



ראיון עם יזהר שער על ספרו בחזית הנפש היום זה אני, מחר זה אתה בהוצאת "ספרי ניב", שפ"ח אשכול וקבוצת "חבצלת", 2019

ראיינה וכתבה: צילה טנא

יזהר שער הוא פסיכולוג חינוכי וקליני בכיר, צלם חובב, מנהל השירות הפסיכולוגי-חינוכי בממועצה האזורית אשכול. יזהר חי זה 25 שנה בקיבוץ נירים במ"א אשכול. הוא מספר בספרו על השגרה ועל מצבי החירום לא רק כאיש מקצוע טיפולי וחוקר הנמצא ב"חזית הנפש", אלא כאדם, בעל והורה החווה על בשרו ובתוך נפשו שלו את האירועים הטראומטיים המתמשכים.

הכוחות החיוניים לו כדי לחזור לנתיב חייו. בהקשר לשאלתך המטפל צריך להיות "פגוע" במידה מסוימת כדי להיות מסוגל להבין את המקומות המדוכאים והכואבים ביותר של המטופל שלו אך בו זמנית גם "בריא" בצורה מספקת, כדי להיות מסוגל לטפל בו בצורה מיטבית. להיערכות הנפשית שהמטפל נדרש לה נדרשות גם יתר הדמויות המשמעותיות בסביבת המטופל, דוגמת הורים ומחנכים, והיא אחד האתגרים הגדולים הניצבים בפניהם.

הספר שכתבתי מתמקד אומנם בהבנת המושג חזית הנפש ובהתמודדות עימו, אולם הדיון בו רחב ומקיף הרבה יותר. הוא נועד לקריאה מעמיקה לכל מטפל ולמעשה לכל אדם המבקש להבין לאשרה את חזית הנפש. הוא נועד גם לאלה שאינם מסתפקים בהבנתה אלא נכונים לגעת בכאב הטמון בהבנה זו, לשהות בו ולקבל על עצמם את האחריות, איש-איש בדרכו, למניעת הכאב הבא שיפקוד אותם. מכאן שהספר נועד גם לאפשר לכל קורא המצוי במצב מעין זה או לכל אדם העלול להיקלע אליו בעתיד - הלוא היום זה אני, מחר זה אתה - להתמודד טוב יותר עם המציאות המורכבת של חייו. במובן זה אני מזמין את קוראיי להרהר בכוחם להשפיע על המציאות הזאת ואף לשנותה, כל אחד בדרכו היצירתית.

לשמחתי קיבלתי מאות תגובות גם מאנשי מקצוע וגם מקוראים אחרים שחוויות הקריאה סייעו להם בהתמודדות האישית שלהם ועם מטופליהם, גם על רקע מצב המתח הביטחוני וגם על הרקע של השלכות נגיף הקורונה.



שלום יזהר. עד כמה המעורבות האישית החזקה וארוכת השנים שלך עם האוכלוסייה שלה אתה נותן שירות מסייעת לך בעבודתך או אולי מקשה עליך את ההתמודדות עם תפקידך?

מצד אחד ברור שיש קושי במילוי תפקידי כשאני נמצא במציאות טראומטית משותפת עם מטופליי, כאשר תשומת הלב שלי נעה בין מה שקורה לי ולבני משפחתי והצורך להתמודד עם סכנת החיים כמו כולם, לבין היכולת לתת את ההתייחסות האמפתית המכווננת לצוות שאותו אני מנהל ולמטופלים.

אולם מאידך הקושי הזה מאפשר לי להיות נוכח בצורה מיטבית בחזית הנפש של מטופליי. אצטט מתוך הספר: "חזית הנפש מבטאת בעיני את המרחב האינטרסובייקטיבי ביני כאדם וכמטופל - כל שלל חוויותי האנושיות והמקצועיות, לבין האדם והמטופל שלפני שנפשו מצויה בסכנה קיומית ושרויה בכאב נפשי קשה מנשוא..."

