



רבעון הסתדרות הפסיכולוגים בישראל

פסיכואקטואליה

מחשבות והרהורים בעת מלחמה וחירום

שדה אחר / יעל לוקסמבורג כהנא

מה עשינו שם?

היינו פקעת של זעקות ושתיקות מקטעות.

לקחנו יד ביד

ונכנסנו באורנו אל החשך הגדול.

רוח גדולה התקרבה

וצמרות העצים נעו בעטיה.

אפשר היה כבר לדעת:

העולם לא יוכל לשוב,

אך הכל מתרפא, הכל מתמלא.

בקרוב, בקרוב,

שדה אחר יפרא תחתיו.



למען הביטחון התעסוקתי והשקט הנפשי שלך!

תוכנית ביטוח אחריות מקצועית לשנת 2024

סוכנות הביטוח טיב קפיטל, מקבוצת אורן מזרח, שמחה להציע את תוכנית ביטוח אחריות מקצועית הקבוצתית של הסתדרות הפסיכולוגים בישראל! הביטוח כולל שיפורים, הרחבות ותנאים ייחודיים **ומוצע במחיר וכיסוי ללא תחרות!**

תוכנית ביטוח שגובשה והותאמה במיוחד לצרכים שלכם - להלן עיקרי

- גבול ביטוח בסיסי הגבוה והזול בשוק ע"ס 4.5 מיליון ₪. ניתן להגדיל את סכום הביטוח ל-10 מיליון ₪.
- צד ג' ע"ס 1.5 מיליון ₪ לכיסוי בכל קליניקה בה ניתן הטיפול. ניתן להרחיב את הכיסוי ל-4 מיליון ₪.
- אין השתתפות עצמית בתביעות אחריות מקצועית.
- השתתפות עצמית בצד ג' בסך 500 ₪.
- כיסוי רטרואקטיבי כולל מחברות ביטוח אחרות בהן היית מבטח ובתנאי לרצף ביטוחי אישי.
- ראן אופ ללא עלות למשך 7 שנים כולל מחברות ביטוח אחרות בהן היית מבטחת.
- חתימה על נספח ביטוח בהתאם לדרישת משרדי ממשלה, רשויות מקומיות, קופ"ח, מכונים וכדומה.
- כיסוי ליעוץ משפטי במקרה של תלונות לוועדת המשמעת של משרד הבריאות ו/או ועדת האתיקה של הפ"י. ייעוץ משפטי במקרה של "איומים" ע"י מטופלים, הורי מטופלים ועו"ד. הייעוץ ניתן ע"י משרד עו"ד גדול ומומחה בתביעות של פסיכולוגים.
- אחריות שילוחית מובנית בפוליסה.
- הכרה ברצף ביטוחי גם במקרה בו לא נרכש ביטוח עקב מחלה קשה המונעת מהפסיכולוגית לקבל מטופלים וכן עקב חופשת לידה וכדומה.
- פיצוי במקרה של התליית רישיון ע"י משרד הבריאות.
- במקרה ותוגש תביעה כנגדך עקב עבודתך כשכירה ולמקום העבודה אין כיסוי ביטוחי עבורך, הפוליסה שלנו תכסה אותך. גם אם יש ביטוח למעסיק שלך אך גובה הכיסוי איננו גבוה מספיק לתביעה, הפוליסה שלנו תשמש כרובד שני ותשלם עד גבול האחריות בפוליסה.
- כיסוי לטיפול מרחוק באמצעים דיגיטליים. ללא השתתפות עצמית גם אם מקור התביעה בחו"ל ובתנאי שתוגש בישראל עפ"י הדין הישראלי.
- הרחבת לביטוח סייבר כלפי צד ג' עד לסך של 200,000 ₪ כלולה במחיר הבסיסי.
- במקרה של מחלוקת בתביעת אחריות מקצועית לוועדת האתיקה של הפ"י ניתנה זכות הכרעה.
- הביטוח מכסה טיפול בנפגעי טרור ומלחמה.

בואו נדבר קצת מספרים:

סכום ביטוח	4,500,000 ₪	10,000,000 ₪
צד ג'	1,500,000 ₪	1,500,000 ₪
תשלום שנה	455 ₪	655 ₪

הרחבה לביטוח צד ג' ע"ס 4 מיליון ₪ בעלות של 340 ₪ לשנה.

השתתפות עצמית בביטוח צד ג' 500 ₪

2024 כבר נפתחה, הצטרפו עכשיו: טל' 03-9181014

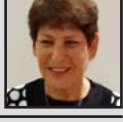
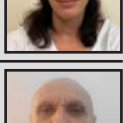


תוכן העניינים

להגעה לכתבה
לחצו על שמה

4	משולחן הוועד המרכזי ויו"ר הפ"י יורם שליואר
5	דבר המערכת שרונה מיטל
6	מה חדש בחטיבה? חדשות החטיבות
9	משולחנה של יו"ר מועצת הפסיכולוגים אילה בלוק
11	משולחנו של הפסיכולוג הארצי גבי פרץ
12	משולחנה של הפסיכולוגית הראשית במשרד החינוך חוה פרידמן
14	בחניה עדכנית של מצב החוסן הלאומי בישראל ראובן גל
17	התערבות בחירום עם המפונים מיישובי עוטף עזה משה אלון ולידר שני
21	ארגון ההתערבות הטיפולית הראשונית וסוגיות אתיות אביתר מיכאליס
27	מחשבות תחת אש - עבודה עם מפונים מהעוטף סתיו רוח
29	מחשבות על עבודת הפסיכולוגים החינוכיים במלחמה רוני קלל פרי וענבל דימנטמן אשכנזי
33	עזרה ראשונה נפשית טלפונית ומקוונת בעת מלחמה שירי דניאלס
37	מים באמצע המדבר - התערבות חווייתית מבוססת התקשרות והתאוריה הפוליטית בגישת Theraplay® לקבוצות הורים וילדים שפוגו מביתם סיון הרטמן וסיון יוסף
41	חיבוק מקוון ומכוון - מענה על שאלות הורים באמצעות קבוצות ווטסאפ בזמן מלחמת חרבות ברזל שרית שרם-יבין ואליה זימן
45	מחשבות ראשונות על הכוח שביצירת נרטיב משפחתי משותף בזמן טראומה משותפת אורן סגל
49	עוצמת הרוח האנושית וביטוייה בזמן מלחמה נעמי (יפה) עיני
52	רשימות על מחשבות מקצועיות וחוויות אנושיות צביקה תורן
56	לנשום בשדה מוקשים אסף גיטלר
58	השפעות פסיכולוגיות צפויות של מלחמת חרבות ברזל על הלוחמים ועל אזרחי מדינת ישראל דוד יגיל
62	במרחב הפרטי - רשימות במלחמה עמיה ליבליך
63	תחזקנה ידי כל אחינו המכונים מירי נהרי
66	עמדת קריאה סקירת ספרים חדשים שבתאי מג'ר
70	משולחנה של ועדת האתיקה התערבויות פסיכולוגיות למתן תמיכה נפשית ראשונית בחירום - דגשים מקצועיים-אתיים יעוץ מס
72	פיצוי לעסקים בעקבות מלחמת חרבות ברזל אריה דן
74	הפינה המשפטית עניין שאינו סובל דחי אדר גרין וצ'רלי בוזגלו
75	מקבלי תארים

חברי וחברות המערכת

ד"ר שרונה מיטל - יו"ר טלפון: 054-4251567 דוא"ל: psychoactuallya@gmail.com	
נחמה רפאלי טלפון: 054-3976394 דוא"ל: nechamaraph@gmail.com	
ד"ר מירי נהרי טלפון: 054-6298888 דוא"ל: miri.nehari@gmail.com	
ד"ר נועה אליאס טלפון: 052-2971130 דוא"ל: nenoaalias80@gmail.com	
טלי סמני טלפון: 050-8785995 דוא"ל: semani.tali@gmail.com	
ד"ר ליאת הלפמן טלפון: 054-4913329 דוא"ל: liat.helpman@gmail.com	
שבתאי מג'ר טלפון: 054-4505470 דוא"ל: majarsabi@gmail.com	
ד"ר סמי חמדאן טלפון: 052-8863468 דוא"ל: samihamd@mta.ac.il	
ד"ר עדי מרום-הררי טלפון: 054-5732002 דוא"ל: adimarom1@gmail.com	
ד"ר שרגא שדה טלפון: 054-5605089 דוא"ל: tuts@zahav.net.il	
הסתדרות הפסיכולוגים בישראל: יו"ר הפ"י - מר יורם שליואר מנכ"לית הפ"י - גב' מריאל הוברמן טל' 03-5239393, ת.ד. 10211 רמת גן 5200201 פקס: 03-5230763 דוא"ל: office@psych.org.il עיצוב ועריכה גרפית: יעלצ'יק - עיצוב גרפי 050-8537244 פרסום: ניו יורק ניו יורק (ישראל) בע"מ יהודה הלוי 92, תל אביב www.newyork-newyork.co.il הפקה: הסתדרות הפסיכולוגים בישראל	
*המערכת אינה אחראית לתוכן מודעות הפרסום המופיעות בגיליון.	
מקורות המאמרים בגיליון יופיעו באתר הפ"י psychology.org.il סרקו אותי	





יורם שליאר, יו"ר הפ"י

חברות וחברי הפ"י,

יתחילו להבין את גודל המשבר הנפשי הלאומי והאישי ואת העובדה שהמלחמה על בריאות הנפש תימשך עוד שנים רבות. כולי תקווה שזאת תהיה הזדמנות לתיקון יסודי של ההזנחה שחווינו עד היום, והמענים יינתנו מתוך חשיבה לעתיד ולא יהיו מעין "פלטרים" כאן ועכשיו.

כמו כל הארגונים האזרחיים, גם הפ"י התאימה את עצמה למציאות החדשה והתגייסה לסייע בכל מקום שהיה בו צורך ובתוך כך יצרה שיתופי פעולה עם ארגונים שונים. פסיכולוגים ופסיכולוגיות רבים נענו לקריאותינו להתנדב במסגרות שונות ובמוקדי חירום כדוגמת מוקד החירום של ההסתדרות הכללית החדשה. עם המעבר ממצב החירום אל שגרת המלחמה ברור כי הישענות על מתנדבים אינה פתרון לרצף הטיפול הנדרש. אחדים מהארגונים העובדים איתנו כגון ארגון העיתונאים והעיתונאיות בישראל השכילו להבין זאת. לאחר הצלחת מיזם ההתנדבות לעזרה ראשונה נפשית לעיתונאים ולעיתונאיות החליט הארגון לסבסד 12 מפגשים של טיפול נפשי שייתנו הפסיכולוגים והפסיכולוגיות שלנו. וכך עברו הפסיכולוגים השותפים במיזם מהתנדבות לעבודה בשכר.

לצד היוזמות המתקיימות בארץ מתחיל להתגבש מיזם הסברה וחיבור של פסיכולוגים ופסיכולוגיות ואנשי מקצוע מחו"ל (International psychology coordination task force). במיזם נכללים כתיבת ניירות עמדה, תכנון מפגשים עם משלחות של פסיכולוגים ופסיכולוגיות מחו"ל וסיוורם ולמידה בארץ. כן בודקים היתכנות לביצוע מחקרים בנושא מצב הטראומה של אזרחי ישראל. המיזם כפוף לגיוס תרומות. בחודשיים האחרונים פרסמנו מכתבים וניירות עמדה גם בנושאים שקשורים להתמודדויות חדשות שנוגעות למצב, למשל, מתן שירותי טיפול יעילים במלחמת חרבות ברזל; פנייה לראש הממשלה, לדובר צה"ל ולציבור הרחב כדי להזהיר מפני הפצת סרטון דובר צה"ל מ־7 באוקטובר. המסמך תורגם לחמש שפות וזכה לתפוצה ניכרת; ופרסום מסמך של ועדת האתיקה שהכינה דגשים אתיים ומקצועיים בהתערבויות פסיכולוגיות למתן תמיכה נפשית ראשונית בהתנדבות בחירום (מופיע בגיליון זה במדור ועדת האתיקה).

אנחנו מחבקים את משפחות החללים והנרצחים, את משפחות החטופים, את תושבי עוטף עזה, את תושבי הצפון, את חיילי צה"ל ואת כוחות הביטחון וההצלה. נאחל לפצועים החלמה מהירה ומלאה ונייחל לשובם של כל החטופים במהרה ובשלום. נמשיך להתחזק ולחזק לקראת מה שעוד צופן לנו העתיד.

בתקווה לימים טובים שבוא יבוא,

שלכם/ן,

יורם

עת מלחמה לנו, וכולנו דוהרים על רכבת הרים נפשית שנעה בין זוועות השבת השחורה ההולכות ונחשפות לנגד עינינו הרבה מעבר לכל דמיון; ההישגים המדהימים של כוחות הצבא בדרך למיגור חמאס; הדאגה ללוחמים שלנו; התרגשותנו עם חזרת אחדים מהחטופות והחטופים והדאגה למי שלא הוחזרו והם עדיין שם, במנהרות חמאס; הכאב החורך על הנרצחים והנופלים וכאב האובדן של משפחותיהם/ן; ובין הדאגה למפונים מן הדרום ומהצפון החיים בבתי המלון ברחבי הארץ לזמן שסופו מי ישרנו. בימים האחרונים ביקרתי ביישוב בצפון, על גבול לבנון, יישוב שחייתי בו עד לפני שנים מספר. יישוב זה שוקק חיים בזמנים רגילים, וכעת נדמה כעיר רפאים, ועצב רב מילא את ליבי.

כולנו, כעם וכמדינה, חווים טראומה. וכידוע, טראומה היא מצב של שבירת רציפות החיים. רציפויות חיים מאפשרות לנו להרגיש ביטחון קיומי, המשכיות ויכולת לנבא את העתיד. אירועי 7 באוקטובר 2023 פגעו בהרגשת החוסן והביטחון הקיומי של רבים הן מבחינה אישית הן מבחינה לאומית. האמונה הבסיסית "לא עוד" אותגרה מאוד בשבת השחורה. המסוגלות שלנו לאחות את הרציפות השבורה הזאת תלויה במידה ניכרת ביכולת המדינה והצבא לממש את שתי מטרות העל: שחרור החטופים ומיגור חמאס. לצד זה עלינו להמשיך לחזק ולמסד את הסולידריות החברתית כמו שהיא באה לידי ביטוי בימים אלה.

חשיבות עליונה יש לתת לארגון טיפול מקצועי בנפגעים הישירים והעקיפים מהמלחמה כדי להבטיח שהטראומה הקשה שחוו לא תתקבע בנפשם כפוסט־טראומה לכל חייהם. ובהקשר זה אנחנו משקיעים כעת את כל מרצנו כדי לנסות ולהשפיע על מקבלי ההחלטות להימנע מנהייה אחר פתרונות קלים לפתרון מצוקת מערכת בריאות הנפש, פתרונות שבאים לידי ביטוי בתוכנית החירום של משרד הבריאות. במסגרת פורום הארגונים למען הפסיכולוגיה הציבורית אנחנו פועלים בכל הכלים העומדים לרשותנו כדי לוודא שהרחבת המערך הטיפולי תיעשה באמצעות הכנסת כוחות מקצועיים ומיומנים למערכת, ולא באמצעות פונקציות אדמיניסטרטיות והמצאה של מקצועות חדשים בתחום בריאות הנפש. ברור שהדרך לעשות זאת עוברת דרך העלאה ניכרת בשכר הפסיכולוגים והפסיכולוגיות בשירות הציבורי, דרך קביעת מפתחות תקינה בבריאות הנפש ותקנים לפסיכולוגים ולפסיכולוגיות תעסוקתיים במשרד העבודה והרווחה ודרך עדכון המפתחות הקיימים במשרד החינוך.

כידוע לכולנו יובשה הפסיכולוגיה הציבורית במשך שנים רבות וכעת היא נתונה בקריסה מוחלטת. אנחנו מקווים שמקבלי ההחלטות

שלום רב לכל קוראינו,

גיליון זה של **פסיכואקטואליה** מתמקד באקטואליה בעבודת הפסיכולוגים בתקופה של מלחמה מתמשכת וטראומה שלא ידענו כמותה בעבר. כולנו היינו, ועודנו, המומים מהזוועות שהתרחשו ב־7 באוקטובר. פסיכולוגים רבים נרתמו מייד למשימות התערבות בקרב הניצולים, המשפחות השכולות, משפחות החטופים והנעדרים, הפצועים והמפונים וכן עסקו בחיזוק כוחות הנפש וההתמודדות של החברה כולה עם הטראומה.

בגלל מצב זה ראינו לנכון לשנות את אופי הגיליון ולהביא לקוראינו כתבות שמשקפות את מגוון המחשבות והתובנות האישיות והמקצועיות על הנעשה בעת הזאת. במקרים רבים נדרשה למידה והתאמה של כלים תוך כדי פעולה ובתנאים שלא הכרנו בעבר, וחברינו עדיין באמצע העבודה! ואומנם, ההיענות הייתה רבה, וקיבלנו מספר כה רב של כתבות עד שנאלצנו לבחור ביניהן.

אנו מביאים פה אפוא הרהורים ומחשבות ראשוניות של עמיתינו בעקבות אירועי הזוועה והמלחמה שפקדו אותנו. בגלל אופי האישי של הגיליון הקפדנו הפעם פחות על כללי הכתיבה הפורמליים. הכתבות מתחלקות לארבעה תחומים שיש בהם חפיפה מסוימת. תחילה אנו מציגים מאמר על מצב החוסן הלאומי; אחריו מובאות כתבות אחדות שמתארות התערבויות וטיפול בטראומה של שורדי הטבח ואחרים באזורי הסיכון שפוננו לבתי מלון; מקבץ הכתבות הבא עוסק בגישות טיפוליות שיושמו בהתערבות במצב המיוחד שנוצר; ובמקבץ הכתבות האחרון מוצגות תובנות ממלחמות העבר על ההתמודדות שלנו

בתוך הכאב

מערכת **פסיכואקטואליה** שולחת תנחומים למשפחות הנרצחים, ההרוגים והנופלים.

אנחנו איתכם באבלכם הכבד ובאובדן הנורא של יקיריכם. מוות כזה עוד לא ברא השטן. קצרה ידנו להקל, אבל ליבנו כואב איתכם.

המערכת משתתפת בדאגה, במתח ובאימה של משפחות החטופים והנעדרים. אי־הוודאות נוראה וקשה מנשוא. המחשבות על היקרים ועל גורלם אינן נותנות מנוח. מי ייתן וישובו כולם וכולן במהרה הביתה.

אנחנו שולחים ברכות החלמה מיטבית לפצועים ועידוד למשפחותיהם ומייחלים איתכם שהפצועים יוכלו לשוב

כעת. מלבד הכתבות על פעולות עם אחרים יופיעו במדור "עמדת קריאה" המורחב, בעריכתו של שבתאי מגר, קטעי הרהורים אישיים ושירים שכתבו הפסיכולוגים עצמם בשבועות האחרונים בתגובה על הטראומה. בפינה "משולחן ועדת האתיקה של הפ"י" אנו מפרסמים את התייחסות הוועדה לסוגיות מיוחדות שעלו בעקבות התגייסות קהל הפסיכולוגים ל"התערבויות פסיכולוגיות למתן תמיכה נפשית ראשונית בהתנדבות בחירום". בהבאת מגוון ההגיגים והמחשבות של פסיכולוגים בעת המלחמה ברצוננו להביע את הערכתנו לתרומה של כולם. גם של מי שאספו כוחות וכתבו וגם של מי שעבדו בשקט וללא פרסום, כל אחד ואחת בדרכו. עשייתכם היא גאוה למקצוע שלנו!

בגיליון הבא, גיליון החורף, הוחלט להשאיר את הנושא פתוח למאמרים בנושאים שונים שנוגעים למציאות העכשווית. נחזור בו למתכונת של מאמרים מקצועיים שעוסקים בהתערבויות פסיכולוגיות מהשדה שנתמכות בתאוריה ובראיות, בעבודה מחקרית ובעבודה תאורטית. הקול הקורא וההנחיות לכתיבה על פי כללי APA מופיעים באתר הפ"י.

בברכה,

ד"ר שרונה מיטל

יו"ר מערכת פסיכואקטואליה



ולהמשיך בחייהם ויראו טוב.

לפליטים בארצם - שעברו חוויות כה קשות, שביתם חרב או שהם נאלצו לעוזבו ועכשיו הם חיים על מזוודותיהם - אנחנו שולחים ברכה של שיבה מהירה ככל האפשר איש אל ביתו, אל גפנו ואל תאנתו. מי ייתן שהיישובים ייבנו, ילדים ישחקו בהם בבטחה ובצחוק, והשדות יוריקו.

ליבנו איתכם, וכדברי המשוררת לאה גולדברג בשירה "אם תיתן לי חלקי" -

...אם תפרוק על כתפי

את כובד עולך מעליך,

אולי יקל לך מעט...

דבר החטיבה השיקומית

הרהורים ומחשבות בעת מלחמה וחירום

לא הכרתי אתכם
אך מעתה אני זוכרת את כולכם.
אחד
אחת
חסרים.
(עידית ברק)

לחברות ולחברי החטיבה היקרים,

בימים מורכבים אלו, מכל הבחינות, אנחנו נעים בין נוכחות להסתגרות. נרצה לחזק את ידי המתמודדים עם הקושי והכאב ולקוות עם כל המדינה לבשורות טובות. לצד הקושי והכאב נוצרת גם עשייה חיובית ומרגשת. אנחנו מבקשים לשתף בה (ואתם מוזמנים לחבר אותנו ליוזמות שיקומיות נוספות):

1. בעיקר בעת זו, כשעולה הדרישה לפסיכולוגים מכל ההתמחויות, ניסחו מורן הר'אבן, ד"ר אורן סגל וד"ר עינת יהנה, מתנדבים מהחטיבה השיקומית, מכתב שמבליט את הרלוונטיות ואת הצורך בפסיכולוגים שיקומיים במערכי הטיפול השונים. בד בבד שוקדות

דבר החטיבה החינוכית

פסיכולוגים ויקרים,

מתוך תהום העצב והדאגה אנחנו שולחים את חיבוקי אמיץ לקהילת הפסיכולוגיה החינוכית באשר היא, קהילה שניצבת היום בחוד החנית של העשייה המקצועית במגוון מענים ומיקומים. בפרט שלוח חיבוק חם לכל חברינו וחברותינו מהדרום, לחברינו וחברותינו השרויים. אבל, למי מאיתנו שיקיריו חטופים, פצועים או מגויסים. גם ועד החטיבה החינוכית בהפ"י שולח תנחומים למשפחות הנרצחים, איחולי החלמה לפצועים ומייחל לשובם של החטופים. שיקום ארוך עוד לפנינו.

אנו מתפעמים מעומק המעורבות של הפסיכולוגיה החינוכית בכל חזיתות העזרה הנפשית. זו עת קשה ועת של גילוי איכותה ומשמעותה של הפרופסיה שלנו, על כל רבדיה וגמישותה. זה עתה ארגן ועד החטיבה החינוכית בהפ"י יום עיון בזום בנושא "יום עיון פסיכולוגיה חינוכית בזמן מלחמה | משענת של אור..." (מיכאל דץ) שמטרתו חשיבה, התבוננות וחוויה משותפת כפסיכולוגים וכפרטים. יום העיון התקיים

ד"ר אילה בלור, יו"ר מועצת הפסיכולוגים, ומיכל קדרי, יו"רית הוועדה המקצועית השיקומית, על מתן מקום לפסיכולוגים מכל ההתמחויות ובתוך כך על שינוי נהלים מהותיים הן בביטוח לאומי הן בצה"ל.
2. בעקבות פניות שהתקבלו מסטודנטים שאינם יכולים לסיים את לימודיהם ולהתחיל בהתמחות בגלל המצב הביטחוני פנה ועד המתמחים המאוחד לגבי פרץ, הפסיכולוג הארצי, כדי לקדם מתן מענה בנושא. אנחנו מקווים להציע חלופות ייחודיות אשר יאפשרו לסטודנטים להמשיך בתהליכי ההכשרה.
3. הכנס השיקומי השנתי שהיה צפוי להתקיים בדצמבר וכן ימי העיון בתחום האבחון נדחו בשלב זה. מועדים חדשים יישלחו כאשר ישתנה המצב במדינה. בד בבד אנחנו מתכננים לקיים יום עיון מקוון שיאפשר להמשיך ולעבד את המתרחש ולהסיק מסקנות מהשטח מתקופה זו.

אתם מוזמנים להמשיך לפנות אלינו למייל של ועד החטיבה ipa.rehab@gmail.com בכל צורך ובכל שאלה.

בברכה,

ועד החטיבה השיקומית

ב-27 בנובמבר 2023, בשבוע שהיה אמור להיערך בו הכנס שבוטל. כמו כן אנו עורכים מיפוי של ההתערבויות בשדה כדי להנגיש חומרים מקצועיים. אתם מוזמנים למלא את הפרטים בקישור הזה:

<https://forms.gle/1yYRgxjxayRD27Q9>

אנו שמחים לעדכן אתכם בעניין מרכזי החוסן - בעקבות פניות של הפ"י למשרד הבריאות תוקן אתר הרישום של פסיכולוגים למרכזי החוסן, וכעת פסיכולוגים חינוכיים מומחים ומתמחים יכולים להירשם כספקים למרכזים אלה. תודה לוועד המרכזי וליו"ר הפ"י יורם שליאר על סיועם בקידום הנושא לבקשת החטיבה החינוכית בהפ"י. ועד החטיבה החינוכית פועל למנוע הדרת פסיכולוגים חינוכיים. נתקלתם בעמותה או בגוף שאינו מקבל פסיכולוגים חינוכיים? לשורותיהם אתם מוזמנים לכתוב לנו.

בברכת המשך עשייה משמעותית וימים טובים,

ועד החטיבה החינוכית בהפ"י

דבר החטיבה הקלינית

חברות יקרות וחברים יקרים,

ימים קשים עוברים עלינו, ימים שמבליטים את נחיצותה של הפסיכולוגיה הציבורית בחיינו.

מערכי החברה כולה מתאוששים מההלם הראשוני של 7 באוקטובר. והמדינה, על כלל אזרחיה, מגויסת לעזרה ונוהגת בערבות הדדית מעוררת השתאות. גם אנחנו היינו שם כמעט מהיום הראשון - עשרות פסיכולוגים. מהחטיבות השונות הגיעו למלונות שנקלטו בהם ניצולי הטבח כדי לתת מענה טיפולי אקוטי והכרחי. עבודה זו נעשתה מתוך מסירות ומחויבות, בהתנדבות כמעט מלאה וללא מערך ממשלתי מוסדר שמארגן אותה. זכינו לחוות רגעי חסד כמו שותפות בחווייתה של משפחה ששבה ומתחברת או של אימא שמחבקת את בתה, והכאב של שתיהן נעשה נסבל יותר והעולם חוזר, לרגע, להיות בטוח. פסיכולוגים. ושותפים. מענפי טיפול נוספים ובהם עובדות סוציאליות ורופאים. היו חלק אימננטי מעיצוב וארגון מתחמי הטיפול במלונות ומיצירת סטנדרטים גבוהים לעבודה טיפולית זמינה ואפקטיבית. אין צורך להכביר במילים בנוגע לחשיבותה של התארגנות זו ולערך הרב שלה.

אחת התובנות המשמעותיות מאירועים אלה היא הצורך בפסיכולוגיה ציבורית בת־קיימה. מתוקצבת. מאורגנת. נגישה. ויעילה. יש לנו המון מה לתת, אבל אין ערוץ ציבורי

נגיש דיו שדרכו החברה יכולה לקבל את שירותינו. טיפול פסיכולוגי יעיל לנפגעי טראומה הוא נדבך מרכזי בחוסן האישי והחברתי. הוא תורם לאיכות החיים, לשיפור המצב הנפשי וליכולת התפקוד של האדם. ובד בבד הוא בעל השפעות כלכליות וחברתיות רחבות כאשר מתבוננים על המצב ברמת המאקרו.

אנחנו קוראים לממשלת ישראל להכיר בצורך הזה ולפעול בהקדם להוספת תקנים קבועים בשכר הולם לפסיכולוגים. להפסיק מייד את שחיקת מעמד הפסיכולוגיה הציבורית ולעבוד מערכים קיימים. רעיון זה נוגע לכלל החטיבות בהפ"י, כל אחת מתוך המומחיות והידע הייחודי שלה, שרלוונטיים הן לתקופה זו הן בכלל.

תקני השכר הציבורי הנוכחיים לפסיכולוגים. הם לעיתים מגוחכים ואינם תואמים את משך ההכשרה שלנו ואת איכותנו המקצועית. אנחנו סבורים שהפערים בפרנסה בין עבודה בקליניקה פרטית ובין עבודה בתחום הציבורי מרחיקים פסיכולוגים. רבים. מעבודה במגזר הציבורי. את המחיר משלמת החברה. עלינו לחזור ולהיאבק על הזכות של כולנו למדינה שחוסנה הולך יד ביד עם פסיכולוגיה ציבורית איתנה.

בברכה,

החטיבה הקלינית

דבר החטיבה הרפואית

קהילה יקרה,

הסערה הפוליטית-חברתית שהתחוללה פה אך לפני חודשים אחדים נסוגה לרקע מאז אירועי השבת השחורה. בעקבות האירועים האלה נותרנו הלומים, המומים וכואבים. הטראומה בהווייתה כאוטית, חותרת תחת היכולת להבין ולפרש את המתרחש ושומטת את המילים שבאמצעותן אנו מבקשים לתאר את הממשות. ועם זה בגריית היתר של הרוע מתרוממות תגובות־נגד של מחוות אנושיות ביתר שאת - במעשי התנדבות ובהשראה לפעול למען הניצחון של הטוב והאנושי. גם אנו הפסיכולוגים נרתמים לעשייה בחירום ואחר כך גם בחזרה לשגרה - אז יעלו לפני השטח רגשות שהודחקו בעת החירום ויבקשו מרחב לעיבוד, לוויסות ולסיוע בשיבה לחיים. קהילתנו המקצועית מנוסה ומיומנת בליווי תהליכי אבל ושכול של נפגעים ובני משפחתם, ועל כן בימים אלה

החטיבה הרפואית מקדמת הקמת פאנל שיעסוק בפרקטיקה שלנו בבתי החולים ובקליניקות הפרטיות בעת המורכבת הזאת. בפאנל יתקיימו שיחות על פסיכולוגיה רפואית בזמן מלחמה ועל שיקום החוסן האישי והלאומי שלנו. בה בעת אנו ממשיכים לפעול בשיתוף פעולה עם חטיבות אחרות למען ייצוג עמדה מקצועית ראויה והגדלת חשיבותם של פסיכולוגים ופסיכולוגיות בהתמודדות עם המשבר שאנו חווים. אנו מאחלים לכולנו להמשיך למצוא מילים למה שהטראומה מבקשת להשתק, למצוא את ההזדמנות להאיר, גם בפינות החשוכות ביותר, את הטוב והאנושי; וכמו שאנו מיטיבים לעשות בעבודתנו - לשמר לצד הטרגדיה את החיבור לחדוות החיים והיצירה.

בברכה,

ועד החטיבה



דבר החטיבה ההתפתחותית

חברי וחברות החטיבה היקרים,

מילים אלו נכתבות באחת התקופות הקשות ביותר שעברו על מדינת ישראל. אירועי השבת השחורה, הטבח הנורא שהתרחש ב־7 באוקטובר, מהדהדים בכל ישראל, בארץ ובעולם. הרוע הבלתי נתפס, המזכיר את הדברים שלא נשכחו ולא יישכחו, מעורר בנו, כיהודים וכישראלים, את האימה מהעבר. למראה הרוע הזה נראה כי התייצבנו, אנשי בריאות הנפש, עם הכלים העומדים לרשותנו כדי לסייע לנפגעים. אנשי מקצוע מהשורה הראשונה פנו לטפל (רובם בהתנדבות), ולהכשיר אחרים לטיפול, בטרומה האקוטית והכואבת הזאת. אנו מתמודדים עם הרוע בעזרת ידע מקצועי, מודלים ושיטות חדשניות וגם עם מה שאנו מביאים לחדרי הטיפול תמיד, והיום אף יותר מתמיד - חמלה, אהבת אדם ואמונה ביכולת הנפש להתרפא. לא באנו מתוך רצון לתקן, מכיוון שאי אפשר לתקן את מה שנשבר, אלא מתוך כוונה לרפא; אומנם באופן שישאיר צלקות, אבל יאפשר להמשיך לנשום, לשאוף, לחיות ולקוות. באנו כדי להגדיל את האור בתוך החושך, כל אחד בדרכו.

קשה כל כך להבין את עוצמת האירוע והטראומה האישית והקולקטיבית, טראומה אשר עדיין לא הסתיימה. האירוע מורכב ורחב כל כך, והמציאות בלתי נתפסת גם למבוגרים, קל וחומר לילדים. אנו יודעים שהטראומה נקלטת ונצרכת גם בגופם ובנפשם של ילדים צעירים ופעוטות טרום-מילוליים.

לצערנו, ידע זה אינו נחלת הכלל. פסיכולוגים התפתחותיים ברחבי הארץ עמלים על ריפוי הנפשות הצעירות שנפגעו, אם בעדות לאירועים קשים ואם בהשפעות המתרחבות שלהם. משפחות רבות שנפגעו ופוננו או במעגל שלישי ורביעי של פגיעה מושפעות מהמצב. על כן גם ילדים צעירים ופעוטות מציגים תסמינים, ולעיתים קרובות הם אינם מזוהים או אינם מפורשים נכון. כיום אנו מרגישים שהמאבק החשוב ביותר הוא לאתר את התינוקות והפעוטות שזקוקים לטיפול ולהנגיש את הטיפול הפסיכולוגי ההתפתחותי למי שזקוק לו. לשם כך אנו פונים לגורמים שאמונים על האיתור והטיפול בגילים אלו ומבקשים להרחיב את נגישות הציבור לפסיכולוגיה ההתפתחותית הציבורית.

כפסיכולוגיות ופסיכולוגים אנו ניצבים בחזית המלחמה על בריאות הנפש, על השיקום, על ההחלמה ועל איסוף הרסיסים לשלם כלשהו; שלם אחר, מובן יותר, גם אם סדוק. ובתוך כך השמירה על התקווה היא אחד התפקידים המרכזיים שלנו. נסיים בדבריו של א"ד גורדון שאמר, "לא יהיה ניצחון האור על החושך כל עוד לא נעמוד על האמת הפשוטה, שבמקום להילחם בחושך עלינו להגביר את האור". בתודה לכולם על העשייה המבורכת בשגרה ובחירום ובתקווה לימים אחרים,

ועד החטיבה ההתפתחותית

דבר החטיבה החברתית-תעסוקתית-ארגונית

והפ"י חמ"ל תמיכה וסיוע לעצמאים. עשרות מתנדבים ומתנדבות מהחטיבה גויסו לתת מענה חירום ולנהל שיחות ייעוץ כדי לתמוך בעצמאים ובפירילנסרים שפונים למוקד החמ"ל של הפורום ולסייע להם.

המאבק המתמשך על ביסוסו של הפן הפסיכולוגי בשירות הציבורי מתחדד מאוד בימים אלה, ועל כן החלטנו לקיים כמה ערבים מקוונים שיעסקו בפסיכולוגיה התעסוקתית-ארגונית בעת הזאת. במפגש הראשון שמענו שלוש הרצאות מאלפות: ד"ר דנה פרג דיברה על המסע בין מיותרות למשמעות; ד"ר סוזי סופר דיברה על הנעת העובד והנעת המשק; וד"ר יעל בן חורין שיתפה מלקחיה מעבודה קבוצתית עם המפונים באילת.

המפגש השני הפגיש את קהל השומעים עם שלוש חברות מהוועד. ד"ר הדר בן סירא חלקה היבטי אינטגרציה מחוויותיה כפסיכולוגית בעורף; אורלי צדוק הציגה מקרה של גיבוש וקידום זהות תעסוקתית בשעת משבר; ואפרת אגמון שיתפה

ב־7 באוקטובר 2023, אותה שבת שחורה, התהפך העולם על כולנו. אנחנו נמצאים בעיצומו של אירוע טראומתי מתמשך שבו כולנו חווים חוויות ותחושות שאי אפשר לתארן.

השפעותיה של מלחמת חרבות ברזל עדיין אינן ברורות, אך ברור שתהיה לה השפעה על בריאותו הנפשית של העם ועל זהותנו כלאום וכחברה. יום-יום כולנו מייחלים לשובם של החטופים וחווים את המתח הרב שנוצר בעקבות המשא ומתן להחזרתם, וליבנו נמצא עם המשפחות השכולות, עם הפצועים, עם המפונים ועם שאר אוכלוסיית המדינה שחוה טראומה קולקטיבית ממש. אין ספק ששוק העבודה מושפע מאוד מהמלחמה - חמישית מכוח העבודה בקירוב חסר כרגע, והחששות לפרנסה ולהמשך הקיום העסקי רבים.

הפעילות השוטפת - המקצועית, האישית וההתנדבותית - של כולנו נצבעת, מן הסתם, בהווה המתוחה ובשאלות הקשות המתעוררות עקב המצב (כפרטים, כקהילות, כארגונים וכלאום). כדי להשתתף במערכה הקימו ההסתדרות החדשה

ד"ר אילה בלון, יו"ר מועצת הפסיכולוגים

חבריי וחברותיי הפסיכולוגים,

בחודשים הראשונים של עבודתי במחלקה לשיקום נוירולוגי במרכז הרפואי על שם שיבא הסתובבתי בין חדריה כמו צל. ככל שחלפו הימים כך רבו המפגשים עם אנשים שאיבדו את התחושה והתנועה בגפיהם, מקצתם אף התקשו לנשום באופן עצמאי. גם אני הרגשתי שאני מאבדת את היכולת לנשום. השיחות איתם, בשבועות הראשונים לאחר פציעתם, חדרו לנבכי נשמת. הדיכאון הלך ותפס מקום במוחי.

יום אחד פגש אותי במסדרון פרופסור גבי זייליג, מנהל המחלקה. "אילה, מה קורה לך?" הוא שאל. "כשהכרתי אותך היית אדם שמח". סיפרתי לו על הכאב שאני פוגשת ומתקשה להכיל, על אנשים שחבר עליהם עולמם ברגע אחד, שחווים אובדנים בלתי נתפסים שכרוכים בחוויה גופנית שקשה להבינה מבחוץ, כמו ראש תלוי באוויר ללא קיום של שאר איברי הגוף. דיברתי איתו על פרדוקס הטטרפלג שהציג לי אחד המשתקמים במחלקה ועל פיו הוא מעוניין למות, אבל אינו יכול להוציא את הרצון הזה לפועל משום שהוא משותק. פרופסור זייליג הביט בי במבט חם והציע לי להצטרף אליו למרפאת המעקב שפועלת שתי קומות מתחת למחלקה.

ירדנו לקומת המרפאות. הצטנפתי בפינת החדר וצפיתי בשקט. במרפאות המעקב של השיקום הייתה לי הזכות להכיר אנשים מיוחדים במינם. גם שנים לאחר פציעתם רבים מהם עדיין אינם עצמאיים מבחינה גופנית וזקוקים לליווי בכל פעולה כמעט, אבל נפשם עצמאית! הם לימדו אותי את התקווה לניצחונה של הרוח. פגשתי אנשים משותקים שהקימו משפחות, הולידו ילדים, למדו באקדמיה, עסקו באומנות, עבדו במקצועות שונים, היו פעילים חברתית ונאבקו להשמיע את קולם. אומנם הם הציגו משרעת רחבה של רגשות, אבל שני דברים היו משותפים לכולם - היו להם חיים בעלי משמעות והייתה להם סיבה לקום בבוקר. השהות הקצרה למדי שלי במרפאות השיקום הייתה נקודת מפנה בתהליך שעברתי. בתהליך הזה חזרתי להאמין באדם ושינתי במידה רבה מאוד את הגישה הטיפולית שלי כלפי אנשים שחווים משברי חיים אקוטיים.

עם הזמן גיבשתי מודלים שונים לעבודה הטיפולית והשיקומית על הרצף שמתחיל באירוע הפציעה ומסתיים בחזרה לחיי שגרה ככל האפשר. המודלים מבוססים על

החשיבות שבדיוק המטרות הטיפוליות לאדם הספציפי בכל שלב; הכרח השותפות בין אנשי המקצוע המטפלים ומערכות התמיכה המשפחתיות והחברתיות; והצורך לנהל את המעברים בין השלבים השונים. כבר איני מסתכלת על האדם רק ברגע הזה שבו מתקיים המגע הטיפולי בינינו, אלא אני מביטה ממעוף הציפור על התהליך, ורצף הטיפול והשיקום מכון אותי לא פחות ממה שקורה בחדר הטיפולים ומחוצה לו.

בשנים האחרונות, בהמשך לאמור לעיל ומיום שאני מנהלת את המכון הלאומי לשיקום נוירופסיכולוגי (ע"ר), יש תחום מחקר שאני עוסקת בו באהבה רבה: רצף השיקום לאחר פגיעה מוחית. בבסיס המחקר בתחום הזה, שאני עורכת עם שותפיי במכון, נמצאת ההבנה כי התבוננות ברצף השיקום תסייע לאנשי המקצוע, לארגונים ולקובעי המדיניות לקדם את השיקום בכל השלבים על הרצף. כן היא תסייע ליצור שפה משותפת בין אנשי המקצוע המעניקים שירותים בתהליך השיקום לאחר פגיעה מוחית. מתוך זה פיתחתי מודל שמשמש בסיס הוליסטי וממוקד באדם לשם בניית תוכניות השיקום. באמצעותו אפשר לשפר את המעברים בין שלבי השיקום ולהציב מטרות מדויקות במסגרות השונות.

על הבסיס הזה אני ניגשת בימים קשים אלה, בדחילו ורחימו, להציע התייחסות לרצף הטיפול והשיקום לאחר אירועים טראומטיים. לצערנו, באתרי המפונים בפרט ובמדינת ישראל בכלל מוגבלים המשאבים העומדים לרשותנו לשם טיפול נפשי ופסיכולוגי, ולא רק מבחינה כלכלית. ישנה חשיבות גדולה להערכה ולמיון שמיועדים קודם כול להתאים לכל אדם את המענה המתאים לו ביותר ולשמור על רצף טיפולי ככל האפשר. על פי הניסיון והמחקר, אין די במתן טיפול פסיכולוגי מצומצם; יש להעניקו מתוך ניהול הטיפול וסיוע במימוש הזכויות ושיתוף המערכות הקהילתיות והמשפחתיות. על כן, למיטב הבנתי, על הגורמים השונים לפעול למיפוי האוכלוסיות והמענים, ובעקבות המיפוי להתעקש לאגם משאבים ולתאם בין הגורמים השונים בכל רצף הטיפול והשיקום. באמצעות המיפוי יהיה אפשר לבצע את הפעולות האלה:

1. למנות גורמים ממשלתיים או חוץ-ממשלתיים מובילים שיהיו אחראים לתכלול המענים לקבוצות לפי אוכלוסייה ושלב על הרצף.

- **חירום (לפני סיום האירוע הטראומטי) - תפקוד בעת חירום, הצלת חיים.**
 - **עזרה ראשונה פסיכולוגית - הפחתת מצוקה, הערכה ומיון, ניסיון למנוע פסיכופתולוגיה בעתיד, מניעת נשירה ממסגרות.**
 - **הערכה ומיון -** אבחנה ואבחנה מבדלת, קרימורבידיות, הפניה להמשך טיפול ושיקום, המלצות למסגרות.
 - **פסיכותרפיה -** טראומה או אבל ואובדן - הפחתת תסמינים של תגובות נפשיות לטראומה, טיפול פסיכולוגי במצבי פגיעה גופנית ונכות, עיבוד אבל ואובדנים, טיפול בדיכאון, חרדה ודחק, שיפור תפקוד ורווחה נפשית.
 - **פסיכיאטריה -** איזון תרופתי, ויסות רגש והתנהגות, שיפור השתלבות חברתית, הפחתת תסמינים פסיכופתולוגיים, אשפוז פסיכיאטרי או חלופת אשפוז.
 - **שיקום בקהילה -** השתלבות בתעסוקה, משפחה, פנאי וקהילה, מניעת נשירה ממסגרות חינוך והחזרה למסגרת.
 - **רווחה לאורך רצף הטיפול -** מימוש מלא של זכויות האדם ומשפחתו.
 - **רווחה במצבים כרוניים -** השתלבות במרכזי יום תעסוקתיים, פתרונות דיוור, טיפול פסיכוסוציאלי לפרק זמן ארוך, סל שיקום.
- על בסיס רשימת המטרות הראשונית הזאת מומלץ לזהות בכל מסגרת את השלב שאנחנו נמצאים בו ולהכין "בנק מטרות" שמתאים לשלב הזה ולאוכלוסייה המסוימת המטופלת במסגרת. בנק כזה אף יאפשר למקם את האדם על הרצף ולהתאים לו את הטיפול, להבין מתי יש לסיים את השירותים במסגרת המסוימת ולהעביר למסגרת המשך וכמובן, גם למדוד את תוצרי הטיפול והשיקום על פי המטרות שנבחרו לאדם המסוים הזה.
- רבים מהאנשים המתמודדים עם אירועים טראומטיים בלתי נתפסים בימים אלה ימצאו את דרכם לקום, גם בעזרתם של פסיכולוגים שסייעו להם להחזיק את התקווה. אני מאמינה בכל ליבי שהחוסן המקצועי שלנו הוא אחד המפתחות לחוסנה של החברה כולה.
- אני מתפללת שהשלום והשלווה ישובו לשרור כאן בקרוב ולשובם של כל החטופים, השבויים והנעדרים.
- שלכם,

אילה

2. לתאם בין הגופים השונים.
 3. להחליט למי צריך לפנות ביוזמתנו ומי צריך לעשות זאת (Reaching out). לדוגמה, אנשים שנפצעו בגופם וביקרו במלר"דים, אנשים שהיו במסיבה, משפחות הנעדרים, השבויים והחטופים, צוותי רפואה, אנשי כוחות הביטחון וההצלה.
 4. לפזר את המשאבים, למשל מקבוצות שמקבלות מענים רבים לקבוצות שאינן מקבלות אותם.
 5. לתעדף את הקשב ואת המשאבים של מוסדות המדינה על פי קריטריונים.
 6. לקבוע סטנדרטים מקצועיים להערכה, למיון ולהתערבות על פי האוכלוסייה והשלב ברצף. חשוב לי לציין כי בתחום זה יש לפסיכולוגים ניסיון וידע רבים, וחובתנו לשתף בהם את הגופים השונים.
 7. להכשיר ולנתב אנשי מקצוע לגופים ולאוכלוסיות על פי המיפוי, כלומר לפתח קורסי הכשרה והסבה והתמחות נוספת רלוונטיים ולעודד פסיכולוגים בדרכים שונות להשתלב במערכים שהם נדרשים בהם.
- לשם כך הכנתי עם פסיכולוגים שותפים טבלה ראשונית של מיפוי הצרכים על פי אוכלוסיות ותת-אוכלוסיות. כן הצבנו סכמטית את הגורמים השונים המעניקים טיפול נפשי לאורך רצף הטיפול והשיקום לאחר האירועים הטראומטיים. לעיתים אחריותם של הגופים הרשמיים שונה בכל שלב. ישנם גופים שעוסקים בטיפול בעצמם, כמו קופות החולים והשירותים הפסיכולוגיים החינוכיים, וישנם גופים שמרכזים, ממיינים ומממנים את הטיפול, כמו ביטוח לאומי ומשרד הביטחון. גם רמת האחריות שלהם ומעורבותם בתחומי החיים השונים של האוכלוסיות, תחומים שאינם טיפול פסיכולוגי, שונה.
- אורך כל שלב שונה לכל אדם, ולשמחתנו, לא כל האנשים לאורך הרצף זקוקים למענים בכל השלבים. הדרך הטובה ביותר להבין את מקומם של האנשים, הילדים והמבוגרים על פני הרצף היא באמצעות הערכה ומיון שמתמקדים במטרות הטיפוליות והשיקומיות. דרך זאת נכונה כאשר מתבוננים בתהליך כולו; וכן, כמו פירמידת הצרכים של מסלאו, כאשר אנחנו מבינים את הצרכים "העכשוויים" של האדם אנחנו יכולים להבין באיזה מקום על הרצף הוא נמצא.
- בשלב הראשוני אני מציעה להסתכל על המטרות הטיפוליות והשיקומיות לאורך הרצף שלאחר אירוע טראומטי באופן הזה:

גבי פרץ, הפסיכולוג הארצי והממונה על רישוי פסיכולוגים

שלום לכולם,

"לקדושים אשר בארץ המה", זו הכתובת המתנוססת על קיר בית הלויים במחנה "שורה", סמוך לעיר רמלה. למחנה "שורה" הגיעו כל הרוגי התופת מ־7 באוקטובר 2023, הי"ד, לתהליכי זיהוי והכנה לקבורה. הגעתי לשם לראשונה במוצאי החג כדי להתחיל לארגן את משימת ליווי המשפחות בתהליך הזיהוי של יקיריהם ונשארתי שם במשך שבועיים. יום יום, מבוקר ועד ערב, שהיתי שם עם צוותי מתנדבים מתחלפים ובהם עובדות סוציאליות, עובדים סוציאליים ופסיכולוגיות כדי לסייע למשפחות במפגשן הישיר עם האובדן הנורא. איתנו יחד עבדו עשרות אנשים ונשים מגופים שונים - חברה קדישא, זק"א, שוטרים, פיקוד העורף, רופאים, רבנות, אחיות, חיילים שהרגישו, יחד ולחוד, שהם עוסקים במלאכה קדושה לכבודם של קדושים.

אלה היו שבועיים קשים, מלווים בהרגשה עמוקה של שליחות ושל משמעות. הרגשתי שאני נמצא במקום הנכון ביותר ובשביל מי שזקוקים לי יותר מכול, באופן שהם בחרו שאפעל למענם. משפחות הגיעו כדי לקבל מידע, כדי לחכות, כדי לקבל חפצים, כדי לזהות, כדי להשלים, כדי לדעת בבירור, כדי להיות ליד עד ש... כדי להיות יחד, כדי להיות לבד, כדי להרגיש קרוב, כדי להאמין, כדי לקוות, כדי להתפלל לנס, כדי שיקרה נס, כדי לחזק, כדי... אנחנו היינו שם כדי להיות איתם, כדי להחזיק, כדי ללוות, כדי לחבק, כדי לבכות יחד, כדי לנסות להבין את מה שהוא מעבר לבינה האנושית.

אלה גם היו שבועיים שבהם ראיתי את הטוב העמוק כל כך שיש לנו ובנו. נציגים של כל עם ישראל, על חלקיו וגווניו השונים, עבדו יחד כדי להשלים את תהליך הזיהוי וההבאה לקבורה מתוך הרגשת אחדות והבנה של קדושת המטרה והמעשה - מלאכת הזיהוי המורכבת, שהפכה להיות מורכבת עוד יותר ככל שחלף הזמן. מפגש המשפחות עם כל מי שסייעו בתהליך הזיהוי - שוטרים, אנשי רבנות, נציגי פיקוד העורף, צוות הטיפול, גורמי הרווחה - נעשה ברגישות רבה. כן נוצרו שם ובאו לידי ביטוי שותפות, הקשבה הדדית, תמיכה, חברות, חיבוק להם וחיבוק מהם - והכול לכול ללא הבדל וללא גבול.

אלה היו שבועיים של שאלות מרובות; איך אפשר בכלל

להבין? איך נכון להיות? יש מילים מתאימות לניחוח? מה צריך לעשות? כמה נכון לחשוף? האם הזיהוי הכרחי גם אם המראות קשים? ואם המשפחה מתעקשת? וכשהדעות חלוקות? האם בכי השוטר או החוקר הוא סימן להתפרקות או דווקא לכוח? באיזו מידה יכולים המזהים את המתים והמתפלים בהם לדבר על החוויה בזמן עבודתם? להציע להם לדבר על זה? להניח להם לבחור? לספר להם על הקושי שלך כדי שהם ישתפו בקשיים שלהם? או אולי חשוב שנהיה חזקים? ואיך עוד יש כה הרבה לא מוזהים?

