



רבעון הסתדרות הפסיכולוגים בישראל

פסיכואקטואליה



**"תמיד הכי חשוב לפני עלות השחר" (שלום חנוך) -
עדות מקצועית ואנושית מעבודת שפ"ח שער הנגב
לאחר 7 באוקטובר 2023
עמוד 14**

**צמיחתה של מנהיגות פסיכולוגית בעת אסון
עמוד 21**

**עקרונות טיפול בילדים
השבים משבי מנקודת מבט התפתחותית
עמוד 29**

**מודל א"ש תמ"ה
הסבר תומך חוסן לילדים כהתערבות
טיפולית בעקבות אירועים טראומטיים
עמוד 38**

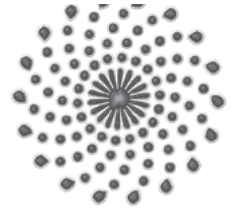
**ייעוץ לזוגות במשבר נישואים
לתשומת לב המטפלים
עמוד 50**

**אקטואליה
"ישובו לעיר חיילים בהמון" - השלכות
המעברים התכופים בין אזרחות ובין שירות
מילואים: קרעים, אתגרים וכיווני טיפול
עמוד 62**

**התמודדות וצמיחה
בעקבות משבר מתמשך**

התוכנית הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי בע"מ

טל. 03-5713902 • 03-7314415 • 052-2224959 • מס' חברה 513433681



**תוכניות הכשרה דו שנתית ותלת שנתית
בפסיכותרפיה התנהגותית קוגניטיבית CBT
תל השומר מחזור כ"ד החל מאוקטובר 2025
תוכנית ההכשרה הותיקה, המעמיקה והמוכרת ביותר**

תוכניות פרונטליות תל-השומר: * מגמת ילדים ונוער
* מגמת מבוגרים טראומה * מגמת טיפול הורי זוגי ומשפחתי
* מגמת מטפלים במערכות חינוכיות * תוכנית כללית רק בזום

**תוכנית תלת שנתית מוכרת לאנשי טיפול
על ידי קופות החולים**

**התוכנית בחסות הפקולטה לחינוך אוניברסיטת בר אילן,
מוכרת על ידי איט"ה ומוכרת לגמול השתלמות**

בנוסף 8 קורסים סמסטריאליים מתקדמים:

* DBT תיאוריה ומיומנויות * סכמה תרפיה
* קבלה ומחויבות ACT * CBT באמצעות מציאות מדומה
* המסע ההורי והזוגי בראי ה-CBT * מבוא לטיפול דינמי
* טיפול מערכתי ממוקד בקשיים * טיפול CBT באוטיזם

ליצירת קשר ולהרשמה יש לפנות למרכז התוכנית - יעקב סיני

טלפון 052-2224959 • פקס. 03-5713902

דואר אלקטרוני: yakov@cbtyakovsinai.com

או באתר התוכנית: <https://www.cbtyakovsinai.com>

איט"ה

האגודה הישראלית לטיפול התנהגותי קוגניטיבי
The Israel Association for Behaviour
and Cognitive Psychotherapy

התוכנית באישור איט"ה
ובחסות היחידה לפיתוח מקצועי
הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן

היחידה
לפיתוח
מקצועי
הפקולטה לחינוך
אוניברסיטת בר-אילן

חברי וחברות המערכת

ד"ר שרונה מיטל - יו"ר

טלפון: 054-4251567

דוא"ל: psychoactuallya@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



זהבה אסיאג

טלפון: 054-7940257

דוא"ל: zehavin89@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



פרופ' חדוה בראונשטיין ברקוביץ

טלפון: 052-2808371

דוא"ל: hedvab@mta.ac.il



נחמה רפאלי ז"ל



הסתדרות הפסיכולוגים בישראל:

יו"ר הפ"י - מר יורם שליאר | 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

ייעוץ לשוני: נתלי שטיבלמן - nataliedit.me

עיצוב ועריכה גרפית: יעלצ'יק - עיצוב גרפי 050-8537244

פרסום והפצה: ניו יורק ניו יורק (ישראל) בע"מ

יהודה הנשיא 37, תל אביב newyork.nava@gmail.com

הפקה: הסתדרות הפסיכולוגים בישראל

ט.ל.ח.

*המערכת אינה אחראית לתוכן מודעות הפרסום המופיעות בגיליון.

תוכן העניינים

משולחן יו"ר הפ"י

4 | יורם שליאר

דבר המערכת

5 | שרונה מיטל

מה חדש בחטיבה?

6 | חדשות החטיבות

משולחנה של יו"ר מועצת הפסיכולוגים

9 | אילה בלוח

משולחנו של הפסיכולוג הארצי

10 | גבי פרץ

משולחנה של הפסיכולוגית הראשית במשרד החינוך

12 | מיכל אנגלרט

"תמיד הכי חשוב לפני עלות השחר" (שלום חנוך) - עדות

מקצועית ואנושית מעבודת שפ"ח שער הנגב לאחר 7

באוקטובר 2023

14 | לבנת איטלי

צמיחתה של מנהיגות פסיכולוגית בעת אסון

21 | סמדר בן אשר

עקרונות טיפול בילדים השבים משבי מנקודת מבט

התפתחותית

29 | מתן פוטשניק

מודל א"ש תמ"ה: הסבר תומך חוסן לילדים כהתערבות

טיפולית בעקבות אירועים טראומטיים

38 | אביב נוף, ליאור סברנבסקי, אשחר שורק, גתית קוה

ייעוץ לזוגות במשבר נישואים: לתשומת לב המטפלים

50 | רחל לוי-שיף, עמירם רביב

מדור אקטואליה

"ישוּבו לעיר חיילים בהמון" - השלכות המעברים התכופים בין

אזרחות ובין שירות מילואים: קרעים, אתגרים וכיווני טיפול

62 | תומר מבורך, שבת פרומן

פרופיל אישי

70 | זוכרים את נחמה רפאלי

מהפסיכולוגיה בעולם | ליאת הלפמן

72 | עמדת קריאה - סקירת ספרים חדשים

74 | זהבה אסיאג

תקצירים

78 | מקבלי התארים

הסתדרות הפסיכולוגים בישראל

מאחלת

שנה טובה ואמורה

שתתחדש עלינו שנה של בשורות טובות, אחדות ושקט.

נתפלל להשבת החטופים כולם כאחד.

שנה שנפתח את הלב זה לזה

ונרבה לעשות טוב בעולם שלנו - אפשר גם אחרת.





יורם שליאר, יו"ר הפ"

חברי וחברות הפ"י שלום רב,

אני מקווה שעד שיגיע הגיליון הזה לידיכם כבר יראה המסמך אור.

ובמעבר לא פשוט: יוזמת השינוי של תהליך ההכשרה של הפסיכולוגים שמקדמים מועצת הפסיכולוגים ומשרד הבריאות יוצרת סערה גדולה בשטח. לפני זמן לא רב פרסם משרד הבריאות טיוטה לשינוי תקנות הפסיכולוגים לעיון הציבור, והמסמך העצים את הסערה. מדובר בשינוי שהמשרד מבקש להכניס בתקנות ההתמחות עוד טרם מיצוי הדיונים ועצם אישור הרפורמה בתהליך ההכשרה. על פי השינוי המוצע, מהות התיקון היא לאפשר התחלת התמחות כבר בתואר השני. הרוחות געשו עוד יותר משום שבתיקון נקבע כי הגורם שיקבע אם עמדו הסטודנט או הסטודנטית בדרישות שמאפשרות את תחילת ההתמחות הוא ה"מנהל". לא ברור במי מדובר, אך בעיקר ברור שנעקפו כאן הוועדות המקצועיות והוצאו מהתמונה. הסתדרות הפסיכולוגים פרסמה את השגותיה על תיקון התקנה במסמך רשמי, והוא הוגש למשרד הבריאות ופורסם לציבור בדיוור ישיר.

ולסיום, שנה חדשה בפתח, ואנו מבקשים להביט קדימה בתקווה. ההסכם הקיבוצי החדש לפסיכולוגים הוא צעד חשוב בדרך לחיזוק מערך הפסיכולוגיה הציבורית, ואנו מקווים שיביא עימו את חזרתם של פסיכולוגיות ופסיכולוגים רבים למערכת הציבורית שבה תרומתם נחוצה כל כך.

מי ייתן והשנה הזאת תביא עימה גם בשורות טובות לחטופים ולמשפחותיהם, לחברה הישראלית כולה ולכולנו - ברמה האישית, המקצועית והלאומית. בתקווה לימים טובים ולבשורות משיבות נפש,

שלכם,

יורם

בימים אלו נערכו "ימי עצירה" שהכריזו עליהם משפחות החטופים, ועם ישראל נענה בהמוניו ויצא להזדהות עם הדרישה לשחרר מייד את החטופים. אנו בהסתדרות הפסיכולוגים שותפים לדאגה של עם ישראל לגורלם של החטופים החיים ולחשש מפני הסיכוי הנמוך לאתר ולהביא לקבורה את כל החללים. אנו מוטרדים גם מהשפעת המצב על בריאות הנפש של מעגלים רחבים בחברה הישראלית, החל במשפחות החטופים, דרך פדויי השבי וכלה בחברה הישראלית כולה.

ב-23 ביולי 2025 התקיימה "התכנסות חירום" של ארגוני בריאות הנפש בכיכר החטופים בתל אביב ביוזמת החברה הפסיכואנליטית. הסתדרות הפסיכולוגים הוזמנה להצטרף לעצרת, והוועד המרכזי החליט להיענות בחיוב. בהתכנסות השתתפו ארגוני בריאות הנפש והתארגנויות נוספות של אנשי טיפול. נשאתי שם דברים בשם הפ", והם פורסמו במידעון אוגוסט. בהמשך להתכנסות בכיכר הוחלט לשמור על מסגרת ההתארגנות של הארגונים להמשך שיתופי פעולה בנושא החטופים מתוך דאגה לבריאות הנפש של החברה בישראל. בדיונים שהתקיימו הדגישו הארגונים המקצועיים את העובדה שבשונה מקבוצות המחאה השונות הפועלות בשטח אנו מייצגים חברות וחברים בעלי השקפות הטרוגניות, ויש להביא זאת בחשבון בפעילויות השונות שהקואליציה תחליט לנקוט. הוסכם שהמיקוד צריך להיות בבריאות הנפש ולא בדעות פוליטיות. כדרכנו עמדנו על כך שכל טענה בקשר לפגיעה בבריאות הנפש בעקבות המצב תהיה מבוססת על נתוני מחקר. הנושא הובא בפני הוועד המרכזי, והוא אישר את הצטרפותנו לקואליציה. תמיכתנו בכל נייר או פעולה שתארגן הקואליציה תהיה כפופה לאישור הוועד המרכזי. בימים אלו נכתב מסמך משותף שמשקף את תמונת המצב של בריאות הנפש האישית והקולקטיבית של אזרחי המדינה. הנתונים המוצגים קשים ומדאיגים.

שלום לכל קוראינו,

בכניסה של בינה מלאכותית לעולם הפסיכולוגיה ולחיינו בכלל. חברים מקהילת "השלישי המלאכותי" יהיו העורכים האורחים של הגיליון. הם ממשיגים את כניסת הבינה המלאכותית לא רק ככלי טכנולוגי אלא כישות שלישית שמשפיעה על תהליכי טיפול, על חשיבה תאורטית ועל אתיקה מקצועית. אנו מזמינים אתכם להגיש מאמרים אמפיריים ותאורטיים שיבחנו את שילוב הבינה המלאכותית בפסיכולוגיה ובכלל זה תיאורי מקרה שעוסקים בהשפעתה של כניסת הבינה המלאכותית על סוגיות כגון יחסי מטפל-מטופל וסוגיות אתיות. המועד האחרון להגשת מאמרים לגיליון הסתיו הוא **18 בספטמבר 2025**.

בחורף 2026 מתוכנן גיליון אשר יוקדש לנושאים מרכזיים ועדכניים בתחום הפסיכולוגיה התעסוקתית והארגונית בעריכת פרופ' חדווה בראונשטיין-ברקוביץ. עולם העבודה עובר שינויים מהירים ודרמטיים בדומה למציאות המאופיינת ברמת אי-ודאות גבוהה. לכל אלו יש השלכות על דפוסי קריירה ועל האקלים הארגוני. אתם מוזמנים להגיש מאמרים המשקפים תהליכים אלו בעידן זה. מועד ההגשה האחרון הוא **20 בנובמבר 2025**.

גיליון זה יוצא לקראת סוף הקיץ ועונת החגים. צוות עורכי פסיכואקטואליה מאחל לכולכם שנה טובה, שנה שקטה ומלאה התחדשות. נשמח לצרף עוד חברים לצוות העורכים. כמו כן נשמח להמשיך ולקבל מאמרים במגוון נושאים שנוגעים למחקר ולפיתוח תאורטי ומעשי. כל המאמרים נשלחים ל"הערכה עיוורת" לפני קבלתם לפרסום. אנו מודים לכל מגישי המאמרים לפסיכואקטואליה ולכל חברי ועד העורכים וצוות המשרד בהפ"י התורמים להבאת הגיליונות לדפוס.

בשאלות שקשורות לכתיבה ולהגשת מאמרים לפסיכואקטואליה אתם מוזמנים ומוזמנות לפנות אלינו לכתובת: psychoactuallya@gmail.com או למשרד הפ"י בכתובת: office@psych.org.il. את המועדים המעודכנים להגשת המאמרים לכל גיליון אפשר למצוא בקול קורא המתפרסם במידעון הפ"י בכל חודש וזמין באתר הפ"י בכתובת: <https://www.psychology.org.il>

אני מאחלת שהשנה שתיפתח בקרוב תהיה שנה טובה. בתקווה לימים טובים ולצמיחה,

שרונה מיטל, יו"ר המערכת

בגיליון זה תכננו לעסוק בתמיכה בפסיכולוגים, בסיוע להם ובהדרכתם בעת הזאת. בפועל הוגשו מאמרים שמעידים על ההתמודדות והצמיחה שהתגלו בקרב פסיכולוגים ופסיכולוגיות רבים שעוסקים במתן סיוע בעיתות משבר ובדרכי התערבות שפותחו בזמנים קשים אלו. גם אם לא עסקו המאמרים ישירות בהדרכת פסיכולוגים ובתמיכה בהם חשבנו לנכון להביא פן זה של העבודה מהשדה לצד דברים שנוגעים ישירות להדרכה. אנו מודים לכל מי שהגיש מאמרים וחומר למדורים ולפינות ותרום לגיליון המלא הזה. לצערנו, המדור הקבוע פרופיל אישי, שעד הגיליון הקודם כתבה נחמה רפאלי, נכתב הפעם לזכרה. נחמה נפטרה ממחלה קשה בסוף מאי. חברת המערכת מירי נהרי אספה חומר מבניה, מעמיתיה המקצועיים ומחבריה של נחמה כדי ליצור כתבת "נזכור" ופרופיל גם יחד. יהיה זכרה של נחמה ברוך.

המאמרים בגיליון מתחילים בתיעוד של לבנת איטלי. במאמרה מתוארת ההתמודדות של השירות הפסיכולוגי החינוכי בעקבות 7 באוקטובר מנקודת מבט אישית על צורך במנהיגות מובילה בזמן משבר קשה ואי-ודאות. המאמר השני, של פרופ' סמדר בן-אשר, ממשיך את הנושא ומציג עבודה מחקרית על התפתחות מנהיגות בקרב פסיכולוגים. היא מבוססת על יוזמה אישית ומחויבות אישית בעת חירום. בהמשך אנו מביאים שני מאמרים שמציגים יוזמות לפיתוח התערבויות ייעודיות לילדים. במאמר הראשון, של מתן פוטשניק, מוצג מודל התערבות התפתחותית שנותן מענה על הצרכים הייחודיים של ילדים ששבו מהשבוי ובשני, של ד"ר אביב נוף ושותפים, מוצג מודל שפיתחו, "א"ש תמ"ה", שמאגד עקרונות לפיתוח חוסן בעבודה של מטפלים והורים עם ילדים שזקוקים להסברים בעקבות משבר. במאמר האחרון בסדרה עוסקים פרופ' רחל לוי-שיף ופרופ' עמירם רביב בקשיים העולים בטיפול בזוגות במשבר גירושין ומציגים המלצות על דרכי ההתמודדות של מטפלים עם קשיים אלו. במדור "אקטואליה" אנו מביאים את המאמר של תומר מבורך ושל שבתאי פרומן על השפעת הכניסה למילואים, היציאה מהם והמעברים התכופים ביניהם על חיילי מילואים קרביים. בנוסף למאמרים מופיעים המדורים הקבועים: מהפסיכולוגיה בעולם וסקירת הספרים.

אנו מקווים להמשיך בשילוב נושאים אקטואליים לזמננו עם הגיליונות בנושאים ייחודיים. בסתיו מתוכנן גיליון שיעסוק

דבר החטיבה ההתפתחותית

"כל חיים אמיתיים הם מפגש" (מרטין בובר).

עם פתיחת השנה החדשה ותחילת שנת הלימודים אנחנו מזמינים את עצמנו ואתכם לזכור כי בלב העשייה שלנו עומדים המפגשים - עם ילדים, עם מתבגרים, עם הורים, עם צוותים וגם עם עצמנו. כל מפגש כזה הוא הזדמנות להתפתחות, ליצירה ולצמיחה.

השנה החולפת העמידה לפנינו לא מעט אתגרים, והם השפיעו על המפגשים הללו במערכת החינוך, במערכת הבריאות, בקליניקות הפרטיות ובחברה הישראלית כולה. זאת השנה השנייה של מלחמה מתמשכת. המציאות חודרת לכל זירה - החל בגנים ובבתי הספר וכלה במרפאות ובקליניקות. רבים עדיין חיים בידיעה שמכרים ואהובים משרתים בחזית, ויש מי שעדיין לא חזר לביתו ואולי אף לא ישוב לעולם. מעגלי הפגיעות והאובדנים התרחבו, וצוותי הטיפול נדרשו לתת מענים במצבי חירום ומשבר מתמשכים. ולצד הקשיים התגלו גם יצירתיות, חוסן ויכולת הסתגלות מרשימה של מטופלים ושל עמיתות ועמיתים למקצוע. עקב זאת אנחנו רואות חשיבות רבה בהרחבת הכלים והידע בתחום ההתערבויות בעת טראומה ומשבר ומקוות שהחטיבה תוכל להוביל מהלכים משמעותיים בכיוון זה.

והיו גם בשורות טובות השנה - היינו עדות למהלך היסטורי: חתימה על הסכם שכר חדש לפסיכולוגים ולפסיכולוגיות

דבר החטיבה הקלינית

חברות וחברי החטיבה הקלינית,

עם פתיחתה של שנה חדשה אנו מבקשים לשלוח לכם ברכה חמה ולהביע את הערכתנו הרבה לעשייה המקצועית והאנושית שאתם מובילים גם בימים לא פשוטים אלו.

נושא הגיליון הנוכחי נוגע במשבר המתמשך שהמדינה שרויה בו, משבר שמציב אתגר מתמשך לנפשם של יחידים, של משפחות ושל הקהילה כולה. מהמאמרים בגיליון עולה שדווקא במציאות מטלטלת ולא יציבה זו אתם, הפסיכולוגים, ממשיכים להחזיק את המרחב הטיפולי, להציע תקווה ולהתאים את המענים לצרכים המשתנים בשטח. השנה התגלו כוחות של צמיחה מקצועית ואנושית כאחד - נתנו מענים בקהילה, פיתחנו דרכי התערבות במצבי טראומה מתמשכת, שילבנו ידע עדכני עם רגישות למציאות המשתנה ותמכנו בצוותים החווים בעצמם שחיקה ומצוקה. שוב ושוב מוכיח המקצוע שלנו את עוצמתו דווקא בעיתות משבר, ואתם חוד החנית של עשייה זו.

בשירות הציבורי. אנחנו רואות בעצם החתימה הכרה בחשיבות המקצוע ובתרומתו לקידום הרווחה הנפשית ומקוות שזהו תחילתו של תהליך מתמשך לשיפור תנאי העבודה של פסיכולוגים ופסיכולוגיות בכל המסגרות.

בשנה הקרובה נבקש להמשיך לעסוק באתגרים המקצועיים המרכזיים של התחום: הרחבת טווח הגילים של העשייה ההתפתחותית; התמודדות עם השינויים שמביאה עימה הרפורמה בהתפתחות הילד; והמשך הכרת תפקידיו המגוונים של הפסיכולוג ההתפתחותי - כאיש טיפול, כמאבחן, כיועץ למערכות השונות וכמי שמוביל שיח מקצועי וציבורי על התפתחות ובריאות הנפש - והעמקה בתפקידים האלה.

אנחנו נכנסים לשנה החדשה מתוך מחויבות להרחיב את השיח המקצועי והציבורי, לעמוד על האתגרים בשטח ולפעול למען קידום התחום ותנאי העבודה של כל אחת ואחד מאיתנו בחינוך, בבריאות ובקהילה. נשמח להמשיך ולחזק את הקשר עם קהילת הפסיכולוגים ההתפתחותיים דרך השתתפות בכנסים, בהשתלמויות ובפעילויות החטיבה.

בשם ועד החטיבה ההתפתחותית נאחל לכולנו שנה של בריאות, של שותפות, של פריחה והתחדשות ובעיקר - שנה של תקווה לחזרתם של כל החטופים.

שנה טובה!

ועד החטיבה ההתפתחותית

בימים אלו אנו פועלים גם ברמה הציבורית והמערכתית. החטיבה הקלינית שותפה למאבק נגד ניסיונות משרד הבריאות לשנות את התקנות על דעתי עצמו. שינוי זה עלול לפגוע בעצמאות המקצועית ובסמכויות הקובעות את הסטנדרטים של ההכשרה וההתמחות. אנו רואים חשיבות רבה בשמירה על הסטנדרטים המקצועיים שמובילים אנשי המקצוע עצמם. כמו כן אנו פועלים נגד תופעת המטפלים הלא מורשים שהציבור רואה בהם לעיתים חלופה ראויה, ובייחוד בתקופה זו. אנו עושים כמיטב יכולתנו לוודא שהמרחב הטיפולי יישאר מקצועי, בטוח ומבוסס על אתיקה.

אנו מייחלים לחזרת החטופים בקרוב ולשנה טובה, בטוחה ושקטה יותר, שנה של המשך עשייה מקצועית, התחדשות והתקדמות.

בברכה,

ועד החטיבה הקלינית

דבר החטיבה החינוכית

פסיכולוגים ויקרים,

הקיץ והחופש הגדול עומדים להסתיים, וזאת הזדמנות נהדרת לאגור כוחות, להתמלא באנרגיות חדשות ולחזור לשנה החדשה בעוצמות מחודשות. לצד זאת אנחנו לא שוכחים לרגע את החטופים ומייחלים. לשובם המידי ולהחלמת הפצועים. בגוף ובנפש.

ההרשמה לכנס השנתי של הפסיכולוגיה החינוכית 2025, **עושים.ות קהילה**, זה עתה הסתיימה, ואנחנו מודים.ות לקהל הפסיכולוגים.ות החינוכיים.ות ששוב נותן אמון בכנס שלנו שכבר הפך למסורת ולמוסד. הכנס יתקיים **מ' 1 ועד 4 בדצמבר 2025** (קדם הכנס יתקיים **מ' 30 בנובמבר ועד 1 בדצמבר 2025**).

אנחנו מזכירים.ות שכל המידע נמצא באתר הכנס החדש והמושקע בכתובת: www.edupsyhappy.co.il

אנחנו שמחים.ות לשתף אתכם.ן בכמה עדכונים חשובים:

חברת הפקה חדשה לכנס

לאחר תקופה ארוכה של עבודה משותפת סיימנו את ההתקשרות עם חברת ההפקה הקודמת, ואנחנו יוצאים.ות לדרך חדשה עם חברת ההפקה toMix Events שנבחרה בקפידה מתוך כמה חברות שרצו לעבוד עימנו. toMix Events היא חלק מקבוצת toMix שהקים מייסד קבוצת זאפה. החברת מתמחה בהפקת אירועי חברה, כנסים, ימי עיון, תערוכות וימי גיבוש בארץ

ובעולם. toMix Events היא אחת החברות המובילות בשוק, בעלת ותק וניסיון של 20 שנה ויותר, ועובדת עם הלקוחות הגדולים במשק הישראלי. אנחנו בטוחים.ות שהשינוי הזה יביא עימו רוח רעננה לכנס וישרדג אותו מאוד.

מועדון ההטבות החדש של החטיבה החינוכית

אנחנו משיקים.ות את מועדון ההטבות בשיתוף פעולה עם toMix - מיזם חדש שיאפשר לפסיכולוגים.ות חינוכיים.ות חברי.ות הפ"י ליהנות מהנחות, ממבצעים ומשיתופי פעולה ייחודיים. המועדון מוקם בימים האלה ממש. ההרשמה למועדון בקישור בלשונית "מועדון הטבות", והיא פתוחה לפסיכולוגים.ות חינוכיים.ות חברי.ות הפ"י בלבד.

חדש! קהילת ווטסאפ של החטיבה החינוכית

אתם.ן מוזמנים.ות להצטרף לקהילה החדשה בווטסאפ (קבוצה שקטה) לקבלת עדכונים לפני כולם.ן על הכנס ועל פעילות החטיבה. ההרשמה דרך הקישור שבתחתית אתר הכנס.

אתם.ן מוזמנים.ות לעקוב אחר האימיילים, קבוצת הווטסאפ החדשה וקבוצת הפייסבוק לעדכונים על הכנס ועל כל החדשות והפעילויות בחטיבה.

שלכם.ן,

חברי ועד החטיבה החינוכית בהפ"י



דבר החטיבה התעסוקתית-ארגונית-חברתית

חברי החטיבה היקרים,

החצבים כבר פורחים לאורכו של כביש 6. עצי הרימון נמלאו פירות מלאים עסיס. הטבע מבשר את בואו של הסתיו. שנה חדשה עומדת בפתח, וגם אנחנו איתה - עומדים בשער, משערים מה צפוי לנו בה, מה ילד יום, לאן נמשיך מכאן. שנתיים כמעט עברו מאז החלה המלחמה ו"בתוך ליבי יש צעקה והיא גדולה, הראו לי את שער הרחמים" (מאיר בנאי). הראו לי את שער הרחמים - השער שיוביל לאחדות, לפיוס

ולאחוה; שער שיסודותיו חמלה, קבלה וסובלנות. בנובמבר יפתח מחזור חדש של הכשרה בתחום החוסן והטראומה בשיתוף אוניברסיטת רייכמן. אחר כך צפויים להתקיים יום עיון וכנס שנתי. אנחנו מאחלים.ות שנה טובה ומתוקה.

ועד החטיבה התעסוקתית

דבר החטיבה השיקומית

חברות וחברי החטיבה היקרים,

יש דברים שאני עושה פעמים

עושה פעמים

סוגרת את ברז הגז בכיריים

הגז בכיריים

בודקת האם סגור החלון

סגור החלון

בודקת שאין צללים בוילון

צללים בוילון

בודקת האם נעלתי את דלת הבית

נעלתי את דלת הבית

בודקת האם איבדתי שליטה

איבדתי שליטה (רגע לפני שאני נרדמת / יעל קידר).

במצב הביניים המורכב שאנחנו חיים בו, בין שגרה כלשהי ובין ערעורה, נמשכת העשייה שלנו. כולכם עסוקים בטיפולים, במגזר הפרטי והציבורי, בהכשרות ובבית. ועם זאת יש משהו שמעייף את הנפש בתנועה הזאת, בין השגרה ובין הערעור, מתוך שמירה על דריכות תמידית לאזעקה הבאה. אנצל את ההזדמנות הזאת, לקראת השנה

החדשה המתקרבת, לאחל לנו שהיא תהיה אחרת; שנה שבה נוכל להרפות באמת מהמתח והדריכות ואולי אף לנוח, לטפל בפצעים ובפצועים שלנו בשקט, בשלווה ובשלום; שכל יקירנו, באשר הם, יהיו איתנו.

כן אנצל את הבמה הזאת לשתף אתכם בתכנון לקיים זום פתוח בספטמבר. יוצגו בו המענים שנותנים פסיכולוגים שיקומיים בקופות החולים והאפשרויות התעסוקתיות. כרגע יש לנו נציגים מכל הקופות מלבד מכבי. אם יש פסיכולוגית שיקומית שיכולה להציג את קופ"ח מכבי, אנחנו מזמינים אותנו או אותה לפנות אלינו לדוא"ל

ipa.rehab@gmail.com

העבודה על הכנס השנתי המתוכנן לשנת 2026 כבר החלה, וקול קורא ופרטים נוספים יישלחו בקרוב. תשומת הלב בכנס תינתן לחיבור לשורשים שלנו ולתחילת השיקום הפנימי בקהילה בהנחיית אורן סגל, מאיה ויינשטיין, יואל לוצאטו, צביה רותם, נעמי כהנא, נעמה קיביליס מאירי, דניאל לוי והילה כהן.

בברכה,

ועד החטיבה השיקומית

פורום ותיקים וגמלאים

שלום לכולם, מבוגרים וצעירים,

בימים מיוחדים אלו, המלאים דילמות רבות, ממשיך פורום הגמלאים בהסתדרות הפסיכולוגים בעבודתו המסורה והחשובה. מטרת הפעילויות העיקריות שעסקנו בהן בפגישותינו החודשיות ובהתכתבויות בינינו הייתה התמקדות בתכנים מקצועיים שעשויים לתרום להמשך הפעילות ולהתפתחות המקצועית הן של פסיכולוגים בגיל השלישי הן של פסיכולוגים שאנו מאחלים להם להגיע לגיל מדהים זה.

ואלו הנושאים שעסקנו בהם בשנה האחרונה:

1. נציגי הפורום וחברים מהחטיבות ומהוועד המרכזי השתתפו בתכנון ובארגון הכנס שהתקיים בחורף בנושא קיטוב בחברה ותהליכי הקצנה.
2. התייחסות לשילוב הבינה המלאכותית (AI) בעבודת הפסיכולוג. לפני זמן לא רב הסתיים קורס מתקדם בשימוש בכלי בינה מלאכותית שאורגן בשיתוף האחריות לעצמאים בהפ"י. תודה לחברתנו נועה אליאס על קידום הנושא.
3. הועלתה הצעה לסדרת מפגשי "שיח־סרט" בקולנוע לב רעננה בנושא "תפקידים, מימוש עצמי

ומשמעותיות בגיל השלישי" בהנחיית הפסיכולוג יורם שליאר. אנו מקווים שנוכל לממש יוזמה זו בשנה הקרובה.

4. הצוות הפועל בנושא סגירת קליניקה פרטית מנסח כעת הנחיות לסגירת קליניקה באופן מתוכנן, ובקרוב יופצו ההנחיות לחברי הפ"י.

5. תוכנן יום עיון ופעילות גופנית במכון הלאומי למצוינות בספורט וינגייט. מטרתו הייתה לחזק את המודעות לחשיבות הקשר בין גוף ונפש ואת תרומתו לאיכות החיים. לצערנו בוטל יום העיון בגלל היענות נמוכה. אנו מקווים שבעתיד נצליח להעלות את המודעות לחשיבות הפעילות הגופנית לבריאות הפיזית והנפשית.

בתקופה זו אנו מאחלים לכולנו קבלת בשורות טובות, החזרת החטופים וחזרה הדרגתית לשגרה. ולקראת השנה החדשה הקרבה נאחל שנה טובה. שתהיה שנת תשפ"ו שנת פיצוי וידידות ושנת שלום!

הצוות המוביל של פורום הוותיקים והגמלאים

ד"ר אילה בלון, יו"ר מועצת הפסיכולוגים

במה רצוי שפסיכולוגים יעסקו?

בזמן האחרון נחשפתי לפעילות ענפה של פסיכולוגים שהייתה כרוכה בהקדשת זמן ומשאבים. שמחתי לראות פסיכולוגים מעורבים שמשקיעים את מיטב עיתותיהם וכישוריהם בנושאים שהם מגדירים בוערים וחשובים. התבוננות זו גרמה לי לנסח רשימה (חלקית מאוד) של נושאים חשובים נוספים שראויים לתשומת ליבם של פסיכולוגים בישראל. אני משתפת כאן את הרשימה הזאת לטובת ציבור הפסיכולוגים בידיעה שאחדים מכם כבר עוסקים במקצת הנושאים הללו.

טיפול וייעוץ פסיכולוגי

נושא זה ברור, ואין צורך להרחיב עליו. עלינו "להיות שם" בעבור כל המטופלים והמטופלות שלנו, בחדר הטיפוליים וגם מחוצה לו, כדי לשפר את הרווחה הנפשית שלהם ולסייע להם לחתור לריפוי ולשיקום על פי רצונם ומתוך חיזוק האוטונומיה שלהם.