אז היות ואתה סכנה קיומית וכאב נפשי יכול להיות תוצר בין השאר של חשיפה למצב המתח המתמשך על רקע ביטחוני (כמו בעוטף עזה) או על רקע בריאותי או כלכלי (כמו במשבר הקורונה). המציאות הטראומטית המשותפת היא נחלת כולנו כיום.

המפגש בחזית הנפש מחייב היערכות נפשית מיוחדת מצד המטפל, כדי שלא יישאב בעצמו אל הביצה הטובענית שבה שקוע המטופל שמולו. בה בעת עליו להבין את הקושי הממשי שעומו מתמודד המטופל ולהיות עד ראייה לסבלו, אך גם לחלצו מבידידותו ולסייע לו לעבד את האירוע הטראומטי ולגלות בעצמו את

התצלומים המלווים את הכתבה: יזהר שער.



אתה מצטט ממצאי מחקרים שעניינם התוצאות של חשיפה מתמשכת לטראומה (מעמ' 90). עד כמה משקפים ממצאים אלה את ההתנסויות שלך ושל אנשי צוותך עם ילדים ובני נוער נפגעי טראומה ביישובי עוטף עזה?

ממצאי המחקרים שמבוססים על התוצאות של חשיפה מתמשכת לטראומה משקפים את המתרחש באזורינו, מה עוד שחלק מהמחקרים נעשו על האוכלוסייה שלנו ויש תוקף למה שעלה במחקר אל מול מה שקיים במציאות.

בפועל, במ"א אשכול השירות הפסיכולוגי-חינוכי היה אחראי לטיפול בכ-25% מאוכלוסיית התלמידים מהגן ועד התיכון בכל אחת משש השנים האחרונות, כלומר טיפול בכ-1000 תלמידים בכל שנה. הטיפולים מלווים במחקר שמראה את יעילות הטיפולים בהפחתת עוצמת הסימפטומים. אם נוסיף לכך את המענים למשפחות, מבוגרים וקהילות של מרכז חוסן, נוכל לראות טווח מענים נרחב לאוכלוסייה במ"א אשכול.

בדומה למתואר במחקרים, מדובר בהפרעה מורכבת יותר מפוסט-טראומה קלאסית במה שמכונה טראומה מורכבת או מתמשכת.

בין התוצאות הבולטות ניתן לראות דיכאון, תוקפנות, סומטיזציה, רגרסיה להתנהגויות קדומות יותר, חרדה, התמכרות, קשיי שינה, קשיי ריכוז, דריכות יתר, חרדה והימנעות ועוד. ההשלכות באות לידי ביטוי גם בהיבטים נוספים כמו פגיעה בהישגים לימודיים, התפרצות פוסט-טראומה בחשיפה לסימולציות קרב בגיוס הצבאי, בבעיות בריאותיות, בדפוסים הוריים ייחודיים. על כל אלו הרחבתי בספרי והבאתי זאת גם לידיעת מקבלי ההחלטות.

נוסף לכך ראינו שישנן גם תופעות של צמיחה פוסט-טראומתית, לה הוקדש פרק ייחודי בספר. הצמיחה באה לידי ביטוי באמפתיה וחמלה כלפי האחר, בתחושת חוסן אישי, במציאת משמעות מחודשת בחיים ושאיפה למצותם ובהתחזקות תחושת שייכות למקום.

מעניין לראות שתופעות דומות ישנן גם בחשיפה המתמשכת לחרדה הבריאותית והכלכלית בתקופת הקורונה שבה אנו מצויים.

תפיסת העולם הטיפולית במצב טראומתי מתמשך ששפ"ח אשכול גיבש כוללת כמה אלמנטים בולטים, ביניהם חשוב לציין: ראייה טיפולית אינטגרטיבית, גמישה ואקולוגית, המאפשרת עיבוד של תוכני הטרומה, העצמת הכוחות וגורמי הצמיחה, מענים לקשיים וסימפטומים אוטונומיים שלכאורה אינם קשורים ישירות לטראומה הספציפית, שימוש בכוחה המרפא של הקבוצה, המשפחה והקהילה (למשל החדרת תקווה, למידה בין-אישית, לכידות קבוצתית, קתריזיס ועוד) וכן העצמת הגורמים הלא ספציפיים בטיפול כגון כוחות המטופל, הקשר הטיפולי,

אתה מביא בספרך מאמר שלך שאותו פרסמנו ב-2015 בכתב העת "פסיכואקטואליה" לאחר סיום מבצע "צוק איתן". הסבר מדוע בחרת להציג שוב בספרך הנוכחי דווקא את המאמר הזה?