אלה היו שבועיים של תשובות מתחלפות; הזיהוי הוא שלב הכרחי מתהליך קבלת האובדן. חשוב למנוע מהמשפחות לראות את מיתיהן כדי שיישארו להם זיכרונות טובים. יש איסור בתהליכי הזיהוי, כלומר אנחנו פועלים לא נכון. העובדה שלא היינו מוכנים לגמרי היא עדות חיובית להיותנו בני אדם שאינם מסוגלים לצפות זוועות כאלה. חשוב לתת לכל איש מקצוע את המרחב לפעולותיו ולהחלטותיו. חשוב לתת למשפחה את כל המידע, ואם השוטר והקצין לא מסרו אותו, אנחנו נגיד לה. חשוב שכל המשפחות יגיעו להיפרד. טוב שלא מגיעות הרבה משפחות.

אלה היו שבועיים שילוו אותי עוד הרבה שנים - הלמות הפטישים של בניית הארונות לחיילים, זעקות השבר, המראות, השקט של המוות, העצב הגדול, הריח, ובעיקר החיבוק החזק מאב ששכל את בנו.

דברים אלה נכתבים שבועיים לאחר שסיימנו את המשימה במחנה "שורה", בעודי שוהה בחמ"ל משרד הבריאות. מחמ"ל זה אנחנו מנסים לשפר את המענים הפסיכולוגיים הציבוריים לכלל האוכלוסיות. גם כאן אני מרגיש שאני מנסה לעשות טוב, אבל שום דבר אינו משתווה לשבועיים אלה. ואני שמח לשוב ולקרוא את מילותיו של הרב קוק, "כשהנשמה מאירה, גם שמיים עוטי ערפל מפיקים אור נעים", ולתת לניגון של מילים אלה לשדר גם תקווה.

בתקווה שנדע להתחזק כעם ולהיות טובים יותר, כל אחד בעצמו וכולנו יחד.

בברכה,

גבי



ד"ר חוה פרידמן, הפסיכולוגית הארצית במשרד החינוך

מלחמת חרבות ברזל והפסיכולוגיה החינוכית

לשירות פסיכולוגי רציף לילדים ולהורים במצוקה נפשית ובעיקר למי שפוננו מבתייהם. הצורך במענה פסיכולוגי פנים אל פנים, מענה רציף וקבוע לאורך זמן, הכרחי למי שאיבדו עוגנים בסיסיים בחייהם.

מנהלי השפ"חים בעוטף עשו, וממשיכים לעשות, מאמץ אדיר כדי ליצור קשר בין הפסיכולוגים ובין הקהילות האורגניות מהרשויות שלהם. בד בבד מתגייסים פסיכולוגים משפ"חים ברשויות שנקלטו בהן מפונים לתת שירות רציף; מודל של תיאום בין מנהלי השפ"חים - האורגני והקולט. בפועל נוצר **מבנה ארגוני חדש** שניתן בו שירות פסיכולוגי חינוכי רציף במציאות חדשה ומורכבת. שירות זה נוסף על משימות השפ"חים השוטפות ובכללן הקמת מערכי שירות פסיכולוגי חינוכי במרכזי הקליטה בים המלח ובאילת.

עם הקמתם של "מרכזי יחד" - גנים ובתי ספר במרכזי הקליטה וברשויות השונות - שולבו יחד **המענה המערכתי והפסיכותרפויטי** הנהוגים בפסיכולוגיה החינוכית בשגרה. כשנכנסים למלון יש צורך במתורגמן, העין מתקשה להבחין בעצמה. בקצה הלובי יושבת פסיכולוגית עם אימא שבתה ספונה בחדרה לאחר שאימה להתאבד. בחדרים שונים במלון נפתחו כיתות לימוד. פסיכולוג חינוכי מסייע למורה להתמודד עם האתגרים החדשים המוטלים על כתפיה. מורה שפוגשת הרכב חדש של ילדים מכמה שכבות גיל, לעיתים אף מיישבים שונים בארץ. בבתי ספר שונים ברחבי הארץ משובצים ילדים שהגיעו מהצפון וילדים מהדרום, הרכבי כיתה חדשים שנועדו לאפשר שייכות ורציפות תפקודית. מעני החינוך המיוחדים מורכבים גם הם למערכים חדשים. משאבי הנפש של ילדים, הורים ומורים חסרים בגלל המרחק מהבית ומהמוכר ובגלל חוסר הוודאות שהם נתונים בו. העבודה הפסיכולוגית משלבת בין חיזוק המשאבים הפנימיים ובין טיפול בחדרה, בדיכאון ובמניעת פוסט-טראומה. הצורך בהתאמת המענים למציאות החדשה הוא בבחינת מלאכת מחשבת.

מחשבה שנייה. מחשבות מן העבר עם הפנים לעתיד. עוד לפני התפרצות מגפת הקורונה הלך וגבר השיח בשדה בריאות הנפש בארץ ובעולם בקשר למגפה השקטה - הדיכאון. מגפת הקורונה חשפה בפנינו עלייה אקספוננציאלית בחדרה, בדיכאון ואף בהפרעות אכילה. בתקופת הקורונה התמודדה הפסיכולוגיה הציבורית בכלל, והפסיכולוגיה החינוכית בפרט, עם פערים גדולים בין הצרכים הנפשיים ובין היכולת לתת מענה מבחינת כוח האדם.

בימים אלה ברור שנדרש טיפול מהיר בנושא שכר הפסיכולוגים. הסוגיה עלתה לשיח הציבורי עקב גודל הפער בין צורכי הציבור

מילים אלה נכתבות שמונה שבועות לאחר אותו יום נורא ששינה את פניה של מדינת ישראל. תמהיל הכאב, החרדה, הדיכאון והתקווה הפכו למציאות נפשית משותפת. תשומת לב כולנו נתונה למשפחות הנופלים, לילדים, לצעירים ולמבוגרים שנחטפו וכעת שבים אט-אט לביתם, למשפחותיהם ולחבריהם. אנו נושאים תפילות לשיבת כל החטופים ולחזרתם של חיילי צה"ל בשלום. פעימות הלב מואצות במחשבה על הפסיכולוגים שהצטרפו בעל כורחם למשפחת השכול. חיבוק גדול מוקדש לפסיכולוגים שחוו את אותו יום שחור והפכו לפליטים בארצם.

רבים נוהגים לומר עכשיו שישיראל נעשתה מדינה אחרת מאז 7 באוקטובר 2023. אשתף אתכם כאן בכמה מחשבות על הפסיכולוגיה החינוכית הציבורית לפני אותו יום ואחריו. אך תחילה הסתייגות - אני כותבת את הדברים הללו בחוסר ודאות, ביום שהסתיימה בו ההפוגה והתחדשה האש. המציאות עוד תשנה את פניה ככל הנראה בימים הבאים.

מחשבה ראשונה. דווקא בימים אלה ראוי לדבר על **נכסים מקצועיים**. כבר בשבוע הראשון התגייסו המנהלים והפסיכולוגים בשירותים הפסיכולוגיים החינוכיים מכל רחבי הארץ לעבודה אינטנסיבית עם מעגלי פגיעה רבים. התגייסות זו מבוססת בראש ובראשונה על ערכי המקצוע של הפסיכולוגיה החינוכית הציבורית בישראל. בפסיכולוגיה החינוכית נטועה **ההתחייבות לנפש האדם ולחוסנם של הפרט, של המשפחה ושל הקהילה**. פסיכולוגים שנותנים שירות מקצועי בימים כתיקונם - בגן, בבית הספר ובקהילה - מרגישים מקרוב את הצרכים האנושיים ויודעים להתאים למקבלי השירות מענים הן בימי שגרה הן בימי חירום.

נכס נוסף של הפסיכולוגיה החינוכית נעוץ במערך הארגוני. בזכות **פריסת השפ"חים** בכל רחבי הארץ, בכל המגזרים ובכל הקהילות, יכלו פסיכולוגים מעשרות שפ"חים להירתם למען מפונים ומתפנים מהדרום ומהצפון. כן התאפשרה עבודה זמינה ורציפה של כל השירותים הפסיכולוגיים, בכל המגזרים, כדי לסייע בהקלת המצוקה הנפשית של ילדים בזמן מלחמה.

ולבסוף, **הידע, המסוגלות המקצועית והניסיון** הרב שנצברו בפסיכולוגיה בהתערבויות עם ילדים, עם משפחות ועם קהילות במצבי אסון, אבל, שכול וטראומה נדרשים במיוחד בימים אלה, וערכם רב. התברר לנו בהדרגה שעלינו להתאים את הידע והפרקטיקות כשאנו עוסקים במקרים רבים של טראומה משולבת שבהם ילדים מתמודדים עם טראומטיזציה, עם דאגה לקרוביהם החטופים והנעדרים ואף עם אבל.

שלושת הנכסים הללו גם יחד יצרו השפעה גדולה בעלת ערך סגולי. בתוך פרק זמן קצר עברנו ממתן עזרה ראשונה נפשית

ובין המענים הניתנים. הטיפול בנושא השכר ותנאי ההעסקה הכרחי לא רק כדי להבטיח את קיומו של שירות פסיכולוגי ציבורי אלא גם כדי לאפשר לו לצמוח ולהתפתח. השיח על טראומטיזציה שנוגעת בפרטים רבים כל כך מציב את הריפוי הנפשי כיעד לאומי. לא יהיה מזרז לילדים ולמבוגרים כה רבים ללא שירות פסיכולוגי ציבורי. ועל כן בה בעת עלינו לחשוב על ההתפתחויות הנדרשות לפסיכולוגיה החינוכית.

להלן מה שידוע לנו:

- צורכי בריאות הנפש של ילדים ושל מבוגרים יעלו בעקבות המלחמה, והפער בין הצרכים ובין המענים ילך ויגדל.
- יש לחזק גורמי חוסן נפשי וקהילתי בקרב האוכלוסייה ולהרחיב מענים טיפוליים כדי לקדם החלמה ספונטנית ולמנוע את הופעתה של הפרעת דחק פוסט-טראומטית.
- הפסיכולוגיה החינוכית צריכה לבסס ולהעמיק את העבודה בקהילה ובתוך כך להקפיד להפקיד ידע פסיכולוגי וכלי התמודדות בידי הורים ומשפחות.
- כדי לתת מענה פסיכולוגי רחב בקהילה יהיה צורך בשילוב ידיים בין חטיבות פסיכולוגיה שונות ובשותפות עם מקצועות נוספים בתחום המענה הנפשי, כלומר **שפ"ח מולטי-דיסציפלינרי**. בשפ"ח זה יש התמחויות נוספות בפסיכולוגיה (והוא קיים בחלק מהשפ"ח) ושיתוף של מטפלים בשילוב אומנויות, מנחי הורים ומאבחתנים דידקטיים, כולם תחת קורת גג אחת של השפ"ח. שיתוף פעולה זה יאפשר כאמור להרחיב את המענים בתחום בריאות הנפש ולהנגישם. כן הוא יהיה בבחינת הזדמנות להגדיר מחדש את תמהיל עבודת הפסיכולוג החינוכי ואת המומחיות הייחודית לו.
- להבטחת רצף טיפולי נדרש חיזוק השותפויות עם אנשי מקצוע של גופים אחרים (למשל, הרווחה, הבריאות) ועם גורמים בחברה האזרחית, וברצף המענים בין אנשי מקצוע שונים (למשל, ייעוץ, עבודה סוציאלית, קב"סים).
- עם הפנים פנימה לפסיכולוגיה החינוכית - נדרשת

חשיבה חדשה על ליבת המקצוע: על מקומה של הפסיכודיאגנוסטיקה והמצבים שהיא חיונית בהם במיוחד; על חיזוק ההתערבויות הקבוצתיות בשדה הפסיכותרפיה; על שילוב טכנולוגיות שונות בעבודה פסיכולוגית כדי להפוך את השירות לזמין יותר; על אימוץ התערבויות של טיפול עצמי בהנחיית פסיכולוגים; ועל אימוץ פרקטיקות מבוססות מחקר.

- מבנה ארגוני - עם הזמן נעשה השפ"ח ליחידה ארגונית מקצועית-כלכלית. שינוי זה כרוך גם בשינוי המבנה הארגוני של השפ"ח ובמערך כוח האדם שלו.
- אגדי שפ"ח - עלינו ליצור אגדי שפ"ח (לשפ"ח קטנים) לשם מתן שירות ולהתמחות.
- הכשרה והתמחות - כדי לבצע את השינויים שתיארת לעיל נצטרך לעדכן את הכשרות הפסיכולוגים בשלב האקדמי ובהתמחות ולהציב מוקדים חדשים בהיבטים של התערבויות קבוצתיות ובהיבטים טכנולוגיים. להתמודדות עם שינויים גדולים בהיקף הצרכים הנפשיים של ילדים, של בני נוער ושל המבוגרים המשמעותיים להם נדרשת היערכות מחודשת של הפסיכולוגיה החינוכית וחיזוקה כפסיכולוגיה ציבורית.

לסיכום, בשירו "מה עוד" כתב חיים גורי (2015): "אין שום סיפוי להתרגעות, בין הָרִיחוֹת וְהַשְׁקִיעוֹת". בימים אלה כולנו מתנהלים בין הזריחות ובין השקיעות. הפסיכולוגיה החינוכית מממשת את שליחותה המקצועית לטובת ילדים, הורים ואנשי חינוך רבים באופן מעורר גאווה. חוסר ההתרגעות הוא בחירה ראויה ומושכלת להתקדמות ולידיעת ימים טובים יותר.

בתקווה לימים טובים ובטוחים,

חנה

מקורות

גורי, ח' (2015). **אף שרציתי עוד קצת עוד**. הקיבוץ המאוחד.

דבר החטיבה החברתית-תעסוקתית-ארגונית - המשך מעמוד 8

בהמשגות על עבודה עם מנהלים והנהלות בעת מלחמה. המפגש השלישי, בהנחיית ברוך קאירי, התמקד בהיבטי המיון והאבחון בימינו. שמענו בו שלושה חברי חטיבה - סנ"צ ירון להב (רמ"ד מיון משטרת ישראל), סא"ל ד"ר עינב אבני (ראש ענף מיון ממד"ה) ומירב פירק (ראש תחום מיון והערכה Place-IL) - שמנהלים מערכי מיון ומתמודדים עם השינויים הנדרשים בהם בימים שבהם גם המועמדים, גם המעריכים וגם התהליכים עצמם דורשים התאמה והגמשה. מפגש נוסף יעסוק בכתיבה כפלטפורמה לעיגון ולמעוף בימי משבר. ינחה אותו שבתאי מגר, פסיכולוג תעסוקתי ארגוני, משורר ועורך ספרות.

לצערנו הרב מאוד אנחנו נאלצים לבטל את הכנס השנתי שתוכנן לפברואר. המנחים, המלון, הפעילות ושאר ההפתעות כבר נקבעו ותוכננו, אך בשל המצב וחוסר הוודאות המתמשכים יידחה הכנס האהוב עלינו לימים מתאימים מאלה. הערבים המקוונים משמשים חלופה חלקית לשיתוף הידע, הרגשות, הפעילות והיוזמות בימים אלה. ועם זה מובן שהם אינם חלופה אמיתית ומלאה למפגש הקולגיאלי האינטנסיבי שמתרחש בכנס השנתי בימים כתיקונם. אנחנו מאחלות לכולנו ימים טובים ושלווים ומחכות, כמו כולנו, לשיבת כל החטופים בריאים ושלמים.

ועד החטיבה

בחינה עדכנית של מצב החוסן הלאומי בישראל

ראובן גל¹

מטפורת העץ המתכופף בסערה ובחלוף הסערה הוא מסוגל לחזור ולהזדקף, לעומת העץ הנוקשה שנשאר זקוף כל העת ובשלב מסוים נשבר ומתמוטט. דווקא העץ המתכופף בעת סערה הוא בעל החוסן הגבוה; וכשיחזור ויזדקף אף יצמח גבוה יותר.

אם כן, ההגדרה המוצעת של חוסן היא היכולת להכיל מצב משברי, להסתגל אליו באופן הולם ובהמשך להזדקף מחדש (to bounce back) ולחזור לרמת התפקוד הקודמת או אף להשיג תפקוד משופר. הגדרה נוספת, שמדגישה את חשיבות רצף התפקוד ברמת המדינה, מופיעה במאמרי על מצב החוסן הלאומי בתקופת האינתיפאדה השנייה (Gal, 2014) ולפיה חוסן לאומי-חברתי בא לידי ביטוי במוכנות הציבור להתמודד עם משבר גדול מבלי להתפשר על יעדים לאומיים ואסטרטגיים או על אורחות חיים בסיסיים.

- אם כך, חוסן גם אינו תכונה אלא יכולת או מוכנות: זו יכולת שאפשר לפתח. לפעמים יכולת זו חזקה יותר ולפעמים חלשה יותר. אצל אנשים מסוימים, בקרב קהילות שונות או אצל עמים שונים, יכולת זו גבוהה יותר או נמוכה יותר, בעלת אופי מסוים כזה או אחר, ועל כל פנים, היא אינה תכונה (קבועה) או תגובה (חולפת, זמנית) כי אם יכולת נרכשת ומתפתחת.
- אפשר להקביל את המושג חוסן למושג קרוב - חיסון. וכמו במערכת החיסון, אדם יכול להיות בעל כושר גופני מעולה, שרירי מאוד ובעל סיבולת לבריאה גבוהה, ולמרות זאת עשויה מערכת החיסון שלו לקרוס פתאום.
- המושג חוסן גם אינו מוגבל לרמה או לתחום אחד בלבד. אפשר לדבר על חוסן ברמה האישית, ברמה המשפחתית, הקהילתית וברמה המדינתית-לאומית. וכמו שכבר הזכרתי, ישנו גם חוסן צבאי, כלכלי, מדיני וחברתי. לצירוף הזה של רמות שונות ושל תחומים שונים נדרשים גם מרכיבים שונים במבנה החוסן (פדן וגל, 2020).
- ולבסוף, חוסן (בכלל, וחוסן לאומי בפרט) הוא יכולת מורכבת מאוד שמושפעת מכמה וכמה גורמים שאפרט בהמשך המאמר.

ומה בנוגע לחוסן הישראלי? מהתבוננות ארוכת טווח בחברה הישראלית עולה שלחוסן הישראלי יש בדרך כלל יכולת רבה להכיל, להתכופף ואז להזדקף. לאורך ההיסטוריה שלנו עברנו, כמדינה וגם כעם, הרבה מאוד סערות ונאלצנו להתכופף, ואחריהן הזדקפנו, חזרנו לרמת התפקוד הקודמת

המצב שנקלעה אליו מדינת ישראל בשבת, 7 באוקטובר 2023, העלה במידה רבה את השאלה מה מצב החוסן של החברה בישראל. ושלא כבמקרים אחרים - השאלה אינה נוגעת לחוסן הצבאי (אם כי גם כאן התחולל שינוי גדול), גם לא לחוסן הכלכלי ולא לחוסן המדיני. המוקד הוא החוסן החברתי-פסיכולוגי של החברה הישראלית בכלל ושל מגזרים שונים בתוכה בפרט.

קודם כול אתחיל בהסבר כללי על המושג חוסן. באביב 2020 פרסמנו, כרמית פדן ואנוכי, מאמר (פדן וגל, 2020; Padan & Gal, 2020) והצענו בו מסגרת רב-ממדית למושג חוסן בשימושי השונים והגדרות מדויקות שלו. המאמר נכתב אז מכורח ההכרה בשימוש ההולך וגדל בו בשנים האחרונות - ואיתו גם ערפול המושג חוסן ושיבושו - הן בקרב חוקרים בתחום הזה, הן בציבור בכללו. וכבר היו מי שהתריעו כי זהו "תהליך שעשוי להוביל לא רק ליישום שגוי של המושג 'חוסן' אלא גם לשימוש יתר במושג וליישום גנרי שלו, באופן שמערפל ומטשטש את אותן איכויות שהוא מנסה לבטא" (Walklate, 2014).



מהו אפוא חוסן, ובעיקר חוסן לאומי? נתחיל במה שהוא אינו:

- חוסן אינו נוקשות, קשיחות, התנגדות ולא "לתת בראש". חוסן הוא בעיקר גמישות: היכולת להכיל, לספוג, להמשיך ככל האפשר בריצפות התפקוד, אפילו להתכופף אם צריך ואחר כך לשוב ולהזדקף. מקורו של המושג חוסן (Resilience) הוא בתחום הפיזיקה והביולוגיה, למשל יכולת הגמישות וההתכופפות של מתכת או יכולת הגמישות של מְמַבְכָּנוֹת ורקמות. ובהתנהגות האנושית והחברתית מדובר כאמור ביכולת "להתכופף" כדי לשוב ולהזדקף אחר כך. בקרב העוסקים בחקר החוסן מקובלת

¹ד"ר ראובן גל הוא עמית מחקר בכיר במוסד שמואל נאמן למחקר מדיניות לאומית ועומד שם בראש תחום חברה וחוסן. בעבר הוא שימש בתפקיד הפסיכולוג הראשי של צה"ל, הקים וניהל את מכון כרמל למחקרים חברתיים וכן שימש סגן ראש המל"ל (המועצה לביטחון לאומי).

1. מנהיג כריזמטי, עליון (כמו סטלין, צ'רצ'יל, גנרל מנהיים), שזוכה לאמון מלא מהציבור.
 2. אתוס לאומי - ערכים משותפים, מורשת, מטרה או חזון משותפים, זהות משותפת.
 3. אמון מלא במערכות הממשל - הצבא, המשטרה, הממשלה, מערכות ההצלה, מערכות מוניציפליות.
 4. תחושת איום ברורה, פחד קיומי, תחושה של "להיות או לחדול" שאליו מתלווה -
 5. נכונות להקרבה, רצון "לתת את הכול".
 6. תחושת תקווה ואופטימיות.
- כאמור, המדינות שניצחו, או עמדו בגבורה במלחמה (או בחלק ממנה, דוגמת פינלנד), אופיינו ב"ציון גבוה" בכל אחד מהמרכיבים הללו. לא כך המדינות שהובסו: אלה זכו ל"ציון נמוך" בכל ששת הגורמים או ברובם (למשל, צרפת קיבלה ציון גבוה באתוס הלאומי, אבל התגלתה כחלשה כמעט בכל המרכיבים האחרים).

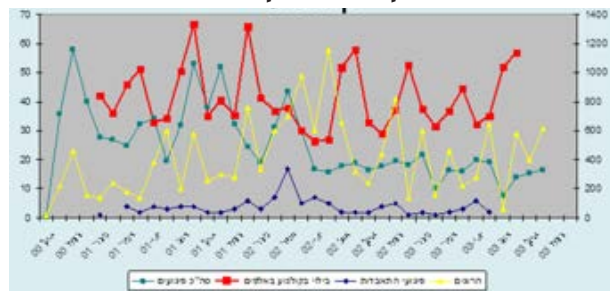
בחינה מהירה של ששת המרכיבים האלה במצבה הנוכחי של מדינת ישראל מצביעה על מצב מורכב: רק שניים מששת המרכיבים (הרגשת האיום והנכונות להקרבה) זוכים לציון גבוה מובהק. השניים האחרים (האתוס הלאומי והרגשת תקווה ואופטימיות) מלווים בסימן שאלה כבד כרגע: הזהות, החזון והסולידריות הישראלים חוו טלטלה קשה בחודשים שקדמו ל-7 באוקטובר; וגם בהרגשת התקווה והאופטימיות אין די בימים אלה להתגבר על הרגשת הייאוש והפחד. ואשר לשני המרכיבים הנותרים - מנהיגות ואמון במערכת - הציון היום הוא נמוך ביותר, ובעצם זהו ציון שלילי.

1.	מנהיגות כריזמטית	-
2.	אתוס לאומי	?
3.	אמון מלא במערכות הממשל	-
4.	תחושת איום ברורה	+
5.	נכונות להקרבה	+
6.	תחושת תקווה ואופטימיות	?

אם כן, שתי נקודות התורפה במצב החוסן הלאומי בימים אלה קשורות וקרובות זו לזו - שתיהן בתחום המנהיגות והאמון: היעדר מנהיגות כריזמטית שזוכה לאמון מלא והיעדר אמון במערכות הממשלה. באופן פרדוקסלי כמעט הולידו שתי נקודות תורפה אלה מקור חוסן חדש, כזה שלא נמצא במחקרי חוסן לאומי עד היום - פעילות של החברה, של האזרחים. התופעה הבולטת בישראל בימים אלה - זו של גלי התנדבות המוניים, התגייסות אלפי גופים (כגון עמותות, מלכ"רים, התאגדויות אדי'הוק, התארגנויות קהילתיות) לסיוע ועזרה וכן התרומות הרבות (בכסף ובשווה כסף) - היא תופעה "עוקפת" נקודות תורפה. היא מפצה מאוד על חוסר התפקוד של מערכות הממשלה ומתעלמת לחלוטין מהיעדר המנהיגות. יש שיטענו שהעם

ואף התקדמנו לתפקוד משופר. דוגמה טובה (שמשום מה לא מרבים להיזכר בה עכשיו - נוטים לחזור למלחמת יום הכיפורים, לתש"ח, לתרפ"ט או לפרעות קישינב) היא תקופת האינתיפאדה השנייה: במשך ארבע שנים (2000-2004) של התקפות טרור ושל פיגועי מתאבדים בלתי פוסקים בלב האוכלוסייה האזרחית (בין השאר בתל אביב, בחיפה, בירושלים, ובנתניה) הלכו מספרי הנפגעים והאמירו ובסופו של דבר הגיעו לאלף איש ויותר. שרר אז פחד שגבל בפאניקה לצאת לרחובות ולמרכזי הקניות. ובכל זאת כשמדדנו (גל, 2003)² את מרכיבי החוסן ההתנהגותיים (שיעור מקרי החרדה והפניות למרכזי הסיוע, שיעור המבקרים בקניונים ובבתי הקולנוע, שיעור הנוסעים בתחבורה הציבורית, שיעור ההורים ששלחו את ילדיהם לבתי הספר וכיוצא באלה) מצאנו שההתנהגות האופיינית לאוכלוסייה הייתה גלים חוזרים ונשנים של "התכופות" ו"הזדקפות" (תופעת ה-Bouncing Back הידועה) (ראו גל, 2023, עמ' 11; גל 2014, עמ' 462).

התנהגות הציבור - ביקורים בבתי קולנוע



באחדים מהמדדים היה אפשר להראות שהמיצוע של התנודות, לכל אורך התקופה, הציג מגמת עלייה מתונה, כלומר הסתגלות או "כושר ספיגה".

כדי לבחון את החוסן הלאומי שלנו בימים אלה יש אפוא צורך להתבונן במתרחש מפרספקטיבה וגם לנתח את מרכיביו. בנושא מרכיבי החוסן הלאומי ישנם מחקרים רבים בעולם כולו. אחד מהם הוא של עמית ישראלי, איל לוי (Lewin, 2012). לוי בדק כמה מדינות אירופיות בתקופת מלחמת העולם השנייה. מקצתן יצאו מהמלחמה מנצחות ו"זקופות", ומקצתן יצאו מובסות ומפורקות. בקבוצה הראשונה היו אנגליה, פינלנד וברית המועצות. בקבוצה השנייה היו פולין, צ'כוסלובקיה, נורווגיה, בלגיה וצרפת. כשניתח לוי את המרכיבים השונים של החוסן בכל המדינות הללו הוא גילה באופן מובהק ששלוש הראשונות (אנגליה, פינלנד וברית המועצות) היו בעלות חוסן לאומי גבוה, והאחרות (צ'כוסלובקיה, נורווגיה, בלגיה וצרפת) היו בעלות חוסן לאומי נמוך.

בהסתמך על עבודתו של לוי אפשר להצביע על שישה גורמים עיקריים שמרכיבים חוסן לאומי:

² באותה העת שימש ד"ר ראובן גל בתפקיד סגן ראש המל"ל והיה מופקד, בין השאר, על נושא החוסן הלאומי.

על היעדר המנהיגים אף מזין ומעצים את פעילות החברה והאזרחים מהשורה.

הופעתו של גורם חוסן שביעי זה - פעילות מוגברת של גופים מטעם החברה, האזרחים - אולי אינה ייחודית לחלוטין לישראל (למשל, יש עדויות דומות באוקראינה), אבל לעוצמתו ולהיקפו של גורם זה יש משמעות עצומה לעצם חיזוק הרגשת החוסן הלאומי, מעבר לתרומה הישירה. תופעה זו חוזרת על עצמה וקרתה בישראל גם במשברים קודמים, האחרון שבהם היה בימי הקורונה, כמו שצינו אלמוג'בר ובר (2020): "אין כל ספק שפעילות ההתנדבות והמעורבות החברתית בתקופת הקורונה, הייתה משאב חברתי ואזרחי הכרחי ומשמעותי בזמן המשבר, תוך שהיא מסייעת לפעילויות הממשלה בדאגה לאוכלוסיות שונות, במיוחד אוכלוסיות שנקלעו לקושי ולמצוקה כתוצאה מהמשבר" (עמ' 21).

האם המאזן הזה של החוסן הלאומי בישראל יכול להשתנות ולהשתפר, להגיע לציונים חיוביים בכל שורת המרכיבים שלו?

כרגע אין תשובה חד־משמעית על שאלה זו, אפילו לא על שני המרכיבים שמתלווים אליהם סימני שאלה: האתוס הלאומי, שאמור להתבסס על חזון משותף לכלל החברה ועל סולידריות חוצת מגזרים, עומד לפני אתגר עצום. תשעת החודשים שקדמו למצב הזה הבליטו את השסעים בחברה הישראלית יותר מאת האחדות בתוכה. גם הרגשת התקווה והאופטימיות עדיין רחוקות מלהיות דומיננטיות בקרב הציבור הישראלי; הרגשת הפחד, הכעס והייאוש עדיין שכיחות מהשאר. ואשר לשני הגורמים ה"שליליים" - המנהיגות

והאמון במערכות השלטון - אלה נראים כרגע רחוקים מרחק רב מלהפוך ממיוססים זועקים לפלוסים מבטיחים.

עם זאת יש לזכור שהמבחן האמיתי לעוצמת החוסן מתקיים לא רק בזמן הסערה אלא - ובעיקר! - בחלופי הסערה: החוסן הלאומי של החברה בישראל יעמוד למבחן ביכולתה "לשוב ולהזדקף" (to bounce back) בחלופי סערת "חרבות ברזל". כרגע נדרשת בעיקר יכולת הגמישות - ההכלה, הספיגה, ההסתגלות ואפילו ההתכופפות הזמנית - כדי שיהיה בכוחה של החברה להזדקף בשוך הסערה, לחזור לרמת התפקוד הקודמת שלה ואף לטובה ממנה.

ולבסוף, כמו שצייתי בתחילת המאמר, יכולת זו שאנו קוראים לה חוסן עשויה להיות גבוהה או נמוכה, או בעלת אופי אחר, בקהילות שונות. לענייננו חשוב במיוחד הבידול בין המגזרים השונים בחברה הישראלית, ובייחוד ההבדלים בין החברה הכללית ובין הציבור היהודי־חרדי מחד גיסא ובין הציבור הכללי לציבור הפלשתיני־ישראלי מאידך גיסא. האמונה באל והדבקות באורח החיים החרדי־שמרני היא מקור ראשוני בחשיבותו לחוסן בחברה החרדית; ואין ספק שבקרב ערביי ישראל מושפעת רמת החוסן מהזהות המפוצלת ומהמצב הפרדוקסלי שבו "מדינת נלחמת בעמי" (ולהפך).

לסיכום אוסיף שהיכולת לבצע הערכה עדכנית מדויקת של מצב החוסן הלאומי בישראל בתקופה זו (השבוע הראשון של נובמבר 2023) מוגבלת מאוד הן בשל התמורות וההתפתחויות הצפויות בשבועות הקרובים הן בשל היעדר פרספקטיבת זמן ראויה להערכה מבוססת כזו. אין ספק שיהיה עלינו לחזור ולהידרש להערכות חוזרות ונשנות בעתיד הקרוב, הבינוני והרחוק.

מקורות

אלמוג'בר, מ' ובר, ר' (2020). התנדבות ומעורבות חברתית בזמן משבר הקורונה בישראל. המרכז לחקר החברה האזרחית והפילנתרופיה בישראל והרשת להתנדבות ישראלית.

https://civilsociety.huji.ac.il/sites/default/files/s-wcivilsociety/files/htndbvt_vmvrbvt_khbtrty_bmsbhr_hqrvrnh_vg_2020.pdf

גל, ר' (דצמבר 2003). החוסן החברתי הלאומי: מדדים התנהגותיים ותודעתיים להערכת החוסן של החברה הישראלית מול מתקפת הטרור בתקופת האינתיפאדה. הרצאה בכנס הרצליה הרביעי. הרצליה.

גל, ר' (2023). הערכת חוסן לאומי בתקופת האינתיפאדה השנייה. בתוך ר' קנת, ר' גל, א' אדרס, ח' גליקמן, נ' עלי וח' פרקש (עורכים), יוזמות לצמצום הקיטוב בחברה הישראלית: לקחים מהעבר. מוסד שמואל נאמן למחקר מדיניות לאומית.

https://www.neaman.org.il/Files/Report_Initiatives%20to%20Reduce%20Polarization%20in%20Israeli%20Society%20Lessons%20from%20the%20Past.pdf

פדן, כ' וגל, ר' (2020). הצעה למסגרת רב־ממדית להגדרת המושג "חוסן". חוסן לאומי, פוליטיקה וחברה, 2(1) (אביב), 41–78.

<https://doi.org/10.26351/NRPS/2-1/5>

Gal, R. (2014). Social resilience in times of protracted crises: An Israeli case study. *Armed Forces & Society*, 40(3), 452-475 <https://doi.org/10.1177/0095327X13477088>

Lewin, E. (2012). *National resilience during war: Refining the decision-making model*. Lanham, MD: Lexington Books.

Padan, C., & Gal, R. (2020). A Multi-dimensional matrix for better defining and conceptualizing resilience. *Connections: The Quarterly Journal*, 19(3), 33-46. <https://doi.org/10.11610/Connections.19.3.02>

Walklate, S., McGarry, R., & Mythen, G. (2014). Searching for resilience: A conceptual excavation. *Armed Forces and Society*, 40(3), 408-427. <https://doi.org/10.1177/0095327X12465419>

"והחכמה מאין תמצא" (איוב כח, כ) התערבות בחירות עם המפונים מיישובי עוטף עזה

משה אלון¹ ולידר שני²

למרכז, והמורה לתנ"ך חזרה לביתה בקיבוץ. בחלוף כמה ימים היא שלחה לנו הודעת טקסט ובה סיפרה שהחליטה לחזור לקיבוץ; שם טוב ונעים לה עם חברה לקבוצת מגדלור. השיחה שניהלנו עם המורה לתנ"ך מדגימה כמה היבטים שמוכרים לנו מהמתודות השונות לטיפול נפשי במצבי דחק וטראומה וגם נוגעת בהרגשת ה"אין" שהונח לפתחנו באירועי השבת השחורה.

עקרונות להתערבויות מיידיות

לא זאת בלבד שהתערבות נפשית בחירות אינה דומה לעבודה טיפולית בשגרה, אלא שהיא אפילו מנוגדת לה. שלא כמו בעיבוד תכנים שמאפיין טיפול נפשי, מטרתה של התערבות בעת טראומה היא לווסת, להחזיר קוגניציה לתפקוד ולהעלות חזרה לרצף החיים. בישראל למודת התקפות הטרור והמלחמות תורגלו במשך השנים התערבויות מיידיות בטראומה ברמה פרטנית, משפחתית, קבוצתית, ארגונית וקהילתית. התערבויות אלה תורגלו מתוך הישענות על מה שכבר ידוע על עבודה בטראומה וקיים כמתודת עבודה ועל הרחבת הידע הזה (אלון ואחרים, 2023). ואולם דבר מזה לא הכין אותנו להתמודדות עם הטראומה הקשה הכרוכה בטבח האכזרי והקשה שהכה בתושבי עוטף עזה ב־7 באוקטובר 2023. האירוע הטראומטי הזה שעבר עלינו אינו דומה במאום למה שידענו עד כה ואף מגמד את ידיעותינו לחלוטין. ועם זאת הידוע והמוכר מהעבר הוא שעמד לרשותנו כנקודת המוצא לפעילותנו. נדרשנו אפוא לעבודה במידה מסוימת של אינטואיטיביות שנשענת על ניסיון העבר ובה בעת מנסה להתאימו למצב הקיים; מצב שבו האדמה תחתינו רועדת, העולם שהכרנו קרס, ואנחנו שרויים ב"אין" כשכל תושבי המדינה, אולי אף כל אזרחי ישראל בארץ ובעולם, ואולי לא רק האזרחים אלא כל היהודים בעולם, שרויים במעגל פגיעה כלשהו.

מורה לתנ"ך, קשישה בת 80 מאחד הקיבוצים שנכדה חטוף והיא עצמה פונתה מביתה בקיבוץ, לראשונה מאז הקימה אותו עם חברה בגרעין השומר הצעיר, תיארה את החוויה הנפשית שלה במילים "אני באין". בעיניים דומעות סיפרה הקשישה האמיצה את נרטיב חייה טרם אירועי הטבח ב־7 באוקטובר 2023 ובין היתר תיארה כיצד הנחתה שיעור תנ"ך שבועי לבני גילה. השיעור היה מפגש לימודי וחברתי מהנה וממלא לה ולמשתתפים. הקבוצה נקראה "קבוצת מגדלור". בתגובה אינטואיטיבית וספונטנית הוצעה לה האפשרות שזהו כנראה תפקידה כוותיקת הקיבוץ הנמנית עם מקימיו, לשמש מגדלור. גם להצעה של המגדלור כמטפורה לתפקידה מצאה המורה לתנ"ך תמיכה מקראית במשפט "אשא עיני אל ההרים מאין יבוא עזרי" (תהילים קכא, א). הקשישה הנסערת והכואבת מצאה מזור, ולו לרגעים אחדים, ברעיון שכעת היא משמשת מגדלור שאליו נשואות עיני בני הקיבוץ הצעירים.



באופן סמלי למדי הייתה השיחה הזאת, שהתקיימה כששנינו יושבים מצידו האחד של השולחן שלנו בכניסה ללובי, והיא, המורה לתנ"ך, יושבת מצידו האחר, השיחה האחרונה שניהלנו בשבוע ההתנדבות שלנו עם השורדים באילת. אחריה חזרנו

¹ משה אלון הוא פסיכולוג חינוכי מומחה מדריך, אנליטיקאי יוגיאני ומטפל משפחתי, מנחה קבוצות, יועץ ארגוני, לשעבר מנהל שפ"ח תל אביב-יפו וכיום מדריך בשפ"ח לוד. בימים אלה הוא מלווה את שפ"ח שדרות.

² ד"ר לידר שני היא פסיכולוגית אנליטיקאית יוגיאנית, מוסמכת תצפית תינוקות ועובדת בדיאדת אם-תינוק והדרכת הורים. היום היא עובדת, מטעם שפ"ח, עם מפוני הדרום באילת.

מתוך עמדת הענווה שנדרשה מאיתנו בעקבות חומרת המצב הגענו לאילת גם אנחנו המטפלים, נתונים ב"אין" מקצועי. הגענו מתוך הכרה שגם כשנשתמש בכל מה שעומד לרשותנו מהידוע נלמד רבות בשעת העבודה. ראינו בעצמנו את מי שעושים התערבות מיידית כירורגית בתנאי שדה; התערבות שעוצרת מייד את קילוחי הדם, ובמקרה זה - מעורקי הנשמה.

עקרון ה"קמ"ץ

העיקרון הראשון שהנחה אותנו בהתערבות המיידית הוא עקרון הקמ"ץ - קרבה, מיידיות וציפייה (Salmon, 1919). העובדה שעקרון העבודה הזה נכתב במלחמת העולם הראשונה ועדיין נלמד ומשמש גם היום מעיד על מידת הדיוק שלו והתאמתו למצב דחק נפשי קיצוני ופתאומי. עיקרון זה הוא בגדר האונטולוגיה, או פרספקטיבת העל, של עבודה עם אנשים ונשים בעקבות חוויה טראומטית.

קרבה משמעה קרבה פיזית למקום שהתרחשה בו הטראומה או המקום שמצויים בו מי שחוו אותה. ובמקרה הנדון הייתה משמעות הקרבה הפיזית ההגעה שלנו למלונות הניצולים באילת, בעיקר משום ש־60 אלף ניצולים כמעט מילאו את כל חדרי המלון בעיר (בשני המלונות שאנחנו עבדנו בהם שוכנו מאות ניצולים). כך הפכה אילת למקום הימצאות הטראומה, אף שלא הייתה מקום ההתרחשות המקורי שלה.

המיידיות נוגעת לממד הקרבה בזמן לאירוע הטראומטי, ואין ספק שמוטב להגיע לשם מוקדם ככל האפשר. לראשונה פגשנו את מי שניצלו מהטבח חמישה ימים בערך אחרי התרחשותו. בממד זמן רחב מזה יש לעבודה הנפשית המיידית עם אפקט הטראומה משמעות במניעת תסמינים שנכנסים לקטגוריית פוסט־טראומה.

הציפייה היא האפשרות להאמין שיש עתיד ותקווה, ועליה להיות נוכחת ולו באופן סמוי. אזכור קיומו של ממד זמן עתיד נכנס בהירות רבה לתוך הדיאלוגים, בעיקר באמצעות השימוש במילה "עכשיו", או כדוגמת השימוש ב"מגדלור" כמסמן העתיד שאליו מכוונת הסירה בסערה.

גישת הרצפים

מלבד עקרון הקמ"ץ ששימש לנו אונטולוגיה של עבודה בחירום וטראומה הייתה גישת הרצפים - תולדה של עבודתם של עומר ואלון (1994) ושל להד (1994) - עוגן מחשבתי בהבנת החוויה הנפשית של האנשים והנשים שהגיעו כפליטים למלונות באילת. הגישה מניחה שהאירוע הטראומטי שמחלק את החיים ל"לפני" ול"אחרי" קוטע בעצם את רצף החיים בכמה רבדים (הכרתי, חברתי, רגשי, תפקידים, היסטורי, גופני,

אמוני וסמלי). ככל שהטראומה קשה יותר ככה היא קוטעת רצפים רבים יותר ויוצרת חוויה נפשית קשה יותר שאפשר להמשילה ל"ביתור" נפשי, התפרקות של המבנה שהיה "אני" לפני הטראומה. בהיותנו אנליטיקאים יונגיאניים אנחנו נוטים לפנות לסיפורי המיתולוגיה כדי להצביע על הקשר ההדוק בין החוויה האישית ובין החוויה האנושית. ואכן, הקשר בין ביתור ובין טראומה מופיע בסיפורו של האל דיוניסוס, שחיו (על פי המיתולוגיה היוונית) הם סיפור שראשיתו בטראומה ובביתור וסופו בהצפה ובהתנהגות פוסט־טראומטית.

גם במקרה שלנו, הטבח ביישובי עוטף עזה, נקטעו מרבית רצפי החיים של מי ששרדו בטבח והפכו לפליטים במלונות. אדם שאיבד את הרצף של היותו "אני" שרוי בדיסאוריינטציה מטלטלת. בנקודת קטיעה זאת נערכת ההתערבות בחירום כדי לשוב ולחבר רצפים שנקטעו, ובאופן זה להחזיר הרגשת אוריינטציה לחיים ולאזנה.

הגישה האסטרטגית

שלא כמו תהליך טיפול נפשי, שנסמך על מידה של אוריינטציה קיומית, ההתערבות בחירום הנפשי מטרתה השבה מהירה ככל האפשר של הרגשת האוריינטציה שאבדה. לשם כך הכיוון הכללי הוא פנייה אל הקוגניציה. במשך השנים, ועם הניסיון שנצבר בעבודת השטח, מצאנו כי הגישה האסטרטגית שהציג אריקסון (Haley, 1973) יעילה מאוד לגיוס הקוגניציה של המטופל בהתערבות מיידית. במקור חיפש אריקסון דרך לגייס שיתוף פעולה רצוני לשינוי התנהגותי במסגרת תרפיה משפחתית, אבל בעבודה עם מצבי חירום משמשת הגישה האסטרטגית באופן דינמי יותר לפי העקרונות האלה:

- בהתערבות המיידית ובסמיכות בזמן לאירוע התסמינים וההתנהגויות החריגות הם נורמליים וצפויים, ולכן לגיטימיים ולא נתונים לשיפוט ולהערכה פסיכולוגית.
- ניסוח מחודש ומותאם של התסמין (Reframing) באופן שמדגיש את ה"נחיצות" שלו בזמן הזה מנכיח באופן סמוי את אי־הנחיצות שלו בעתיד.
- "ירידה" של המטפל אל המקום הנמוך ביותר שבו נמצא המטופל. מצד אחד מאפשרת ירידה זאת קבלה של המקום הנמוך כמצב הקיומי הנוכחי, ומצד אחר תאפשר החבירה למטופל לשאול כוחות מהמטפל ותסמן את הכיוון חזרה מעלה בעתיד.

השאלת ציר אגו־סלף

מלבד שלושת העקרונות המנחים - קמ"ץ, רצפים וגישה אסטרטגית - מנחה אותנו בכל עבודה טיפולית, ובייחוד

במצבי חירום ודחק, גם הרעיון שעל פיו המטפל משאיל למטופל הנסער משהו מיכולתו הנפשית המאוזנת. בשפה של הפסיכולוגיה האנליטית של יונג תלויה היכולת לייצב את הנפש באיכות הקשר בין האגו ובין הסלף (עצמי), קשר שנקרא ציר אגו-סלף. כותבי מאמר זה הם אנליטיקאים יונגיאניים, ובמאמר שכתבו במשותף (Alon & Shany, 2023) תיארו ציר-אגו סלף בשעת טראומה ואת האופן שבו מעשה הריפוי האנליטי כרוך בהשאלת היכולת של הציר מהמטפל למטופל. באופן אינטואיטיבי כמעט המטפל מבקש "להיות עם" המטופל בנקודת השיא של הכאב הנפשי. זוהי האמפתיה האולטימטיבית שבה מטפל "נמצא עם" המטופל ובה בעת אינו מזדהה איתו. ההבחנה הזאת בין האמפתיה ובין ההזדהות מאפשרת למטפל להיות הגורם המאזן של המטופל. זהו ניואנס עדין של תרפיה, וכאשר הירידה לעומק הכאב היא אכן משותפת ואוטנטית, המטופל חווה את העוצמה הנפשית של המטפל כשל עצמו.

האנלוגיות האפשריות אין-סופיות כמעט, וכולן יתארו מעקף שממלא מקום של נתיב חסום. בהתערבות בחירום, כשמדובר בעבודה סמוכה בזמן לאירוע הטראומה, המטופל חווה פיזור נפשי ומתקשה למצוא ציר להתאזן סביבו, והמטפל נעשה קריטי בנוכחותו המאוזנת. פגישות כאלה נערכות ללא כל סטינג (Setting), לעיתים בשטח - ובמקרה של המפונים לאילת בלובי המלון - ובדרך כלל הן קצרות וחד-פעמיות. במובן הזה, של הסטינג והאופי, יש הבדל עצום בין תהליך טיפול ובין התערבות בחירום.

ההיענות לקריאה ומפגשים עם "אין"

שבוע לאחר השבת השחורה הגענו לאילת בעקבות פנייה אישית של עמיתה, חברת אחד הקיבוצים בעוטף עזה והממונה על הרווחה הנפשית בקיבוץ. היא שלחה לנו קריאה שאופייה הנואש הזכיר לנו את הקריאות לעזרה הקונקרטית שזעקו לשווא חברי הקיבוצים באותה שבת שחורה. בהודעה זעקה העמיתה -

יש צורך דחוף דחוף במטפלים בטרומה, יש כאן כאוס מאוד גדול, הבירוקרטיה מתגברת על המענים,

מאוד מאוד חשוב פשוט להגיע למלונות ולהצטרף, אני מאוד מאוד מבקשת, אם יכולים להגיע מטפלים אנחנו ממש ממש צריכים, הגיעו משפחות שלא קברו הילדים ואין לנו מענה אנחנו ממש ממש מבקשים מטפלים בטרומה לא דרך שום ארגון, פשוט שיגיעו.

ההודעה שידרה הרגשת "אין" קיצונית, והתגייסנו מייד לעזרה. הרגשנו שבהיותנו מרפאי נפש שמונחים בעבודה בחירום חובה עלינו להיענות לפנייה הנואשת. הגענו לאילת והתחלנו לעבוד מייד. שלושת הימים הראשונים לעבודתנו התאפיינו בפגישת אנשים ונשים סוערים אשר נמצאים בשלב שחזור האירוע הטראומטי במילים. בשלב ראשוני כזה עבודת הסיוע היא בייצוב ובאיזון הסערה הרגשית.

הצורך בשיחה היה אקוטי עד כדי כך שאנשים ונשים התחילו לדבר כבר בדרך אל נקודת השיחה ששבנו ואלתרונו בכל פעם לפי הפניות הפיזית במלון. בהמשך השבוע הגענו לשלב השני של העבודה. בשלב זה כבר הייתה מידה של עיבוד החוויה של האירוע הטראומטי, ואיתה נכנס אל השיחות ה"אין" באופנים שונים.

התמקמנו בכניסה ללובי. את השולחן שמזכירים עליו פעילויות ימיות וטיולי יום בימים כתיקונם המרנו לשולחן הקבלה שלנו - תלינו עליו שלט בכתב יד שכתבנו בו "פינת המנוחה והנחלה" - והתיישבנו שם. הנחנו שמאחר שכולם יודעים שאנחנו פסיכולוגים, תהיה לעצם נוכחותנו שם מידה של הרגעה, ומי שירצה לשוחח יפנה אלינו. וכך אכן היה. בשבוע הזה קיימנו עשרות פגישות, מקצתן יחד ומקצתן בנפרד, ליחידים, למשפחות ולקבוצות. במבט לאחור מצאנו שהמגדלור וה"אין" שהעלתה המורה לתנ"ך בדבריה אכן נכחו בכל השיחות באופנים שונים. בחרנו להביא כאן דוגמה מ"אין" בקבוצה, במשפחה ובנפשה של אישה צעירה.

מפגש נוער - "אין" של מוות

בני הנוער שפוגו לאילת משתייכים כולם לבית ספר תיכון אזורי אחד. כלומר כל נער או נערה שנרצחו או נחטפו בשבת השחורה קשורים במעגל החברתי לאותה השכבה. הזמנתנו לשיחה קבוצתית נענתה בחיוב, וכבר באותו הערב נערכה השיחה בחלל ממוזג במרתף המלון. כהרגלנו בהנחיה משותפת של קבוצות ישבנו זה מול זה במעגל (להבדיל משיבה זה לצד זה). כשהגיעו בני הנוער הם התיישבו ספונטנית כמובן. שמנו לב שהמעגל כולו מלא, אבל לצידה של המנחה האישה נותרו שני כיסאות צמודים ריקים, מעין "אין".

כבר בראשית הדברים ציינו הנערים והנערות כי באותו אחר הצהריים התקיימה לוויה של שני חברים בשכבה שנרצחו. ככה היה נושא המוות כ"אין" נוכח במעגל כבר מראשית הפגישה. הצעירים דיברו איתנו ושיתפו אותנו בחוויותיהם, וניכר שהתרחש תהליך טבעי של דינמיקה קבוצתית חיובית ומחזקת. מדבריהם עלו שני נושאים מרכזיים - המבוכה מהמפגש הצפוי עם חברים שאיבדו בן משפחה בטבח,

"אין" של בדידות

אישה צעירה מאחד הקיבוצים פנתה אלינו לשיחה אישית. מייד בתחילתה היא העלתה פחד קיצוני להישאר לבד בחדר המלון. הברור העלה שהפחד נכח עוד טרם השבת השחורה, אך כעת הוא קיצוני מאוד, עד כדי כך שהיא מתקשה לדמיין את עצמה לבדה בחדר. כעת, בעת המצוקה הקיצונית, הזמינה הצעירה חברה (לא מהקיבוץ) לישון עימה בחדר המלון כדי שלא תהיה לבדה, אבל לאחר שבוע נאלצה החברה לחזור לחייה בעיר, והצעירה חווה חרדה קיצונית מפני הישארותה לבד, חוויית "אין" של בדידות.