אבחון והערכה

בתחום זה לפסיכולוגיה תרומה ייחודית. עלינו לשאוף לסייע ככל האפשר לתאר למטופלים עצמם, למטפלים בהם ולרשויות ממצאים שאפשר להסיק מהם את הצרכים והזכויות של כל אדם. בכוחו של אבחון פסיכולוגי טוב לשפר במידה ניכרת את הטיפול באדם, לתקף בעבורו את החוזקות והחולשות שלו ולתת מילים לחוויה האנושית.

ייעוץ והדרכה

בכל מקום שצריך ואפשר לעשות זאת יכולים פסיכולוגים לסייע לפסיכולוגים ולאנשי מקצוע אחרים להפיץ את הידע ולהוביל עשייה מיטיבה.

מדיניות מבוססת ראיות: יישום ידע להשפעה ציבורית

הבסיס האמפירי של הפסיכולוגיה מאפשר לפסיכולוגים לפעול כיועצים אסטרטגיים. עלינו להציג בפני קובעי המדיניות נתונים וממצאים מוצקים שישמשו בסיס תהליכי קבלת החלטות. לדוגמה, עלינו להדגים כיצד מדיניות מונחית פסיכולוגיה עשויה לתרום לשיפורים במדדים חברתיים כגון צמצום אלימות, שיפור הישגים בלימודים והגדלת היצרנות הכלכלית. עלינו להבטיח כי כל מדיניות ציבורית שמשפיעה על רווחת האדם תהיה מעוגנת בידע פסיכולוגי עדכני ומבוסס מחקר.

הנגשה חדשנית של שירותים

על הפסיכולוגיה לעמוד בחוד החנית של החדשנות הטכנולוגית. אפשר לעשות זאת באמצעות פיתוח ואימוץ כלים דיגיטליים מתקדמים שמרחיבים את הנגישות, משפרים את תהליכי האבחון ומעשירים את ההתערבויות הטיפוליות. בפעילות הזאת נכללים פיתוח יישומים מבוססי אלגוריתמים, שימוש בבינה מלאכותית לניתוח נתוני התנהגות וקידום מודלים של טיפול היברידי (שילוב של פגישות פיזיות וכלים דיגיטליים). עם זה על כל פיתוח טכנולוגי להיות מלווה בפיקוח אתי מחמיר כדי להבטיח את שמירת הפרטיות, ביטחון המידע ויחסי הטיפול.

שותפויות רב-תחומיות: אינטגרציה מקצועית

פסיכולוגים יכולים לפעול לשיתוף פעולה עם דיסציפלינות אחרות כגון רפואה ומקצועות הבריאות, מדעי המחשב, כלכלה, משפטים ואומנות. אתגרי המאה העשרים ואחת מורכבים, וכדי להתמודד איתם נדרש מענה הוליסטי ואינטגרטיבי. באמצעות שותפויות כאלה אפשר ליישם את תרומתה הייחודית של הפסיכולוגיה ליצירת פתרונות מקיפים ויעילים ולהיות שותפים בבניית חברה שמבוססת על רווחה נפשית כעמוד תווך לצמיחה ולקיימות.

קידום הבריאות הפסיכולוגית בקרב הציבור הרחב

בכוחם של פסיכולוגים לפעול במישור המדיניות להעלאת המודעות לחשיבות הבריאות הפסיכולוגית. בנושא זה נכללים קמפיינים ציבוריים להפחתת הסטיגמה על בעיות נפשיות וכן עידוד אנשים ונשים לפנות לטיפול פסיכולוגי. כן ביכולתנו לפעול ליישום תוכניות מניעה מוקדמות במערכות התעסוקה, החינוך והבריאות כדי לצמצם את הסיכון להתפתחות בעיות פסיכולוגיות בעתיד.

הנגשת שירותים פסיכולוגים

חשוב מאוד שפסיכולוגים יפעלו לקידום נגישות לשירותים פסיכולוגיים לכלל האוכלוסייה, ללא קשר למצב הכלכלי או למיקום הגאוגרפי. בפעילות זו נכללים:

- הגדלת התקציבים הציבוריים המיועדים לשירותים הפסיכולוגיים.
- הכשרת פסיכולוגים נוספים וייעול תהליכי ההכשרה וההסמכה.
- פיתוח שירותים מקוונים בעבור אנשים ונשים שמתגוררים באזורים מרוחקים או בעבור המתקשים המשך בעמוד 11

גבי פרץ, הפסיכולוג הארצי והממונה על רישוי פסיכולוגים

שלום לכולם,

בקהילה ובאזרחות במדינה. בכל הסביבות הללו אנחנו נכנסים לעולם של מודעות - שבו עלינו לשאול לא מה טוב "בשבילי" אלא מה טוב בשביל כולנו יחד (שם, עמ' 27).

הוויתור, אף שהוא הכרחי, אינו פשוט כי הוא כרוך באובדן גדול, ונדרשת לו הדדיות שנשמכת על אמון; ואת האמון הזה קשה מאוד להשיג היום. יש חשיבות להשתתפות בכאב האובדן ולהבנתו בה בעת שהזולת השונה ממני חווה תהליך כואב באופן די דומה, ועל שנינו מוטלת החובה להכיר בכאב של האחר ולהוקיר זאת.

2. אנחנו צריכים להיפגש פנים אל פנים כדי לממש את פוטנציאל האנושיות הטמון במפגש ישיר ובאמצעותו להתקדם זה לקראת זה ולהצליח להקשיב ולוותר זה לזה. כדי שנוכל לחשוב על עצמנו כקבוצה של שותפים לדרך חשוב שנתראה פנים אל פנים כדי שנוכל להגיע אל עצמנו ממקומות שונים (כדברי יעקב גלעד ויהודה פוליקר), ועל כך כתב הרב זקס:

כדי לממש את כל אנושיותנו אנו צריכים מפגשים ישירים עם בני אנוש אחרים. אנחנו צריכים להיות בנוכחותם, פתוחים לאחרותם, דרוכים לתקוותיהם ולחששותיהם, שותפים למחול הזוגי של השיחה, לקדימה אחורה העדין של הדיבור וההקשבה. כך נבנות מערכות יחסים, כך אנו נעשים לישויות מוסריות. כך אנו לומדים לחשוב כ"אנחנו", אי אפשר לעשות זאת באופן אלקטרוני (שם, עמ' 63).

3. הנקודה האחרונה שאני רוצה להאיר קשורה למושג החוסן המוגדר בספר זה על פי תפיסתו הייחודית של הרב זקס. תפיסתו אינה מתמקדת ביכולתו של האדם להתמודד עם הלחצים המופעלים עליו כדי לשמור על איזון ועל תפקוד אלא ביכולתו של האדם להשקיע בזולת החלש ממנו ולהתעצם מהנתינה הזאת. המפגש האנושי, פנים אל פנים, וההבנה של חשיבות הוויתור הם דרכים מרכזיות להמשגת החוסן:

במעבר מפוליטיקה של "אני" לפוליטיקה של "אנחנו", אנו שבים ומגלים אמיתות משנות חיים ונוגדות אינטואיציה: שאומה חזקה כאשר היא

בתחילת חודש פברואר השנה התקיים הכנס העלי-חטיבתי של הפ"י בנושא הפסיכולוגיה של הקיטוב, וזכיתי להשתתף בו. הרגשתי שזאת זכות מכיוון שבקרב כל באי הכנס שררה אווירת קירוב לבבות וחיפוש דרכים וכלים לצמצום הקיטוב ולהבנתו. התרשמתי מהכנס לטובה ונהניתי ממפגשים רבים של הקשבה ושיח. את אחת הגישות המעניינות להתמודדות עם פילוג וקיטוב מצאתי בספרו האחרון של הרב יונתן זקס (2023) שנקרא **מוסריות - שיקום הטוב המשותף בעידן מפולג**. הטענה המרכזית של הרב מוצגת בפתחת הספר:

לקיומו של חופש חברתי אין די בכלכלת שוק ובמדינה דמוקרטית ליברלית, דרוש לו רכיב שלישי: מוסר, דאגה לטובתם של אחרים, מחויבות פעילה לצדק ולחמלה, נכונות לשאול לא רק מה נכון וטוב לי אלא גם מה נכון וטוב לכולנו ביחד. עניינו הוא "לנו" לא "לי"; "אנחנו" לא "אני" (עמ' 1).

אני מבין את הטענה הזאת כך:

1. כדי להתמודד עם פילוג ועם קיטוב הכרחי לבדוק את עצמנו ולהתחיל את השינוי בתוכנו.
2. השינוי צריך לבוא לידי ביטוי בדאגה לשונים ממני, לאחרים, לבעלי תפיסה שונה משלי ועמדות מנוגדות לשלי.
3. השאלה המרכזית היא מה הראוי והנכון לנו כקבוצה ולא רק לי עצמי.
4. תשומת הלב צריכה להינתן למחויבות שלי ולא לזכויותי.
5. המוסריות, במובן של הדאגה לאחר, היא אחת משלושת הבסיסים המרכזיים ליצירת חופש חברתי, ליברלי ודמוקרטי.

בפרקי הספר מפורטות בעיות החברה המפולגת כבסיס לעיצוב העקרונות לתיקון. אין בכוונתי לסכם כאן את הנאמר שם אלא להאיר את ההתבוננות באמצעות הצורה שנבנה בעבורי בספר בעזרת שלוש נקודות התבוננות:

1. היכולת שלנו להיות יחד למרות ההבדלים בינינו נובעת מהיכולת לוותר:

כל מוסד חברתי שהוא, כדי שיתקיים אנו חייבים להיות נכונים לוותר למען מערכת היחסים או הקבוצה. הדבר נכון בנישואים, בהורות, בחברות

דואגת לחלשים בתוכה, מתעשרת כשהיא דואגת לעניים, מתחסנת מתוך דאגתה לפגיעים. אם חשוב לנו עתיד הדמוקרטיה, חובתנו להחיות את תפיסת המוסר המשותף הקושרת אותנו זה לזה בעבותות של חמלה ואכפתיות הדדית. אין חירות בלי מוסר, אין חופש בלי אחריות, ואין "אני" בר קיימא בלי "אנחנו" איתן (שם, עמ' 21).

ההמשגה הזאת של חוסן מחברת בעיניי את כלל המרכיבים שייצרו את החופש החברתי שעשוי לצמצם את הפילוג והקיטוב בתוכנו. ואני מתפלל שישבו במהרה כל החטופים, כי בלי שובם לא נוכל להתחיל תהליך תיקון חשוב ונדרש כל כך. כדי למצוא את הדרך להצליח במשימה אגייס את הסיפור החסידי על הדברים שנהג לומר רבי חיים מצאנז. הוא מלמד אותנו, כל אחד מאיתנו, לשאוף לתקן בעיקר את עצמנו:

אדם צעיר הייתי ולבי בער באהבת השם יתברך. אז חשבתי שאתקן את כל בני האדם בעולם ואחזירם למוטב, שיעבדו את השם. כאשר ראיתי שלא עלה

המשך מעמ' 9

להתנייד.

- שילוב פסיכולוגים כחלק אינטגרלי מצוותי טיפול במרפאות ראשוניות (קופות חולים), בבתי ספר ובמקומות עבודה.

השפעה על החקיקה ועל המדיניות הציבורית

- כדאי שפסיכולוגים ישתמשו בידע שלהם להשפיע על תהליכי החקיקה והמדיניות בנושאים שונים. לדוגמה:
- **מדיניות רווחה:** מתן יעוץ בקשר לטיפול באוכלוסיות פגיעות כמו ניצולי טראומה, עולים חדשים או חסרי בית.
- **מדיניות חינוך:** סיוע בפיתוח תוכניות לימוד שמקדמות רווחה רגשית אצל תלמידים ושילוב תלמידים בעלי נכויות ומוגבלויות.
- **מדיניות פלילית:** שימוש בידע על ההתנהגות האנושית כדי לייעץ למערכת המשפט בנושאים כמו שיקום עבריינים וטיפול בפגיעות נפשיות אצל אסירים.
- בנושא המדיניות באה תרומתם של הפסיכולוגים לידי ביטוי ב**יישום מדיניות מבוססת ראיות** שנועדה לשפר את הבריאות הפסיכולוגית והרווחה החברתית כולה. ובנימה אישית אוסיף פרק אחרון:

הדבר בידי חשבתי - לפחות אתקן את בני עירי. לאחר שטרחתי בכך וראיתי שגם זה אי אפשר, חשבתי - לפחות אתקן את בני ביתי שיהיו עובדי השם באמת. שבתי והתבוננתי בדבר ואמרתי - לפחות אטרח לתקן את עצמי, שאהיה עובד את השם. טרחתי בכך הרבה וראיתי שגם דבר זה אינו עולה בידי (מיכלזון, תרע"ב, עמ' 123).

אנחנו, בני האדם, לא נוכל להגיע לאידיאל לעולם, אבל חשוב לשאוף אליו, ואם כל אחד מאיתנו ישאף להיפגש עם האחר, להקשיב לו, לוותר ולסייע לו, נוכל אי"ה להיות אנחנו יחד.

בברכה,

גבי

מקורות

זקס, י' (2023). **מוסריות: שיקום הטוב המשותף בעין מפולג**. מגיד. מיכלזון, א' ח' ש' ב' (תרע"ב). **מקור חיים**. בילגוריא.

תרומה למערכות בריאות הנפש:

חמלה, שיקום ואיכות הטיפול

בייחוד בגלל החשיפות האחרונות שעסקו בהיבטים שונים של מצב מסגרות האשפוז בבריאות הנפש בישראל עלינו להכיר באחריות המקצועית שלנו לשיפור איכות הטיפול במערכות בריאות הנפש המוסדיות. תפקידנו הוא לא רק להעניק טיפול פסיכולוגי אלא גם לשמש עמוד תווך של **חמלה ואתיקה**. עלינו, הפסיכולוגים, לעמוד בראש המאבק למען ההגנה על זכויותיהם של מטופלים פגיעים בכלל ובמחלקות הפסיכיאטריות בפרט.

אחריות מקצועית זו מחייבת אותנו לפעול למען הטמעת **שיטות טיפול חדשניות ומבוססות מחקר** שמטרתן לקדם שיקום מלא ולא רק לנהל תסמינים. עלינו להיות מעורבים בעיצוב תוכניות הדרכה לצוותים, בפיקוח קליני ובפיתוח פרוטוקולים שבעזרתם יהיה אפשר לוודא שהטיפול במערכת הציבורית אכן הולם ונטול כל סוג של התעללות. עלינו לפעול להבטחת שקיפות ודיווח וליצור מנגנונים שיאפשרו למטופלים ולבני משפחותיהם להשמיע את קולם.

אני מאחלת לכולנו שנה של עשיית הטוב.

אילה



מיכל אנגלרט, הפסיכולוגית הארצית במשרד החינוך

לשמור על שומרי בריאות הנפש: בין שלומות אישית ותעסוקתית ובין חוסן ארגוני

באתגרים ובמצוקות, לשמור על יציבות תפקודית ובד בבד לנהוג בגמישות ובהתאמה לדרישות המשתנות ולשמור על תפקודי הליבה והערכים המרכזיים. חוסן ארגוני הוא היכולת לנווט דרך הבלתי צפוי. עם היבטים מרכזיים בפיתוח חוסן ארגוני נמנים התייחסות למנהיגות תומכת, תמיכה ותקשורת פתוחה ועידוד מסוגלות וגמישות תפקודית. ארגונים שמטפחים חוסן מסוגלים להעניק תמיכה למטפלים ולשמור על תפקוד מיטבי בזמן חירום (הרשקוביץ, 2024; Sutcliffe & Vogus, 2003; Vogus & Sutcliffe, 2007).

מודל השפ"ח לשמירה על שלומות ועל חוסן ארגוני

אגף פסיכולוגיה והשפ"ח הפרוסים ברחבי הארץ הם "הבית הארגוני והמקצועי" של הפסיכולוגים החינוכיים המטפלים האמונים על קידום שלומות הפסיכולוגים ועל פיתוח חוסן ארגוני בכל הרמות: ברמה הארצית, המחוזית וברמת הרשות. זמן קצר לפני סיומה של מערכת "עם כלביא" קיימו מנהלות ומנהלי השפ"ח פגישה לסיכום השנה. כאמצעי לשמירה על שלומות הפסיכולוגים ולפיתוח חוסן ארגוני הצעתי שם להשתמש בראשי התיבות של השפ"ח כבאבני דרך לאחיזה המשותפת בין שלומות אישית ומקצועית ובין חוסן ארגוני:

ש - שיקוף ועיבוד

מתן מקום וזמן למרחבים לעיבוד רגשי ומקצועי לכל הפסיכולוגים המטפלים - מדריכים, מומחים ומתמחים. במרחבים האלה יתאפשרו שיקוף ועיבוד באופן פרטני או קבוצתי ויתקיימו הדרכות ומפגשים במרחבים בטוחים לשיתוף חוויות ולקבלת תמיכה גם מעמיתים. במפגשים האלה חשוב שתהיה הזמנה לעיבוד רגשי של המטפל ולא רק לשיח מקצועי וטיפול בתכנים העולים. יש לתת מקום לפגיעות של המטפל כאדם ולהכיר בהשפעות הרגשיות שיש לעיסוק בחירום מתמשך במציאות משותפת על עובדי בריאות הנפש ובכלל זה הסיכון לפתח טראומטיזציה משנית ושחיקה אמפתית בשל החשיפה לסיפורים ולטראומות של מטופלים. לדברי חורש (2025), הדרכות מותאמות ממוקדות טראומה למטפלים בכלל ולמטפלים חסרי ניסיון בפרט משמעותיות במיוחד למניעת טראומטיזציה משנית.

מלבד זאת חשוב לאפשר נקודת מבט רחבה על מה שחוויו ועל מה שלמדנו מההתנסויות מהבחינה האישית והארגונית. עלינו למקד את ההתבוננות בהצלחות ובהישגים גם בזמן שאנחנו מתמודדים עם קשיים ולתת מקום לתהליך של

במציאות של חירום מתמשך מתמודדים הפסיכולוגים המטפלים והמטפלות בתחום בריאות הנפש עם עומסים רגשיים כבדים, עם חשיפה מתמשכת לטראומות של אחרים ועם שחיקה מקצועית. התמיכה המערכתית והאישית במטפלים חיונית לשמירה על איכות הטיפול, על החוסן הארגוני ועל רווחתם הנפשית של הצוותים.

צמד המילים "חירום מתמשך" מייצג רצף חירומי מתגלגל שנמשך שנים - ממגפת קורונה שפגעה בבני אדם בכל רחבי העולם, דרך מתחים רבים בחברה הישראלית, מלחמת "חרבות ברזל", מערכת "עם כלביא" וכלה ב־50 החטופים והחטופה שעדיין מוחזקים בשבי. בשנים אלה חוונו קשיים ואתגרים, והם משפיעים על בריאות הנפש שלנו. בשנים האלה נופצה שגרת החיים שלנו. אין עוד שגרה וחזרה לשגרה אלא ישנו רצף של מציאות מופרעת (תרתי־משמע) שמעורבים בה כאב, אובדן ושכול לצד צמיחה והתפתחות אישית ומקצועית. מבחינת הפסיכולוגים הנפגשים עם הכאב באופן תדיר במציאות משותפת של מלחמה לא תוכל מערכת המטפלים לפעול לאורך זמן ללא תשתיות ארגוניות תומכות. המחויבות לשלומות המטפל היא גם מחויבות לטיפול חוסן מערכתי־ארגוני.

שלומות (well-being)

למושג שלומות אין הגדרה אחידה. הוא מוגדר כמכלול רב־ממדי (הפיזי, הרגשי, החברתי, הנפשי והקוגניטיבי) שמשקף את הרווחה האישית והמקצועית של האדם. שלומות אינה ממד בינארי (יש או אין שלומות) אלא היא נעה על רצף ומשתנה על פי עולמות התוכן שהיא קשורה אליהם. אחת הטענות הנשמעות בהקשר של השלומות היא שיש לעסוק במושג בהיבט התעסוקתי שלו, כלומר יש לדבר על "שלומות תעסוקתית", שכן השלומות מושפעת גם מעולם העבודה, מסוג הקשר עם מקבלי השירות, ממידת הלחץ בעבודה ומהתכנים שהעובד נחשף אליהם. מחקרים מעידים כי שלומות גבוהה קשורה ישירות לשביעות הרצון בעבודה, להרגשת המשמעות בה, לשייכות ולמוטיבציה (קובלסקי ובן רבי, 2012; Dodge, 2012).

חוסן ארגוני

חוסן ארגוני הוא תהליך פעיל שנוגע ליכולתו של ארגון להתמודד עם מצבי משבר, שינוי או לחץ מתמשך, להסתגל אליהם ולהתאושש מהם. הכוונה היא ליכולתו לעמוד

חוסן הוא משאב אישי וצוותי. איזון בין החיים האישיים ובין החיים המקצועיים מסייע במניעת שחיקה ובשמירה על מוטיבציה. קשיבות (מיינדפולנס), מנטליזציה וחמלה עצמית מפחיתות תסמינים של דחק רגשי ומשפרות עמידות נפשית (לב, 2025; ליבלר, 2018). יש לפעול באופן יזום־אקטיבי למען תנאים מארגנים לחיזוק משאבי ההתמודדות של הפרט הן בפן האישי הן בפן הקבוצתי גם במסגרת העבודה. חשוב לעודד מטפלים לצאת להפסקות ולחופשות, גם קצרות, ולוודא שהם מארגנים לעצמם פעילויות גוף־נפש לרווחה ול"מילוי המצברים".

חשוב לחזק את הרגשת המשמעות והשליחות לצד הכרה בעשייה ובמקומו החשוב והייחודי של כל מטפל ומטפל. חשוב שכל אחד ואחד מאיתנו יבדוק מי בסביבתו יכול לסייע ולחזק את הערך המוסף של היותנו חלק מקהילת המטפלים. בחיזוק המשאבים נכללים גם חיזוק הרגשת המסוגלות המקצועית באמצעות הכשרות והדרכות מתאימות, ולכן חשוב לאתר ולבחון צרכים להנגשת תכנים רלוונטיים לאנשי המקצוע שלנו.

עבודה יום־יומית של מטפלים שבאים במגע עם טראומה עשויה לשחוק כל אחד מאיתנו, ועל כן חשוב לעצור ולבחון מה גורמי העניין שיעוררו בנו מוטיבציה וישמרו על ה"תשוקה" שלנו. עבודה בקהילה ארגונית מאפשרת לקדם שותפויות, פעילויות ונושאים שונים, לזרוע את זרעי המחר ולבחון מה יכול כל אחד מאיתנו לעשות כדי לקדם זאת. עלינו לבדוק מהם הפערים וכיצד נוכל לצמצם אותם. בזכות איתור מוקדי העניין של כל אחד ואחת מהמטפלים נאפשר התחדשות והתפתחות אישית וארגונית, והמטפל יוכל להמשיך ולהתפתח, להרגיש אוטונומיה, לנוע קדימה ולהניע פעולות גם מתוך חיבור אישי לנושא.

שלוש אבני הדרך - שיקוף, חיזוק משאבים ופיתוח הזדמנויות חדשנות - חשובות מאוד לשמירה על המטפל מבחינה אישית וארגונית כאחד. שלושתן יחד יוצרות את המילה שחף (בסיכול אותיות שפ"ח). השחף (העוף) נושא עימו משמעויות מגוונות גם בטבע וגם בהקשרים סמליים ותרבותיים חשובים בעולם הפסיכולוגיה החינוכית. הוא מסמל את היכולת לנוע בין עולמות (מים, אוויר ויבשה), את יכולת הראייה הרחבה ואת היכולת להתמודד עם רוחות משתנות, לנווט בין סערות, להמריא ולצלול ולהתאים את עצמו לסביבה. השחף חי בקבוצות אך הוא גם עצמאי.

לסיכום, ברוח השחף של השפ"ח חשוב שכל מטפל ומטפלת ימצאו את המקום ואת הזמן להתהליכי עיבוד ושיקוף, שכל אחת ואחד מכם יבדוק מה ממלא אותו ויאפשר לעצמו לצאת להפסקות, להתמלא ולזרוע את הזרעים של המחר שמשמשים פתח להזדמנויות ולאפשרויות חדשות. כל אלה יחד יסייעו למניעת שחיקה, להחזקת התשוקה למקצוע ולשימור התקווה והעשייה המבורכת שלכם.

שמרו על עצמכם וודאו שאתם "לוקחים פסקי זמן".

מקורות

הרשקוביץ, ר' (2024). למה חשוב לבנות חוסן ארגוני

<https://pozitionmc.com/%D7%97%D7%95%D7%A1%D7%9F-%D7%90%D7%A8%D7%92%D7%95%D7%A0%D7%99> ואיך עושים זאת? פוזיציה.

חורש, ד' (2023, 2025). הרצאה בנושא פוסט־טראומה ושחיקה

אמפתיות. מפגשי למידה של אגף פסיכולוגיה.
[mid=523121&ניחורשפוסטרואומ=s/riverview/relatedvideo?D876D746096B78523121D876D746096B78&FORM=VAMGZC](https://www.riverview.edu/relatedvideo?mid=523121&ניחורשפוסטרואומ=s/riverview/relatedvideo?D876D746096B78523121D876D746096B78&FORM=VAMGZC)

לב, י' (2025, 24 ביוני). טיפול ממוקד חמלה בשילוב ביופידבק.

פסיכולוגיה עברית.

<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4895>

ליבליך, מ' (2018). מיינדפולנס. להיות כאן ועכשיו. תרגול, הגות ויישומים. כתר.

קוברסקי ברוך, ר' ובן רבי, ד' (2024). **קידום שלומות של מורים**
סקירת ספרות בין-לאומית. מאירס ג'וינט-ברוקדייל.

kidum-shlomot-brookdale.pdf
Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222–235. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>
[International Organization for Standardization \(2017\). *Security and resilience – Organizational resilience – Principles and attributes \(ISO standard No. 22316:2017\)*. <https://www.iso.org/standard/50053.html>](#)

Sutcliffe, K. M., & Vogus, T. J. (2003) Organizing for resilience. In K. S. Cameron, J. E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline* (pp. 94–110). Berrett-Koehler.

Vogus, T. J., & Sutcliffe, K. M. (2007). Organizational resilience: Towards a theory and research agenda. *IEEE International Conference on Systems, Man and Cybernetics*, 3418–3422. <https://doi.org/10.1109/ICSMC.2007.4414160>

"תמיד הכי חשוב לפני עלות השחר" (שלום חנוך) - עדות מקצועית ואנושית מעבודת שפ"ח שער הנגב לאחר 7 באוקטובר 2023

לבנת איטלי¹

תקציר

המאמר נכתב על סמך עבודתו של השירות הפסיכולוגי החינוכי (שפ"ח) במועצה האזורית שער הנגב לאחר מתקפת 7 באוקטובר 2023. במאמר זה אני מנסה לשזור עדות אישית-ניהולית עם מסגרת תאורטית מתחום הפסיכואנליזה, הפסיכולוגיה של הטראומה והחוסן הקהילתי. דרך דילמות חיות של ניהול, החזקה והובלה בשעת משבר אני מבקשת להציע תובנות מערכתיות על תפקידו של השפ"ח כגורם מתווך ומכיל במערכת חינוך פגועה. לשם כך אני נשענת על עקרונותיהם של ביון, פונגי, ויניקוט, סטרן, מסטן, הרמן ואחרים ומתכתבת ברציפות עם תובנות מהספר **כשהדברים מתפרקים** מאת פמה צ'ודרון. עם הנושאים המרכזיים במאמר נמנים ניהול צוותים בזמן משבר אקוטי, הכלה ארגונית, שותפות בין מערכות, עבודה לעומת חוסר ודאות ואתיקה ניהולית-רגשית. המאמר הזה הוא ניסיון להמשיג את המשמעות של הנהגה פסיכולוגית בתקופה שבה היא נדרשת יותר מכול, על הגבול שבין פגיעות ובין מקצועיות, בין טיפול ובין ניהול ובין חשכה ובין תקווה.

פרולוג: כשאור עולה מתוך המורכבות - על הובלה מתוך סערה
אורי אפשטיין²

מאמר זה שכתבה לבנת איטלי, מנהלת השפ"ח של שער הנגב, אינו עוד תיעוד מקצועי של עבודה בשעת חירום; זהו מסמך נדיר שמצליח לאחוז בעת ובעונה אחת גם בכאב החשוף וגם באחריות המקצועית, גם באנושיות

המתערערת וגם בבחירה האיתנה להישאר, להחזיק, להוביל. מאז אותו יום נורא ב-7 באוקטובר היטלטל עולמנו - האישי, הקהילתי, הארגוני - ונשבר. איבדנו את היקר לנו מכול, והצורך לבחור בחיים אינו שיח תאורטי אלא הכרעה יום-יומית קיומית. בתוך הטלטלה הזאת עומדים לבנת וצוות השפ"ח כעמוד ענן. ולא משום שהם חסינים, אלא דווקא משום שהם מצויים בתוך הכאב וממשיכים לפעול ממנו ובתוכו.

כמי שבחר לעמוד בראש תהליך השיקום והצמיחה של שער הנגב אני מוצא במאמר הזה תצוגת עומק של הובלה בתוך מערכת מורכבת: הובלה שאינה מתיימרת לשלוט בכל משתנה אלא בוחרת לנוע בזירות, בענווה, מתוך הקשבה, התאמה ושותפות. זוהי הובלה אדפטיבית - חיה, משתנה ומתהווה מתוך המפגש האמיתי עם השטח. לבנת מגלמת כאן הלכה למעשה את עקרונות המנהיגות הפסיכולוגית בעין הסערה: היא אינה מחפשת פתרונות מיידיים אלא מחוללת מרחב שמאפשר נשימה, למידה, תיקון. המאמר שכתבה הוא עדות נדירה לעובדה שגם כשאין אור אפשר להדליק גפרור של מקצועיות, של חמלה, של משמעות.

בתוך מרחב הכאוס, כשהלב מתנפץ פעם אחר פעם, הציעה לבנת מצפן במסמך הזה; לא מצפן שמכוון צפונה בלבד אלא מצפן של תנועה מורכבת: קדימה ואחורה, פנימה והחוצה, אל האדם ואל הקהילה, אל השבר ואל התקווה.

הקדמה

זהו סיפורו של השפ"ח של שער הנגב: צוות קטן, מקומי, שפועל בלב הסערה. רגע אחרי שניתצו רסיסי העולם כל הרגשת יציבות בחרנו להיות. במאמר הזה אני מבקשת

¹ **לבנת איטלי** היא פסיכולוגית חינוכית מדריכה, מטפלת משפחתית וזוגית מוסמכת, מטפלת בטראומה ומנהלת השירות הפסיכולוגי החינוכי (שפ"ח) במועצה האזורית שער הנגב. כן היא עוסקת בהובלה מערכתית של תהליכי טיפול וחינוך במצבי משבר, טראומה ושיקום קהילתי ופועלת לחיזוק חוסן אישי, צוותי וקהילתי במערכות חינוך ונפש מתוך שילוב של תאוריה פסיכולוגית ועבודה בשטח. טלפון: 050-6998693; דוא"ל: livnatitalie@gmail.com

² **אורי אפשטיין** הוא ראש המועצה האזורית שער הנגב, בן קיבוץ כפר עזה וקצין בכיר לשעבר במערכת הביטחון. ב-7 באוקטובר הוא איבד את בנו הבכור, נטע, את אימו בלהה ועוד שלושה מבני משפחתו. מתוך האסון הכבד בחר אורי בחיים והחליט להנהיג את המועצה האזורית שער הנגב מתוך תחושת שליחות, אחריות ותקווה. ניסיונו בניהול מערכות מורכבות, לצד כאבו האישי, מציבים אותו בעמדה ייחודית של הנהגה רגישה ומחויבת לתהליכי השיקום, החוסן והצמיחה בקהילה.

לשזור תיעוד מקצועי ועדות אישית, תאוריה וחוויות חיות מהשטח, שבירה ותנועה אל עבר תקווה. במרכז לא רק תיאור של עבודת השיקום אלא גם ניסיון לחשוב יחד על המשמעות של "להיות שם" דווקא כשאין פתרונות; להיות עד, להיות מחזיק, להיות בעל ברית ולפעמים פשוט להיות.³

רגעי השבר: כשאין מי שיחזיק

ההכרה בגודל השבר מכה בגלים בכל פעם מחדש. החוויה הראשונה הייתה כאוטית - מרכזי פינני ובהם אנשים ונשים מבולבלים, מתנדבים רבים מאוד עם ציוד ואוכל ולצד זאת בשורות מרות שהגיעו בכל כמה שעות. אחת החוויות הקשות הראשונות הייתה במפגש עם מדריכת הנעורים הוותיקה של אחד היישובים כשניסיתי להתחיל איתה התארגנות ראשונית עם בני הנוער. ערכתי איתה שיחה, ובעקבותיה תכננו לכנס את הנוער לשיחה ראשונה משמעותית. אף שבמפגש הצטרפו אליה עוד שתי פסיכולוגיות היא הייתה מוצפת, לא קוהרנטית וחשופה באופן לא מותאם מול הנערים והנערות.