בספר זה בחרתי להציג את המאמר "זר לא יבין זאת?" שפורסם בעבר בכתב העת "פסיכואקטואליה" ממספר סיבות.

סיבה אחת היא בתהודה העצומה שמאמר זה עשה על כל קורא ובעיקר על מקבלי ההחלטות במשרד החינוך, מה שסייע במתן תוקף למתרחש בעוטף עזה, למפגשים של מטה משרד החינוך ושפ" עם השטח וסיוע ממשי לטיפול בהשלכות הנפשיות של המצב. בדרך אגב, הספר "בחזית הנפש" הוצג בכנס על המצב בעוטף בכנסת ישראל שם נאמר שהוא מסמך סדור להתמודדות עם המצב.

סיבה נוספת היא ההתבוננות הייחודית שעושה מאמר זה עם התחושה של זר לא יבין זאת, שרבים מתארים זאת, גם כיום במשבר הקורונה. אחת התבוננות שאני מעלה היא ההכרה ש"הזר" בעצם נמצא גם בתוכי והוא מגן עליי מפני האימה הטמונה בי. ואני תוהה: האם אני יכול לצפות שמישהו יבין את עומק ההתרחשות הנפשית הזאת, שאפילו לי עצמי היא אינה ברורה לאשורה, שאפילו תודעתי שלי מתקשה לשאת?

סיבה נוספת היא הכתיבה הייחודית של הפרק שנע במרחב מעברי שבין דמיון למציאות ושזורים בה רעיונות, מטאפורות וסוגסטיית שמעצמות את החוויה של הקורא, שאף יכול להתוות ולדאוג ממצבו של הכותב, שמגיע למחוזות מפתיעים ודמיוניים בתהליך הכתיבה, שמגיעה מחזית נפש.

אסיים תשובה לשאלה זו בפוסט בפייסבוק שכתבתי באמצע אפריל, חודש לאחר פרוץ משבר הקורונה: "אני נזכר בפרק 'זר לא יבין זאת' מהספר שכתבתי 'בחזית הנפש' והתבונה העמוקה שהזרות לא מצויה בלי הבנת האחר אותי, אלא בזרות הפנימית. תחושה שקשה לי להתארגן עם המציאות שנכפתה עלינו, שאני חש זר לעצמי. כמי שרגיל להיות במגע קרוב עם אנשים, לגעת, לחבק, להישיר מבט, לקלוט ניואנסים תקשורתיים עדינים, שפת גוף, לנוע ממקום למקום, להלך בחופשיות, לקנות בנינוחות במרכזי קניות, ללכת להצגות והופעות, ליהנות ממסעדות טובות, להטעין עצמי בצפייה במשחקי כדורגל וכדורסל מכל העולם ועוד. ולפתע כל זה לא זמין, לא נוכח במרחב שהיה מוכר ונותן משאבים וגם חלק מהזהות וחילופי הגומלין עם הסביבה. וכעת אני יכול להתעלם מתחושת האבל הטבעית שקיימת ונכפית בצורה הכי טבעית בנפשי. אני ער ומודע לכך שזה חלק מתנועה רגשית אנושית שאיני יודע דרך אחרת מאשר פשוט להיות עימה, לתת לה את המקום, עד שתפנה מקומה לרגשות אחרים. כך הזרות הפנימית נעשית יותר מוכרת ואני נותן תוקף לקיומה בנפשי ולוקח אותה איתי הלאה."