בשיחתנו גוללה הצעירה סיפור חיים קשה שמעיד על כך שחוותה סוגי נטישה שונים, חוויה שהעצימה מאוד את הרגשת הבדידות שליוותה אותה שנים רבות. בניסיונות הראשונים למצוא את מקורות התמיכה שלה אכן נכחה הבדידות הקיומית שלה מעצם היותה נטולת תמיכה משפחתית. בהמשך השיחה גם נשללו כל מקורות תמיכה נוכחים לאחר עזיבת החברה. ככל שהתקדמה השיחה כך היה ברור שיש לרדת עם הצעירה לשאול בדידותה, שאול שחורה ואפלה שמקורה בחוויית הנטישה הראשונית מאוד בחייה. מתוך השהייה איתה בשאול ה"אין" - המקום שבו באמת אין שום תקווה להפרת הבדידות, שבו הפחד שולט - נבראה ראשית התקווה בדמותם של פתרונות קונקרטיים מאוד כמו השארת אור דולק וטלוויזיה עובדת.

סיכום

אחרי שנים של עבודה פרטנית ומערכתית במצבי חירום, מצוידיים בניסיון רב, נענינו לקריאה הנואשת לעזרה נפשית והגענו לאילת בהרגשה שבמצב זה, לאחר האסון שאירע בשבת השחורה של שמחת תורה, אנחנו שרויים ב"אין". חוויית ה"אין" ליוותה את עבודתנו באילת ונכחה באופן כלשהו בכל שיחה. הרגשת הייאוש המקצועי שלנו למשמע המצוקות הקשות, והייאוש האישי שלנו למראה המציאות, הביאו אותנו לנקודת "אין" אותנטית שלנו. ההימצאות בנקודת ה"אין" אפשרה לנו להיות באמפתיה מלאה על גבול ההזדהות, אך לא מעבר לגבול, עם האנשים והנשים ששוחחנו עימם. השהייה האותנטית הזאת שלנו ב"אין" אפשרה לנו להשתמש במקורות הנפשיים שלנו כדי למצוא את ה"עזר" ולזהות את הבריאה המיוחדת שנמצאת כפוטנציאל ב"אין".

המורה לתנ"ך מסמנת לנו את הרצף מהעבר אל העתיד. היא חוותה את ה"אין" של השואה ואת התקומה של העם בדמות מדינת ישראל; כעת היא חווה את ה"אין" של השבת השחורה ומשמשת לנו מגדלור לכיוון התקומה הבאה.

ובהשלמה, הכאב על מוות של בן כיתה. דיברנו על הקושי העצום להביע את הכאב במילים ועל היכולת או הקושי "להיות עם" חבר השכבה שכואב ועל הכאב שחולקים כולם. בטבעיות הגיעה השיחה אל ה"אין" שמביע גם את המוות ואת החוסר של החברים וגם את ה"אין מילים".

כעבור חצי מזמן הפגישה בקירוב, בעודנו מדברים על ה"אין", נפתחה הדלת, ואל החלל שישבנו בו נכנסו שתי נערות והתיישבו כמובן על שני הכיסאות הריקים לצד המנחה, בחלק הנשי של המעגל. שתי הנערות חזרו זה עתה מלוויה. בהיותנו אנליטיקאים יוגיאניים קפצה מייד לנגד עינינו הסמליות של המעשה. שתי הנערות הביאו עימן אל הקבוצה, באופן הקונקרטי ביותר, את ה"אין". מצד אחד היו הכיסאות שנותרו ריקים והנכיון "אין" מלאים כעת, ומצד אחר הם היו מלאים בייצוג המוות שהביאו עימן הנערות.

משפחה ב"אין" בראשית

פנתה אלינו משפחה בת ארבע נפשות, זוג הורים ובן ובת בגיל ההתבגרות. כשחיפשנו אחר נקודה מתאימה לשיחה מצאנו שהפעם זה יהיה בית הכנסת. ישבנו איתם במעגל קטן במרכז בית הכנסת של המלון; היינו שני גברים ונער, שתי נשים ונערה. להפתעתנו נראתה המשפחה נינוחה. כל אחד מהארבעה דיבר בתורו ותיאר את מצבו ואת מחשבותיו. מהתמונה שעלתה מדבריהם התברר שהגברים דומיננטיים ומובילים, והנשים מכונסות מהם ומאפשרות להם את מרחב השליטה והניהול. בין הילדים היה ברור שהנער מנהל חיים חברתיים ענפים, יש לו תחומי עניין רבים, ואילו אחותו התאומה מעדיפה חברה מצומצמת ופעילות ספורטיבית אחת שהיא מתמקדת בה (בשפה היוגיאנית הנער הוא אקסטרברט והנערה היא אינטרוברטית). גם ההורים תיארו בנחת את חששותיהם ודאגותיהם לילדיהם. השיחה התקדמה אט-אט עד שברגע מסוים השתנה טון הדיבור של האב והוא החל לדבר באינטנסיביות בעודו מתאר את הרגשת הכאוס שהוא חווה. לדבריו, אין לו נקודת אחיזה, הוא שרוי ב"אין".

אב המשפחה הוא אדם לוגי, מתוכנן ושקול. הוא תיאר את הקושי העצום שלו בהרגשה שאינו יכול עוד להבטיח דבר למשפחתו, אפילו לא ביטחון פיזי. מתוך השיחה, ובפרספקטיבה היוגיאנית שלנו, עלתה האנלוגיה של סיפור בראשית - הכאוס הראשוני שממנו צומח היקום. משנכנס סיפור הבריאה לחלל ה"אין" הפך לראשיתו של הדבר הבא, והאב מצא נחמה. ניכר שסיפור בראשית שימש לו נקודת משען חשובה, היות שהוא סימן לו את יכולתו לברוא בהדרגה את עולמם החדש. מ"אין" יבוא עזרי...

ארגון ההתערבות הטיפולית הראשונית וסוגיות אתיות

אביתר מיכאליס¹

הדברים שלהלן נכתבו לאחר עשרה ימים רצופים (מ' 8 ועד 17 באוקטובר 2023) של התערבות טיפולית ראשונית משותפת עם קבוצת מטפלים מתנדבים (פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, תרפיסטים ופסיכיאטרים) שנחלצו לתת סיוע רגשי-נפשי לאוכלוסיית הפליטים מאחד הקיבוצים ביישובי עוטף עזה. אנשים ונשים אלה חולצו מהקיבוץ לאחר הטבח בהם והרס קיבוץם ופנו לאחד המלונות בים המלח.

הערה מקדימה

מחשבות אלה נכתבות על פי הניסיון בשטח שבו התנאים הפיזיים והקודים האתיים הרגילים (של פסיכולוגים ושל עובדים סוציאליים), המנוסחים ברהיטות משפטית, לא יכלו לתת מענה מספק. ויתרה מכך, היצמדות לקודים האתיים ככתבם וכלשונם הייתה עלולה לפגוע בהתערבויות הטיפוליות הראשוניות ההכרחיות למניעת תחלואה נפשית בהמשך הדרך. כדי להבין את הסוגיות הטיפוליות והאתיות בשלבים הראשונים צריך להכיר ולהבין את מהות המבנה וההתנהלות של הקיבוץ השיתופי; את המצב הנפשי של אוכלוסיית פליטי הקיבוץ; את עבודת צוות המטפלים המתנדבים; את המציאות הפיזית במלון והתנאים הפיזיים בו להתערבויות הטיפוליות.

רקע

- **הקיבוץ** - זהו קיבוץ שיתופי גדול וחזק כלכלית וחברתית. הוא עלה על הקרקע ב' 1946 כחלק מ' 11 נקודות יישוב בעוטף, ובמשך 77 שנה הגן על גבולות המדינה. בקיבוץ השיתופי קיים דרך קבע גוף (ועדה) שממונה על ניהול מערך הטיפול הנפשי והסיעודי בחבריו, והטיפוליים ניתנים במימון הקיבוץ. מודל זה כשלעצמו מעורר סוגיות אתיות, ויש לו השלכות על המצב בימינו.
- **האוכלוסייה והטראומה** - ביום ראשון הגיעו מרבית פליטי הקיבוץ - תינוקות, ילדים ומתבגרים, צעירים, מבוגרים, קשישים, סיעות זרות, חתולים וכלבים; משפחות שלמות ומשפחות הרוסות; אנשים בריאים ואנשים חולים ונזקקים. 500 נפשות בקירוב. לאחר שבוע בערך יגיעו

לכאן כמעט כל פליטי הקיבוץ, 900 איש ואישה בקירוב. זאת קהילה שחוותה טראומה "התייחסותית" ועדיין נתונה בה, טראומה שהיא מעשי ידם של חסרי צלם אנוש, שמזכירה סיפורים מימי השואה - רצח בדם קר של ילדים לעיני הוריהם ושל הורים לעיני ילדיהם, רצח מבוגרים צעירים וקשישים; התעללות פיזית; חטיפה; קריעת ילדים מהוריהם; שוד ואונס; הרס ושרפת הבתים, חלקם על יושביהם. אוכלוסייה שנעלה עצמה בממ"דים שעות רבות (30 שעות ואף יותר), והיושבים בהם נאבקו בכל כוחם למנוע מהמרצחים לפרוץ את דלתות הממ"דים, זעקו שעות להצלה ואין עונה - אימה; אחדים מהממ"דים נפרצו בכוח או שהעשן משרפת הבית ומרימוני העשן שנזרקו חייבו את פתיחתם, ואז היו בהם שנרצחו בדם קר או נחטפו.

כאשר חולצו בידי החיילים רצו לשער הקיבוץ וסביבם גופות מחבלים, חיילים וחברים - מראות זוועה. מרביתם חולצו ורק בגדיהם לגופם, כל רכושם נותר מאחור. על טראומה זאת יש להוסיף את חווית האימה של נטישה ובגידה טראומטית מצד המדינה והצבא. ביטא זאת נער מ'ב בשיחה קבוצתית ביום ראשון בערב כשצעק בזעם ובכאב, "כל כך האמנתי בצבא ובמדינה... היה ברור לי שאני מתגייס כלוחם... אין... הכול נהרס ונשבר... אין במי להאמין". בשעות הראשונות יצאו להגנה על ביתם רק 11 חברי כיתת הכוננות. הם נלחמו במאות אנשי חמאס בגבורה שאין שנייה לה. חמישה מהם נפלו בקרב ושניים נפצעו וחולצו. וגם הם איבדו חלק ממשפחותיהם וחברים רבים שלא הצליחו להציל.

הטראומה נמשכה במשך ימים. "ערפל קרב", לא ידוע בביטחון מי נרצח או נהרג ומי נחטף. רשימה ארוכה של "מנותקי קשר" שגורלם אינו ידוע. ביום השלישי התחילו לפרסם ב"טפופים" את שמות הנרצחים, החטופים ומנותקי הקשר (נעדרים) שהמשרה והצבא התירו לפרסם - רעידת אדמה טראומטית נוספת. ביום חמישי הלוויה ראשונה, והלוויות הולכות ומתרבות; ואין מקום לשבעה, ואין לחברים הרבים אפשרות ללוות את יקיריהם כמו שהיו רגילים בקיבוץ - טראומה נוספת. כל העתיד

¹ אביתר מיכאליס הוא פסיכולוג קליני, מנכ"ל, מומחה לטיפול בילדים, בנוער ובמבוגרים; מ' 4267.

הטיפוליות צריכות להיעשות במרחבים החשופים לרעש, להסתובבות האנשים ולהפרעות רבות אחרות. כל חללי המלון הגדולים הפכו באחת למרכז הצלה נפשית, כמו מרכזי פינוי פיזיים של ניצולים - זה היה "שדה הקרב הנפשי" שעבדו בו.

אוכלוסיית המטפלים

כל המטפלים שהגיעו להעניק סיוע נפשי ראשוני בשבועיים הראשונים הגיעו מיוזמתם ובהתנדבות, ולא כנציגים או כשליחים של המרפאות לבריאות הנפש או של מוסדות הרווחה. רק הפסיכיאטרים שהגיעו עבדו בחסות בתי החולים שהם עובדים בהם. ובכלל, שבוע ימים יחלוף עד שיגיעו לכאן נציגים רשמיים של המדינה - נטישה ובגידה נוספת.

מהיום הראשון הגיעו בזה אחר זה עשרות מטפלים: פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, פסיכותרפיסטים ומטפלים בשיטות שונות (מקצתם לא למדו אלא בהכשרות ממוקדות בשיטות טיפול שונות). ביומיים הראשונים לא היה אפשר לעשות סינון מקצועי - "מי שבא ברוך הבא". ביום הראשון כבר הגיעו 25 אנשי טיפול בקירוב, וביום הרביעי כבר היו 60-70 בקירוב. מהיום השלישי נעשו סינון והפרדה בין מטפלי בריאות הנפש שהשתתפו בהכשרה מספקת ובין מטפלים אחרים, וצוות מטפלי בריאות הנפש התייצב על 25-30 מטפלים בערך. כמעט כל המטפלים שהגיעו בשלושת הימים הראשונים באו לימים אחדים בלבד. תחלופת המטפלים הייתה גבוהה מאוד בשבועיים הראשונים, ולכן לא היה אפשר לקיים מפגשים מתמשכים של אותו המטפל עם אותו מטופל.

ההתארגנות הראשונית של המערך הטיפולי והנחיות ראשוניות

- כבר ביום הראשון (8 באוקטובר 2023) קם צוות מוביל וקיבל עליו את האחריות לניהול העבודה הטיפולית. מייד נקבעו שתי פגישות ביום של המטפלים, האחת בבוקר - לעדכון וקבלת מידע כללי וארגון העבודה באותו היום ואחריו ובכלל זה חלוקת תפקידים ואחריות. השנייה בערב - לעדכון על מה שנעשה במשך אותו היום; שיח פתוח שבו היה אפשר לחלוק חוויות, לשאול שאלות, לקבל הדרכה ותמיכה קבוצתית ולקבל החלטות לימים הבאים. שני פסיכולוגים בכירים קיבלו עליהם את הקשר עם הקיבוץ, את מתן התמיכה, את הניהול המקצועי ואת ההדרכה במידת הצורך.
- ביום השני, בפגישת צוות בבוקר, ניתנו הנחיות ראשוניות הנוגעות להתערבות הטיפולית המיידית ולסוגיות אתיות

הקרוב והרחוק לוט בערפל - האם יש עתיד? ואם יש, איזה?

ולכאן אנחנו המטפלים מגיעים מיום ראשון.

- **מלון חמישה כוכבים** - תמונה סוריאליסטית - הכניסה למלון היא חלל ענק. במרכזו מדרגות שיורדות בעיקול לקומה התחתונה ומקיפות מזרקת מים ובה פכפוך של "מפל" מים שזולג על "סלעים", וסביבם בריכת דגי נוי. משמאל לכניסה מרחב גדול ובו ספות ושולחנות קטנים רבים, ומחוצה לו משטח אבן ועליו כיסאות ושולחנות ומדשאות. ברקע ים המלח - מקום לנפוש בו. המדרגות המתפתלות מקומת הכניסה מוליכות אל חלל גדול מאוד שמעליו תקרה שגובהה 20 מ' בקירוב; שרשראות של מנורות קטנות תלויות מעל ודולקות יום ולילה, כמו בחג המולד. רעש המזרקה והמפל המלאכותי נשמע ברקע גם כאן. חלל זה ייקרא בהמשך השבוע "השוק", כי בו נערמו בשבוע הראשון ערמות ענק של ציוד שהגיע בתרומות - ערמות בגדים, נעליים, חומרי ניקוי, חומרי היגיינה ואיפור, משחקי קופסה וחומרי יצירה לילדים, כמויות חטיפים ודברי מתיקה ועוד ועוד - עד כי היה קשה להסתובב במרחב מבלי להתחכך פיזית זה בזה.

בצידי של החלל הענק כמה עמודים גבוהים שתוחמים חלל נוסף, צר יותר, ובו שולחנות עגולים גדולים מאוד. חלל זה יתוחם כבר ביום השני כ"מרחב הטיפול הרגשי", ואין מחיצות בין שני החללים. האקוסטיקה במרחבים אלה מקשה עלינו מאוד. כל הדיבורים וכל רעש מהדהדים בעוצמה כפולה ונמהלים זה בזה לרעש בלתי פוסק של האנשים והנשים והילדים המסתובבים ומתרוצצים בו מבוקר עד לילה. מחלל זה יורדות כמה מדרגות לאולם מופעים גדול שבו מאות כיסאות מסודרים בשורות. אולם זה ישמש לשיחות הקיבוץ היומיות של החברים; יתקיימו בו מפגשים קבוצתיים שלנו, המטפלים; קבוצות טיפוליות ומפגשים אחרים; וגם מופעים של אומנים שונים שהגיעו כדי להמתיק את הכאב. גם כאן האקוסטיקה אינה "משובחת", וצריך להרים את הקול כדי שישמעו אותך גם ממרחק של מטרים אחדים.

- בד בבד עם בואם של חברי הקיבוץ המפונים מגיעות למלון ועוזבות אותו קבוצות תיירים מכל העולם. החברים והילדים והתיירים, על מזוודותיהם, "מתערבלים" זה בזה בחלל הכניסה. אלה באו לנופש, ואלה נמלטו מטבח - התמונה סוריאליסטית. רק לאחר שלושה ימים בערך יפונה המלון מהתיירים.

- מהר מאוד הבנו כי אין במלון מרחבים ראויים להתערבות טיפולית בכלל ונפשית בפרט, וכל ההתערבויות

ראשוניות. היה חשוב שלא לכפות את כללי האתיקה הכתובים על המציאות כדי ליצור תנאים מיטביים לנכונות האנשים לקבל סיוע נפשי. עם ההנחיות נמנו קבלת מידע על שם האדם שנפגשים עימו וגילו ומי מבני משפחתו נמצא כאן; הצגת המטפל את עצמו ואת מקצועו; הבהרה שאנחנו מתנדבים ונשהה במלון זמן קצר וציון המועד שבו אנחנו אמורים לעזוב; הבהרה כי מדובר בסיוע ובהתערבות ראשוניים ולא בטיפול; כל רישום ייעשה אך ורק על דפים ובכתב יד; אין חובה לתעד רשומה רפואית, אבל יש לשים לב למצבו (לסטטוס) הנפשי של המטופל ולמידת הצורך בהמשך התערבות, ובעיקר אם יש צורך בהערכה פסיכיאטרית; מלבד הפגישות היוזמות יש להמשיך ב־Reaching out; אפשר לקיים פגישה בכל מקום אפשרי; משך הפגישה יכול להיות קצר או ארוך. הפגישות הראשונות ייעשו בתפיסה של One session therapy ובאמירה כי המטופל יכול לפנות לכל אחד מחברי הצוות ולבקש סיוע נוסף בגלל הזמניות וסוגיית הזמינות של כל אחד מאיתנו.

- בשלב מוקדם זה הבנו, גם אם לא הגדרנו זאת רשמית, כי אנחנו פועלים במסגרת של "מרפאת חירום עצמאית לבריאות הנפש", ולכן היה הכרח להעביר את המידע ולקיים התייעצויות פנימיות בינינו על כל מקרה כשהיה בכך צורך וללא כל בקשה להסכמה. **לנגד עינינו עמדה רק טובת החברים והילדים לשם הקלה מיידי של סבלם ולשם מניעת תחלואה נפשית ארוכת טווח (PTSD, דיכאון, חרדה, אובדנות, וכדומה). המטרה הייתה להגיע כמה שיותר מהר לכמה שיותר אנשים. בשלב זה לא ניתנו הנחיות בנוגע לדרכי ההתערבות הראויות; סמכנו על הידע ועל התובנה של כל אחד מהמטפלים בכל מקרה ומקרה.**
 - הצוות הטיפולי נכח במקום כל הימים משמונה בבוקר ועד חצות, ובלילה ישבו תורנים במקום קבוע בחלל "השוק", לפני מתחם הטיפול הרגשי.
 - בד בבד הוחלט שמתנדבים חדשים שיגיעו לא יתחילו לטפל לפני פגישה "אוריינטציה" שתסייע להם להבין לאיזו זירת עבודה הם נכנסים ומה הנהלים וכללי העבודה.
 - ביום השלישי צפה ועלתה שאלת הרישום של הפגישות, והחלו לעלות סוגיות הנוגעות לאתיקה ולסודיות רפואית. בסוגיות אלה התקבלו החלטות חשובות אחדות:
1. הוחלט שהכרחי לקיים מעקב ורישום פרטים אישיים בסיסיים של מי שקיבל תמיכה ראשונית ושל מי שהעניק אותה.
 2. לא נדרשה רשומה רפואית או רשומה אישית, אבל המטפלים התבקשו לרשום את הערכתם בקשר

למצבו הנפשי של המטופל ולמידת החשיבות והדחיפות שיש בהמשך התערבות טיפולית ובכלל זה הערכה פסיכיאטרית. רישומים אלה נדרשו בעיקר משתי סיבות: היו חברים או ילדים שבגלל מצוקתם נפגשו עם כמה מטפלים באותו היום ובימים העוקבים, והיה צריך לנסות "לעשות סדר"; היה חשוב לאתר חברים או ילדים שנראים במצוקה גדולה ואינם מקבלים תמיכה.

3. ניתנה הנחיה חד־משמעית שכל הרישום של המטפלים ייעשה אך ורק בכתב יד, ולא במחשבים אישיים ולא בטלפון הנייד, כדי להגן עד כמה שאפשר מ"זליגה" של מידע אישי לגורמים אחרים.
4. הוחלט להקים מסד נתונים ממוחשב שיהיה חסוי וחסום פרט לאנשים שקיבלו הרשאה להשתמש בו.

רישום זה העלה כמובן סוגיות אתיות, אבל היה ברור כי הדבר חיוני לטובת החברים והילדים, גם אם אינו עומד בכללי האתיקה הרגילים. לא נדרשה מהחברים הסכמה אישית לרישום זה. הסיבה - כדי שלא ליצור מצב שבו חברים וילדים נמנעים מקבלת סיוע בגין הידיעה כי מתקיים רישום כלשהו, גם אם מינימלי. לחברי הקיבוץ נמסר באופן כללי כי החל רישום ותייעוד מינימלי לשם המשך התערבות טיפולית.

את התוכנה פיתח איש מחשבים מהקיבוץ. היא חולקה לשני מסדי משנה: האחד - רישום של מי טופל ומי מטפל; השני - חסוי ממנו, ובו נרשם מידע חיוני על מטופלים שמצבם הנפשי מחייב המשך סיוע דחוף או הערכה פסיכיאטרית. למסד זה הייתה חשיבות נוספת לעתיד. כבר בשלב זה היה ברור שבעתיד תעבור האחריות הטיפולית הכוללת לאחראים לנושא בקיבוץ ולגופים שהקיבוץ עובד עימם. לשמירת הנתונים הייתה חשיבות רבה מאוד למרות הסייגים האתיים (חוקי החיסיון הרפואי וכללי החתימה על ויתור סודיות) שהיא מעלה.

ההתערבויות הטיפוליות הראשוניות וכללי אתיקה

העיקרון האתי החשוב ביותר שהנחה אותנו הוא "טובת המטופל ומניעת פגיעה באחר" (עיקרון א' בקוד האתיקה המקצועית), גם אם בצידו עלו סוגיות אתיות אחרות. בנסיבות המצב שהגענו אליו כמטפלים מתנדבים היינו מחויבים להגיש סיוע חירום בימים הראשונים - מתן "חוסם עורקים נפשי" - בתנאים החריגים שהיו כמו "שדה קרב נפשי". מצב זה חייב אותנו להתאים את כללי האתיקה לצרכים ולמציאות, ולא את הצרכים והמציאות לכללי האתיקה.

התפתחות תהליכי ההתערבות הטיפולית

ביום הראשון (8 באוקטובר 2023) הגיעו כמעט כל התושבים (המפונים) לאזור "השוק" להצטייד במה שהיו צריכים. זאת הייתה הזירה העיקרית שבה פגשנו אותם. ראינו אותם מסתובבים ב"שוק", אוספים חפצים ראשונים כדי למלא חוסרים, מסתובבים ללא מטרה, ומקצתם נראים סהרוריים ובוהים כהלומי קרב, והילדים צמודים אליהם. המקום נעשה צפוף יותר ורועש יותר, והתמונה הכללית הייתה כאוטית. "הצטרפנו" אליהם והסתובבנו ביניהם, באזור "השוק" ובמרחבים האחרים במלון. ניסינו לאתר את מי שנראו זקוקים יותר להתערבות מיידית ופנינו אליהם ביוזמתנו. אחדים מהם עדיין לא היו מוכנים לקבל סיוע (לדבר עם מישהו על החוויה שלהם). לאט-לאט החלו להגיע חברים גם ביוזמה עצמית וביוזמה של אחרים.

ההתערבויות הטיפוליות הראשונות נעשו בכל מקום ובכל מצב: בכניסה למלון; על המדרגות ואף במעלית; בתוך "השוק" או במרחב הטיפולי שפתחנו מייד והיה צמוד אליו ופרוץ מאוד; במקום כלשהו בחללים האחרים של המלון; בעמידה ובהליכה ואפילו בישיבה על הרצפה. הן לא היו מאורגנות ויכלו להימשך דקות אחדות בלבד וגם שעה וחצי. ספגנו את החוויות הנוראות שהיו כמו מכות הלם שלא הכרנו קודם ולא היינו מוכנים להן. היה ברור לנו כי אין בידינו ארגז כלים ערוך ומוכן ומתאים לסיטואציה זאת של חוויות טראומטיות נוראות שנמשכות בחוסר ודאות ובאוכלוסייה מגוונת כל כך. בכל מפגש היינו צריכים "להמציא את עצמנו מחדש" כדי להתאים את ההתערבות הנכונה לאותו רגע ולאותו אדם. ומהר מאוד גם שכחנו אחדים מהשמות של האנשים שנפגשנו עימם. לא רשמנו דבר, ניסינו להכיל, לעכל ולשרוד בעצמנו את החוויות הקשות שהועברו אלינו.

אביא כאן דוגמה אישית קטנה.

יום ראשון אחר הצהריים, שעות ראשונות שלי במלון. ראיתי חבר קשיש יושב עם המלווה שלו על ספה ממול לדלת הכניסה למלון, והסייעת שלו מנסה לשים אגד מדבק על פצע מכוער ומדמם ברגלו. מסביב ערב רב של אנשים: פליטי הקיבוץ, תיירים, תורמים המביאים ציוד ואחרים. רעש והמולה. ניגשתי ואמרתי להם שיש ברשותי עזרה ראשונה ואחבוש את הפצע. בזמן חבישת הפצע התחלנו לדבר. האיש סיפר כי הוא בן 93. ביום הכיפורים הוא היה בשבי המצרי, ובפוגרום הנוכחי איבד חלק ממשפחתו ואינו יודע מה עלה בגורלם. ליבי התכווץ, אבל פניו היו אטומים - "ככה הם החיים", אמר. שוחחנו כמה דקות - הקשבה, תמיכה, הזדהות, מגע פיזי לעידוד

וחיזוק. ההמשך היה לאחר ימים מספר, כשיכול היה. במשך חמישה ימים המשיך להסתובב עם התחבושת הקטנה שחבשתי על פצעו המדמם, סירב להיפרד ממנה עד ששכנעתי אותו.

ההתערבויות נעשו בהסכמה, גם אם לא נשאלה השאלה "האם אתה מסכים?". היו מי שדחו את הפנייה לשיחה, ולא לחצנו עליהם. היה ברור כי אחדים מהם עדיין אינם בשלב שבו הם פנויים לשיחה כלשהי. גם בני נוער שנראו במצוקה והיו מוכנים לשוחח איתנו - נענינו להם גם בלי שנדרשו ההורים לתת את הסכמתם. לעיתים גם לא היה אפשר לאתר אותם מייד. בלילה התכנסנו שוב, המטפלים. על כולנו עברו יום מטלטל וחוויות שלא הכרנו. התכנסו לחלוק בינינו את החוויות, לתמוך זה בזה ולחשוב יחד על המחר.

ביומיים הבאים הלך וגבר זרם המטפלים המתנדבים (פסיכולוגים, עובים סוציאליים, תרפיסטים, ו"מטפלים" בגישות ושיטות שונות), והיו לנו 60-70 מטפלים. ביום רביעי הוחלט שיש "לעשות סדר" ולצמצם את מספר המטפלים ל-30 לכל היותר ולקבל רק מטפלים שיש להם הכשרה מוכחת ומוכרת. עוד הוחלט כי יתקבלו רק מתנדבים שמתחייבים להיות במקום שלושה ימים לפחות, ובהמשך נקבע רף של שבוע מלא.

התחלנו לחשוב איך אפשר ליצור מרחבי טיפול מוגנים ואינטימיים יותר. ביום חמישי הגיע צוות ביצוע ובו אדריכל, מעצב פנים וגר, וישבנו איתם לחשוב איך אפשר לבנות במהירות חללים למפגשים. לאחר שבוע בקירוב הגיעו החללים הראשונים והוצבו במרחב הטיפול הרגשי.

בשלב זה היה ברור כי גם אנחנו, המטפלים, זקוקים להדרכה מקצועית נוספת, קבוצתית ופרטנית, כדי לאפשר לנו לא רק לתת תמיכה, אלא גם לשכלל את דרכי ההתערבות וגם להיות בעלי בקרה ושליטה רבות יותר על הליכי ההתערבויות הטיפוליות. לשם כך הוזמנו שתי פסיכולוגיות בכירות, מומחיות בתחום הטראומה, להדרכה קבוצתית ואישית. אחר כך הגיעו פסיכולוגים בכירים נוספים ומילאו את התפקיד, וכל מטפל חויב לקבל תמיכה והדרכה אישית.

מהיום החמישי ואילך החל מעבר הדרגתי ממודל של One session therapy למודל של התערבות טיפולית קצרת מועד, מכיוון שכל הטיפול עדיין נעשה בידי מתנדבים ששהייתם במלון מוגבלת. במודל זה הקפדנו לוודא שאותו מטפל יפגוש את אותו המטופל. הארגון, השליטה והבקרה על העבודה הטיפולית הלכו ונעשו מאורגנים יותר. קבוצת המטפלים התגבשה מהר והייתה הרגשה של עבודת צוות. ביום חמישי קיבלה עליה פסיכולוגית מהקיבוץ את האחריות לניהול הצוות

הטיפול, ועתה היה אפשר להדק את הקשר בין הגורמים המטפלים ובין גורמי הטיפול והאחריות מהקיבוץ, הן מיידית הן בעתיד הקרוב והרחוק. גם היה אפשר לזהות טוב יותר חברים וילדים שלא פנו לקבלת עזרה ואולי נזקקו לה מאוד. כאמור לעיל, זהו קיבוץ שיתופי, ובימי השלום מוטלת האחריות לטיפול הרגשי, הנפשי והסיעודי על גורמי הקיבוץ.

סיכום ביניים של היבטים אתיים

הסיכום שלהלן אינו בא להתנגח עם קוד האתיקה המקצועי המקובל, גם אם בנקודות מסוימות לא תאמו כללים אלה את ההתערבויות בפועל. אין לראות בסיכום הזה הנחיה לאחרים אלא תובנות אישיות שנבעו מהמציאות בשטח.

1. מהות ההתערבות הראשונית (יומיים ראשונים) - הצלת נפשות שחוו טראומה שאין שנייה לה ונמצאות בתוך "טראומה מתגלגלת" ובמצב של אימה, דאגה אין-סופית ובלבול. מתן "חוסם עורקים נפשי", ורק אחריו "ניקוי וחבישה של הדימום". בשלב זה עמדו לנגד עינינו שני קודים אתיים עיקריים:

- לעשות ככל האפשר לטובת "המטופל" (שאינו מוגדר כמטופל במובן הפסיכולוגי הרגיל).
- למנוע פגיעה באחר.

2. לקודים אלה התלוו שתי הנחיות חשובות:

- **פרטי ה"מטופל"** - בקשה לקבל שם מלא וגיל, ומי מבני המשפחה נמצא איתו כאן (בשלב זה לא נדרש כל מידע נוסף וגם לא בקשה וחתימה להסכמה מדעת להתערבות טיפולית ולרישום עצם קיומה והמשך טיפול במסגרת צוות החירום במקום).
- **הצגה עצמית של המטפל** - השם המלא והסטטוס המקצועי; היותי מתנדב שיהיה כאן עד יום...; ובמידת האפשר הסבר, במשפט אחד, שמדובר בעזרה ראשונה ולא בטיפול, ובהמשך יוכל לחזור אל אותו מטפל או למטפל אחר שירצה.

3. הסטיג הטפולי - הסטיג הטפולי בפועל לא היה יכול

לעמוד בכללי האתיקה הרגילים של מרפאה או קליניקה. הוא היה תוצר של התערבות חירום ב"שדה קרב נפשי" במלון שאינו מותאם להתערבות טיפולית.

- כאמור, לא הייתה כל אפשרות לקיים פגישה והתערבות טיפולית בתנאים של קליניקה ואף פחות מזה. כל ההתערבויות הטיפוליות, הפרטניות והקבוצתיות, התקיימו במרחבים פתוחים, או פתוחים למחצה, ולא יכלו למנוע נוכחות אחרים בקרבת מקום. הפגישות נערכו בעמידה, בהליכה, בישיבה ובכל במקום ודרך אחרים שהיו אפשריים ופנויים.

- ההתערבויות יכלו להימשך דקות אחדות בלבד וגם שעה וחצי, הכול לפי המצב.
- אותו "מטופל" היה יכול לפנות בכל עת גם למטפל אחר כי זאת הייתה האפשרות בפועל באותו הרגע, כי רצה בכך או כי המטפל המתנדב היה עסוק או כבר עזב. לכן בשלבים הראשוניים היה קשה לשמור על מה שאנחנו מכנים רצף טפולי.

4. הרשומה והתיעוד - כאמור לעיל, ביומיים הראשונים לא

ניתנה כל הנחיה לבצע רשומה כלשהי ולא התאפשרה רשומה כמקובל. ועם זה כבר ביום השני היה ברור שיש חשיבות לרישום בסיסי, ומהיום השלישי התבקשו כולם לרשום באופן מסודר וידנית בלבד:

- את שמו המלא של החבר או הילד שנפגשו עימו, את גילו ומי מבני משפחתו נמצא במלון.
- את מועד הפגישה.
- אם יש בעיה מיוחדת שמחייבת המשך התערבות ומעקב, מידי או מאוחר יותר.

המטפלים לא נדרשו לקבל הרשאה מה"מטופל" לרישום זה. הערכנו כי בקשה לאישור הרישום של עצם קיום הפגישה והציון של בעיה מיוחדת, אם יש, עלולים למנוע המשך מתן סיוע חיוני.

5. ריכוז התיעוד - בתחילה החל ריכוז המידע ידני, על ידי

אחד המטפלים. אחר כך הכין איש מחשבים מהקיבוץ תוכנה ייעודית מוגנת וחסויה, והנתונים רוכזו בשני מסדים: האחד - תיעוד פורמלי של מי נפגש עם מי ומתי; השני - אם יש בעיה שדורשת המשך טיפול (כאן ועכשיו או בעתיד) ומהות הבעיה. לא נעשה רישום ותיעוד של השיחות.

6. העברת מידע בתוך הצוות הטיפולי - כמו שנהוג בעיתות

חירום, גם הפעם התקבץ צוות המתנדבים בפועל ליחידה טיפולית אחת, מעין מרפאה, ולכן ניתנה הרשאה להעברת מידע בתוך קבוצת המטפלים הן להתייעצות הן לארגון. יש לזכור כי רבים נפגשו עם יותר ממטפל אחד.

7. העברת מידע לגורמי הקיבוץ האחראים לטיפול הרגשי

והסוציאלי בקיבוץ בימי שגרה - כללי האתיקה מחייבים חתימה על ויתור סודיות לשם העברת מידע מעבר למרפאה ולגוף המטפל. ואולם מדובר בסיטואציה ייחודית, והתניה זאת הייתה כובלת מדי מכמה סיבות: חברי הקיבוץ מורגלים לגוף האחראי לכל תחום הטיפול הנפשי והסוציאלי בו; "מרפאת החירום" נבנתה על מתנדבים זמניים; לא היה כל גוף מטעם המדינה (משרד הבריאות, קופות החולים, הרווחה) שקיבל עליו אחריות ניהולית למערך הטיפולי בעת הזאת.



ועדת האתיקה - כבר ביום השלישי יצרנו קשר עם ועדת האתיקה של הסתדרות הפסיכולוגים ועם הייעוץ המשפטי של משרד הבריאות כדי לקבל הנחיות בתחום האתיקה. ניסינו להסביר כמיטב יכולתנו את המצב המורכב, אבל התשובות שקיבלנו לא היו מספקות, מלבד אמירה ברורה, חשובה מאוד, מטעם הייעוץ המשפטי של משרד הבריאות ולפיה **כל המטפלים העובדים במצב חירום זה מוגנים מפני תביעות של רשלנות רפואית**. כשיירגעו הרוחות יהיה מקום להוסיף כללי אתיקה ייחודיים למצבים מסוג זה.

8. **העברת מידע לגורמי חוץ להמשך טיפול** - סוגיה זאת מורכבת הרבה יותר ואינה באחריות המטפלים המתנדבים אלא באחריות נציגי הקיבוץ, כמו שתיארתי לעיל. הליך זה יוכל להיקבע רק לאחר שגוף רשמי ומוכר יקבל עליו אחריות להמשך טיפול לפרק זמן ארוך.

9. **סיפא לעתיד** - כל המטפלים שעבדו כאן בשבועיים הראשונים הגיעו בהתנדבות ולא מטעם מוסדות המדינה. כולם הגיעו לזמן קצוב וקצר. כולם פעלו על פי מיטב הבנתם המקצועית והאתית.



מקצועות אורז פזורה

טיב קפיטל

למען הביטחון התעסוקתי והשקט הנפשי שלך!

תוכנית ביטוח אחריות מקצועית לשנת 2024

פרטים נוספים לחצו כאן

בלעדו לחברי הפ"ו



ביטוח בריאות לחברי הפ"ו

תכנית הביטוח הינה מהטובות והמתקדמות בישראל בעלות נמוכה ביחס לתכניות ביטוח פרטיות!

הרחבה לביטוח המשלים של קופות החולים • כיסוי למגוון רחב של אירועים רפואיים
 כיסוי לתרופות שלא בסל הבריאות • ניתוחים בישראל ובחו"ל • כיסוי לטכנולוגיות רפואיות מתקדמות

חידוש/הצטרפות לחצו כאן

מחשבות תחת אש - עבודה עם מפונים מהעוטף

סתיו רוה¹

שעומד מולי; בהקשבה לסיפור שלו בתשומת לב מיוחדת ובהדגשת הכוחות והמסוגלות שהפגין אותו אדם בזמן התופת שחווה; בהאזנה קשובה לרגעים שבהם עולה אשמת הניצול; ובאפשרות להבינה כתופעה טבעית ואוניברסלית שנובעת מרגשי האהבה שאנחנו מרגישים כלפי האחר והקושי לשאת את אוזלת ידינו. בכמה מקרים התערבות שאפשרה למטופל פרספקטיבה על האשמה שהרגיש עזרה לו להתמקם מולה באופן מיטיב כבר בהתחלה. לעיתים יצאתי מהתערבויות כאלה בהרגשה שלא עשיתי מספיק, הרגשה שבחלקה שייכת כנראה להזדהות ההשלכתית עם אשמת הניצול של האדם שפגשתי וגם התכתבה עם האשמה הפרטית שלי. עם זאת הרגשה זאת הייתה חשובה כי היא אפשרה לי לפעול בצניעות ובזהירות למרות פנטזיית ההצלה שלי, בזמן שאני מכירה יום־יום בגודלי האמיתי באירוע הזה. הרגשתי שזה הגודל הנכון מבחינתי. במובן מסוים, יותר משבאתי להציל באתי למלון להינצל.

למרות כל הכתוב לעיל, ואף שמרבית האנשים מאוכלוסיית המפונים הם אנשים מתפקדים ובריאים בסך הכול, חשוב מאוד גם לאתר את האנשים שהיו במצב מעורער וחוו קושי עוד לפני האסון שפקד אותם - אנשים שההגנות שלהם מחוררות ולא מסתגלות, אנשים שמסכנים את עצמם ואחרים בתגובה על אירוע חירום שפקד אותם, אנשים שחדלו לתפקד או חדלו לטפל בילדיהם ולסייע להם. מניסיוני במלון, אנשים אלה יפנו פחות מאחרים לעזרה וזקוקים לנו כדי נעשה Reaching out רגיש ומותאם. הם עשויים להתכנס לתוך עצמם, לסגת ולחוות קריסה או לחלופין להתנתק ולהתנהג כאילו דבר לא קרה. בהתחלה אולי יהיה אפשר רק לחבר אליהם את האנשים הקרובים להם ולהדריך אותם איך לסייע להם באופן המיטבי לחזור לתפקוד. אחר כך הם יזדקקו לתמיכה נרחבת יותר, והתערבות ראשונית לא תספיק להם.

החשיבות של הסטינג (Setting) וההחזקה

יציבות, אמינות והיכולת ליצור קשר עם אדם שחווה אירוע טראומטי ומטלטל כל כך עולות בחשיבותן עשרת מונים ברגעים כאלה. עניין זה סבך במיוחד כאשר מנהלים התערבויות בשלבים הראשוניים, שכן התמונה אינה ברורה, ואנחנו, המטפלים, באמת איננו יודעים אם תהיה לנו אפשרות

מאז אותו 7 באוקטובר אני מתקשה למצוא מזור לכאב. המזור היחיד שאני יכולה להציע לעצמי הוא האפשרות "להיות עם" כאבם של אחרים. התפקיד נותן משמעות; אפשרות לטרנספורמציה ותנועה בתוך הכאוס. ביום שני, מייד אחרי השבת של 7 באוקטובר, התייצבתי במלון באזור השרון שקולט אליו מפונים ומאז ועד היום אני מגיעה לשם בקביעות. זוהי רשומה חופשית למדי שמתארת את המחשבות שעלו בראשי בנוגע להתערבויות עם אוכלוסיית המפונים מעוטף עזה בזמן העבודה איתם.

המפגש עם טראומה

החששות מפני מה שאפגוש כשאגיע למלון בפעם הראשונה היו רבים. בדרך לשם תהיתי אם אצליח לשרוד למשמע הסיפורים ועוצמת הכאב. הסיפורים אכן היו קשים לעיכול, מסמרי שיער ומכווצי לב, אך נוכחתי כי מרבית האנשים שפוגשים בהתערבויות עם מפוני העוטף הם אנשים בריאים בסך הכול, והאירוע הקשה שחוו הוא שגרם להם להזדקק לתמיכה נפשית. מי שמצפה לפגוש בקרב מפוני העוטף מנה גדושה של אנשים מפורקים ושבורים לא בהכרח יפגוש כאלה. מרביתם בעיקר אנשים כואבים, המומים, עצובים מוצפים, חרדים, אבל בעלי מבנה אישיותי בריא ובעלי כוחות אגו טובים והגנות בריאות. בשל כך (אם כי זאת אינה הסיבה היחידה), בניגוד לנטייה הטיפולית הטבעית שלי לצלול לעומק, התעורר בי הצורך לתת מקום נכבד הרבה יותר להגנות של האנשים שבאתי במגע איתם. הגנות אלה חיוניות כדי לבצע בטבעיות את תהליך ההחלמה מהטראומה שפקדה אותם. נוכחתי לראות מקרוב כמה חשוב להיות שם כדי לחזק את כוחות האגו, את תחושת המסוגלות והשליטה בגורלם וגם לסמוך עליהם שביכולתם להתגבר על הקושי. באופן טבעי יש לאנשים מנגנונים מדהימים שעוזרים להם להסתגל בכל מצב. ולפעמים כדי לסייע לאנשים כאלה (מלבד סיוע בבניית נרטיב רציף, פנייה לקוגניציה ומסוגלות, עבודה עם אשמת הניצולים וכדומה) אין לנו אלא לשהות בחברתם, להקשיב להם ולתת להם את המקום להיות במגע עם הכאב, לנרמל את הקושי שהם חווים ולאפשר את תהליכי העיבוד הטבעיים שלהם. ההתערבות הראשונית התאפיינה בהתעניינות אנושית באדם

¹ סתיו רוה היא פסיכולוגית חינוכית מומחית ותלמידה בתוכנית "מפת דרכים" של בית הספר ויניקוט בגבעת חיים. היא עובדת בקליניקה פרטית בכפר סבא.

יכולים לתת פשר מסוים למה שקרה ולהרגיש שליטה וביטחון רבים יותר, שכן אופן הפעולה נעשה ברור וניתן לחיזוי בעתיד. עבודת הנמלים הזאת של בניית התמונה מאפשרת להחזיר את כל התסריטים האיומים ביותר שיש למציאות המגודרת בגבולות מציאותיים.

הקהילה כמשאב

מצפייה מהצד באנשים המדהימים של קיבוצי העוטף נוכחתי שהדבר המרפא יותר מכול אנשים שחיים בקהילות קטנות הוא הקהילה שלהם. הם יודעים "להיות שם" זה למען זה, לתמוך זה בזה, יש להם שפה משותפת וחוט שמחבר אותם יחד. אם פינו אותם יחד, תרמו מאוד לחוסן שעומד לרשותם; אם לא פינו אותם יחד, כדאי לחשוב איך אפשר לסייע להם להתחבר זה לזה גם מרחוק ולהרגיש את ה"ביחד" הזה. השותפות הזאת מחסנת. בכל פעם שרציתי לפנות לאחד המפונים ולבדוק אם הוא זקוק לשיחה איתי וראיתי שהוא נמצא בחברת חברים, שקוע בשיחה, העדפתי להתרחק ו"לתת להם את הזמן" הנדרש להם. זה זמן חשוב כל כך, יותר מהזמן איתנו. אנשים שפנו מהערים לבדם (למשל, משפחות משדרות) לא זכו ל"ביחד" הזה ששומר עליהם. צריך לחשוב איתם יחד איך הם יכולים להיות מחוברים למשפחתם ולמעגלי תמיכה בסביבתם כדי להיעזר בהם מעבר לפגישות איתנו. למרות הצורך המובהק בקהילה חשוב להיות ערים לעובדה שדיבור חזרתי עם האנשים שחוו את התופת איתך עשוי להיות גם מציף מאוד. כדאי להיות ערים לזה, למנן את הדיבור, לסייע למטופלים להציב גבולות שמתאימים להם ולהיות קשובים לעצמם.

משבר הסתגלות

אנחנו נוטים להתבונן בטרומה שהתחוללה בקרב אנשי העוטף כקשורה בעיקר לאובדן בחי אדם, לחרדה לחי האנשים שנחטפו ולחוויה הטראומטית והמטלטלת של התוקפנות האדירה וחסרת הרסן שהופנתה כלפיהם באותו 7 באוקטובר. אנשים שונים נמצאים בשלבים שונים של עיבוד הטראומה. יש כאלה שגם כעבור חמישה שבועות עדיין עסוקים בעיבוד של מה שקרה להם באותה שבת שחורה. ויש כאלה שכבר עסוקים בדברים נוספים שאינם מניחים להם. אנשי העוטף איבדו לא רק את חבריהם ומשפחתם אלא גם את ביתם, את עבודתם, את התוכניות שלהם לעתיד, את הפנטזיה שהייתה להם בקשר להמשך חייהם - מקצתם דמיינו את חייהם נמשכים עד סופם בקיבוץ שלהם בעוטף, מקצתם חיכו להזדמנות הראשונה לעזוב, ואחרים דמיינו את ילדיהם

להמשיך "להיות שם" בעבור האנשים שאנחנו באים איתם במגע. מאחר שהאירוע כה מורכב ועוצמתי, וזהו השלב הראשוני שבו אנשים הגיעו מהתופת, הלומים מקריסת האמון שלהם במדינה וביכולתה להגן עליהם ו"להיות שם" בעבורם בעת מצוקה, אין ביכולתנו להוציא אנשים מוצפים וחרדים בגלל הפגישה בידיעה שיבואו לעבד את חווייתם שוב בפגישה הבאה. ויתרה מכך, זה עדיין אינו הזמן המתאים להתערבויות "עמוקות" בשל אופייה של התערבות ראשונית בטרומה. בשלב זה שמרו על ההגנות. שמרו על ההגנות. שמרו על ההגנות. כידוע, הקרקע נשמטה מתחת לרגלי האנשים האלה פיזית ורגשית, סמלית ומציאותית. החוויה הקולקטיבית של מרביתם הייתה של נטישה והזנחה מוחלטת. עקב זאת, ואף שמדובר בהתערבות חירום שעשויה להיות חד-פעמית מטבעה, חשוב בעיניי לאפשר לאנשים שאנחנו עושים איתם התערבות לשמור על רציפות בקשר איתנו. אפשר לעדכן אותם מתי נגיע אליהם שוב, למסור להם את מספר הטלפון שלנו כדי שיוכלו ליצור איתנו קשר אם יזקקו לזה ולעשות כל מה שאפשר כדי שירגישו רציפות בתקופה סוערת כל כך מבחינתם. לרציפות ולקביעות יש משמעות גדולה מאוד במצבים האלה.

השבתו של האובייקט הטוב

להרגשתי, הקושי הגדול ביותר באירוע רבי-הנפגעים הזה הוא האמון שנשבר לרסיסים, קריסת האמונה שיש טוב בעולם הזה שיכול לעזור לנו לשאת את הרוע. ההחזקה המיטיבה שלנו, ההתגייסות למענם, ההיענות לצורכיהם, "היותנו שם" באופן יציב ככל האפשר והטוב של המתנדבים האחרים (ציוד, הפעלות, ברכות, אהבה) הם חלק חשוב מתחילת שיקום האמון הזה. דבר זה אמרו לי מפונים רבים מאוד שדיברתי איתם.

חויית השליטה

כמו דברים רבים אחרים שאבדו בתהום 7 באוקטובר, רבים מרגישים שאיבדו גם את הרגשת השליטה בגורלם. גם אשמת הניצולים הנפוצה כל כך קשורה בזה, כי היא ניסיון נואל להאמין שלו רק הייתי פועל אחרת היו הדברים מסתדרים טוב יותר. בעבודה עם מפוני העוטף שמתי לב לתופעה מדוברת פחות, אולי, והיא הצורך של אנשים להצליב מידע זה עם זה כדי להבין את התמונה הגדולה. בתוך האימה ושבר הקונספציות הבסיסיות הרגשת חוסר השליטה היא עצומה. ומצאתי כי היכולת לבנות תמונה ברורה של סדר האירועים, של המיקום הפיזי של האירועים ושל עוצמתם עוזרת למפונים לגלות רציונל מסוים בפעולת המחבלים. בעקבות זאת הם

מחשבות על עבודת הפסיכולוגים

החינוכיים במלחמה רוני קלל פרי¹ וענבל דימנטמן אשכנזי²

הנדרשים מהפסיכולוגים הפועלים במציאות משותפת (Shared traumatic reality), מציאות שבה המטופלים והמטופלים חשופים במידה דומה למצב של סכנה ציבורית. בד בבד התרשמו מסגנונות התמודדות שנוצרו בין תפקוד פעיל ובין הסתגרות, בין אקטיביות ובין פסיביות, בין חוויית בקיאות ובין התרוקנות מיכולת מקצועית. היו פסיכולוגים שנמנעו מעשייה מקצועית, היו שהיססו והיו שהשתלבו במשימות השעה כבר בשלבים הראשונים, כשהייתה המערכת הציבורית בכלל, והחינוכית בפרט, מבולבלת, וסימני שאלה רבים ניצבו לפני הפסיכולוגים. תהליך המיפוי שיקף פערי תפקוד ומסוגלות מקצועית מוכרים ופערים שצצו בעת הזאת. הבנו שבד בבד עם העשייה המתבקשת מאיתנו כעת עלינו להשקיע מאמצים גם בטיפול החוסן ובהידוק הלכידות והרגשת השייכות. הרגשנו צורך נפשי וערכי לתמוך בפסיכולוגים, לחזק אותם ולסייע להם להתחבר לתחושת המסוגלות.

החלטנו לשנות את חלוקת הצוותים בשפ"ח לפרק זמן לא מוגדר ולהקטין את שלושת הצוותים הגדולים לרשת תמיכה מצומצמת. כך יצרנו מבנה של "חוליות" הטרוגניות שבהן חמישה פסיכולוגים (מתמחים צעירים ופסיכולוגים ותיקים מהם). מדריכה מהצוות המוביל של השפ"ח ריכזה כל חוליה כזאת. החוליות נועדו לשמור על קשר הדוק ומחזיק בין הפסיכולוגים. מרביתן נפגשו פעמיים בשבוע במשך ארבעת השבועות הראשונים של המלחמה והיו מנגנון יעיל להעברת מידע פנים ארגוני מלמטה למעלה ולהפך.