המחשבה הרציונלית שהנחתה אותנו הייתה ברורה: במצבי חירום העדיפות העליונה היא לאתר דמויות משמעותיות טבעיות בקהילה ולחזק אותן כדי שיוכלו לתווך את המצב לילדים. במקום להישען רק על דמויות חיצוניות שאפנו לאפשר רצף ולהעניק הרגשת שייכות וביטחון דרך הפנים המוכרות. דמויות טבעיות אלה נתפסות כסוכני חוסן (figures of resilience) אשר בכוחן לשמש עוגן רגשי וחשוב במצבי שבר. כמו שציינה מסטן (Masten, 2014), החוסן אינו נובע מתכונות יוצאות דופן אלא ממבנים יום-יומיים של קשר, של משמעות ושל נוכחות עקבית.

המפגש עם מדריכת הנעורים היה לי תזכורת חיה לעובדה שגם הדמויות המשמעותיות ביותר עלולות להיות פצועות בעצמן, ודווקא הקרבה והאחריות שהן נושאות מעמיקות את השפעת השבר. זאת לא הייתה חוויה של כישלון אלא של אנושיות. האירוע הזה עורר בי מצוקה עמוקה, אבל גם לימד אותי שיעור חשוב על מורכבות הריפוי: לא תמיד החזקה אפשרית מייד, והנוכחות עצמה, גם כשהיא שברירית, היא חלק מהתהליך.

בשבועות ואולי אף בחודשים הראשונים הסתובבנו בהרגשת ציפייה דרוכה: שיגיע מישהו; מישהו שידוע מה צריך לעשות; מישהו שיגיד לנו איך לפעול; מישהו שיהיה "המבוגר האחראי", שיכניס סדר בכאוס. ואולם בהדרגה התחדדה ההבנה הכואבת: אין מישהו אחר. המישהו הזה הוא אנחנו: אני, את, אתה, כל מי שנמצא כאן ובוחר

להחזיק, לפעול, להיות נוכח. מה שבכל זאת שימש עוגן, במובן העמוק ביותר, היה המקצועיות: הידע, הניסיון, ההבנה שנמצאת בבסיס העקרונות הפסיכוכינטיים, ההכרה שאף שמעולם לא פגשנו שבר כזה, יש בידינו כלים ועקרונות ברורים שממשיכים להוכיח את עצמם שוב ושוב.

מקום זה מפגיש עם מונח "הסבתא הטובה", מונח שטבע סטרן (Stern, 1985) ומתאר דמות נוכחת, אמפתית, שמצליחה לשמור על מרחק מסוים מהסערה ועל כן לראות את המכלול הרחב. הסבתא הטובה אינה נלחמת בכל קושי; היא מביטה, שומרת, מכילה, ובעת הצורך מתקרבת ותומכת. תפיסה זאת מתחברת לרעיונותיו של ויניקוט (Winnicott, 1953) על האם הטובה דייה - אם שאינה מושלמת, אך יוצרת סביבה טובה דייה לאפשר גדילה, תנועה והתפתחות במציאות לא מושלמת. מתוך החיבור הזה נולדה אצלי ההצעה למושג חדש - "הסבתא הטובה דייה". להיות סבתא טובה דייה משמעו להיות שם, לחמול, לעודד, להכיל, אך גם להכיר במגבלות ולשאת באומץ גם את חוסר הידיעה, את חוסר השלמות. זוהי נוכחות שמצליחה להחזיק לא רק את מצוקת האחרים אלא גם את הפגיעות והבלבול שבתוכנו. היא לא מבטיחה סדר או פתרון מיידי; היא מציעה מרחב נשימה, גשר, מקום שממנו אפשר להתחיל לנוע. וכמו שהציעה צ'ודרון (Chödrön, 1997), רגעי השבר אינם הזמנה לייאוש אלא הזמנה להיות נוכחים; לא לדעת, לא להחזיק פתרון, אלא להסכים להישאר "עם מה שיש". עמדת "הסבתא הטובה דייה" מהדהדת את הקריאה הזאת: להישאר נוכחים בתוך הכאב מבלי להיבהל מהכאוס או מחוסר הידיעה; להחזיק את התקווה לא מתוך ודאות אלא מתוך נוכחות מתמשכת וחומלת.

שאלות שלא שואלים בשעת חירום

עבודת השפ"ח במצבי חירום מתמשכים היא ביטוי ישיר להבנות מרכזיות בתחום פסיכולוגיית הטראומה. לדברי הרמן (Herman, 1997), טראומה קולקטיבית מאופיינת לא רק באירוע חד-פעמי של שיבוש אלא גם בפגיעה מתמשכת בתחושת הזמן, המקום והזהות הקהילתית. בתוך המרחב הזה פועלים צוותי שפ"ח לשיקום הרגשת המשכיות וביטחון מתוך הישענות על שגרות מוכרות, הקשבה לעוצמות של רגרסיה והרגשת אובדן שליטה ועבודה מהבנה שתגובות קשות הן תגובות נורמליות על מצב לא נורמלי. אחד האתגרים הקשים בעבודה שלנו נגע לא רק למה

³ הדוגמאות המתוארות נבחרו בקפידה כדי להמחיש את החוויות ולהדגים את הפעולות שהומשגו במאמר. עם זה הפרטים שזנו ועוותו כדי לשמור על פרטיות האנשים והנשים והקהילות. חברי הצוות ואנשי המקצוע אשר הוזכרו במאמר סייעו במתן משוברים מחזקים ומרגשים. תהליך העריכה נעשה בליווי של אורי אפשטיין, ראש המועצה, ודבריו מובאים בפרולוג. על הזכות הזאת אני מודה.

באחת השיחות הראשונות שלי עם צוות של קהילה אמרתי אמירה שנשענה על ידע מקצועי, אך התבררה כמנותקת מהמציאות הרגשית: "לא כל הילדים צריכים טיפול פסיכולוגי". האמירה הזאת עוררה תגובת זעם קשה בקהילה, ובדיעבד אני מבינה שנבעה מהצורך שלי בשליטה. בפגישת עבודה אחר כך, כאשר התחלנו בתהליך מיפוי, התוודעתי להיקפים הבלתי נתפסים של הפגיעה. ההבנה הזאת אפשרה לי להתמקם בעמדה מקצועית צנועה יותר, לא שאפתנית, עמדה שמאפשרת הקשבה למה שמתרחש באמת. היא גם חידדה לי את משמעות הנוכחות וההכלה - לא תמיד יש לנו תשובות, אבל יש לנו אפשרות להישאר.

שיקום הקהילה וחזרת השליטה

צ'ודרון (שם) תיארה את האפשרות לנוע קדימה דווקא מתוך היכרות עמוקה עם מגבלותינו. לדבריה, כשאנחנו מוכנים להיפגש עם הפגיעות שלנו נפתחת בפנינו האפשרות לחמלה אמיתית, לעצמנו ולאחרים. עיקרון זה עמד בבסיס ההחלטה לאפשר חזרת תפקידים טבעיים לקהילה גם במחיר של מורכבות, של תנודתיות ושל חוסר ודאות. נקודה חשובה בעבודת השיקום הייתה ההבנה שהחזרת השליטה לקהילה היא לא רק אתגר לוגיסטי אלא גם משימה מקצועית, רגשית ואתית. בתפיסתנו, גם השיקום התעסוקתי של אנשי מקצוע מהאזור הוא חלק בלתי נפרד מעבודת השפ"ח. מתוך הבנה עמוקה שבסופו דבר הקהילה המקומית היא שתישאר במקום הצבנו לנו למטרה את חיזוק וביסוס הכוחות המקומיים.

עם זה לוותה המשימה הזאת בדילמות מקצועיות רבות. בקרב אנשי טיפול וחינוך עלו שוב ושוב השאלות "האם אני טוב מספיק?", "האם אני יציב מספיק?". אלה שאלות כבדות במיוחד כאשר מדובר בעבודה עם ילדים ועם נוער, והאחריות היא עצומה. ההמשגה של ויניקוט על האם הטובה דייה שימשה לנו עוגן. בזכותה יכולנו להביט בעין חומלת ומציאותית על העמדה המקצועית שלנו ולהבין שהמשימה אינה שלמות אלא נוכחות, רציפות ויכולת לתקן. ואכן, היום אנחנו מפעילים מערך של הדרכה מקצועית אינטנסיבית ונוהגים ברגישות רבה כלפי התנודתיות והמורכבות של אנשי הצוות המקומיים. אנחנו מאפשרים תהליך שבו אנשי המקצוע חוזרים בהדרגה לתפקידיהם הטבעיים והם מלווים, מוחזקים ומועצמים.

רגעים של תזוזה: תקווה שמתגנבת

מושג החוסן הקהילתי, כמו שפיתחה אותו מסטן (Masten, 2014) אינו מעיד על עמידות יוצאת דופן אלא על "קסם רגיל" (ordinary magic) שנמצא בדפוסים יום-

שקרה אלא גם למה שעדיין קורה. לא מדובר באירוע שהתחיל ונגמר. המדינה עדיין במלחמה. החטופים עדיין לא שבו. עדיין לא כל הקהילות חזרו לבתיהן. השאלות הקשות ביותר, אלה שלא שואלים בקול, מרחפות באוויר כל הזמן. "מה אם זה לא נגמר?", "מה אם לא נצליח להחזיר את מה שהיה?", "איך נמשיך להחזיק את כל זה?", "כל מעבר, כל הודעה ביטחונית, כל הפסקת אש, כל חזרה ללחימה או דיווח על שבויים מחזירים את הקהילה לרגרסיה ומעמיקים את שחיקתה.

מנהיגות היא היכולת להשפיע על אחרים לנוע אל עבר מטרה משותפת וחשובה. זוהי עמדה של אחריות ומוכנות להשפיע על קבוצות רחבות של אנשים ונשים ועל הלך הרוח הכללי בחברה. נכללים בה זיהוי חזון, סימון מטרה ודרך ומעל לכול נכונות לעשות את הנדרש כדי לקדם שינוי, גם בשעת דחק, ולתת מענים טיפוליים במצבים עמומים ומורכבים. המנהיג נמדד ביכולתו להתמודד עם אתגרים מורכבים ולהעמיד את כישוריו ואת ערכיו לטובת הכלל

צ'ודרון (Chödrön, 1997) כתבה שכשאין לנו לאן לברוח פתאום אנחנו בבית. דווקא ההסכמה להיות במקום של חוסר ודאות מבלי למהר לפתור, להסביר או לתקן את המצב היא שפתחה מרחב אחר לעשייה. הקושי הגדול הוא להמשיך; להמשיך להאמין בדרך, להאמין בכוחות של הפרט והקהילה, לשמור על התקווה גם כשהלב עייף. זה המקום שבו קיבלו עקרונות העמידה הרגשית משמעות יום-יומית: להישען על הקיים, להחזיק מרחבים יציבים גם כשהכול זז. זאת אינה גבורה, זאת עקשנות של תקווה.

קבלה, צניעות והשתנות

המהלך שתיארה צ'ודרון - מעבר מהעמדה השיפוטית לעמדה החומלת - מתכתב עם עקרונות מתאוריה פסיכואנליטית על התפתחות היכולת להכלה עצמית ולהתבוננות עצמית (Fonagy et al., 2002). תגובה אימפולסיבית של תיקון או שליטה מתחלפת בהדרגה באפשרות לראות את העצמי במורכבותו, להכיר בפגיעות ולנוע מתוכה. גם התגובה הראשונית שלי, שבדיעבד היה בה ממד שיפוטי, נעשתה הזדמנות מקצועית להתבוננות, לצמיחה ולשינוי. וכמו שתיארה זאת צ'ודרון, (Chödrön, 1997) הדרך לריפוי אינה תיקון אלא קבלה אמיצה של מה שיש. ההבנה הזאת אפשרה לי לעבור לעמדה חומלת וצנועה יותר כלפי עצמי, כלפי הצוות וכלפי הקהילה.

יומיים של תמיכה, קשר ומבנים יציבים. דווקא ברגעים הקטנים של שגרה מקצועית שחוזרת, בנשימה סדורה, בעקרונות ידועים ובמרחב מוכר נמצאה האפשרות להתאוששות ולהתארגנות מחודשת. החזרה אל עקרונות העבודה הפסיכוכינוכית נתנה הרגשת מסוגלות ושייכות גם כשלא נראה אופק ברור.

אין ספור רגעים נחוו כבלתי נתפסים, אירועים שמעולם לא נתקלנו בהם ולא התכוננו לקראתם בעבר. אחת המיומנויות שעוזרות לשמור על כיוון ומצפן היא שמירה על דיאלקטיקה בין שני ניגודים - מצד אחד "אין לנו מושג מה לעשות", הבנה שמדובר באירוע שונה שנדרשת בו בנייה מחודשת של פרוטוקולים ודרכי עבודה והתערבות; מצד אחר, אחיזה איתנה בעוגן המקצועי שלנו, בעקרונות הבסיסיים ביותר של העבודה הפסיכוכינוכית בחירום: שמירה על עקרון הרצף, התבוננות על פי מעגלי פגיעות וזיהוי מקורות תמיכה. החזרה האת אל הבסיס, אל הליבה של הזהות המקצועית שלנו, הייתה ועודנה משאב חוסן מובהק בשבילנו.

מהבחינה הלאומית נתפסה ההודעה הזאת כרגע של תקווה ואפילו שמחה, אבל בקרבנו היא עוררה תגובה כמעט מיידית של סערה רגשית, חרדה ובלבול. דווקא הידיעה שהילדים חוזרים, ידיעה שמסמלת כביכול תיקון, חשפה את עומק הטראומה. צוותי הטיפול וצוותי החינוך נותרו חסרי מילים, לעיתים קפואים. שאלות רבות עלו: איך מקבלים את הילדים? איך פוגשים את ההורים? מה אומרים? האם יש בכלל דרך "נכונה" להתכונן לרגע כזה? גם ברמה המערכתית - מה אומרים לצוותים? אילו מענים מתאימים? הכול היה לוט בערפל

ברגעים מסוימים התערבבה התקווה בכאב חד ודרשה מאיתנו להתמודד עם רבדים עמוקים במיוחד של רגשות. רגע קשה במיוחד חווינו כשפורסמה ההודעה שילדים שנחטפו לשבי צפויים לחזור. מהבחינה הלאומית נתפסה ההודעה הזאת כרגע של תקווה ואפילו שמחה, אבל בקרבנו היא עוררה תגובה כמעט מיידית של סערה רגשית, חרדה ובלבול. דווקא הידיעה שהילדים חוזרים, ידיעה שמסמלת כביכול תיקון, חשפה את עומק הטראומה. צוותי הטיפול וצוותי החינוך נותרו חסרי מילים, לעיתים קפואים. שאלות רבות עלו: איך מקבלים את הילדים? איך פוגשים את ההורים? מה אומרים? האם יש בכלל דרך "נכונה" להתכונן לרגע כזה? גם ברמה המערכתית - מה אומרים לצוותים? אילו מענים מתאימים? הכול היה לוט בערפל. זה היה רגע שבו נדרשנו לחזור אל הבסיס: אל

ההכרה שתגובה רגשית עזה של בלבול, של פחד, של חוסר אונים היא תגובה נורמלית על אירוע קיצוני כל כך. נדרשנו להכיל את עצמנו ואת הצוותים בלי למהר לפעול. היה עלינו לארגן שיחות עיבוד פנימיות, לאפשר מרחב רגשי לצוותים עוד לפני שיכולנו לגשת להיערכות עם המשפחות והילדים. דווקא ברגע הזה, שבו היה נדמה שהתקווה "פורצת", התברר עד כמה היא מורכבת. אומנם זאת לא הייתה חוויה של הקלה פשוטה, אך מתוך ההסכמה לשהות בתוך המורכבות נולדה תנועה עדינה: הצוותים התעקשו להכין מכתבים אישיים, לפגוש את ההורים בעדינות ולארגן סביבות קבלה רגישות. התנועה הזאת לא הייתה דרמטית, אך היא אפשרה להתחיל לנשום. היכולת לחזור לעקרונות גם כשהלב מבולבל והמחשבה נטרפת היא שמחזירה אותנו מהעמדה המבוהלת לעמדה המקצועית. זה רגע שנזכרים בו: אנחנו יודעים, לא הכול, אבל משהו. ועם המשהו הזה אפשר להתחיל. התקווה, מתברר, אינה פורצת בקול תרועה. לפעמים היא חוזרת בדמות עקרונות פשוטים, נשימה סדורה או יד על כתף.

להחזיק את המחזיקים: הצוותים כעוגן וכמרחב טיפולי

העבודה עם הצוות בשנתיים האחרונות היא תהליך מתמשך של החזקה מקבילה - להרים את הרוח, לשמור על היציבות, לעודד, לארגן, אך גם להיזון בחזרה. הצוות הוא המשאב המרכזי שלי. הוא לא רק זרועות הפעולה של השפ"ח אלא גם עוגן רגשי, קולגיאלי ולעיתים קרובות גם מקור להומור שחור ששובר את הכובד ומחזיר את האנושיות לתוך המורכבות. אחד האתגרים הבולטים שהתמודדנו איתם הוא העובדה שחלק גדול מהעבודה עם הצוות התנהל דרך זום בשל המרחקים, אילוץ הזמן ולעיתים גם המצב הביטחוני. נדרשנו להיות יצירתיים כדי ליצור הרגשת שייכות, אינטימיות ותמיכה דרך מסך. המילים, הקשב, היכולת לראות גם בעיניים עייפות נעשו כלים טיפוליים בפני עצמם. כך אפילו המרחבים הווירטואליים נהפכו למכלים, להרגשת שייכות ול"ביחד".

בעצם מדובר בצוות בתוך צוות. **הצוות האורגני**, תושבי הנגב המערבי, הם הליבה - פסיכולוגים בשלבים מקצועיים שונים, מקצתם ותיקים מאוד, שכולם חוו אישית את הפגיעה: סכנה קיומית, אובדן, פינוי. מתפקידי לשמור עליהם, כי הם שיישאר שם. עלי לאפשר לכל אחת ואחד מהם למצוא את מקומו לא רק מקצועית אלא גם אישית, משפחתית, רגשית ולהיות בתנועה שמתאימה לנסיבות המשתנות, יציבות וגמישות בעת ובעונה אחת.

לצידם פועל הצוות המתגבר - אנשי מקצוע שמגיעים פעם או פעמיים בשבוע בדרך כלל, רובם מאזור המרכז והשרון. הם מביאים עימם שליחות, מיומנות ורגישות,

בשדה דינמי של השפעות הדדיות (Katz & Kahn, 1978) אני כפופה הן למועצה ולמנהל אגף החינוך, הן לשפ"י ולפסיכולוג המחוזי של משרד החינוך הן להנחיות משרד הבריאות. מדובר במרחב רווי במתחים מבניים, אך גם מזמין ליצירת חיבורים. למשל, בפגישה עם שר החינוך שעסקה באחת המערכות השיקומיות שאלתי את מי אני מייצגת. זאת שאלה של שייכות, של נאמנות, של זהות מקצועית, אך גם של החזקה אתית.

במורכבות הזאת סייע לי לנווט עיקרון יציב אחד: החזרת המבט אל הלקוחות - הילדים, ההורים, הקהילה. שם נמצא הגשר האמיתי בין המערכות. כמאמרו של נוטקביץ' (2021), העמדה של "המכל הארגוני", זאת שמסוגלת לשאת מתחים, לבלום חרדה מערכתית ולהפוך אותה לידע, לתנועה, למענה, היא שמובילה לאינטגרציה ולא לפיצול. מתוך כך נעשתה עבודת החיבורים למשימה המרכזית בתפקידי. היא דרשה לא רק להכיר את השותפים אלא גם להכיר בשותפים. לדוגמה, התהוותה שותפות עמוקה עם מפקחות הייעוץ כדי לבסס שפה משותפת בציר הטיפולי הבית-ספרי בין יועצות ובין פסיכולוגים חינוכיים. זאת אינה רק פעולה ניהולית אלא גם תנועה של הכלה מערכתית, של גישור ושל יצירת מכל משותף במציאות מתוחה ומשתנה.

מנהיגות פסיכולוגית בעין הסערה

במשך כל התקופה נעתי בתנועה מתמדת בין תפקידים - פסיכולוגית, מובילה, שותפה ולפעמים אופן שומעת בלבד. תפקיד מנהלת שפ"ח הוא תפקיד מאתגר ומורכב בעיתות שגרה, ובתקופה הזאת השתנתה משמעותו - לא עוד הובלה מתוך תכנון מוקדם אלא ניווט מתוך תנועה, לעיתים בלי מצפן. הבחירה להישאר, לא רק גאוגרפית אלא גם נפשית, ניהולית, מקצועית, היא בחירה יום-יומית. לא פעם, בזמן שאני מחזיקה את הצוות, גם אני עצמי נזקקת.

ברגע אחד כזה ישבה מולי פסיכולוגית צעירה בצוות ותושבת המקום ודיברה בבכי על רגשות האשם המעיקים עליה למראה הצרכים הבלתי נגמרים. היא שיתפה אותי בהתלבטותה להישאר שם, אם נכון לה להמשיך, כי המחיר האישי כבד מנשוא. הקשבתי לה וליבי נשבר. רציתי להניח לה את החירות לבחור, לאפשר לה לחשוב, לא להפעיל לחץ ולהגיד לה שיש לה לגיטימציה מלאה לעזוב אם צריך, אבל כל השאלות התנגשו בתוכי: מה הדבר הנכון לה? מה האחריות שלי כלפיה? ומה כלפי הילדים הממתינים לה? ידעתי שהעבודה המשמעותית הזאת, דווקא כאן, דווקא עכשיו, יכולה להיות חלק מתהליך ההחלמה האישי שלה ושל הקהילה. נוסף על כך גם ידעתי שאני זקוקה לה כאשת מקצוע יציבה, מוכשרת, מחויבת.

אך אינם חלק קבוע מהמרקם הקהילתי, לטוב ולרע. בניית הרגשת שייכות והחזקה בעבורם היא אתגר בפני עצמו. עבודת ההדרכה, ההכוונה וההכלה שלהם דרשה מבנה ניהולי-רגשי הדוק: תיאום, שקיפות, עיבוד, חיבור למשימה ולזהות המקצועית דווקא על רקע תנאים מתחלפים. בשנה הראשונה התבססו רוב המענים לקהילה על המתגברים, ובגלל ריבוי הצרכים סביר שנזדקק לסיוע אינטנסיבי של אנשי טיפול "מבחוץ" גם בשנים הבאות. אך לצד זאת יש לנו מטרה ברורה - לבסס ולחזק את הצוות האורגני כדי שנוכל לסייע בהובלת תהליך השיקום במערכת החינוך בדרך מערכתית, מתודית ושיטתית. לשם כך עלינו להגדיל מאוד את השפ"ח, וזאת משימה ארגונית מאתגרת כשלעצמה.

החזקה של צוות כזה - מגוון, פצוע, שליח, מקומי - היא מלאכת מחשבת. נדרשת לה תנועה מתמדת בין רמות: ארגונית, מקצועית, רגשית. במונחיו של ביון (Bion, 1962), זוהי פונקציית ההכלה (container-contained), תהליך שבו אדם אחד (המכל) מסוגל לשאת את החרדה, הבלבול או הרגש הגולמי של האחר (המוכל), לעבד אותם בתוך עצמו ולהחזירם באופן נסבל, מעובד ובעל משמעות. כשהמציאות מפורקת יש צורך במישהו שיישא את הבלתי ניתן לשאת לא כדי לפתור אותו, אלא כדי להפוך אותו לנוכח, לניתן להכלה.

כך חוויתי את תפקידי כמנהלת: להחזיק את אי-הוודאות, את החששות, את הפערים והעייפות ולעבד אותם לכיוון, למשמעות ולמענה מקצועי. לא כל שאלה זכתה לפתרון, אבל הכאב קיבל מקום. נוטקביץ' (2021) הרחיב את התובנה הזאת אל השדה הארגוני: הוא הציע לראות את המכל לא רק כמטפורה בין-אישית אלא גם כעמדה ניהולית-מערכתית שמצליחה להכיל מתחים ולא להתפרק, לאפשר שיח בין-רובדי ולהחזיק פערים מבלי להיבהל מהם. הצוות של השפ"ח נעשה מבחינתי לא רק מבנה ארגוני אלא גם מרחב טיפולי בפני עצמו; מקום שלא רק נותנים בו אלא גם מקבלים; מקום שמתקיימת בו תנועה עדינה בין אחריות ובין שותפות, בין גבול ובין הכלה, בין הובלה ובין הקשבה.

הובלה בין עולמות: להיות גשר בין מערכות

את דרכי בשער הנגב התחלתי כמתנדבת. אחר כך ניהלתי את מערך המתגברים מטעם משרד החינוך וקרנות פילנתרופיות ובספטמבר 2024 מונית לנהל את השפ"ח. המעברים הללו, בין הכובעים, בין מיקומי זהות מקצועיים, לא היו פשוטים, אבל דווקא בזכותם התאפשרה לי ראייה מערכתית רחבה, גמישה, כזאת שרואה את הצרכים מכמה נקודות מבט. תפקיד מנהלת שפ"ח ממוקם בלב מערכת פתוחה, מערכת שמושפעת מהקשרים רבים ופועלת

זה היה רגע של הבנה שהחזק טמון לא בידיעה אלא בנכונות להישאר נוכחת, לא לתת תשובה אלא ללוות בשקט, בנוכחות, במבט שאינו שופט ואינו מוותר. זה הרגע שבו ניסיתי להחזיק את עקרונות ההחזקה הפנימית כמו שתיארה צ'ודרון (Chödrön, 1997) ולשהות איתה בספק בלי למהר לתקן. במובן הזה נעשה ניהול השפ"ח מרחב של תרגול יום-יומי באי-שלמות - להנכיח גבולות, אך לא להיות נוקשה; להחזיק קווים מנחים, אך גם להבין מתי לשחרר. נדרשה ממני מנהיגות שמבוססת פחות על שליטה ויותר על הקשבה, על גמישות ועל חמלה. הנחתה אותי התפיסה שלפיה השפ"ח אינו נותן שירות בלבד אלא הוא גם גוף שיוצר תשתיות של חוסן קהילתי דרך עבודתו עם הצוותים, עם המנהלים, עם ההורים ועם התלמידים.



בין תקווה ובין תקציב: החזקה ניהולית בעולם של חוסר ודאות

אחד ההיבטים המדוברים פחות בשדה הפסיכולוגי, ועם זאת היבט מהותי בעבודת ניהול בשעת חירום, הוא היבט התקציב. במציאות שלאחר 7 באוקטובר נדרשו, ועדיין נדרשים, מענים מהירים ולעיתים מידיים, החלטות שמתקבלות "תוך כדי תנועה", ללא ודאות מלאה בקשר לגבולות התקציב. כמנהלת שפ"ח אני נדרשת כל העת להערכות סיכונים בזמן אמת לא רק ברמה הטיפולית והמערכתית אלא גם במובן התקציבי: האם להעסיק מטפל נוסף? האם לאשר תוכנית התערבות כשטרם התבהרו מסגרות התקצוב הרשמיות?

להחלטה לגייס כוח אדם נוסף גם כאשר מסגרת התקציב אינה סגורה נדרשים אומץ, גמישות ואמון. החלטות כאלה הן היבט ניהולי שמחזיק מתח תמידי בין אחריות מקצועית ואנושית ובין שיקול דעת תקציבי זהיר. ובו בזמן ברור לי כי החוסן של המערכת מתחיל בדיוק שם, ביכולת להבטיח לצוות הרגשת יציבות, שייכות וביטחון. אם הצוות חווה אי-ודאות תעסוקתית או חשש לעתידו נשחקת הרגשת ההחזקה המקצועית, ולעיתים מתערערת

כל עבודת השיקום.

הדרך שלי להתמודד עם המתח הזה היא בחירה מודעת בשקיפות ובניהול קפדני של משאבים. אני בוחרת להקדיש זמן אישי ומשאבי קשב לניהול תקין, גם במחיר של ויתור על עיסוקים מקצועיים אחרים, מתוך הבנה ברורה שזהו הבסיס לקיום הצוות. זאת אינה משימה "טכנית" כי אם פעולה טיפולית-מערכתית לכל דבר. שמירה על כוח האדם היא החזקה, היא מניעת שחיקה, והיא יוצרת תנועה לעבר שיקום יציב. בתוך עולם של חוסר ודאות זהו מרחב שבו נוכחות, עקביות וחמלה באות לידי ביטוי דווקא דרך התקציב.

שינוי כפוי, בחירה מודעת: הובלה בתוך טלטלה

אחד הרגעים המטלטלים ביותר מבחינתי כמנהלת בשנה הזאת היה הרגע שהתבקשנו לבצע שינוי ארגוני דרמטי שנכפה עלינו עקב אילוצי תקציב: העברת חלק נכבד מהטיפולים הפרטניים בילדים מגוף השפ"ח אל מרכז החוסן היישובי. ההחלטה התקבלה ברמה המערכתית הרחבה, אך בשדה הייתה הרגשה של שבר. אני והצוות שעמל בייסורים ובמשך חודשים על הקמת מרכז טיפול כמעט יש מאין, בתוך כאב מתמשך ומתוך תחושת שליחות, הרגשנו אובדן ואפילו עלבון. הרגשנו שלא רואים את המאמץ שהשקענו, שלא מבינים את המשמעות הרגשית והמקצועית של מה שבנינו, אבל לא הייתה לי הפריווילגיה להישאר במקום הזה לאורך זמן. עדיין היו עשרות מטפלים שהביטו אליי, תלו את ביטחונם באופן שבו אתווח את המציאות, והיו גם ילדים ומשפחות שהיו זקוקים להמשך הטיפול, בלי הפסקה, בלי נתק. ושם התחדדה ההבנה: תפקידי הוא לא רק להחזיק את הקיים אלא גם לאפשר תנועה, להוביל מעבר, מבלי לפרק את היסודות שעליהם נבנתה מערכת האמון והחוסן.

עשיתי תהליך פנימי אינטנסיבי, רגשי וניהולי כאחד - הבחנתי בין האישיות ובין המקצועי, הכרתי באובדן מבלי לאפשר לו לשחק את העשייה. המשמעות של מנהיגות, כמו שהציעה צ'ודרון (שם), אינה היעדר כאב אלא היכולת להישאר נוכח מול כאב ולא לברוח ממנו. עבדנו, מנהל מרכז החוסן ואנוכי, בעבודה צמודה, יום-יומית כמעט, עם הרכזות הקליניות כדי ליצור שפה משותפת חדשה. התעקשנו על קצב הדרגתי, על שמירת מערך ההחזקה המקצועית בידי השפ"ח גם כאשר עבר הניהול התקציבי לידי מרכז החוסן. ההחלטה הזאת אפשרה רצף בטיפול, שמירה על יציבות מבחינת המטפלים והפחתת הטלטלה. המעבר הזה לא היה רק שינוי ארגוני; הוא הוליד גישה מקצועית חדשה: **מרכז הטיפול של שער הנגב לילד ולמתבגר**. לא עוד גוף אחד לעומת אחר אלא מבנה

אינטגרטיבי, תפיסה שמבינה שלשירות נפשי איכותי נדרש סינכרון, איחוד משאבים ושותפות אמיצה גם בין גופים שפועלים בנפרד לכאורה. התפיסה הזאת אינה רק ניהולית אלא היא גם ביטוי של אמון, של ראיית הצרכים מהשטח כלפי מעלה ושל אמירה מקצועית ברורה: השלם גדול מסך חלקיו.

הדרכה מקצועית כעוגן

הצורך בהדרכה מקצועית ובישיבות צוות הוא קריטי לא רק כמסגרת לדיון על סוגיות מקצועיות אלא גם כמרחב רגשי מחזיק. המדריכים שנבחרו ללוות את העבודה נבחרו בקפידה: פסיכולוגים בעלי ניסיון רב בעבודה עם טראומה שידעו להיות נוכחים, שואלים, שקטים כשצריך ומכוונים כשנדרש. ההדרכה מעניקה לא רק כלים אלא גם תוקף. היא מאפשרת עיבוד, נשימה והתרחבות בתוך מרחב עבודה שנמצא בתנועה מתמדת. בתוך השחיקה אנחנו חווים את הישיבות המקצועיות כמרחב שדרכו אפשר לחזור אל עצמנו, להתחבר מחדש למקצוע ולשוב ולהאמין במה שאנחנו עושים. לצד ההדרכה נהפכו ישיבות הצוות המשותפות למשאב שלא יסולא בפז. לפעמים, יותר מכל תובנה מקצועית, זאת הייתה הידיעה שאינך לבד, שהחוויה שלך, על כל המורכבות

שבה, מובנת; שגם אחרים מרגישים כך. ההרגשה ש"זר לא יבין זאת" מתפוגגת ברגעים של שיתוף אותנטי, של שקט אחרי התפרצות, של שתיקה שהייתה מובנת יותר ממילים.