כולנו מתמודדים עכשיו עם החרדה הבריאותית והכלכלית של נגיף הקורונה ובעצם מחכים לפיתוח של תרופה למחלה וחיסון שימנע אותה. עד אז לכל אחד יש את תוכניות הפעולה איך לא להידבק ואיך למצוא דרכים יצירתיות להתפרנס. בעוטף עזה החיסון שימנע את התופעות מעוררות הפחדים והחרדה יהיה כאשר ימצא, יפותח, יומצא הפתרון לקונפליקט בינינו לבין שכנינו, וגם על כך אני מרחיב בספרי.

ציין עבורנו את נקודות החוסן שעמדו לה לאוכלוסיית האזור - בוגרים וילדים - בימים הקשים, ותרמו ליכולתכם לסייע להם במצוקתם.

בספרי "בחזית הנפש" אני מדגיש את החשיבות של חוסנה, או יכולת העמידות, של האוכלוסייה שמסייע לצלוח את מצבי ההסלמה ומצב המתח המתמשך. אציין מספר מרכיבים שאני מתאר בספרי שמאפשרים את יכולת העמידות לאוכלוסייה הנחשפת למצב מתח מתמשך וניתן כמובן לעשות שימוש בחלק מנקודות אלו גם בתקופת הקורונה.

- **התקווה היא אחד מעמודי התווך של החוסן ושל כושר העמידות.** כל אדם וכל מנהיג מחויבים לטפח את התקווה שלו, של ילדיו, של עמו ושל העמים שסביבו.
- **תוכנית הפעולה של הפרט והקהילה להתמודדות עם אירועים טראומטיים.** התוכנית מאפשרת חזרה מהירה לרגיעה ולתפקוד ובמידת הצורך גם התערבויות טיפוליות אישיות, משפחתיות או קהילתיות המקילות את הסבל ומעוררות חזרה לתפקוד ואף צמיחה.
- **העצמת יכולות ההתמודדות של הפרט והקהילה וחיזוק המסוגלות העצמית להתמודד עם מצב המתח המתמשך.** עידוד כל פרט ללמוד לתת עזרה נפשית ראשונה לעצמו ולסביבתו ולתרגלה.
- **חיזוק וטיפול המרכיבים של צמיחה פוסט-טראומטית** אצל הפרט, המשפחה, המערכת החינוכית והקהילה המאפשרים התבססות במקום טוב יותר לאחר חשיפה למצב המתח המתמשך.
- **טיפול שגרת היומיום** בדגש על תפקוד המותאם לדרישות המצופות בכל שלב התפתחותי. השגרה מאפשרת את האיזון המחודש לאחר הטלטלה.
- **חיזוק הביטחון האישי ותחושת הביטחון** באמצעות פעולות ממשיות במציאות, באמצעות מנהיגים ואנשי צבא ובאיתור המרחב התוך נפשי המייצר תחושת ביטחון. כל אלה מתוך אמון בין האנשים באזורי הפגיעה לבין מי שאמור להגן עליהם (רשות, ממשלה וצבא).
- **חיזוק תחושת השייכות** של אדם למרחב החברתי, לקהילה ולמדינה. העזרה ההדדית, הסולידריות, ההוקרה, התוקף

אפקט פלסבו, ציפייה חיובית לשינוי, העיגון התאורטי, הטכניקה הטיפולית, העקביות בטיפול ועוד. העבודה הטיפולית חיונית עם הדמויות המשמעותיות בחיי הילד, ההורים ואנשי החינוך, כדי שיוכלו לנוע מהורה ומורה פגוע להורה ומורה מסייע (על כך יש פרק ייחודי ונרחב בספר).

"חרדת המנהרות" הייתה קשה במיוחד, נוכח הגילויים המרעישים שהופיעו בתקשורת ותאמו את רחשי הלב של המתגוררים באזור. הסבר כיצד הצלחתם להקל על המתמודדים בתנאים אובייקטיביים כה קשים עם חרדה זו ואחרות.