בשל אי-הוודאות במצב שנוצר ואופייה הדינמי של המלחמה נדרש מאמץ לתיאום מועדי המפגשים ולהנחייתם. בתחילתו של מפגש לא היה ברור מה יהיו התכנים שיעסקו בהם ומה יהיה הלך הרוח בו. העמימות ערערה אותנו לעיתים, ולצד זה החזקנו את האמונה בערכו של התהליך. בה בעת נוצרו במפגשים מרחב אינטימי ולא שיפוטי, אווירה של שותפות, תיקוף והכרה. נראה כי הבחירה לעבוד בחוליות הטרוגניות תרמה ללמידה הדדית, חיזקה את חברי הקבוצה, את המומחים, את המתמחים ואת מובילות הקבוצה. התהליך שיקף גמישות והתאמת המבנה לצרכים והיה יכול לשמש מודלינג לתפקידו הפוטנציאלי של הפסיכולוג החינוכי עם צוותי החינוך.

בשבועות שחלפו היה אפשר להבחין בדינמיקה המשתנית. ככל שהבחנו שהקבוצות מתפנות לעסוק בחשיבה ובתכנון כך הרגשנו שהתרחש תהליך של התארגנות והתייצבות והחלטנו לשוב לפעילות פנימית בצוותי העבודה האורגניים. לכאורה בנינו מבנה עבודה פשוט, ועם זאת הוא צמח מתוך

"שמישהו ירגיע את הזמן הזה" (כהן, 2014) - השבוע הראשון למלחמה

התאספנו מבוטאות ושפופות, בעיניים כבדות ותרות. השפה נדמה, המבטים כואבים, אילמים, גם בקרב אלו שמכירות זו את זו שנים. אנחנו מבקשות לתת לזהות המקצועית להוליך אותנו בתוך תהום הדאגה. הפסיכולוגיה החינוכית הציבורית - עולם המומחיות, התוכן והעשייה שלנו זה שנים - יודעת לתסכל אותנו, לדרוש מאיתנו להטט בין תחומי ידע, לצאת מאזור הנוחות של חדר הטיפולים אל הסביבה החינוכית והפוליטיקה העירונית. אותה פסיכולוגיה חינוכית ממקמת אותנו בעת חירום גם בחזית המנגנונים הזמינים לתמיכה רגשית פרטנית וקהלית.

זה לא כבר היינו במצב חירום עולמי - מגפת הקורונה טרפה את הקלפים וטלטלה אותנו בין גלי אי-ודאות ומצוקה עם מטופלינו ועם ציבור לקוחותינו. פרוץ המלחמה היה שונה, התרחשות פתאומית וחדה. המוגנות האישית של כל אחד ואחת מאיתנו התנפצה; החוויה כולה התקיפה באלימות את מנגנוני הוויסות והחשיבה שלנו. הרגשנו את הזעזוע, את חוסר האונים ואת הכמיהה להתעשות מהירה ולחשיבה מקצועית. נשתף אתכם בשתי התערבויות שהיו משמעותיות לנו וכרוכות זו בזו להבנתנו:³

- התארגנות צוותי השפ"ח בעת חירום אקוטי.
- התערבות ברמה מערכתית ופרטנית במלונות המפונים.

"שמישהו יניח יש בתוך האין" (שם) - התארגנות צוותי השפ"ח בעת חירום אקוטי

השירות הפסיכולוגי-חינוכי בעיריית הרצליה מסווג כחינוי במצבי חירום. כך הוא הוגדר במגפת הקורונה וכך זה גם במלחמת חרבות ברזל אשר החלה כשהיינו בתחילת שנת העבודה, בתהליכי גיבוש צוותיים ראשוניים עם קבוצה לא קטנה של מתמחים חדשים.

כבר במפגש הראשון של צוות הניהול, למחרת השבת הקשה, בעיצומו של אירוע טראומטי אקוטי, הבנו שעלינו לגייס מיומנויות ועקרונות שאנחנו מורגלות אליהם במצבי חירום. התחלנו לפעול על פי מה שאנחנו נוהגות לייעץ למנהלי מסגרות החינוך בעת אסון. ביקשנו לאמוד את המשאבים הפנימיים העומדים לפנינו ולאתר אזורים שנדרש בהם מענה. סקירת מעגלי הפגיעה שיקפה את המצב בחברה הישראלית - קרבה אישית לאסון הנורא שהתרחש בדרום ומספר רב של משפחות שבקרבן מגויסי צו 8. הבחנו בסימני טראומטיזציה משנית בעקבות חשיפה למידע ברשתות החברתיות. תשומת לב מיוחדת הופנתה לכוחות

¹ רוני קלל פרי היא פסיכולוגית חינוכית מדריכה. היא עובדת בשפ"ח הרצליה ובקליניקה פרטית ופעילה בוועד החטיבה החינוכית של הפ"י.

² ענבל דימנטמן אשכנזי היא פסיכולוגית חינוכית מדריכה. היא עובדת בשפ"ח הרצליה ובקליניקה פרטית ופעילה בוועד החטיבה החינוכית בהפ"י.

³ הערכתנו לעשייה המסורה של מנהלת השפ"ח ושל כל הפסיכולוגים בשפ"ח הרצליה.

ותיקים. אחריהם הגענו אנחנו, השפ"ח, עם צוותים עירוניים מהרווחה. שלושה שבועות בקירוב לאחר תחילת המלחמה נכנסו לתמונה גורמי בריאות הנפש וביטוח לאומי.

פסיכולוגיה חינוכית ועזרה ראשונה נפשית

בהכשרתו של הפסיכולוג החינוכי נכלל טיפול פרטני ומערכתי במצבי טראומה. הפרסונה המקצועית שלנו מורגלת בעבודה בשטח, בסביבתו הטבעית של הלקוח, במערכות שבהן שוררת ההמולה והקדחתנות. אנחנו מורגלים לזהות צרכים של היחיד ושל סביבתו ולהתאים מענים טיפוליים פרטניים או קבוצתיים. היה ברור לנו שאנחנו מחזיקים ידע מהותי להתערבויות מעין אלו, והרגשנו זמינים בשלב שבו נדרשנו לעשייה.

הוחלט שנצא אל השטח - לובי, חדר אוכל, בריכה, ספא, קבלה - שכן לא היה חדר טיפולים ולא היו מטופלים שמגיעים לקבל עצה או תמיכה. הסתובבנו אפוא בחללי המלון השונים וביקשנו לפגוש אנשים שחיפשו יד תומכת, אוזן קשבת. המענים הקונקרטיים הבסיסיים התערבבו בצרכים הרגשיים. הצענו מעט נחמה.

באחדים מהמלונות היו השירות הפסיכולוגי ואנשיו גוף הטיפול היחיד. במקומות אלו נדרש שיתוף פעולה מובהק עם הגורמים האחרים ששהו במלון - בעיקר צוות המלון ואנשי רווחה עירוניים. אחר כך הצטרפו נציגי רווחה ארציים - משרד הבריאות, ביטוח לאומי ובימים אלו גם אנשים ממשרד החינוך. במלונות אחרים היו אנשי טיפול ותיקים ומקצועיים. במקומות אלו נדרש שיתוף פעולה מורכב עוד יותר בין נציגי השירותים הציבוריים ובין המתנדבים העצמאיים. נדרשה עבודת ניהול, ארגון, תיאום וחיבור, ובסופו של דבר היא יצרה יש מאין, שיטת עבודה ובה זהות ושייכות.

יש מאין - עבודה טיפולית במלון מפונים: אינטגרציה בין תוכן רגשי מותאם ובין הבניית תהליך התערבות

1. מיפוי - במלון שהפעילות בו התבססה על עבודת המתנדבים מיפנו את כל המתנדבים על בסיס ההכשרה והניסיון הנדרשים להתערבויות ועל פי יכולתם לשמור על מחויבות למשימה. בשפ"ח מיפנו בדרך דומה פסיכולוגים שהיו מעוניינים להשתתף בתהליך והביעו נכונות להתחייב לסייע שם זמן מה.

2. עזרה ראשונה פסיכולוגית - ניסחנו מסמך פרוטוקול מארגן להתערבות ראשונית בשלב אקוטי (ASR) שכוון לסטינג (Setting) של בית המלון והפצנו אותו לכל הפסיכולוגים. במסמך זה חיזקנו את ערכם של קשר, של נוכחות ושל הרגשת השליטה. התבססנו על ידע קיים ועל הרצאות מטעם שפ"ח, האקדמיה ועמותות שונות. למשל, הסתמכנו על כלי מיינדפולנס, על התאוריה הפוליווגלית מתוך הרצאתו של ברגר (2023), על עקרונות הטיפול האקוטי בטרומה מתוך הרצאתו של פלינט (2023), על המודל של MSI (Memory Structuring Intervention) (Gidron, 2019).

מיפוי הצרכים, התבסס על ידע מקצועי מעולמות החירום והחוסן כדוגמת עקרון הרציפות (עומר ואלון, 1994) ומודל גש"ר מאח"ד (להד ואילון, 2000). הוא נשען על כוחות פנימיים, אפשר תיקוף, קבלה, ובמושגים של טיפול דינמי חווייתי מואץ אפשר Undoing aloneness (Fosha, 2000). והעיקר - התממש מייד במציאות הכאוטית. בימים האחרונים ערכנו סקר פנימי בשפ"ח להערכת ההתערבות. הסקר לא היה רשמי, התשובות בו ניתנו מבחירה והתאפשרה תגובה אנונימית. קיבלנו תגובות מרגשות כגון "זה היה הסטינג שדחף אותי להגיע פיזית לשפ"ח"; "עזר לוונטילציה ולתחושה של יחד"; "עזר לי להחזיק את העבודה"; "המפגשים פעמיים בשבוע תרמו לתחושה שאני לא לבד"; "מודה על כך מאוד וחושבת שזה היה נחוץ בזמן חירום, לתת גם לנו, המטפלים, זמן עבור עצמנו". ההתארגנות הפנימית תרמה לתחושת הערך של כולנו ולתפקודנו במשימות המוכרות ואפשרה לנו מרחב לחשיבה ולעשייה מאומצת נוספת. להלן תיאור מקצת העשייה.

"שמישהו יפתח חלון אשנב או צוהר צר" (כהן, 2014) - מערך תמיכה נפשית במלונות המפונים

בד בבד עם השינויים במערכות החירום במדינה ובתגובותיהן על האסון הגיעו עוד ועוד מתארחים אל מרכזי הקליטה השונים והייעודיים ואל מלונות החוף. הם הגיעו מהדרום המוכה ומהצפון הנתון בסכנה. המציאות המייסרת של מפונים ועקורים חייבה לתת מענה מיידי של עזרה ראשונה נפשית.

במרכזי קליטת האוכלוסייה שרר בלגן - בלגן פנימי בנפשם של המתארחים ובלגן חיצוני. למשל, הכניסה ללובי של המלונות לוותה במהומה עצומה, קולית וחזותית. רבים הסתובבו חסרי שקט, מלווים בילדיהם ובכלביהם. מתנדבים רבים הציעו את מרכולתם: עוגיות, בגדים, מצרכים, עזרה רגשית או "סתם" אוזן קשבת. גם הם, בעצם עשייתם, חיפשו דרך להרגיע את חוסר האונים ואת הריק שנוצר. לעומתם היו מתארחים שלא נראו. הם הסתגרו בחדריהם, סקרו מקומות מחבוא אפשריים ומיפוי את מערך האבטחה העירוני. לעיתים הם הרשו לעצמם לרדת ללובי לזמן קצר וחזרו לחדריהם.

בה בעת נראה שגם המענים הופיעו באקראיות ובבליל לא מובחן. הם נסמכו בעיקר על יוזמות אישיות, הרגשת שותפות, נדיבות ורוחב לב. אלו באו לידי ביטוי בהופעות של אומני חושים, כוכבי ילדים, להקות, שחקנים וספורטאים, בפעילות של קוסמטיקאיות ומדריכי כושר ובספרים שגדשו את המלונות. היה אפשר להתרשם כי לא תמיד תאמו מענים אלו את צורכי המפונים. למשל, בכל יום הוצעו במלונות מגוון הופעות ופעילויות של מיטב האומנים, אבל נכחו בהם צופים מעטים בלבד, רובם מקרב המתנדבים. נראה כי האורחים מהדרום הצטמצמו ביגונם ונרתעו מהתאגדויות.

גלי הסיוע של עזרה ראשונה נפשית במרכזי המפונים
ראשונים הגיעו לשטח המתנדבים העצמאיים, מטפלות ומטפלים

ועל הבניית הזיכרון מתוך הרצאתו של גידרון (2023).
 3. סימני היכר - ציינו את הפסיכולוגים ואת המתנדבים בתגי זיהוי מיוחדים. הבלטנו במיוחד את שמם הפרטי מתוך מחשבה שאנשים במצב של בלבול זקוקים להנגשת המסר החשוב.
 4. א. סביבת עבודה - יצרנו מרחב עבודה וארגנו אותו: אתרנו חדרי מלון שמתאימים למפגשים טיפוליים ולאחר מכן שיבצנו מטפלים ומטופלים לחדרי הטיפול שהתהוו מתוך הקפדה על רציפות השיבוץ של מטפלים ומטופלים.
 ב. הצטיידנו במשחקים, בבובות וכדומה בחדרי הטיפול. את הצידוד קיבלנו מתרומות ומיזמות של פסיכולוגים מהשפ"ח.
 5. מי יציל את המציל - וידאנו שתהיה תחזוקה עקבית של הצוות - יצרנו שגרה של מפגשי זום לשיתוף, תמיכה וחשיבה למטפלים המתנדבים ומפגשים נפרדים לפסיכולוגים מהשפ"ח. במפגשים עסקנו בשיתוף ובלמידה הדדית, בגיבוש עמדות מקצועיות על בסיס ידע קיים ובגמישות מקצועית במציאות שמשנתנה כל העת.

מענים ייחודיים שצמחו מהשטח -

- לאחר הושטת העזרה הראשונית עלו צרכים נוספים, וביקשנו לענות עליהם:
- עלה הצורך בהרגשת שייכות לקבוצה ובצורך בוויסות. לשם כך הקמנו קבוצת מיינדפולנס, והיא פעלה פעמיים בשבוע.
 - איתרנו מתבגרים "נעלמים" שהיה קשה מאוד למצוא משום שהם שהו בחדריהם רוב הזמן. פתחנו בעבורם קבוצה להפגה ולעיבוד הטראומה. כן הקמנו קבוצת הורים.
 - ניסינו ליצור קבוצות של הורים וילדים מתוך מחשבה שעבודה דיאדית תסייע לשני הצדדים. ואולם נראה שההימצאות האינטנסיבית יחד כל היום הגבירה את הצורך של ההורים והילדים כאחד במרווח נשימה מסוים.
 - ניסינו ליצור קבוצת סבים וסבות, אך הניסיון לא צלח.
 - ניסינו ליצור תקשורת אקטיבית עם מתארחים "נעלמים" באמצעות שיחות טלפון והצעת תמיכה. באחדים מהמקרים צלחה הושטת היד (Reaching out), ובאחרים עדיין לא הבשילו התנאים לזה.
 - כעת, חודש בקירוב לאחר אירועי השבת הנוראה, זיהינו שהתחזקו מאוד הגעגועים לדברים השגרתיים, אלו שמרכיבים את היום-יום ומאפשרים מידה מסוימת של נורמליות ונחמה. הרצון לחזור לפעילות ולהרגשת שליטה מתכתב עם המונח תסמונת בית המלון (הוטליזם) המוכר עוד מתקופת מלחמת המפרץ (עומר ואלון, 1994). על כן, על אף הפחד, גבר הרצון בפעילות פיזית וביציאה אל מחוץ למלון. לשם כך חשבנו להקים קבוצה שתעסוק גם בספורט, למשל קבוצת הליכה, אולי בשיתוף עובד סוציאלי של קופת החולים. ומאחר שרבים מהילדים ומההורים הביעו כמיהה ל"אוכל מהבית", אוכל מעשה ידיהם, חשבנו לתת מענה גם על רצונם זה. ביקשנו לאפשר "השאלת" מטבחים ביתיים

של מתנדבים בקרבת מקום כדי שיוכלו המתארחים לבשל את מאכלי הבית שלהם. אחת המטפלות שגרה סמוך למלון העלתה בקבוצת הוואטסאפ של האזור או השכונה את ההצעה להתנדב, ומתנדבים רבים הביעו נכונות לעשות זאת. אף עלה הרעיון להצמיד מבשלות לבתים שמעוניינים לשלם על אוכל ביתי שיוכן במטבח ביתם וכך ליצור גם אפשרות פרנסה. הרגשת החזרה המסוימת לשגרה מתאפיינת ברצון לסדר וארגון. המתארחים הביעו רצון לתכנן דברים שונים, החלו לצאת מחוץ למלון ולשוב, במידה מסוימת, לשגרת העבודה. בעקבות זאת עלתה בקשה לקבוע מועד לקבלת התמיכה הרגשית וירדה מעט ההיענות הספונטנית לסיוע. ייתכן שהשינוי הזה מעיד על ניצני ארגון פנימי טוב יותר ועל תחילתו של תהליך התאוששות ומסמל את השבת הרגשת השליטה, שהיא מטרה מהותית בעת עבודה בחירום.

"שמישהו יקשיב לטל למים לצליל שמים" (כהן, 2014) - חשיבה

והיערכות מחדש, כיצד ממשיכים מפה הלאה

לדעתנו, כעת נצטרך לתת מענה על הקשיים באזורי הנפש שלא קיבלו ביטוי בשבועות הראשונים למלחמה. אנחנו מתלבטות בנוגע להיערכות למענה מתאים, מענה שמצד אחד כבר אינו בגדר עזרה ראשונה ומצד אחר אינו טיפול מעמיק. אנחנו סבורות כי יידרשו עוד הבניות ועוד חיבורים בזמן המגורים הארעיים, בעיקר כי המצב אינו טבעי וממשיך להיות מאתגר. נראה כי את המשך העבודה הטיפולית למי שזקוק למענה ממושך מזה יתנו גורמים שיוכלו לאפשר רצף - נציגי קופות החולים או מטפלים ממרכזי החוסן הדרומיים והצפוניים. בד בבד אפשר גם להניח לתהליכי החלמה טבעיים להתרחש ולהסתמך על החוסן הטבעי של אחדים מהאנשים. כבר עכשיו אפשר להבחין בוויסות רב יותר ובהתארגנות פנימית מייטבה הן בסביבה הציבורית של המלון או של מרכז הקליטה הן במסגרות החינוך הארעיות. השינוי מתאפשר בזכות ביסוס דמויות קבועות ויציבות בשילוב שגרה וסדר בסביבה הפיזית.

בימים אלו מציעים פסיכולוגים חינוכיים את עזרתם במסגרות החינוך הארעיות שנפתחו. הם עושים זאת בהובלת השפ"ח של אזורי הפינוי שעושים מאמצי תכלול ומאחרים צרכים. מתהווה פה אפוא עבודה במודל הקלאסי של פסיכולוג חינוכי נוכח לליווי וייעוץ לצוותים, לתלמידים ולהוריהם המפונים. לסיכום, בעקבות העשייה הענפה הזאת מתעוררת בנו הרגשת משמעות וסיפוק. היא נובעת מהעובדה שהניסיון והידע שצברנו במשך שנים בעבודה הציבורית, כפסיכולוגיות חינוכיות בשפ"ח, ממקמים אותנו בחזית הסיוע בעת חירום ומאפשרים לנו לסייע, בזמן אמת, במגוון דרכים, בגמישות ובאנושיות. ויותר מכול, ליווי לאנשים שחוו חוויות קשות ומטלטלות וחשיפה לקשייהם וליכולת ההתמודדות שלהם גורמים לנו הרגשה של שותפות לדרך ומעניקים לנו תקווה.

מקורות

- ברגר, ר' (2023, 18 באוקטובר). טראומה נפשית וגופנית במצבי חירום. מכללת רידמן [וידאו].
<https://www.youtube.com/watch?v=gc7uXecdrD0>
- גידרון, י' (2023, 13 באוקטובר). מניעת PTSD לפי שיטת הבניית הזכרון: שיטה מבוססת ראיות. בטיפולנט קהילה מקצועית [וידאו].
<https://www.youtube.com/watch?v=BvAtqJZnMzU>
- כהן, א"א (2014). שחרור. הוצאה עצמית.
- להד, מ' ואילון, ע' (2000). חיים על הגבול: חיסון והתמודדות במצבי לחץ של אלימות וסיכונים בטחוניים. הוצאת נורד.
- עומר, ח' ונחי, א' (1994). עקרון הרציפות גישה מורחבת לאסון וטראומה. פסיכולוגיה, ד(2-1), 2820.
<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4652>
- פלינט, ת' (2023, 11 באוקטובר). עקרונות הטיפול האקוטי בטראומה [וידאו].
https://www.betipulnet.co.il/portal/lecture/principles_of_acute_trauma_therapy
- Fosha, D. (2021). Undoing aloneness & the transformation of suffering into flourishing: AEDP 2.0. American Psychological Association.
- Gidron, Y. (2019). Emergency mental health after traumatic events. Behavioral Medicine: An Evidence-Based Biobehavioral Approach, 167-183. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-18893-1>

המשך מעמוד 20

מקורות

- להד, מ' (1994). איתור משאבי התמודדות באמצעות סיפור בשישה חלקים. בתוך ש' לוינסון (עורכת), פסיכולוגיה בבית הספר בקהילה (עמ' 56-67). הדר.
- עומר, ח' ואילון, נ' (1994). עקרון הרציפות: גישה מורחבת לאסון וטראומה. פסיכולוגיה, כתב עת מדעי, כרך ד, 20-28.
<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4652>
- אלון, מ', קונפינו, ד' וגרוס, ד' (2023). "רציפות בחרו"ם (חשיבה, רגש, מעשה): מודל עבודה והכשרה להתערבויות מידיות במצבי חירום במסגרות חינוך". אתר פסיכולוגיה עברית. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4619>
- Alon, M., & Shany, L. (2023). "Ego-self axis and trauma, the ways through which Analysis Heals." In J. Egli (Ed.), Proceedings of the twenty-second congress of the IAAP (pp. 235250). Diamon Verlag.
- Haley, J. (1973). Uncommon therapy: The psychiatric techniques of Milton H. Erickson, M.D. (1st ed.). Norton & Company INC.
- Salmon, T. W. (1919). War neuroses and their lesson. New York Medical Journal and Philadelphia Medical Journal: A Weekly Review of Medicine, 109, 993-994.

עזרה ראשונה נפשית טלפונית ומקוונת

בעת מלחמה שירי דניאלס¹

"דאגה בלב איש ישיחנה" (משלי יב, כה)

לקווי סיוע טלפוניים (Hotlines) ולשירותי תמיכה מקוונים ברחבי העולם יש תפקיד חשוב בהגשת עזרה ראשונה נפשית בעת משבר ומצוקה רגשית. משנות ה־50 של המאה ה־20 הוקמו מרכזי סיוע טלפוניים שנועדו למנוע התאבדויות, ואת הסיוע שם נתנו מתנדבים שעברו הכשרה ייעודית (גילת, 2013). ציבור הפונים לא הגביל את עצמו לנושא זה בלבד וביקש עזרה במגוון רחב של בעיות ומצוקות אנושיות, ובכלל זה התמודדות עם אירועי משבר, טראומה, מוות ואובדן. בד בבד עם התפתחותו של הטיפול הנפשי המקצועי באמצעות האינטרנט, בשנות ה־90 של המאה ה־20, החלו גם ארגוני התנדבות שהציעו עזרה ראשונה נפשית טלפונית להרחיב את ערוצי התמיכה שלהם לסביבה המקוונת (שם).

שירותי הסיוע הנפשי מציעים מנעד שירותים שנותנים מענה על צרכי הפונים ובהם:

- תמיכה רגשית: הקשבה, אמפתיה, הרגעה, העצמה והנעה לחשיבה על משאבים ויישום דרכי התמודדות עם קושי ומשבר.
- מתן מידע לפונים על שירותי טיפול בקהילה והפניה לסיוע מקצועי בעת הצורך.
- זיהוי סימני מצוקה והערכת סיכון ראשונית לאובדנות, ובעת הצורך הפעלת נוהל חירום באמצעות צוות כוננים והצוות המקצועי בשיתוף כוחות ההצלה.

מאפייניהם הייחודיים של הטלפון והאינטרנט כסביבה אינטראקטיבית רב־ערוצית (למשל, דואר אלקטרוני, צ'ט, פורום, בלוג, ווטסאפ ורשתות חברתיות) הביאו לידי הרחבת מנעד האפשרויות לקבל סיוע נפשי והנגשת הסיוע לקהל הרחב. רבים נרתעים מפנייה אל המקורות המסורתיים למתן עזרה. הספרות המקצועית מציינת שמרבית הסובלים מבעיות רגשיות אינם פונים לעזרה (גילת, 2013; גילת ואחרים, 2011; לויבלז, 2015). הסיבות העיקריות הן פסיכולוגיות ובהן בוש, חשש מתיוג וחשש מאיש־שמירת סודיות. כן יש סיבות שנוגעות למחסור בשירותי סיוע נגישים וזמינים. הפחד ממפגש פנים אל פנים של עוזר־נעזר עשוי להיות כה עז עד כי יש הבוחרים להימנע מפנייה לטיפול ונאלצים להתמודד לבדם עם מטען כבד של כאב ומצוקה. ערוצי הטלפון והאינטרנט שוברים מחסומי זמן, מרחק וחשש מחשיפה, ולפיכך עשויים לשמש לרבים מקורות אטרקטיביים של סיוע נפשי. מעגל הפונים לתמיכה מקוונת והנעזרים בה כערוץ תמיכה הולך ומתרחב

בשל תכונותיה הייחודיות ובעיקר בגלל האפשרות לשמור על אנונימיות מלאה, השימוש בשפה כתובה שהיא בעלת ערך תרפויטי ומקדמת פתיחות וחשיפה אישית, היעדר מחסום המראה החיצוני והזמינות הגבוהה של קבלת העזרה.

המאפיינים הייחודיים של התקשורת הטלפונית והמקוונת תורמים להגשת סיוע רגשי ייחודי ובעל ערך לאנשים ונשים שמתמודדים עם מצבי חירום, עם משבר ועם טראומה (דניאלס, 2020). לתקשורת בין־אישית בטלפון ובאינטרנט מאפיינים ייחודיים שמקדמים סיוע נפשי ובהם:

- היעדר שימוש במידע חזותי: נטרול השפעת מראה חיצוני ושפת גוף.
- היעדר שימוש במידע שמיעתי בסיוע מקוון: נטרול השפעת הקול והאינטונציה.
- לבדיות - האדם נמצא לבד כאשר הוא משתמש בטלפון או במחשב.
- האדם מתקשר מתוך מרחב אישי גם כאשר התקשורת היא בין־אישית.
- היעדר נוכחות פיזית של השותף לתקשורת מונעת הסחות ו"רעשים" ומאפשרת ריכוז גבוה ומעורבות רגשית רבים יותר מבגישה המסורתית.
- זמינות, מיידיות ונגישות: שבירת מחסומים של זמן, מרחק וניידות.
- שימוש בדמיון לעיצוב דמותו של השותף לתקשורת - באמצעות עיצוב דמותו של המסייע, על פי פרשנותו הסובייקטיבית וצרכיו הרגשיים של הנעזר, גדלה מידת פתיחותו לקבל עזרה (Barak, 2007).
- אנונימיות ואפקט הסרת עכבות. אלה מאפשרים לפונה לבטא תכנים אישיים ורבים עמוקים (Suler, 2004).
- המרחב המקוון, על מגוון ערוצי התקשורת שבו ומאפייניהם, מעניק לכל אדם את חופש הבחירה במדיום העונה על צרכיו האישיים בצורה המיטבית.
- השימוש בשפה הכתובה בפנייה לסיוע באינטרנט מאפשר לנסח מחשבות ורגשות בצורה בהירה ומאורגנת, מקדם פתיחות וחשיפה אישית והוא בעל ערך תרפויטי. כמו כן, בשל תיעוד התקשורת אפשר לחזור ולקרוא את הדברים בכל עת (גילת, 2013; דניאלס, 2018).
- מאפיינים אלה מעניקים הרגשת שליטה, מוגנות וביטחון רגשי ועל כן מקלים על הפונה את ההחלטה לפנות לקבלת תמיכה ללא חשש מביקורת, משיפוטיות ומתיוג (גילת, ואחרים, 2011; גרין, 2005; דניאלס, 2016; רוזנאו וגילת, 2011). הביטחון

¹ד"ר שירי דניאלס היא מנהלת מקצועית ארצית בער"ן וראש החוג ליעוץ חינוכי במכללה למנהל.

הפסיכולוגי, שהוא פועל יוצא של האלמוניות ברשת, מפצה על היעדר מסרים לא מילוליים (מבט, אינטונציה, שפת גוף) שקיימים במפגש פנים אל פנים (Boniel-Nissim et al., 2022; Simpson et al., 2020; Weinberg, 2021).

גם לאנשים חזקים יש רגעים חלשים - שירות ער"ן

זה 52 שנה מעניקה עמותת ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) שירותי עזרה ראשונה נפשית בטלפון ובאינטרנט. העזרה הניתנת אנונימית וזמינה 24 שעות ביממה, שבעה ימים בשבוע. כיום נותן את השירות צוות של כ-1,600 מתנדבים מאומנים אשר פרוסים על פני 18 סניפים ושלוחות ברחבי הארץ, בצפון אמריקה ובאוסטרליה. מלבדם פועל, כבר 18 שנה, גם הסניף המקוון ומעניק סיוע רגשי מקוון באמצעות מייל, צ'ט, מסרונים ווטסאפ ופורום.

את המענה לפונים לער"ן נותנים מתנדבים שעוסקים בקשת רחבה של תחומים מקצועיים, ולרובם אין רקע בתחום בריאות הנפש. המתנדבים עוברים תהליך מיון קפדני ומשתתפים בתוכנית הכשרה שנמשכת שישה חודשים בקירוב. בהכשרה נכלל מרכיב של מפגשים קבוצתיים ומרכיב של התנסות מעשית. המפגשים ממוקדים בהעלאת מודעות עצמית, בפתוח מיומנויות הקשבה של תקשורת מסייעת ובהקניית ידע תאורטי. כן המתנדבים עוברים התנסות מעשית ובמסגרתה מענה מודרך לשיחות עם הפונים. במשך כל ההתנדבות המתנדבים מקבלים הדרכה מקצועית מהצוות המקצועי המנהל את הסניפים ואת השלוחות. בזכות המטען המקצועי שהמתנדבים רוכשים מכנים אותם בספרות המקצועית "מתנדבים מאומנים" (Gilat & Shahar, 2009).

העיקרון המנחה את השירות של ער"ן קובע שכל שיחה היא יחידה עצמאית, מלבד שירותים ייעודיים של תמיכה מוגבלת בזמן. עיקרון זה נועד למנוע התפתחות תלות בשיירות מצד הפונים והפונות. הגבלת השיחות עם הפונה עשויה לקדם גם טיוב של הסיוע והתמיכה, כמו שמניחות גישות התערבות קצרת מועד שבהן משך התהליך מוגדר מראש. מודעות שני הצדדים למגבלות הזמן עשויה לקדם ניצול מרבי שלו ולהאיץ את הנכונות לקבל עזרה ולפנות לטיפול מקצועי.

בזמן אירועי טרור, מבצעים צבאיים, משברים ביטחוניים ותקופות אי-ודאות מסיבות שונות עוברת עמותת ער"ן להתנהלות במתכונת חירום, ומספר המתנדבים במשמרות היום והלילה גדל על פי פניות המצוקה ההולכות ומתרבות.

תמיכה טלפונית ומקוונת בעיתות חירום ומשבר

אפשר לראות בשיחה המתנהלת בין פונה במצוקה ובין העוזר בקו החם ובשירות המקוון, הפועל במצבי חירום כמו מלחמה, או אסונות טבע, מערכת שיש בה כמה מרכיבים: (1) הפונה,

שמגיע לשיחה בגלל הצורך בעזרה, על מאפייניו האישיותיים וההקשר הסביבתי שהוא נמצא בו; (2) העונה, שמגיע לשיחה לאחר ההכשרה שקיבל, על מאפייניו האישיותיים וההיסטוריה האישית והמקצועית שלו; (3) התקשורת בין הפונה ובין העונה, שמתנהלת בכמה רבדים בו-בזמן כגון תוכן ותהליך, מסרים מפורשים ומסרים סמויים; (4) ההקשר שמתנהלת בו השיחה. כל אחת מתת-המערכות הללו משפיעה על תוצאות השיחה, דהיינו על המידה שבה הפונה אכן נעזר.

מאפייני ההקשר שמתנהלת בו השיחה והשלכותיהם על האינטראקציה:

1. השיחה בין הפונה ובין העוזר מתנהלת בערוץ טלפוני או מקוון. למאפיין זה יש השלכות מספר על אופי השיחה:
 - הפונים מרגישים נוח לבטא רגשות ולחשוף את עצמם.
 - אין שימוש בשפת גוף שממשתתף מקור חשוב למידע בשיחה פנים אל פנים.
 - במענה טלפוני יש למאפיינים הקוליים, ובייחוד לאינטונציה, תפקיד חשוב מאוד בשיחה.
2. הפונים יכולים לשמור על אנונימיות: מאפיין זה מקדם פתיחות וחשיפה אישית של הפונה, מפני שבמצב אנונימי אין חשש מהערכה שלילית של האחר לעומת שיחה פנים אל פנים.
3. העונים אינם מוכרים לפונים: האנונימיות של העונים (העוזרים) יוצרת מצב עמום שיתכן בו תועלת לפונים, מכיוון שהם יכולים להשליך את ציפיותיהם על הדמות האנונימית ולעצב אותה על פי צורכיהם.
4. המפגש הטלפוני והמקוון הוא חד-פעמי בדרך כלל: כל שיחה היא יחידה בפני עצמה. אין לפתוח תהליכים שלא יהיה אפשר לסגור אותם באותה שיחה. אם הפונה מציג בעיה חריפה בעלת רבדים עמוקים, מסוכן להיכנס לעומק הבעיה. למשל, אם מתעוררות טראומות רדומות מן העבר בעקבות פיגוע או מלחמה ובגללן פנה האדם לקו החם, חשוב לתת לו תמיכה רגשית ולהפנותו להמשך טיפול בלבד ולהימנע מלבקש ממנו לתאר את טראומת העבר.
5. לשיחה יש מגבלות של זמן: היות שמדובר במענה חירום, סביר להניח שיהיה צורך לענות לפונים רבים. לכן חשוב לשמור על מסגרת זמן מצומצמת למדי מבלי לפגוע באיכות השיחה. הגבלת הזמן מחייבת מיומנות של סיום שיחה מכיוון שלעיתים יש קונפליקט בין הגבלת הזמן ובין הרצון, או הצורך, של הפונה לזכות בפרק זמן רחב משהוקצב לו (גילת, 2013).

מבנה של שיחה בקו חם ובמענה מקוון

השיחה בקו החם ובמענה המקוון מתנהלת על פי שלושה שלבים שיש ביניהם רצף כרונולוגי ורצף פסיכולוגי: (1) פתיחה שמיועדת ליצירת קשר עם הפונה ולאיסוף מידע; (2) גוף

השיחה שמיועד לחולל שינוי אצל הפונה בנוגע לבעיה שהעלה; (3) סיום השיחה שמיועד להדגשת נקודות מרכזיות, לעידוד ולחיוזוק הפונה ופרדה, ובמידת הצורך הפניה לטיפול לגורם מתאים (גילת, 2013; דניאלס, 2015).

עזרה ראשונה נפשית במעבר משגרה לחירום

בישראל מתנהלים החיים בדחק מתמשך, והחשיפה לאירועים טראומטיים מתרחשת בגלים ובמעברים חדים בין שגרה ובין חירום וחזר חלילה. השירות הייחודי של ער"ן מותאם לצורכי הציבור הישראלי ומאפשר מעברים מהירים בין מענה בשגרה ובין מענה בשגרת חירום ובמצבי חירום קצרים או ארוכים מתוך התאמת היקף השירות וזמינותו למספר הולך וגדל של פונים.

גם בני אדם נורמטיביים שאינם סובלים מהפרעות נפשיות או מתמודדים עם קשיים רגשיים מיוחדים בשגרה זקוקים לעזרה בהתמודדות עם אירועי חיים ומצבי לחץ. במצבי משבר עולה המוכנות לבקש ולקבל תמיכה. לבני אדם יש צורך לשתף אחרים בהרגשותיהם, במחשבותיהם ובמצוקותיהם כדי להשתחרר מהרגשת מועקה פנימית. רבים שמרגישים צורך לפנות לעזרה בעת מצוקה מעדיפים פנייה אנונימית ועזרה מיידית נגישה וגמישה בזמן. כמו שירותי העזרה הראשונה הרפואית, גם קו חם ושירות מקוון משמשים כתובת לעזרה ראשונה במשבר נפשי ראשוני, ויש ביכולתם לעסוק בהצלת נפשות של ממש. בעצם פעילותם מפחיתים שירותי תמיכה טלפוניים ומקוונים את עלויות ההוצאה הציבורית מהסיבות האלה:

1. בפעילות נכללים זיהוי מוקדם והפניה של פונים במצבי סיכון לקבלת טיפול.
 2. השירות מפחית את העומס על מערכת הרווחה והבריאות.
 3. השירות משמש כתובת בלעדית לאוכלוסיות חלשות אשר שירותי הרווחה העמוסים מתקשים לתת להן מענה על כלל צורכיהן.
 4. ילדים ונוער בסיכון, עולים ומיעוטים פונים לשירות בשל המענה האנונימי. בזכותו הם מופנים לטיפול.
- לשירות תמיכה טלפונית ומקוונת יש חשיבות לאומית במצבי חירום ודחק, ועל כך מעידה עלייה של 40%-60% בקירוב בפניות לשירות ער"ן בעיתות משבר לאומי. כאמור, השירות הוא כתובת ראשונה לפניית הציבור הן כמקור לסיוע נפשי הן להפניה למקורות סיוע בקהילה.
- בזמן חירום גדל הצורך בסיוע רגשי הן עקב ערעור הרגשת השליטה, העלייה במפלס החרדה ותחושות קשות של חוסר אונים, תסכול ובלבול, הן עקב החרפת מצוקות רגשיות שקדמו למצב החירום. במודל של ער"ן נכללות כמה פעולות מכינות אשר מבוססות ומוטמעות כשגרות עבודה ובהן תגבור עמדות וגיוס מוגבר של מתנדבים, חבירה למוקדים עירוניים, שיתוף פעולה עם משרדי הממשלה, עם רשויות מקומיות ועם ארגונים קהילתיים וכן קיום הכשרות מקצועיות בנושא היערכות לחירום והתמודדות עם מצבי משבר בקהילה.

ניתור ומיפוי שוטפים של הפניות המתקבלות בער"ן הופכים את הארגון למקור ידע חשוב לגופי הממשלה, הצבא והקהילה. הן תורמים לשיפור ההבנה של מגמות בחברה הישראלית ושל הצרכים הרגשיים של אוכלוסיות שונות בה כדי לטייב הקצאת משאבים ולסייע בקבלת החלטות. למשל, זוהה צורך לתת מענה על מצוקות רגשיות חריפות של חיילים ובני משפחותיהם, של ניצולי שואה, של עולים חדשים, של רופאים וצוותי רפואה וגם של הקהילה החרדית והחברה הערבית. על כן נבנו מענים ייעודיים בהלימה לצרכים ומתוך משוב תמידי ושיפור השירות בשיח עם שותפי התפקיד של העמותה, ובכלל זה משרד הביטחון, צה"ל, שירותי בריאות כללית, משרד הבריאות, משרד הרווחה, משרד הקליטה והקואליציה הישראלית לטראומה.

אפשר לחלק את המצוקות הרגשיות המשתקפות בפניות לסיוע רגשי במצבי חירום לארבעה סוגים מרכזיים:

1. מצוקה רגשית וחרדה עקב חוסר הוודאות, חוסר השליטה והחשש מהסלמה. בקטגוריה זו נכללים גם אזרחים שהיו עדים למראות קשים של פגיעות ברכוש, בגוף ובנפש.
2. מצוקה רגשית עקב הצפה של פגיעות קודמות אצל אנשים ונשים שחוו בעבר חוויות טראומטיות בהקשרים דומים (כמו ילדות בתקופת מלחמה, שכול, מעורבות בפיגועים), אך גם בהקשרים אחרים שבהם חוו חוסר שליטה וכאב (למשל, קורבנות של אלימות או של פגיעה מינית). בקטגוריה זו נמצאים אנשים ונשים רבים שמתמודדים יום-יום ושעה-שעה עם פוסט-טראומה או עם הלם קרב. לעיתים אנו מופתעים לגלות כמה עמוקים שורשי הכאב הטבוע בנו בהקשרים קודמים שחוונו בעברנו הרחוק. חשבנו כי התמודדות מסוימת כבר מאחורינו, והינה היא שוב מרימה את ראשה המאיים.
3. חרדה ודאגה שמתעוררות עקב החשש מגיוס מילואים רחב היקף. המונח "צו 8" מעורר בישראל אסוציאציות טעונות עקב המטען הפרטי, החברתי והלאומי שאנו נושאים. הורים מספרים על "לילות לבנים" של דאגה לילדיהם שגויסו או ממתינים לקריאה. נשים משתפות בהרגשת חרדה עקב גיוס בעליהן ועומס רגשי שנובע מהתמודדותן לבדן עם ילדיהם; הן מספרות על תא משפחתי ששרוי כולו בדריכות ובמתח עז.
4. דאגה עצומה שמכוונת כלפי בני המשפחה והיקרים לליבנו: רבות מהפניות לסיוע רגשי בעת חירום מאופיינות בבקשות להתייעצות כיצד לסייע לאחרים המשמעותיים לנו ובכללם ילדים, הורים וקשישים (דניאלס, 2015).

יעדים ומיומנויות הגשת סיוע נפשי טלפוני ומקוון בחירום

אפשר לאפיין חמישה יעדים מרכזיים בהגשת תמיכה בקו חם ומקוון:

1. הקלת ההצפה הרגשית והעומס הנפשי בזמן חירום לאומי.
 2. חיזוק הרגשת הערך העצמי, המוגנות ואמונת הפרט ביכולתו להתמודד עם המצב.
 3. הקניית אסטרטגיות התמודדות עם מצוקה רגשית, לחץ וחרדה.
 4. סיוע לתמיכה בבני משפחה (ילדים, הורים מבוגרים) וחיזוק החוסן המשפחתי.
 5. זיהוי סימני מצוקה וסיכון והפניה לעזרה מקצועית מתאימה בעת הצורך.
 6. עם אסטרטגיות הסיוע נמנות מיומנויות רגשיות, קוגניטיביות והתנהגותיות. נכללים בהן הזמנה של הפונה "לספר את הסיפור שלו", לשתף ברגשות, במחשבות, בחוויה וכן מתן תיקוף לתחושות, הקשבה ותמיכה אמפתית ללא שיפוטיות וביקורת. מגיש הסיוע מעניק לפונה לגיטימציה מלאה לרגשות ומנרמל את תסמיני החרדה שהוא חווה בתגובה נורמלית למצב לא נורמלי.
- הסיוע מכוון להרגעה, לחיזוק ולהעצמה, למסגור מחדש של המצב ולהגדרתו במונחי התמודדות ויכולת, לעידוד לגיוס מקורות תמיכה בסביבה ובעת הצורך להפניה לסיוע מקצועי. עוד נכללים באסטרטגיות המענה הסבר פסיכוכימיו ומתן מידע, זיהוי עוגנים ומשאבים אישיים וסביבתיים, הפעלה בשאלות, בחינת הצלחות בעבר, בחינת חלופות להתמודדות, זיהוי אסטרטגיות התמודדות עם משבר ותרגולן (מיינדפולנס, דמיון, יצירה, פעילות גופנית), יצירת ציפייה להטבה, הפגת הבדידות וכן זיהוי מצבי מצוקה חריפה, הערכת סיכון ומניעת אובדנות.
- בהתערבות הטלפונית והמקוונת בזמן חירום ניתנת תשומת לב מיוחדת לסוגיות האלה:** מתן עזרה ראשונה נפשית ברגע הפנייה, מיקוד ב"כאן ועכשיו", חיבור לערוצי חוסן ודיבור בשפת הפונה, גיוס מחודש של משאבים וחוסן כדי לעודד חזרה לתפקוד, הערכה ובניית תוכנית קצרת מועד להמשך סיוע ממוקד (שם).

עזרה ראשונה נפשית טלפונית ומקוונת בימי מלחמה - מיפוי והדגמה

בשבועיים וחצי הראשונים למלחמת חרבות ברזל התקבלו בער"ן 30 אלף פניות בקירוב בטלפון וברשת. להלן מיפוי של כלל הפניות שהתקבלו.

מין:

- 64% נשים
- 36% גברים

גיל	אחוז
עד 17	9%
18-24	23%
25-35	28%
36-49	16%
50-64	14%
65-75	8%
+76	3%

תכנים:

- 60% מהפניות עוסקות בחרדה ובטראומה.
 - 17% מהפניות עוסקות בדיכאון ובמצוקה נפשית חריפה.
 - 13% מהפניות עוסקות בבדידות.
 - 8% מהפניות עוסקות במערכות יחסים.
 - 2% מהפניות עוסקות בנושאים אחרים.
- ניתוח הפניות מעיד על כמה מגמות שמלמדות אותנו על האוכלוסיות השונות, על הצרכים הרגשיים ועל המצוקות המאפיינות את החברה הישראלית בעת זו בהשוואה לשגרה:
- עלייה של 125% בפניות ילדים עד גיל 17.
 - עלייה של 100% ויותר בפניות חיילים וצעירים עד גיל 24.
 - עלייה של 50% ויותר בפניות מבוגרים צעירים.
- מקצת הפניות בנושא חרדה וטראומות, מתוך סך כל הפניות, גדל פי שישה (מ' 10% ל' 60%). פניות שקשורות לדיכאון ולמצוקה נפשית חריפה, שהן שליש בערך מהפניות לער"ן בשגרה, ירדו בזמן המלחמה ל' 17%. פניות בנושא בדידות, שגם הן שליש בקירוב מהפניות לער"ן בשגרה, ירדו ל' 13%.
- מרבית הפניות המגיעות לשירות הטלפוני ולער"ן ברשת בחודש האחרון עוסקות בפחד, בחרדה, בטראומה ובהתמודדות עם אובדן. מספר הפניות ועוצמת המצוקה משקפים את המציאות הבלתי נתפסת שהתעוררנו אליה בבוקר שבת, 7 באוקטובר. גורם ההפתעה, אובדן הרגשת הביטחון והמוגנות הבסיסית, אכזריות הטבח והחטיפה, ובה גם ילדים רכים וקשישים, החשיפה ללא פילטרים ברשתות ובמדיה החברתית לצד הפחד וחוסר הוודאות המתמשכים הציבו לפנינו את הצורך להתמודד עם טראומה לאומית חדשה.

ההשפעה על נותני עזרה ראשונה נפשית וסיוע רגשי בעיתות חירום

לעבודה המסייעת השלכות חיוביות ושליליות על רווחתם הנפשית של המסייעים, רווח לצד מחיר (דניאלס וגוטמן, 2010). המחיר הגבוה בהקשר זה קשור ליצירת קונפליקטים פנימיים, פגיעות מוגברת וחרדה. חלק מהמחיר בתחומים אלה נובע מעומס ומשחיקה שקשורים לסיוע בנושאי טראומה ואובדן והתמודדות עם פונים מורכבים; חלק אחר עוסק בהצפה של פגיעות מוקדמת של המסייעים כגון בעיות משפחתיות ואישיות, זיכרונות כואבים ושיקוף צדדים נעימים פחות בעצמי. כלל המחיר שהמסייעים משלמים הוא שילוב של קשיים וקונפליקטים אישיים קיימים, קשיים שהעבודה המסייעת מעצימה אותם, וקשיים אחרים שנוצרים בעקבותיה.

כדי להפחית השלכות שליליות של הגשת סיוע רגשי, חשוב לבצע שינויים מבניים ברמת המערכת כמו הכשרה הולמת בתחום הסיוע הרגשי לפרט, יצירת עומס פונים ריאלי ומתן הזדמנויות מספקות להדרכה בשיחות מורכבות. על פי דיווחי מטפלים בטראומה ובחירום, מאפיינים ארגוניים כגון



מים באמצע המדבר התערבות חווייתית מבוססת התקשרות והתאוריה הפוליווגלית בגישת Theraplay® לקבוצות הורים וילדים שפוננו מביתם סיון הרטמן¹ וסיון יוסף²

מברכות גם אותו בשיר כמוכן. בסיום הסבב אנחנו מוסיפות ברכה ליישוב כולו: "שלום למושב..." ולרגע אפשר לראות את הזיק בעיניים, את חצי החיוך שאולי אומר: "עברנו משהו קשה, אנחנו תקועים פה כבר יותר משבועיים, אבל הינה אנחנו עדיין יחד כאן, חלק מהקהילה שלנו".

הפעילות הבאה פשוטה - אנחנו נושפים על כדורי צמר גפן שמונחים על כפות ידנו ומעבירים אותם בנשיפה זה לזה. ההעברה הזאת מחייבת סנכרון, מגע, שאיפה ונשיפה. מבט נוסף לאבא שמחפש מקום גבוה להרחיק את הנשק. הוא מניח אותו על המקרר, ליד קורקינט צבעוני של ילדים; מעין תמונה סוריאליסטית שמזכירה את המציאות החדשה שלנו. עוד רגע והוא כבר יושב בין ילדיו, חלק מהמשחק. נראה שהוא זקוק לנשימות ולמגע ממש כמותם.

מהי גישת Theraplay ומדוע היא מתאימה ליישום כעת?

בשבועות האחרונים נאמרו ונכתבו מילים רבות על כך שבמציאות הבלתי אפשרית שנקלענו אליה חשוב לחזור לבסיס הבטוח, לעוגן פשוט של חיבור, של קשר, של גוף. ואכן, אלה המטרות הטיפוליות של ההתערבויות הקבוצתיות והדיאדיות בגישת Theraplay שאנחנו מקיימות ברחבי הארץ בזמן האחרון. Theraplay היא גישה טיפולית חווייתית, דיירקטיבית ומבוססת התקשרות לטיפול דיאדי ובעלת יישום קבוצתי. היא פותחה בארצות הברית, בשנות ה-70, על ידי הפסיכולוגית פיליס בות', תלמידתו של ג'ון בולבי, והפסיכולוגית אן ג'רנברג (Booth & Jerenberg, 2009) והייתה לאחת הגישות הראשונות שהשתמשה בתאוריית ההתקשרות לפרקטיקה טיפולית. בות' וג'רנברג ארגנו את ההתנהגויות התורמות להתקשרות בריאה בין הורה לילד על פי ארבעה ממדים: צרכים שעומדים בבסיס הטיפול: הבניה-Structure, מעורבות-Engagement, הענקה-Nurture ואתגר-Challenge. לכל ממד הותאמו פעילויות חווייתיות לא מילוליות, והמטפל

Theraplay היא גישה טיפולית דיירקטיבית שמבוססת על התקשרות ועבודה חווייתית שמשלבת גוף ונפש, והיא בעלת יישום דיאדי, משפחתי וקבוצתי. הגישה נמצאת בשימוש נרחב בעבודה עם משפחות לאחר טראומות שונות כגון אלימות במשפחה, אומנה ואימוץ וטראומות רפואיות. ברחבי העולם השתמשו ב-Theraplay בעבודה קבוצתית של דיאדות לאחר אסונות בקנה מידה גדול. במאמר זה נעסוק בעיקר ביישום הקבוצתי של Theraplay שיישמו לאחרונה בעבודה עם מפונים במקומות שונים בארץ (פרטים מזהים שונו כדי לשמור על פרטיות המשתתפים, ותיאורי המקרה מורכבים מכמה התערבויות קבוצתיות שנערכו לאורך התקופה). כן נשלב תיאורים מתוך הפעילות בקבוצות וניגע קצרות בבסיס התאורטי שהגישה הטיפולית נשענת עליו.