מניסיון אישי, מקצועי וארגוני זה אנחנו מביאים את מתודת ההדרכה האישית והקבוצתית למערכת החינוך בדרך העמוקה ביותר. ההיענות והרלוונטיות של ההדרכות בשדה החינוך מחזקות את הצורך להפוך משאב זה לכלי עבודה גם כחלק מתוכנית עבודת החינוך של המועצה. אנחנו מאמינים שמתוך השבר תתאפשר צמיחה, והיא תהיה בשורה למערכת החינוך כולה.

סיום

מאז 7 באוקטובר 2023 עוסק השפ"ח בשער הנגב לא רק בתייעוד של פעולה מקצועית בשעת חירום אלא אף בתייעוד של הימצאות אנושית עקשנית גם במקום שבו אי-הוודאות גוברת על הוודאות. למדנו לבחור בשהייה, בעדות, באפשרות של תנועה גם מתוך השבר. למדנו לכבד את קצב ההחלמה של הקהילה ולבטוח בידיעה שגם בזמן החשוך ביותר צפויה התבהרות. הבחירה להישאר, להחזיק ולא לוותר הייתה ועודנה בחירה של תקווה, כי תמיד הכי חשוך לפני עלות השחר.

מקורות

נוטקביץ, א' (2021). המיכל והמוכל - תהליכי הכלה בארגונים חינוכיים. פסיכולוגיה עברית.

<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=4036>.

Bion, W. R. (1962). Learning from experience. Heinemann.

Chödrön, P. (1997). When things fall apart: Heart advice for difficult times. Shambhala Publications.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). Affect regulation, mentalization and the development of the self. Other Press.

Herman, J. L. (1997). Trauma and recovery: The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror. Basic Books.

Katz, D., & Kahn, R. L. (1978). The social psychology of organizations (2nd ed.). Wiley.

Masten, A. S. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. Guilford Press

צמיחתה של מנהיגות פסיכולוגית בעת אסון

סמדר בן אשר¹

תקציר

במאמר זה נבחנת צמיחתה של מנהיגות פסיכולוגית ספונטנית בעקבות מתקפת הטרור על יישובי עוטף עזה באוקטובר 2023. ההנהגה הטיפולית הזאת התבססה על יוזמה אישית ועל מחויבות מוסרית, והיא נבחנת באמצעות ראיונות עומק עם חמישה פסיכולוגים ומטפלים שפעלו בשטח. ניתוח הממצאים נשען על פרדיגמת המעשה המנהיגותי של דרי (2023) שמדגישה כי מנהיגות אמיתית ואמינה נולדת מהתייצבות ערכית ולא ממינוי רשמי. בממצאים מוצגת הדרך שבה עיצבו אנשי טיפול מרחבי טיפול זמניים, העניקו תמיכה ראשונית קריטית וסייעו במיתון מצוקה נפשית קהילתית. כן מצוינת במאמר חשיבותה של הנהגה מוסרית במצבי קצה ומוצעות תובנות ראשוניות להבנת תפקידם של פסיכולוגים ושל מטפלים בתחום בריאות הנפש כמנהיגים בעת אסון.

מבוא

ביום שבת, 7 באוקטובר 2023, פקדה מציאות טראגית את יישובי עוטף עזה. מתקפת הטרור הקטלנית גבתה את חייהם של 1,438 בני אדם, מתוכם 860 אזרחים. כן נחטפו 251 איש ואישה. בעקבות המתקפה פונו 143 אלף תושבים בקירוב מבתיהם, רובם מיישובי הדרום והצפון (שחר ולרר, 2024). בגלל האירועים הללו נחשפו קהילות למצבי חירום רגשיים קיצוניים: טראומה חריפה, שבר באמון החברתי וערעור האמון במוסדות המדינה (לוי-בלז ומנדלוביץ, 2024). הביקוש לסיוע נפשי גבר במידה ניכרת והציב לפני המערכת הציבורית אתגר שהיא לא הייתה ערוכה לו. ולמרות מאמצי מוסדות המדינה התקשה מערך בריאות הנפש לתת מענה על הדרישה הרבה, ומשרד הבריאות הכיר בעובדה שהמענים הקיימים אינם עונים על כלל הצרכים. במציאות הכאוטית הזאת התגייסו פסיכולוגים ומטפלים רבים מדיספלינות אחרות לפעולה מקצועית ופעלו לילות

רקע

כימים במשך שבועות ואף חודשים כדי לנסות לתת מזור לפצעי הנפש. הם פעלו בכוחה של הכרה עמוקה במחויבות החברתית הערכית והמקצועית ובנו דפוסי פעולה חדשים ולא מוכרים, ואלה נתנו מענה מקצועי ואנושי מותאם "בזמן אמת". במאמר זה אני מבקשת להאיר את תופעת המנהיגות הפסיכולוגית בזמן אסון המוני מבעד לעדשה תאורטית של עיון מחודש בתפיסתו של דרי (2023) שרואה במנהיגות **מעשה**. המנהיגות הזאת היא פעולה ערכית ורצונית שנעשית מתוך קבלת אחריות, ולא תכונה מולדת או עמדה רשמית. באמצעות ניתוח עדויות של חמישה אנשי טיפול שהובילו את מערכי הטיפול בשטח אבחן את האופן שבו התגשמה בפועל מנהיגות פסיכולוגית טיפולית בשעת חירום ואת הדרך שאפשר לראות בה פרדיגמה חדשה ורלוונטית להבנת מנהיגות מקצועית במצבי קצה.

רקע

מנהיגות היא היכולת להשפיע על אחרים לנוע אל עבר מטרה משותפת וחשובה (לוי-בלז, 2024). זוהי עמדה של אחריות ומוכנות להשפיע על קבוצות רחבות של אנשים ונשים ועל הלך הרוח הכללי בחברה. נכללים בה זיהוי חזון, סימון מטרה ודרך ומעל לכול נכונות לעשות את הנדרש כדי לקדם שינוי, גם בשעת דחק, ולתת מענים טיפוליים במצבים עמומים ומורכבים. המנהיג נמדד ביכולתו להתמודד עם אתגרים מורכבים ולהעמיד את כישוריו ואת ערכיו לטובת הכלל (פופר, 2014).

בשנות השישים והשבעים של המאה העשרים התפתחה תאוריית "המנהיגות המצבית" והתמקדה באינטראקציה בין המנהיג ובין קבוצתו ונכונותו להיענות לצורכי הקבוצה שלו (Salas et al., 2008; Schmutz & Manser, 2013). בד בבד התפתחה גישתו של ברנס (Burns, 1978, 2006) שבה תיאר "מנהיגות מעצבת", כלומר יכולתו של מנהיג להניע בני אדם לפעול מעבר לציפיותיהם, לשבור מחסומים ולממש פוטנציאל בלתי ממומש. לצד הגישות האלה צמחו גם

¹פרופ' סמדר בן אשר היא פסיכולוגית חינוכית מומחית, מרצה בכירה במכללת אחוה וחברת סגל במרכז מנדל בנגב.

דוא"ל: bsmadar@gmail.com

*תודות מקרב לב לפרופ' מירב רוט, לד"ר נעם יצחקי, לג'אמאל אלקרנאוי, לחמוטל אבן-חן, לנועה קרונמן-יאיר ולד"ר עמרי קסגלינוב על תרומתם הנדיבה מהידע ומהניסיון שלהם לגיבוש הרעיונות שהצגתי במאמר.

מנהיגות היא היכולת להשפיע על אחרים לנוע אל עבר מטרה משותפת וחשובה. זוהי עמדה של אחריות ומוכנות להשפיע על קבוצות רחבות של אנשים ונשים ועל הלך הרוח הכללי בחברה. נכללים בה זיהוי חזון, סימון מטרה ודרך ומעל לכול נכונות לעשות את הנדרש כדי לקדם שינוי, גם בשעת דחק, ולתת מענים טיפוליים במצבים עמומים ומורכבים. המנהיג נמדד ביכולתו להתמודד עם אתגרים מורכבים ולהעמיד את כישוריו ואת ערכיו לטובת הכלל

למחקר זה נבחרו ארבע נשות מקצוע טיפולי שפעלו בקרב הקהילות שפוגו למרכזים הגדולים במלונות ים המלח ואילת ואיש מקצוע שפעל בחברה הבדואית שלא התפתה ממקום מגוריה. שתי מרואיינות היו פסיכולוגיות קליניות בכירות, מרואיינת אחת הייתה פסיכולוגית חינוכית מומחית, והמרואיינת הרביעית הייתה מרפאה בעיסוק שעמדה בעבר בראש מכון אזורי להתפתחות הילד. המשתתף הנוסף היה גבר ערבי - בדואי, עו"ס, מטפל משפחתי ופסיכותרפיסט שעבד במרפאה ציבורית לבריאות הנפש לפני המלחמה. הוא פעל בקרב האוכלוסייה הבדואית במרחבי הנגב הצפוני. כל המטפלים היו ותיקים ומנוסים, אך איש מהם לא עמד בראש מערך טיפול פסיכולוגי גדול לפני האסון. בשל ההיכרות הקרובה בין אנשי המקצוע בישראל בחרתי לתאר את המשתתפים ללא פרטים אישיים מזהים כדי לאפשר מיקוד במעשה המנהיגות עצמו. בבחירת נוהל זה נמנע ממני לבטא את ההכרה האישית שהם ראויים לה, ואני מקווה שהיא תתקבל בבמה אחרת. השימוש בשמות הבדויים נועד להקל על הקורא להבדיל בין דברי המרואיינים השונים.

הראיונות התקיימו בפגישה פנים אל פנים או בזום ונמשכו בין שעה וחצי לשלוש שעות, על פי "זרימת" השיחה ורצון המרואיינים לשתף אותי בחוויותיהם. הראיונות הוקלטו באישור המשתתפים ותומללו לצורך ניתוח מעמיק. ניתוח הראיונות בוצע במבנה דו־שלבי. בשלב הראשון זהו תמות מרכזיות משותפות מתוך סיפוריהם של חמשת המרואיינים כדי להבין את תהליך קבלת ההחלטה לקבל עליהם ניהול מערכת בריאות גדולה בזמן חירום. בשלב השני נותחו דבריהם בהקשר לפרדיגמת מרכיבי המעשה המנהיגותי (דרי, 2023) אשר שימשה עדשה תאורטית להבנת צמיחתה של מנהיגות טיפולית ספונטנית בעת אסון.

"מנהיגות אותנטית" (Avolio et al., 2009), "מנהיגות משתפת" (Greenleaf, 1977) ו"מנהיגות מוסרית" (Sergiovanni, 1992). כל הגישות הללו מדגישות את הקשר בין מנהיגות ובין ערכים קהילתיים ואתיים. אשר למנהיגות פסיכולוגית, אפשר למצוא בספרות מחקרים שמתארים מצבי אסון לאומיים שנדרשת בהם התערבות קהילתית רחבה שמחייבת בריתות טיפול חדשות והשתתפות פעילה של מגוון אנשי מקצוע כגון עובדים סוציאליים, פסיכולוגים ומטפלים באומנויות. במצבים אלה מפנה הטיפול האישי את מקומו למודלים מבוססי קהילה ושיקום (Ben-Asher & Al-Krenawi, 2025; North & Pfefferbaum, 2023).

דרי (2023) הציע בספרו פרשנות ייחודית שחורגת מהתפיסות המסורתיות. לדבריו, מנהיגות אינה מינוי מוסדי או תכונה מולדת אלא פעולה מודעת שנעשית מתוך מחויבות מוסרית לשינוי. המנהיג פועל בזירה ציבורית פתוחה כלומד וכמוביל תהליך משותף ובתוך כך מעודד בחינה עצמית של הנחות היסוד, ערעור סדרים קיימים וחשיפה לביקורת. מנהיגות כזאת נשענת על בחירה מוסרית, על הקשבה אמיתית ועל נכונות להעדיף את טובת הכלל. מנהיגות אותנטית, לדברי דרי, מתקיימת בזירה ציבורית פתוחה, בתהליך שבו הקבוצה בוחנת את הנחות היסוד שלה, מפתחת פרשנויות חדשות ומתנסה בדרכי פעולה אחרות. המנהיג הוא מי שמציע קריאה רעננה, ולעיתים חתרנית, של המציאות, קריאה שבכוחה לעורר שינוי תודעתי ומעשי. ואכן, לאחר מתקפת 7 באוקטובר עלתה השאלה כיצד בא לידי ביטוי מעשה המנהיגות הפסיכולוגית כפרקטיקה מוסרית חיה ונושמת בעת אסון לאומי רב־נפגעים כזה.

שיטה

המחקר הנוכחי נערך בגישה איכותנית (Creswell, 2013; Patton, 2015) שנועדה להעמיק את הבנת חוויותיהם ואת משמעות פעולתם של פסיכולוגים שפעלו כמנהיגים טיפוליים בעת אסון. לצורך המחקר בוצעו ראיונות עומק חצי־מובנים עם חמישה מטפלים בתחום בריאות הנפש אשר היו פעילים בניהול מערכי הטיפול בקהילות שנפגעו במתקפת 7 באוקטובר או פוגו אחריה. גודל המדגם מצומצם אך הולם את אופי המחקר, שכן במחקר איכותני אין הכרח לשאוף לייצוגיות סטטיסטית אלא לעומק, למגוון ולנקודת מבט עשירה (Smith et al., 2009). הראיונות התמקדו בניסיונם האישי של המרואיינים, בדילמות שהתמודדו איתן ובאופני הפעולה שפיתחו בתנאי חירום. ניתוח הנתונים בוצע בשיטת ניתוח תמטי (Braun & Clarke, 2006) שמותאם למרכיבי המנהיגות במודל התאורטי שנבחר.

ממצאים

המחזה הקשה שנגלה לעיני הפסיכולוגים המטפלים במפגשם הראשון עם הקהילות המפונות או עם אנשים ונשים שחוו את הטראומה ואת האיום על חייהם בא לידי ביטוי בכל העדויות. הפסיכולוגים במרכזי הפינוי במלונות תיארו את האופן שבו ישבו אנשים ונשים על כיסאות פלסטיק בלובי המלון, מבטיהם ריקים ומקצתם שתקו שעות ארוכות; משפחות הצטופפו סביב שמיכות, ילדים קטנים נצמדו להוריהם; אחרים נעו בלי הרף בתנועה תזזיתית. אחדים מהחדרים במלונות שהתגוררו בהם המפונים נותרו סגורים ימים ארוכים, ומאחורי הדלתות שררה דממה עמוקה. בניגוד מוחלט לדממה הזאת בקעו מהרמקולים קולות מחרישי אוזניים בקומת הקרקע - אלה היו קולותיהם של האומנים שכוונתם הטובה הייתה "לעשות שמח לניצולים". לעיתים נראו אנשים ונשים משוטטים במרחבי המלונות בבגדים קלים, כאילו זה עתה יצאו מחדר השינה, ורצועות כלביהם בידיהם. לובי המלון החליף, ולא בהצלחה, את הכיכר הגדולה שליד חדר האוכל בקיבוץ. ההמולה ואי הסדר גברו בשל מספרם הרב של אורחים שחיפשו בני משפחה וקרובים. ללובי המלון הגיעו גם מטפלים מתחומי בריאות הנפש - מקצתם מקצועיים ובעלי הכשרה לטיפול בנפגעי טראומה ומקצתם הגדירו את עבודתם כטיפול לא קונבנציונלי (בקריסטלים, בקלפים ובשיטות אחרות). שתיים מהמראיינות היו חברות בקהילת המפונים, ושתיים הגיעו מבחוץ אך הכירו אישית אחדים מחברי הקהילה. בניתוח שיובא להלן ביקשתי לבחון את האופן שבו נהגו המראיינים שפעלו מיוזמה ספונטנית בתנאי חירום קשים ומתוך ביטוי בפועל של ששת מאפייני המעשה המנהיגותי על שלל מרכיביו.

1. יוזמה ו"התייצבות" ללא מינוי רשמי

יוזמה מיידית והתגייסות למתן עזרה עקב צורכי הקהילה בלטו בכל העדויות. המראיינים לא המתינו להנחיות חיצוניות אלא זיהו את הצורך בסיוע וקיבלו עליהם את ההנהגה. ואכן, המעשה המנהיגותי מתחיל ביוזמה אישית ובהתייצבות, ואלה נובעות מהכרה פנימית בצורך לפעול גם בהיעדר מינוי רשמי או בקבלת סמכות רשמית ובטרם גובשה תגובה מסודרת ממסדות המדינה. בתיאורי כל המראיינים בלטו מניעים מוסריים פנימיים עמוקים ויוזמה אינטואיטיבית לפעול מייד. איש מהמטפלים לא פעל מתוך דרישה חיצונית או מינוי מוסדי; כולם תיארו תחושת שליחות אישית ודחף לפעול למען הקהילה שנפגעה. הם

בחרו לקבל עליהם תפקיד מנהיגותי בשעת חירום גם ללא תוכנית סדורה.

גלי תיארה את המניע הפנימי שגרם לה לעזוב הכול ולהתייצב במלונות ולהציע עזרה כהרגשת חוסר מנוחה שלא אפשרה לה להישאר פסיבית: "לא יכולתי לשבת בבית כשידעתי מה עובר עליהם". גם מור הדגישה כי בחירתה לפעול נבעה מאמונה עמוקה בחיים וביכולת לשאת כאב: "האמונה שלי בחיים היא לפגוש כאב ולא לברוח". תמר דיברה על הרקע האישי והערכי שגיבש את מחויבותה: "המטען האנושי שלי אמר לי 'את לא יכולה להישאר אדישה'". כמוה ציינה גם יעל כי לא פעלה מכוח תפקידה אלא מתוך מה שכנתה חובת הלב. וג'אסר תיארה את המחויבות שלו כצורך מוסרי עמוק: "חברה שאין לה תמיכה מתפרקת. הייתי חייב לפעול".

לצד ההנעה המוסרית בלט אצל המראיינים גם תהליך פעולה שהתאפיין ביוזמה מיידית ובאינטואיציה חדה. גלי אמרה שהגיעה למרכז הפינוי כמעט בלי לחשוב: "אף אחד לא ביקש ממני, פשוט הבנתי שצריך להיות שם". מור חיזקה את דבריה וציינה: "זה לא היה מהראש, זה היה אינסטינקט של התייצבות". תמר סיפרה: "קמתי ונסעתי. לא חיכיתי שיקראו לי". יעל אמרה שברגע האמת היא התייצבה והציעה את עזרתה: "ניגשתי לאיש המועצה ואמרתי: אני כאן, מה צריך?". ג'אסר, שפעל בקהילה הבדואית, תיארה גישה דומה: "הבדואים לא מחכים. מי שיכול בא. פשוט באתי". ואשר להיעדר תוכנית פעולה מסודרת - גלי תיארה את המהירות שבה החלה לפעול: "ידעתי שאם לא נזוז, ייקח זמן עד שמישהו יתחיל לזוז. אז פשוט יצאתי". מור סיפרה על הרגשת מחויבות דחופה: "הייתי חייבת להיות שם עוד לפני שהתחילו לחשוב איך מארגנים משהו". תמר הדגישה את הרגשת האחריות האישית: "לא חיכיתי לארגון או גוף רק שאלתי את עצמי: איפה הכי צריכים אותי עכשיו". יעל סיפרה: "היינו הראשונים שהגיעו, עוד לפני שהמועצה הבינה שצריך להקים מערך סיוע". ג'אסר תיארה את הגישה הפרואקטיבית בקהילה הבדואית: "אין זמן לחכות לאישורים, הכאב מחכה. אתה צריך להיות שם לפני שמישהו ירגיש לבד".

הניסיון האישי והזהות המקצועית שלהם עיצבו את יכולתם להנהיג ולהתמודד עם אתגר הטיפול בשעת משבר. לכל אחד מהמראיינים הייתה "שפה פנימית" מקצועית או אישית שדרכה ניגשו למשימה. גלי ציינה כי הרקע שלה בעבודה עם אנשי העוטף שנפגעו מטראומה בתקופות שקדמו לאסון 7 באוקטובר סייע לה להבין את צורכי הקהילה ולגשת אליהם ברגישות: "זה נתן לי שפה פנימית להבין גם את מה שלא נאמר". מור הדגישה את התפקיד שמילא עברה האישי - אחות שכולה. בגללו היא הכירה את

עולמות השכול והטראומה והיה לה העומק הרגשי הנדרש להתמודדות איתם: "כל ההיסטוריה שלי היא עבודה עם שכול וטראומה". תמר סיפרה על התמודדות אישית עם חוויות משבר במשפחה, ניסיון שחידד את רגישותה לסימני מצוקה ואת הבנתה את תהליכי ההתמודדות: "כשהמשבר הגיע, ידעתי לזהות את המקומות הדקים והפגיעים". יעל תיארה את ניסיונה הרב כפסיכולוגית חינוכית ואת היכרותה את מערכת החינוך. היא השתמשה בהם כבמשאבים מרכזיים, והם סייעו לה להתניע תהליכי תמיכה: "ידעתי איך לדבר עם מערכות של מנהלים ומורים ואיך להרים משהו במהירות". ג'אסר הביא עימו ניסיון רב־שנים בעבודה עם קהילות בדואיות במצבי עוני ומשבר, ניסיון שתרם ליכולתו לפעול בדרך מותאמת תרבותית: "הכרתי את הקהילות, את הקשיים, ידעתי איפה להיכנס ואיפה להיזהר". אפשר לראות כי הניסיון האישי והזהות המקצועית של המרואיינים לא שימשו מאגר ידע בלבד אלא גם מצפן רגשי ומוסרי, והוא שסייע להם לעצב את דרכי הפעולה ולהנחות את תהליכי הטיפול בשעת חירום.

2. למידה "בזמן תנועה"

המרואיינים תיארו תהליך למידה מתמיד, את התאמתו למציאות משתנה ומציאת פתרונות "מתוך השטח". מנהיגות רשמית פועלת לפי נהלים קבועים, ואילו המעשה המנהיגותי מתאפיין ביצירתיות, בגמישות וביכולת ללמוד בזמן פעולה במצבים שאין להם תקדים. דברי המרואיינים ממחישים את פעולותיהם במציאות כאוטית ואת הדרך שבה מצאו פתרונות "תוך כדי תנועה". גלי אמרה: "מה שעבד ביום ראשון כבר לא התאים ליום שלישי. כל הזמן היינו צריכים להמציא מחדש". מור ציינה: "הבנתי שאני לא יכולה להישען על ניסיון קודם. כל יום דרש פתרונות אחרים". תמר הוסיפה: "היינו מקימים קבוצות תמיכה קטנות, בודקים מה עובד ומשנים תוך כדי". יעל אמרה: "לא היה מודל מוקדם. בנינו את המערך יד ביד עם האנשים עצמם".

גלי סיפרה על יוזמתה להקים קבוצות תמיכה קטנות שנועדו להעניק הרגשת ביטחון ראשונית לנפגעות חרדה: "התחלתי להושיב כמה אנשים יחד, לדבר איתם, ליצור קבוצה. גם אם לא קראנו לזה טיפול, זה היה טיפול". מור סיפרה שייסדה עקרונות פעולה ראשוניים שכונו "עשרת הדיברות" לטיפול קהילתי במצבי חירום: "לא היה ספר הוראות, כתבתי לעצמי כללים פשוטים: נוכחות, הקשבה, מגע עין, להגיד את שמם, לתת להם שפה". תמר יזמה רשת מתנדבים לביקורי בית במלונות: "אנשים לא יכלו לצאת מהחדרים שלהם. הקמתי צוות קטן שבא לבקר, לראות, לדבר, לא לתת להם לשקוע".

יעל תיארה את בניית מערך התמיכה בשטח כאירוע מתגלגל: "התחלנו לאסוף שמות, לבדוק מי צריך עזרה. הקמנו מערך בוקר-ערב של פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, מתנדבים. יצרנו שגרה בתוך הכאוס". ג'אסר פעל בקהילה מחוץ למרכזי הפינוי ונדרש להמציא פתרונות בשטח: "אין מרפאות, אין מבנים, אז ישבנו מתחת לאוהלים, התחלנו קבוצות קטנות. מי שהיה צריך בא ודיבר".

מתיאורי המרואיינים עולה יוזמת הפסיכולוגים המנהיגים - בתנאים הבלתי אפשריים הללו הם יזמו את הקמתן של מסגרות טיפול קהילתיות ושבנו והתאימו אותן לצרכים המשתנים בשטח ולמציאות הכאוטית גם כשלא עמדו לרשותם תשתיות מסודרות או הנחיות ברורות. עדויות המרואיינים מדגימות את מהותו של תהליך הלמידה בשעת חירום: פיתוח תובנות בזמן עשייה, התאמת התגובות לצרכים המשתנים והגמישות להמציא פתרונות חדשים על בסיס ניסיון יום־יומי ולא על סמך תבניות קיימות.

3. סיכונים מוסריים וחברתיים

המרואיינים פעלו מתוך רצון להעניק מענה טיפולי לקהילות בשעת אסון. הם עשו זאת מנכונות לשלם מחיר אישי וממחויבות לערכי שליחות, ולא בגלל אינטרסים מוסדיים. "הייתי שם בלי גב, בלי הסכם פורמלי" (גלי). "לא כולם אהבו שהתערבתי. היו שאמרו שזה לא התפקיד שלי" (מור). "פעלתי בשטח בלי מינוי. זה היה סיכון, גם מקצועי, גם אישי, אבל ידעתי שאין ברירה" (תמר). כל החלטה שקיבלנו הייתה על אחריותנו, בלי כיסוי משפטי, בלי מערכת שתיקה אחריות" (יעל). "בחלק מהכפרים, להכניס טיפול נפשי היה כמעט טאבו. היו מי שלא קיבלו אותנו בעין יפה" (ג'אסר).

4. עיצוב מרחב טיפולי גמיש

המרואיינים לא הסתפקו בעבודת טיפול פרטנית אלא יצרו זירות ציבוריות לשיח קהילתי פתוח, והמרחבים הללו אפשרו לקהילה לעבד את המשבר יחד. גלי ארגנה מעגלי שיח פתוחים, בלי סדר יום, כדי לאפשר לאנשים ולנשים לדבר זה עם זה. מור יזמה "יצירת מקום שבו תושבי הקיבוץ יכלו להתכנס, לדבר, לא רק על מה שקרה אלא גם על מה שהם רוצים וצריכים". תמר תיארה את הרחבת השיח לא רק ליחידים אלא גם למשפחות: "התחלנו להפעיל מפגשים לכל המשפחות, לא רק לטיפול פרטני אלא ליצירת שיחה בין כולם". יעל סיפרה על יצירת פלטפורמה דינמית: "פתחנו 'חדר פתוח', כלומר אנשים יכלו להיכנס מתי שרצו ולדבר על מה שהם מרגישים, בלי פורמליות". ג'אסר תיאר יצירת זירה קהילתית בכפרים: "ערכנו מפגשים בכפרים באוהלים,

בקבוצות קטנות, כדי לאפשר דיבור חופשי גם בנושאים טעונים".

הקמת מערך טיפולי בסביבה כאוטית ולא רשמית הציבה אתגרים של ממש ובהם שאלות של רישום סדיר של הטיפולים, תיעוד תהליכי טיפול ומעקב אחריהם ושמירה על כללי האתיקה המקצועית. מטפלים רבים פעלו במרחבים ציבוריים מאולתרים כמו לובי בית המלון, פינות ישיבה פתוחות ולעיתים גם מסדרונות המלונות. במצב זה לא התקיימו התנאים הבסיסיים של פרטיות וביטחון המקובלים בחדר הטיפולים. שאלת הארגון המקצועי של הטיפולים עוררה דילמות מוסריות ומקצועיות: כיצד לקיים עקרונות יסוד של חיסיון, שמירה על גבולות הטיפול ויצירת מרחב מוגן במציאות רוויית סיכונים בהיעדר תשתיות ראיות וללא נהלים מסודרים. בהיעדר תנאי טיפול סטנדרטיים נדרשו המטפלים לאלתר פתרונות ולהתאימם ביצירתיות למציאות החדשה. האלתור במצב שנוצר והיכולת לפעול בשטח פתוח ולא מוגן מחייבים גמישות קוגניטיבית, רגישות אתית גבוהה והבנה מעמיקה של מורכבות אנושית במצבי טראומה. מצב זה חידד את תפקיד המטפלים – כעת הם לא היו נותני טיפול בלבד אלא גם מובילי תהליך חברתי-קהילתי רחב במדרך כלל. אפשר אף לטעון כי הם אימצו דפוסי פעולה שקרובים למודל של מנהיגות אדפטיבית (Heifetz, 1994) ולפיו מנהיגים בשעת משבר אינם מציעים פתרונות מוכנים אלא יוצרים ומעודדים תהליכי למידה, הסתגלות והתנסות מתמשכת.

5. בחירה מוסרית כבסיס לפעולה

ליבת הפעולה של המרואיינים לא הייתה אינטרס אישי או שאיפה להכרה אלא בחירה ערכית מודעת לפעול לטובת הכלל, גם במחיר אישי. המנהיגות במקרה זה אינה כלי להעצמה עצמית אלא ביטוי למחויבות אמיצה לטובת הכלל גם כאשר אין תגמול מידי. גלי אמרה: "לא יכולתי לעמוד מהצד – לא בגלל תפקיד או קריירה". מור תיארה את בואה כצו הלב: "עשיתי את מה שצריך, לא את מה שנוח או בטוח". תמר ציינה: "לא חיפשתי קרדיט, רק רציתי שאף אחד לא ירגיש שהוא לבד". וג'אסר אמר: "אם יש לך אפשרות להושיט יד, אתה לא שואל את עצמך למה. אתה פשוט עושה את זה".

דברי המרואיינים מבהירים כי בחירתם בעמדת הנהגה טיפולית הייתה ביטוי של מחויבות מוסרית כנה ולא של אינטרס אישי או מינוי חיצוני, בבחינת יישום חי של הבחירה הערכית. עם זאת יש לציין כי האינטנסיביות הרגשית והפיזית שנדרשה מהמטפלים פיתחה תופעות של שחיקה נפשית ועומס רגשי רב. עבודתם נמשכה שבועות ואף

חודשים בתנאים מורכבים, לעיתים בשהות יום-יומית עם המטופלים באותם מרחבים זמניים, ובהיעדר גבולות ברורים בין המרחב האישי ובין המקצועי.

6. פרשנות מחודשת של המציאות

המרואיינים לא רק הגיבו על מה שקרה אלא אף פעלו ליצירת פרשנות מחודשת של המציאות, פרשנות שתאפשר לקהילה לחזור ולהיבנות מתוך המשבר. "הבנתי מהר מאוד שאנחנו לא רק מטפלים, אנחנו מייצרים תקווה" (גלי). "נדרשה בניית שפה אחרת לקהילה: לא שפה של קורבן אלא שפה של חוסן" (מור). "לקחנו את הכאוס ונתנו לו מסגרת. זה עזר לאנשים להבין שהם לא לבד, שזה לא סוף הסיפור" (יעל). "במקום לדבר רק על אובדן דיברנו על איך שומרים על רוח הקהילה גם כשאין כמעט כלום" (ג'אסר). נראה שהמרואיינים לא הסתפקו בהגשת עזרה ראשונה נפשית בלבד אלא אף יצרו בעבור הקהילות שלהם פרשנות חדשה למציאות, מסגרת מושגית ורגשית שתאפשר להתחיל בעיבוד האבל ובבניית תקווה. מלבד זאת היו המנהיגים הפסיכולוגים מודעים לזמניות המובנית במערכי הפינוי: ריכוזי האוכלוסייה במלונות היו מצב חירום מתמשך אך חולף, ובשלב מסוים נדרש המעבר של הקהילות למגורי קבע זמניים. תהליך זה של פינוי נוסף והעתקת החיים מביא עימו אתגרים חדשים במערך התמיכה הנפשית, ועל המנהיגים הטיפוליים לעדכן ולהתאים שוב ושוב את המענים גם כאשר נוצרת שחיקה מצטברת והמשאבים מידלדלים.