כמות החרדות או בעצם פחדים (כי מדובר במשהו אמיתי ולא איום מדומיין) רבה מאוד לצערנו. מדובר על פחד שטיל יפול ויפגע בך או ביקיריך, בשריפה משתוללת בשדות או ביישוב שלך ואתה נחנק מהעשן ומפחד שתשרוף את ביתך, בבלון נפץ שבכל רגע נתון וללא התראה יכול להתפוצץ לידך, במחבלים שיכולים לחדור דרך הגדר או באמצעות מנהרה. חרדת המנהרות מזכירה חרדה ארכאית מפני יצורי אופל הבוקעים מהאדמה ומאיימים להשמידך.

מטפלים ומטופלים שחיים במציאות משותפת מאתגרים כל הזמן בסוגים חדשים של איומים וגם מטפלים צריכים זמן לעכל את האיום ולחוש שהם יכולים להכילו ולצאת מתחושת חוסר האונים והחרדה כדי לשמש מודל של דמות התקשרות בטוחה למטופלים. ברור שתחושת הפחד ולעיתים אימה היא אנשית ויש צורך לזהותה, להיות איתה ולהכיל אותה. לאחר שמצליחים למתן את העוררות הפיזיולוגית במגוון דרכים ישנו מנעד רחב של יכולות להתמודדות. לעיתים מדובר על תוכנית פעולה שיש לכל פרט או משפחה להתמודד עם הפחד והחרדה שעולים. ילדים מביאים זאת לידי ביטוי יותר בדרכים הבעתיות, בדמיון, במשחק שזה הדרך שלהם לדבר את מה שמרגישים ולפתור את הפחדים בדרכים יצירתיות, למשל: ליצור מנהרה של שלום בעבודה טיפולית בחול, להזדהות עם צב שנושא את הממד שלו (השריון) לכל מקום, להחזיק כלי נשק מפלסטיק ליד המיטה שישמרו עליהם וכו'.

מבוגרים ינקטו תוכניות פעולה מגוונות: יש שיחזיקו כלי נשק בביתם בדומה לכלי הנשק שילדים מחזיקים, יש שיתפנו מהאזור עד יעבור זעם כשיש התראה על הסלמה או כשהיא מתחילה, יש שיפגינו וימחו על היעדר פעילות מספקת למתן ביטחון, מה שמאפשר גם יציאה מחוסר האונים וגם תחושה של שליטה מסוימת על המציאות ואף השפעה עליה. כך הושג מימון למיגון, פיתוח כיפת ברזל, פיתוח המכשול שמזהה מנהרות ועוד. כל אלו מגבירים את תחושת המוגנות והביטחון של האדם שכל הזמן סכנות קיומיות באות לפתחו. רבים יהיו בטיפול כל הזמן ויוסיפו לעצמם כלים למיתון החרדה והעצמת כוחותיהם.



הצילומים הנפלאים המופיעים בספר הם פרי ידיך. תאר כיצד הגעת לתחביב הצילום ועד כמה הוא משרת אותך בהתמודדות עם האירועים המיוחדים באזור. בחר נא (והצג) כמה מהצילומים המשקפים ביותר את חוויתך בעוטף עזה ופרט עבורנו את הרקע שבו צולמה כל תמונה ואת המשמעויות שלה עבורך.

מאז ומתמיד אהבתי לצלם. כשאני מצלם אני מתבונן על המציאות החיצונית בצורה מדיטטיבית, מתמזג עם הטבע, אני רואה את התמונה בעיני רוחי ומצלם בעיקר באמצעות הסמארטפון שתמיד זמין.

הצילום הוא אחת מהדרכים שלי להתנתק מהמציאות ההזויה שבה אנו חיים (המציאות הביטחונית ותקופת הקורונה), לחיות בכאן ועכשיו עם העוצמה המרפאת של הטבע, עם המחזוריות שלו, הדיאלקטיקה בין קמילה וצמיחה, הגוונים המדהימים של הזריחה והשקיעה. זהו בעצם תרגול של מיינדפולנס, שמטעין את הנפש ומאפשר גם לחבר בין החוויה האינטרוסובייקטיבית שלי לרגע שאותו אני קולט בטבע ושנוגע ומדבר גם מתוך נפשי. בספר מופיעים כשלושים צילומי צבע שלי. בפוסטים בפייסבוק שלי יש עוד אלפים...