הקבוצה שלנו מתחילה

יום חמישי אחר הצהריים. אנחנו מתארגנות במקום מאולתר בבית הארחה באמצע המדבר. הילדים (בני שש עד 11) והוריהם, מאחד המושבים בעוטף, כבר התחילו להתקבץ ולשבת על המחצלת שהכנו בעבורם. דקה לפני השעה המיועדת עומד בפתח אב במדים שהגיע היישר מתפקיד מבצעי. שני בניו קופצים עליו ומושכים אותו לקבוצה. אנחנו מזהות שהוא הגיע מעולם אחר והמעבר החד קשה לו. אנחנו מחייכות אליו בחום, מציעות לו כוס מים קרים ומקום נוח על כורסה לצד המעגל בעוד ילדיו מצטרפים למעגל ההורים והילדים. בלי הסברים רבים אנחנו מתחילות בקצב עדין: שתי טפיחות על הברכיים ומחייאת כף ומוסיפות בנעימה: "הקבוצה שלנו מתחילה, אז בואו נאמר שלום". כולם כבר הצטרפו לשירה, ואנחנו ממשיכות באותו הקצב כדי ליצור קשר עין ולברך כל אחד מהיושבים בשמו: "שלום ל... שלום ל...". ההורים מופתעים לשמוע שמברכים גם אותם, כי הרי הם באו בשביל הילדים. מזווית העין אנחנו רואות את האב כורע מאחורי ילדיו, עוד לא חלק מהמעגל ממש, אבל משהו כבר מתחיל להתרכך בו, ואנחנו

¹ סיון הרטמן היא פסיכולוגית חינוכית מומחית, מנהלת קהילת Theraplay Israel, מרצה במכון מפרשים ובבית הספר ללימודי המשך בעבודה סוציאלית באוניברסיטת בר-אילן ומטפלת בקליניקה פרטית.

² סיון יוסף היא פסיכולוגית בסיום התמחות חינוכית, חברת הנהלה ב-Theraplay Israel, פסיכולוגית בשירות הפסיכולוגי החינוכי של המועצה האזורית גזר ומטפלת בקליניקה פרטית.

³ קהילת מטפלי Theraplay Israel החלה מיזם שנקרא "מעגלי יחד" לקבוצות דיאדיות חווייתיות במוקדי מפונים. למידע נוסף אפשר לפנות אלינו למייל theraplay.israel@gmail.com

עם טראומה. בתאוריה הפוליווגלית דיבר פורג'ס (Porges, 2011) על חשיבות מערכת המעורבות החברתית כמעניקה הרגשת ביטחון ומופעלת באמצעות אינטראקציה של ויסות הדדי (Co-regulation), קשר עין, טונים מרגיעים ומגע. פורג'ס (Porges, 2015) הרחיב את דבריו על חשיבות המשחקיות ההדדית כתרגול עצבי חשוב להפעלת מערכת זאת. הפעילויות המשחקיות בטיפול Theraplay מממשות את התאוריות האלה הלכה למעשה בתהליך הטיפול. הן משלבות חיבור בין ההורה לילד באמצעות מגע, שימוש בקול ובקצב, הנעת הגוף וקשר עין. ואכן, המטפל בגישה זאת מלמד ומנחה את ההורים להשתמש בטונים מרגיעים ומותאמים, במגע מווסת וכן הלאה. לדוגמה, באחת הפעילויות אנחנו מנחות את ההורים והילדים לשבת אלה מול אלה ולאחוז ידיים. יחד אנחנו אומרים בקצב: "אחת שתיים שלוש מגנטיים באצבעות/ במצח/ באיבר אחר", וכל דיאדה צריכה להצמיד בבת אחת, כמו מגנט, את האיבר שנאמר זה לזה. פעילות זאת מביאה לידי סנכרון, מותאמות, מגע וויסות הדדי בין ההורה לילד, ואפשר לראות על פני ההורים והילדים את הגברת הפעילות של מערכת המעורבות החברתית שלהם - Engagement מותאם - כמו שאנחנו מכנים אותה בשפת Theraplay.

בשבועות האחרונים השתמשנו ב־Theraplay במפגשים משפחתיים ודיאדיים במוקדי המפגשים. הפעילויות המווסתות סייעו במקומות שהיה בהם קושי לתת מילים לחוויה או במקומות שבהם הילדים לא שיתפו פעולה עם השיח במידה מספקת אבל נזקקו כל כך לביטחון מההורה, וההורה נזקק להכוונה של המטפל כדי להעניק אותו. עם זאת מצאנו כי הסטינג (Setting) הקבוצתי היה משמעותי מאוד במצב הזה.

מדוע בחרנו ביישום הקבוצתי של Theraplay בעת הזאת?

ברחבי העולם השתמשו ב־Theraplay בעבודה קבוצתית של דיאדות לאחר אסונות גדולים כגון רעידות אדמה חזקות בטורקיה, צונאמי באסיה, פליטים מקסיקנים בצ'ילה ורצח המוני בארצות הברית. בכל ההתערבויות נראה שיפור קליני בתסמיני טראומה בקרב הילדים והוריהם, ובעיקר שיפור בחיבור ובקשר בין הורים לילדיהם ואף בין חברי הקבוצה, ועלייה בחוסן האישי והקהילתי. בהתערבויות שנערך בהן מחקר שלווה בשאלונים לפני סדרת המפגשים ואחריה מצאו שיפור ניכר בתסמינים פוסט־טראומטיים בילדים ובמבוגרים נוספים (Erucar & Vostanis, 2020). עמיתינו ב־Theraplay בעולם נרתמו באופן מחמם לב לשתף אותנו בניסיונם לבנות התערבויות בארץ בימים אלה. ריכזנו את המידע והניסיון מרחבי העולם והעברנו אותו במפגש לקהילת המטפלים שלנו, והם יצאו לפעול באמצעות במקומות העבודה ודרך ארגוני ההתנדבות השונים.

בחדר מנחה אותן במכוון כדי לעשות את התיקון או החיזוק הנדרש להתקשרות בדיאדה הספציפית (הרטמן, 2018). Theraplay קיבלה הכרה בארצות הברית כגישה מבוססת תוצאות, ואנשי טיפול וחוקרים מומחים ובהם סטפן פורג'ס, דן היוז, בסל ון דר קולק ופיטר ליון מכירים בה וממליצים עליה (Norris & Lender, 2020). לגישה מרכזים בעשרות מדינות ברחבי העולם, ובשנתיים האחרונות הקמנו את קהילת Theraplay גם בישראל. מאז הגישה נלמדת במכון מפרשים, באוניברסיטת בראילן, במרכזי הורים וילדים, בשפ"חים ובכנסים שונים. כיום יש בארץ 200 ויותר אנשי טיפול בעלי תואר שני שעברו את ההכשרה בגישה טיפולית זאת ומטפלים באמצעותה באוכלוסיות מגוונות.

בעת הזאת, כאשר ילדים רבים בארצנו חוו מידה כלשהי של טראומה, אנחנו נשענות על בסיס מחקרי רחב שמבליט את חשיבות הקשר הבטוח בין הורה לילד כחלק מתהליך ההחלמה. המחקר מראה כי מערכת יחסים קרובה ומטפחת וכן קהילת מבוגרים תומכים היא גורם קריטי בפיתוח החוסן וההחלמה מטראומה (Masten, 2001; Rice & Groves, 2005). בעבודתנו אנחנו מנסות לתת מקום ל"קסם הרגיל" (Ordinary magic) והפשוט בין ההורים לילדים, "קסם" שהוא גורם חוסן כה משמעותי, ולהעצימו.

ליברמן (Lieberman et al., 2005), אחת החוקרות החשובות בטיפול בטראומה בילדות, ציינה את חשיבות העידוד של חוויות רגשיות מעניינות שמעוררות בין היתר התלהבות, הדדיות ואינטימיות. בעבודה בגישת Theraplay אנחנו יוצרים במכוון פעילויות משחקיות מהנות, והן מעודדות חוויות רגשיות אלה בין ההורים לילדיהם. נדגיש כי לא מדובר במשחק חופשי. המטפל מנחה ומכוון את האינטראקציה הדיאדית כך שההורה יוביל במסגרתה את הילד. אינטראקציה כזאת משקמת באופן לא מילולי את חווית הביטחון וההבנה (Structure) הן אצל ההורה הן אצל הילד. עתה, לאחר שעות קשות של הרגשת חוסר אונים בממ"ד באותה השבת וחוסר הוודאות המטלטל שאופף אותם מאז, חוזרת אל ההורה תחושת המסוגלות להרגיע את ילדו, לווסת אותו ואף ליהנות בחברתו. ובזכות המשחק המונחה המשותף, כשהילד שב וחווה את ההורה כמי שמארגן לו את המציאות ושולט בה, יכול הילד לשוב ולראות בקשר עם ההורה מקור לביטחון ולהרגעה. לדוגמה, אנחנו מנחות את ההורים והילדים לעמוד זה מול זה, ההורה מתופף על עצמו קצב מסוים, והילד חוזר בתיפוף על גופו לפי אותו המקצב. מלבד ההנאה המשותפת יש בקשר העין, בתחושה הגופנית ובקצב חוויה לא מילולית של הובלה, שליטה וביטחון שמוקרנת מההורה אל הילד.

התערבות בגישת Theraplay מביאה בחשבון גם היבטים גופניים ונירולוגיים, וידוע שאלה רלוונטיים במיוחד בעבודה עם טראומה. ון דר קולק (Van der Kolk, 2015) ציין את חשיבות העבודה הטיפולית הלא מילולית כיעילה במיוחד בהתמודדות

שימוש ב"חלון העוררות האופטימלי" בהתערבות הקבוצתית

לאחר תרגילי סנכרון אחדים בין הורה לילד, תרגילים שנעשו בישיבה ולוו במגע ובקשר עין רבים, אנחנו מרגישות את רמת העוררות בקבוצה. אנחנו מצטרפות אל חברי הקבוצה ומנחות אותם לעמידה, שוב בשיר, בקצב ובתנועה. באחד השירים אנחנו מזמינות את ההורים והילדים להרעיד איבר בגוף: "יש לי רעד בידיים והוא מתגבר, יש לי רעד בידיים ולאן הוא עובר?" בכל פעם מישהו מהמשתתפים אומר לנו איזה חלק בגוף "ירעד" כעת. אחת הילדות מבקשת בתורה להרעיד את האוזניים, ואנחנו מחליפות מבטים בינינו, מבינות כמה עבר על האוזניים האלה וכמה הן זקוקות לשחרור. כשאנחנו אומרות "עכשיו רעד בכל הגוף" ומזמינות אותם להניע את הגוף כולו מתמסרים ההורים והילדים כאחד להזדמנות לפרוק חלק מהמתח בתנועה משותפת. ידוע שרמת הדריכות במצבי דחק גבוהה ומערכת העצבים בעוררות יתר (Perry, 2009); ואכן, ההורים שאנחנו פוגשות מדווחים על עוררות גבוהה שבאה לידי ביטוי, בין השאר, בהתרוצצויות אין-סופיות של הקטנים ובחוסר שינה של הגדולים. למרות הרצון המובן של ההורים להשקיע ואף לעצור את העוררות של הילדים מייד, הגישה של Theraplay פועלת בדרך אחרת. במקום הפסקה מיידית מצטרף ההורה (או המטפל) לרמת העוררות של הילד ואחר כך מתחיל לווסת אותה ולעזור לילד לחזור בהדרגה לחלון העוררות האופטימלי (Window of tolerance) (Siegel, 1999). גם במפגש טיפולי דיאדי בגישה וגם בהתערבות הקבוצתית ישנה תנועתיות שמכוון המטפל בחלון העוררות, הנעה בין פעילות מעוררת לפעילות מרגיעה ומווסתת. לקראת סיום המפגש גם אנחנו מאטות בהדרגה את הקצב ועוברות להתמקד בפעילות מרגיעה ומרפה שממוקדת בממד ההענקה (Nurture). לממד זה יש חשיבות רבה ב-Theraplay, ונכלל בו חיבור בין ההורה לילד, היענות לצרכים פיזיים ורגשיים, מגע, טון רגוע וגם האכלה של ממש. בהתערבויות הדיאדיות שעשינו בשבועות האחרונים ראינו שהילדים מתמסרים פתאום ומרפים. ילד בן חמש שניצל מפגיעה ישירה של טיל בביתו והיה ברמת עוררות גבוהה וסבל מחוסר שינה כמה ימים הסכים, בעידוד המטפלת, להיכנס ל"ערסל" - שמיכה שהחזיקו שני הוריו והניעו מצד לצד. זאת הייתה הפעם הראשונה לאחר ימים שהרפה וביקש שוב ושוב להרגיש את ההגנה המכוונת הזאת מהוריו. בעבודה הקבוצתית ראינו שגם ילדים גדולים מסכימים להתערסל בחיק הוריהם ואפילו להניח להם להאכילם באופן משחקי. בדרך זאת הם שבו והרגישו את הקשר הראשוני הבלתי אמצעי והלא מילולי ביניהם, את החיבור הנחוץ כל כך להרגשת הביטחון בכלל ולצמיחה מתוך טראומה בפרט (Lieberman et al., 2005).

המשך בעמוד 41

בעקבות הניסיון שהצטבר בעולם בחרנו לעבוד בעבודה קבוצתית עם קבוצת הורים וילדים. דרך עבודה זאת ייחודית משום שהיא משלבת הן פעילויות לכל חברי הקבוצה והן תורמות להרגשת הלכידות והקהילתיות, הן פעילויות שמכוונות לכל דיאדה בפני עצמה. העבודה הקבוצתית הזאת אפשרה לנו לתת מענה של ממש למספר רב של משפחות. כמו כן סייעה הקבוצה ליצור בקלות רבה משחקיות, שיר ואווירה קלילה - רכיבים חשובים כל כך להפעלת מערכת המעורבות החברתית, כמו שצינו לעיל. מלבד זאת יש לעבודה הקבוצתית יתרונות טיפוליים מהותיים נוספים, ובראשם שמירה על הקהילה ויצירת הרגשת שייכות ורציפות. הקבוצות נבנו מתוך הקהילה היישובית האורגנית למשפחות שגיל ילדיהן דומה.

עומר (עומר וליבוֹבִיץ, 2007) ציין את חשיבות הרציפות הבין-אישית והרציפות התפקודית כחלק מעקרונות הרציפות החשוב ביותר להתמודדות עם משבר בכלל ועם מלחמה בפרט. הוא הצביע על התערבויות קבוצתיות שהחזירו הורים לתפקוד ההורי שלהם כהתערבויות יעילות מאוד במלחמות קודמות. יכולנו לראות כיצד סייעה הקבוצה למשפחות להיות חלק מההתערבות הפסיכולוגית. נזכיר שמדובר באוכלוסייה שרובה לא נדרש להתערבות פסיכולוגית לפני 7 באוקטובר, ואחדים מהם לא היו פונים לאנשי המקצוע בשטח גם עתה. עם זאת אנחנו יודעים שגם אלה ש"רק" נעקרו זמנית מביתם חווים התערערות ברציפות התפקודית, וניכר שאחדים מההורים התקשו לקבל את העובדה שהם זקוקים לעזרה בשיקום ההתקשרות עם ילדיהם והשבת אמונם. הסטינג הקבוצתי-קהילתי נרמל את החוויה הזאת ואפשר שותפות גורל בין ההורים בחזרה לתפקידם ההורי. העובדה שאותו אב במדים שנכנס לחדר מצא את עצמו בתוך קבוצה מהיישוב שלו, קבוצה שכולם שרים ומשחקים בה עם ילדיהם, הקלה עליו את המעבר מהיותו "איש בתפקיד" ל"אב מתפקד" ששב לפעול בסנכרון ובהדדיות עם ילדיו.

לא כל הילדים הרגישו בנוח לבוא לפגישה עם פסיכולוגית, וגם להם שימשה הקבוצה עוגן בטוח. היא נתנה להם לגיטימיות להיות משחקיים ואף "ילדותיים" ולהכיר בצורך שלהם לקבל רגע של הענקה ורוך מהוריהם. לדוגמה, באחד המפגשים ישב ילד אחד בחוץ ואפילו לא הסכים לומר את שמו כדי לכתוב אותו על מדבקת השם. "אני לא משתתף, זה לתינוקות", הוא אמר. אחר כך בירכו אותו כל חברי הקבוצה בשיר הפתיחה, הוא הפך לחלק מהקבוצה ועד מהרה החל להשתתף בפעילות הקבוצה וספג את האווירה שנוצרה בה. הוא התרכך, צחק ושיתף פעולה עם השאר בכל הפעילויות. במקרה אחר פגשנו ילדה שישבה בהפגנתיות על כיסא בצד והתעקשה שלא להסיר את הרולרבלידס מרגליה. כאשר ראתה את חבריה נענים למגע מהוריהם ירדה בהדרגה לשטיח ועם הזמן הצטרפה לפעילות המשחקית עם אימה. לבסוף הייתה משוחררת, יחפה והתמסרה לליטוף מאימה.

מים באמצע המדבר

אנחנו ממשיכות להוריד את רמת העוררות ובה בעת לחזק, באמצעות התמקדות בממד ההענקה, את מערכות ההתקשרות: את מערכת חיפוש העזרה אצל הילדים ואת מערכת הדאגה, ה־Care giving הבריאה והמיטיב, של ההורים. אנחנו מחלקות להורים קרם ידיים ומלמדות אותם שיר קצר ורגוע של מריחת קרם על ידי הילד. הילדים מתמסרים ומקצתם מבקשים עוד ועוד. האב במדים נינוח משהיה. אשתו הצטרפה אלינו, ושניהם יחד, ברגע של חיבור ושפיות משפחתית, מורחים קרם על ידי הילדים ומחליפים ביניהם מבט מנחם. אחר כך הילדים כבר מרפים ונשכבים על המחצלת, ואנחנו מנחות את ההורים להשתמש במגע עמוק, "להכין משהו טעים על הגב של הילדים". אחדות מהאימהות אומרות שהן כבר מתגעגעות כל כך למטבח שלהן ומכינות על גב הילדה חלה לכבוד שבת. בשלב הזה של המפגש אנחנו מזהות איך כל דיאדה או משפחה נמצאת בתוך עצמה, בחיבור ובקצב שלה, ועם זאת ישנה עוצמה מרגשת של קהילה ושל ה"ביחד" של הדיאדות זאת לצד זאת. אנחנו נותנות להם עוד זמן של

חיבור, מחלקות להורים בייגלה כדי שיינתנו לילדיהם ורואות שהילדים מתמסרים לחוויית ההאכלה. לבסוף אנחנו אוספות את הקבוצה ונפרדות, שוב בקצב ובתנועה, בשיר מאחד שדומה לזה שפתחנו בו. כך אנחנו נותנות מסגרת וסיום מובנה לקבוצה. הם נשארים עוד זמן מה יחד, מסרבים להניח לחוויה המחברת.

הגיע הזמן להיפרד. אותו אב נפרד מאיתנו בלחיצת יד ובמבט חם ומודה על החוויה הזאת בלי מילים. אחת האימהות כותבת לעצמה מה בדיוק עשינו. היא מסבירה לנו שהיא רוצה לשחזר את החוויה עם בת אחרת שלה שזקוקה לזה כל כך. אימא אחת אומרת: "נתת לנו אי של שקט", ואחרת: "לא הצלחתי לדבר עם הילדה שלי בכלל על כל מה שקורה לנו. זאת הפעם הראשונה שהרגשתי שאני מצליחה להגיע אליה", ואחרת מסכמת: "הייתי צמאה בדיוק לזה - כמו מים באמצע המדבר".

אנחנו יושבות לקפה, רגע עם עצמנו, ומעבדות את החוויה; מבינות על בשרנו את חשיבותה של עבודה מחברת לא מילולית. ניכר שגם אצלנו ירדה במקצת רמת הדריכות בגוף. אנחנו נפרדות בחיבוק, כי אחרי הכול, כולנו זקוקים ל־Nurture בימים אלה.

מקורות

- הרטמן, ס' (2018, 1 ביולי). איך ולמה נשביתי בקסם של Theraplay® - טיפול הורה-ילד חווייתי מבוסס התקשרות. פסיכולוגיה עברית. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3705>
- עומר, ח' וליבוביץ, א' (2007). פחדים של ילדים: איך לתמוך במקום לגונן. ספרים.
- Booth, P. B., & Jernberg, A. M. (2009). Theraplay: Helping parents and children build better relationships through attachment-based play. John Wiley & Sons.
- Eruryar, S., & Vostanis, P. (2020). Feasibility of group Theraplay with refugee children in Turkey. Counseling and Psychotherapy Research, 20, 626-637. <https://doi.org/10.1002/Capr.12354>
- Lieberman, A. F., Padron, E., Van Horn, P., & Harris, W. W. (2005). Angels in the nursery: The intergenerational transmission of benevolent parental influences. Infant Mental Health Journal, 26, 504-520. <https://doi.org/10.1002/imhj.20071>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Norris, V., & Lender, D. (2020). Theraplay: The practitioner's guide. Jessica Kingsley Publishers.
- Perry, B. D. (2009). Examining child maltreatment through a neurodevelopmental lens: Clinical applications of the neurosequential model of therapeutics. Journal of Loss and Trauma, 14(4), 240-255. <https://doi.org/10.1080/15325020903004350>
- Porges, S. W. (2011). The polyvagal theory. Norton.
- Porges, S. W. (2015). Play as neural exercise: Insights from the Polyvagal Theory. In D. Pearce-McCall (Ed.), The Power of Play for Mind Brain Health, (pp. 3-7). Available from <http://mindgains.org>
- Rice, K. F., & Groves, B. M. (2005). Hope & healing: A caregiver's guide to helping young children affected by trauma. Zero to Three Press.
- Siegel, D. J. (1999). The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience. Guilford Press.
- Van der Kolk, B. (2015). The body keeps the score: Brain, mind and body in the healing of trauma. Penguin Books.

חיבוק מקוון ומכוון - מענה על שאלות הורים באמצעות קבוצות ווטסאפ בזמן מלחמת חרבות ברזל

שרית שרם-יבין¹ ואליה זימן²

War is not healthy for children and other living things (Lorraine Schneider)

המסר האלמותי הזה שכתבה האומנית לורן שניידר בשנות ה־60, בעקבות מלחמת וייטנאם, מהדהד באוזנינו חזק במיוחד בעת הזאת. מלחמה אינה בריאה לילדים, והם רגישים לה מאוד. מלחמה עלולה להשפיע על ילדים בכל גיל ובכל מקום - בגיל הרך, בגיל ההתבגרות, בעורף ובחזית. מנעד התגובות נרחב ונע בין מצוקה קלה ובין תסמינים חמורים ועמידים. לצד זאת אי אפשר להתעלם מהעובדה שברוב המקרים הילדים מגיבים על אירועים טראומטיים בחזרה לתפקוד תקין. תגובה זאת מבטאת חוסן. כמו שהיטיבה לתאר זאת מאסטן (Masten, 2001), מדובר ב"קסם שכיח". ישנו מחקר מקיף על אודות גורמי חוסן מרכזיים, יותר ופחות, ויש הסכמה רחבה על היכולת ללמד חוסן ולהעצימו. ויסות רגשות הוא גורם חוסן מרכזי שעומד בחזית המחקר כבר שנים אחדות. בקרב ילדים מושפעת במידה רבה יכולתם לווסת רגשות מיכולת הוויסות של הוריהם (Cohen et al., 2014).

מהו ויסות רגשות?

ישנן כמה גישות להמשגה של ויסות רגשות. על פי ההגדרה המרכזית, ויסות רגשות הוא היכולת להשפיע על סוג הרגש שחוויים, מתי חווים אותו, באיזו עוצמה ולכמה זמן (Gross, 1998). כמו כן ישנו מרכיב התגובה על הרגש - עד כמה פועלים על פי הדחף שהרגש מעורר. לדברי גרוס, תהליך הוויסות מתחיל כאשר האדם מפנה קשב לגירוי כלשהו ומפרש את הגירוי כרלוונטי לו.

ילדים הם גורם מובהק שמעמיס (לטוב ולרע) על מערכת הרגש של הוריהם. הם מעוררים אצלם מגוון רחב של רגשות (נעימים ולא נעימים) בעוצמות שונות. אומנם גם כאשר ההורה מווסת את רגשותיו עשוי הרגש להתעורר, ואפילו בעוצמה, אך תגובת ההורה לא תהיה על פי הרגש שהתעורר אצלו אלא תעבור תהליך של בקרה ובדיקה אם זוהי התגובה הרצויה לילד. מצבי טראומה ומשבר יוצרים עומס רב על יכולות הוויסות של כל אדם, כל שכן על הורים. אחדות

מהפרקטיקות ההוריות המיטיבות שזמינות בדרך כלל אינן נגישות להורים שפועלים מתוך עמדת הישרדות. אפשר להמשיג זאת גם כקריסה של יכולת המנטליזציה של ההורה שמתקשה לראות את הדברים מתוך נקודת המבט של ילדיו. מתוך עמדה זאת התגבשה אצלנו כבר בשעות אחר הצהריים של 7 באוקטובר 2023 ההבנה כי המענה הראשוני לילדים בעת הזאת חייב להינתן באמצעות ההורים. בשבת הזאת קיבלנו פניות מהורים מפוחדים אשר תיארו חוסר אונים וביקשו עצה כיצד לנהוג או מה לומר לילדיהם כדי למנוע מצוקה גדולה מדי בעתיד. עמיתה לעבודה שהייתה כלואה עם משפחתה בממ"ד באחד הקיבוצים בעוטף עזה אמרה לנו למוחרת: "כולנו מוצפים בכל כך הרבה מידע ותכנים, לא מוצאים את הראש והרגליים ואין לנו זמן או יכולת להתרכז עכשיו. המענה צריך להיות מייד, קונקרטי, זמין ולא מצריך הרבה קשב". בדבריה אלה סרטטה הלכה למעשה את העקרונות שהובילו להקמת קהילת ההורים של מטיב: התערבות שמתרכזת במתן ייעוץ פסיכוכינוי ובהדגמת תגובות הוריות מווסתות בזמן שמתאים לכל הורה וללא צורך להשקיע משאבי זמן וקשב רבים.

ביום ראשון, 8 באוקטובר, פתחנו חמש קבוצות להורים. הן נבדלו זאת מזאת בגיל הילדים ובמיקום המשפחה (חזית או עורף). בעקבות היקפה הרחב של המלחמה והשפעתה על משפחות ועל ילדים ברחבי הארץ גיבשנו אפיק התערבות שמאפשר להגיע למספר גדול של הורים בבת אחת. הקבוצות התמלאו במהירות, ויחד יש בהן אלפיים הורים ויותר שהם משתתפים "שקטים" שצורכים תוכן בקבוצות. הקבוצה הגדולה ביותר, "קטנטנים בשעת חירום", מיועדת להורים לילדים בגיל הרך, והיא התמלאה במהירות. עם חבריה נמנים אלף משתתפים ויותר. מצד אחד, הדבר עשוי להעיד על הקושי בהתמודדות עם ילדים צעירים, לעיתים בשלב הטרומ-מילולי. מצד אחר, ניכר כי המודעות לעובדה שגם ילדים צעירים מגיבים על מצבי דחק ומושפעים מהם עלתה במידה ניכרת בעשורים האחרונים. בסך הכול, נכון לכתיבת שורות אלה, הגיעו אלינו למעלה מ־250 פניות של הורים שביקשו מידע והכוונה בנושאים שונים שקשורים במלחמה.

¹ שרית שרם-יבין היא פסיכולוגית חינוכית מומחית, מנהלת מרפאת הילדים במטיב - המרכז הישראלי לפסיכותראומה בירושלים.

² אליה זימן היא פסיכולוגית שיקומית מתמחה, חברת צוות מרפאת הילדים במטיב - המרכז הישראלי לפסיכותראומה בירושלים.

מה הורים רוצים לדעת?

מניתוח איכותני של השאלות שהגיעו אלינו עולה כי הסוגיות המרכזיות המעסיקות את ההורים בשעה זאת קשורות לשאלת התיווך: איך מסבירים לילדים את האזעקות? האם מסבירים מילים כמו "מלחמה" ואיך עושים זאת? מה אומרים על החטופים? ומה מספרים על אבא שנמצא במילואים? תחום נוסף שעולה מתוכן השאלות קשור למצב הרגשי שבו שרוי ההורה עצמו: אנחנו בימי מלחמה קשה וכואבת משידענו בעבר, מלחמה שגובה מחיר כבד מהרווחה הנפשית של רבים מאיתנו. ההורים שכתבו לנו דיווחו על רמות גבוהות של מתח, של פחד, של חשש ושל דאגה לצד דריכות ותשישות גדולה. פעמים רבות נפגעה חוויית ההורות שלהם: הם ביטאו חוסר אונים, שיפוטיות כלפי עצמם, חוסר סבלנות והבנה כלפי ילדיהם והנמכה בתחושת המסוגלות ההורית.

כאמור, נמצא כי המלחמה משפיעה גם על הילדים, והשפעה זאת השתקפה היטב בשאלות ההורים. מתוך השאלות שנשלחו אלינו עולה מצוקה רגשית גדולה בקרב הילדים. היא באה לידי ביטוי בהתנהגויות רבות ושונות כגון הימנעויות שונות (למשל, מיציאה מן הממ"ד), היצמדות להורה ונסיגה בהתפתחות. הורים רבים מתארים שינויים רגשיים בילדיהם ומציינים עצבנות, עצב, וחרדה. כל ההתנהגויות האלה נכונות לילדים מהגיל הרך ועד גיל ההתבגרות.

שאלונים

ב־2 בנובמבר, בעקבות הפעילות הענפה בקבוצות, שלחנו בכל קבוצות ההורים שאלון שבנתה הרווד גרוס (מנהלת מחקר במטיב) לשם מחקר נרחב על השפעות המלחמה על האזרחים. על השאלות בו הוספנו כמה שאלות שנוגעות לפעילות בקבוצות ההורים. יידרש עוד זמן כדי לנתח לעומק את הנתונים שהתקבלו, אולם כבר בשלב זה אפשר לציין כמה נתונים מעניינים מתוך השאלונים. ראשית, כצפוי, היו הרוב המוחלט של המשיבים על השאלון הורים שאינם מתגוררים בקו החזית (ובייחוד בעוטף עזה). שנית, אף שמדובר באוכלוסייה שלא נחשפה לזוועות ולאירועים קיצוניים ואינה נחשבת לאוכלוסייה בסיכון, העידו הדיווחים על רמות מתח וחרדה גבוהות למדי וקרובות לנקודת החתך המשמשת לקביעת סיכון ל־ASD (הפרעת דחק). ממצא מעניין נוסף שעלה מתוך השאלונים מלמד כי הורים רבים אינם רואים בממשלה מקור תמיכה, אמון וביטחון; ובעתיד יהיה מעניין לבחון אם קיים קשר בין רמות המצוקה הגבוהות ובין נתון זה. אשר להיעזרות בקבוצות ההורים, 60% בקירוב מהמשיבים על השאלונים דיווחו כי קיומה של

הקבוצה הועיל להם. מרבית הנשאלים ענו כי לא כתבו לנו ישירות אלא נעזרו בתשובות הכלליות שנכתבו בקבוצה.

ואלה המסקנות העיקריות שאפשר להסיק מתוך הפעילות בקבוצות בחודש האחרון:

1. הורים מחפשים תמיכה רגשית וידע פסיכוכינוכי ומוכנים להיעזר באנשי מקצוע לשם כך;
2. עיקר הצורך עלה בקרב הורים לילדים בגיל הרך;
3. נושאי השאלות שהורים מתמודדים איתן משתנים כל הזמן.

תוכנית נמ"ל

נמ"ל - נעשה מקום למשחק" (Cohen et al., 2014) היא תוכנית שמתאימה במיוחד לימים אלה ועולה בקנה אחד עם הדברים שעלו בקבוצות ההורים. את התוכנית פיתחו כהן ופתי-הורנצ'יק במסגרת "מטיב" - המרכז הישראלי לפסיכוטראומה" למען הורים וילדים בגיל הרך שמתגוררים באזורי סכנה ביטחונית מתמשכת. זאת תוכנית מובנית, קצרת מועד (12 מפגשים), שמתקיימת בקבוצה של עשרה זוגות של הורה-ילד. המפגשים בה מכוונים לוויסות חושי באמצעות משחק אִסִּילד, ביטוי רגשי באמצעות שיר ופיתוח התקשרות בטוחה בין אִסִּילד באמצעות פעילויות משחק דיאדיות. לדוגמה, האם מזמינה את הילד ל"מפגש מיוחד" מתחת לצעיף שקוף שמכסה את שניהם, מדמה מרחב בטוח ואינטימי שמעודד תקשורת חיובית ומעורר את מערכת ההתקשרות (שם).

התוכנית לוותה בהערכות איכותניות ובמחקר כמותי והציגה תוצאות מבטיחות מבחינת שיפור איכות ההתקשרות בין ההורה ובין ילדו: ראיונות בתום ההתערבויות הקבוצתיות וריאיון שנערך שנה לאחר ההתערבות הראו כי השפעות התוכנית, על פי הגדרת האימהות, התחלקו לשלושה תחומים מרכזיים: (1) 72% מהאימהות ציינו שינויים חיוביים בקשר הורה-ילד; (2) 59% מהאימהות דיווחו על שינויי התנהגות נתפסים הן אצל האם הן אצל הילד; וכן (3) 35.7% מהאימהות דיווחו על הבנה והפנמה של המסרים ההתייחסותיים המועברים באמצעות התוכנית. שנה לאחר סיום התוכנית דיווחו אימהות כי ההיבטים המשמעותיים ביותר של התוכנית היו תחושת המסוגלות של האימהות בתפקידן, החשיבות של זיהוי רגשות ופחדים, דיבור עליהם ויכולתן לתת מענה על צורכי הילד. בדרך כלל דיברו האימהות על השינוי שחל אצלן במתן החשיבות לזיהוי מצבים רגשיים שהן וילדיהן מרגישים ותגובתם על מצבים אלה. האימהות גם ציינו שכעת יש להן, להרגשתן, כלים רבים יותר להתמודדות עם רגשות שליליים, ובייחוד עם פחד וחרדה, הן שלהן עצמן הן של ילדיהן (שם).

סיכום והמלצות

תיארנו כאן התערבות מקוונת למענה על שאלות של הורים בזמן מלחמת חרבות ברזל. המניע העיקרי להתערבות הזאת היה הרצון ליצור כלי מהיר, זמין וזול שיוכל לתת מענה לאוכלוסייה רחבה. התמקדנו במצוקה של הורים וילדים ובמתן מענה ראשוני לאוכלוסייה שאינה נחשבת ברמת סיכון גבוהה. המענה על שאלות ההורים ניתן בהתאמה למטרות שהוגדרו בפתחת הקבוצות: מענה קונקרטי על שאלות, חיזוק תחושת המסוגלות ההורית, מתן מידע, סיוע בחשיבה את הילד דרך העלאת מניעים שונים להתנהגותו או חוויותו הרגשית ומתן דרכי פעולה. מתוך הניסיון שהצטבר בחמשת

השבועות שבהם פעלו הקבוצות, ומתוך הנאמר לעיל, נראה כי יש צורך בהתערבויות שפונות לקהילת ההורים ויש להן ביקוש. כן נראה שיש למקד את ההתערבויות להורים וילדים בגיל הרך. אחת הדרכים לעשות זאת היא יישומה של תוכנית נמ"ל - נעשה מקום למשחק" שהזכרנו לעיל. לסיכום, לפנינו תקופה רצופת אתגרים כחברה וכאומה. לאוכלוסייה הפגיעה ביותר, והחשובה ביותר לבניית עתידה של החברה, היא אוכלוסיית הילדים הצעירים. כדי למתן עד כמה שאפשר את הנזקים הנפשיים של המלחמה לאוכלוסייה זאת מומלץ להשקיע את מרב המשאבים בחיזוק ההורים, ובפרט את הקשר בין ההורים ובין ילדיהם. בקשר זה טמון החוסן הקהילתי והתקווה לעתיד טוב יותר.

מקורות

- Cohen, E., Pat-Horenczyk, R., & Haar-Shamir, D. (2014). Making room for play: An innovative intervention for toddlers and families under rocket fire. *Clinical Social Work Journal*, 42, 336-345.
<https://doi.org/10.1007/s10615-013-0439-0>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

המשך מעמוד 36

העולם הפנימי של אנשי חינוך וטיפול שמתמודדים עם אירועי טרור וטראומה (פרדס, 2022). מומלץ למסייעים להשתתף גם בהדרכה פרטנית סדירה ובקבוצות עמיתים כמרחב בטוח לשיתוף ועיבוד קשיים, לרכוש כלים ולתרגל שימור עצמי וחמלה עצמית כדי שלא יוותרו מוצפים, שחוקים ומבודדים במצבים קשים.

היעדר תמיכה חברתית מעמיתים ומהממונים ותקשורת לקויה היו משתנים מנבאים לתסמיני שחיקה, עייפות וטראומטיזציה משנית. הדרכה עקבית במתן סיוע רגשי חייבת להיות מרכיב קבוע בעבודה המסייעת (שם). המלצה זו עולה בקנה אחד עם המתואר בספרות העכשווית בקשר לחשיבות שיש להדרכה ולעבודה עם

מקורות

- גילת, י' (2013). "רק באינטרנט אני יכולה לשתף במה שעובר עלי" סיוע נפשי בסביבה מקוונת. תל אביב: מכון מופ"ת.
- גילת, י', עזר, ח' ושגיא, ר' (2011). חיפוש עזרה בקרב מתבגרים: עמדות כלפי פנייה אל מקורות מקוונים ומקורות מסורתיים. מגמות, מ"ז, 616 - 640. גרין, ד' (2005). האינטרנט כמרחב טיפולי מוגן. שיחות, כתב-עת ישראלי לפסיכותרפיה, כרך י"ט, (3).
- דניאלס, ש' (2020). "מה זה מוות בשבילך?" תמיכה טלפונית ומקוונת בתהליך ההתמודדות עם מוות ואובדן, בתוך: בולס ח', קניאל ש', ושל, ר' - (עורכים), הייעוץ החינוכי היום - פרקי עיון ומעשה (עמ' 83-71), תל אביב: רסלינג.
- דניאלס, ש' (2018). כאב אנלוגי בעידן דיגיטלי - התמודדות חיובית עם פרידה וגירושין, תל אביב: מטר, דניאלס, ש' (2016). עזרה ראשונה נפשית. בתוך לוי בלז, י' (עורך ראשי), להאיר את הרי החושך - התנהגות אובדנית בקרב בני נוער, תל אביב: דיוגן.
- דניאלס, ש' (2015). עוצמת ההקשבה - כיצד לסייע לסובבים אותך בזמן מצוקה ומשבר, מטר, תל אביב.

דניאלס-בלטוש, ש' וגוטמן, י' (2010). רוחים ומחירים פסיכולוגיים המובעים מעבודתן הטיפולית של יועצות חינוכיות. היעוץ החינוכי כרך ט"ז, תשע"א, (עמ' 200-223).

לוי-בלז, י' (2015). גורמי סיכון פסיכולוגיים להתאבדות בקרב צעירים. בתוך לוי בלז, י. (עורך ראשי), להאיר את הרי החושך - התנהגות אובדנית בקרב בני נוער, דיונון, תל אביב.

פרדס, א' (2022). מקום בו ניתן לנשום: על שחיקה מקצועית והרחבת בסיסי הביטחון של המטפלת, בטיפולנט
https://www.betipulnet.co.il/articles/a_place_to_breathe_burnout_and_expansion_of_security_bases

רוזנאו, ש' גילת, י'. (2011). "החיים מתפרקים לי בין האצבעות" - מצוקות בני נוער בראי הדואר האלקטרוני. בתוך עזר, ח', גילת, י' ושגיא, ר' (2011). "אני מרגיש לגמרי לבד בסיפור הזה" התמודדות צעירים בישראל עם מצבי לחץ ומצוקה, (עמ' 41-84). תל-אביב: מכון מופ"ת.

Batty et al., (2018). Psychosocial characteristics as potential predictors of suicide in adults: an overview of the evidence with new results from prospective cohort studies, Translational Psychiatry 2018; 8:22.

Barak, A., (2007). Phantom emotions: Psychological determinants of emotional experiences on the Internet. In: A. Joinson, K. Y. A. McKenna, T. Postmes, & U.D. Reips (Eds.), Oxford handbook of Internet psychology (303-329). Oxford, UK: Oxford University Press.

Bonieli-Nissim M., van den Eijnden, R. J. J. M., Furstova J., Marino C., Lahti H., Inchley J., Šmigelskas K., Vieno A. & Badura P. (2022), International perspectives on social media use among adolescents: Implications for mental and social well-being and substance use, Computers in Human Behavior, Volume 129.

Gilat, I. & Shahr, G. (2009). Suicide prevention by online support groups: An Action Theory-based model of emotional first aid. Archives of Suicide Research, 13, 52-63.

Lluch, C., Galiana, L., Doménech, P., & Sansó, N. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on burnout, compassion fatigue, and compassion satisfaction in healthcare personnel: A systematic review of the literature published during the first year of the pandemic. Healthcare 10 (2): 364.

Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. Cyber Psychology & Behavior, 7, 321-326.

Simpson, S., Richardson, L., Pietrabissa, G., Castelnovo, G., & Reid, C. (2020). Videotherapy and therapeutic alliance in the age of COVID-19. Clinical Psychology & Psychotherapy. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/cpp.2521>

Zalsman G. (2019). [SUICIDE: EPIDEMIOLOGY, ETIOLOGY, TREATMENT AND PREVENTION]. Harefuah. 2019 Jul;158(7):468-472. Review. Hebrew.

Weinberg, H. (2021). Obstacles, Challenges and Benefits of Online Group Psychotherapy. American Journal of Psychotherapy. <https://psychotherapy.psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.psychotherapy.20200034>

מחשבות ראשונות על הכוח שביצירת נרטיב משפחתי משותף בזמן טראומה משותפת

אורן סגל¹

עו"סיות ומטפלות ביצירה - פנו למרכז מתוך רצון להקל את הכאב והמצוקה של המשפחות המפונות. כבר ביום הראשון החלה סטודנטית מוכשרת ומרשימה לתואר שני בפסיכולוגיה קלינית לארגן את הסיוע הברה"ני, כינסה את אנשי הטיפול מצד אחד והחלה לזהות את צורכי המפונים מצד אחר. כעבור ימים מספר כבר ניצב מערך ברה"ן התנדבותי ערוך ומתפקד ונתן מענים טיפוליים וסוציאליים ראשוניים למאות השוהים במרכז זה. מערך הסיוע התמקם בחצר הכניסה של בית המלון, בקרבת אולם גדול שבו יכלו ילדים לשחק וליצור. במרחב זה היו כמה ספסלים וכן הוצבו כיסאות ושולחן קבלה. איישו אותו בקביעות כמה מתנדבים. מיקום זה, בחצר הכניסה של המלון, אפשר לשוהים בבית המלון לפנות מיוזמתם לשולחן הקבלה ולבקש סיוע בעבורם או בעבור בני משפחותיהם, או לחלופין להסתובב בחצר, סמוך למערך הסיוע הרגשי שהוקם שם. אלה שהסתובבו באזור הרגשי עשו זאת בדרך כלל במקרה, כביכול, ובתוך כך התבוננו בבני משפחתם (בעיקר בילדי המשפחה) שקיבלו סיוע רגשי או המתינו, אולי בלי להיות מודעים לכך, שאיש טיפול ייצור עימם קשר. אני פסיכולוג שיקומי במחלקת הילדים בבית החולים. במסגרת עבודתי שם נוכחתי לא אחת שהמתנות אלה במרחבים הציבוריים שנמצאים בהם אנשי ונשות מקצוע משקפות משאלה שהם יראו את המצוקה של בן המשפחה המלווה את הילד המטופל לצד החשש לבקש עזרה ישירות ולהיחווה כפגיע. לכן פעמים רבות משמשים מרחבי המתנה אלה ערוץ של ממש ליצירת קשר ולעריכת התערבות ראשונית עם בני משפחה. ואכן, גם כאן זיהיתי כמה הורים, סבים וסבות שהסתובבו באזור אך לא פנו ישירות לבקש עזרה לעצמם.

מתוך מחשבה זאת התחלתי לדבר עם גבר כבן 40 שליווה את שני אחייניו הצעירים ששיחקו זמן מה בקרבת אזור ההמתנה של הסיוע הרגשי. הצגתי את עצמי בפני הגבר ושאלתי אותו לשמו ומאין הוא הגיע למרכז. הוא ענה לי שהגיע מהעוטף, אבל אצלו הכול בסדר; הוא היה קרבי בצבא וראה דברים קשים, ולכן הוא רגיל להתמודד עם אירועים קשים. הוא הוסיף שילדיו הצעירים "לקחו את זה קשה" מכיוון ששהו

בשבת, 7 באוקטובר 2023, התעוררנו כולנו לתוך סיוט ובהתחלה התקשינו להאמין לעצם קיומו, נרחבותו ועוצמתו. בזמן אירוע זה חוו ישירות עשרות אלפי תושבים באזור עוטף עזה - בני ובנות ערים, עיירות, מושבים וקיבוצים - את האימה הקיומית שנגרמה מחדירת מחבלים אל תוך יישוביהם ובתייהם, מלבד מטחי טילים בלתי פוסקים עליהם ועל כל מדינת ישראל. כמו רבים ורבות מאזרחי ישראל שביקשו לסייע להם, גם אני הצטרפתי לאחדות מההתארגנויות השונות של אנשי בריאות הנפש שקמו כדי לתת מענה רגשי ראשוני למתמודדים הרבים שחוו ישירות את אירועי הטרור במתקפת חמאס. בניסיונותי לתרום מעט, בתוך ים של צורך בלתי נגמר, כדי למזער כאב ולצמצם השלכות של טראומה בעתיד נפגשתי, או שוחחתי, עם כמה משפחות ועם יחידים מתושבי עוטף עזה לשם התערבות ראשונית. ההתערבויות האלה עוררו בי מחשבות רבות על עבודה עם חוויות טראומתיות שחוו כמה בני משפחה באותו הזמן. ארצה לשתף כאן מעט את האופן שבו התרחשו התערבויות אלה ואת המחשבות שהן מעוררות בי. לשם כך אתאר התערבות משפחתית שנתכנה במרכז שבו שהו תושבים מפונים מיישובי עוטף עזה. בהתערבות הזאת נכחו שלושה דורות במשפחה, והיא מדגימה בעיניי את המשמעות של יצירת נרטיב משפחתי רחב ומשותף. כדי לשמור על פרטיות הנועצים בהתערבויות אלה לא ייחשפו פרטים מזהים ולא מאפיינים ייחודיים של חוויות הטרומה שעיימה התמודדה המשפחה. במקום זאת אנסה לתאר את האופן שבו אפשרה ההתערבות המשותפת לכל בן משפחה להביא את עצמו בעבור עצמו ובעבור בני משפחתו. כן אתאר את האופן שבו היא אפשרה למשפחה בכללותה לשוב ולמצוא את משאביה וכוחותיה.

כמו מרכזים רבים אחרים, גם המרכז שבו סייעתי היה בית מלון שהחל לארח מפונים, בעיקר משפחות, יומיים בקירוב לאחר אירוע הטרור שהתרחש ביום שבת. באותם ימים ראשונים הייתה האווירה במרכז, כמו בשאר הארץ, כאוטית ומציפה. מתנדבים וגופים רבים - אנשי חינוך, אומנים, תנועות נוער, בתי אוכל וגם אנשי בריאות הנפש כגון פסיכולוגיות,

¹ ד"ר אורן סגל הוא פסיכולוג שיקומי מומחה, מדריך ונירופסיכולוג.

שהדברים שהם חוו "מרסקים את הנפש לתמיד, לכולנו". ההורים הנהנו בראשם באיטיות להסכמה. חשבתי לעצמי שנערה זו, באופן התיישבותה, באמירתה המסכמת, ביכולתה לשמור על קור הרוח של אביה מצד אחד ולהתחבר לחוויה הרגשית כמו אימה מצד שני, יוצרת גשר בין הוריה. בסיפורה הוסיפה הנערה שהיא חלקה את משמרות הכוונות עם הוריה כדי לאפשר להם לישון מעט ביומיים שבהם הם התבצרו בממ"ד. כמו אימה, גם היא תיארה את המחשבות שעברו בראשה בקשר ליכולת ליצור כלי נשק להגנה עצמית מכלי הבית ולמקומות מחבוא שבהם יוכלו היא ואחיה להתחבא אם יחדרו מחבלים לביתם. גם היא צחקה במבוכה כשתיארה את המקומות השונים שבהם חשבה להתחבא ולהחביא. היא השלימה את הפרטים שהחסירה אימה בקשר לשכנים ולחברים שהכירו ונרצחו ונתנה הקשר לכל אחד ואחת מהם. בשלב הזה הגיעו סבה וסבתה והתיישבו לידנו. סבתה ישבה והקשיבה, לרגעים התכנסה בתוך עצמה ולרגעים הגיבה על דברי בני משפחתה בהנהון ובמבט חם. הסב ישב בצד הספסל ופניו פנו לכיוון החצר, מחציתו בתוך השיחה ומחציתו מחוץ לה. הוא ניסה להצחיק את נכדתו בבדיחות שונות ותירץ זאת ברצונו לגרום לבני משפחתו לחזור ולחייך. ניכר שהנכדה מנסה להיות סבלנית כלפיו, אך ניכר גם ריחוק ביניהם. כמו האב, גם הסב חזר פעמים מספר ואמר שאצלו הכול בסדר והוא התיישב פה במקרה כי רצה לאכול את ארוחת הבוקר שלו בחוץ. הנערה המשיכה את סיפורה ותיארה את בריחתם מביתם ברגע שהרגיש אביה שבטוח מספיק בחוץ וכוחות צה"ל פרוסים מכל עבר. היא אמרה שהיא ישבה לידו במשך הנסיעה וראתה את המראות השונים בדרך, גם מראות של שרידי זירות קרב. האב הביט בה מופתע, וניכר כי הבין שבתו הבכורה נחשפה להרבה יותר ממה שחשב. לתחושתו, הוא גם הבין, אולי לראשונה בשבוע זה, כמה הייתה עזר כנגדו בימים האלה וכמה כוח נפשי אצור בה.

בשלב הזה חזרו הילדים הצעירים וביקשו מהוריהם ללוותם לחלל המשחקים והיצירה לילדים. האחיות הבכורה והסבים נשארו איתי, והאחות המשיכה לתאר את חווייתה מאז שהותם במרכז שבו נפגשנו. הסב המשיך להתלוצץ, וניכר שהנכדה אינה מצליחה להבין אותו ואף מתחילה להיות מתוסכלת מתגובותיו שנחו כלל רגישות ולא קשובות לחווייתה. סבתה זיהתה זאת, עצרה את הסב והגיבה על דברי נכדתה בקשר לתחושות שהמשיכו ללוות אותן אחרי שיצאו מביתן. היא התרשמה מהרגשת הביטחון של נכדתה ומיכולתה לשתף את חווייתה וגם לתפקד בימים אלה. היא אמרה שבמשך ימים מספר היא עצמה הייתה קפואה ולא הבינה מה בדיוק מתרחש סביבה, ורק ביומיים האחרונים, לאחר שנעזרה

בממ"ד 48 שעות כמעט. כעת הילדים משוחחים עם איש מקצוע, והוא נמצא כאן עם אחייניו. התיישבתי על ספסל סמוך למקום שבו שוחחנו, והוא התיישב לידי והתבונן בילדיו שישבו במרחק מה מאיתנו ושוחחו עם איש מקצוע אחר. שאלתי אותו אם ירצה לספר לי קצת יותר על מה שעבר עליו מיום שבת, והוא החל לתאר, באופן מנותק מעט ואגבי, כיצד שמר על בני משפחתו במשך יומיים בערך, בשעה שהם היו בממ"ד והוא מחוץ לו, והשגיח שלא יפרצו לביתם. בתיאורו הוא הזכיר את בתו המתבגרת שהייתה הראשונה שדיווחה לו על המתרחש בעירו, כבר ב־06:30 בבוקר, אך הוא לא האמין לה; על אשתו שנלחצה והוא ביקש ממנה להירגע כדי שלא ישמעו אותם; ועל הילדים הצעירים שלא הבינו מה קורה. הוא תיאר את דאגתם הרבה לסבם ולסבתם, ששוהים איתם כאן כעת, כי במשך שעות מספר לא היו להם חשמל ומים, הקשר עימם נותק, והיה ידוע שהם נמצאים באזור מסוכן במיוחד שחדרו אליו מחבלים רבים. בקול רגוע ויציב הוא סיים את סיפורו בתיאור המנוסה לביתם. הוא אמר שזיהה את הרגע שבו הוא יכול לחלץ את משפחתו מביתם, הכניס את כולם לרכב, ביקש מהם להרכין את ראשיהם ולהסתתר כדי שלא יראו אותם וכדי שהם לא יראו מראות קשים בדרך, והם עזבו את היישוב.