מעשה המנהיגות התרחש בד בבת עם הצער האישי ועיבוד האירועים הטראומטיים שחוו המטפלים עצמם. המראות הקשים יצרו מתח בין הזדהות ובין הצורך לשמר עמידות מקצועית, אבל מעל לכול עמדה הרגשת מחויבות שהניעה את תחילת הפעולה. אפשר לסכם ולומר כי בשעות הקשות שלאחר האסון הוליד המפגש בין טראומה אישית ובין טראומה קולקטיבית תצורות מנהיגות שלא נוסחו מראש ולא הוגדרו במסמכים רשמיים. חמישה מטפלים שהניע אותם דחף פנימי עז עיצבו בשטח מציאות טיפול חדשה של מרחבי טיפול זמניים למרות היעדר תשתית. הם הציעו טיפול ראשוני תומך שהיה קריטי באותם ימים ובעל חשיבות מכרעת בסיכויי ההחלמה והצמיחה הפוסט-טראומטית (Forbes et al., 2021; North & Pfefferbaum, 2022).

דיון

ממצאי המחקר הנוכחי מעידים על תופעה ייחודית של צמיחת מנהיגות פסיכולוגית ספונטנית במצבי חירום

קיצוניים. התופעה הזאת, שהתגלמה בפעולתם של אנשי טיפול שתיארת לעיל, אתגרה את התפיסות המסורתיות על דרך הפעולה של מנהיגות מקצועית מסורתית בעת אסון המוני. שלא כמו במודלים הרשמיים הרואים במנהיגות תפקיד סטטוטורי, המנהיגות שנחקרה כאן נולדה מתוך יוזמה מוסרית פנימית ותגובות אינטואיטיביות על מציאות של כאב קולקטיבי.

הממצאים מאשרים את טענתו של דרי (2023) ולפיה מעשה המנהיגות מתקיים באמצעות מנהיגות אותנטית שמתגבשת מתוך מחויבות ערכית ואומץ פרשני במציאות משתנה ולא מתוך מינויים רשמיים או עמדות כוח. כמו כן הממצאים מהדהדים רעיונות ממחקריו של חפץ (Heifetz, 1994) על מנהיגות אדפטיבית. ברעיונותיו מודגש הצורך של מנהיגים להנחות תהליכי למידה ולהתאימם למצבי קצה ולא להסתפק במתן פתרונות טכניים. חמשת המטפלים שפעלו בשטח הציבו את עצמם בעמדת הובלה ובתוך כך הסתכנו בסיכונים מוסריים וחברתיים, יצרו מרחבי שיח ציבוריים והציעו פרשנויות חדשות למציאות של כאב וחוסר ודאות. בעשותם כן הם לא הסתפקו במתן תמיכה מיידית לנפגעים אלא הוסיפו ופתחו פתח להיווצרות חוסן קהילתי מחודש כמו המודלים של מנהיגות מבוססת קהילה (McKnight & Block, 2010).

המנהיגות שהופעלה לא נשענה על ניהול משבר במובנו הקלאסי אלא על בניית אמון בתוך כאוס, על עיצוב שיח רגשי חדש ועל עידוד תהליכי ויסות עצמי וחברתי, פעולות שאפשר לראות בהן ביטוי מעשי לא רק לעקרונות המעשה המנהיגותי אלא גם להמשגות עדכניות של מנהיגות טיפולית במצבי חירום. התופעה הזאת אינה תולדה של מינויים רשמיים או של עוצמה אישית סגולית אלא של תגובה מוסרית למציאות קיצונית

אפשר לראות שפעולותיהם של המטפלים בשטח מגלמות מאפיינים של מנהיגות מוסרית כמו שהציג סרג'ובאני (Sergiovanni, 1992). לדבריו, מנהיגות מוסרית כזאת מציבה במרכז את טובת הכלל, נשענת על מחויבות לערכים קהילתיים ועל יושרה פנימית ולא על אינטרסים אישיים או מוסדיים. בחירתם של המטפלים לפעול למרות סיכון אישי וחברתי, ללא תמורה רשמית וללא תמיכת מוסדות המדינה, ממחישה היטב את עקרונותיה של מנהיגות מסוג זה. בד בבד משקפת המנהיגות שנוצרה בשטח היבטים של

מנהיגות משתפת (Greenleaf, 1977) אשר דוגלת בחיזוק הרגשת השותפות והאחריות הקולקטיבית באמצעות הקמת מרחבים ציבוריים פתוחים, מעגלי שיח ותהליכים משתפים שמערבים את חברי הקהילה בעיצוב ההתמודדות וההתאוששות. הפרשנות המחודשת שנתנו המטפלים למציאות, בדמות שיח על חוסן ולא על קורבנות בלבד, עולה בקנה אחד עם מחקרים עדכניים שמציינים כי פיתוח חוסן קהילתי לאחר טראומה מחייב תמיכה במנגנונים של לכידות חברתית, נרטיב משותף והרגשת שייכות (Hobfoll et al., 2007; Norris et al., 2008).

חוקרים רבים מדגישים כי חוסן קהילתי מושתת על חיזוק המשאבים החברתיים ובהם תמיכה הדדית, גיוס משאבים רגשיים ושיתוף פעולה בין-אישי בשעת משבר (Houston & Patterson, 2022; Patel et al., 2021; Pfefferbaum et al., 2023). המנהיגות שהופעלה לא נשענה על ניהול משבר במובנו הקלאסי אלא על בניית אמון בתוך כאוס, על עיצוב שיח רגשי חדש ועל עידוד תהליכי ויסות עצמי וחברתי, פעולות שאפשר לראות בהן ביטוי מעשי לא רק לעקרונות המעשה המנהיגותי אלא גם להמשגות עדכניות של מנהיגות טיפולית במצבי חירום (Gowing et al., 2021; Osofsky et al., 2022). התופעה הזאת אינה תולדה של מינויים רשמיים או של עוצמה אישית סגולית אלא של תגובה מוסרית למציאות קיצונית. בהמשך להמשגותיו של דרי (2023) ניכר כי המנהיגות הזאת התגבשה כתהליך דינמי: מעשה של למידה מתמדת, קבלת סיכונים ערכיים, פרשנות חדשנית של המציאות ועיצוב מחודש של השיח הערכי במרחב הציבורי. בחינה של עדויות אנשי טיפול שפעלו בשטח ממחישה כיצד התממשו העקרונות האלה הלכה למעשה - לא כנורמה מוכתבת מלמעלה אלא כפרקטיקה מוסרית חיה ונושמת.

למרות התרומה הנכבדת של ממצאי המחקר להבנת תופעת המנהיגות הפסיכולוגית הספונטנית בעיתות אסון יש להצביע על מגבלות מהותיות שיש להן משקל בפרשנות התוצאות. ראשית, המחקר התבסס על ראיונות עומק עם חמישה אנשי טיפול בלבד. אף כי מתודולוגיה איכותנית אינה שואפת לייצוגיות סטטיסטית אלא לעומק ולהבנה פרשנית, ברור כי בשטח פעלו מנהיגים נוספים שאת קולם ופועלם לא היה אפשר לכלול בגבולות המחקר הנוכחי. אני תקווה שבעתיד יישמע גם קולם של מנהיגים אחרים, והם יחלקו את ניסיונם החשוב למען למידה משותפת של הקהילה המקצועית כולה.

שנית, ההיצמדות למסגרת התאורטית של דרי (שם) אפשרה ניתוח מובנה, אך היא גם צמצמה את היכולת להאיר ממדים נוספים של התארגנות הטיפול בשטח כמו דפוסי

מנהיגות לא ממבנה או מתפקיד אלא מרוח פנימית של מחויבות ואומץ. זוהי מנהיגות שנובעת מהקשבה עמוקה לצו מוסרי ומהנכונות להתייבב למען האחרים, גם כאשר התנאים אינם מיטביים כלל (Brooks et al., 2022). בתנועה האנושית הפשוטה הזאת, בהתייבבות מתוך אחריות ולא מתוך סמכות, טמון הכוח האמיתי של הנתינה האישית והמקצועית: היכולת לראות לא רק את הכאב של האדם היחיד אלא גם את המרחב הרגיש והפגוע שבו הוא שרוי ולתת מענה בהקשר של מציאות קיימת על כל מגבלותיה. בדרך הזאת מתקיימת הפעולה האנושית העומדת בבסיס כל מקצועות הסיוע האנושי - להקל את הכאב ולייבב את הנשימה הראשונה עד שתתאפשר חזרה למסגרת טיפול יציבה ובטוחה.

עבודה חדשניים שנבנו מחוץ להמשגה של מעשה מנהיגות כמסגרת ערכית-פרשנית. כדי לבחון את התהליכים האלה בהרחבה יש לבצע מחקרי המשך שיאפשרו התבוננות רב-ממדית ומעמיקה מזאת על אופני הפעולה וההובלה שנוצרו בזמן אמת, יבחנו את תופעת המנהיגות הפסיכולוגית מנקודות מבט נוספות ואת ההבנה בדבר התנאים והתהליכים המאפשרים את היווצרותה. בתוך כך עולה חשיבותם של חקר ההתמודדות עם שחיקה נפשית ארוכת טווח ושל בחינת השפעת המעברים התכופים במצבי מגורים זמניים על הרגשת החוסן הקהילתי והיכולת לשמר מסגרות תמיכה לאורך זמן. לסיכום, מעשיהם של המטפלים הפסיכולוגים שעשו את "מעשה המנהיגות" במציאות הקשה שלאחר 7 באוקטובר מלמדים כי במצבי משבר קיצוניים נולדת

מקורות

דרי, ד' (2023). **מעשה מנהיגות**. מאגנס.

לוי-בלז, י' (2024). פרויד היה מתהפך בקברו? קריאה למנהיגות פסיכולוגית בזמן משבר. **בטיפולנט**
https://www.betipulnet.co.il/particles/would-Freud-be-turning-in-his-grave_

לוי-בלז, י' ומנדלוביץ, ש' (2024). גם כשעיני פקוחות: צעדים בדרך למנהיגות פסיכולוגית בעת משבר מתמשך. **בטיפולנט**.
<https://www.betipulnet.co.il/particles/steps-to-psychological-leadership-during-an-ongoing-crisis>

פופר, מ' (2014). **מנהיגות: לוגיקה של הצלחה ותהליכים מעצבי מנהיגות**. רמות.

שחר, ת' ולרר, מ' (2024). נתונים מעודכנים על מפונים מהדרום ומהצפון. **מרכז המחקר והמידע של הכנסת**.
<https://fs.knesset.gov.il/globaldocs/MMM>

Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Weber, T. J. (2009). Leadership: Current theories, research, and future directions. *Annual Review of Psychology*, 60, 421–449. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163621>

Ben-Asher, S., & Al-Krenawi, J. (2025). "Therapy in the backyard": Mental health care in Israel's Bedouin society following the 2023–25 Gaza war. *Israel Affairs*, 1–22
<https://doi.org/10.1080/13537121.2025.2499407>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Brooks, S. K., Dunn, R., Amlôt, R., Rubin, G. J., & Greenberg, N. (2022). Protecting the psychological well-being of staff exposed to disaster or emergency at work: A qualitative study. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 16(3), 1141–1148. <https://doi.org/10.1017/dmp.2020.79>

Creswell, J. W. (2013). Qualitative inquiry and research design: *Choosing among five approaches* (3rd ed.). Sage Publications.

Forbes, D., Alkemade, N., Nickerson, A., Bryant, R. A., Creamer, M., & O'Donnell, M. L. (2021). Predicting posttraumatic stress disorder trajectories following traumatic injury: The role of posttraumatic stress symptoms and social support. *Journal of Psychiatric Research*, 136, 281–287. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.02.028>

Greenleaf, R. K. (1977). *Servant leadership: A journey into the nature of legitimate power and greatness*. Paulist Press.

Heifetz, R. A. (1994). *Leadership without easy answers*. Harvard University Press.

Houston, J. B., & Patterson, D. A. (2022). Community resilience: Toward a future research agenda. *Journal of Community Psychology*, 50(5), 1974–1987. <https://doi.org/10.1002/jcop.22841>

McKnight, J., & Block, P. (2010). *The abundant community: Awakening the power of families and neighborhoods*. Berrett-Koehler Publishers.

North, C. S., & Pfefferbaum, B. (2022). Mental health response to community disasters: A systematic review. *JAMA*, 327(5), 466–475. <https://doi.org/10.1001/jama.2021.21233>

North, C. S., & Pfefferbaum, B. (2023). Tobacco and illicit drug use and drug use disorders among employees of businesses affected by the 9/11 Attacks on the World Trade Center in New York City: POST-9/11 tobacco use and drug use/disorders. *Journal of dual diagnosis*, 19(4), 180-188. <https://doi.org/10.1080/15504263.2023.2260328>

Patel, S. S., Rogers, M. B., Amlôt, R., & Rubin, G. J. (2021). What do we mean by “community resilience”? A systematic literature review of how it is defined in the literature. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 58, 102208. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2021.102208>

Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods* (4th ed.). Sage Publications.

Pfefferbaum, B., Van Horn, R. L., Pfefferbaum, R. L., & Reissman, D. B. (2023). Building and sustaining community resilience for children and families. *Journal of Child and Family Studies*, 32, 885–899. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02383-1>

Sergiovanni, T. J. (1992). *Moral leadership: Getting to the heart of school improvement*. Jossey-Bass.

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage Publications.

עקרונות טיפול בילדים השבים משבי מנקודת מבט התפתחותית

מתן פוטשניק¹

ייעוץ מקצועי: ד"ר אביב נוף²

תקציר

ילדים ששבו מהשבי בעקבות מתקפת 7 באוקטובר 2023 זקוקים למענה שיקומי ונפשי יעיל. הגישה המוצעת במאמר זה מתבססת על גישות התפתחותיות, פסיכואנליטיות ועל ממצאי מחקרים בתחום הטראומה אצל ילדים. תהליך השיבה של הילד מהשבי מדומה חלקית ללידה מחודשת. בתהליך זה הילד נדרש לעבור שלבים של תלות מוחלטת ואחר כך לתלות יחסית ולעצמאות מתפתחת. כדי ללוות את התהליך באופן מותאם נטבע המושג "חיבוק dobeing" ובו מוצע היבט החיבוק (גישה טיפולית שמשלבת הגנה ומעטפת רגשית) וכן עוד שני היבטים: doing - עשייה יזומה שמקדמת את חוויית השליטה והמסוגלות; being - היכולת להיות בקשר עם העולם הפנימי באופן מלא. במודל ה"ש" פנ"ל" המוצג במאמר נכללים ראשי התיבות של שישה מרכיבים טיפוליים מהותיים: שליטה, ביטחון, פעילות גופנית, עיבוד, יחסים ולברוא את העתיד. כל אחד מהמרכיבים האלה מתאר תחום שעלול להיפגע בעקבות השבי ומציע דרכי פעולה לשיקומו. תשומת לב מיוחדת ניתנה למעורבות ההורים, לקהילה ולאנשי החינוך מתוך הבנה שאין מדובר במענה טיפול נקודתי אלא בתהליך שיקומי מערכתי לפרק זמן ארוך. לצד היכולת ליישם את העקרונות האלה בקרב ילדים וילדות אפשר לבחון אפשרות ליישם גם באוכלוסיות נוספות כגון אנשי מילואים, אך בהמשך הדרך תידרש בדיקה אמפירית של יעילותו.

מבוא

ב־7 באוקטובר 2023 התרחשה מתקפת טרור רצחנית על יישובים ישראליים, ובעקבותיה נחטפו אזרחים רבים ובהם ילדים בגילים שונים. החטיפות נעשו בנסיבות טראומטיות,

ואחדים מהילדים היו עדים לאלימות קשה ולעיתים אף חוו אובדן בני משפחה. לאחר משא ומתן עם חמאס החלו שחרורים של הילדים ובני הנוער. החזרה ההדרגתית של הילדים לוותה בהתרגשות גדולה ומתוך הבנה של הצורך שלהם בתמיכה פיזית ונפשית לשם שיקומם.

ילדים שנחשפו לאירועים טראומטיים בכלל ולשבי בפרט נמצאו בסיכון מוגבר לפתח קשיים נפשיים ורפואיים (Ziv et al., 2024) עקב השלב ההתפתחותי שהם נתונים בו. שלא כמו בקרב המבוגרים, אצל ילדים קיימת בשלות חלקית של יכולות הוויסות ושל יכולת עיבוד האירועים. מלבד זאת חוויית שבי בגיל צעיר עלולה לפגוע בתהליכי התפתחות נורמטיביים של ילדים ומתבגרים (למשל בגיבוש הזהות ובניית האמון בעולם). וכן, מנגנוני ההגנה וההתמודדות אצל ילדים עדיין אינם מבוססים לעומת האוכלוסייה הבוגרת, ושלא כמו המבוגרים, ילדים תלויים בהוריהם או בדמויות מטפלות אחרות כדי להרגיש ביטחון. באחדים מהמקרים נפגעו הדמויות המטפלות עצמן באירועי 7 באוקטובר ולא היו זמינות דיין לטיפול בילדים.

לא תמיד גלויים ביטויי השפעת השבי בפרק הזמן הקצר שאחריו. לעיתים יובלטו בשלב הראשוני הרגשת הקלה ואף אופוריה שהיציאה לחופשי מביאה עימה. לפיכך לא תמיד יופיעו המצוקה והקושי הרגשי-התנהגותי כעבור זמן קצר אלא לאחר זמן רב. צריך לזכור שחזרה לתפקוד ראשוני אינה חזות הכול. בהסתכלות לפרק זמן ארוך נדרשת לטיפול בשבים ולשיקומם גישה הוליסטית ואינטגרטיבית שמכירה בהשפעות המגוונות של חוויית השבי ומתמקדת ספציפית במאפייני השבים. בפרקים הבאים אציע דרך הסתכלות שיקומית שמבוססת על גישות התפתחותיות וטיפוליות מרגע חזרתו של הילד השב כדי לתת מענה על היבטים נפשיים והיבטים גופניים כמו שציינו חוקרים במחקרים קודמים (שם).

¹מתן פוטשניק הוא בעל תואר שני בפסיכולוגיה התפתחותית, מנהל כמה תיקי משפחות חטופים ושבים במנהלת החטופים והשבים מטעם משרד ראש הממשלה וחבר בוועדת היגוי ושיקום פסיכולוגי של משפחות חטופים ושבים בראשות הפסיכיאטרים ד"ר ניצה נקש וד"ר אייל פרוכטר. טלפון: 052-5446009; דוא"ל: matanpo25@gmail.com

²ד"ר אביב נוף הוא פסיכולוג קליני מומחה ומנהל שותף במכון נוף לטיפול אינטגרטיבי בחיפה. הוא חבר סגל הוראה אקדמי באוניברסיטה הפתוחה (בתחום הפסיכולוגיה ההתפתחותית), מרצה מהחוף במגמה הקלינית באוניברסיטת חיפה ומרצה על טיפול אינטגרטיבי בילדים במכון מפרשים. עם תחומי המחקר שלו נמנים טיפול בילדים, הברית הטיפולית וקידום חוסן בתקופות מלחמה ומשבר.

חזרה מהשבי בראייה התפתחותית

החזרה מהשבי היא חוויה מורכבת שמעוררת שינויים פסיכולוגיים, פיזיולוגיים וחברתיים בכלל ואצל ילדים בפרט. החזרה מהשבי אינה רק חזרה למרחב הפיזי אלא היא גם מעבר פסיכולוגי מורכב; נדרשים לו תהליכים פנימיים וחיצוניים כגון חיפוש אחר אחיזה מחודשת בעולם מתוך ניסיון לשוב ולבנות את הרגשת האמון שנסדקה. לא בכדי בחרו שבים רבים לדבר על החזרה מהשבי בראיונות שונים בתקשורת כעל מעין לידה מחדש. נשתמש במטפורה הזאת כדי להמחיש את הצרכים ההתפתחותיים וההתנהגותיים של השיבה.

ההשוואה לתהליך ההתפתחותי המתחיל בלידה לא נועדה להמעיט מהכאב שבחווית השבי, וקל וחומר שלא מדובר בניסיון לטעון שמדובר בגרסיה לשלב הינקות. המטפורה מכוונת אותנו לחשיבה התפתחותית על התהליך שיעברו הילדים. המבט ההתפתחותי יאפשר למפות את השלבים האפשריים ובתוך כך להציב יעדים ולערוך מעקב. הטבלה הבאה תדגים את מהלך היעדים הנדרשים לאחר חווית שבי כראי למהלך התפתחותי אצל תינוקות.

דמיון נוסף ומרכזי הוא השבריריות הקיימת בראשית מסע

ההתפתחות. השפעות שליליות בשלבים מוקדמים של ההתפתחות אצל תינוקות עלולים להוביל למסלול התפתחות לקוי בעתיד. ישנם מצבים שקשיי ההתפתחות מוסווים ואינם גלויים לעין לא מקצועית. לדוגמה, תינוק שאינו מקבל מענה רגשי עקבי עשוי להפסיק לבכות או להיראות רגוע באופן חריג. כלפי חוץ אפשר לפרש מצב זה כעצמאות, אבל בבגרותו יהיה אפשר לצפות בין השאר לקשיים במערכות יחסים ובתחום הוויסות הרגשי. באופן דומה עשויים ילדים ששוחררו מהשבי להיראות תחילה כמתפקדים ואף חזקים רגשית. ייתכן שיתנהגו באופן נורמטיבי ולא יציגו קשיים, אך ללא טיפול מתאים עלולים להתגלות בעיות רגשיות, חרדות, דפוסי הימנעות וקשיי התנהגות מורכבים.

כדי להעמיק את ההסבר על ההשפעות הטראומטיות בהתפתחות אצל תינוקות ולגזור מהם קווים מנחים לילדים השבים אפשר להיעזר בתאוריה של ויניקוט (Winnicott, 1960). וינקוט הדגיש כי התפתחות נפשית היא תהליך דינמי שמבוסס על אינטראקציה עם הסביבה. היא נעשית מתוך תשומת לב לתפקיד ההורי ביצירת סביבה מחזיקה שמאפשרת לתינוק הרגשת עצמי בעל השפעה שמאפשרת צמיחה. לדברי ויניקוט, עם לידתו של התינוק מתחיל מסע התפתחותו בשלבים. השלב הראשוני, המתחיל בלידה,

טבלה 1: השוואה בין תהליכי התפתחות אצל תינוקות ובין יעדים נדרשים

תחום	התפתחות אצל תינוקות	החוזרים מהשבי
הרגשת ביטחון וקשר עם דמויות מטפלות.	תינוק נולד ללא שליטה עצמאית ונשען לחלוטין על סביבתו. בתוך כך הוא עובר בהדרגה מתלות לעצמאות.	השב חווה אובדן שליטה בשבי, הוא תלוי בשוביו, ולאחר חזרתו עליו לבנות מחדש את הרגשת האמון והשליטה בחייו.
ויסות רגשי והתמודדות עם מצוקה.	מעבר "מוויסות בשניים" (בעזרת הדמות המטפלת) לוויסות עצמאי.	תחילה נעזר השב בדמויות המטפלות לוויסות, ואחר כך נעודד ויסות עצמאי בהדרגה ובאמצעות טכניקות התנהגות.
שפה, תקשורת.	התינוק מתחיל לבטא את עצמו באמצעות מילים.	שב שחוה בדידות מתמשכת מתקשה לעיתים בביטוי רגשי וזקוק לתהליך טיפולי כדי לשיים במילים את חוויותיו הקיצוניות.
שילוב חברתי ולמידה מתוך אינטראקציה.	תינוק לומד על העולם והחברה דרך אינטראקציה חברתית, תהליכי הסתגלות וסוציאליזציה.	השב לומד מחדש כיצד להשתלב בחברה - הסתגלות למציאות חדשה ישנה בזמן התמודדות עם אתגרים חדשים.

מאופיין בתלות מוחלטת שמלווה במכוונות מלאה של האם כלפי התינוק. על ההורים ליצור סביבה יציבה, רגישה ובטוחה ככל האפשר. האם מתמקמת בעמדה פרואקטיבית לצורכי התינוק ומנסה ליצור מראש סביבה שמותאמת לו. היא ערה לסימנים מצד התינוק ומנסה להבין את צרכיו, להעניק לו סביבה שיש בה ביטחון, הגנה, הזנה פיזית ונפשית והיעדר חוויות חודרניות בלתי נסבלות מבחינתו. האם לא רק מחזיקה את התינוק פיזית אלא היא גם משמשת לו מכל לרגשותיו (היא אינה נבהלת מהם ומצליחה להביןם).

ילדים שנחשפו לאירועים טראומטיים בכלל ולשבי בפרט נמצאו בסיכון מוגבר לפתח קשיים נפשיים ורפואיים עקב השלב ההתפתחותי שהם נתונים בו. שלא כמו בקרב המבוגרים, אצל ילדים קיימת בשלות חלקית של יכולות הוויסות ושל יכולת עיבוד האירועים. מלבד זאת חוויית שבי בגיל צעיר עלולה לפגוע בתהליכי התפתחות נורמטיביים של ילדים ומתבגרים (למשל בגיבוש הזהות ובניית האמון בעולם)

אשר לשבים מהשבי, אפשר להסתכל על שלב התלות המוחלטת כעל שלב ראשוני שמתחיל ברגע הגעתם לבית החולים. השב זקוק למענים מיידים, לסביבה עוטפת ולהרגשת החזקה וביטחון. גם כאן, כמו בתפקיד האם, נדרשת גישה פרואקטיבית מטעם גורמי הטיפול לצרכיו של השב בהווה ובעתיד הקרוב ויצירת סביבה סטרילית ובטוחה ככל האפשר. הסביבה המחזיקה (holding environment) מעניקה לשב הרגשת ביטחון וקררע יציבה לאחר חוסר יציבות וחוסר אונים ממושך. זהו שלב ראשוני ומהותי בתהליך החזרת האמון והשיקום לאחר חוויית הטרומה והשבר הקיצוניים. כאשר עוסקים בנושא התלות יש לזכור שבשבי נוצרת חוויית תלות בשוברים, והיא מסבכת את המצב. במובן מסוים "נזרקו" הילדים השבויים בכפייה ובאלימות לשלב שבו הם תלויים בדמויות עוינות במקום באם מיטיבה ומגוננת. על כן בשלב הראשוני של החזרה חשוב לשקם את יכולתם לשוב ולתת אמון בסביבה ואף יש לצפות לתלות רבה ואינטנסיבית שיכולה להיות תשתית ראשונית להחלמה. שלב זה יכול להימשך שבועות עד חודשים מספר, ולהצלחתו נדרשות סבלנות, קרבה ונוכחות.

לצד חשיבות שיקום האמון ואף האפשרות ליצור תלות יש לזכור שבנייה מחודשת של אמון אינה היעד הסופי, וישנו שלב התפתחות נוסף שיש לשאוף אליו. בשלב השני, שמגיע

לדברי ויניקוט (שם) אחרי שלב התלות, התינוק עובר לשלב של תלות יחסית. המעבר לתלות היחסית מתאפשר הודות להתפתחות הטבעית של התינוק שמסוגל להתמודד טוב יותר, ובד בבד מתחיל טיפולה של האם להתאפיין ב"כשלים אופטימליים" אך לא טראומטיים. הכשלים האופטימליים מותאמים לצורכי ההתפתחות הפיזית והמנטלית של התינוק. האם אינה נמצאת עוד בהתאמה מוחלטת אליו כמו שהייתה בשלב הראשון. במצב זה שבו האם אינה מגיבה מייד ובאופן מושלם כמעט על צורכי התינוק נוצר פער במענה לתינוק. הפער בין הצורך המתעורר בתינוק ובין ההיענות לו חשוב וחיוני להתפתחות התקינה של התינוק שכן הוא מאפשר לו לפתח דרכים עצמאיות להתמודדות יעילה עם התסכול שהוא מרגיש. באופן זה מתחילות להתפתח מיומנויות של דמיון, חשיבה, עצמאות, פתרון בעיות, חוסן נפשי ויכולת להתמודד עם אתגרי היום-יום בעשייה (doing).

הישג התפתחותי נוסף שאנחנו מבקשים להבליט במאמר זה הוא היכולת לחוות סוגים שונים של חוויות ורגשות ביציבות וברוגע (being). אחת החוויות הבסיסיות שהתינוק הבריא אמור לחוות היא קיום מתמשך ביציבות ובשלווה יחסית, קיום אותנטי שבו התינוק יכול להיות עם עצמו ועם הצרכים האותנטיים שלו. בהסתמך על הידע הפסיכואנליטי אפשר לדבר על שני מצבים משלימים, של doing ושל being, ושניהם חשובים לתפקוד ולבריאות הנפשית, ורצוי שתהיה גמישות במעבר ביניהם.

במעבר לשלב התלות היחסית עם ילדים שבים יש צורך ליצור מעבר הדרגתי ובריא ככל האפשר. הילד השב מפנים כי המשפחה והסביבה עדיין תומכים בו גם כשהוא מקבל עליו אחריות גדולה מבעבר ומתמודד עצמאית עם אתגרים. אפשר לקיים את הדינמיקה הזאת באמצעות עידוד לעצמאות מבוקרת, למשל במפגש עם אתגרים ללא עזרה מלאה ובחיזוק הרגשת המסוגלות באופן שמותאם לצרכים ולקשיים של הילד.





בפועל יש להביא בחשבון שאחדים מהילדים עלולים לחוות קושי במעברים בין השלבים. עקב חוויות השבר, אובדן האמון, הפגיעות הפיזיות והטראומות המתמשכות עלולים להיפגע הייצוגים המופנמים של הזולת אצל השבים. ילדים אלה חוו הפקרה, נטישה ואובדן אמון, ובעקבותיהם עלולים להיפגע קשה האמון הבסיסי והרגשת המסוגלות שלהם. המעבר לשלב התלות היחסית מורכב וקשה גם בעקבות מנגנוני ההגנה של הילדים. המנגנונים האלה נוטים להיות ראשוניים ומפותחים פחות בהשוואה למנגנונים אצל המבוגרים, וקיימת סכנה לקריסה לאחד הקטבים - לתלות מוחלטת או לחלופין לעצמאות מוגזמת. בעת השבי נחשפו הילדים לחוויות פחד מתמיד, ולאחר שחרורם הם עלולים לחוות רגשות עזים. הפחד והרגשות הללו עלולים להציף את הילד. מנגנוני הגנה של הדחקה וניתוק רגשי מאפשרים לילד להימנע מההצפה ומהכאב הפנימי. עקב זאת עלולים להיווצר התכנסות פנימית, ניתוק חברתי ולעיתים אף דיכאון ופגיעה בתפקוד. מנגנוני הגנה אחר הוא היפוך תגובה. בזמן השבי איבד הילד כל הרגשת ביטחון בסיסית. לאחר השחרור הוא מחפש חיבור עז עם הסביבה כדי להחזיר לעצמו את הרגשת השליטה והביטחון. לעיתים זהו ניסיון לא מודע לברוח מהרגשת הבדידות והפחד שחווה בשבי, והרגשות האלה עלולים לגרום doing מופרז ועצמאות מוגזמת אשר עלולה להעמידו בסכנות רבות בעתיד. מציאת נקודת האיזון בין הקטבים מורכבת ומקשה על המעבר הנדרש בין השלבים.

בפרק הבא נדון בנקודות הטיפול העיקריות הנדרשות לאיזון בין שני הקטבים ולמעברים בין שלבי התלות.