לפני פרישתי ניהלתי שירות פסיכולוגי-חינוכי ואני יודעת עד כמה קשה לתחזק ולשמר רוח צוות אפילו בתנאים "פריבילגיים" כמו בעיר תל אביב יפו. אומנם העומסים ולחצי העבודה לא פסחו עלינו וההתנגשות בין צרכים אישיים לבין דרישות מקצועיות דרשו התייחסות מיוחדת וניהול רגיש, אך אף פעם לא היה איום על הביטחון הפיזי של העובדים.

אני תמהה כיצד אתה עומד לאורך שנים ארוכות במשימה המורכבת הזאת. תאר לנו תהליכים של גיוס עובדים לתחנה, סיטואציות ואירועים מיוחדים שעמם נאלצת להתמודד וגורמים אשר להערכתך אפשרו את התמדתך במשימת הניהול באזור כה פגיע.

בורכתי בצוות פסיכולוגים משכמו ומעלה, שאני חש שזו זכות גדולה עבורי לנהל אותו. כמנהל אני דוגל במתן דוגמה אישית, מתעניין כל הזמן במצבם של אנשי הצוות, מוקיר את עשייתם, מחלק את הנטל ביציאה לשטח תחת אש, דואג לטיפול, הדרכה מקצועית ומתן זמן לעבד אירועים ולהפיק את המשמעויות והלקחים. אני מעודד עבודות פיתוח ויוזמות של הצוות, ער לעובדה שמתן העזרה מחזק את חוסנם של האנשים, מכבד כל מי שלא מתאים לו לצאת למצב מסכן חיים בזמן מסוים, אך דואג שיהיה לו תפקיד במענים מן הבית או בדרכים אחרות.

הבעיה לעיתים שיש את כל דרישות המציאות השגרתיות והיומן של כל פסיכולוג חינוכי בארץ עמוס מאוד. ואז מופיע מצב חירום

להרגשה, האכפתיות והערבות ההדדית מחזקים את תחושת השייכות ואת יכולת העמידות. חשוב לבסס מערכת תמיכה לכל פרט ולחזק את ההשתייכות לקבוצות עניין, חוגים משותפים וחלוקת תפקידים. יש למצוא כל דרך לחלץ אנשים מחוויית בדידות במצב המתח המתמשך ולהעצים את כוחה המרפא של הקבוצה.

- **יצירת נרטיב והבניית משמעות** מתפתחת, מחודשת וגמישה תוך כדי מצב המתח המתמשך, שיתן תחושת רציפות ויבנה תסריט הנע מקוטב האימה לדרמה אנושית מעצימה
- **טיפוח היצירתיות, יכולת המשחק והפעילות הפיזית** בשדות ההתערבות השונים לנוכח פעולות טרור מתמשכות הפוגעות בתפקוד ומערורות חרדה ופגיעה במרחב הביניים המשחקי והסימבולי. פעילות פיזית נחוצה גם כמרכיב סובלימטיבי לתוקפנות וכאקטיביזם אל מול הדכדוך.
- **מתן לגיטימציה למחאה ולמעורבות חברתית** שנועדו לבטא את תחושת המצוקה, אך בה בעת לשנות את המציאות, לצאת מתחושת חוסר האונים ולהשיג תחושת שליטה מסוימת.
- **תחזוקה, הוקרה והפגנה מעצימה** לגורמים המנהלים, למטופלים ולאנשי החינוך הנושאים בנטל ובאחריות הטיפולית והחינוכית לאוכלוסייה המצויה במצב מתח מתמשך. אלה חיוניים למניעת שחיקתם של הצוותים, לחיזוק חוסנם ולהצמחתם.
- **תמיכתה של המדינה** באמצעות נוכחות של מנהיגים בשטח ומפגשים עם התושבים, להעברת מסרים להעלאת מורל האוכלוסייה, גילויי אמפתיה ומתן תוקף לייחודיות מצב המתח המתמשך והשלכותיו. תמיכה זו צריכה להתבטא גם בפעולות לרציפות טיפולית (המשכיות רב שנתית בטיפולים במערכות החינוך ובמרכז חוסן), טיפול מותאם בנוער המתגייס מעוטף עזה בהובלת מערך בריאות הנפש של צה"ל יחד עם מפקדי הצבא (עם שימת לב לתיעולם לתפקיד בעל משמעות בצבא בהתאם ליכולות עמידותם תוך מעקב מתמיד אחר בריאותם הנפשית), ובהעצמה בריאותית (לנוכח פגיעה בתוחלת החיים וחישיפה מוקדמות למחלות ולקשיים נפשיים), אקדמית (לנוכח פגיעה פוטנציאלית ביכולת הצעירים להתקבל למוסדות להשכלה גבוהה) וכלכלית (לחיזוק היישובים ולצמיחתם).