בזמן התיאור שלו הגיעה אשתו, אישה כבת 40 גם היא, התיישבה לידנו והקשיבה לדבריו בשקט. כשסיים לספר את סיפורו הזמנתי אותה לשתף את חווייתה מהאירוע והזכרתי את התפקיד שהוא ציין בפניי במיוחד שקיבל עליו בבית. היא החלה לתאר בשקט את חווייתה מתוך הממ"ד, את רגעי האימה הארוכים, את החשש לחדירת מחבלים לדירתם ואת הצורך להיערך לתרחיש כזה. בצחוק מהול בכאב נורא היא סיפרה שלכל אורך השהות בממ"ד היא החזיקה בידה סכין להכנת כריכים לילדות, כדי שתוכל להגן עליהן אם ינסו לתקוף אותם. כששמע את דבריה הצליח אב המשפחה, לראשונה בשיחתנו, לשתף גם הוא בתחושת האיום שהרגיש וסיפר שהוא ואשתו שיתפו פעולה יחד, מעבר לדלת הממ"ד, כדי להחליט מתי ואיך אפשר להוציא בני משפחה לשירותים או להביא אוכל מהמטבח. בזמן הסיפור של האם הצטרפה אלינו הבת הבכורה, נערה בת 16. היא התיישבה מולי, בין שני הוריה, הביטה בהם בקשב רב וברצינות ומפעם לפעם הנהנה בראשה כשתאם תיאור החוויה שסיפרה האם את חווייתה היא. הצעתי לה להצטרף אלינו ולשתף אותנו באופן שבו היא חוותה את הדברים. חיברתי אותה לסיפור המשפחתי דרך סיפורו של האב, שבו היא הייתה הראשונה שהודיעה לו, ואחר כך לכל המשפחה, על חדירת המחבלים ליישוב. היא פתחה ואמרה, בקול יציב כמו של אביה ובבגרות רבה,

באשת מקצוע במרכז, הרגישה שהיא מתחילה לחזור לעצמה. לשמע דברים אלה פנתה אליי הנערה והסבירה לי שהסבים היו מנותקים מהם במשך כמה שעות, ובשעות אלה התחולל מול ביתם קרב של ממש, והם נחשפו אליו מחלון דירתם. הרגשתי שהנערה יצרה קדימון נרטיבי ממש כדי לאפשר לסבים לספר את סיפורם, וכך באמת היה. סבתה החלה לתאר את חוויתיה שלה מתחילתו של אותו הבוקר ועד יציאתם לאחר יומיים. היא תיארה את החוויה בשקט ובאיטיות, שחזרה רגעי אימה ופחד מוות, אך גם הדגישה שפעלה כדי לשמור עליה ועל בעלה ברגעים אלה. בשלב זה פנה אליי הסב ושאל אותי, הפעם ברצינות, "למה זה טוב? איך זה עוזר לנו עם מה שקרה לנו עכשיו?" הבנתי משאלתו ומתגובת אשתו, שהביטה בו ברוך ובשקט, שכעת גם הוא רוצה לשתף את חוויתו, אבל חושש לעשות זאת. עניתי לו שיכולתו לספר את מה שעבר עליהם עשויה לעזור להפוך את החוויה למשהו שנוחר בעבר ולא יציף פתאום באופן לא צפוי. הזמנתי אותו לשבת קרוב יותר לאשתו ולספר את החוויה מנקודת מבטו. הוא החל לספר, בהתחלה בקור רוח ובתגובה על פרטים שתיארה אשתו; אך ככל שהמשיך לספר כך החל להתעכב יותר על החוויה האישית שלו, על הרגעים שהיו לו קשים במיוחד, על המראות שהוא ראה ואשתו לא ראתה בזמן שהשיג על שניהם דרך חלון ביתם, על הפחד שמא תבכה אשתו או תזעק, ואז ידעו המחבלים שהם נמצאים שם ויחדרו לביתם. הסב והסבה סיפרו כי הם האמינו שלא יוכלו להינצל אם ייכנסו מחבלים לדירתם. ברגע זה אמרה לי סבתא, "ידעתי שהוא מפחד, ראיתי את זה בעיניים שלו, אבל עד עכשיו לא דיברנו על זה ששנינו פחדנו מאותו הדבר". הוא הביט בה והנהן לאישור.

מתוך ההתערבות עם המשפחה הזאת, ועם משפחות ועם יחידים אחרים שפגשתי להתערבויות ראשוניות בשבועות הראשונים לאחר אירועי 7 באוקטובר, עולה בי ההבנה שרבים מהנרטיבים של הטראומה וההחלמה, ולכל הפחות אלה שנחו באירועי הטרור האלה, מעוגנים בתוך הקשר בין אישי משפחתי או קבוצתי. מהדהד בי שוב ושוב הרעיון הפסיכונרטיבי שכדי לתת משמעות לחוויותיו, האדם מספר את עצמו ואת האחרים כסיפור וגם מטמיע סיפורים של אחרים בתוך סיפורו שלו. גם בחוויות בעלות פוטנציאל טראומתי יש להבניית הסיפור תפקיד חשוב מבחינת האופן שבו יעוצב העצמי והעולם שבו הוא מתקיים. כשאני חושב על ההשפעה ההדדית הקיימת מלכתחילה בין סיפורי של היחיד על עצמו ובין סיפוריהם של אחרים אני תוהה מה קורה כשבאירוע הטראומתי עצמו נכללים אחרים משמעותיים; מה משמעות סיפוריהם ועדויותיהם של אותם אחרים לאופן שבו מעוצב

נרטיב הטראומה? כיצד נשזרים סיפוריהם בתוך סיפורו של היחיד? מה קורה כשסיפוריהם נעדרים? ובתוך כך אני תוהה מה עשויות להיות המשמעויות הייחודיות של התערבויות משפחתיות מיידיות.

מתוך סיפורי הניצולים שעלו לפניי בלטה העובדה שהטראומה המשותפת נחוותה בזמנית כטראומה שמדגישה את החיבור בין בני המשפחה, אבל גם את חווית הלבד הייחודית של כל בן משפחה בנפרד. מצד אחד החוויה מחברת: כל בני המשפחה חוו יחד חוויה עוצמתית כל כך, אימה כל כך, מנותקת כל כך מרצף החיים שהורגלו לו עד אותה חוויה; חוויה שבה לכל אחד מבני המשפחה היה תפקיד יחודי באותם רגעים; חוויה שרק הנוכחים בה יכולים להיות שותפים לגורל. המשפט החוזר "זר לא יבין זאת אלא רק מי שהיה שם איתי" מהדהד שוב ושוב. ומצד אחר, כדרך של חוויות שמסכנות את עצם הקיום, כל אחד ואחת מבני ומבנות המשפחה נמצאים לבדם בתגובתם הייחודית על האימה הקיומית שחוו, מי בניתוק ומי בסערה, מי ברצון לשתף ומי בהסתגרות. איום קיומי זה והתגובות האישיות הייחודיות על האיום טומנים בחובם סכנה של פירוק היחידה המשפחתית והנרטיב המשפחתי לנרטיבים בודדים ומבודדים של בני המשפחה. אם פירוק זה הופך להיות דומיננטי בנרטיב הטראומתי, הוא עשוי להגביר את חווית האיום והערעור הקיומי שעשויים להיחוו בעקבות הטראומה. משאבי התמיכה המשפחתיים והמשמעויות הנוספות של החוויה שעשויות לעלות בנרטיב משפחתי משותף עשויים למתן את השפעתו ההרסנית של נרטיב הטראומה המבודד.

בעיניי, סכנת הבידוד והפירוק המשפחתי שחווים בשעת טראומה מושפעת בראש ובראשונה מהאופן שבו מעצב כל אחד מבני ומבנות המשפחה, בנפרד או במשותף, את יצירת הנרטיב. יש מי שמשתפים יותר בחוויותם ומבקשים ליצור נרטיב משותף (Co-narrative) מרובה משתתפים; ויש רבים שאינם עושים זאת ואף חוששים לעשות זאת דווקא בחברת בני המשפחה שאיתם חוו את החוויה הטראומתית. אצל אחדים מאלה שאינם משתפים את נרטיב הטראומה עם בני משפחתם מושק הנרטיב לגמרי ואינו מקבל ביטוי בחברת איש; אצל אחרים הוא מקבל ביטוי בחברת קרובים מחוץ למשפחה או בחברת אנשי מקצוע. קיימות סיבות רבות לקושי לשתף את החוויה בקרב בני המשפחה. עם אחת הסיבות המרכזיות שעלו בשיחות עימי נמנה החשש שמא שיתוף החוויה בתוך המשפחה ישוב ויעיר את החוויה הטראומתית ויחיה אותה ויציף אותה בקרב בני משפחה שלא דווקא יוכלו לשאת זאת. חשש מרכזי נוסף היה החשש להעיר מתוך החוויה היבטים או תחושות

שלא קיבלו ביטוי במסגרת התפקידים או אופני התקשורת שנבנו בחוויה המשותפת. בתוך כך חזר על עצמו בסיפורים רבים הצורך לשמור על קור רוח ועל שקט בזמן ההתבצרות במרחבים המוגנים ובממ"דים, הצורך של ההורים להפגין ביטחון בחברת ילדיהם ושל הילדים בחברת הוריהם וגם לשם התגוננות מפני חדירת מחבלים לביתם. ייתכן שהקושי לדבר את החוויה המשותפת לאחר מכן נובע גם מהדינמיקה שנוצרה עוד בתחילת האירוע בנוגע לסכנה הטמונה בפעולת הדיבור בזמן אמת.

אני סבור שגם כשיש ביטוי כלשהו לסיפור הטראומה של היחיד, דרך שיתוף חברים או דרך עבודה טיפולית עם אנשי מקצוע, נותרים היבטים משמעותיים של החוויה מנותקים ולא מעובדים בהיעדר נרטיב כלשהו שנוצר עם שאר הנוכחים בחוויה הטראומתית. בהקשר המשפחתי עשויים דפוסי עצמי-אחר ומשמעויות של יחסי עצמי-אחר שנוצרו ברגעי האימה ונחוו כמערערים על הקשרים הבין-אישיים להיוותר קפואים בזמן ונוקשים; ובהיעדר עיבוד משותף של החוויה הם עשויים לפרק את הכוחות המשפחתיים. למשל, הסב שלא הצליח לתקשר כלל את חוויתו עם אחריים חווה את אשתו רק כמוצפת רגשית וזקוקה לעזרה, באופן שאולי הפחיד והרחיק אותו ממנה, עד ששמע את סיפורה במלואו ואת תגובותיה על סיפורו שלו. בתוך הסיפור שלה שמע גם את כוחותיה ואת עשייתה בחוויה הטראומתית באופן שנתן משמעות לתגובותיה וגם אפשר לו להרגיש שגם היא ראתה אותו ואת צרכיו "והייתה שם" בעבורו בשעות הקשות האלה.

הנרטיב המשותף הוא בבסיסו נרטיב שמחבר בין בני המשפחה, מעניק משמעות לכל אחד מבני המשפחה שמספרים את הנרטיב ופועל נגד הפירוק ליחידות מבודדות. מכאן גם מגיעה כוחה של התערבות משפחתית בהקשר של טראומה הן עכשיו הן כהתערבות בעתיד. בתוך התערבות משותפת כזאת הנרטיבים הפרטיים אינם נעלמים אלא שזורים אלה באלה ומאפשרים לכל אחד מהנרטיבים, ובעצם לכל אחד מבני ומבנות המשפחה, להיות תורמים ובעלי ערך זה למען זה. כל אחד מבני המשפחה תורם את נקודת מבטו הייחודית לחוויה ולאופן שבו הוא ראה את עצמו וגם את האחרים במשפחתו בתוך החוויה. דרך נקודת המבט של האחר יכול היחיד לתפוס את עצמו כפעיל או כבעל תפקיד חשוב לעומת האחר. כן הוא יכול לתפוס את חשיבות התמיכה ההדדית שהתקיימה בחוויה באופן שלא נתפס בנרטיב העצמי המבודד. בחווית טראומה, שבה הסכנה הגדולה ביותר לחוסן הנפשי לאורך זמן הוא חווית העצמי כחסר אוניס וחסר משמעות, ממלאת היכולת לחזור להיות תורם

ובעל חשיבות במסגרת המשפחתית תפקיד חשוב. נוסף על כך, נקודות המבט השונות אשר העלו בני המשפחה בנרטיב המשותף מאפשרות לתת ביטוי מלא לחוויה ולמלא פערים וחורים בנרטיבים של היחידים. בזכות ביטוי מלא זה אפשר להבין את החוויה, ובייחוד כשאירוע טראומתי כזה מאיים על יצירת חיבורים קוגניטיביים ונפשיים. להשלמת הפערים המשותפת הזאת תפקיד רב-ערך בעיבוד החוויה הטראומתית ובחזוק החוסן הנפשי במצב של סכנה לדיסוציאציה ופירוק מנטלי של החוויה. לבסוף, האופנים שבהם נשזרים הנרטיבים הפרטיים השונים אלה באלה יוצרים תהליכי הכרה הדדית מבחינת השפעתם ההדדית של הנרטיבים. השפעות הנרטיבים הם בעצם ביטוי ליכולתם של בני המשפחה להכיר זה בזה ולהשפיע זה על זה. הכרה הדדית זאת מאפשרת בראש ובראשונה לשוב ולחבר בין בני המשפחה באופן מלא יותר ולצאת מתפקידים נוקשים שאולי עוצבו בחוויה הטראומתית ואולי אף לפני כן. אחר כך יאפשרו הזרעים שהכרה הדדית זאת טומנת בחובה צמיחה במשפחה ואולי אף צמיחה פוסט-טראומתית. למשל, בתיאור המשפחה שצינתי ראה את עצמו אב המשפחה בתחילת ההתערבות נושא על גבו בלעדית את ביטחון המשפחה. אחר כך הוא הצליח לראות אחרת את בתו הבכורה - חזקה יותר, בעלת יכולת לעבור בגמישות בין ביטוי רגשותיה ובין תפקוד במצבים קשים ומפחידים, נערה שיכולה לעמוד לימינו כשיש צורך בזה. יכולתו לראות את בתו הבכורה, וגם את אשתו, באופן הזה אפשרה לו בשלב מאוחר מזה לתת ביטוי לחלקים הפגיעים שלו ולהשפעות האירוע גם עליו, ובכך לאפשר לעצמו לעבד את שחוה באופן מלא יותר.

מתוך התנסויותי אלה בימים הראשונים למלחמה אני סבור שיש לתת תשומת לב רבה יותר להתערבויות מיידיות בהקשרים משפחתיים כאשר הטראומה נחוותה במשותף; אולי אף כקו ראשון של התערבות, לפני קיומן או בד בבד עם קיומן של התערבויות פרטניות. מתוך המחשבות שעלו כאן על המשמעויות השונות שיש להתערבות המבליטה יצירת נרטיב משותף לחוויה הטראומתית אני סבור שיש פוטנציאל רב גם בעבודה ממושכת מזאת בהקשר משפחתי. בעבודה ממושכת אפשר להמשיך ולהעמיק את תהליכי ההכרה ההדדית שטמונים בהקשבה לנרטיבים השונים ולחיבור ביניהם. מלבד זאת, בעבודה ממושכת אפשר, וחשוב, לראות שהחוויה הטראומתית נשזרת בנרטיב המשפחתי ובנרטיבים הפרטיים שקדמו לטראומה. כן חשוב לראות את השפעותיה השונות של הטראומה על המשפחה כמכלול ועל בני המשפחה כיחידים בעתיד.

עוצמת הרוח האנושית וביטוייה בזמן מלחמה

נעמי (יפה) עיני¹

לוגותרפיה כגישה טיפולית

פראנקל פיתח את הלוגותרפיה טרם השואה, והיא נמצאה יעילה ומבוססת מחקרית. יתר על כן, עקרונותיה, שיטותיה וכן הישגיה נבחנו ואומתו בזירה המאתגרת ביותר שאפשר להעלות על הדעת:

רבים מכם, שלא חוו חיים במחנה ריכוז, ישאלו אותי בתדהמה כיצד יכול אדם לשאת את כל הדברים שדיברתי עליהם. האמינו לי, מי שחווה ושרד את כל זה נדהם עוד יותר מכם! אבל אל נא תשכחו: דומה כי הנפש האנושית מתנהגת במובנים מסוימים כמו קשת קמורה: ניתן לתמוך בקשת רעועה באמצעות הגדלת העומס עליה. נראה כי גם הנפש האנושית מתחזקת משהיא חווה עומס (פראנקל, 2021, עמ' 136).

לצד הנפש החסונה מציבה הלוגותרפיה את הרוח. זו אינה מסתפקת בהסתגלות למציאות או בעיצוב חייו החיצוניים של האדם אלא חותרת לקיום אחראי ולהגשמה פנימית, ייחודית ואישית. כאשר הרוח האנושית חבויה או לא מודעת עלול האדם לחוות משבר ולפתח נזירות נואוגנית רוחנית שתגרום לו לפקפק ואף למאוס בחייו.

אירועים טראגיים, ולעיתים חיי נוחות או הצלחה מסחררת דווקא, מזמנים משברי משמעות וחושפים בלבול והיעדר מטרה ומשימה למילוי. שיעמום או חסימה פתאומית של אפיקי פעולה ואופני מימוש של הערכים היקרים לנו עשויים לעורר חרדה ומצוקה רוחנית. לדוגמה, אנליסט שמפוטר מעבודתו ללא הודעה מוקדמת; נערה בעלת יכולות מנהיגות שאינה מתקבלת להדרכה בתנועת נוער; ספורטאי שנפגע והפך לנכה ובאמצעות גופו הביא לידי ביטוי את ערך המצוינות והנחישות; או אדם שאיבד את אהוביו והרגיש שהאהבה שיש בידיו להעניק נותרת מיותרת, ללא מען - במצבים מעין אלה, כמו במאבק על החיים עצמם, נדרש האדם להתעמת עם נתוני המציאות החדשים ולגלות בהם משמעות.³

עבודת הלוגותרפיסט מורכבת, ונדרשת לה מיומנות רבה וענווה. בהקשיבו ל"תלונות" הפונה יברר הלוגותרפיסט את

מטרת מאמר זה היא להפנות זרקור אל "האסכולה השלישית בפסיכותרפיה" - הלוגותרפיה, ובפרט אל החידוש שגישה הומניסטית-אקזיסטנציאלית זו תרמה לעולם בעיסוקה בממד הרוח באדם, ממד שמתקיים לצד הממד הגופני והנפשי שלו ומעבר לו. ממד זה נוכח ומתחדד באופן מובהק (והוא אף חיוני) בימי אתגר ומצוקה. במאמר זה אבקש להדגים את ביטויי סביבתו, כעת, בימי מלחמת חרבות ברזל.

הלוגותרפיה היא אסכולה בפסיכותרפיה אשר "מעמתת את האדם עם משמעות חייו ומכווננת אותו כלפיה" (פראנקל, 1970, עמ' 159). מקור המילה לוגוס הוא ביוונית, ומשמעה: משמעות, פשר. על פי גישה זו, השאיפה למצוא משמעות לחיים היא הכוח המניע הראשוני של האדם, וביטוייה הם חתירה לקיום שיש בו מטרה, ייחודיות והיגיון.

פראנקל טען כי לחיים יש פשר ומשמעות בכל רגע וכי בריאות הנפש מבוססת על מידת מה של מתח בין מה שכבר השיג האדם בחייו ובין מה שעליו עוד להשלים; ובמילים אחרות: פער בין מה שהאדם הוא היום ובין מה שהוא ראוי ועשוי להיות. מתח זה טבוע במהותו של האדם וחיוני אפוא לרווחה נפשית. "בל נהסס מלאתגר אדם להגשים פשר פוטנציאלי", גרס פראנקל. "רק בדרך זו נעורר את שאיפתו לפשר משלב החביון" (שם, עמ' 168). הטיפול הלוגותרפי מעניק לאדם כלים להתמודדות עם מצבים שבהם משמעות קיומו נחוות כנעדרת או בלתי אפשרית להשגה.

מושגים מרכזיים בגישת הלוגותרפיה הם בחירה ואחריות. על פי גישה זו, בחירותיו של האדם בנוגע לחייו ולהתנהלותו בימי שגרה ומשבר אינן מונעות רק מתכתיבים גנטיים וסביבתיים אלא מושפעות בעיקר מערכיו וממצפוניו האישיים, היינו מן הממד הרוחני שבו. גם בשעת איום על חייו יכול האדם לבחור כיצד להגיב וכיצד, חלילה, להיפרד מן העולם. לדברי פראנקל: זמן רב מדי ניסתה הפסיכיאטריה לגרוס את רוח האדם כמנגנון בלבד... נדמה לי כי חלום זה נגזר עתה... אדם אינו עצם אחד בין עצמים אחרים. עצמים מגדירים זה את זה ואילו האדם, בסופו של חשבון, ניחן בכוח ההגדרה העצמית. האדם שהוא גדל להיות במסגרת המגבלות של נתוניו וסביבתו - הוא הוא שפיתח אותו (שם, עמ' 212).

¹נעמי (יפה) עיני היא פסיכולוגית חינוכית מומחית מדריכה ולוגותרפיסטית. היא ממונה על ההכשרה בשירות הפסיכולוגי החינוכי בשדרות, דוקטורנטית לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר-אילן וחברת סגל במכון ויקטור פראנקל ללוגותרפיה.

²טיפול באמצעות מציאת משמעות, מייסודו של ויקטור אמיל פראנקל, רופא נזירולוג ופסיכיאטר יהודי וינאי, שורד ארבעה מחנות ריכוז במלחמת העולם השנייה.

³גילוי משמעות במצב נתון אין פירושו מתן הסבר או מציאת פן חיובי בהתרחשותו, אלא זיהוי האירוע כבעל פוטנציאל מחולל שינוי שמביא אדם לידי מודעות לאחריותו כלפי מצפונו או כלפי החברה.

ראינו אותם בהתנהגותם של אזרחים - אימהות, אבות ואחים שחירפו את נפשם באומץ ובעוז בהגנתם על היקרים להם מכול כשעמדו לפני תוקפנות חסרת מעצורים. ראינו אותם גם בקרב חברי כיתות הכוננות, אצל אנשי כוחות הביטחון והחיילים שהתייצבו לשירות ואף חזרו מחו"ל כדי להילחם. אנו עדים לביטוייה של הרוח אצל הנשאים בעורף - הם מניחים בצד את צורכיהם ואת עמדותיהם בנושאים שונים ומביעים סולידריות עמוקה עם כאב הנפגעים ועם התגובה הצבאית המתבקשת ומציפים את הלוחמים ואת המפונים במזון ובאלפי יוזמות התנדבות, פרי כישוריהם והכשרתם. הרוח האנושית ניבטת גם מעיניהם של כלל האזרחים הנושאים בכאב ובהסכמה אצילית ושותקת את מחיר הדמים שגובה הלחימה. כל אלה מדגימים שפה ערכית, יכולת התעלות וביטוי עוצמתי של רצון אישי וקהילתי לתקן את ההרס ואת הפורענות ולהשיב לעולם את ערך החיים, החירות והאנושיות. גם להומור (ובייחוד לסרטונים של חיילים ועל חיילים) ישנו ביטוי בימים אלה. בכוחו להציע מבט יצירתי במתרחש ובתוך כך לעצב את החרדה המתעוררת למראה אימי המלחמה ולהחלישה. שימוש בחיזוק אמוני דתי, במדיטציה ובנוכחות מודעת מציף את הרשתות החברתיות, כאמצעי לבניית חוסן והתמודדות ושיח מבוסס משמעות, ומוצא לו מקום במרכזי הפינוי, בבתי ואף באולפנים.

ממד הרוח שבנו, שניעור בימים קשים אלה, מחולל את השינוי האישי והחברתי שאנו עדים לו ומציע מזור ומרפא לצלקות הפיצול, הייאוש והיריבות שנפערו בנו בשנים האחרונות. אימוץ תפיסת "משיב הרוח" והנחלת עקרונות הלוגותרפיה כגישה רעיונית וכמנוף ומנוע טיפולי-מעשי הם הצהרה של תקווה ותביעה רעננה ומתבקשת למימוש משמעות בחיים; ובלשונו של פראנקל, "לגילוי האפשרות הגלומה בתוך ממשות" (שם, עמ' 41).

מן התאוריה לשדה: מבט רפלקטיבי על יישומה הקליני של הלוגותרפיה בשגרה ובעת המלחמה

הצצה אל המפגש הטיפולי הנעשה בגישת הלוגותרפיה בימי שגרה ומלחמה תחשוף קווי מתאר ייחודיים-אופייניים החל באופן שבו מתבונן המטפל בפונה, דרך תוכן השיח וכלה בכלי ההתערבות ומשכה. פראנקל יישם בפועל את דברי ההוגה והמשורר גתה על אודות האדם שטען שאם נתבונן באדם כמות שהוא, נדרדר אותו, אך אם נתבונן בו כמו שהוא צריך להיות, נהפוך אותו למסוגל להיות מה שהוא אכן יכול להיות.

המרכיבים הגופניים, הנפשיים והרוחניים הקשורים במצוקה, יבחין ביניהם ויבחן אפשרויות למענה בכל תחום ותחום. כך יתרשם (גם לאחר שהתייעץ עם עמיתיו) אם מדובר בסבל שאפשר לרפאו בטיפול תרופתי או כירורגי ויבדוק אם אפשר להקל את המצוקה באמצעות טיפול קוגניטיבי ואתגור מחשבות מגבילות, שבירת התניות התנהגות והסרת לחץ שמקורו במוסכמות חברתיות. לצד זאת יבדוק הלוגותרפיסט אם הפונה סובל ממשבר משמעות והרגשה חריפה של "זיוף", מחיים נעדרים אותנטיות וביטוי אישי וערכי.



הטיפול הלוגותרפי מתאים לכל אדם, בכל גיל, שחווה ריק והיעדר משמעות בחייו (מצוקה רוחנית). "אם ברצוננו לעזור לחולים שלנו להעביר אותם ממצב של 'חולה' למצב של 'אדם', עלינו להביאם לא רק שיחוו את חייהם מתוך אחריות להזדמנויות להגשמת ערכים, אלא גם להראות להם את אחריותם למילוי תפקידים הייחודיים" (פראנקל, 2010, עמ' 86). שאלת המשמעות, גרס פראנקל, אינה מופנית אל החיים כי אם אל האדם, ועליו להגיב עליה מתוך הרגשת חירות פנימית, במעשים שחורגים אף ממגבלות קיומו האישי-הביולוגי והחברתי.

המצוקה הרוחנית תיענה בכלים שונים, אך בבסיסה תהיה מכוונת לחשיפת ערכי היסוד שמחזיק בהם הפונה, לחיזוק כוח הרצון שלו, למודעותו לקיום אחראי ולנקיטת עמדה במציאות לא רצויה. ההתערבות תקדם מרחב מזמין לביטוי של חוש הומור, גילוי כוח היצירה, תרגול היכולת להיות נוכח בהווה (מיינדפולנס), חיבור למשמעות עליונה (אמונה בסדר עליון, בהיגיון שמעל להיגיון - למי שמרגיש כך) ותנכית את ביטויי ההתעלות - היכולת האנושית לצאת מן החשיבה האגואיסטית ולפעול בנדיבות למען טובת הזולת ואף "להפוך טרגדיה לניצחון אישי" (פראנקל, 1982, עמ' 42).

ימי המלחמה שאנו חווים עתה רוויים ביטויים מרהיבים של מימוש הקריאה למשמעות וגילוי עוצמת הרוח האנושית.

הלוגותרפיסט לא יזהה אם כ"נסערת, לא מווסתת ובוטה" בהטיחה האשמות בצוות החינוך ובגורמי הרשות וגם לא יגדיר אדם על פי בעיות ההתנהגות שלו או הפרעת הקשב והתקשורת שאובחנו אצלו. הוא לא יאבחן הורים כ"מפונים", "חרדתיים" ו"פוסטטראומטיים" אלא יזהה בהתנהגותם חתירה למשמעות, לקיום שיש בו מטרה, חותם אישי ומידה של היגיון. הלוגותרפיסט יסייע למתבגרת להתבונן בתעדוף המחודש שמתחולל בערכיה בעקבות המצב (מעצמאות ללכידות משפחתית, מלמידה למעורבות חברתית וכדומה) ולחקור אותו. הוא יעודד בעלי תפקידים ומנהיגים טבעיים לבטא את ערכיהם וכישוריהם האישיים והמקצועיים גם בהיעדר סביבת העבודה או ההשפעה הטבעית שלהם. הוא ימצא את עצמו מצטרף לצחוקה של משפחה מהדרום מבדיחה אינטימית על הגשמה פתאומית של חלומה לעבור לירושלים או לעצב מחדש את ביתה. לוגותרפיסט יסייע באיתור מוקדי האחריות של כל אחד מבני המשפחה -

מקורות

פראנקל, ו' (1970). האדם מחפש משמעות, מבוא ללוגותרפיה. דביר.

פראנקל, ו' (1982). הזעקה הלא נשמעת למשמעות. דביר.

פראנקל, ו' (2010). הרופא והנפש. דביר.

פראנקל, ו' (2021). כן לחיים למרות הכול. דביר.

בחירת תפקיד אישי של כל חבר במשפחה, מגיל גן ועד 120, ויזמן שיח אישי וקבוצתי שמכוון לאיתור הזדמנויות יום-יומיות לחירות ולבחירה (ובייחוד במצב הכפוי). הוא גם יעודד יוזמות ותרומה של נפגעים לזולתם; ישתובב עם פעוט שמפגין שמחת חיים עליזה בלא קשר לתנאי חייו שהשתנו; ויתבונן בענווה, ללא מילים, בידיו של סב שמברכות את נכדו המתגייס ובעיניו הטובות המקרינות רוח בריאה של תקווה. הלוגותרפיסט ישהה עם הפונים זמן קצר או ארוך, ככל שיזדקקו לו. הוא יכיל בסבלנות ובאהבה את ביטוייהם של כאב האובדן והשכול, את הסבל, את החרדה, את אהודאות לעתיד, את "הפרת החוזה" שהם וכולנו חווים בהקשר של החיים בכלל, ולכיוון שלנו בתוכם, ואת השבר באמון. בתוך כל אלה הוא יחפש (וידע שימצא) את הניצוץ האנושי של בן שיחו המתריס כנגד האפשרות להרים ידיים ומשתוקק לנסח חוזה חיים חדש ואפשרי הקורא לו לקום מן האפר, להשתקם ולשקם.

המשך מעמוד 28

ומתעוררות. אנשים שלא זימנו מסע לחיפוש עצמי נדרשים לעשות את זה כעת. זאת השעה וזה מה שנכפה עליהם - לקבל החלטות חדשות הנוגעות לחייהם שסטו ממסלולם. במצב כזה הם מוכרחים ללמוד להכיר את עצמם, להבין מה מניע אותם, לפי מה הם בוחרים את צעדיהם להמשך חייהם. לצד השמירה על ההגנות זה השלב שבו אני מציעה להאזין היטב לתוכן שעולה ולהתחיל להעז לעשות חיבורים זהירים לעולם הפנימי שהתעורר בתגובה על המציאות החיצונית. אמיתות פנימיות שהשתקעו בתוך הנפש במשך שנים והיו רדומות עד עתה התעוררו פתאום בעקבות הטראומה שהתחוללה במציאות החיצונית ואוששו או הופרכו; חרדות קדומות מוצאות כעת מפלט בשאלות חיים. זאת העת לבחור מחדש ולהתחבר מחדש.

גדלים והולכים לגן באותם שבילים שהם עצמם צעדו בהם; היו בהם שאיבדו מקום עבודה שחשבו שיעבדו בו עד הפנסיה וכעת צריכים למצוא נתיב קריירה חדש; היו שחיכו לרגע שכבר יוכלו להחליף עבודה; יש שאיבדו את העסק שלהם; ואחרים שחלמו להזדקן יחד ונותרו כעת ללא בן או בת זוג.

ככל שהטראומה של אותה שבת מעובדת יותר אצל רבים מהמפונים כך אני שמה לב שכעת מתעורר אצלם משבר הסתגלות גדול יותר. אם הם במצב נפשי שמאפשר להם להסתכל קדימה ולחתור לבניית חיים חדשים, צצות בקרבם שאלות גורליות רבות עכשיו מכיוון שנטרפו הקלפים של חייהם - היכן יגורו? במה יעבדו? אולי זאת הזדמנות להחליף קריירה? לעשות רילוקיישן? שאלות על זוגיות שבות

רשימות על מחשבות מקצועיות וחוויות אנושיות

צביקה תורן¹

1. ליצור חוויה של רצף אירועים הגיוני שבו דבר נובע מדבר.
 2. לצמצם חוויה של חוסר אונים באמצעות הצבעה על פעולות שעשה המטופל למען חילוצו מפני האיום על חייו ובריאותו.
 3. "להיות איתו" באמפתיה ו"אכפתיה". להתעניין באמת במה שעבר עליו, להקשיב לפרטים שחשוב לו לספר. להתייחס אליו כאל בעל חשיבות וערך ולא כאל דבר פגום.
 4. לצמצם חוויה של חוסר אונים באמצעות הפעלתו, לתת לו הרגשה שהוא בעל יכולת לעשות משהו חיובי למען אחרים ולמען עצמו. גם במצבו.
 5. לשמור עליו מפני הצפה רגשית. טוב שיביע את רגשותיו, אך יש לדאוג שבשלב זה החשיבה ההגיונית תגבר על הנטייה להישטף ברגשות. האמיגדלה, החלק במוח האחראי לרגשות, חשוב שיהיה דומיננטי פחות מהאונה הקדמית של המוח האחראית לתהליכים מנטליים גבוהים, לרציונליות, להסבר, לסיבה ותוצאה.
 6. ארבע רציפויות יש בחייו של אדם, ובמצב טראומטי רובן או כולן חדלות להתקיים. על כן אנחנו מדברים על משבר ושבר. יש לעשות למען החזרת אחדות מהרציפויות.
 7. תמיכה חברתית חשובה מאוד, לעומת הבידוד וההתכנסות של אדם אל תוך עצמו ולרגשות השליליים העלולים לגאות בו ולהציף אותו.
 8. רגשי אשמה ובושה. לעיתים תכופות הפגוע מרגיש שלא עשה מספיק, שהיה יכול לעשות יותר, שלא חשב נכון וכדומה. הוא הוא האחראי לכך שאחרים נפגעו או שהוא עצמו נפגע. הוא מאשים את עצמו במה שקרה, וביקורתו החריפה על עצמו אכזרית היא.
- התערבויות שנעשות זמן קצר לאחר האירוע הטראומטי מסייעות בהבניית זיכרון של חוויה טראומטית פחות, ועל כן יקטן הסיכוי לפתח פוסט-טראומה.
- ועוד ענין אחד - יש אנשים שהאירוע שהיו מעורבים בו לא היה כה טראומטי, אך הוא עורר בהם אירוע ישן שלא טופל ולא עובד ונותר אירוע טראומטי ביותר שיש להיזהר מלגשת אליו. והינה עכשיו האירוע הזה מעורר את כל החוויה ההיא, על עוצמת רגשותיה השליליים, בדידות, חוסר אונים, האשמה עצמית, בושה.

בעת כתיבת החיבור הזה התותחים רועמים, אנשים נופלים וקמים, ומעל ביתי שוב ושוב נוסקים מטוסים כציפורי טרף, ביום ובלילה, בימי חול ושבת, ללא הרף. אני יודע שהדלתות שבי סגורות, החלונות סגורים מעט, כי בכל זאת צריך אוויר וצריך להרגיש. קצת. מעט. מדי פעם בפעם משהו או משהו מתגנב פנימה ומנגן על נימי הנפש שלי. אז אני בוכה קצת. הולך קצת. משוטט ומצלם. כותב וחולם.

50 שנה הייתי אומר "מאז המלחמה ההיא". ועכשיו, חמישה שבועות אחרי 7 באוקטובר 2023, אני אומר "מאז השבת ההיא". מאז השבת ההיא אנשים ונשים וילדים וזקנים זקוקים לחסד. לחמלה. לתפילה. למנהיגות. למי שיחזיק בעבורם את התקווה. למי שיביא מגע של אהבה, רוך ואמון. רגע של הרגשת ביטחון. יש הזקוקים למי שיעשה סדר ורצף בסיפור החיים. למי שיזכיר להם זהות ותפקידים. למי שייסדיר את נשימתם. למי שיגיד להם שזה שעצם את עיניו עכשיו לצידם לא מת אלא נרדם.

התערבויות חירום אינן טיפול. הן התערבויות חד-פעמיות, או עד ארבע וחמש פגישות בלבד, ואינן מתרחשות בזמנים קבועים. המתערב נדרש להבין מהר את מצבו של הנעזר בו, להוביל ולהפעיל בעזרת הידע הרב שנצבר, אבל אירוע כזה לא היה בעבר. כל הידע התאורטי של שנים רבות ושל גישות רבות נועד להישלף מן הראש והלב ולהנחות את הפגישה שתתקיים בתנאים לא "נקיים". ליד מיטת הפצוע בבית חולים, ליד הטנק ולא רחוק מהחברה שמקשיבים ומסתכלים, בתוך חדר ביטחון בשכונה, במרכז המסחרי הריק "לתפוס פינה", בחדר המפגשים "הרגיל" וכיוצא באלה.

מה חשוב. מה חשוב עכשיו. מה לעשות בדקות המעטות והיקרות שלרשותנו.

טראומה היא חוויה שמורכבת מכמה רגשות: חוסר אונים, בדידות, פחד ובהלה, שבר של רצפים אחדים שיוצרים "תפקוד יום-יומי תקין וזהות ברורה", שבר של אמונה וערכים שהיו מובנים (Built in) עד כה ולא מוטלים בספק.

כשפוגשים משהו שחווה טראומה נוכחים שהטראומה כבר קיימת. אי אפשר לסובב את גלגלי הזמן לאחור וליצור עבר שונה. מה מטרת ההתערבות? לצמצם סיכוי לפוסט-טראומה. ראשית, לסייע להפחתת חרדה אקוטית בעזרת נשימות, קרקוע ומודעות (מיינדפולנס). שנית,

¹ ד"ר צביקה תורן הוא פסיכולוג חינוכי מומחה מדריך; צלם; בעל פרקטיקה פרטית ובעל האתר **פסיכולוגיה וצילום**:

www.zvitoron.com; <https://www.facebook.com/zvika.toren>; zvitoron@gmail.com

² המאמר נכתב בעקבות התערבויות שנעשו מהיום השני למלחמה.

התערבויות. החיים ראויים שנחיה אותם

להיפגש עם מי שנזקק לסיוע. לשאת את כל הידע על התערבויות בחירום בעזרת גישות תאורטיות בסיסיות על התפתחות תקינה וחולי, ובעזרת התפיסה שכל מפגש הוא אומנות שמעבר למיומנות. נדרשת נכונות וגמישות להיות יצירתי ומותאם לאדם המסוים הזה שאיתו מתקיים המפגש. מתוארות כאן התערבויות אחדות, שונות זו מזו במקום שהן מתרחשות בו ובזמן שחלף מאז האירוע הטראומטי. ההתערבות הראשונה מתקיימת בבית חולים ליד מיטתו של פצוע קטוע גפיים. ההתערבות השנייה מתקיימת בפגישה עם הורים של פצוע. המפגש השלישי מתקיים עם איש צעיר שאומנם לא חווה אירוע טראומטי עכשיו, אבל מתקיימת אצלו רה"אקטיבציה של טראומה. ההתערבות הבאה מכוונת לסייע לאישה צעירה פליטת אחד היישובים המותקפים והשרופים. ולבסוף, חזרה לחוויה של המטפל והשימוש במצלמה כסוג של מדיטציה וכלי להבעת רגשות.

איך יכולתי להשאיר אותו שם. אני כבר לא בן אדם

בחור נמוך קומה, בעל שיער שחור קצוץ, גוף מוצק, שרירי, עגיל באוזן, קעקוע על הצוואר; לרגע מבטו חד וישיר, לרגע כבוי כאן, כאילו עודנו מביט שם ולא כאן. הוא אתלט, רואים עליו, עוד רגע יקום ממיטת בית החולים וילך לחפש חברים. בעוד רגע לא יקום ולא ילך. אין לו רגליים להלך עליהן. משפחה סביבו. חברים במסדרון. לא רוצים לעשות תורנות וסבבים. כולם רוצים להיות איתו. כל הזמן. כולם רוצים לעשות משהו. משהו. למענו. למענם (עוצמת המשפחה, אמרנו? אחוות החברים, הזכרנו? אשמת הניצולים, למדנו?). הוא כמעט לא כאן. רופאים. אחיות. משככי כאבים. מנמיכי סערות רגשיות. מלאכים בלבן ובמסירות נפש. הוא מגיב קצרות. הוא שם. הוא רוצה לראות קליפים שצולמו. איך קרה. איך קרה שהוא בחוץ וחבר נעדר. איך קרה שהדפוק דפוק דפוק חי ונמצא בבית החולים, וחבר שלו, שטוב ממנו, זרוק אי שם ואף אחד לא יודע איפה, לא יודע כמה ומה. הכי בא לו לקחת איזה רכב ולטוס לשם לחפש אותו ולחלץ אותו! הוא רוצה שישלחו לו בפייסבוק, באינסטגרם, בטיקטוק הכול הכול עד שיבין איך זה קרה ואיפה הוא עכשיו. הוא ייקח רכב ויחזור לשם! אין מצב! דקות אחדות לבד איתו בחדר. הדלת סגורה. ההורים שומרים מפני כניסה של אחרים, רק הצוות הרפואי רשאי להיכנס. בעדינות אני בודק איתו אם הוא יודע מה מצבו. אם הוא

יודע ששתי רגליו... שהוא בבית החולים ומה המצב. כן, הוא רק רוצה לחזור לשם לכמה דקות לחלץ אותו וזהו. זה הכול! "איך יכולתי להשאיר אותו שם. אני כבר לא בן אדם." בבת אחת הוא נחלש. שוכב חסר תנועה. בעיניים עצומות. נשימה איטית. ישן? דמעות. בוכה חרש. מבין. קצת. לאט. לאט. אנחנו מונים יחד את היש - חברה טובה שרקדו יחד ורקמו חלומות יחד, והיא כאן. כל הזמן. וההורים. ושני חברים טובים שגם הם היו שם ועכשו הם כאן. כל הזמן. כעבור שעות אחדות אנחנו יוצרים קליפ דמיוני אבל מפורט מאוד - מה בדיוק קרה. מתי הבינו שלא סתם טילים. שלא סתם חוליית מחבלים וייגמר מהר. ואיך תפס אותה ביד אחת וחבר נתן לו יד שנייה ורצו יחד לשיחים. מהשיחים לרכב. היד שלה ביד שלו. מתי נעלמה היד של החבר. יריות. צעקות. צרחות. כאב חד. חד מאוד. ממשיך לרוץ או לזחול. לא זוכר. לא מוותר. מה היה יכול לעשות עוד במצבו שלא עשה. את היד שלה הוא לא עזב. לא עזב. ידע שלא יחיה בלעדיה. אבל מה קרה ביד השנייה. שנפצעה. יש לו רסיסים. אין לו תנועת אצבעות. מה יכול היה לעשות שלא עשה. זוכר אדמה בפה שאינו מצליח לסלק. זוכר שמרימים אותו לרכב. הוא על מישהו. עליו עוד מישהו. וזהו. זמן קשה. לו. לי. אבל היה חשוב להציב את העובדות - איך עשה כל מה שביכולתו. החבר איננו, והיא איתו. להפחית את נטל האשמה. לעצב זיכרון שיהיה קל יותר לחיות איתו. ביקשתי שהיא תיכנס לחדר. שתהיה ליצידו. הוא אמר לה שהוא עייף מאוד עכשיו וכבר לא רוצה לראות קליפים מהאירוע. שתפסיק לחפש. שפשוט תהיה כאן. תפקידי הסתיים. יצאתי למשפחה. יצאתי מבית החולים. נכנסתי אליי. נסעתי לים.

משפחה ליד מיטת הבן הפצוע

עולמנו גועש. מילים זרות כמו טילים ואש. כמו ממ"ד. ומילים קשות יותר. חטופים. נעדרים. פצועים. פצועים. אחרי מילים כמו פסטיבל ומסיבה. ריקודים ואהבה. עולמנו גועש. עולמי גם. בבית החולים פגשתי משפחות משפחות. הורים הורים. ילדים ילדים. היו שפגשתי יום אחר יום. יום כמו אור ויום כמו חושך. תנודות חריפות בין ייאוש לתקווה. בין סבילות שקטה לפעילות נמרצת. והייתה משפחה אחת ליד מיטת הבן. אימא ואבא ואחות וחברה. והוא איבד מחושיו ומאיבריו. ומה יהיה. מה יהיה. ואחרי ימים ולילות. מה יהיה. מה יהיה. לרופאים יש מילים חכמות ויודעות, אבל הן כבר לא מרפאות את הלב של ההורים.

בעיקר ההורים. הצעתי שנביא אלבומים. פיזיים ודיגיטליים. שנראה איך הגיעו מלידה דרך ילדות עד המסיבה. איך תינוקות נעשו אנשים צעירים. ואיך ההורים. ציפיות ותקוות נהיו לדאגות, מה יהיה. מה יהיה. הסתכלנו בתמונות. בחרנו כמה תמונות מיוחדות. אחרי הלידה. הצחוקים המשפחתיים. הארוחות. הטיולים. תמונות אחדות נבחרו להיות התמונות שייתנו לנו כוח להמשיך ולא לוותר. לא לוותר. על כל החושים. על כל התנועות. על כל רופאה ואחות. ומה עוד. עשינו קובץ תמונות מודפסות. לזכור כל הזמן. בעיקר בשעות החשכה. בלילות הראשונים הושאר פנס דולק להאיר את התמונות.

כל משפחה וסיפור חייה. העכשיו שלה והעבר שמאחוריה. רבות נכתב על הצילומים המשפחתיים - מדוע נעשים צילומים משפחתיים, באילו נסיבות, כיצד הם נשמרים ומה תפקידם בהמשך חייה של המשפחה בשלבים השונים. הורים נוטים לצלם את הילדים בעיקר במצבי שינוי והישגים: הפעוט התחיל ללכת, הילד הקטן מטפס על סולם גבוה בגן המשחקים, הילד רוכב על אופניים, הילד הולך לבית הספר לראשונה וכדומה. החשיפה לתמונות אלה עשויה לעורר אצל ההורים גאווה רבה הן בהורותם הן בילד שטיפחו, ומכאן עוררות ומוטיבציה להיות נחושים שלא לוותר על ההישגים הרבים, ההשקעה הרבה, מלבד העומק של האהבה. מאחר שבמצבי מצוקה חריפים יש נטייה לנוע בין קצוות, בין ייאוש לתקווה, בין דבקות בעשייה לרפייה, חשוב לחזק את התקווה והמוטיבציה לפעול עד השיבה הביתה בבריאות שלמה.

מחקרי מוח מראים כי בלילה המוח מעבד עניינים מטרדיים מן היום שחלף. בחלקו הראשון של הלילה ובאמצעו נכללים בעיבודים אלה תסריטים קשים, כי המוח ההישרדותי חייב להכין את עצמו למצבי איום קיצוני. לקראת הבוקר ניעורה התקווה, והמחשבות והחלומות נעשים אופטימיים כדי להתכונן לפעולות מועילות. לכן מומלץ שלא לקבל החלטות באמצע הלילה. וחושך איננו טוב לראייה הפיזית והמטפורית.

המגויס שסובל מהחייאה של טראומה ישנה

איש מגויס למילואים ויורד דרומה, אבל ה"בומים" של מיירטי הטילים משגעים אותו. שום דבר אחר לא מפחיד אותו, אבל הוא לחוץ כל הזמן - מתי יהיו "בומים" כאלה. הוא מפחד מהפחד. הוא קרא על רה"אקטיבציה של טראומה, על נשימות, על חשיפה הדרגתית. זה לא עזר לו. אמרו לו, "לך תטפל בעצמך ואל תחזור ככה". קשה לו - הוא איש רציונלי ומתפקד היטב ופתאום הוא ילדותי כל כך, רגשן, לא מצליח להשתלט על עצמו ולהיות בוגר שקול ואחראי. הוא מרגיש

בושה גדולה - איך כל האחרים במחלקה בסדר ורק הוא דפוק. צריך לעזוב את כולם שם. בושה גדולה.

לא מתאים לו לשבת ולדמיין אלא לפעול ולעשות. הוא קיבל מצלמה מקצועית בעלת עדשה גדולה ולמד מהו "משולש חשיפה" (מונח מקצועי מעולם הצילום). הוא נסע למקום שהוא על הכרמל. שם הוא היה ילד קטן שהרגיש בודד ומבוהל וחלש וחסר אונים בדירה חשוכה ליד סוללת "פטריוט", כי אבא מגויס ואימא עסוקה באחים הצעירים ממנו. צילם את החורשה. מרחוק. והתקרב. וחזר עם המצלמה והתמונות בזיכרון. למידת השפה הצילומית והפעלה טכנית של המצלמה חייבה פעילות שכלית מוגברת ואפשרה חשיפה הדרגתית בשליטה שלו ממקום שהוא בחר (מרחק מהיעד, המקום הגאוגרפי, התוכן - מצילום תיעודי להבעה רגשית). למוחרת בבוקר בא להיפרד ונסע דרומה. הוא לא ראה איך

אני מלווה אותו במבטי מבעד לחלון. מאחורי הווילון. מצלמה היא מכשיר שניתן לשליטה ומעודד חוויה של שליטה. הצילום מתעד משהו קיים, שלא כמו ציור או פיסול שתחילתו בלא־כלום וסופו ביצירת אומנות. מצלמה היא מכשיר רב־אפשרויות, על כן היא מזמינה לחשיפה הדרגתית. אפשר לעמוד ולצפות מרחוק, לשים לב שהנשימות תקינות והגוף אינו מתוח. אפשר "להתקרב" בהדרגה בסיבוב עדשת הזום, וכשיש תגובה של אי־שקט בגוף לבצע פעולות של שליטה והרגעה עד התקדמות ממשית והגעה אל המקום שבעבר היה מפחיד, ועכשיו נמצא בו איש בוגר בעל יכולות לפעול ולהגן על עצמו ועל סביבתו. ההפרדה בין העבר להווה, וההווה מתועד היטב ואינו ניתן לערבוב עם תמונות מן העבר, הפרדה זו חשובה להורדת החרדה הקשורה לאירוע הישן.

חשובה הידיעה שיש לאדם שליטה ברגשותיו והוא איננו מאוים בהצפה ובטביעה בהם. העיסוק בהבנה הטכנית של הפעלה נכונה של המצלמה, הלמידה החדשה של מדדים שונים שקובעים את עוצמת האור וכמות הצללים, אלה מפעילים את חלקי המוח האחראים לתהליכים מנטליים גבוהים כגון חשיבה, למידה, הסקת מסקנות והקשר בין סיבה לתוצאה. כך נשלט הרגש השלילי, ויש למטופל חוויה שונה מבעבר, חוויה מלווה ברגשות נעימים לעומת המראה שעורר חרדה וחוסר אונים בעבר.

כאשר יש אובדן כזה, בלגן כזה

23 ימים למלחמה. ספירה מוזרה. יש שספינת חייהם נטרפה, יש שדעתם נטרפה עליהם, יש שחיייהם בסכנה, ויש שמכינים חתונה, כמעט כמו בשגרה. גם אני נע בין עולמות סתורים וסותרים. אירועים שוקטים ומסעירים.