כיכד לפעול - א': מחיבוק דוב לחיבוק dobeing

כאשר הילד חוזר מהשבי נמלאים משפחתו, חבריו, סביבתו הקרובה והמטפלים ברגשות עזים של שמחה, הקלה ולצד זאת גם דאגה לקראת הבאות. תהליך התחלת השיקום מלווה במענה מידי ומקיף - בניסיון להתאים את הסביבה לצורכי השב ובשמירה על "סטרילות סביבתית", ללא עומס באנשים ובלי גירויים. עוצמת הפגיעה הקשה בילד, הרצון הטבעי להגן ולשמור עליו, רגשות האשם לצד החרדה הגבוהה והצורך המרכזי להעניק לו מעטפת הגנה אשר עשויה לשקם את התלות הראשונית יכולה לגרום באופן טבעי למהלך של חיבוק דוב. בפרק הזמן הקצר יכול חיבוק הדוב להועיל, ולעיתים הוא אף הכרחי, אבל בעתיד הוא עשוי לפגוע בפיתוח החוסן ולעקב את שיקום הילדים. לפיכך אנחנו מציעים במאמר זה לחשוב על מושג חדש שמבקש לשלב בין הצרכים שיתרמו להתפתחות תקינה: חיבוק dobeing. במושג זה נכלל מתן מענים של חיבוק הדוב ובתוך כך עידוד חלקים התפתחותיים משמעותיים נוספים של doing ושל being. כדי להבין את משמעות חיבוק ה־dobeing נסביר להלן את שני המושגים הללו:

doing - מצב שבו השב עסוק בעיקר בעשייה הן בעידוד מהסביבה הן מתוך צורך פנימי. אלה פעולות אקטיביות יזומות שהאדם מבצע, ולעיתים הן משמשות מעין "נוגדן" למצב של הימנעות וקיפאון. עמדת ה־doing היא מרכיב מהותי בהתמודדות עם טראומה והיא מאפשרת מעבר לתפקוד, חזרה לעצמאות, שיקום הרגשת השליטה והמסוגלות ודרכה חיזוק הערך העצמי.

being - מצב שבו האדם מחובר לעולמו הפנימי וקשוב לחוויות ולתכנים הפנימיים ובכלל זה לרגשות, למחשבות, למשאלות, לזכרונות ולפחדים. עמדת ה־being היא מצב נפשי שבו יש לאדם יכולת לשהות עם רגשותיו בהווה, להתבונן על המתרחש בלי לפעול ובהכרה במה שקורה מתוך חמלה עצמית. מרכיב זה חשוב בטיפול בטראומה משום שהיכולת "להיות" עם העולם הפנימי מאפשרת להרגיש את הכאב ולתת מקום לעיבוד החוויות הקשות ללא בריחה. ילדים שחוו טראומה זקוקים למרחב בטוח שבו יוכלו "להיות", להרגיש,

לבטא רגשות ולחוות תמיכה רגשית ללא שיפוטיות, ללא ניסיון לתת עצות וללא דרישות לתפקד מייד. דרך חווית ה־being הילד מרגיש מובן ומוכל כמו שהוא. ולא זו בלבד שהעמדה הזאת תאפשר לו לעבד את הקשיים אלא היא גם תחזק את הרגשת הביטחון והאמון שלו בעולם.

הסביבה המחזיקה (holding environment) מעניקה לשב הרגשת ביטחון וקרקע יציבה לאחר חוסר יציבות וחוסר אונים ממושך. זהו שלב ראשוני ומהותי בתהליך החזרת האמון והשיקום לאחר חווית הטראומה והשבר הקיצוניים. במובן מסוים "נזרקו" הילדים השבויים בכפייה ובאלימות לשלב שבו הם תלויים בדמויות עוינות במקום באם מיטיבה ומגוננת. על כן בשלב הראשוני של החזרה חשוב לשקם את יכולתם לשוב ולתת אמון בסביבה ואף יש לצפות לתלות רבה ואינטנסיבית שיכולה להיות תשתית ראשונית להחלמה. שלב זה יכול להימשך שבועות עד חודשים מספר, ולהצלחתו נדרשות סבלנות, קרבה ונוכחות

אתגר הטיפול העומד לפני ההורים ואנשי המקצוע הפוגשים את הילדים השבים הוא מציאת האיזון בין שלושת המרכיבים הללו - חיבוק הדוב, עמדת ה־doing ועמדת ה־being. יש לזכור שקריסה לאחד מהקטבים עלולה לפגום בתהליך השיקום, ואנחנו שואפים ליצור גמישות ואיזון בין שלושת הקודקודים של "משולש" זה. נטייה לקוטב ה־doing עלולה להוביל להדחקה ולקושי בעיבוד החוויות והרגשות - עלול להיווצר קושי בחיבור לעולם הפנימי. ילדים בעלי נטייה חזקה לעשייה עשויים להרגיש לחץ, קושי להיות ב"כאן ועכשיו" ולהציג קשיי ויסות וחוסר סבלנות. נטייה לקוטב ה־being עלולה לפגוע בתפקוד בכמה אופנים. למשל, עיסוק יתר בעולם הפנימי עלול להחמיר ולקבע את החוויות הטראומטיות. הישארות ממושכת בעולם הפנימי עשויה להרחיק את השב מהסביבה ולפגוע בהרגשת המסוגלות, ביכולת החשיבה קדימה וביכולת לשאוף להשיג מטרות. על כן עלינו ל"החזיק בראש" את שלושת החלקים של חיבוק ה־dobeing ולזכור שלא תמיד ידע השב להגדיר את מה שהוא זקוק לו מבין שלושת המרכיבים הללו. עלינו להיות ערים לרמזים חיצוניים ופנימיים של השב כדי לדעת איזה חלק מהשלושה - ה־being, ה־doing או חיבוק הדוב - צריך להיות דומיננטי בכל שלב ומהו האיזון הנדרש ביניהם.

בפרק הבא נציג גישת שיקום וטיפול ובה קווים מנחים שמעודדים ה־being, מעבר לעמדת התפתחות גבוהה והמשך תמיכה מחבקת ומעטפת מלאה, אך ללא עידוד גרסיה או היצמדות לקוטב מסוים ללא גמישות. כן נתאר את הקשיים הנובעים מהשבי בכל אחד מהמושגים ואת הקווים המנחים לעבודה.

קווים מנחים לעזרה לשבים - "שב פעי"ל"

הקווים המנחים המוצגים בפרק זה מבוססים על ממצאי מחקרים ועל יישום הידע המצטבר בתחום הטיפול בשבים. הקווים המנחים האלה מיוצגים בראשי התיבות שב פעי"ל ונמנים עימם העקרונות האלה:

- ש - שליטה
- ב - ביטחון
- פ - פעילות גופנית
- ע - עיבוד
- י - יחסים
- ל - לברוא את העתיד

ש - שליטה

חווית השבי פוגעת בהרגשת השליטה בכמה אופנים. השבי מנתק את השב ממשפחתו ומהסביבה ופוגע בחופש ובאוטונומיה שלו. השבוי מפתח תלות בשוביו, ופעמים רבות נוצרת עמדה פסיבית של השבוי להבטחת הישרדותו. כאשר נמנעת מהילד אפשרות לבטא את עצמו ואת צרכיו הוא עלול להרגיש חוסר שליטה ברגשותיו ובמצבו ובייחוד כאשר הוא נתון במצב מתמשך של חוסר ודאות, ללא ידיעה מה יעלה בגורלו ובגורל משפחתו. עקרון השבת השליטה הוא בסיס הכרחי לתהליך השיקום (הרמן, 1994). הרגשת שליטה היא חלק מהותי מזוהות יציבה ובריאה. היא מאפשרת לאדם לחוות את עצמו כאדם חופשי ופעיל ולא כקורבן פסיבי. כאשר ילד מרגיש שיש לו השפעה על המתרחש הוא יכול לבסס את חוסנו ולהתמודד טוב יותר עם האתגרים הניצבים לפניו.

בבסיס היחס לילד או לילדה ששבו חשוב להשיב את הריבונות של הילד על גופו, משום שהיא נלקחה ממנו בתקופת השבי. בעזרת תרגולי נשימה, קשיבות (מיינדפולנס) וטכניקות הרפיה אפשר לשוב ולחבר את הילדים לתחושות הגופניות ולאפשר להם לחוות את עצמם כמשפיעים על המתרחש, להבדיל ממצבם בשבי, אז נדרשו להיות פסיביים כחלק מתהליך ההישרדות. עיקרון זה של השבת השליטה לילדים חשוב גם ביחסים הבין-אישיים. שיתוף הילד בתהליך

הטיפול (Fennig et al., 2025), או בכל מפגש בין-אישי, הוא חיוני. אפשר לעשותו בשיח על המטרות או על הדרכים להשגת המטרות כדי לחזק את הרגשת השליטה וההשפעה שיש לילד על המתרחש. כן אנחנו ממליצים במיוחד לקדם קבלת אחריות ויצירת קשר עם בעלי חיים או חיות מחמד כדרך לעורר את הרגשת המסוגלות וגם כדרך לבסס עוד קשר עם איכויות מנחמות ועם איכויות היקשרות (Zilcha-Mano, 2011). דרכים נוספות שיכולות לסייע בשיקום הרגשת השליטה צריכות להתאים למאפייניהם האישיים של הילדים, ואפשר לחשוב על תוכניות טיפול באמצעות גלישת גלים, קיר טיפוס ותוכניות אתגריות בשטח שמעצימות את הרגשת השליטה והשאיפה להצלחה. יש לזכור ששיקום השליטה אינו אירוע חד-פעמי אלא הוא תהליך מצטבר שנבנה מחוויות חוזרות של הצלחה שמותאמות ליכולות הילד. כאשר הילד מרגיש שהוא יכול להשפיע, ולו מעט, מתאפשרת תנועה מחודשת אל עבר עמדה פעילה בעלת ניצנים של הרגשת שליטה על המתרחש.

ב - ביטחון

נזק מרכזי נוסף שנגרם בגלל השבי קשור לניפוץ הנחות היסוד הבסיסיות על העולם כמקום בטוח ומוגן. שבי עלול ליצור חלוקה דיכוטומית של העולם לטוב ורע מוחלטים. חוויית המוגנות נסדקת, ועימה נסדקים הייצוגים הפנימיים של ההורים. באופן זה עלולה להיווצר חשדנות כלפי הסביבה, הימנעויות מהליכה למקומות שונים ומיצירת קשרים. על פי תאוריית ההתקשרות של בולבי (Bowlby, 1988), הילד בונה בתוכו דמות מיטיבה של ההורה - דמות פנימית שמשרה ביטחון גם כאשר ההורה אינו נוכח פיזית. השבי מערער את הייצוג הזה - ייתכן שהילד ירגיש נטוש ויאמין שהעולם כולו מסוכן. ביטחונו הפנימי מתרסק, ועלולים להתעורר בו רגשות פנימיים כגון זעם ותוקפנות כלפי ההורה, והרגשות האלה לא יקבלו בהכרח ביטוי מילולי. ועם זה ייתכן שהילד ירגיש אשם על תוקפנותו כלפי ההורה ויתקשה להכיל את הסתירה - מצד אחד הוא זקוק להורה אוהב ומחזיק, ומצד אחר הוא כועס עליו ופגוע. לעיתים נוכל לראות כי במקום לבטא אהבה הוא מתרחק כהגנה מפני רגשות האשמה. ילדים מתקשים לשאת רגשות סותרים ולבטאם. על כן בתהליך השיקום רצוי לעודד את החזרת הרגשת המוגנות הן בסביבה החיצונית הן בחוויה הפנימית והרגשית, כלומר הסביבה צריכה להיות מוגנת ככל האפשר. ואשר לחוויה הפנימית, יש לשאוף להבין את עולמם של הילדים כדי לבחון אם הם חווים סערות פנימיות ומצוקה מתמשכת אשר עשויות לערער את הרגשת המוגנות שלהם. במצבים

כאלה אנחנו מבקשים להזכיר להורים ולמבוגרים בסביבתו של הילד את כללי היסוד של הורות מיטיבה: יש לשאוף לבסס סביבה מחזיקה, שגרה תקינה, גבולות נאותים ויחס בטוח ואוהב. ההתאמה הזאת תאפשר לילד לשקם את אמונו בעולם.

פ - פעילות גופנית

טראומה יוצרת עומס על מערכת העצבים, ועקב זאת עשויים ילדים לחוות עוררות יתר, דריכות, קשיי שינה ועצבות. לעיתים ילדים מתקשים לבטא טראומה במילים (van der Kolk, 2014), ועל כן עלולה המצוקה לבוא לידי ביטוי באופן סומטי. פעילות גופנית היא אמצעי מרכזי בשיקום הפיזי והרגשי של ילדים ששבו מהשבי. היא מחזקת את הרגשת השליטה בגוף, מפחיתה מתח נפשי ומשפרת את הדימוי העצמי והמסוגלות (Hegberg, 2019). יצירת סביבה בטוחה ולא שיפוטית חיונית ליצירת חוויה בונה ונעימה באמצעות הפעילות הגופנית. פעילות כזאת יכולה להיות צעידה בטבע בתנועה איטית, סדירה ומרגיעה, שחייה, ריצה או כל עשייה שבבסיסה פעילות אירובית, שכן מחקרים מלמדים שפעילות אירובית מפחיתה תסמינים פוסט-טראומטיים (Fetzner et al., 2015). אפשר לעשות את הפעילות הגופנית בקבוצה, ובדרך הזאת לקדם גם את העבודה על יצירת שיתוף פעולה ובניית אמון בזולת. לעבודה קבוצתית יש פוטנציאל מיטיב לחיבור בין-אישי וקבוצתי, בייחוד כאשר אנחנו זוכרים את הבידוד ואת חוסר האונים המאפיינים את חווית השבי. המדריך או המאמן בפעילות הגופנית יכולים להפוך לדמות משמעותית בתהליך השיקום משום שהם דמויות חיוביות שמשקפות את הרצון לשקם את הילד ולעזור לו להתמודד עם קשייו. לכן חשוב שאנשי מקצוע ילוו את המדריכים והמאמנים.

ע - עיבוד

כאשר ילדים חווים חוויה טראומתית, ובייחוד אם היא קשורה לריחוק מהורה, לאובדן האמון ולפגיעה בהתקשרות, הם עלולים להתקשות בעיבוד החוויה. קושי זה נובע מהשפעות נירולוגיות שמשפיעות על הדרך שבה המוח מפרש חוויות טראומתיות. פעמים רבות יבלוט קושי מילולי לתאר את החוויות הקשות. לעיתים יימנעו הילדים מלשתף אחרים בחוויותיהם כדי להגן עליהם ולא להדאיגם ולא להעמיס עליהם את צורתיים. ואולם ללא עיבודם עלולים הזיכרונות מהשבי להיות כאוטיים ובלתי נסבלים, וקיים סיכון עתידי להתפתחות קשיים נפשיים. העיבוד יכול לעזור בהפיכת זיכרון מחוויה טראומתית בלתי נסבלת לנרטיב מובן יותר, ובתוך כך יקבל הילד תיקוף לחוויותיו הקשות. תהליך העיבוד

עוזר לילד לארגן את זיכרונותיו ולבנות סיפור שבו הוא לא רק קורבן אלא גם שורד בעל חוסן. באמצעות השיתוף השב אינו מחזיק לבדו את החוויה הקשה מנשוא.

עיבוד רגשי אצל ילדים יכול להתקיים בדרכים מגוונות ולא רק דרך שיחה ישירה על האירועים. השימוש באמצעים אקספרסיביים כגון ציור, משחק, כתיבה, תנועה או עבודה נרטיבית נמצאו יעילים לעבודה עם טראומה, ומומלץ להיעזר בהם. אם הילדים בוחרים לשוחח על חווייתם, מומלץ להגיב לפי כמה כללים מנחים: ראשית, לעיתים ההקשבה הנדרשת מהסביבה אינה דורשת מתן פתרונות אלא שהייה עם הרגש באופן שאינו שיפוטי וללא פרשנות של הנאמר. שנית, חשוב לתקף את החוויות שהילדים מתארים כדי לקדם את ההרגשה שהם מובנים לעצמם ולסביבה. נדגיש שלא רק אנשי הטיפול יכולים להיות מעורבים בתהליך העיבוד אלא גם ההורים, המורים ומלווים אחרים יכולים לתרום לו. כדי לעזור בעיבוד חשוב לספק לסביבת המבוגרים כלים ראשוניים לשיח תומך כדוגמת שלב "בניית האירוע" במודל מעש"ה (פרחי, 2011) ובו הנחיות בנות יישום להתערבות רגשית בסביבה טבעית.

י - יחסים

שבי עלול להשפיע מאוד על יחסי ילדים עם סביבתם. ילדים ששהו בשבי עלולים להרגיש בידוד, ניכור כלפי הסביבה ולחשוב שאחרים אינם יכולים להבין את כאבם. כמו כן הם עלולים לפתח פחדים וחרדות שימנעו מהם ליזום קשרים חדשים או לשמר קשרים קיימים. הקונפליקט בין כמיהה לקרבה מצד אחד ובין הפחד להינטש מצד אחר יכול לגרום ליצירת קשרים תלותיים או הימנעותיים. החלמה מטרומה יכולה להתנהל בעיקרה בתוך הקשר של יחסים. השיקום אינו מתרחש בבידוד אלא בקשרים המחודשים עם הזולת (הרמן, 1994). כן הניסיון מלמד ששילוב הילדים בקהילת שבים יעיל במיוחד על פי העיקרון "זר לא יבין זאת". קבוצת שבים יכולה לחזק את הרגשת השייכות וליצור חברויות על סמך בסיס זהה ומרכזי.

ל - לבד את העתיד

חווית השבי עלולה להשפיע לרעה על אמונת הילד בעתיד טוב ולפיכך לפגוע גם בשאיפתו להציב מטרות לעתיד ולרצות להשיגן. ילדים שחוו שבי עלולים לפתח הרגשת חוסר אונים נרכש, כלומר השבים עלולים להתקשות להאמין כי ביכולתם להשפיע על מה שיכול לקרות בעתיד. מלבד זאת עלולים השבים להתקשות להביט אל העתיד משום "שהעבר אינו עבר", והמחשבה קדימה מאלצת אותם להתמודד עם פחדים.

טראומה מתמשכת פוגעת ביכולת לדמיין את העתיד. במקום זאת המוח "לכוד" בחרדות, בטרומה ובמניעת סכנות גם כשהן אינן קיימות עוד במציאות. במצבים שנוצרת בהם פגיעה ברציפות הזמן יתקשה האדם במיוחד לחוות את ההווה בדרך בריאה ויתקשה לדמיין את העתיד. היכולת להציב מטרות, לתכנן ולעבוד לקראת יעד היא חלק מתהליך השיקום מתוך שאיפה ליצור המשכיות ורציפות לחוויית השב. זהו חלק מרכזי בשיקום משום שהמיקוד אינו רק בטיפול בכאב ובעיבוד הטראומות אלא גם בניסיון לבנות אופק חדש ובריא, לדוגמה, הצבת מטרה משותפת. בריצת שני ק"מ ברצף למשל נכללים מרכיבים רבים במודל שהוצג לעיל.

טראומה יוצרת עומס על מערכת העצבים, ועקב זאת עשויים ילדים לחוות עוררות יתר, דריכות, קשיי שינה ועצבות. לעיתים ילדים מתקשים לבטא טראומה במילים ועל כן עלולה המצוקה לבוא לידי ביטוי באופן סומטי. פעילות גופנית היא אמצעי מרכזי בשיקום הפיזי והרגשי של ילדים ששבו מהשבי. היא מחזקת את הרגשת השליטה בגוף, מפחיתה מתח נפשי ומשפרת את הדימוי העצמי והמסוגלות

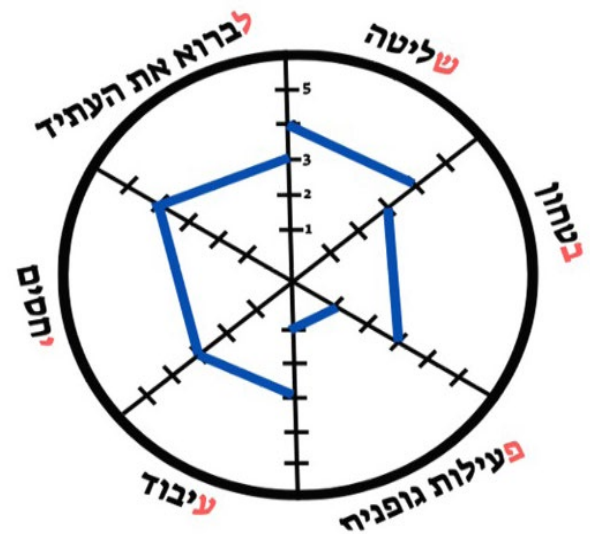
הגלגל המסתובב על פי "שב פעי"ל"

(מבוסס על הרעיון של רובינס (Wheel of Life (Robbins, 1992)

הגלגל המסתובב הוא כלי יישומי שבו בוחנים עם הילד השב את האיזונים בין ששת ההיבטים של "השב הפעי"ל". זהו תהליך הערכה שמתבצע כבר בהיכרות הראשונית. בשלב הראשון הגלגל המסתובב משמש כלי אבחנה וכלי להגדרת המטרות. כאשר אחד או יותר מהמרכיבים אינו מאוזן עם השאר (למשל הילד אינו מעוניין בפעילות גופנית כעת ומרגיש לא מוגן) אפשר להמחיש לילדים ולסביבה את הדגשים לעבודה באופן קונקרטי וחזותי. רעיון זה מביא לידי ביטוי גם את השאיפה לאיזון בין ה־doing ובין ה־being כמו שצוין לעיל. בהמשך הדרך מומלץ לערוך לילדים הליך הערכה ומשוב בתדירות של פעם בחודש כדי לבחון את האיזון בין המרכיבים. הליך זה עשוי לתרום גם לברית העבודה עם הילדים ועם המשפחות משום שהמטרות נעשות ברורות ומוחשיות ובנות השגה.



איור 2 גלגל ששת חלקי המודל



סיכום

במאמר זה ייחדנו תשומת לב לסיכונים התפתחותיים של ילדים שחזרו מהשבי. כאשר הילדים מאותנים על מצוקתם תגיב הסביבה במתן טיפול ובגיוס משאבים לעזרה יעילה. ואולם לעיתים יתנהגו אחדים מהילדים כרגיל לכאורה, אך למעשה הם נתונים בסיכון להתפתחות לקויה ואף להשפעות טראומטיות לפרק זמן ארוך. קיים צורך בחשיבה ארוכת טווח על שיקומו של השב לצד ההבנה כי תפקוד שנראה תקין לכאורה, ובפרט אצל ילדים, אינו חזות הכול ולא דווקא יעיד על תפקודם בעתיד.

כן ביקשנו להשוות בין מצבים בינקות ובין הצרכים של הילדים השבים והצענו להסתכל על שיקום ילדים שחזרו מהשבי בראייה אינטגרטיבית מתוך שילוב גישות טיפול התנהגותיות והתפתחותיות. הצענו לראות בתהליך השיקום של השבים שלבים שמתחילים במעין לידה מחדש מבחינת האתגרים הרגשיים והפסיכולוגיים שהילד חווה. הקואורדינטות שיכולות לעזור להורים ולגורמים המטפלים

לנווט ביעילות בין הצרכים של הילדים גובשו במאמר זה דרך עקרונות חיבוק ה־dobeing, ודרכי הפעולה המוצעות הוצגו באמצעות עקרונות ה־שב פעי"ל" (שליטה, ביטחון, פעילות גופנית, יחסים, לברוא את העתיד).

חשוב מאוד שהמעגלים הרחבים הבאים במגע עם הילדים השבים יכירו את העקרונות המוצגים במאמר זה. כלומר אין להסתפק בהצגת העקרונות האלה רק להורים, למלווים מטעם מנהלת החטופים, ללשכות הרווחה ולמטפלים, אלא יש להציגם גם בבתי הספר, בקהילה ואף לקובעי המדיניות כדי שיוכלו להיעזר בהם. יתרה מכך, להערכתנו חשוב שגם השב עצמו יכיר את העקרונות. חיוני לשתף את השב בששת חלקי המודל שב פעי"ל ובתוך כך לעודד אותו ולתמוך בו להתקדם בכל אחד מהחלקים. אפשר להיעזר בגלגל המסתובב ולהסביר על האיזון בין doing ובין being. עצם הידיעה של השב כי ישנו פרוטוקול ויש כלים לעבודה עשויה לקדם הרגשת תקווה, אופטימיות ושליטה בגורלו.

אומנם עקרון שב פעי"ל נוצר מהשטח, מהצורך בשיקום ילדים ששבו מהשבי, אבל ייתכן שטמון בו פוטנציאל טיפול רחב שיכול להתאים לאוכלוסיות נוספות. הרי ייתכן שבכל טראומה עמוקה יש רכיב של היעדר שליטה ו"שבי פנימי". על כן אפשר לחשוב על עבודה עם המודל גם עם נפגעי טראומה אחרים. לדוגמה, אפשר לבדוק עבודה עם חיילי מילואים שחווים מצוקה לאחר חזרתם מהשירות. מודל שב פעי"ל מבקש לראות את הטיפול באופן הוליסטי ולא רק ככלי להפחתת תסמינים. זהו תהליך שמאפשר חזרה לחיים שיש בהם איזון בין חלקי ה־doing הנדרש ברגע חזרתם לשגרה לצד חוויית העיבוד והיכולת להיות, being, באזורי הרגש ועיבוד החוויה. לשם הכללת המודל יש לחשוב על התאמת העקרונות לאוכלוסיית הבוגרים. מודל זה שהצענו במאמר נסמך על עקרונות מחקרניים, עקרונות התפתחותיים וידע טיפולי מהשטח. בהמשך הדרך כדאי לבחון אמפירית את יעילות הפרוטוקול ובתוך כך להמשיך ולפתח שאלונים לשבים ולהוריהם.

הרמן, ל"ג (1994). **טראומה והחלמה**. עם עובד, ספרית אופקים.

פרחי מ"א (2011). מודל מעש"ה (Six C) - עזרה ראשונה נפשית במצבי דחק וחירום. **המחלקה לעבודה סוציאלית, המכללה האקדמית תל חי**.

Bowlby, J. (1988). Developmental psychiatry comes to age. *American Journal of Psychiatry*, 145(1), 1–10.
<https://doi.org/10.1176/ajp.145.1.1>

Fennig, M., Shorer, M., Snir, A., Harlev, E. B., & Fennig, S. (2025). The adaptation of psychological first aid for children released from war captivity (PFA-CC): A qualitative evaluation. *Child Abuse & Neglect*, 163, 107342.
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2025.107342>

Fetzner, M. G., & Asmundson, G. J. (2015). Aerobic exercise reduces symptoms of posttraumatic stress disorder: A randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(4), 301–313.
<https://doi.org/10.1080/16506073.2014.916745>

Hegberg, N. J., Hayes, J. P., & Hayes, S. M. (2019). Exercise intervention in PTSD: A narrative review and rationale for implementation. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 133. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00133>

Robbins, A. (1992). *Awaken the giant within: How to take immediate control of your mental, emotional, physical and financial Destiny!* Simon & Schuster, Free Press

van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.

Winnicott, D. W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psychoanalysis*, 41, 585–595.

Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). An attachment perspective on human-pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, 45(4), 345–357. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.04.001>

Ziv, N., Mozer-Glassberg, Y., Bron-Harlev, E., Goldberg, L., Niv, O., Saar, S., Yaron, S., Singer-Harel, D., Eliakim-Raz, N., Fennig, S., Livni, G., & Yarden-Bilavsky, H. (2024). Medical perspectives on Israeli children after their release from captivity – A retrospective study. *Acta paediatrica* (Oslo, Norway: 1992), 113(10), 2259–2265.
<https://doi.org/10.1111/apa.17355>

מודל א"ש תמ"ה: הסבר תומך חוסן לילדים כהתערבות טיפולית בעקבות אירועים טראומטיים

ד"ר אביב נוף,¹ ד"ר ליאור סברנבסקי,² אשחר שורק³ ופרופ' גתית קוה⁴

תקציר

החל מאוקטובר 2023 הורים ואנשי מקצוע בישראל מנסים להבין כיצד לבנות הסברים שמותאמים לצרכים הרגשיים של ילדים וילדות לאחר חשיפה לאירועים טראומטיים. מאמר זה מציג את מודל א"ש תמ"ה ובו פירוט של חמישה עקרונות לבניית הסבר תומך חוסן: אמינות, שייכות, תקווה, מוגנות והנעה לפעולה. ההסבר ההורי תומך החוסן יכול להופיע במבנה של "סנדוויץ'" שבו המסר העיקרי עטוף בתחילתו ובסופו בהתערבות תמיכתית. אנחנו דנים כאן ביישום המודל בהקשר טיפולי, מדגישים את הצורך לבחון אותו במחקר אמפירי ומדגימים את המודל באמצעות שיחה עם ילדה בת עשר.

מבוא

מאז אוקטובר 2023 עלה מספר הפניות של הורים לעזרה נפשית לילדיהם באופן ניכר. הנתונים מלמדים ששיעור ההורים שדיווחו על מצוקה רגשית של ילדיהם עומד על 84 אחוזים בקירוב ושיעור ההורים שדיווחו על חרדה בקרב הילדים הוא 62 אחוזים בקירוב (המועצה לשלום הילד, 2023). אנשי ונשות מקצוע רבים התמודדו עם שאלות שהפנו אליהם הורים ואנשי חינוך וטיפול בכל הקשור לאופן שבו רצוי להסביר לילדים את האירועים הקשים שהתרחשו בישראל. הורים דיווחו שילדיהם העלו שאלות כגון מהי מלחמה, מהם חטופים, מדוע יש אזעקות ומה יקרה בסוף. הורים רבים חששו מחשיפה של מידע רב מדי שיציף רגשית את הילדים ואף יסב להם נזק וביקשו קווים מנחים לניהול שיחה מועילה. נוף ואחרים (2023) כתבו עם תחילת המלחמה מדריך יישומי להורים ולאנשי ולנשות מקצוע ובו

הסברים שמיועדים לילדים על המצב. המדריך שפורסם הציג את ההסברים עצמם, ובמאמר זה נציג את העקרונות המנחים לבניית ההסבר תוך התייחסות לבסיס התאורטי והמחקרי שהוביל לבחירה דווקא בעקרונות אלה. עקרונות מנחים אלה יוכלו לשמש ולהתאים לבניית הסברים במצבים דומים.

ילדים וילדות מנסים להבין את המתרחש סביבם. מחקרים מלמדים שכאשר ילדים נתקלים במצבים מלחיצים ועמומים הם מחפשים רמזים מהוריהם כדי להבין כיצד להתנהג, ורמזים אלה מסייעים להם לפעול ביעילות ובביטחון (Sorice et al., 1985). תיווך של אדם מבוגר עשוי לספק להם פיגום לתהליך הלמידה, והוא חיוני להטמעת ידע חדש (Vygotsky, 1978). כאשר מדובר במידע טעון רגשית, ובמיוחד כאשר המידע מאיים ונוגע בנושאים שעלולים לעורר חרדה בקרבם, על המבוגרים שמתווכים את ההסבר לעסוק לא רק בהיבטים קוגניטיביים שנוגעים למידע עצמו, אלא גם בתהליכים רגשיים שקשורים בילדים. כשילדים נתונים במצב רגשי סוער ולא מווסת הלמידה שלהם עלולה להיות לא יעילה, משום שתהליכי ההבנה והמנטליזציה שמקדמים ויסות רגשי עלולים להיפגע (Fonagy & Bateman, 2006). לפיכך, כדי שילדים יעבדו את המידע ביעילות ויגיבו באופן מווסת, נדרשת התערבות שתספק מידע בדרכים יעילות. הורים יכולים להעניק לילדיהם את ההתערבות הראשונית. הספרות המחקרית מלמדת שהקשר ההורי מהווה גורם חוסן מרכזי עבור ילדים, במיוחד במצבי דחק וטראומה. הורים הם דמויות ההיקשרות המרכזיות, והם יכולים לתמוך בהסתגלות של ילדיהם למצבים מאתגרים ומאיימים (Masten & Barnes, 2018). לפי בולבי (Bowlby, 1988), דמויות ההיקשרות ממלאות שני תפקידים עיקריים עבור ילדים: בסיס בטוח (secure base) שאפשר לצאת ממנו לעולם, לחקור וללמוד,

¹ד"ר אביב נוף הוא פסיכולוג קליני מומחה, חבר סגל הוראה אקדמי באוניברסיטה הפתוחה ומרכז הוראה במחלקה לחינוך ולפסיכולוגיה. טלפון: 052-8403465; דוא"ל: avivnof@gmail.com

²ד"ר ליאור סברנבסקי היא פסיכולוגית חברתית ומרצה באוניברסיטה הפתוחה.

³אשחר שורק היא פסיכולוגית חינוכית מומחית ומרצה באוניברסיטה הפתוחה.

⁴פרופ' גתית קוה היא נירופסיכולוגית ופסיכולוגית שיקומית מומחית ופרופ' מן המניין במחלקה לחינוך ולפסיכולוגיה באוניברסיטה הפתוחה.

העקרונות

1. אמינות

אמינות קשורה הן למוסרי המידע והן לתוכן. חשוב להבין כי התפקיד של דמויות ההיקשרות אינו רק להיות דמויות מכילות, מגנות ומנחמות, אלא גם לספק מידע וידע אמינים שיכולים לסייע בהסתגלות ובבניית חוסן (Fonagy & Campbell, 2017). בשנים הראשונות לחייהם ילדים לומדים לסמוך במידות שונות על הזמינות הפיזית והרגשית של הוריהם והם מפתחים אמון אפיסטמי, היכולת הקוגניטיבית-חברתית המאפשרת לסמוך על הידע ועל המסרים של דמויות ההיקשרות. הילדים לומדים לשפוט את האותנטיות ואת התועלת של המידע שמועבר מאדם לאדם (שם) וכך להבחין בידע משמעותי ורלוונטי עבורם שאפשר להכלילו גם להקשרים אחרים. יצירת האמון האפיסטמי תלויה גם בתקשורת הטבעית בין ההורים ובין ילדיהם. הילדים והילדות מסתמכים על סימנים שמעידים על הכוונה של ההורים לסייע להם, לרבות חיוך, קשר עין, התאמה של טון הדיבור, מימיקה, מחוות גוף וקשב משותף במהלך התקשורת. בזכות רמזים אלה יכולים הילדים לסמוך על המסרים והמידע שהם מקבלים ולהרגיש בטוחים ורגועים יותר משהיו (Fonagy & Allison, 2014).