אותם ולאפשר להם מקום ונוכחות בנפשנו. זה מרחיב את חדרי נפשנו וכך אנו יכולים להיות במגע יותר אמפתי ועמוק עם זולתנו. מה שמאפשר גם פתח ליצירת משמעות מחודשת במציאות המשתנה שזהו אחד ממרכיבי הצמיחה מתוך המשבר. אין להירתע מהדכדוך ואי־השקט הפנימי. הם מאטים את קצבה של הנפש, מאפשרים התקרבות והתבוננות ולא כהיבט פתולוגי או לא כמרחב פנימי שמאפשר את המשמעות המחודשת.

אנו גם יכולים לדמיין את היום שבו תימצא תרופה וחיסון למגפה, יום שבו תתמתן המגפה ואט־אט תחזור השגרה, אנשים יחזרו לעבודתם הקודמת או ימצאו עבודה אחרת כהזדמנות או כורת, ייתכן שנהיה יותר צנועים בצריכה שלנו, ננוע חזרה מהישרדות להתפתחות מחודשת, החיים החברתיים אט־אט ינועו מחשדנות ושמירת מרחק אל מגע קרוב מחודש, פתאום נעריך את הדברים שהיו ברורים מאלהים.

בימים אלו מומלץ לדמיין את התסריטים החיוביים הריאליים, שהייה במרחב הפנימי של התקווה יכולה לאפשר לראות את התקווה בעת המגפה וגם אחריה ולאפשר את ניצני ההחלמה. כמו שדוד גרוסמן כתב: "בזמנים משתקים כאלה הדמיון הוא כמו עוגן שאנו משליכים ממעמקי הייאוש אל העתיד ומתחילים למשוך את עצמנו לעברו..."

יש עוד הרהורים ותובנות רבות שאותם תוכלו לקרוא בספר שלי "בחזית הנפש" או בפוסטים בפייסבוק שלי.

אין ספק שיזהר שער משלב בתוכו, מעבר ליכולות המקצועיות המרשימות, כישורים אומנותיים רבגוניים ההופכים כל פסקה כתובה שלו ליצירה פיוטית מרגשת. כך גם בספרו זה שהקריאה בו מעניינת ומרתקת בשל המידע הנרחב, אך גם מענגת ומרגשת בו זמנית בשל דרכי ההבעה העשירות. הספר גם זכה בפרס חבצלת בתחום הספרות ושתי מהדורות שלו כבר אזלו.

לסיכום אביא את דבריו של פרופסור מולי להד, המתפרסמים על גב הספר. מולי להד הינו פסיכולוג רפואי מדריך, מומחה בהתערבות במצבי לחץ ומשבר ובטראומה אישית וקהילתית בארץ ובעולם, נשיא המרכז לפיתוח משאבי התמודדות בקריית שמונה:

"קראתי את הספר **בחזית הנפש** בנשימה עצורה. התרגשתי וחוויתי התבוננות מרתקת ומסקרנת אל הכותב ומתוך כך על עצמי. הכתיבה מעניינת וייחודית בכך שמשלבת סיפורים אישיים עם קטעים מקצועיים ומחקרים עדכניים ומחדשים. הספר כתוב בעברית משובחת ועשירה ומקיף את המציאות של חיים בחשיפה ללחץ מתמשך על גווניה הרבים".