ולסיום -

מאז השבת ההיא לא החזקתי מצלמה ביד ולא קירבתי עינית לעיני ולא סובבו אצבעותי עדשת זום. היום החזקתי מצלמה והבטתי מבעד לעינית וסובבתי את העדשה עד שהתמונה נראתה ראויה לצילום. לא נכון. לפני כן הופתעתי לגלות על חוף הים קבוצה של נערות לבושות כולן בצבעים אחידים ופניהן לים ולגלים והן שרות "לאן נעלמו הילדים". האישה אמרה שהן שרות למען משפחות החטופים. בעבר הייתי מצלם כאן ציפורים גדולות, בהווה אני מצטמר מהמראה ומהקולות.



באה אחת שאין יציבות בחייה ונעקרה מביתה, והוריה והחבר החייל בתפקיד לוחם ואחותה מאיצה בה להתנדב וחברתה שבורת לב והיא לא יודעת מה לעשות מה לגלות ומה להסתיר ואיך לקום ואיך לעבור את היום ואיך ל... ולמה ל... ולמה למה למה עד שנפלטת אנחה אחת של עייפות וייאוש או בסדר הפוך ואין כלל סדר כי היו לה חפצים שנשארו שם ביישוב שכבר אינו שלה הבית שלא שלה החדר לא שלה החיים לא שלה מישוהו השתלט על הכול ועשה מה שרצה. בלגן כזה בלגן כזה!

כן, כן, ככה. בקושי נושמת. משפטים ארוכים נבלעים זה בזה ואין הפסקה. גם אני כבר בנשימה חנוקה. לעצור. לנשום. אני. היא.

דמיון מודרך. השביל אל הבית. הבית. לנשום. המטבח והסלון. החדר והחלון. לנשום. השידה והמיטה. הנעלים על השטיחון. מוטב לזכור. מותר לחלום.

הבניית הזיכרון. מה היה. איך זה התחיל. מה לבשת. מתי הבנת. לפי מה. מה עשית. היכן היו האחרים. מתי בחרת לצאת ולהימלט. עם מי. מה קרה שלא סיימתן יחד את הבריחה. ממי ביקשת להיכנס ולחלץ אותם. היכן הטלפון שלך. מה קרה לו. לאן הגעת. מי עזר לך. ממי קיבלת טלפון. עם מי ממשפחתך או קרוביך או חברותיך את שומרת על קשר. מי נהגה את הרכב שבו הגעת לכאן.

עכשו לחזור למקום. ללא האימה. עם מצלמה. ועם חברה. הן ייסעו יחד. לקיבוץ. לבית. לחדר. כדי לצלם. לפני שאולי יהרסו מה שנשאר - לצלם ולשמר. עכשיו. מהר. אי אפשר לחשוף כאן את הצילומים שלה. אני מתבונן בצילומים שלי.

במחול מודרני יוצרים מצבי חיים רבים בשפת המחול. יוצרת המחול עושה כך, חלימה ויצירה ועיבוד לנושאים שבחייה, הרוקדות מוסיפות מחייהן, ונוצרת יצירה שאנשים רבים מוצאים בה הד של עצמם בלא מילים.

בלא מילים. בתנועה. בגוף. בנפש חפצת חיים.

לנשום בשדה מוקשים

אסף גיטלר¹

לא הייתי כאן לולא המוקש הזה.

לא הייתי פסיכולוג, לא הייתי מתמחה במה שהתמחיתי, לא הייתי מוצא את עצמי בתוך הדוקטורט שלי ולא הייתי ממלא את התפקיד שלי היום לולא אותו יום ברמת הגולן. כי את מה שאני יודע כיום על לחץ, מתח וחרדה ואימה משתקת - ולעומתם נשימה משחררת - אני חייב לשירות הצבאי שלי בחיל ההנדסה.

הנשימה שלי באותם ימים הייתה "תחזוקת מוקשים". ולמי ששפר עליו מזלו ואינו מכיר את הנושא: היינו צריכים להיכנס לתוך שדה מוקשים חי בצוותים של שלשות. הראשון מזהה את מיקום המוקש בגלאי מתכות, השני כורע על ברכיו, חושף ומסמן את כיפת הלחץ, והשלישי מסובב את המנגנון הישן שקיים משנות ה-60, מחליף אותו במנגנון חדש (אורן, 2013), מבריג אותו ולוחץ על כפתור.

קליק.

ככה עשינו זאת מאות פעמים. בכל יום. במשך שבועות. זה לא היה מסוכן כמו שזה נשמע. אלה היו מוקשים נגד טנקים, וצריך 200 ק"ג לפחות כדי להפעיל אותם. אבל כנראה יש דברים שהגוף יודע, והמוח אינו יכול להחביא. בדרך לשדה המוקשים, כשאנחנו בטיולית, עוברים בתוך עדרי פרות, השמיים כחולים ו"הכול סבבה" למדי, אף אחד באוטובוס אינו מדבר; ומדובר בחבורת גברים פוחזים בני 19, כן? וכולם שותקים.

כמובן, אף אחד לא אמר שהוא מפחד (הייתי בטוח שרק אני פוחד), וכשהיינו חוזרים משדה המוקשים היינו מדברים באוטובוס וצוחקים. ובערבים ובלילות היו לאנשים כל מיני בעיות בבטן וכאבים בגפיים ובכתפיים וקצת נשימות מוזרות. לא משהו רציני, אבל כן משהו.

ואז הגיע היום שאני מדבר עליו.

אנחנו נכנסים לשדה המוקשים. הראשון מגלה את המוקש בעזרת המכשיר, השני מסמן בכיפת סימון לבנה (זיתון, 2013), והשלישי - זה אני - יורד על ברכיו. ביד שמאל אני מבריג החוצה את המנגנון הישן, ביד ימין אני מוציא את המנגנון החדש כדי להבריג אותו, וברגע שאני מתכוון ללחוץ על הכפתור - במקום קליק אני שומע -

בום!

300 מ' מלפניי עלתה פרה על מוקש.

זה אינו מראה יפה. זה אינו צליל יפה. וזה אינו צליל חלש. משהו בגוף שלי השתנה. הכתפיים שלי הפכו לנוקשות. הבטן התכווצה. הנשימות התקצרו. נרטבתי כולי מזיעה. התבלבלתי לרגע.

שעתיים לאחר מן יצאנו הביתה.

לפני שהגעתי לבית ההורים שלי, בקריות, עברתי בספרייה העירונית ולקחתי (כן, כן, בלי לרשום אצל הספרינית) ספר בשם **האנטומיה של גוף האדם**. הייתי חייב להבין מה קרה לי ומה קורה לי.

הייתי אז בן 19 והייתי חייב להשביע את סקרנותי, לעזור לעצמי. כמה חודשים אחר כך, בקורס מ"כים, קיבלתי משימה להעביר שיעור קצר לכל שאר החניכים. קראתי לשיעור "נוהלי נשימה בשדה מוקשים"; חמישה טיפים לנשימה נכונה. אפרט אותם בהמשך דבריי. **אני מבטיח**.

היום אני בן 44. בין השאר אני מנחה סדנאות להפגת מתח ולחץ ומפתח אמצעי למידה למיומנויות התמודדות במצבי חירום במסגרת מרכז משאבים מיסודו של פרופ' מולי להד (ע"ר). אני גם חוקר את מנגנוני הנשימה והדופק במסגרת מחקר התואר השלישי שלי (Gitler et al., 2022).

חוויית שדה המוקשים שתחזקתי כשהייתי בן 19 מקיפה היום את כל המדינה. את הרעם הדומה לצלילו של המוקש "שלי" שומעים בכל מקום, לפעמים כמה פעמים ביום. את מה שראיתי קורה לפרה ראו לאחרונה כל אזרחי המדינה, גם הילדים. כולם בלחץ אדיר. ואחדים חווים את מה שאני חוויתי, אבל בעוצמה גבוהה יותר וכלל לא באופן חד-פעמי. אני רוצה לנצל את הבמה הזאת כדי לדבר על אימון לנשימה נכונה, נשימה סרעפתית, כדי להתמודד עם מתח ולחץ. זהו תהליך פשוט של זיהוי הרגלי נשימה שאינם יעילים והחלפתם בהרגלי נשימה יעילים הרבה יותר להתמודדות עם מתח (Hamasaki, 2020; Liu et al., 2023; Zaccaro et al., 2018).

הרגלי הנשימה שלנו קשורים קשר הדוק למצבים רגשיים (Homma & Masaoka, 2008). הנשימה מושפעת מאוד מתהליכים נפשיים ומשפיעה על מצבים אלה (Ashhad et al., 2016; Grassman et al., 2022; al.). בשעת פחד הנשימה מצטמצמת מייד ולעיתים אף נעצרת לגמרי. בעת כעס הנשימה מואצת, וכמויות החמצן הזורם אל רחבי הגוף דומות לכמויות שאנו צורכים בזמן פעילות פיזית נמרצת.

¹ **אסף גיטלר** הוא מומחה בפסיכולוגיה רפואית. בעבר היה קצין התנהגות אוכלוסייה בחירום בפיקוד העורף. כיום הוא רכז אקדמי של תוכנית ההכשרה הדו-שנתית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי במרכז משאבים בקריית שמונה, חבר הוועד המנהל של האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי (איט"ה) וחוקר במעבדה לוויסות נוירו-קוגניטיבי של מחלות באוניברסיטת חיפה בנושא פעילות עצב הוואגוס והשפעותיה על מדדים פסיכו-נוירואימונולוגיים במצבי סרטן מתקדם.

השיעור מקורס מ"כים - עקרונות לנשימה מיטבית (בשדה מוקשים)

צרו נשימות "בטן" במקום נשימות "חזה"

נסו להכניס את האוויר ובתוך כך להרפות את שרירי החזה והכתפיים ולנפח את הבטן. צורה זאת של נשימה משתמשת ביעילות בסרעפת ומאפשרת להגדיל את נפח האוויר הנכנס.

חשוב לשאוף דרך הנחיריים

הכנסת האוויר לנחיריים מאפשרת לו להתנקות ולהתחמם לפני כניסתו לריאות, ובזכות הניקוי והחימום הנשימה טובה יותר. אפשר גם לעצור לשנייה או שתיים לאחר הכנסת האוויר ורק אז להוציאו לאט-לאט.

מומלץ להאריך את שלב הוצאת האוויר

נסו להאריך את שלב הוצאת האוויר. ההארכה מאפשרת הפעלה טובה יותר של המערכת הפרא-סימפתטית שהיא המערכת האחראית להרגעה ולהחלמה של הגוף.

האטו את קצב הנשימה

קצב הנשימה הוא בעצם השעון הפנימי הקובע את הפעילות של מערכות שונות בגוף כגון הלב ומערכת כלי הדם. קצב הנשימה נקבע על פי מספר המחזורים של הוצאה והכנסה של אוויר בדקה. קרוב לוודאי שתמצאו כי קצב הנשימה שלכם מהיר (12 נשימות בדקה ויותר). אני ממליץ לכם ללמוד להוריד בהדרגה את קצב הנשימה לשש עד שמונה נשימות בדקה.

בצעו זאת ללא מאמץ

הכללים שהובאו כאן עשויים לגרום לכם להיות עסוקים יתר על המידה באיכות הביצוע שלכם. אל תנסו לדייק אלא הניחו לעצמכם לנשום בחופשיות מתוך שמירה על הכללים שהוזכרו.

בתקופת מתחים רבים ואתגרים מתמשכים, כמו שאנו חווים עתה, נעשים הידע והכלים בנושא נשימה נכונה וניהול מתחים הכרחיים וחשובים יותר מתמיד. חשוב שהידע הזה יהיה נחלת הכלל, מכיוון שכולנו זקוקים לו לשיפור איכות חיינו ולשמירה על בריאותנו הנפשית והגופנית. למעוניינים להעמיק ולרכוש ידע נוסף בנושא מומלץ לבקר בקישור המצורף בהערות השוליים. כן אפשר לחפש ברשת מקורות נוספים שיתנו לכם מידע והדרכה בנושאי נשימה וניהול מתחים.²

אלא מה? לא תמיד אנו זזים או מפעילים את הגוף בשעת כעס; לעיתים אנו נסגרים ומכווצים דווקא. דוגמה נוספת: בעת עצב עמוק הנשימה כולה, ובעיקר השאיפה, דלילה ובלתי סדירה כל כך עד שלעיתים קרובות אנו נזקקים לנשימה עמוקה נוספת, או מרגישים צורך להיאנח, כדי להשלים את החסר.

במצבי מתח הגוף מאמץ דפוסי נשימה מסוימים מאוד, בין היתר נשימת חזה או היפר-ונטילציה (Tavel, 2021). זהו מצב של נשימות מהירות מאוד ושטוחות בקצב של 20 נשימות בדקה ויותר (בניגוד לנשימה רגועה ולא מאומצת דרך האף שנעה בין שישה לשמונה מחזורי נשימה בדקה). אנשים ונשים רבים חיים שנים ארוכות ללא כל מודעות או תשומת לב לנשימתם. הרגלי נשימה לקויים שאינם יעילים מאופיינים בשימוש מופחת בשרירי הסרעפת בנשימה הרגילה. בחברה המודרנית מייחסים חשיבות רבה להכנסת הבטן, להשטחתה ולהקשחתה, עד כדי כך שלסרעפת אין חופש תנועה לנוע מעלה ומטה ולמלא את תפקידה. בגלל היעדר החופש הזה הנשימה מאבדת את העומק הטבעי שלה ונעשית מהירה ושטחית.

נשימה סרעפתית, המכונה גם נשימת בטן, היא טכניקת נשימה עמוקה שמפעילה את שרירי הסרעפת שעיקר תפקידו למלא ולרוקן את הריאות כראוי (Ley, 1985; Liu et al., 2023). נשימה סרעפתית איטית וקצובה היא הנשימה המלאה ביותר, נשימה שמנצלת את מלוא קיבולת הריאות. היא מעודדת זרימת חמצן מיטבית למוח והוצאה מיטבית של רעלים (Liu et al., 2023).

במישור הנפשי מאפשרת נשימה סרעפתית השקטה של רצף המחשבות, הפניית הקשב פנימה לגופנו וכן הגברת הפעילות העצבית הפרא-סימפתטית היוצרת את תגובת ההרפיה, ההרגעה (Laborde et al., 2022; Russo et al., 2017).

באימון לנשימה נכונה נבליט גם את הפחתת קצב הנשימה וגם את הארכת שלב הוצאת האוויר (Russo et al., 2017); נשים לב לתנועת הבטן המתנפחת בשל התרחבות הסרעפת עם כניסת האוויר; ונתמקד בהפחתת דפוס נשימות בית החזה, נשימות שבהן אנו מפעילים שלא לצורך מגוון שרירים בפלג גופנו העליון (Hamasaki, 2020; Liu et al., 2023; Zaccaro et al., 2018).

כשהייתי בן 19 לא שיערתי שלכאן תוליד אותי החוויה הזאת מבחינה אישית ומקצועית.

²<https://my.schooler.biz/s/64808/tension-reduction-open/WwkLTSA>

השפעות פסיכולוגיות צפויות של מלחמת חרבות ברזל על הלוחמים ועל אזרחי מדינת ישראל

דוד יגיל¹

לפרש לא נכון את השינויים שיבואו לידי ביטוי בהתנהגות הגלויה, ועקב זאת ייגרמו נזקים נוספים במערכת היחסים שלו עם דמויות משמעותיות במרחב החיים המשפחתי והחברתי שלו.

בנימה אישית אציין כי ב־17 באוקטובר חל יום הולדתי, ואירועי הימים האחרונים החזירו אותי 50 שנה לאחור, לחודש אוקטובר 1973. ב־6 באוקטובר 1973, בשניים בצוהריים, שמענו צפירות אזעקה. הפעלנו את הרדיו ואת הטלוויזיה ושמענו את סיסמאות הגיוס של יחידות המילואים. בשבע בערב כבר הגעתי עם רבים אחרים ליחידת מחסני החירום של יחידתי. באותה העת הייתי מילואימניק צעיר ושירתי בתפקיד מש"ק קשר במרכז הפיקוד של סוללת תותחנים שמצוידת בתותחים מתנייעים. עלינו לדרום הרמה ולחמנו במרכז ולאחר מכן בצפונה ומשם עברנו ל"מובלעת הסורית" שכבשנו בצפון רמת הגולן. ב־24 באוקטובר 1973 הכריז האו"ם על הפסקת אש בחזית המצרית ובחזית הסורית. בחזית הסורית הדף צה"ל את הסורים מכל השטחים שהם כבשו ברמת הגולן בתחילת המלחמה והצליח לכבוש מובלעת משטח סוריה שהגיעה עד 30 ק"מ בקירוב מדמשק. המובלעת שכנה מול צפון רמת הגולן, ורוחבה היה 20 ק"מ בקירוב. הסורים דרשו מישראל נסיגה מוחלטת מהמובלעת והמשיכו במלחמת התשה עד שנחתם הסכם הפרדת הכוחות בין ישראל ובין סוריה והביא לידי סיום מלחמת ההתשה ב־31 במאי 1974.

יחידת המילואים ששירתי בה שוחררה מהשירות רק ב־20 במארס 1974, אחרי 166 ימי מילואים - ימים קשים של לחימה יום-יומית מתישה והתמודדות עם פגעי מזג האוויר הקשה באותה העת. ימים אלה יצרו אחוות לוחמים מכל קצוות העם. הגיוס הפתאומי למילואים והשירות הממושך "פירקו" לכולנו הן את רציפות מהלך החיים שלנו כאזרחים צעירים הן את תפיסת המשמעות והמטרות שלנו בחיים. לקראת השחרור התחלנו לשוחח בינינו על החזרה לחיי האזרחות ועל השינויים שחלו אצלנו בעקבות ימי לחימה רבים כל כך.

תשעה חודשים לאחר מכן נקראנו לשירות מילואים, והפעם לאימון. בהיותי פסיכולוג בחיי האזרחיים הייתי סקרן וביקשתי

באוקטובר 2023 מלאו 50 שנה למלחמת יום הכיפורים שהחלה באוקטובר 1973. וכבר רבות דובר על ההפתעה ועל הסכנה הקיומית למדינת ישראל עקב תפיסה (קונספציה) שהתבררה כשגויה וגרמה לראשי המודיעין הצבאי, לשר הביטחון ולראשת הממשלה אז "עיוורון" בעיבוד המידע המודיעיני.

ב־7 באוקטובר 2023 החלה מלחמת חרבות ברזל בעקבות טבח נורא שביצעו מחבלי חמאס בתושבי היישובים בגזרת עוטף עזה. בטבח זה נרצחו גברים, נשים, קשישים וקשישות, ילדים ותינוקות. ההתקפה הרצחנית והמפתיעה של מחבלי חמאס פגעה קשות בחיילי צה"ל שכוחותיהם בגזרה זאת היו דלים ומדוללים; ערערה את המורל הלאומי; ויצרה חוסר אמון במנהיגות הצבאית והפוליטית בקרב האזרחים. גם "כאן ועכשיו" הופתענו בגלל תפיסות שגויות שלפיהן אפשר לכאורה להגיע ל"הסדרה" עם שלטון חמאס בעזה; חמאס אינו מעוניין לפתוח במלחמה נגד ישראל הואיל וצה"ל מרתיע אותו; ורצונו של חמאס לדאוג לרווחתם של תושבי עזה. על פי תפיסה אחרת, צה"ל, בכוחותיו המועטים בגבולות, יכול להילחם בכל מתקפה, ובכלל זה מתקפת פתע, ואין צורך לצייד את תושבי יישובי הספר בנשק להגנה. וגם התפיסה הזאת התנפצה.

מבחינה פסיכולוגית מעניין וחשוב לחקור את השאלה אם מנהיגים ומפקדים בעלי ראיית עולם מסוימת, כזאת שיוצרת קיבעון מחשבתי, מסוגלים להיות מודעים לטעויות שנובעות מתפיסה זאת שעלולה לשבש את דעתם בתהליכי עיבוד המידע ובתהליכי קבלת ההחלטות. היבט אחר, רלוונטי אף הוא כיום ולהערכת חשבו לא פחות, הוא הניסיון לצפות מראש אילו השלכות פסיכולוגיות צפויות לקרות בתום המלחמה ללוחמי צה"ל שמשתתפים בלחימה בדרום ובצפון כעת ולאזרחי ישראל, שאף הם מרגישים סכנה קיומית וחווים טראומה נפשית. הדיון בסוגיה זאת חשוב במיוחד כדי שיהיה אפשר להיערך מראש לטיפול פסיכולוגי-ממסדי לא רק במי שסבל מהלם קרב, אלא גם במי שאינו מציג כלפי חוץ תמונה קלינית של נפגע נפש. סביבתו הקרובה של נפגע כזה עלולה

¹ד"ר דוד יגיל הוא מומחה בכיר בפסיכולוגיה קלינית ובפסיכולוגיה התפתחותית ומומחה בפסיכולוגיה שיקומית. בעבר היה ראש החוג למדעי ההתנהגות במכללה האקדמית עמק יזרעאל (גמלאי), ניהל את התחנה לטיפול פסיכולוגי-התפתחותי של משרד הבריאות במחוז חיפה והיה מרצה באוניברסיטת חיפה.



לחקור את השינויים שהתרחשו - אם חבריי עדיין מרגישים שהשתנו בעקבות המלחמה, ובאילו תחומים חל אצלם שינוי. לשם כך ניצלתי את פסקי הזמן שבין אימון אחד למשנהו לראיונות אישיים בנושא זה. מטרת הראיונות הוסברה למרואיינים, ונמסר להם שעבוד המידע יהא אנונימי לחלוטין. המרואיינים הביעו את הסכמתם. נדמה לי שבזכות הלחימה שלנו יחד ויחסי האחוה ששררו בינינו יכלו כל הלוחמים להביע את דעתם בפתיחות ובכנות רבה.

המדגם היה קטן (20 מתוך 50 לוחמים בקירוב בסוללה), מדגם מזדמן, ולא מייצג. גיל המשתתפים נע מ־22 ועד 30. בין הנשאלים היו עשרה רווקים ועשרה נשואים. בעצם זה היה מחקר חלוץ. לכן החלטתי, לאחר ניתוח תוכן הראיונות שערכתי, שבשלב ראשוני זה לא ראוי לפרסם את ממצאי המחקר וגנזתי את כל החומר באחת המגירות שבשולחן עבודתי בביתי. במשך כל השנים שעברו מאז לא עיינתי בתרשומת שערכתי, אבל הקפדתי לשמור את הניירת אצלי למרות כל מעברי הדירות מאז ועד היום. עתה, בעקבות הטראומה של 7 באוקטובר 2023, החלטתי לחזור ולקרוא את החומר. עיינתי בו והחלטתי להציגו בפומבי.

להלן תמצית הממצאים שהתקבלו:

1. על השאלה הישירה הנוגעת לתפיסת השינוי בעצמי - האם אתה מרגיש שהשתנית בעקבות המלחמה בהשוואה למה שהיית לפני המלחמה? - השיבו כל המרואיינים שאכן חל אצלם שינוי. אחר כך התבקש כל אחד מהם לתאר את מחשבותיו והרגשותיו בקשר לשינוי ולציין במה לדעתו הוא השתנה.
2. תיאור השינויים, עוצמתם והשפעתם על החיים לאחר השחרור היו במגוון תחומים רחב. באמצעות ניתוח תוכן הראיונות היה אפשר להבחין בין שינויים זמניים שדעכו וחלפו עם הזמן, מאז השחרור ועד מועד קיום הראיונות, ובין שינויים גדולים ויציבים לאורך זמן. חמישה מרואיינים (25%) דיווחו על שינויים קצרי מועד. 15 מרואיינים (75%) דיווחו על שינויים גדולים ויציבים.
3. מהות השינויים:
 - 14 מרואיינים (70%) דיווחו על הרגשת חוסר ודאות בקשר לעתיד ועל מתן תשומת לב מיוחדת לניהול החיים מתוך אוריינטציית עתיד קצרה מבעבר. להלן דוגמאות לדברי המרואיינים: "התחלתי לחשוב על העתיד. הייתי קצת פסימי וחשבתי מה הטעם לתכנן את העתיד?"; "המטרות שהיו קשורות לעתיד, מעמד בחיים, תואר אקדמי ועוד, נראים לי כעת משניים"; "אני לא כל כך מעוניין במותרות. אני לא מנסה להשיג את

מה שקודם חשבתי שזה הדבר. היום לא משנה לי אם הפטיפון שלי הוא סטריאו או קקמייקא... אני חי עם מה שיש לי ואני מרוצה מזה"; "עד לפני שנה למדתי יותר ברצינות באוניברסיטה, אך מאז המלחמה אני לומד בפחות רצינות, פחות התעניינות, מספר השיעורים שאני מבקר בהם קטן, ואני משתמט משיעורים ואינני מתמיד כמו שהייתי קודם לכן".

מרואיינים אלה אף ציינו גישה שמעוגנת בחיים בהווה בהשוואה לעבר. לדוגמה, "אני כעת פחות מתוח. יותר פסיבי לחיים. מטרות שהיו קודם חשובות - כעת אני מתאמץ הרבה פחות על מנת להשיג אותם. חי יותר את הרגע ולא את העתיד". לעיתים השינוי בא לידי ביטוי במעבר לניהול אורח חיים נהנתני. למשל, "לפני המלחמה חסכתי כסף ללא מטרה. אחרי המלחמה נסעתי לטייל בחו"ל, בלי לחשוב על הכסף. גם עכשיו אני מרבה לטייל, בלי לחשוב על הוצאות או על חיסכון בכסף למטרה עתידית. יש לי כסף - אני מוציא אותו. חי יותר ונהנה יותר". רבים מאוד השתמשו בביטוי "אכול ושתה כי מחר נמות" ו"הפסקתי לעשות חשבונות לעוד 20 שנה".

- תשעה מרואיינים (45%) ציינו אדישות בקשר לעניינים שהיו בעלי חשיבות רבה בעיניהם בעבר. לדוגמה: "יש לי נקודת השקפה אחרת על החיים..."; "אני אדיש להרבה עניינים שלפני כן נראו לי חשובים. קודם היו דברים שהקדשתי להם זמן וכסף, כמו ריהוט וסידור הדירה... בעבודה אני לא מעוניין בשעות נוספות, חוזר הביתה, לא רוצה לעשות עוד כסף. רוצה פשוט לחיות וזהו"; "בעבודה אני פחות מתוח, השאיפות לכל מיני תפקידים התמעטו"; "בבית אני לא עושה שום עבודה. נעשיתי אדיש. לא מתקן את האופניים, לא דופק מסמר בקיר וכו'. מאז המלחמה אני משחק כדורסל יותר משלוש פעמים בשבוע. לפני המלחמה לא הייתי עושה את זה. הייתי יותר מבלה בחוג החברים או המשפחה או קורא ספרים. עכשיו אני לא יכול לשבת בשקט, אני יוצא לשחק, אני לא קורא כמעט".

- שמונה מרואיינים (40%) ציינו שינוי במערכת היחסים הבין-אישית שלהם עם הזולת על הרצף שבין סגור-פתוח, סבלני-חסר סבלנות, ותרן-תקיף ורגיש-חסר רגישות. לדוגמה: "נעשיתי חסר סבלנות. לא מוכן להטות אוזן קשבת. לא מקבל דברים ברוח טובה כמו שקיבלתי קודם. יש יותר מתח נפשי"; "בעבודה עומד יותר על דעתי, תקיף יותר, איני ותרן"; "ביחסים עם בני אדם אני יותר פסיבי ופחות רגיש אפילו לביקורת";

"ביחסים החברתיים יש לי עכשיו הרבה פחות סבלנות. כלפי אלה שמרגיזים אותי אני הרבה יותר תוקפני, ודווקא בצד השני אני מוכן תמיד להקשיב לאלה שכווא להם ואני יכול לעזור להם במשהו"; ויש שאמרו ש"הסובלנות שלי לאנשים אחרים גדלה"; "אני מחשיב יותר את החברים, כיוון שיש לי הרגשה שאם אני איפגע - יהיה מי שידאג לאישה ולילדים".

- שישה מרואיינים (30%) ציינו שינוי במערכת היחסים שלהם בתוך המשפחה. לדוגמה: "במשפחה אני מסור יותר לאישה ולילדים, פחות יוצא לבלות בחוץ ונשאר יותר בבית"; "בבית יותר קשור עם הילדים. גם כלפי האישה יש שינוי, פחות סנטימנטלי כלפיה, משהו ירד. לא יודע איך להגדיר את זה. כאילו שהאישה יודעת להתגבר על כל מצב. אני מרגיש שאם אמות - האישה לא תיפגע כל כך כי היא יודעת איך להסתדר לבד".
- חמישה מרואיינים (25%) ציינו שינויים של עלייה או ירידה ברמת החרדה שלהם. לדוגמה: "המלחמה גרמה לחוסר ביטחון ובעקבות זאת זה נתן לי יותר חשק לעסוק בכל השטחים ברצינות רבה. להתאמץ יותר"; או לחלופין, "המלחמה העלתה את המודעות של כולנו למוות, וקשה לנו להתגונן או להסתתר מפני הפחד מפני המוות כיוון שהוא הפך למוחשי וקרוב יותר לכל אחד מאיתנו... המלחמה העלתה במידה רבה את סף ההתרגשות שלי. כעת באם עליי לקבל החלטה בתנאי לחץ - אני הרבה יותר רגוע. אינני מתרגש ויכול לקבל החלטות שקולות יותר. יש לי הרגשה שכל עוד לא יורים עליך - אין לך ממה להתרגש, ומבחינה זו זה תואם את השינוי שחל ברגישותי לכל מיני תופעות"; "מה שמדאיג אותי זה לא אם אני איפגע, זה לא מה יקרה לי. אלא אני חושב על הסבל של האימא שלי, או של אשתי... לכן כל הפחדים מפני המוות הם לא מפני פגיעה בי אלא במשפחתי".

- שלושה מרואיינים (15%) ביטאו תסמיני תסמונת דחק פוסט-טראומטית. לדוגמה:

1. "אני לא רגוע, נוטה להתעצבן מהר מדי, יותר מדי אימפולסיבי, רגיש לרעשים, נוטה להגיב בחרדה לקולות"; או "אני עכשיו הרבה פחות מרוכז מאשר קודם".

2. שני מרואיינים (10%) חיפשו אידאולוגיה שתיתן משמעות לחייהם. לדוגמה: "...בתחום של הערכים והאידאולוגיה המלחמה עוררה מחשבה חדשה בנושאים כמו למה אנחנו יהודים, מה זכותנו על הארץ הזאת וכו'. דברים שהתווכחנו עליהם בתנועת

הנוער ונשכחו ממני במשך הזמן וכעת הנושאים האלה עלו שוב להכרה ולחשיבה". בתוך כך גם היו ביטויי ספקות בנוגע להמשך החיים בישראל ולבטים בנושא הגירה מישראל. לדוגמה: "אני נוטה לחפש קודם כיוונים חדשים כמו למשל, אני לומד כמה שעות בשבוע בשיבה על מנת לחזור למקורות היהדות ולהכיר אותם יותר טוב... הכיוון השני הוא חומרני יותר והוא מכוון אותי לחיות את ההווה, ליהנות מהרגע, בעיקר טיולים בעולם..."; "אני קורא בתנ"ך ומחפש רמזים על מלחמת גוג ומגוג. התחלתי גם לקרוא בפרפסיכולוגיה".

3. שני מרואיינים (10%) דיווחו על שינוי בהשקפה הפוליטית שלהם. לדוגמה: "בפוליטיקה נעשיתי יותר נץ, לא הרבה, קצת יותר".

4. שני מרואיינים (10%) ציינו שנעשו ביקורתיים יותר או פעילים בחשיפת מחדלים עקב המחדל המודיעיני והעיוורון של ההנהגה המדינית. לדוגמה: "ביחס לצבא אני מתייחס קצת בזלזול"; "נעשיתי יותר אכפתניק. לוקח על עצמי הרבה דברים כמו כתיבת מכתבים למבקר המדינה, מתריע על כל מיני ליקויים... אחרי המלחמה אני מרגיש שיש לי זכות להתריע בקולי קולות כאשר אני חושב שהדברים לא בסדר".

סיכום, מסקנות והמלצות

בסיכומי של דבר אפשר לומר כי מרבית המרואיינים דיווחו על שינויים שהתרחשו אצלם בעקבות המלחמה. עיקר השינויים בא לידי ביטוי בתפיסה אחרת של משמעות החיים שלהם והסתכלות פרופורציונלית על מה באמת חשוב להם בחיים. לשינויים אלה היו השפעות על תחומי החיים השונים: על יחסי המשפחה, על היחסים החברתיים ועל הלימודים או התעסוקה. באופן ספציפי יותר ניכרו השינויים בהתנהגות הגלויה, ביעילות התפקוד של הפרט: במסגרת המשפחה; בתפקודו במלאכות הבית; ברמת האנרגיה שהשקיע הסטודנט בלימודיו; בהשקעת אנרגיה במקום עבודתו; ברמת שאיפותיו; ובבלבול הקשור למטרותיו בחיים.

בהשלכה לעתיד - בתום מלחמת חרבות ברזל סביר להניח ששינויים כגון אלה צפויים לרבים מאזרחי ישראל, ובייחוד ללוחמים ולאזרחים שנפגעו ישירות או בעקיפין. לפיכך יש חשיבות רבה לקיומם של "מעגלי תמיכה" בתחומי החיים השונים, קרי: מודעות, הבנה, הכלה ואמפתיה כלפי כל מי שהשינויים בהתנהגותו משקפים הנמכה ביעילות התפקוד שלו במגוון תחומי החיים. לצד כל אלה על הדמויות המשמעותיות

במרחב החיים של הפרט, אותו פרט שחלו אצלו שינויים שפוגמים ביעילות תפקודו, להבין שאין קיצורי דרך בנמצא. יש צורך בתהליך תמיכה רגשית ובעידוד שיקדם את הפרט, בקצב שלו, לגיבוש השקפת עולם חיובית, לתפיסה חיובית של עצמו, לסגירת הפער שנגרמו ברצף החיים שלו ולהגדרות חדשות הקשורות למשמעות החיים שלו ולמטרותיו בחיים.

להלן המלצות מעשיות אחדות:

- סביר להניח כי מרבית הלוחמים בשירות סדיר ובמילואים מגייסים את מלוא הכוחות הנפשיים שלהם כיום. להתמודדות קונסטרוקטיבית עם הלחצים שהם חווים. הם עושים זאת בסגנון ממוקד במשימה (Task-oriented). בתום הלחימה יתעוררו כנראה תהליכים נפשיים שממוקדים ב"עצמי" (Self-oriented), והם עלולים לעורר רגשות שליליים ובכלל זה כעסים, רגשי אשמה, ביקורת עצמית, זיכרונות של אירועים ושל מראות טראומטיים, ואלה עלולים להתגבש לתסמינים פוסט-טראומטיים. על כן ראוי להקדים רפואה למכה, ובטרם החזרת היחידות לשגרה או שחרור המילואימנים לחייהם האזרחיים יש ליצור סדנאות ממוקדות לעיבוד החוויות הרגשיות בהנחיית הקב"נים והפסיכולוגים בשדה מטעם המחלקה למדעי ההתנהגות.
- גם סביר להניח שהלוחמים שאיבדו חברים בקרבות והמשיכו בלחימה - לא היה סיפק בידם לעבד את האבל על מות חבריהם. חשיבותם של תהליכי עיבוד האבל ברורה לנו, הפסיכולוגים, ולכן יש לתת על כך את הדעת. מוצע בזה לקיים מוקדם ככל האפשר, ולא דווקא ביום הזיכרון השנתי לחללי צה"ל, טקסי זיכרון נפרדים לכל יחידה ויחידה ולזמין אליהם גם את בני משפחות החללים. כך יתאפשר תהליך של העלאת זיכרונות וכעין טקס פרדה מהחללים. אירוע זה אף עשוי להדק את הקשר בין הלוחמים ובין משפחות החללים.
- להערכתנו, תסמיני הפרעת דחק פוסט-טראומטית בקרב הלוחמים, תסמינים אשר יבואו לידי ביטוי מייד לאחר הלחימה, או זמן קצר אחריה, יזכו ודאי למענה הולם ולטיפול. ואולם יש לתת את הדעת גם על תופעות של שינויים רגשיים ושינויי התנהגות מן הסוג שתיארו לעיל הלוחמים במלחמת יום הכיפורים, למשל, לבטים בנוגע למשמעות החיים; סדרי העדיפויות בחיים; ירידה ברמת האנרגיה שמושקעת בתחומי חיים חשובים ובכלל זה חיי המשפחה, לימודים, תעסוקה וחיי חברה. שינויים אלה אינם מסתכמים בתסמיני הפרעת דחק

פוסט-טראומטית; אין ספק שהם פוגמים בכישורי ההסתגלות של הפרט בשונו לחדש את רציפות מבנה חייו שנקטעה כשפרצה המלחמה ולפתור את הלבטים שהתעוררו במהלכה או אחריה. לכן מוצע להעלות את המודעות של כלל האזרחים במדינה לתופעות מסוג זה, ובייחוד את מודעותם של בנות ובני הזוג, של מעבידים, של מרצים באוניברסיטאות ושל חברים בכלל כדי שידעו להכיל שינויים רגשיים ושינויים בהתנהגות ויכולו להעניק תמיכה אישית, ובמקרה הצורך גם לכוון לטיפול פסיכולוגי.

- כדי לסייע לחיילים ולאזרחים שחוו את הטראומה הזאת ומתמודדים עם ירידה בכישורי ההסתגלות וביעילות התפקוד יש לחדד את תשומת לב הציבור כולו לקיומם של "סימני מצוקה". מוצע להפיץ באמצעי התקשורת רשימה של "סימני מצוקה" נפשית שמאפיינים את מי שחווה אירוע טראומטי. ברשימה יש להציג תופעות שיש לתת עליהן את הדעת כגון חוסר עניין בדברים שהיו בעלי חשיבות רבה לפני המלחמה, אי-שקט גופני ורגשי, עצבנות ורגזנות, קשיי שינה, תנודות במצב הרוח, עצבות, בדידות, דריכות יתרה לרעשים, הרגשת חוסר ערך עצמי והרגשת חוסר טעם בחיים.
- לדאבוננו, בשנים האחרונות קוצצו תקציבי העמותות לסיוע ולמתן עזרה ראשונה נפשית. אומנם בזמן המלחמה נפתחו קווי סיוע לחיילים ולאזרחים שמרגישים מצוקה נפשית, אבל כידוע, אירועים טראומטיים חוזרים ומציפים את התודעה שוב ושוב גם זמן רב אחרי שהסתיימו. לפיכך, ולאור האמור בסעיף ג', יש חשיבות רבה להמשך קיומם של קווי הסיוע הנפשיים ומרכזי הייעוץ והטיפול הייעודיים למטרה זאת לכלל האזרחים. המרכזים צריכים לקבל תקצוב ממשלתי לפרק זמן ארוך.
- סוגיית האמון במנהיגות. מלחמת חרבות ברזל גרמה לעם בישראל להתאחד ולאחות את השסעים שנוצרו בין הפלגים השונים: תומכי הרפורמה המשפטית ומתנגדי הרפורמה, חילונים וחרדים, ימנים ושמאלנים. ועם זה היא יצרה שבר באמון של אזרחי ישראל כלפי המנהיגות שלה. שבר זה פוגם במורל הלאומי בכלל ובמורל האישי בפרט. על כך יש לתת את הדעת. לעניות דעתנו, יש להקים צוותי חשיבה של מומחים שידונו בסוגיה זאת. עם זאת ייטב למורל הלאומי אם תתקיים ממשלת אחדות לאומית שתעסוק בשיקום תחומי הדיוור, הכלכלה והחברה, ממשלה שיכהנו בה מומחים בתחומים אלה ולא דווקא פוליטיקאים שמייצגים אינטרסים מגזריים.

במרחב הפרטי - רשימות במלחמה

עמיה ליבליך¹

ראשון האחרון, 22.10. התזמורת תנגן בהיכל התרבות מול אולם ריק: התקווה - כמו תמיד בפתיחת העונה - ואחר כך תרועה לישראל של פאול בן חיים והסימפוניה השלישית, ה"הרואיקה" של בטהובן.

הצלחתי לזכור עד 7 בערב, ולמצוא את האתר על המסך הגדול של המחשב, ממנו אני כותבת גם כעת. המנצח הצעיר של התזמורת, להב שני, יליד 1989, עמד בלי עניבה על במת המנצחים. בצילום שמאחוריו נראה האולם הריק, ועל שתי השורות הראשונות שלטים עם שמות החטופים. זה היה הקהל. התזמורת לפניו בעניבות הפרפר הלבנות של הגברים, בחגיגות הנדרשת.

הייתה חוויה גדולה. בכיתי כמובן. חוויתי ריכוז כזה שאולי לא היה לי מראשית המלחמה. חשבתי על החטופים כמובן, וחשבתי על להב שני, שהוא כמעט נער, ואיך זה להיות מוזיקאי כל כך מחונן ולגדול דווקא כאן. ראיתי את ההבעה החמורה כל כך על פניו, שרק לרגעים מועטים הפכה למעין חיוך קל של תודה למנגנים. חשבתי על בטהובן, שהלחין את היצירה בשנת 1806, על הקשר בין היצירה ומלחמה - מלחמות נפוליאון במקרה זה, ועל מה שבטהובן האיש נאלץ להתמודד איתו בחייו.

אחרי הקונצרט הרגשתי כאילו קיבלתי אינפוזיה של כוח, וכתבתי על פיסת עיתון שהיה מונח לידי: "כל אחד ואחת צריך להתחבר למקורות הכוח שלו".

מסרתי את הסיסמה החשובה הזו לרבים ממכותביי, ואחד מהם, שפגש אותי הבוקר על שפת הים, כמעט כרגיל, הפעיל מערכת הגברה קטנה שהביא מהבית לבית הקפה שלנו והשמיע את האריה הידועה מתוך "אאידה". בשבילי, או בשבילו - לא משנה.

בתור אדם כותב רשמתי רשימות בבלוג אישי. הרשימה הזאת נכתבה שלושה שבועות אחרי תחילת המלחמה. כמו כולם, אני מחפשת כוחות.

כבר עברו שלושה שבועות

זה מה שמראה לוח השנה. לפעמים זה נראה לי כמו עשר שנים של צער, כעס ופחד, לפעמים זה נראה לי כאילו הרגע זה קרה: שהייתה אזעקה, ושרצתי לראות בטלוויזיה מה קרה, וראיתי בערוץ 11 את הכתב המופתע - עדיין בלי המגן שכולם עוטים מאז - שרואה בטלפון שלו בשידור חי, ממקור כלשהו כנראה, את החדירה הרגלית, ומבין שאסור לו להגיד את זה. הפנים המיוסרות של אותו גבר צעיר ניבאו את הבאות.

אז איך אנחנו שנשארו בחיים, ולמזלנו לא איבדנו קרובים קרובים, ולא נחטפו לנו יקירינו הפרטיים - איך אנחנו מרגע לרגע? בתי היקרה מתי אומרת: אימא, אל תשכחי חמלה עצמית. נכון. נולדתי בתל אביב בראשית מלחמת העולם השנייה, כאן בארץ למזלי הרב, ולא בפולין. וכמה מלחמות עברתי מאז, מי יספור.

בפוסט קודם שלי כתבתי שהצעד הכי טוב שאני מכירה לעזור לעצמנו הוא דרך עזרה לאחרים. אז הינה סיפור קטנטן שמוביל ללקח אחר, גם הוא מובן מאליו:

אני מנויה ותיקה של התזמורת הפילהרמונית, עוד מירושלים, עוד עם בעלי ז"ל, אחר כך עם נחי, ולימים בתל אביב עם שני נכדיי גבריאל ורז. היו לי כרטיסים לקונצרט הראשון לעונה שהיה אמור להתקיים לפני שבוע - מי זוכר. שירות המינויים הודיע על ביטול או דחייה, כמובן, ואז הגיעה הזמנה לקונצרט שישודר בלייב בערב יום

¹פרופסור (אמריטוס) עמיה ליבליך היא פרופסור אמריטה לפסיכולוגיה באוניברסיטה העברית בירושלים וסופרת.

²הבלוג מופיע באתר "פסיכולוגיה עברית" והוא מתפרסם כאן בהסכמתם.

תחזקנה ידי כל אחינו המכוננים (ביאליק, תשל"ג)

מירי נהרי¹

ימים קשים עוברים עלינו עתה, קשים מאוד. עצב, כעס, בדידות, אובדן ואבל אופפים אותנו. פחד וחרדה, דאגה, אי־ודאות וחוסר ביטחון לעתיד מציפים אותנו. התקופה לא פשוטה כלל וכלל ותימשך ככל הנראה זמן רב. לאורך ההיסטוריה הארוכה ידע עם ישראל ימים קשים: גירוש ושיעבוד, פוגרומים ורצח, אבל תמיד התאושש, קם על רגליו, אסף בידו האחת את תינוקותיו ובידו האחרת את ספריו והמשיך הלאה. היו שהזכירו את השואה בתיאור פרוץ מלחמה זו. אני רוצה להזכיר דווקא את ההתמודדות של העם אחרי השואה בהקשר למה שחוזה העם הזה עכשיו ובגלל הידיעה שהדרך לפנינו עוד ארוכה.

"פתאום קם אדם ומחליט שהוא עם ומתחיל ללכת ולכול הנפגש בדרכו קורא הוא שלום." את השיר ששורה זו לקוחה ממנו כתב המשורר אמיר גלבוע (1953). הוא פורסם לפני 70 שנה ויותר והיה ללהיט מייד עם צאתו לאור. בשנה האחרונה הוא אף נעשה אחד הסמלים המובילים של תנועת המחאה למען צדק חברתי. במלחמת העולם השנייה היה גלבוע חייל בבריגדה היהודית בצבא הבריטי, במסגרת מתנדבי היישוב. עם תום המלחמה פגשו רבים מהחיילים את "שארית הפליטה", כמו שכוננו אז שורדי השואה, וקיבלו עליהם לסייע להם. אין אישור ברור שלפיו כתב גלבוע את השיר בעקבות פגישתו עם השורדים, אך הסבירות לכך גבוהה. השיר פורסם בספר **בוקר בבוקר**, בשער החמישי, שער שבו נמצא גם שיר על החזרה לירושלים מהגלות ושיר שעוסק במאורעות השואה ובמותם של בני משפחת גלבוע במלחמה ההיא.

עם סיום המלחמה הנוראה נשמעו צהלות שמחה בעולם כולו; פרחים ונשיקות הועפו באוויר. ואולם מבחינת היהודים היה לשחרור מהנאצים צליל אחר. כשחזרו השורדים לבתיהם וגילו את גודל השבר היו ששאלו אם נותר בכלל עם יהודי, אם יש בעבור מה לחיות. ועם זה גם אז, לאחר הזוועות שקרו לעמנו בשואה, קמו השורדים ו"התחברו לעם". ניצולים הרגישו שהם אינם לבדם עוד, הרגישו שהם עם, שיש מה שמחבר אותם יחד. והם החליטו ליטול את גורלם בידיהם ולפעול, ללכת; ובדרכם אל עתיד טוב יותר הם אומרים שלום.

ואכן, מתוך האפר קם העוף חול, קם "עם" והתחיל ללכת. קמה תנועת "הבריחה". ההליכה לארץ ישראל לא הייתה

עוד חלום עתיק יומין בגולה, חלום שהיה משאלה לגאולה - "בשנה הבאה בירושלים הבנויה"; ההליכה הזאת נעשתה חזון שיש לפעול כדי לממשו. יש ללכת לארץ ישראל, ובה יהיה צורך להשתתף בהקמתה של המדינה ולהילחם למענה. ובדרך יש לעזור לניצולים שיגיעו מהמחנות ומהיערות וממקומות המחבוא. והעולים החלו מחפשים דרכים לנוע אל חופי הים התיכון שבהם יחנו האוניות לקחתם לארץ ישראל. זה היה מסע ארוך, מפרך והרואי, מלא עצב ושמחה, ייאוש ותקווה, בדידות והרגשת שותפות. תנועת "הבריחה" היא הפרק הראשון במסע מופלא זה לארץ ישראל - הדרך שעשו הניצולים ביבשת אירופה ההרוסה. תנועת "ההעפלה" היא הפרק השני של המסע הזה - הדרך באוניות בים התיכון.

סיפורה של תנועת "הבריחה" הוא סיפור מסעם של שורדי השואה בדרכי אירופה החרבות משלהי מלחמת העולם השנייה ועד הקמת מדינת ישראל. בפעילותו החשאית והלא לגאלית של הארגון יצאו 300 אלף שורדים למסע של בחירה בחיים. בדרכם לארץ ישראל הם עברו גבולות בגנבה, זייפו תעודות, צעדו בהרים בחשכה ובקור, מצפון־מזרח אירופה אל דרום מערבה, אל חופי הים התיכון. תנועת "הבריחה" ניהלה את המסע הזה על כל היבטיו. בין השאר היא ארגנה מחנות מעבר וטיפול בשוהים בהם בדרך; אספה את הילדים השורדים ממקומות המסתור, מהרחובות, מבתי משפחות נוצריות וממנזרים; והקימה עשרות בתי ילדים, ובהם החלו הילדים את דרכם אל ילדותם האבודה ואל ארץ משלהם.

את התנועה הקימו השורדים עצמם - לוחמי הגטאות, פרטיזנים, פעילי תנועות הנוער החלוציות. אחר כך הגיעו חיילים ארץ־ישראלים בצבא הבריטי ושליחי המוסד לעלייה ב' של ההגנה וקיבלו לידיהם את ניהול הפעילות. אליהם הצטרפו שליחים של הסוכנות ושל ההגנה מהארץ. במפעל האדיר הזה תמכו יהודים טובים: חיילים בצבאות בעלות הברית, ובייחוד קצינים ורבנים בצבא ארצות הברית ונציגי ארגון הג'וינט האמריקני. הם סיפקו תקציבים וסיוע לוגיסטי. נדמה שמעולם לא היה למונח "כל ישראל ערבים זה לזה" משמעות כה גדולה כמו במשך פעילותה של "הבריחה".

מה היו כוחות הנפש שנדרשו מהניצולים שהחליטו לקום ולצאת לדרך קשה וארוכה זו, שמקצתם הלכו בה שלוש ואף ארבע שנים? מה הייתה הרוח שפעמה בהם והוליכה אותם "בין גבולות בין הרים ללא דרך בלילות חשוכי כוכבים" (חפר,

¹ד"ר מירי נהרי היא פסיכולוגית קלינית מומחית מדריכה ופסיכולוגית מומחית בפסיכולוגיה חינוכית ורפועית, יו"ר עמותת מורשת הבריחה.

מכונים מכתב ש"נכתב בלשכת האפיפיור ובחתימתו" ובו הוא מבקש לשחרר ילדים ממנזרים ולמוסרם לידי היהודים נושאי המכתב.

כל ישראל ערבים זה לזה - ערך יהודי זה, עוד מימי חז"ל, אפיין את השורדים בדרכם הקשה והארוכה. הם עזרו זה לזה, הקימו "קיבוצים" לתמיכה הדדית, חיפשו ואספו ילדים ברחובות, במנזרים, בבתי נוצרים. במחנות העקורים הם בנו קהילה מאורגנת שהיה בה סיוע רפואי, חינוך, תעסוקה ותרבות. כשיצאה קבוצת ילדים לעבור גבול דרך יער בלילה חשון עזרו הילדים הבוגרים לצעירים מהם. הגדולים נשאו את הקטנים על ידיהם בשעת הצורך, חיבקו אותם והרגיעו אותם כשהם רעדו מפחד ומקור.

אהבת הארץ, ציונות - אין זה עניין מובן מאליו. רק 5% בערך מיהודי אירופה היו תורמי שקל לפני המלחמה, כלומר רשומים כציונים בהסתדרות הציונית. והינה, אחרי המלחמה, התפתחה הציונות, ציונות שבדרך, השאיפה להגיע לארץ האבות ולהשתתף במלחמה על קיומה ואחר כך בבנייתה. בשנת 1946 נערך סקר במחנות העקורים שהיו בשליטה אמריקנית (בן נתן, 2002). 99.6% מהשורדים ששהו בהם כתבו שהם רוצים להגיע לארץ ישראל, רק לארץ ישראל ולא לשום מקום אחר. ואכן, שלושה רבעים בקירוב מתוך 300 אלף השורדים שעברו בדרכי "הבריחה" עלו לארץ. כי "אין לנו ארץ אחרת". מקצתם הגיעו רק אחרי קום המדינה - עד אז הם נשארו במחנות באירופה, לפעמים בתנאים קשים מאוד, תמיד במצב של איודאות וחוסר ידיעה בנוגע לעתיד: מתי? איך? איפה? לאחר שהסתיימה מלחמת העצמאות התפתחה המדינה החדשה לשלוח אוניות לגאליות להביא את השורדים מאירופה בגאון למדינת ישראל. והפעם הם באו כעולים בזכות חוק השבות ולא כמעפילים בסתר. גם המשך המסע שלהם בארץ, במחנות העלייה, במעברות, לא היה פשוט. המדינה לא עזרה להם במיוחד; גם לא הייתה לה אפשרות של ממש לעזור.