היכולת להיעזר בדמויות היקשרות שיצרו אמון אפיסטמי בקרב הילדים עשויה להיות רלוונטית במיוחד בתקופות משבר או לאחר אירוע טראומטי. החיים ב"שגרת מלחמה" מערערים את הביטחון האישי, והמידע שהילדים נחשפים אליו עלול להיות מציף או חלקי ומטעה. ילדים רבים אינם מצליחים לפרש תהליכים חברתיים ופוליטיים ומתקשים לארגן את רצף האירועים בכוחות עצמם. במילים אחרות, ילדים רבים עלולים לחוות ערעור בתחושת הרציפות של חייהם עם קושי לארגן היבטים קוגניטיביים ורגשיים (להד, 2020; Omer & Alon, 1994). הפגיעה הזאת עלולה לבוא לידי ביטוי בקושי להבין אירועים שאינם תואמים לסדרי העולם הרגילים. כדי לשקם את הרציפות הקוגניטיבית ולנסות להשיב את תחושת הסדר והביטחון, חשוב לקיים דיאלוג עם דמות היקשרות אמינה שהתבסס עימה אמון אפיסטמי, למשל הורה.

מלבד האמינות של מוסרי המידע חשובה כמובן גם אמינות התוכן. אשר לילדים, רצוי שהמסר יאזן בין העברת מידע אמין ובין הגנה עליהם מפני הצפה רגשית. אנחנו קוראים לשילוב הזה "אמינות מאופקת". הורים רבים פועלים מתוך דאגה טבעית ונורמלית לרווחת ילדיהם וחלקם מאמינים שהסתרת מידע או שקרים לבנים יקלו על ילדיהם את הבנת המצב

להעז ולהתנסות. וחוף מבטחים (safe haven) שאפשר לחזור אליו בעת מצוקה, פחד או איום, כדי לקבל נחמה והגנה. איזון בין שני התפקידים הללו מאפשר לילדים לווסת את התנהגותם, ליצור אינטראקציות חיוביות ולהתפתח באופן תקין. התפקידים ההוריים כגון ויסות ויצירת פשר מארגן למתרחש מופנמים עם הזמן והופכים ליכולת פנימית של הילדים. עם זאת בעת מצוקה ילדים ומתבגרים רבים עדיין יזדקקו לסיוע חיצוני של הוריהם שיכילו אותם, שירגיעו אותם, שיקדמו את הסתגלותם ויעניקו להם הרגשה של חוף מבטחים.

לאור העומס המאפיין את מערכות הבריאות במצבי משבר לאומיים ישנה חשיבות בהפעלת ההורים ישירות (להבדיל מפנייה לטיפול). הורים רבים מחפשים הנחיות וקווים מנחים לתיווך מצבים טראומטיים, בין היתר בשל התחושה שהם אינם בטוחים כיצד לפעול. במאמר זה מוצגים עקרונות לבניית הסבר טיפולי תומך חוסן, בראשי התיבות א"ש תמ"ה: אמינות, שייכות, תקווה, מוגנות, והנעה לפעולה (ר' איור 1). עקרונות אלה מבוססים על ממצאי מחקרים שהראו ששילובם בהתערבות קשור בשיפור ההסתגלות ובאפשרות לצמצם תגובה פוסט-טראומטית (למשל, Etherton & Farley, 2022; Farhi et al., 2018; Gallagher et al., 2020; Hobfoll et al., 2007; Leavitt, 2002).

איור 1: חמשת העקרונות לבניית הסבר תומך חוסן -

א"ש תמ"ה



במצבי משבר וטראומה עלולות להיפגע תחושות הרציפות והשייכות, ועקב זאת עלולה להיווצר חוויית בדידות (Farchi et al., 2018). בדידות גורמת כאב נפשי גם כשהיא זמנית (Eisenberger et al., 2003), ועל כן חשוב להעביר לילדים מסר שיצמצם את הרגשת הבדידות ויעצים את הרגשת השייכות שלהם. פרחי ואחרים (Farchi et al., 2018) המליצו להפוך את הרגשת הבדידות להרגשת חיבור באמצעות יצירת מחויבות בין-אישית בעת מפגש של מסייעים ונפגעים. מודל מעש"ה (Farchi et al., 2018) מציע להכריז על הכוונה להישאר עם מי ששרוי במצוקה עד לסיום האירוע ולסייע לו. מחויבות זאת לבני אדם במצוקה צפויה לתרום להרגשת החיבור החברתי, להפיג את הרגשת הבדידות שלהם ולקדם את הסתגלותם גם במצבי אסון (Norris et al., 2002). חיבור חברתי (connectedness) מעניק תמיכה חברתית והכלה, עוזר בנורמליזציה של התגובות ועשוי לצמצם ביטויי חרדה ואף תסמינים טראומטיים (Hobfoll et al., 2007). חשוב לציין שהמסר הנוגע להשתייכות יכול להיות קשור הן לרמת המשפחה והן לקבוצות רחבות יותר כגון הקהילה, העם או המדינה. אי לכך, במהלך שיחה עם ילדים במצבים טראומטיים חשוב לבסס את הרגשת השייכות, החל ברמה הבסיסית ביותר שמבליטה את הנוכחות הפיזית של ההורים, דרך רמות ביניים שמקשרות את הילדים לסביבה הקרובה והמוכרת להם (למשל, משפחה מורחבת וקבוצת החברים), וכלה ברמה הרחבה יותר הנוגעת לעם ולמדינה (אפשר כמובן להתייחס גם ליחסים עם מדינות אחרות). הדגשת השייכות למעגלים החברתיים הרחבים כגון המדינה עשויה להפחית גם מצוקה שקשורה בחרדת המוות (Greenberg et al., 1997) שיכולה לעלות לאחר סכנת חיים ממשית. אולם, חשוב להדגיש שאין צורך לציין את כל רמות השייכות בבת אחת באותה השיחה.

3. תקווה

כדאי שהתערבות תומכת חוסן תהיה מלווה במסר שיש בו תקווה ותצמצם ככל האפשר את המסרים המדכאים את התקווה. תקווה היא האמונה שהעתיד יכול להיות טוב יותר מהווה ושיש לנו יכולת לחולל שינוי (Cole et al., 2021). מושג התקווה קשור למושגים ותהליכים נוספים כגון אופטימיות, חוללות עצמית (self-efficacy) והערכה עצמית חיובית. תקווה באה לידי ביטוי גם בשאיפה להגשים יעדים תוך גיוס מוטיבציה ותגובות סתגלניות לנוכח המכשולים שבדרך (Snyder, 2002). נמצא שילדים וילדות מושפעים ממסרים שליליים שהוריהם מבטאים ושהם נוטים לאמץ מסרים אלה (Stark et al., 1996). לפיכך, מסרים תומכי חוסן

(רביב ורודד, 2019) ויגנו על הילדים מפני המציאות הקשה. אף שהשימוש בשקרים כאלה עשוי לשקף כוונות טובות, לעיתים קרובות הסתרת מידע גורמת יותר נזק מתועלת, וכאשר הסוד מתגלה, עלול אמון הילדים בהוריהם להיסדק. לפיכך, בעת שיחה על אירועים קשים מומלץ להעביר מסר אמין שמאזן בין הצורך לספק מידע נכון ובין הצורך להגן מפני הצפה רגשית (Leavitt, 2002). כדי לספק מידע אמין רצוי להציג תמונה כללית ורחבה של הנושא שמדברים עליו. ההקשר הרחב יאפשר לילדים ולילדות להשלים פערי ידע וליצור סיפור קוהרנטי של האירועים.

מובן שיש שונות רבה בין ילדים, והיא קשורה לגילם ולבשלותם, ועל ההורים להתאים את המסר לרמת ההתפתחות הרגשית והקוגניטיבית של הילדים ולהיקף הידע שלהם על הנושא. כאמור, המטרה היא להעביר מסר אמין, אך מסר שאינו מציף או מאיים מדי. בהתבסס על ממצאי מחקרים בתחום מסירת בשורות מרות (Berkey et al., 2018; Leavitt, 2002) נדגיש שמסר מותאם (adequate) שנמסר באופן מווסת, מנוסח בשפה פשוטה ומוכרת, ללא מטפורות וללא דימויים עמומים, עשוי להקל את התגובה ולהפחית את הסיכון להתפתחות קשיים עתידיים.

2. שייכות

עיקרון זה מדגיש את הצורך בשילוב מסר של שייכות וחיבור לקבוצה כדי להבהיר לילדים שהם חלק ממארג חברתי רחב ושהם שייכים לקבוצות שונות. לפי עיקרון זה, יש לשאוף לסייע לילדים להרגיש שהם אינם מתמודדים לבד עם המצב המאיים, משום שהם חלק מהמשפחה, מהקהילה ומהמדינה. משחר ההיסטוריה האנושית היחסים עם הזולת ניצבים במרכז קיומנו כבני אדם. ואכן, התנ"ך ("לא טוב היות האדם לבדו", בראשית ב, י"ח) וכתבי הפילוסופים ביוון העתיקה ("האדם מטבעו הוא חיה חברתית", אריסטו) הדגישו את חשיבות הקשרים החברתיים ואת סכנת הבדידות. אדלר (Adler & Porter, 1931) תיאר את בני האדם כיצורים הוליסטיים וחברתיים ששייכים לקבוצה. מאסלו (Maslow, 1958) הסביר כי הצורך בהשתייכות, או הצורך להיות במערכת יחסים קרובה, אינטימית ומתמשכת, הוא אחד הצרכים הבסיסיים והחשובים ביותר לבני האדם. ממצאי מחקר מדגישים גם הם שבני אדם שמרגישים שייכים ומחוברים לקבוצה, ובני אדם שנמצאים במערכות יחסים אינטימיות ותומכות מרגישים מאושרים ובריאים מאחרים הן גופנית והן נפשית (Patrick et al., 2007). אינטראקציות עם חברי קבוצת הפנים (in group) עשויות לקדם תחושה של רציפות חברתית ובין-אישית (להד, 2020; Omer & Alon, 1994) שתורמת ליציבות.

אמורים לאזן את תופעת ראיית המנהרה (tunnel vision) שמובילה להתמקדות יתר בהיבטים השליליים של המצב, וזאת באמצעות מסר חיובי שעוזר לדמיין את האור בקצה המנהרה. כלומר, הוספה של רכיב החוסן של התקווה. אנחנו מציעים לנסח את מסר התקווה דרך יישום המשולש הקוגניטיבי של בק (Beck, 1970) שהתמקד במקור בדיכאון, אך כאן אנחנו מציעים להיעזר בו בהקשר שונה. במקום לעסוק במשולש הקוגניטיבי השלילי אנחנו מציעים להתייחס למשולש התקווה. במקום לדבר על דיכאון בממדים של העצמי, העולם והעתיד, אנחנו סבורים שמשולש התקווה עשוי לסייע לבסס גישה תומכת חוסן תוך שהוא מדגיש נקודת מבט אופטימית שוחרת טוב של העצמי, של העולם ושל העתיד. מסר התקווה בנוגע לעצמי מתייחס הן לגורמי החוסן הכלליים שמאפיינים ילדים (כגון היכולת להסתגל למצבים בגמישות) והן לגורמי החוסן האישיים של כל ילד וילדה. מסר התקווה בנוגע לעולם מנסה להציג את הטוב שבעולמנו ואת המאפיינים החיוביים של בני האדם כבעלי משקל משמעותי יותר ביחס לרע, על אף האירועים הקשים. מסר התקווה בנוגע לעתיד מתייחס לכך שעל ציר הזמן אירועים חריגים נוטים לדעוך וייתכן שהעתיד צופן בחובו אירועים חיוביים יותר. משולש התקווה יכול להתבטא גם באמצעות "עמדת הסבתא המיטיבה" שתוארה במקור כיחס מיטיב בטיפול (Stern, 2020). עמדה זו מייצגת את ראיית העולם הרחבה בנוגע לאירועי מלחמה ואסון, והיא נובעת בחלקה מהידע האישי על כך שאירועי ההווה יחלפו, והקושי ידעך לאורך הזמן. אימוץ של עמדה זו יכול להעביר מסר רווי תקווה שלפיו דורות רבים חוו חוויות שליליות, התגברו על הקשיים והצליחו לשגשג לאחר מכן. השילוב של מסר מעורר תקווה מבוסס על ספרות ענפה. מחקרים מלמדים שלתקווה יש ערך רב כגורם חוסן שמשפר את ההתמודדות וכגורם שמונע התפתחות של הפרעה פוסט-טראומטית (Gallagher et al., 2020). למעשה, התקווה תורמת להצלחת טיפול נפשי באופן כללי (Snyder, 2002).

4. מוגנות

מסר נוסף שרצוי להעביר לילדים כדי לחזק את החוסן שלהם מדגיש שהם מוגנים ובטוחים באופן יחסי. הצורך להעביר מסר של מוגנות נשען על חשיבות הביטחון כאחד הצרכים הבסיסיים בפירמידת הצרכים (Maslow, 1958). המוגנות והביטחון תורמים להרגשה שאנחנו חיים בעולם שיש בו חוקיות והוא טוב ביסודו, עולם שאירועים מפחידים והרסניים אינם מתרחשים בו בכל רגע. על כן, חוויית המוגנות משמשת נדבך מרכזי ברצף החווייתי והקיומי של

האדם והיא עשויה להקל במצבי אסון וטראומה שמערערים את הרציפות באופן שעלול לסדוק את חוויית ההמשכיות הבסיסית ואף לגרום תגובות פתולוגיות (Omer & Alon, 1994). לאחר חשיפה לאירוע טראומטי עלולה להופיע תגובה גופנית שמלווה בעוררות מוחית וגופנית של מערכת העצבים הסימפתטית. עירור יתר לאורך זמן כרוך בשחיקה גופנית ונפשית שעלולה לגרום לאורך זמן לתגובות פתולוגיות (Ursano et al., 1995). הרגשת הביטחון עשויה להפחית את העוררות של תגובת הדחק, להקל על תסמיני הפחד והחרדה שנלווים לה (Bryant, 2006) ולהפחית את הסיכוי לפתח הפרעה פוסט-טראומטית בעתיד (Bleich et al., 2003). אפשר להעביר מסר של מוגנות בדרכים שונות. לדוגמה, אפשר להדגיש את ההגנה והשמירה של ההורים על הילדים. הרגשת המוגנות של הילדים תלויה במידה רבה בתגובות ההורים וביכולתם לשמש חוף מבטחים יציב בעת סערה. ואכן, הקשר הראשוני עם הדמויות המטפלות עונה על צורך הישרדותי בסיסי בביטחון ובהגנה (Bowlby, 1988). מלבד יציבות ההורים, אפשר להעניק מוגנות באמצעות הרחקה של הרגשת האיום. בעזרת השימוש במוטיב ההרחקה מסבירים לילדים שהאיום החריף חלף, שהוא איננו בשיאו כעת, ולכן הם מוגנים יחסית בשל כך. ההרחקה עצמה יכולה להיות מתווכת בשני אופנים. האופן הראשון ליצירת הרחקה הוא דרך התייחסות למקום שבו האירוע התרחש כאל מקום מרוחק מבחינה גאוגרפית. האופן השני ליצירת הרחקה הוא דרך ההתייחסות לנקודת זמן רחוקה שחלפה זה מכבר, תוך הסבר שהאירוע היה בשיאו לפני זמן מה. מוטיב ההרחקה יסייע לילדים שמקבלים את המידע להרגיש מוגנים משהיו מכיוון שהם יבינו שהאיום תחום ומוגבל במקום ובזמן. מוטיב ההרחקה קשור ליצירת חוויית מוגנות, משום שקרבה פיזית ממשית או נתפסת למקום שבו התרחש האירוע הטראומטי קשורה למצוקה (Cole et al., 2021). בני אדם שנחשפו לאירוע דחק חריף מרגישים הקלה כשהם מתרחקים ממקום האירוע ויוצאים מכלל סכנה (Diamond et al., 2010; Gelkopf et al., 2013). גישות של טיפול נרטיבי מבליטות גם הן את יעילות השימוש בהרחקה בקשר לחוויה מאיימת. לדוגמה, ניסיונות להחצין את הבעיה שהאדם סובל ממנה באמצעות ראיית הבעיה כחיצונית לאדם עצמו (externalization) תורמים להבניה של סיפור חיים קוהרנטי יותר ומאיים פחות ומאפשרים התמודדות מסתגלת (White & Epston, 1990). אם כן, היכולת להרחיק את המצוקה ולבסס הרגשת רגיעה חשובה בבניית החוסן בעקבות אירועים טראומטיים (Hobfoll et al., 2007).

5. הנעה לפעולה

לבסוף, כדאי שההסבר תומך החוסן ילווה בהנעה לפעולה, כמו שמציע גם המודל של פרחי ואחרים (Farchi et al., 2018) (מודל מעש"ה עוסק במחויבות, עידוד לפעולה, שאלות חשיבה והבניית רציפות). אנחנו מבקשים להדגיש שמודל מעש"ה עוסק בהנעה לפעולה בזמן האירוע הטראומטי או זמן קצר אחריו (Farchi et al., 2018), ואילו המודל שאנחנו מציעים כאן מתמקד בהנעה לפעולה לאחר שחלף זמן מהאירוע והוסרה הסכנה המיידית (למשל, בעת הסבר לילדים באזור מוגן). באופן ספציפי, מודל א"ש תמ"ה מתייחס לשני היבטים של פעולה, הן בזמן השיחה עצמה והן אחרי השיחה.

ההיבט הראשון קשור לאופי האקטיבי שבו מתנהל הדיאלוג עם הילדים כחלק מהשיחה עצמה. אנחנו ממליצים להפעיל את הילדים ולראות בהם שותפים התורמים לשיחה. רצוי להפוך את השיחה לדיאלוג שיש בו שני דוברים לפחות ולא להסתפק בהרצאה שבה הילדים קולטים מידע סביל.

ההיבט השני בא לידי ביטוי אחרי השיחה. חשיבות נקיטת פעולה לאחר השיחה מבוססת על העיקרון של הפעלה התנהגותית (behavioral activation) שנמצאה יעילה כחלק מטיפול ראשוני בהפרעת דחק פוסט-טראומטית (Etherton & Farley, 2022). הנעה לפעולה מסייעת בהפחתת הרגשת חוסר אונים, חוסר שליטה וקורבנות, משום שהיא מחזירה לאדם את האמונה במסוגלות שלו עצמו לפעול גם בנסיבות קשות. כלומר, ההנעה לפעולה קשורה בהשבת הרגשת השליטה ובצמצום חוסר האונים שמלווה בני אדם שנחשפו לאירועים טראומטיים (Başoğlu et al., 2005). לפיכך, בסיום ההסבר, חשוב להציע פעולה אפשרית (למשל עזרה לזולת) ובכך לנסות לקדם את תחושת המסוגלות והחוסן.

קווים מנחים להכנה לשיחה ולבניית ההסבר

חמשת העקרונות במודל א"ש תמ"ה תורמים לכך שהמידע שהורים ימסרו לילדיהם יועבר באופן תואם ויהיה בעל ערך טיפולי מייטיב. מתוך השענות על עקרונות אלה אנחנו ממליצים לבנות את ההסבר משלושה חלקים עיקריים, בדומה למבנה של סנדוויץ' (איור 2). בחלק המרכזי יופיע המסר העיקרי והוא יהיה עטוף משני צדדיו בשכבות של יחס תמיכתי. בשכבות התמיכתיות יהיו יחס מחזק, עידון של המסר, יחס מתקף ומכיל וחשיבה על סביבה שמותאמת לשיחה. מבנה הסנדוויץ' המוצע משמש גם במצבים מורכבים כגון מתן משוב לאנשים ונשים על ביצועיהם בעבודה (Procházka et al., 2020). גם בפסיכותרפיה שילוב עמדה של

תמיכה עם עמדה פרשנית מניב תוצאות טובות בטיפול נפשי בדיכאון (Zilcha-Mano et al., 2021). אף שמבנה הסנדוויץ' מתאר את סדר הצגת הדברים, יש להבין כיצד ליישם אותו בפועל בשיחה עם ילדים לאחר אירוע טראומטי. כעת נעבור לתיאור הקווים המנחים להכנת שיחה כזאת ולביצועה בפועל.

איור 2: מבנה הסנדוויץ'



א. תכנון המסר מבעוד מועד

אנחנו ממליצים לתכנן את ההסבר לפני תחילת השיחה עם הילדים ואף לערוך סימולציה קצרה עם אדם מבוגר אחר. הספרות המקצועית מדגישה את החשיבות של תכנון המסר בכדי להעבירו בצורה יעילה (Zock, 1996). אפשר להכין מראש מעין דף מסרים שיסייע להורים להרגיש ביטחון במהלך השיחה ויעזור להם לענות בצורה יעילה על שאלות שעשויות לעלות בשיחה (לדוגמה, אם הילדים שואלים: "האם גם אני אמות?" אפשר לחשוב על תשובה שתרחיק את הסכנה ולומר: "את מוגנת עכשיו וכל מי שנמצא בממ"ד עכשיו מוגן"). אם הילדים יוזמים שיחה וההורים מעוניינים להתכונן לשיחה ולהכין את התשובות באופן רגוע, ניתן לתווך זאת לילדים ולחזור לשיחה זו במועד מאוחר (למשל, "זאת שאלה מצוינת, ואני רוצה קצת לחשוב עליה לפני שאני עונה"). לבסוף, בתכנון המסר ובהעברתו בפועל כדאי מאוד להשתמש בשפה ברורה ונגישה, ללא מילים מקצועיות,

ללא מטפורות שמובנות למבוגרים אך אינן זמינות לילדים, וללא "מכבסת מילים". מומלץ ליצור סיפור קוהרנטי שיש בו התחלה שמציגה את ההקשר הרחב שהאירוע מתקיים בו, אמצע וסוף ברור שסוגר את הדברים.

ב. התאמת הסביבה ופתיחת השיחה
לא תמיד אפשר לשלוט במאפייני הסביבה שבה השיחה מתקיימת, אך אם יש בחירה, מומלץ למצוא מקום שקט ופרטי. אם השיחה אינה מתוכננת מראש, חשוב לקבל את הסכמת הילדים לקיומה וכך לחזק את הרגשת השליטה ואת המעורבות שלהם. בזמן השיחה מומלץ לנהוג בגמישות, להיות רגישים לסימני מצוקה ולבחון שהילדים עדיין קשובים. לפעמים מוטב לאפשר לילדים לעבור לתקשורת משחקית (playfulness) או להשתמש בסרקזם ואף בהומור שחור, בעיקר בשיחה עם מתבגרים. רצוי לאפשר מרחב בריחה מסוים כגון עיסוק בטלפון, ובכך לכבד את ההגנות של הילדים. אם הילדים מעוניינים להפסיק את השיחה, אפשר לחזור אליה במועד אחר.

ג. בירור רמת ההבנה והידע הקודם של הילדים
בתחילת התהליך יש לברר את רמת הידע בנושא השיחה ואחר כך לארגן את המידע ולהשלים את החסר על פי הידע הקיים. בירור רמת הידע המוקדם יעזור למקד את השיחה בנושאים שרלוונטיים לילדים ולצמצם את המידע המיותר. למשל, אם ילד שואל "למה יש כל כך הרבה מטוסים היום?", ההורה יכול לענות בשאלה שמבררת את רמת הידע של הילד: "לאן אתה חושב שהמטוסים האלה טסים?" התשובה תעזור להעביר מסר מדויק ותמנע הסבר שעלול להיות מציף. ללא בירור כזה עלולה התגובה ההורית להיות לא יעילה ומציפה (למשל: "המטוסים האלה עומדים לתקוף את האויבים שלנו בצפון ואם זה יקרה תהיה פה מלחמה גדולה עוד יותר").

חשוב להגיב על השאלות שהילדים שואלים ולענות בסבלנות גם כאשר השאלות חוזרות על עצמן, לא לבטל אותן ולא להביע קוצר רוח או כעס, משום שהחזרתיות עשויה לעזור בעיבוד של המידע ושל האירועים הקשים.

ד. תיקוף רגשות וסקרנות
תיקוף (validation) הוא אחד המאפיינים החשובים ביצירת ויסות רגשי ורגיעה. התיקוף מעניק לגיטימציה לרגשות קשים בעקבות המצב מתוך עמדה של קבלה לא ביקורתית שאין בה ניסיון לשנות את הרגש או את הנושא שהוצג (Linehan, 1997). תיקוף הרגשות עשוי לנרמל אותם ולקדם

את התחושה של הילדים שהם מובנים ובכך לתרום ליכולת הוויסות שלהם (Shenk & Fruzzetti, 2014). לצד התיקוף אפשר להביע גם אמונה שהרגשות הקשים הם זמניים ועשויים להשתנות ולהתחלף.

חשוב להדגיש את השונות האפשרית בין ילדים. אחדים מהילדים יביעו את המצוקה ישירות, אחרים יביעו אותה בעקיפין, למשל דרך בעיות התנהגות או בביטוי גופני. לעיתים התגובה תיראה לא מותאמת, למשל כשילדים מפגינים אדישות, צוחקים או ממשיכים בעיסוקיהם בלי להראות מצוקה כלשהי. חשוב להבין שגם תגובות כאלה הן תגובות נורמליות, ויש לזכור שיש ילדים שזקוקים לזמן כדי לעבד את המידע הקשה והם עושים זאת בדרכם הייחודית. לפיכך, רצוי לתקף ולנרמל מנעד רחב של תגובות רגשיות ולאפשר לילדים לבטא את עצמם בדרכים שונות.

ה. סיכום השיחה, קביעת הצעדים הבאים להנעה לפעולה
בסיום השיחה מומלץ לערוך סיכום של עיקרי הדברים ולכוון את הילד או את הילדה לקראת הבאות. לפי מודל א"ש תמ"ה, רצוי לסיים את השיחה בהנחיה לפעולה שיכולה לצמצם את הרגשת חוסר האונים (למשל לעודד להתנדבות). על ההפניה לפעולה להתאים לשלב ההתפתחותי של כל ילד וילדה ולנכוחות שלהם. כדאי שההורים יפגינו נוכחות וזמינות ויהיו גמישים גם לאחר השיחה, משום שאחדים מהילדים זקוקים לנכחות הורית שקטה ואחרים זקוקים לקרבה פיזית ולעשייה משותפת. לעיתים לאחר תקופה שבה הילדים מעבדים את המידע צצות להם שאלות נוספות. על כן כדאי לאפשר להם לחזור לשיחה.

דיון

מאמר זה נועד לתת מענה תאורטי שישלים את המדריך היישומי להורים ולאנשי חינוך שפורסם באוקטובר 2023 (נוף ואחרים, 2023). בחרנו להציג בו עקרונות מבוססי מחקר לפי מודל א"ש תמ"ה, במטרה לעודד הורים ואנשי מקצוע להציע התערבות תומכת חוסן לילדים ולילדות. איור 2 מציג את סיכום העקרונות שהוצגו. בכדי להדגים כיצד ליישם את העקרונות של מודל א"ש תמ"ה מוצגת בנספח 1 שיחה דמויונית בין הורה לבין ילדו.

אף שמודל א"ש תמ"ה הוצג במאמר כדיאלוג חד-פעמי עם הילדים, בפועל הוא יכול לשמש בסיס לקיום דיאלוג מתמשך שיתעדכן לפי הצרכים של קהל היעד ולפי האירועים. יתרה מכך, אם ידוע שצפויים להתרחש בעתיד אירועים עם אופי טראומטי, מומלץ לקיים שיחה מקדימה

מצטבר, נדרשת בחינה אמפירית מבוקרת כדי להוכיח את יעילותו.

נספח 1:

הדגמה של יישום העקרונות הלכה למעשה: שיחה עם טל

בחלק זה נדגים את יישום עקרונות א"ש תמ"ה הלכה למעשה בשיחה עם ילדה בגיל בית הספר. לצורך ההדגמה נתאר את המקרה של טל (שם שאיננו מבוסס על מקרה ממשי), ילדה בת עשר שביקשה להבין מה קרה ב־7 באוקטובר, מה זה חמאס ומה עלול לקרות בהמשך.

בפתיחת השיחה עם טל, נדאג ליצור סביבה נטולת רעשים והפרעות, ככל שניתן, ונאפשר לטל לשבת בחדרה על המיטה כשהטלפון שלה לידה (במצב שקט). במידת הצורך טל תוכל להקל על עצמה לרגעים בעזרת עיסוק מסיח דעת (יצירת סביבה מותאמת).

הורה: שאלת אותנו לגבי המלחמה והחמאס. זו שאלה חשובה מאוד והיא מלמדת שאת סקרנית ורוצה להבין דברים חשובים שקורים עכשיו (תיקוף השאלה). מה את יודעת על מה שקרה? מה סיפרו לכם בבית הספר? מה היית רוצה לשאול אותי? (בחינת הידע הקיים).

טל: אני יודעת שיש מלחמה וטילים בדרום ושנהרגו הרבה אנשים. אני ממש מפחדת. מה יקרה לנו עכשיו ומתי כל זה ייגמר?

.....

בשלב זה נעבור להסבר עצמו ונשלב בתוכו את עקרונות א"ש תמ"ה. הפתיחה של המסר מתחילה ביצירת הקשר כללי רחב יותר מהשאלה עצמה, כפי שמודגם להלן.

.....

הורה: בדרך כלל אנחנו חיים בשקט במדינה, אבל יש לנו אויבים ולפעמים יש לנו מלחמות עם מדינות אחרות. כרגע יש מלחמה עם חמאס שרוצים לפגוע בנו כי הם לא אוהבים את ישראל. בהתחלה חמאס הפתיעו אותנו, אנשים נפגעו והיינו מאוד מבוהלים (אמינות מאופקת).

טל: מה זה חמאס?

הורה: זה ארגון טרור שרוצה לפגוע בנו. הם אויבים והם נמצאים בעיקר באזור עזה. הצבא יודע איפה הם, ויודע איך להגיע אליהם, יודע איפה הבסיס שלהם, איפה הנשק שלהם (אמינות מאופקת, תקווה ומוגנות - עיקרון ההרחקה). אחרי שהם פתחו במלחמה, אנחנו היינו חייבים להגן על עצמנו, וזה בדיוק מה שהצבא עושה. עכשיו הוא מצליח להרחיק אותם ולהחליש אותם כדי שלנו יהיה בטוח יותר (תקווה).

טל: למה התחילה המלחמה?

לפי העקרונות שהוצגו. המחקר מראה שהכנה מוקדמת של ילדים לאירועים מלחיצים וקשים מסייעת בהפחתת חרדה (Snyder, 2002).

אומנם עסקנו כאן בילדים כקהל היעד של ההתערבות ההורית, אך אפשר ליישם את המודל בדרכים נוספות. ראשית, ההסבר תומך החוסן מתאים לשימוש גם בקרב אנשים ונשים בוגרים, בשינויים קלים. כדאי שהפנייה למבוגרים תדגיש פחות את עיקרון המוגנות ויותר את עיקרון האמינות. מלבד זאת, אנחנו מציעים להשתמש במודל זה גם במצבים של העברת בשורה מרה, כהרחבה לפרוטוקולים הקיימים. המודל עשוי לשפר את יעילות הפרוטוקולים הקיימים דרך עיסוק בגורמים כגון הבעת אופטימיות, ביסוס המוגנות, הבלטת ערך השייכות והנעה לפעולה. כלומר, המודל יכול לתמוך בחוסן של כלל האוכלוסייה ולא רק של ילדים. בטבלה בנספח 2 מסוכמים עקרונות המודל והיא יכולה לשמש גורמים אזרחיים וצבאיים שעוסקים בהעברת מידע על מצבים קשים למבוגרים (למשל, צוותי רפואה, צוותים של מחלקות הרווחה, או נציגים רלוונטיים של המשטרה או של ביטוח לאומי).

