’s complete collection of songs* (Volume b, p. 239). Tel-Aviv: Sifriat Hapoalim.

Preface

At the Breaking Point

Shira Zivan¹ and Daniel Kerenji²

רַגְלֵי הוֹלִיכוֹ אוֹתִי לְמִקוֹם בּוֹ נִשְׁבַּרְתִּי

הַשֶּׁבֶר שְׁלִי

...

הַשֶּׁבֶר שְׁלִי

גָּאוֹת קִדְמָה לוֹ

וְקִבְעֵתִי וְעֵטְפֵתִי בְּקֶרֶחַ כָּאֵב

וְהִבֵּאתִי עֲצָמֵי לְמִקוֹם חִבְיֹשָׁה

וְהוֹדִיתִי עַל שְׁאֵנִי כּוֹתֶבֶת אוֹתוֹ וְלֹא הוּא אוֹתִי

הַשֶּׁבֶר שְׁלִי

וְיִנְק אֲנָרְגִיּוֹת יְרִקוֹת שְׁאֵנִי שׁוֹלַחַת אֵלָיו

מְגַדֵּל לֹאט רִקְמָה מְלַמְלִית אֵלֶיהָ מְסִיעַ הַגּוֹף סִידֵן מְקַצוֹתָיו

שִׁישְׁקַע וְיַחְבֵּר וְיִשְׁלִים

הַשֶּׁבֶר שְׁלִי

שִׁיזְהָה אוֹתִי עַד שְׁלֹד. אֶת הַחֲזָקָה וְאֶת הַנִּשְׁבַּרְתִּי

הַשֶּׁבֶר שְׁלִי

לֹא בְּזָרוּעַ

לְשׁוֹן רֶכֶה לֹא יִכְלֶה לִי וְלֹא נוֹתֶרְתִּי תִהְיֶה

וְכָשִׁיכָאֵב

אֲדַע שֶׁהִגִּיעָה עוֹנַת מַעֲבָר

(”ציפי לזין בירון, ”השבר שלי”)³

1 Editor-in Chief “*Et Hasadeh*”. Director of Guidance and Knowledge Development at Ashalim.

2 Subeditor at “*Et Hasadeh*”. Personal Assistant to CEO and Knowledge Development Manager at Ashalim.

3 Levin Byron, Tsippy (2010). *The Theory of Relativity for the Pineapple* (page 90). Tel Aviv: HaKibutz Hameuchad.

Ministry of Education (Psychological Services department [SHEFI]).

At the same time, Ashalim, in cooperation with The Ministry of Labor, Social Welfare and Social Services, is developing solutions for families experiencing loss, bereavement and crisis. These solutions rely on the principles of spiritual support and guidance, rights advocacy and reinforcement of family and community cycles.

Unfortunately, phenomena such as loss, crisis and trauma are an integral part of our world – on the personal, professional and social levels. For this reason, and in order to offer relief, as slight as it may be, to individual and social institutions who deal with such situations, Ashalim continues to promote the processes of knowledge development and to rely on its accumulated and perennial professional experience in these areas.

I believe that the collection of articles and personal quest stories brought forth in this issue can continue to assist in the development of directions of thought and action for professionals working directly with the target populations and within service systems on the community and national level.

Introduction

Dr. Rami Sulimani, CEO Ashalim

The issue before us deals with questions associated with coping with situations of Crisis, Loss and Bereavement. The reaction to such situations and coping with them vary from one person to the next and is related to one's personality and environment of development. The articles in this issue open a fascinating window to the strategies through which individuals, families and organizations cope with their pain and regroup in order to contain it or dwell on it and to come out of crisis reinforced.

Ashalim – is an organization that develops programs, services and knowledge for children, youth, young adults and families in situations of risk and distress, as well as for professionals working with them. Similar to many other organizations, it is engaged in developing knowledge and making it accessible in order to assist and alleviate, to the extent possible, the difficult reality in which people happened to find themselves over the course of their life.

Programs developed at Ashalim over the years in the field of coping with crisis and trauma situations have received wide professional recognition due to their results and impact both on the welfare system and on target populations. Thus, for instance, the Hibuki (Huggsy) program, developed following the Second Lebanon War and implemented in the educational system, won international recognition when the government of Japan decided to implement its professional principles following the devastating earthquake of 2011. Similarly, the Hadrei Shalva (Serenity Rooms) program, developed in 2002 to deal with continuous emergency and trauma situations within educational frameworks in communities around the Gaza Strip, in recent years won professional recognition when 25 local authorities picked it out of the wide array of programs presented in the 360° Project Book – the national program for children and youth at risk. These professional achievements were recently translated into the development of an integrative model for resilience improvement and treatment of distress and trauma casualties, in full cooperation with the

Expert - Supervisor in clinical psychology, psychotherapy and psycho-diagnostics and in marital family therapy. Graduate of Clinical Psychology studies in behalf of Tel Aviv University, and holds PhD in Linguistics on behalf of London University. In the past developed a multi-system, integrative, culture-sensitive model, for psychotherapy in general and for play therapy in particular. Currently trains therapists and applies this model in their practice through full training programs, courses and workshops in Israel and around the world.