מה אנחנו יכולים ללמוד היום מהסיפורים של אז? הרבה. ביוני 1945 התקיימה ברייכנבך ועידה של ראשי ועדים של קהילות משוחררי מחנות העבודה ומחנות הריכוז. השתתף בה גם קפיטן בורוזוב, גיבור ברית המועצות, נציג הצבא האדום. הוא התרגש ואמר: **"עם מוזר אתם, היהודים. חלק מכם שוחרר מן המחנות, הייתם חולים, שבורים, קרועים, רעבים וכמעט מתים. והינה יושבים אתם היום בוועידה ועוסקים בתרבות, תיאטרון, בתי ספר וחינוך לילדים. עם מוזר. עם כזה חי בעבר, חי כיום ולעולם לא ייכחד"** (גוטרמן, 1960, עמ' 130).

מירי נהרי

(1945), אל ארץ שגבולותיה נעולים בפניהם? מה היו הקולות שקראו לשליחים מהארץ לצאת בהתנדבות לאירופה, לשהות הרחק מבתיים בתנאי סיכון ולזמן בלתי ידוע, כדי לסייע לאחיהם? עם איזה "ציוד" הם יצאו למסע הזה? הינה חלק מה"ציוד" שאני חושבת שהיה ברשותם, ואולי הוא, או מקצתו, מתאים לנו גם היום בהתמודדותנו הקשה עם המלחמה:

ההחלטה והכוח "לחזור לחיים" - הניצולים אז לא היו מסכנים בעיני עצמם. הם הבינו את גודל האסון, השואה והשכול, אך בחרו בחיים. הם התחתנו והולידו ילדים גם כאשר עדיין לא ידעו היכן יגורו, ממה יתפרנסו או מתי יגיעו לארצם. הם החליטו שהם יבנו לעצמם בית. כוחות הנפש שלהם בלתי נתפסים.

נחישות - בדרך לא דרך הם הלכו בלילות ובתנאים קשים. הם לא ויתרו. הם נסעו במשאיות "ארוזים" מתחת לברזנט בתור "ציוד". גם כאשר הוחזרו קבוצות שורדים לתחנות שיצאו מהן, עקב לחץ מממשלת בריטניה, הם קמו ושוב ושוב יצאו לדרך אל הארץ בידיעה שעוד יצטרכו להילחם עליה. ואכן, השורדים שהגיעו לארץ לפני מלחמת העצמאות יצאו להילחם למען המדינה שעוד לא הספיקו להכיר. הם היו 50% בערך מהכוח הלוחם במלחמת העצמאות.

אומץ לב - הם יצאו אל הלא נודע, התמודדו עם איודאות מפחידה. אמרו להם לארוז את "הפעקאלאך" ולצאת, והם ארוזו ויצאו. כשהיה צריך לארוז תינוק בתוך תרמיל או סל ולוודא שפיו יהיה סגור פן יסגיר בכיו את הקבוצה כולה, הם ארוזו את הקטנטנים ויצאו לדרך.

חוצפה - היה עליהם לעמוד לפני שוטרי גבול ולהזדהות בשמות בדויים ובזהויות שונות בלי להניד עפעף. לפעמים היה עליהם להיכנס לאולם ענק ובו 400 נפש ויותר ו"לתפוס" פינה בין שתי שמיכות תלויות, פינה שתהפוך ל"דירה" שלהם למשך שבועות או חודשים אחדים.

אמונה בעתיד - הם יצאו לקורס מקצועי (של אורט) ללמוד מקצוע שיוכלו לעסוק בו ולהתפרנס ממנו לאחר שיגיעו לארץ המובטחת. בכל מחנה שהגיעו אליו הקימו בית ספר. איך אפשר ללמד בכיתה אחת ילדים מארצות שונות, יודעי שפות שונות, בגילים שונים ולאחר שחוו את אימי המלחמה? ובכל זאת הם למדו בעברית ושרו ושיחקו בשלג והפכו את ארץ ישראל ל"כוכב הצפון" המסמן לילדים את הדרך אליה, אל הארץ המובטחת, אל ארץ ריח התפוזים.

יצירתיות - הביטוי "אי אפשר" לא היה שגור בפיהם של פעילי "הבריחה"; רק "איך אפשר" היה ידוע להם. איך אפשר להגיע מאוסטריה לאיטליה, שבה חיכו האוניות, כשאת כל הדרכים חסמו הבריטים? הם עברו את האלפים ברגל עם הקטנים והזקנים. איך מוציאים ילדים ממנזרים בפולין?

מקורות

ביאליק, ח"נ (תשל"ג). **ברכת עם**. דביר.

בן נתן, א' (2002). **החוצפה לחיות, פרקי חיים**. משרד הביטחון.

גוטמן, ב' (1960). יהודים חסרי כול מחפשים מנוחה בין הלאומים. בתוך י' רפל (עורך), **ברחים של שתיקה**. משרד הביטחון; משואה, המכון ללימודי השואה.

גלבע, א' (1953). **שירים בבוקר בבוקר**. הקיבוץ המאוחד.

חפר, ח' (1945). **בין גבולות** [שיר].

עמדת קריאה - סקירת ספרים חדשים

ערך: שבתאי מגר¹

הפעם נושא המדור אופי שונה. במקום סקירות ספרים מופיעות בו יצירות של פסיכולוגים, קוראות וקוראים, שנענו להזמנה ושלחו שירים ופרגמנטים קצרים שנוגעים באירועים ובחיים במצב המלחמה המתמשך; יצירות אישיות שמבטאות מבט על המציאות מאז בוקר השביעי באוקטובר ומתארות הלכי נפש ודרכי התמודדות עם תגובות והרגשות אישיות והן בהתגייסות לפעילות והתנדבות במפגשים עם מפונים ועם נפגעים. הכתיבה עלתה ונבעה בעוד האירועים מתרחשים והדאגה מלווה ומכה; דאגה לחטופים, דאגה לחיילים וחילות באזורי הלחימה ודאגה לשלמות הנפשית של מטופלים, של בני משפחות ושלנו, העושים במלאכת הטיפול והיעוץ הפסיכולוגי.

שבתאי

עורמת הנפש / רות נצר

באוקטובר, בעיצומה של הזוועה הרצחנית שנפלה עלינו מהחמאס, לילה אחד התעוררתי ונזכרתי בשיר הזה שכתבתי באוגוסט השנה:

ערמה

ערמת כפות ומזלגות זרוקה על השיש
במטבח, ממתינה שמישהו (אני) יסדר אותן
במגרה. בהק הכלים מאיר את החדר.

הנה תמונת פניו של בוכר

נבטת בי מהעתון:

"היות אדם משמע היות

יצור ההויה נוכח" -

ולפתע נכחי הכל מתהפך -

הכפות והמזלגות שמשלכים

על השיש נדמים כערמת גופות

ערופות.

היה זה בעודי מוציאה את הכלים מהמדיח, כשהגיח אליי הדימוי התמונתי המבהיל, כמו מעולם אחר, שאין לו שום קשר אל חיי או חיי הוריי. היה זה כמו פלשבק מחיים אחרים שלא היו לי. מנין הגיחה התמונה הפסיכוטית הזו? כדי להירגע כתבתי בשיר את מה שהתרחש בי.

וכן, לאחר שנכתב, שמתי את השיר הזה בצד כדי להכחיש ולשכוח אותו. ולפתע, אחרי חודשיים, באישון לילה של אמצע אוקטובר, הבנתי: הייתה זו תמונה שהגיעה אליי מן העתיד! לא תמונה פסיכוטית הייתה זו אלא מציאות פסיכוטית ממשית, שהתרחשה ממש כך, בעולמנו ביישובי "עוטף עזה". אני מבינה ששם השיר שמתייחס לערמת הכלים יכול להיקרא גם - עורמה. כי כך הרגשתי, שדימוי פואטי פועל בעורמה כשהוא עוקף את ההגנות שלי ומשליך עצמו כלפי כמו פצצה.

בנוסף לכך, השיר הזה מגחיק את הניסיון שלי להתחבר לחווית ה"הנני" של האדם כיצור הוויה "נוכח", שבובר מדבר עליו. התמונה הזו שהגיחה מתוך העתיד והתממשה כהווה פסיכוטי ערוף ראש, מלעיגה על העבודה הפנימית הרוחנית הזו. כי הרוע גדול יותר מהכול, והוא מסוכן כשהוא מנסה להשמיט מתחת רגלינו את האמונה בערכים שלנו ובאמונות העמוקות ביותר של נפש האדם. בימים הבאים היה עליי לבנות מחדש את אמוני בערכי הרוח העמוקים שלי. להיגאל מ"הווה נוכח" של רוע צרוף אל "הווה נוכח" של טשרניחובסקי - "כי עוד אאמין באדם, גם ברוחו רוח עז".

רות נצר. פסיכולוגית קלינית יונגיאנית בכירה. חוקרת ספרות וקולנוע. פרסמה 11 ספרי עיון ו-11 ספרי שירה

הנה יום הדין / יששכר עשת

בתחילת המלחמה. על פי מילים מן הפיוט ונתנה תוקף

קדשת יום הדין שְׁהוּא נֹרָא וְאִיּוֹם, נָתַן לוֹ תִּקְוָה.

כי חותם יד כל אדם בו.

שופר גדול יתקע, וְקוֹל דְּמָמָה דָּקָה יִשְׁמַע.

אֲנָשִׁים טוֹבִים, מְלָאכִים, לְמַעֲשֵׂי חֶסֶד יִחְפְּזוּ.

הם המעבירים את רע הגזרה.

אדם יסודו מעפר וסופו לעפר. בְּנִפְשׁוֹ יָבִיא לַחְמוֹ.

אך חותם יד כל אדם לעולם יישאר.

לא חלום הוא, מציאות הוא.

יששכר עשת. פסיכולוג קליני רפואי, מדרך סיביטי וטיפול משפחתי.

משלב בטיפול חוכמה יהודית לדורותיה.

יהי רצון מלפניך / יעל לוקסמבורג כהנא

את מביאה ילד לעולם

והעולם עושה בו כרצונו.

לא כרצון הילד

לא כרצונה

העולם

עושה בו כרצונו.

את מביאה ילד,

כמו מתנה גזולה

המפקעת מידך

ברגע שפקעו המים ברחמה.

העולם מגדלו, משפיעו ומרעיבו.

מלמד אותו את שפע האהבה

את להט הנשיקה הראשונה

את תהום השנאה

הנפערת בעיני יריב.

העולם עושה בו כרצונו,

כשהוא נופל, ברכים חבולות,

מדממות, בשר קרוע,

עינים מלאות

כשהוא נופל.

יעל לוקסמבורג כהנא. אם לשלושה, פסיכולוגית חינוכית מומחית

ומשוררת יוצרת.

¹ **שבתאי מגר** הוא פסיכולוג ייעוצי-תעסוקתי מומחה, בעל קליניקה פרטית, משורר, מדרך ומנחה קבוצות וסדנאות כתיבה ומנחה ומדריך בער"ן.

ילדים / עמית דהרי

בשעה שהם נסעו ברחוב המנומנם היו מעט רכבים, ועוד פחות מזה אנשים. אולי בגלל זה היא שמה לב שהוא נוהג באמצע הכביש, ולא נשאר בנתיב הימני. היא התלבטה, היא בסך הכול תפסה אותו טרמפ חזרה הביתה, אבל העזה לשאול: "למה אתה נוסע באמצע?"

הוא השתהה, אבל לבסוף אמר: "בגלל הילדים. כדי שיהיה לי זמן לבלום אם ילד יתפרץ אל הכביש".

"אף פעם לא חשבתי על זה. אני לא מכירה מישהו שנוהג ככה, אבל זו סיבה טובה."

הוא הפנה את המבט מהכביש והסתכל עליה לשנייה, אומד אותה והיא ראתה שהוא מתלבט. "סיבה טובה, גם אם היא לא נכונה", אמר בחצי חיוך, "גיליתי שעדיף להגיד אותה ולא את הסיבה האמיתית."

היא חשה בלבול, "והיא?"

"מטענים."

"מטענים? למה אתה מתכוון?"

"מטענים, הדברים שמתפוצצים. כשנסענו בצבא בפעילות מבצעית חששנו מאד ממטענים. הם באים בכל מיני צורות, בכל מיני גדלים, מונחים בצידי הדרכים, ומופעלים כלפי רכבים של הצבא. אם נסעת בצד ימין, היית חשוף פחות למטענים בצד שמאל, אבל חשוף מאד למטענים מצד ימין. אם נסעת בצד שמאל, אז ההפך. בגלל זה נסענו באמצע. חילקנו את הסיכון שווה בשווה. גם עכשיו אני מפחד ממטענים, אבל ראיתי שלאנשים יותר קל לשמוע שאני מפחד מילדים שמתפרצים לכביש. אז זה מה שאני אומר."

עמית דהרי. פסיכולוג התפתחותי.

פרגמנטים על בית ופליטות / נעם יצחקי

- נֹאמֶר שְׁאֵתָה שׁוֹכֵב עַל הַצֵּד, הָמוֹן זָמַן, עוֹד מֵעַט נֹכְמָכָר וְאֵתָה עַל אוֹתוֹ הַצֵּד, הִלְחִי כְּכֹר כּוֹאֶבֶת לָךְ, גַּם הָאֶזֶן כּוֹאֶבֶת, הַצָּוָאר מֵעֶקֶם, צִלְעוֹת נִמְחָצוֹת וְכָל הַגּוֹף שֶׁלָּךְ צוֹעֵק דִּי.

- אֶסְתַּוְּבֵב לַצֵּד הַשָּׁנִי.

- נֹאמֶר שְׁאֵין לָךְ צֵד שָׁנִי. [אפשרויות / טל ניצן]

#שירלרגע

נאמר שאת חוזרת לבילה לים המלח. הגוף שלך מנסה להישאר במקומו כשהאטו שבו ומסתובב בירידות בלתי נגמרות. הבטן מתהפכת (היא כבר מתורגלת בזה). כבר נובמבר. את מדמיינת איך בדיוק עכשיו השדות שלך מתחילים במחזור הצמיחה שאת כל כך אוהבת לתעד, והשקיעות הכי יפות מופיעות בהפתעה בשבת לפנות ערב. את רוצה הביתה. נאמר שאין לך בית.

באין בית, חייבת להתחדד הידיעה הפנימית: אני אני. אחרי שלושה ימים ראשונים בפיג'מה שאיתה יצאתי מהממ"ד בשמונה בערב, הידיעה מקבלת תוקף חיצוני בזכות החלטה אסטרטגית לבקש מגלי את הג'ינס האהוב עליי ואת הבושם שלי. ביום שלישי שאחרי האסון אני כבר נראית אני ומרגישה אני. מאז הידיעה מכוונת באלפי דרכים קטנות: ל"ז בלתי הגיוני, צלחת אוכל שבה שום דבר (כמעט) לא נוגע בשום דבר אחר, העגילים עם אבן התכלת שהביאו לי מהבית, הבחירה בשירים כדי לומר משהו בימים של אין מילים.

החזרה הביתה היא חוויה מתעתעת. הבית עומד על תילו, שלם מבפנים לגמרי. הינה הדלפק, המתנות שהבאתי מצ'ילה עדיין מסודרות עליו; הינה מדף ספרי השירה; הינה הספה המאפשרת לנוח בסוף יום; הינה הקופסה עם הסיכות השחורות במקלחת; הנה המיטה עם המצעים הלבנים החדשים; הינה מספרי הציפורניים שתפסתי כשחשבתי שאולי אצטרך לקרוע את רשת החלון ולצאת מהממ"ד אם יעלה באש. אבל הבית איננו. שכבת אבק ופיח מרחיקה בינינו, רעשי המלחמה בחוץ בינינו.

אני עוד אמצא את המילים להגיד משהו על החודש הזה, על התנועה קדימה ואחורה בזמן, החזרה הבלתי נמנעת ליום ההוא, לרגעים ההם, לבקשה לסימני חיים ועל הניסיון להמשיך לחתור קדימה, גם כשרגלנו עופרת והזמן סמיך כמו בריכות ים המלח השומניות שנשקפות מהחלון.

ד"ר נעם יצחקי. חברת קיבוץ בארי. פסיכולוגית חינוכית בשפ"ח נתיבות.

אדוות חיים בים המוות: שורדי בארי / אלכסנדר מנביץ ונדיה גולבץ-מנביץ

זהו היום השביעי, או שמא השבוע או החודש השביעי מהרגע שכפות רגלנו דרכו כאן, במלון "דייויד" בים המלח בתור מתנדבים במערך הטיפול-אזרחי. היות וכללי המשחק השתנו ללא היכר, אף שעון היד והיומן השבועי אינם מהווים עוד עוגנים מוכרים עליהם ניתן לסמוך ולהסתמך.

יש האומרים כי ביום השביעי כילה האלוהים מלאכתו אשר עשה בבריאת העולם. גם הפעם, ביום השביעי - הלא הוא יום שבת ה 7 באוקטובר 2023 - התרחש כיליון, אם כי בשונה לחלוטין מכוונתו המקורית של הטקסט המקראי. תאריך ויום שבו נמנו אובדנים טראומטיים ברשימה אין-סופית שהנפש אינה יכולה, וייתכן כי לא תוכל לעולם, להכיל ולעכל, אלא כמהה לפלוט זאת כרעל מתוכה.

באופן טבעי, ואפשר אף הגנתי, מגבלות השפה מהוות חסם לתיאור ההווה המתמשכת השוררת בין כתלי בית המלון ובנפשותיהם של השוהים בו. במקביל לכך, בשל הקונוטציה הקשה, כמעט שנאסר השימוש במגוון מילים השגורות בשיח העממי, כגון "אני מתה מצחוק", "היה פיצוץ", וכן הלאה. כלומר, בחירת המילים במציאות שבה אין מילים נעשית שקולה וזהירה ביתר שאת.

במשך 14 יום עשינו את מיטב יכולתנו לסייע בבית המלון על רקע הנוף הבראשיתי והארכאי של הרי יהודה. נוף שנראה מזמין לקראתו שיקום, צמיחה והתפתחות רקמת צלקת מתוך הפצע המדמם - ייתכן שלא במקרה, לאור האמונה הרווחת בסגולותיו המרפאות של ים המלח. אנו מלאי תקווה כי צדק עגנון בסיפורו על ר' חנן אבא לפיו הקב"ה יושב ועושה סולמות, כך שמהמקום הנמוך על פני כדור הארץ ניתן רק לעלות "מעלה מעלה".

ד"ר אלכסנדר מנביץ ונדיה גולבץ-מנביץ. זוג (i)פסיכולוגים.

בימים אלה / רות נצר

1.
קצרת התה היפנית
מחפפת, צנועה ושרוטה
(לא) מתבישת בשלמותה בימים אלה.

2.
אין הם מעזים
פרחי הבוגנוויליה

להרטיט בסגול עז
את שפעת החיים

אין הם מעזים
לפרט על קלידי העולם

וצפורים מדלגות ביניהם
מספרות סודות iz iz

כאלו אין רע כאן

יומן פסיכולוג מלחמה 13.10.23 / גיא יקר

המלחמה הגיעה אלי לקליניקה,
ההורים שלה מחזיקים אותה בכח,
מכריחים אותה כי כבר אין ברירה,
היא אבדנית.
המלחמה מחישבת על הפרסא,
היא לא רגועה,
הדפק שלה מהיר,
הנשימות כבדות.
היא מספרת שקשה לה להרדם,
שהיא כועסת ועצובה,
שהיא סוערת,
שזה כפיתי.
ואני מקשיב ומהנהן,
ומציע פרוש,
מחבר חבורים,
ורק מתחנן שיגיע כבר הרגע שאגיד לה
נגמר לנו הזמן

גיא יקר. פסיכולוג חינוכי ושיקומי. יו"ר החטיבה החינוכית בהפ"י

להיות מטפלת בעת הזאת / יעל שדה

נגטשתי בכפר עזה אתמול.
לא ידעתי איך אשוב

הוא הקים אותי מהפרסא
ולקח אותי לטיול
יד ביד
הוא ואני

הוא תאר בפרוט
את המראות
את הריחות
את הצלילים
בית בית הכניס אותי

בואי תראי
את מה שראיתי אני
ממאנת להכנס
עומדת בדלת
והנה
שרפה
וגופה
ועוד דבר-מה
שלא נדע

ומכפר עזה לבארי
ומבארי לרעים
ומרעים לסופה
דרך כאב אינסופית

הטייל הארץ בתבל
שלפתע נגמר
לא היו לי מלים
הוא אמר

הפגישה הסתיימה
הוא הלך
ואני נותרתי
ב(כפר) עזה
ילדה
שאבדה את דרכה
מחכה לחלוץ

יעל שדה. פסיכולוגית קלינית. דוקטורנטית בתוכנית "פסיכואנליזה וממשקה" באוניברסיטת תל אביב. חברת הוועד המנהל באגודה לפסיכותרפיה פסיכואנליטית. עובדת בקליניקה פרטית בתל אביב.

תמונה משותפת / ששון חדד אורטל

בואו נוציא את הקליניקה לרחוב
שכל עובר ושב יוכל להרגיש קצת יותר טוב
תהיה שם כרסא, אולי שתיים
כך שיוכלו לשבת ולהסתכל בעיניים
אנחנו רואים אותך
רואים שלא הכי טוב
אתה לא לבד
אפילו כאן ברחוב
אתה מזמן לשבת רגע
לשחות כוס מים
לשתק
לצחק
לדבר עם הידיים
אנחנו נחזיק ולא נבהל
ונקשיב כשאתה מדבר
הגוף והנפש שלנו יהדהדו עם שלך
אנחנו שונים ונפרדים
אבל פה בשבילך
ספקן? תאמין! זה יכול לקרות
אפילו אם הרחוב הומה ויש הרבה נפשות
תבחר נפש אחת
להקדיש לה חיוך ומבט
יהיה שם רגע, אולי שניים
מפגש מכונן בעיניים
של חבר
של הבנה
אנחנו חלקים
באותה תמונה

ששון חדד אורטל. פסיכולוגית חינוכית מדריכה מהדרום. מכשירה, מדריכה ומנחה קבוצות בנושאים חוסן, חירום וויסות בשניים.

מה שלומי? / רענן מיוחס

מה שלומי
מה שלום שלומי
השלים הוא או חסר
האם אכזר
בנדאות השמונה לחולמים
שזה אני ולא אחר?

רענן מיוחס. פסיכולוג חינוכי ושיקומי מומחה. מדריך. עובד בשפ"ח קריית אונו

אני בוכה לבד / שבתאי מג'ר

אני בוכה לבד
כך טוב לי באמת
עם ההמונים בחוץ והשקט כאן
אני מצליח להרגיש
כמו כלם.
אבל אני בוכה לבד
אין לי המלים המתאימות
ליותר מכך.

שבתאי מג'ר. פסיכולוג ייעוצי-תעסוקתי מומחה. קליניקה פרטית. משורר. מנחה סדנאות כתיבה

ומה יעשה צב שהתהפך על גבו / יגאל עמנואל

יתכנץ אל שריונו, מיחל שמישהו רואה אותו במצוקתו.
באשר יחבר את קצותיו, יוציא ראשו נבעת
לעולם הפוף. עשב דוקר במצחו, כוכב מחשיך עליו.
ינסה לזעוק, אך קולו חלוש, מעוף.

הצב מטלטל את רגליו מתנדנד במאמציו להתהפך
למצב המפך, נחוש לשוב אל שגרת חייו.

ליל שבת,
שרוע על הגב,
למה אני חושב עליו דוקא עכשיו?

יגאל עמנואל. פסיכולוג חינוכי מומחה-מדריך. עובד בשפ"ח חדרה ובקליניקה. מתגורר בכרכור, אב לשניים.

שדה אחר / יעל לוקסמבורג כהנא

מה עשינו שם?
היינו פקעת של זעקות ושתיקות מקטטעות.
לקחנו יד ביד
בכנסנו באורנו אל החשך הגדול.
רוח גדולה התקרבה
וצמרות העצים נעו בעטיה.
אפשר היה כבר לדעת:
העולם לא יוכל לשוב,
אף הכל מתרפא, הכל מתמלא.
בקרוב, בקרוב,
שדה אחר יברא תחתיו.



האירועים הקשים של 7 באוקטובר והמלחמה הקשה שפרצה בעקבותיהם, ועדיין מתנהלת, ערערו את היציבות ואת הביטחון של כל אזרח במדינה, גרמו לטראומות קשות ועוררו צורך עצום במעגלי פגיעות נרחבים, בקבלת תמיכה וליווי נפשי מקצועי, בחיזוק החוסן ויכולת ההתמודדות ובמניעת התפתחות פוסט-טראומה.

קוד האתיקה המקצועית של הפסיכולוגים בישראל (2017) מגדיר את ייעודם של הפסיכולוגים וקובע כי "בעבודתם המקצועית יפעלו הפסיכולוגים לקידום רווחתו הנפשית של הלקוח ולמזעור סבלו". ואכן, קהילת הפסיכולוגים כולה התגייסה לסייע, ואנו עדים לגל התנדבות מעורר השראה וליוזמות מקצועיות נפלאות הן בעבודה פרטנית וקבוצתית בקהילות שונות והן בסיוע, בשיתוף ידע מקצועי ובתמיכה הדדית בין עמיתים.

ועדת האתיקה נקראה לתת מענה על פניות רבות של פסיכולוגים שביקשו הנחיות מקצועיות-אתיות לעבודתם הן בהתנדבות והן בהתארגנויות מקצועיות שונות למענים בתקופת החירום, ששונות מההתארגנויות שבשגרה מטעם גופים פורמליים. עקב זאת פרסמה ועדת האתיקה, ב־17 באוקטובר 2023, מסמך לפסיכולוגים ובו פירוט האופן שבו הוועדה ממליצה להתנהל בהתערבויות אלה כדי לוודא מתן מענים מקצועיים נרחבים ככל האפשר מחד גיסא, ומתוך שמירה על כללי האתיקה בגמישות ובהתאם לנסיבות מאידך גיסא. המסמך מובא כאן לידיעתכם ולשימושכם.

אתם מוזמנים לפנות אל ועדת האתיקה לשם התייעצות במקרים ספציפיים ובשאלות עקרוניות. אפשר לפנות אל הוועדה בכתב לכתובת המייל: ethics@psych.org.il אנו ניתן קדימות לטיפול בפניות הנוגעות למצב החירום הנוכחי.

יישר כוח לכולכם על פעילותכם המקצועית ועל התרומה הנרחבת לאזרחי המדינה במציאות כה קשה וטראומטית לכולנו.

בתקווה לימים טובים ורגועים יותר.

יונת בורנשטיין ברייזסוף, יו"ר ועדת האתיקה
וחברי ועדת האתיקה

התערבויות פסיכולוגיות למתן תמיכה נפשית ראשונית בחירום - דגשים מקצועיים-אתיים

ראשוני אחד פעמי, הן התערבות פסיכולוגית לכל דבר, ככל שהמענה ניתן ע"י מי שמציג עצמו כפסיכולוג.

יחד עם זאת, יש הכרח להתאים את הכללים בצורה גמישה ונבונה לנסיבות של מצב החירום, לא להקשות ולסרב את האפשרות לתת סיוע מקצועי בהנחיות שאינן מותאמות למצב, ומאידך לדאוג שההתערבויות לא תחרוגנה מכללי אתיקה וחוק בסיסיים, שהם הבסיס לכל התערבות פסיכולוגית מיטיבה.

לאור זאת ועדת האתיקה מצאה לנכון להביא בפניכם הפסיכולוגים מספר דגשים להתערבות מקצועית-אתית ראויה בחירום:

1. גם לקיום מפגש חד פעמי עם פסיכולוג נדרשת קבלת הסכמה מדעת, כמובן בהתאמה לנסיבות החירום המיוחדות. לשם קבלת הסכמה מדעת בהתערבויות חירום קצרות שאינן מתבצעות במסגרת מוסדית מסודרת יש להתייחס לדגשים הבאים:
- חשוב לשאול לשמו המלא של מקבל הסיוע ולפרטיו האישיים, ולוודא שהוא מעוניין ומסכים לקיום השיח איתנו.

בימים קשים אלה של טראומה לאומית וטראומות אישיות כה קשות, מעגלי הפגיעות רחבים מאוד, והצורך במתן תמיכה נפשית עצום.

ציבור הפסיכולוגים כולו נרתם לתמיכה נפשית באזרחי המדינה, ילדים, בני נוער, הורים, קשישים, צוותי חינוך וטיפול, ומעל לכל ניצולי הזוועות בדרום המדינה, ומשפחות החללים, הנעדרים והשבויים.

רוח הנתינה וההתנדבות של כל אזרחי המדינה המעוררת השתאות אינה פוסחת גם על ציבור הפסיכולוגים והפסיכולוגיות, המתגייסים ומתנדבים לליווי מקצועי ותמיכה נפשית באזרחי המדינה, ויוזמים מענים מגוונים והכשרות של פסיכולוגים למתן מענים במצב הנוכחי.

פסיכולוגים רבים עוסקים בהתנדבות בתמיכה נפשית בכל מעגלי הפגיעות, בסיוע לחזרה לנורמליות ובחיזוק החוסן האישי והחברתי.

כפסיכולוגים, כל כללי האתיקה המקצועית חלים עלינו בכל התערבות פסיכולוגית (בהתאם לקוד האתיקה המקצועית של הפסיכולוגים בישראל, 2017). גם התערבויות החירום שאנו עורכים כפסיכולוגים בהתנדבות, וגם אם המענה

- כמו בכל התערבות פסיכולוגית בקטינים, כשמופנה אלינו עתה קטין גם לשיחה חד פעמית, יש לקבל הסכמת הורה אחד לעריכת המפגש אם ההורים נשואים, או הסכמת שני ההורים במקרה שהם פרודים או גרושים. במצב חירום ייתכן קושי להשיג הסכמה מיידית כזו. לכן אם ההתערבות בקטין דחופה כדי לתת לו מענה נפשי ראשוני בהתאם למצבו, אפשר לקיים את המפגש בהסכמת הורה אחד בלבד גם אם ההורים גרושים, ולעדכן לאחר מכן את ההורה השני במידת האפשר. אם לא ניתן להשיג את שני ההורים, אפשר לקיים מפגש אחד לתמיכה נפשית ראשונית ללא הסכמת הורים, לתעד את פרטי הילד ואת קיום המפגש, ולהחליט על ההמשך בהתאם לנסיבות הספציפיות.
 - חשוב להסביר בתחילת המפגש שזוהי התערבות חירום לתמיכה נפשית ראשונית. יש לעדכן אם זו שיחה חד פעמית או שיתאפשר המשך הקשר איתנו בימים הקרובים. אם המשך הקשר אינו אפשרי, חשוב לציין שבמידת הצורך נעשה ככל יכולתנו להפנות לגורם טיפולי אחר.
 - כמו בכל התערבות פסיכולוגית, גם במפגש כזה עלינו להבטיח סודיות וחיסיון על תכני הפגישה. כבכל התערבות, אם המידע שעולה מצביע על מצב סיכון, יש לפעול לפי הכללים המקצועיים הקבועים בחוק להפרת הסודיות.
2. אם אנו מתרשמים במקרה ספציפי כי הידע והניסיון המקצועי שלנו אינו מספיק כדי לתת מענה מקצועי דיו, וזאת בהתאם להערכת מצבו של האדם איתו אנו נפגשים, מצוקתו וצרכיו, עלינו להפנותו לפסיכולוג עמית שמתאים להתערבות זו, או לגורם מקצועי אחר לפי הצורך. בנוסף לכך אנו מדגישים, כי נדרשת בקיאות מקצועית ספציפית בהתערבויות המקובלות במצב חירום ובטיפול באנשים החווים טראומה וחרדה. חשוב בטרם ביצוע ההתערבויות כי מי שאינו בקיא בהן, ירכוש ידע ומיומנות זו, באמצעות קבוצות הלמידה הרבות המוצעות כעת ע"י עמיתינו בהתנדבות לפסיכולוגים לשם למידת הנושא.
3. פסיכולוגים נדרשים עפ"י חוק לנהל בכל התערבות פסיכולוגית, גם קצרה, רשומה פסיכולוגית. במצב החירום הנוכחי נדרשת גמישות גם בנושא זה, כדי לא להכביד על נותני הסיוע. על מנת למנוע חריגה מכללי החוק, אנו מציעים לערוך תיעוד קצר של פרטי ההתערבות שערכנו, שיכלול את שם המטופל ופרטיו האישיים, פרטי ההתקשרות איתו, אם מוכן למסור, כדי שנוכל להפנותו במידת הצורך להמשך

- טיפול או לגורם טיפולי אחר, ותיעוד קצר של נושא ההתערבות (בדומה לרישום פגישות טיפוליות ברשומה השוטפת).
4. כאשר המענים ניתנים במרכז חירום טיפולי בו עובדים פסיכולוגים בהתנדבות והפסיכולוג פועל כחלק מצוות, מומלץ כי אחד מאנשי הצוות ימונה לרכז את הנתונים האישיים של מקבלי המענה הטיפולי במאגר כללי אחד. זאת גם כדי למנוע תופעה של מעבר אותו אדם ממטפל אחד לשני באותו זמן ומקום, מה שעלול אף לגרום לו נזק, וגם לשם מעקב אחר המשך התמיכה, אם הדבר נדרש ואפשרי. בתחנות טיפוליות ציבוריות רשמיות, גם אם המענה קצר וחד פעמי, המעסיק של הפסיכולוגים ייקבע את ההנחיות לתיעוד.
5. חשוב כי פסיכולוגים המסיימים את התנדבותם, ובכפוף להסכמת האדם שאיתו נפגשו, יעבירו במידת הצורך את שמו ופרטיו למתנדב שהחליף אותם, כדי לוודא את הרצף במתן המענה.
6. חשוב לזכור כי במצב כה מורכב וטראומטי בו כולנו מצויים, ועל אף רצוננו הרב לתרום, לסייע, ולהקל על סיבלם של רבים מאזרחי המדינה, בהתערבויות התנדבותיות כאלה טמון גם סיכון לכשלים אתיים, שעלולים לפגוע בזכויות המטופל ובטובתו, ואולי אף לסכן את הפסיכולוג. לכן חשוב לתכנן גם התערבות חד פעמית, ולפעול מתוך שיקול דעת מקצועי.
7. כמו תמיד ובמיוחד בתקופה זו, בה העומס הנפשי עלינו כמטפלים רב, וגם אנו הפסיכולוגים שרויים במצוקה נפשית, חשוב לא להישאר לבד, להיעזר, לתמוך ולהיתמך בעמיתים ומדריכים, ולקיים קבוצות מטפלים ללמידה, לתמיכה ולהתייעצות הדדית. כמו כן, חיוני כי פסיכולוגים מתמחים ידאגו לקבל הדרכה ותמיכה ממדריכים, וזאת לא רק כי אלה דרישות החוק, אלא גם לשם קבלת ליווי ותמיכה מקצועיים.

ועדת האתיקה עומדת לשירותכם למענה על כל שאלה ובקשת התייעצות.
ניתן לפנות אלינו לכתובת המייל של הוועדה - ethics@psych.org.il
בהוקרה על פעילותכם ותרומתכם המקצועית, ובתקווה לימים שקטים וטובים במהרה,

יונה בורנשטיין ברייטסוף, יו"ר ועדת האתיקה
וחברי ועדת האתיקה

פיצוי לעסקים בעקבות מלחמת חרבות ברזל

רו"ח אריה דן¹

25% ויותר. פיצוי זה נוגע למי שמדווח דיווח חד־חודשי למע"מ או 12.5% לדיווח דו־חודשי בחודש אוקטובר או נובמבר 2023.

אשר לעסקים שהחלו את פעילותם לאחר 2 בספטמבר 2022, זכאותם לפיצוי תיבחן לפי ממוצע חודשי של מחזור עסקאות על פני תקופת הפעילות של העסק עד סוף חודש אוגוסט 2023.

לעסקים שמדווחים על בסיס מזומן ועיקר הכנסותיהם מתשלום שוטף +30 תינתן האפשרות לקבל פיצוי על סמך דיווחיהם לחודש נובמבר או דצמבר 2023.

עסקים שמחזור עסקיהם מ־12 אלף ש"ח עד 300 אלף ש"ח בשנה יהיו זכאים למענק המשכיות עסקית קבוע על פי רמת הפגיעה בעסק:

- עסקים שמחזורם עד 107 אלף ש"ח יקבלו פיצוי בסכום קבוע על פי מחזור שנת הבסיס -
- ממחזור עסקאות שנתי של 12 אלף ש"ח ועד 50 אלף ש"ח יקבלו 1,750 ש"ח.
- ממחזור עסקאות שנתי של 50 אלף ש"ח ועד 90 אלף ש"ח יקבלו 3,150 ש"ח.
- ממחזור עסקאות שנתי של 90 אלף ש"ח ועד 1,070 אלף ש"ח יקבלו 4,200 ש"ח.

לעוסקים פטורים ממע"מ יוענק סכום קבוע על פי גודל העסק (1,750 ש"ח לעסקים בעלי מחזור של עד 49,800 ש"ח, 3,150 ש"ח לעסקים בעלי מחזור של עד 90 אלף ש"ח ו־4,200 ש"ח לעסקים בעלי מחזור של עד 107 אלף ש"ח).

עסקים שמחזור עסקיהם מ־300 ש"ח עד 400 מיליון ש"ח בשנה יהיו זכאים למענק המשכיות עסקית. מענק זה יורכב מהחזר תשומות (החזר הוצאות) של 7% עד 22% על פי שיעור הפגיעה במחזור העסקים, מלבד ענפים ייחודיים שלהם נקבע מתווה שונה, וכן מהחזר של 75% מהוצאות השכר ביחס לגובה הפגיעה, על פי הנוסחה שנקבעה ומפורטת להלן:

כידוע, אישרה הכנסת את חוק התוכנית לסיוע כלכלי (הוראות שעה־חרבות ברזל), התשפ"ד־2023 על פי המלצת מתווה משרד האוצר לפיצוי עסקים בגין הנזק העקיף שנגרם להם בעקבות מלחמת חרבות ברזל. מתווה זה נותן מענה לשלוש קבוצות אוכלוסייה עיקריות:

א. כלל העסקים בארץ - פיצוי הוצאות מזכות

מתן פיצוי לעסקים להשתתפות בהוצאות קבועות ובחלק מהוצאות השכר על פי היקף הפגיעה. בפיצוי נכללים מענק המשכיות עסקית לעסקים בכל רחבי הארץ (עסקים ביישובי הספר זכאים להחזר מלא על נזק זה כקבוע בחוק) וכן הקלות בביטוח לאומי בתנאי הוצאת עובדים לחל"ת ובתשלום דמי אבטלה.

ב. פיצויים לעסקים באזורים שהטילה עליהם מערכת הביטחון הגבלות מחמירות

- יינתן פיצוי מוגדל לעסקים בשל ירידה במחזור העסקאות (מסלול מחזורים) או בשל אובדן שכר לעובדים שנעדרו (מסלול שכר).
- בעלי העסק יבחרו את המסלול המועדף עליהם.
- יינתן פיצוי במסלול לחקלאים.
- בחקיקה מצוינים היישובים שנמצאים במסלול זה.
- הזכאים למסלול זה יכולים לבחור להגיש תביעה כאן או במסלול הוצאות מזכות.

ג. פיצויים לעסקים ביישובי הספר

יינתן פיצוי לעסקים ביישובי הספר על כל הפסד או מניעת רווח על פי התנאים, ובכלל זה הפסקת פעילות, וללא סכום תקרת פיצויים.

להלן פירוט עקרונות מסלול הפיצויים לכלל העסקים בארץ - **פיצוי הוצאות מזכות** - מתן פיצוי לעסקים להשתתפות בהוצאות קבועות ובחלק מהוצאות השכר על פי מידת הפגיעה.

על פי המתווה, תפצה קרן הפיצויים "מס רכוש" עסקים בכל רחבי הארץ שמחזור הפעילות שלהם הוא 12 אלף ש"ח עד 400 מיליון ש"ח וחלה אצלם ירידה במחזור של

¹רו"ח אריה דן, רו"ח של הפי", משרד רו"ח סנדק, דן ושות'.

מרכיב הוצאות שכר	75% משכר העבודה בתקופת המענק	X	1.25	X	שיעור הפגיעה
	אך לא יותר מגובה השכר הממוצע (11,870 ש"ח)				
	כפול מספר המשרות כפול 1.25				

+

מרכיב הוצאות קבועות	תשומות שוטפות בשנה האחרונה (9.22-8.23) חלקי 12	X	מקדם הוצאות קבועות לפי שיעור הפגיעה		
			שיעור המקדם	דיווח חד-חודשי	דיווח דו-חודשי
			7%	25% עד 40%	12.5% עד 20%
			11%	40% עד 60%	20% עד 30%
			15%	60% עד 80%	30% עד 40%
			22%	מעל 80%	מעל 40%

- ביטול גבייה מהמעסיק בתקופת החל"ת, בסך 350 ש"ח.
- הארכת חל"ת אוטומטית למפונים.
- מענק מיוחד לבני 67 ומעלה שאיבדו את מקום עבודתם.
- ביטול ספירת ימי החל"ת למניין 60 יום למניעת פיטורים לנשים שחזרו מחופשת לידה.
- מודל ייעודי לחישוב דמי אבטלה לעובדים שהם עצמאים ושכירים.

הקלות אלה ניתנו לתקופה שבין 7 באוקטובר 2023 ועד 30 בנובמבר 2023. מועד היציאה לחל"ת שנקבע לפי שירות התעסוקה יהיה מיום היציאה של העובד לחל"ת בפועל. בימים האחרונים הוארך החוק ואושר עד 31 בדצמבר 2023, כלומר הפיצוי יינתן גם על חודש דצמבר.

לסיכום, רשות המיסים פתחה את המערכת להגשת תביעות מקוונות. דרך מערכת זאת יוכלו כלל העסקים בישראל להגיש תביעה לפיצויים בגין נזק עקיף בכל מסלולי הפיצוי השונים שהמדינה מציעה, על פי מיקום העסק ומידת הפגיעה של הלחימה במחזור הכנסותיו.

כמו כן נקבע לעסקים אלה מענק מינימום שגובהו כסכום המענק לעסקים בעלי מחזור של עד 300 אלף ש"ח. הפיצויים לעסקים שמחזור עסקאותיהם נע מ־300 אלף עד 100 מיליון ש"ח יהיו כפופים לתקרה של 600 אלף ש"ח. לעסקים בעלי מחזור של 100 עד 300 מיליון ש"ח תעלה תקרה זו בהדרגה עד רמה של 1.2 מיליון ש"ח. הפיצויים לעסקים שמחזור עסקאותיהם 300 עד 400 מיליון ש"ח יהיו כפופים לתקרה של 1.2 מיליון ש"ח.

הקלות שניתנו במתווה ביטוח אבטלה או הוצאת העובד לחל"ת:

- הסרת תנאי קיזוז ימי חופשה צבורים עד קבלת דמי האבטלה.
- הארכה אוטומטית של ימי האבטלה למי שניצל 180% מימי הזכאות בארבע השנים האחרונות.
- הפחתת תקופת החל"ת המינימלית עד קבלת דמי אבטלה מ־30 יום ל־14 יום.
- הקטנת תקופת האכשרה המינימלית לקבלת דמי אבטלה לשישה חודשים מתוך 18 חודשים.
- ביטול חמשת ימי ההמתנה לקבלת הפיצויים.

עניין שאינו סובל דיחוי

עו"ד אדר גרין, עו"ד צ'רלי בוזגלו¹

ועם זה החוק עצמו מאפשר גמישות ושיקול דעת כאשר הפעולה הנדרשת דחופה או כאשר המצב נגוע באי־בהירות.

פרטיות - בקשר אליה קבע חוק הגנת הפרטיות, תשמ"א 1981 כי פגיעה בפרטיות לא תיחשב להפרת החוק במקרים מסוימים, כאשר הפגיעה בפרטיות נעשית "בתום לב" (כלומר לא בכוונה לפגוע) או כאשר הפוגע "לא ידע ולא היה עליו לדעת על אפשרות הפגיעה בפרטיות".

• **הסכמת שני ההורים** - בחוק נדרשת הסכמתם של שני ההורים לפעולות הנוגעות לילדיהם הקטינים, ובכלל זה התערבות פסיכולוגית. ואולם החוק גם מניח כי כאשר ההורים נשואים ואינם מסוכסכים, יסכים כל אחד מהם עם פעולת האחר. ועוד מאפשר החוק להסתפק בהסכמת אחד ההורים לטיפול במקרים דחופים. ומכאן שבמצבי אי־ודאות, כאשר ישנם נעדרים, או כאשר רבים מגויסים או מתנדבים הרחק ממשפחתם, אין צורך לקבל הסכמה משני ההורים כדי לטפל בילדים הזקוקים לעזרה. ראו את סעיף 18 לחוק הכשרות המשפטית והאפוטרופסות, תשכ"ב 1962:

18. (א) בכל ענין הנתון לאפוטרופסות חייבים שני ההורים לפעול תוך הסכמה; הסכמתו של אחד מהם לפעולתו של רעהו יכולה להינתן מראש או למפרע, בפירוש או מכללא, לענין מסויים או באופן כללי; וחזקה על הורה שהסכים לפעולת רעהו כל עוד לא הוכח היפוכו של דבר. בענין שאינו סובל דיחוי רשאי כל אחד מההורים לפעול על דעת עצמו.

כפסיכולוגים החוק מקנה לכם מתחם רחב לשיקול דעת מקצועי כדי להחליט כיצד לפעול לטובת המטופל, למזער את סבלו ולקדם את רווחתו הנפשית. ומובן שגם בעת חירום נדרשים פסיכולוגים לפעול במסגרת מומחיותם, מיומנותם והכשרתם.

נסיים בתקווה שנראה ימים טובים יותר וברגשי תודה לכל הפסיכולוגים המתגייסים למען אנשים, נשים וילדים הזקוקים לעזרה.

במסגרת עבודתנו כיועצים המשפטיים של הפ"י קבענו לעצמנו כלל ולפיו אנו מקפידים להשיב על פניותיכם בתוך 48 שעות. בעת הקשה הזאת, ובעיתות חירום עתידיות חס וחלילה, אנו מתחייבים להשיב לכם במהירות המרבית. נזכיר כי פנייה לייעוץ המשפטי נעשית בכתב (לכתובת: Ishurim@psych.org.il) ונענית בכתב דרך מזכירות הפ"י. ואולם אם פנייתכם דחופה, אל תהססו לבקש כי נשיב לכם בטלפון (והשאירו את מספר הטלפון שלכם).

בתקופות מלחמה וחירום עולות שאלות על מידת ההקפדה הנדרשת במילוי הוראות החוק, למשל בסוגיות של קבלת הסכמה מדעת, קבלת הסכמה של שני ההורים לטיפול בילדיהם, ניהול רשומת הטיפול וסודיות. התשובה הבסיסית היא כי גם בעת חירום חשוב להקפיד על דרישות החוק, ובאחדים מן המקרים אף ביתר שאת. להלן דוגמאות אחדות למצבים כאלה (כמובן, אין באפשרותן לתת מענה על כל המצבים שפסיכולוגים מתמודדים איתם בימים אלה, ואתם מוזמנים לפנות אלינו בכל שאלה):

• **קבלת הסכמה מדעת לטיפול** - קבלת ההסכמה חשובה גם בעת חירום, ולא כדאי לוותר עליה. חשוב להקדים להתערבות הסבר קצר וברור ולקבל הסכמה מן המטופל.

• **הקפדה על ניהול רשומה רפואית מסודרת** - בזכות הקפדה על ניהול רישום מסודר בעת חירום יהיה אפשר לוודא את המשך הטיפול המיטבי גם אם יועבר הטיפול באותו אדם לגורם אחר, בין שזהו מטפל קבוע ובין שהטיפול יועבר למיקום גאוגרפי אחר. בניהול רשומה מסודרת יוכל המטופל לצרף, בעת הצורך, את המסמכים הנדרשים שיעידו כי הוא נזקק לטיפול נפשי, למשל לשם תביעה בביטוח לאומי. בה בעת חשוב להקפיד על שמירת הרשומות במקום בטוח והגנה על הסודיות ועל פרטיות המטופלים.

ואגב סודיות ופרטיות, מלבד חובת הסודיות המוטלת על הפסיכולוג עצמו חשוב לוודא כי מתקיימת הגנה על פרטיות המטופלים במפגשים או בשיחות המתנהלים מחוץ לקליניקה או למרחב המוכר. הגנה על פרטיות המטופל היא כמובן אבן יסוד בכל טיפול, כנדרש בחוק זכויות החולה (סעיף 10), ועל אחת כמה וכמה בטיפול הפסיכולוגי.

¹ משרד צ'רלי בוזגלו עורכי דין ונוטריון מיעץ להפ"י.

ברכות למקבלי התארים

הסתדרות הפסיכולוגים בישראל מברכת את חבריה אשר קיבלו
תואר מומחה ותואר מומחה-מדריך בשנה האחרונה ומאחלת להם הצלחה רבה
בהמשך דרכם המקצועית.

בהערכה רבה,

יום שלישי, יו"ר

הסתדרות הפסיכולוגים בישראל

תואר מומחה

החטיבה החינוכית		החטיבה הקלינית	
נטלי	כהן	שאשא	תומר
יבגניה	זבלינה צ'בוטר	לוי רהב	טל
נדב	הירש	ספקטור	אליסה
מעין	גופן לוי	דה-קסטרו דקל	טלי גרציה
אופיר	סיבוני גייפמן	בכר קולומייץ	מאיה
אפרת	פרנק	ברקוביץ	דנה
ענבל	טבת	רייס	אלון
עדית	מידן ברויד	פרידמן	אלית
פרוק	אל חג'וג'	אסיאג	זהבה
מיכאלה-שחר	וסטרייך	זלר	בנימין מרדכי נחמן
יעל שלומית	סרדצה	דיאמנט גבע	יערה
עינב	ורד	נבו שושן	ליאל
רעות	רוזנבלט	רוסו	דניאלה יאנה
ליאת	מאירי	דיכטר	סוניה חנה
עדי אסתר	יפה פרומוביץ	בר גד	עינת מינה
לוטם	פזירמן	זקרי	לאה סוזן

החטיבה הקלינית

חיה אייזנברג

החטיבה החברתית-תעסוקתית-ארגונית

לפרדין אירה

תואר מומחה-מדריך

החטיבה הקלינית

כפתורי	אסף
רחמים	עפר
שוחר	רוני-חיה
יתיר	שלומית
מורג	יפה
קשת-שגיא	ענבל
סוקולובסקי	רותי
לבנת	טל חיים
שפרינגר	אליעזר
לייזרמן	רוני מרינה
אליאש	איל
גור	רואי

החטיבה החינוכית

בלי	קרן קיי
אילני	נילי
רכלבסקי	טלי
להמן	נועה
גבאי	משה
גיספאן-וייס	אפרת
גליל	אבשלום
אבו חנא	מרי

החטיבה הרפואית

ליון	ליטל
מיפנו	קרן
גולדצויג	גיל
ירדני	מאיה

החטיבה השיקומית

אלקנה	אודליה
מלכין	נירית בלה

החטיבה ההתפתחותית

דורות מולכו יעל



congratulations

בימים אלו חברת סייקטק מציעה
**שאלונים לאבחון חרדה וטראומה
אונליין ללא עלות**

ואבחונים נוספים מוצעים במחיר מוזל
אנשי ונשות מקצוע מתחום הטיפול מוזמנים
ליצור איתנו קשר: 02-643-5360

בעלי/ות חשבון במערכת PTech יכולים למצוא את אבחוני
SCARED, DASS ו- **CPSS**
זמינים במערכת לשימוש ללא עלות.

את אבחוני **TSI-2** ו- **BDI-II** ניתן להעביר
במחצית מעלותם הרגילה.



בתפילה לימים טובים יותר



02-643-5360
www.psychtech.co.il