וצריך למצוא זמן שאין לך כדי לקבוע כל מה שבוטל. ולכן אל מול העומס אנו יוצרים לנו כצוות זמנים של הפוגה מסוימת: ארוחת צוות, ישיבות צוות בכלניות, יציאה משותפת לכנס המחוזי שנותרים אפשרות להטעין כוחות בתוך העומס שבו אנו נמצאים. נוצרה לאורך השנים אווירה בצוות של פתיחות, מקצועיות גבוהה, צניעות, תמיכה וחמלה הדדית. למרות תנאי השכר הירודים ניכרים מוטיבציה להמשיך במתן שירות הקודש בתקופה הייחודית שבה אנו חיים ואף להיות אבן שואבת לפסיכולוגים חדשים ותמיכה של גידול פסיכולוגים בעלי שיעור קומה. ועדיין אני אחרי כל הסלמה בחששות עד כמה יעמדו כוחות ותעצמות הנפש לצוות שלי ולי להכיל את המציאות הבלתי אפשרית ולסייע לאלפי ילדים, הורים ומורים.

חשוב להדגיש שאני לא לבד בהתמודדות. אני מוכרח לשבח את מטה שפ"י שכל הזמן בשגרה ובחירום נותנים לי גב, מתעניינים, תומכים ומסייעים בכל מה שניתן.

אני מוקיר גם את הרשות שבה אני נמצא, בה ישנם כוחות רבים וטובים - יועצות, אנשי חינוך, עובדים סוציאליים, מרכז חוסן, החינוך החברתי והמרכז הקהילתי, שעובדים בצורה מסונכרנת למען האוכלוסייה וכך ישנה חלוקה בנטל בטיפול באוכלוסייה.

גונב לאוזנינו מחבריי הפעילים ברשתות החברתיות שהעלית כמה פוסטים מרגשים בפייסבוק בימי הקורונה. האם תוכל לשתף אותנו בכמה מהדברים שכתבת והאם העובדה שהפכתם לחלק מסיפור ארצי ועולמי ופתאום אינכם יוצאי דופן כמו פעם מורגשת אומנם בקרב אוכלוסיית העוטף. כיצד בכלל נראים ימים אלה אצלכם.

תקופת הקורונה הגיעה בדיוק לאחר הסלמה שהייתה אצלנו והיינו בזמן התאוששות ממנה. וכך, נוסף לאי־הוודאות הביטחונית החלה להירקם אי־ודאות על רקע בריאותי וכלכלי. מצד אחד יש כאן עומס נוסף על הקיים, מאידך ישנה אוכלוסייה שיודעת להתנהל במצבי חירום וישנן פלטפורמות טיפוליות במערכות החינוך וכקהילות שמאפשרות לצלוח תקופה זו בצורה טובה יותר ממקומות שפחות ערוכים לחירום.

גם צוות השפ"ח כהרגלו התגייס בדרכו היצירתית ונתן מענים לאחר חשיבה מעמיקה במגוון דרכים שזה נושא למאמר בפני עצמו.

בתקופה זו ניסיתי בפוסטים בפייסבוק להמשיג את מה שחשתי בתוכי, בסביבתי, ומרבים שהייתי איתם במגע, תוך שימוש בתכנים שכתבתי גם בספרי "בחזית הנפש". כך למשל בתחילת המשבר, כשכולנו היינו עסוקים בעשייה ובלהמציא עצמנו מחדש, כתבתי שחסר המרחב לעצור, להרפות מעט מהעשייה הבלתי פוסקת, להכיל ולחוש את המציאות הסוריאליסטית ופשוט להיות בה. לחוש את הרגשות האנושיים, לתת להם שם, לשאת