Liron Breier-Danziger: Multi-discipline artist residing in Pardes Hanna. Lives with a spouse and raises two boys. Graduate of the Multi-disciplinary Program of Arts Administration in the Tel Aviv University. As an independent photographer her works were displayed in exhibitions in Israel and abroad. Develops enrichment programs for infants through photography – Shalhevet the Photographer, and holds lectures to different and diverse audiences on the "Lack of public interest" project. As a Healthy Sexuality educator, Liron leads and moderates professional group discussions with teenagers, parents and educational teams.

Barak Biton: Currently serves as a combat fitness officer in the IDF's Counter Terror School. During his military service he was awarded a citation as outstanding chief officer in the infantry and in the Paratroopers' Corps, and was even sent as representative of the IDF in an Education Corps delegation to Cleveland. On December 2016, he published a book about his unusual life story – "Bizchut Ha'emuna Sheba'adam" (Thanks to Faith in Man) published by Modan Press and Maarachot Press.

Nahir Libi (Nir Levi): a poet, disabled veteran of IDF suffering from schizophrenia. His first book, MecholHanefesh – Songs from the Isolation Ward that deals with coping with Schizophrenia, was published about a decade ago by Carmel Publishing House. His second book, My Notebook, dealing with social issues was self-published in 2014.

* Hosen (Strength, Resilience) – a Community Based Preventive Program [the translator]

Anat Sarig: Instructor and counselor for Gaza Envelope settlements' Hosen Centers on behalf of the Israel Trauma Coalition. A certified social worker, with extensive experience in community and organizational development in communities and local authorities, mainly in the rural areas. Teaches and facilitates groups and individuals throughout Israel in these fields.

Dalia Zylbertal: dance and movement therapist, teacher and instructor in this field; group facilitator and owner of a private clinic. Graduate of the Deliberation and Reflection Program of the Israel Psychoanalytic Society. Graduate of the Hebrew University of Jerusalem and the Surrey University of London. Has extensive professional experience with diverse populations in the Ministry of Education as well as in various psychiatric facilities. During the last two years she has been in charge of the emotional aspects in Yuvalim school in Jerusalem, where she initiated and leads a project called "The Body Knows".

Tali-Or Vaisman: Director of programs in formal as well as out-of-home education in Ashalim. Clinical social worker (M.S.W) qualified in psychotherapy in crisis situations in the parent-child relationship. Has extensive experience in child therapy and facilitates groups that integrate art in therapy. Acquired her professional experience through work with diverse populations in crisis situations and through the development of treatment solutions in social services' rehabilitation day care centers, multi-purpose care centers and child-parent centers.

Topaz Kronzilber: Developer and facilitator of Beauty and Soul workshops, social worker and a professional make-up artist. Graduate of social work studies on behalf of Tel Aviv University, and a graduate of makeup studies at the Adah Lazorgan Studio and the international Make Up For Ever Academy in Singapore. Her experience in training and facilitating group processes comes from her military service. Currently specializes in a training program in positive psychology at Wholebeing Institute (The Whole Person) in the US under the direction of Dr. Tal Ben-Shahar.

Shlomo Ariel: Director, therapist and instructor at the Center for Integrative Therapy and at the Israeli Play Therapy Institute.

and Administration. Worked for many years in departments of Social Services. Engaged in developing programs for families living in poverty and exclusion for families dealing with sudden loss and bereavement.

Hanita Rafael-Ashuri: clinical social worker, psychotherapist, marital and family therapist. Coordinator of the loss and bereavement area in the Haifa Municipality Center for Family Counseling and Therapy, where she has been working with single-parent families for the past five years, practical work instructor in the Loss and Bereavement Therapy Training Course at the Central School for Training of Social Workers in Ramat Gan.

Dr. Erga Kapulnik: social worker, psychotherapist and certified family therapy instructor. Lecturer at the Ben-Gurion University School for Social Work in the Negev region, and at the Zefat Academic College Department of Social Work. Teaches at the Loss and Bereavement Therapy Training Course at the Central School for Training of Social Workers. Manages the Family Therapy Center in the municipality of Or Akiva.

Yaron Gan-Or: Works with youth at risk for the past 15 years. One of the creators and founders of “Yiftach”, a boarding school for religious youth at risk, where he has worked for the past eight years in various positions, among them assistant principal. In the years 2010-2016 managed Etnachta: temporary shelter for youth at risk and in crisis in Jerusalem, during which time he co-partnered in establishing Mevaser Tov – a unique shelter for Ultraorthodox boys at risk in Jerusalem. Holds B.A. and teaching certificate in Humanities. Lectured in the IDF and in the City without Violence project on the topics of education, therapy and leadership.

Shira Rainitz: Director of the Hof Ashkelon Hosen* Center. Formerly worked as a social worker for youth and young adults, and as a social worker in relation to the Young Offenders Act. In her current position as director of the Hosen Center she assists the local authority in preparations for emergencies. Under her leadership, the Hosen Center treats casualties of anxiety in security-related situations and works diligently on reinforcing the feelings of belonging and solidarity within the local municipal communities, while developing and maintaining community activities in the field of emergency preparedness.

About the Authors

(By order of appearance)

Dr. Ronit Shalev: Senior lecturer at the Educational Counselling course at The Center for Academic Studies (MLA) and Co-chairperson of the forum for Grief, Loss and Bereavement. A researcher in the field of bereavement and loss and a Research Associate in the International Center for the study of Loss, Bereavement and Resilience, in the University of Haifa. Instructor and guide for managers of Aid Centers for Families of Homicide Victims on behalf of the Ministry of Labor, Welfare and Social Services' "Sneh" Program, and a group leader for female relatives of IDF Fallen Soldiers. Currently completing her Psychotherapy studies - integrating body, mind and spirit recovery.

Rona Ackerman: holds a social work certificate from Tel-Aviv University Stress and Crisis Situations Specialization course, treats loss and bereavement. Filled a number of positions in the IDF's Casualty and Wounded Soldiers Department during her military career service and subsequently worked as a social worker at the National Center of Forensic Medicine. Director of "Makom Lenesh(i)ma" (a place for breathing/the soul) – a Ministry of Labor, Welfare and Social Services program providing spiritual guidance for people in situations of sudden loss and bereavement; and also, director of the "Bishvil Haruach" (For the Spirit) program designed to introduce the perception and tools of spiritual guidance into the Ministry of Education system.

Ilan Sharif: National supervisor on the topic of sudden loss and bereavement and the Couple's and Family Therapy stations at the Personal and Family Well-Being Services in the Ministry of Labor, Welfare and Social Services (MSW). Doctoral candidate at the Professional School of Psychology in California.

Iris Socolover-Yacobi: social worker, program manager in the Families Unit in Ashalim. Graduate of Social Work studies at the Bar-Ilan University and certified by the Ben Gurion University in the Negev in Public Policy

Managing and retaining activists in the community..... 68
Shira Rainitz

From the depth of brokenness to growth: Intervention within the community following disaster and a continuous period of emergency 82
Anat Sarig

Mending Fracture: Coping with crisis within educational frameworks, in dynamic groups and therapy rooms 93

Make Room for Dreams: The body as a guide out of crisis –The Body Knows initiative at Yuvalim school in Jerusalem 93
Dalia Zylbertal

Me and My Shadow (silhouette): Between growth, self-acceptance, makeup and ... feminism 105
Tali-Or Vaisman and Topaz Kronzilber

Possible Worlds: Treatment of children suffering from trauma following exposure to terror through integrative PlayTherapy 119
Shlomo Ariel

A Power of Fracture: Personal Journeys of Growth..... 132

Lack of Public Interest 132
Liron Breier-Danziger

“This is me, Barak, calling you from the depth of the abyss”: A Personal Story 141
Barak Biton

Et Le’ehov – poetry Section..... 160
Nahir Libi

Contents

About the Authors (By order of appearance)	6
Introduction	
Dr. Rami Sulimani, CEO Ashalim	10
Preface	12
At the Breaking Point	12
Shira Zivan and Daniel Kerenji	
“Like Broken Glass”:Families Coping with Loss and Bereavement	19
“I am not like you are anymore, I am something else”: Changed self and growth among Bereaved parents	19
Ronit Shalev	
For long-term support of the weight of the soul: Designing support services for families dealing with sudden loss and bereavement	30
Rona Ackerman, Ilan Sharif and Iris Socolover-Yacobi	
Containing Fracture: Coping with treatment and support during crisis in the professional circle.....	46
Thoughts about the training process of Loss and Bereavement Therapists	46
Erga Kapulnik and Hanita Rafael-Ashuri	
From fracture travelers to fracture carriers: staff crisis at “Korat Gag” – Emergency and Intervention Center.....	61
Yaron Gan-Or	
Picking Up The Pieces: Community Coping with Crisis	68

Mayda Peer Learning Programs and Educational Activities are being provided by a Generous Gift of the **Ken and Erika Witover Family**, Oyster Bay Cove, New York.

ET HASADEH

Published by Ashalim – The Association for Planning & Development of Services for Children, Youth and Young Adults at risk & their Families

The Ashalim Knowledge and Learning Center – Mayda
Issue no. 18, July 2017

Editor-in-Chief:	Shira Zivan
Editor:	Daniel Kerenji
Language Editor:	Gilat Irron-Bahar
Translation:	Dimersky Translation Services
Budget Management:	Tali Comisioneru
Professional Advice:	Iris Socolover-Yacobi Tali-Or Vaisman Ronit Bar Odelia Karmi Na'ava Zohar-Sykes Dr. Flora Mor

Graphic Design and Production: Graphos Print
Interior Graphic Design: Pnina Nahmias
Ashalim, JDC Hill, P.O.Box 3489
Jerusalem 9103401



The Ashalim Knowledge and Learning Center - © All Rights Reserved
www.ashalim.org.il

ET HASADEH

Ashalim Journal of Children, Youth and
Young Adults at Risk and Their Families

Growing out of Crisis: Amidst broken worlds Loss and Trauma



ET HASADEH

Quarterly Journal of Children & Youth
In Situations of Risk & Their Families