מודל א"ש תמ"ה מציע עקרונות כלליים למתן הסברים תומכי חוסן לילדים, אך יש לו מגבלות שחשוב לנו להזכיר. ראשית, מדובר במודל שמציג כללים אחידים ואמור לפנות לאוכלוסייה כללית של ילדים. בהמשך נרצה לספק מסגרת התייחסות לקבוצות ילדים בעלות מאפיינים ייחודיים ולא להניח שאותו מודל טוב לכולם. כך למשל, ילדים שמתמודדים עם דיכאון עשויים להפיק תועלת מהסברים שמדגישים תקווה ומבט לעתיד חיובי, בעוד ילדים עם חרדה זקוקים להסברים שמחזקים תחושת שליטה ומוגנות. מעבר לכך, יש חשיבות להתאמת המסר באופן אישי למאפיינים הייחודיים של הילדה ובבנייה של הסבר אישי. התאמה זו אינה חייבת להתבסס רק על אינטואיציה של ההורה או של אשת המקצוע, והיא יכולה להישען על קווים מנחים נוספים, ובכלל זה התחשבות במאפייני מזג כגון נטייה למופנמות לעומת מוחצנות, רמת האוריינות, אוצר מילים ומאפיינים קשביים.

מגבלה נוספת שחשוב לנו לציין נוגעת להיבטים ההתפתחותיים. ילדים בגילים שונים נבדלים ביכולות הקוגניטיביות, הרגשיות והחברתיות שלהם, ולפיכך נדרש פירוט נוסף של עקרונות מותאמים לכל שלב התפתחותי. כך למשל, ילדים בגיל הגן זקוקים להסברים מוחשיים וקצרים שממוקדים בנושא אחד, ואילו ילדים בוגרים מסוגלים להכיל תכנים מורכבים ורב־ממדיים. לבסוף, אף שהמודל נשען על תשתית תאורטית, ממצאים מחקריים קודמים וניסיון קליני

שאת מוקפת באנשים טובים שעוזרים אחד לשני. יש עכשיו הרבה מתנדבים, אנשים שתורמים כסף, בגדים ואוכל, וכאלה שעוזרים לחקלאים. אנחנו משפחה מלוכדת ואף אחד לא יכול לשבור את זה (שייכות ותקווה).

.....

לאחר שנוודא שלטל אין שאלות נוספות, נפנה אותה לעשייה אקטיבית, כלומר, נציע לה מספר פעולות פשוטות שהיא יכולה לעשות (הנעה לפעולה).

.....

הורה: כל אחד יכול לעזור ולעשות משהו, גם את, וזה חשוב במיוחד עכשיו. אפשר להכין אוכל ולשלוח למי שצריך, לכתוב מכתב לחיילים או לצייר ציור, להתקשר למשפחה ולשאל מה שלום בני הדודים שלך, לעזור להורים, לבקר את סבא וסבתא, לשמור על האחים שלך, לשמח את החברים שלך ואפילו לדאוג לעצמך.

.....

לאחר מכן נשאר בקרבת טל מספר דקות ולא נשאיר אותה לבד, וזאת בתנאי שהיא מראה סימנים שהיא מעוניינת בקרבתנו. בסיום השיחה נשאל מה יעזור לה כעת ואם היא זקוקה למשהו נוסף מאיתנו. נציע מספר אפשרויות כגון חיבוק, צפייה משותפת בסרט, משחק שולחן, אפייה משותפת, או משחק בפלייסטיישן. יחד עם זאת, נהיה מוכנים גם לכך שטל תרצה להיות לבד או לעסוק בדברים שגרתיים משלה.

הורה: אני איתך עכשיו כל הזמן ומתי שתצטרכי, וגם אם לא תרצי לדבר על זה כרגע, זה בסדר, אני אחכה. אם תרצי לדבר, אני כאן, אקשיב ואעזור. חשוב לשתף ולפנות לעזרה אם חשים מצוקה. (סיום תמיכת).



הורה: האויבים שלנו (חמאס) הפתיעו אותנו והם תקפו בלי שהיינו מוכנים ובלי שהצבא היה מוכן כמו שצריך ועכשיו המצב שונה. הצבא שלנו כבר מוכן, הוא נלחם ותוקף את החמאס כדי לשמור עלינו ולהגן עלינו. קשה להפתיע אותנו פעמיים באותה מלחמה, אנחנו חזקים ומוגנים, והמצב עכשיו אחר מזה שהיה בהתחלה (אמינות ומוגנות תוך הרחקה בזמן).

חשוב לי גם לספר לך שאנחנו עם שידוע להתמודד ולשרוד, ויש לנו צבא חזק. ארצות הברית, שהיא המדינה הכי חזקה בעולם, ועוד מדינות אחרות עוזרות לנו במלחמה הזאת (תקווה, שייכות ומוגנות). יש הרבה אנשים טובים שמקבלים עכשיו החלטות נכונות ורגועות כדי לשמור עלינו ועל החיילים (מוגנות, תקווה).

טל: אבל למה יש טילים גם באזורים אחרים? (כלומר, לא רק בדרום).

הורה: חמאס הבינו שאנשים מהדרום כבר לא בדרום כי הם התפנו למלונות. יש להם טילים שהם שולחים לכל מיני מקומות, ויש להם גם בני ברית במקומות אחרים (אמינות מאופקת). הם נמצאים מחוץ למדינה, והצבא שומר שהם לא ייכנסו, יש לנו גבול ששומר עלינו, ויש לנו מטוסים שיכולים לעזור לנו (מוגנות תוך הרחקה). האויבים שלנו רוצים להראות שהם יכולים להיות חזקים מולנו כדי שנפחד, אבל אנחנו חזקים, יש לנו עם שידוע לשרוד (שייכות) וצבא מאוד חזק (מוגנות).

טל: איך אנחנו יכולים להגן על עצמנו?

הורה: אם יש נפילה של טילים באזור שלנו, אז יש לנו שתי הגנות חזקות. הראשונה, כיפת ברזל (אפשר להראות סרטון, איור או תמונה) שמגינה עלינו. השנייה, ממ"דים, מקלטים ואזורים מוגנים ששומרים עלינו שלא ניפגע (מוגנות).

טל: אבל זה עדיין ממש מפחיד אותי. אני לא ישנה טוב בלילה כי הלב שלי דופק חזק מאוד ואני לא מצליחה להירדם. אם אני נרדמת יש לי סיוטים.

הורה: זה לא נעים להרגיש ככה, אבל זה נשמע לי ממש נורמלי (תיקוף ועמדה תמיכתית). כשאנחנו לחוצים הגוף שלנו מגיב למצב וזה מאוד טבעי. לכל אחד יש תגובה שונה. יש אנשים שמרגישים שהם חייבים להקיא או לבכות, ויש כאלה שמרגישים עייפים מאוד ורק רוצים לישון. אצלך זה מתבטא בסייטים ובדפיקות לב חזקות. הגוף שלנו נמצא בלחץ והדופק עולה. זה מאוד נורמלי וגם עובר מעצמו ברוב המקרים. חשוב שיש לנו יכולת להגיב ללחץ, זה שומר עלינו ומזהיר אותנו ממצבים מסוכנים (תיקוף, אמינות).

אבל, אני רוצה להגיד לך שאחד הדברים שהכי עוזרים להתמודד עם לחץ בצורה טובה זה לדעת שאת לא לבד,

נספח 2:
בדיקת איכות ההסבר על פי
עקרונות א"ש תמ"ה

האם שולב במסר?	עקרונות ותוכן	האם שולב במסר?	עקרונות ותוכן
	מוגנות		אמינות
☐	ציון האופן שבו הפרט מוגן באופן יחסי	☐	מסירת המידע מפי דמות משמעותית
☐	הרחקה גיאוגרפית של האירוע המאיים	☐	הימנעות משקרים
☐	הרחקה בזמן של האירוע המאיים	☐	הגנה מפני מידע קשה (במקרה של ילדים)
☐	דגש על היות הפרט מוגן דרך השמירה ההורית, מוסדית, צבאית	☐	הימנעות ממטפורות ומדימויים לא ברורים
	בניית הדיאלוג		שייכות
☐	יצירת סביבה שקטה, אך עם אפשרות לנוח מהשיחה	☐	הדגשת החיבור, השייכות והערבות ההדדית
☐	תכנון מראש של המסרים הקשים	☐	ציון המחויבות האישית של מעביר המסר כלפי הנמען
☐	בירור לגבי הידע המקדים על הנושא	☐	הפנייה לפעולות שמחברות למשפחה, לקבוצת השווים, לקהילה ולמדינה
	הדיאלוג עצמו		תקווה
☐	התחלה עם הסבר רחב (הקשר הכללי)	☐	מסר שעוסק בשינויים ובאפשרות לשיקום ולשיפור
☐	תיקוף ושילוב עקרונות תמיכתיים (אמפתיה, רגישות, חיזוק)	☐	הדגשת משולש התקווה: השינוי האופטימי הצפוי לפרט, לעולם ולעתידי
☐	שימוש בשפה ברורה	☐	אימוץ עמדת "הסבתא המיטיבה", חומלת, רואה את סוף המלחמה ואת התקופה הטובה שתבוא אחריה
	סיכום הדיאלוג		הנעה לפעולה
☐	קביעת הצעדים הבאים	☐	דיאלוג אקטיבי שבו שני הצדדים תורמים
☐	סיום תמיכתי והדגשת מסר ה"ביחד"	☐	הנחיות לעשייה מידית ולעשייה בטווח הארוך

נספח 3:
קווים מנחים להורים

01

היו אתם אלו שמסבירים

הילדים נותנים בכס אמון יותר מכל אדם אחר ולכן חשוב שאתם תסבירו ולא אחרים (מורים, חברים או אמצעי תקשורת).

02

נהלו שיחה קצרה, נמישה וממוקדת

הכינו מראש 3-4 נקודות עיקריות שברצונכם להעביר. השתדלו לשמור על שיחה תמציתית, אך כזו שמאפשרת לילדים לעצור, לשאול, או להביע את תחושתיהם במהלך הדברים.

03

התחילו בשאלות פשוטות

נסו לברר עם הילדים מה הם כבר יודעים ומה הם מבינים דרך 1-2 שאלות קצרות. כך תוכלו להתאים את ההסבר לצרכיהם המדויקים של הילד או הילדה שלכם.

04

אמינות מאופקת: כנות עם רגישות

דברו אמת אל תסתירו מידע מהותי ואל תמסרו נחומים שגויים. עם זאת, הימנעו מהצפה במידע שאינו נחוץ או שעלול לעורר חרדה. העבירו את המסר באופן פשוט, ברור וישיר, ללא דימויים דרמטיים או תיאורים מפחידים.

05

חזקו את תחושת השייכות

הזכירו לילדים שהם חלק ממשפחה, קהילה והמדינה כולה ושיש מדינות נוספות שתומכות בנו. תחושת שייכות מעניקה ביטחון.

06

אמצו את גישת "הסבתא המיטיבה"

הבהירו שאפשר להשתקם מאירועים קשים. ציינו שאנשים עוברים תקופות מאתגרות, אך גם מתגברים עליהן ושהעתיד עשוי להיות טוב יותר. נסו לשדר רגע וחמלה, ולהזכיר שבעבר כבר עמדנו במצבים לא פשוטים ויצאנו מהם מחוזקים.

07

שלו את הילד. ה באופן פעיל בשיחה

עודדו את הילד להשתתף בדיאלוג ולאחר מכן גם בפעולה. למשל, להתקשר לקרוב משפחה, לשלוח הודעה, או לצייר משהו שעלה בשיחה.

08

הדגישו שהאירוע הסתיים ושהם מוגנים

העבירו לילדים מסר ברור שהם בטוחים. כעת ציינו שאתם כהורים, הצבא, המדינה, וגם אנשים נוספים ברחבי העולם שומרים עליהם.

09

הכירו ברגשות שלהם

תנו חוקף למה שהילדים מרגישים. למשל, התייחסו לפחד, לכעס, או לעצב הדגישו שהרגשות הללו נורמליות, מובנות, ולרוב גם משתנות ונרגעות עם הזמן.

10

חזקו התמודדות יעילה

נסו לזהות רגעים שבהם הילד גילו תחושה, ביטאו רגשות, או בחרו בדרך התמודדות בונה. שתפו אותם בכך שאלו הדרכים שבחרו הם בחרו. הסבירו מה היה יעיל בהתנהלות, והביעו הכרה והערכה.

11

סיימו במסר חיובי ותחושת יחד

חתמו את השיחה בחיזוק הכוחות של הילדה או הילד ובציון של תחושת יחד. הסבירו שאתם מתמודדים יחד, כמשפחה וכחברה.

מודל איש תמיה - מנחם סברנסקי, שורק וקוה (2025), פורסם בפסיכואקטואליה

המועצה הלאומית לשלום הילד (2023). השנתון הסטטיסטי "ילדים בישראל" 2023, נתונים אודות ילדים במלחמת חרבות ברזל: לקט נתונים. https://img.mako.co.il/2024/03/03/children_israel_new.pdf?Partner=interlink

להד, מ' (2020). עיקרון הרציפות ויישומיו במשבר הקורונה - הלכה למעשה. שיחות - גיליון מיוחד, 33-31. https://www.sihot.org/download/news/news_26_37_file.pdf

נוף, א', שורק, א' וסברנסקי, ל' (2023). מלחמת חרבות ברזל - מדברים עם ילדים: כיצד נסביר לילדינו על הרוע ועל גילומם במלחמה באופן אמין ומוגן. האוניברסיטה הפתוחה. <https://www.openu.ac.il/general/haravot-barzel/3>

רביב, ע' ורודד, א' (2019). צנזורה עצמית ושמירת סודות במשפחה ובחברה: דילמות בעבודה במערכת החינוך. עיונים בחינוך, 19/17, 132-115. <https://journals.edu.haifa.ac.il/%D7%92%D7%99%D7%9C%D7%99%D7%95%D7%A0%D7%95%D7%132-115>
AA-17-18-19

Adler, A., & Porter, A. (1931). *What life should mean to you*. Grosset & Dunlap.

Bašoglu, M., Livanou, M., Crnobarić, C., Frančišković, T., Suljić, E., Đurić, D., & Vranešić, M. (2005). Psychiatric and cognitive effects of war in former Yugoslavia: Association of lack of redress for trauma and posttraumatic stress reactions. *Journal of the American Medical Association*, 294(5), 580-590. <https://doi.org/10.1001/jama.294.5.580>

Beck, A. T. (1970). The core problem in depression: The cognitive triad. In J. H. Masserman (Ed.), *Depression: Theories and therapies* (pp. 47-55). Grune & Stratton.

Berkey, F. J., Wiedemer, J. P., & Vithalani, N. D. (2018). *Delivering bad or life-altering news*. *American Family Physician*, 98(2), 99-104. <https://medicine.vumc.org/sites/default/files/2024-03/03-24-Berkey-Bad%20News%20AFP%202018.pdf>

Bleich, A., Gelkopf, M., & Solomon, Z. (2003). Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and coping behaviors among a nationally representative sample in Israel. *Journal of the American Medical Association*, 290(5), 612-620. <https://doi.org/10.1001/jama.290.5.612>

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Bryant, R. A. (2006). Cognitive behavior therapy: Implications from advances in neuroscience. In N. Kato, M., Kawata, & R. K. Pitman (Eds.), *PTSD* (pp. 255-269). Springer. https://doi.org/10.1007/4-431-29567-4_22

Cole, B. P., Ingram, P., Dye, A., Molloy, S., & Singley, D. B. (2021). Development and validation of the hope for parenting scale. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 10(2), 124-135. <https://doi.org/10.1037/cfp0000164>

Diamond, G. M., Lipsitz, J. D., Fajerman, Z., & Rozenblat, O. (2010). Ongoing traumatic stress response (OTSR) in Sderot, Israel. *Professional Psychology: Research and Practice*, 41(1), 19-25. <https://doi.org/10.1037/a0017098>

Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302(5643), 290-292. <https://doi.org/10.1126/science.1089134>

Etherton, J. L., & Farley, R. (2022). Behavioral activation for PTSD: A meta-analysis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(5), 894-901. <https://doi.org/10.1037/tra0000566>

- Farchi, M., Levy, T. B., Gershon, B. B., Hirsch-Gornemann, M. B., Whiteson, A., & Gidron, Y. (2018). The SIX Cs model for immediate cognitive psychological first aid: From helplessness to active efficient coping. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 20(2), 1-12. <https://doi.org/10.4172/1522-4821.1000395>
- Fonagy, P., & Allison, E. (2014). The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship. *Psychotherapy*, 51(3), 372-380. <https://doi.org/10.1037/a0036505>
- Fonagy, P., & Bateman, A. W. (2006). Mechanisms of change in mentalization-based treatment of BPD. *Journal of Clinical Psychology*, 62(4), 411-430. <https://doi.org/10.1002/jclp.20241>
- Fonagy, P., & Campbell, C. (2017). Mentalizing, attachment and epistemic trust: How psychotherapy can promote resilience. *Psychiatria Hungarica*, 32(3), 283-287.
- Gallagher, M. W., Long, L. J., & Phillips, C. A. (2020). Hope, optimism, self-efficacy, and posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of the protective effects of positive expectancies. *Journal of Clinical Psychology*, 76(3), 329-355. <https://doi.org/10.1002/jclp.22882>
- Gelkopf, M., Solomon, Z., & Bleich, A. (2013). A longitudinal study of changes in psychological responses to continuous terrorism. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 50(2), 100-109.
- Greenberg, J., Solomon, S., & Pyszczynski, T. (1997). Terror management theory of self-esteem and cultural worldviews: Empirical assessments and conceptual refinements. In P. M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 61-139). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60016-7](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60016-7)
- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Gersons, B. P. R., De Jong, J. T. V. M., Layne, C. M., Maguen, S., Neria, Y., Norwood, A. E., Pynoos, R. S., Reissman, D., Ruzek, J. I., Shalev, A. Y., Solomon, Z., Steinberg, A. M., & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 70(4), 283-315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>
- Leavitt, L. A. (2002). When terrible things happen: A parent's guide to talking with their children. *Journal of Pediatric Health Care*, 16(5), 272-274. <https://doi.org/10.1067/mpH.2002.128006>
- Linehan, M. M. (1997). Validation and psychotherapy. In A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (pp. 353-392). American Psychological Association <https://doi.org/10.1037/10226-016>
- Maslow, A. H. (1958). A dynamic theory of human motivation. In C. L. Stacey & M. DeMartino (Eds.), *Understanding human motivation* (pp. 26-47). Howard Allen Publishers.
- Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2018). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children*, 5(7), 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098>
- Norris, F. H., Friedman, M. J., & Watson, P. J. (2002). 60,000 disaster victims speak. Part II: Summary and implications of the disaster mental health research. *Psychiatry Interpersonal and Biological Processes*, 65(3), 240-260. <https://doi.org/10.1521/psyc.65.3.240.20169>

- Omer, H., & Alon, N. (1994). The continuity principle: A unified approach to disaster and trauma. *American Journal of Community Psychology*, 22, 273-287. <https://doi.org/10.1007/BF02506866>
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 434-457. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.434>
- Procházka, J., Ovcari, M., & Durinik, M. (2020). Sandwich feedback: The empirical evidence of its effectiveness. *Learning and Motivation*, 71, 101649. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2020.101649>
- Shenk, C. E., & Fruzzetti, A. E. (2014). Parental validating and invalidating responses and adolescent psychological functioning: An observational study. *The Family Journal*, 22(1), 43-48. <https://doi.org/10.1177/1066480713490900>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Sorce, J. F., Emde, R. N., Campos, J. J., & Klinnert, M. D. (1985). Maternal emotional signaling: Its effect on the visual cliff behaviour of 1-year-olds. *Developmental Psychology*, 21(1), 195-200. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.21.1.195>
- Stark, K. D., Schmidt, K. L., & Joiner, T. E. (1996). Cognitive triad: Relationship to depressive symptoms, parents' cognitive triad, and perceived parental messages. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 24, 615-631. <https://doi.org/10.1007/BF01670103>
- Stern, D. N. (2020). *The motherhood constellation: A unified view of parent-infant psychotherapy*. Routledge.
- Ursano, R. J., Fullerton, C. S., & Norwood, A. E. (1995). Psychiatric dimensions of disaster: Patient care, community consultation, and preventive medicine. *Harvard Review of Psychiatry*, 3(4), 196-209. <https://doi.org/10.3109/10673229509017186>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind and society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W. W. Norton & Company.
- Zilcha-Mano, S., Goldstein, P., Dolev-Amit, T., Ben David-Sela, T., & Barber, J. P. (2021). A randomized controlled trial for identifying the most suitable treatment for depression based on patients' attachment orientation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 89(12), 985-994. <https://doi.org/10.1037/ccp0000696>
- Zock, M. (1996). The power of words in message planning. In COLING 1996 Volume 2: The 16th International Conference on Computational Linguistics.

ייעוץ לזוגות במשבר נישואים: לתשומת לב המטפלים

רחל לוי-שיף¹ ועמירם רביב²

תקציר

המאמר מציין את ספרות המחקר בתחום הגירוש והשלכותיהם. הוא מתמקד בעיקר באתגרים הטיפוליים הניצבים לפני המטפלים בעבודה עם זוגות במצבי משבר זוגיים. בחלקו הראשון של המאמר מוצגות בקצרה כמה מההשלכות השליליות של גירוש כפי שהן עולות מהמחקר בתחום. בהמשכו מובאים למודעות המטפלים אתגרים בטיפול וכשלים שעלולים לבוא לידי ביטוי בשיבוש האובייקטיביות המקצועית שלהם ובדרכי ההתמודדות עימם. בסיכום מודגשת חשיבות ההדרכה לשם צמצום כשלים פוטנציאליים של מטפלים בזוגות, בעיקר בטפלים בבני זוג ששוקלים גירוש.

הקדמה

בשנתיים האחרונות שקדנו על כתיבת הספר **שנינו אחד – גירוש: השלכות ודרכי התמודדות** (לוי-שיף ורביב, 2024). סקרנו ספרות מחקרית וקלינית רחבה שמוקדשת להשפעות הגירוש על בני המשפחה ולדרכי התמודדות עם השלכות הגירוש. השילוב בין עבודות המחקר שקראנו ועבודות המחקר שהיינו מעורבים בהן והניסיון הקליני שלנו בעבודה עם זוגות ומשפחות היו התשתית העיונית לעולם התוכן "גירוש" על השלכותיו המעשיות. במאמר זה ברצוננו לחלוק עם הקוראים מקצת הידע שצברנו מתוך התמקדות בכמה נקודות תורפה וקשיים שעלולים לעלות אצל המטפלים העוסקים בייעוץ זוגי (ותיקים וצעירים) ומחייבים תשומת לב.

ההשלכות השליליות של גירוש

בספר **גירוש: השלכות ודרכי התמודדות** (שם) מצוטטים מחקרים רבים שמלמדים על השפעתם השלילית של

הגירוש על כל בני המשפחה המעורבים ובעיקר על ילדי בני הזוג (Amato, 1994) וכמובן, גם על בני הזוג עצמם (Sander et al., 2020). מחמת קוצר היריעה לא נוכל לפרט את כל ההשפעות השליליות של הגירוש, אבל למעשה, כמעט כל המטפלים בזוגות מודעים להשפעתם השלילית. מכאן עולה אחד הקשיים הבולטים של המטפלים. לעיתים קרובות הם מרגישים צורך עז "להציל" את הזוג וילדיו מהגורל המר, ובשל כך הם עלולים לאבד את האובייקטיביות המקצועית שלהם. ויש עוד לא מעט אתגרים שניצבים לפני המטפל בזוגות במשבר נישואים. אחדים מהם נובעים ממורכבות הבעיות, אחדים נובעים מאופי משבר הנישואים והשלכותיו על מעורבים אחרים מלבד על בני הזוג, ואחרים ממידת הניסיון וההכשרה של המטפלים. עתה נפרט את האתגרים הבולטים ונציע דרכים להתמודד איתם מעבר להעלאת המודעות להם.

האתגרים בטיפול בזוגות במשבר נישואים

בשורות הבאות נמנה את מרבית האתגרים הבולטים שמטפלים בזוגות צריכים להיות ערים להם ועימם הם צריכים להתמודד. נציין כמה דרכים שעשויות לסייע בהתמודדות עם האתגרים הללו.

מדוע טיפול בזוגות, בעיקר באלה ששוקלים גירוש, הוא ייחודי ומאתגר? כשמדובר בייעוץ, או בטיפול בזוגות שמצויים במשבר נישואים, אין די בעובדה שלמטפלים יש ידע כללי בטיפול. נדרשים מודעות וידע לבעייתיות הספציפית שבה פוגשים בני זוג שנמצאים במצבי קונפליקט עד כדי הרהור באפשרות גירוש או אפילו רק בפתחת תהליכי גירוש. הקשיים הם כמובן של המטופלים עצמם, אבל מדובר גם בקשיים של היועצים והמטפלים בבני הזוג.

הטיפול הפסיכולוגי בפונים הנמצאים בתהליכי גירוש דורש גישה רב־ממדית שנכללים בה תמיכה רגשית, התמודדות עם מערכות יחסים מורכבות, טיפול במשפחות

¹רחל לוי-שיף היא פרופסור (אמריטה) במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר־אילן. היא פסיכולוגית קלינית והתפתחותית מומחית מדריכה.

²עמירם רביב הוא פרופסור (אמריטוס) בבית הספר למדעי הפסיכולוגיה באוניברסיטת תל אביב. הוא פסיכולוג חינוכי מומחה מדרך ופסיכולוג קליני מומחה.

עומס רגשי

תהליכי גירויים מלווים ברגשות עזים כמו כעס, עצב, חרדה, דיכאון, אשמה ותחושת אובדן (Koppejan-Luitze et al., 2020). מטפלים מציינים את האתגר בהכוונת המטופל לעיבוד הולם של הרגשות מתוך מניעת החרפה או התנגשות רגשית. המטפל צריך לסייע למטופל לזהות רגשות אלה ולהביעם בצורה בריאה, בלי להיגרר לקיצוניות פוגענית או להיתקע במצב של תסכול רגשי. האתגר הוא ליצור סביבה בטוחה ומכילה שמאפשרת תהליך עיבוד רגשי אמיתי לצד יצירת תהליכי קבלה והסתגלות למציאות החדשה. עם זאת גם המטפלים עצמם מתקשים להתמודד עם ביטויי רגש בעצימות גבוהה (Shamoon et al., 2017).

כאשר מטפל עובד עם זוגות עלול להיווצר מצב שבו המטפל "נמשך" רגשית או שכלתנית לטובת צד אחד. תופעה זאת נקראת split alliance. הדבר גורם לפגיעה בברית הטיפולית, לחוסר אמון או לשימוש בטיפול ככלי למאבק זוגי. במצבי גירויים יש רמות גבוהות של חשדנות והשלכה, דבר שמחייב את המטפל להקפיד על ניטרליות ברורה

אתגרי זהות ושינוי תפקידים

גירויים משפיעים על תחושת הזהות העצמית של המטופלים, ובייחוד בתחומים של תפקידים חברתיים ומשפחתיים כגון תפקיד בן הזוג, ההורה או אדם בקהילה. הם חווים משבר זהות, ופיתוח זהות חדשה הוא תהליך ארוך ומורכב שמחייב תמיכה מקצועית. המטפל אמור לסייע למטופלים לבנות מחדש את זהותם לאחר השבר ולמצוא סדר, ארגון ומשמעות חדשה בחיים.

עבודה עם הורים וילדים, אתגר משולש

זהו אחד הקשיים המרכזיים בהתמודדות טיפולית (Birnbau & Saini, 2012) עם השלכות ארוכות טווח על בריאותם הנפשית והסתגלותם של הילדים בעתיד הפוסט-גירויים (Anderson, 2014). ילדים חשופים ללחצים רגשיים בעקבות הגירויים של הוריהם. הטיפול צריך להתייחס לצרכים של הילדים, ולעיתים לערב את שני ההורים בתהליך הטיפולי. יש לאזן בין הצרכים של המבוגרים ובין צורכי הילדים ולהתמודד עם חוסר שיתוף פעולה מצד אחד ההורים או מצד שניהם

ובילדים ועבודה עם זהויות תפקודיות משתנות. לכן להדרכת המטפלים תפקיד חשוב, ולצד זאת חשוב גם להעניק למטפל כלים להתמודדות עם האתגרים המקצועיים והרגשיים של הטיפול. לדעתנו, מלבד הידע הכללי בטיפול, שאמור להיות לכל מטפל ויועץ זוגי, על היועץ להכיר ספציפית את תחום המשבר הזוגי ואת תחום הגירויים והשלכותיהם. לפיכך נציין כמה היבטים בקשר לטיפול במצבי קונפליקט זוגי ונתמקד בהפניית תשומת הלב של המטפלים ל"מלכודות" פוטנציאליות. הדברים שנציג מבוססים בעיקרם על סקירה מקיפה של ספרות מחקרית וקלינית עדכנית בתחום (Lebow, 2023; Nielsen, 2017). אפשר לזהות כמה קשיים ואתגרים מרכזיים שמטפלים חווים בעת העבודה עם מטופלים או עם זוגות בתהליכי גירויים. יש לציין שמדובר בקשיים בעצימות גבוהה ובקשיים ייחודיים לתהליכי גירויים (Lebow, 2023).

המורכבות של מערכות היחסים

הגירויים אינם מסתכמים בפרדה בין בני הזוג בלבד אלא מערבים גם את הורי בני הזוג, את ילדיהם ואת הקהילה. מערכות היחסים האלה יוצרות קונפליקטים רגשיים, דינמיקה של נאמנויות מתנגשות ומאבקים על גבולות ועל תחומים רגשיים. נדרשת התייחסות למורכבויות כמו הורות משותפת, יחסי פוסט-גירויים וקשיים בהמשכיות ביצוע התפקידים המשפחתיים. יש להתייחס למערכות מורכבות במיוחד כמו משפחות שיש בהן קונפליקט בעצימות גבוהה (Larsen et al., 2024).

ניווט בין בריתות ובין קונפליקטים

כאשר מטפל עובד עם זוגות עלול להיווצר מצב שבו המטפל "נמשך" רגשית או שכלתנית לטובת צד אחד. תופעה זאת נקראת split alliance. הדבר גורם לפגיעה בברית הטיפולית, לחוסר אמון או לשימוש בטיפול ככלי למאבק זוגי. במצבי גירויים יש רמות גבוהות של חשדנות והשלכה, דבר שמחייב את המטפל להקפיד על ניטרליות ברורה. יש לציין פיצול בריתות נוספות בתוך המשפחה, למשל ילד שמצדד בהורה אחד כנגד ההורה האחר. התקדמות הטיפול קשורה באופן דיפרנציאלי לסוג פיצול הברית. המחקר מראה שתוצאות טובות יותר של הטיפול (תפקוד הילדים והשגת מטרות משפחתיות) קשורות לפחות מפגשים שיש בהם בריתות מופצלות (Escudero et al., 2022).

ולשלבם בתהליך הגירוש. כמו כן מתעוררים רגשות והתלבטויות ושאלות שחוזרות על עצמן מהצד המשפטי, הרגשי וגם הפרקטי. השאלות האלה נשאלות לעיתים קרובות, והמטפל ייחשף אליהן. נמנות עימן שאלות משפטיות נפוצות כמו איך פותחים תיק גירוש ומה קורה אם בן או בת הזוג מסרבים להתגרש; שאלות במישור הרגשי כמו איך מתמודדים עם הפחד מהבדידות אחרי הגירוש ומה עושים עם רגשות אשמה או כעס; ושאלות פרקטיות כמו איך מסתדרים כלכלית אחרי הפרדה ואיך להמשיך לנהל תקשורת טובה עם הגרוש או הגרושה בכלל וכשיש ילדים בפרט. על כן אנחנו ממליצים על תוכניות התמחות ייעודיות לטיפול במשפחות מתגרשות ובכללן מודלים אינטגרטיביים (Bertolino, 2013).

לחץ לתגובה מהירה או דרישה להתחייבות ממושכת

במקרים רבים תהליך הגירוש הוא ארוך ומתמשך. בנסיבות כאלה פגישה טיפולית אחת אינה מספיקה. יש צורך במעקב טיפולי מותאם לנסיבות ובמתן תמיכה לאורך זמן, ובכלל זה תהליכי שיקום נפשי וטיפול פרספקטיבה לטווח ארוך. יש צורך בשמירה על המחויבות של המטופל לטיפול ובגמישות בהתאמת סוגי הטיפול לצרכים המשתנים. עם זאת לעיתים מצופה מהמטפל לספק "פתרונות" מהירים כדי להרגיע משברים מידיים (הסדרי משמורת, סכסוך משפטי, מעבר מגורים). למשל, טיפול קצר מועד בגירוש עלול להפעיל לחצים בלתי אפשריים על המטפל, בייחוד כשאין שיתוף פעולה מצד אחד ההורים. לעיתים צד אחד רוצה שהמטפל "יכיר בצדקתו" או "לסיים עניינים מהר" - בגישור, בהסכם משפטי או במשמורת - בניסיון למשוך את המטפל לתפקיד מגשר או "מיישב סכסוך". חשוב לשקול מה רצוי, טיפול או גישור, להבהיר תפקידים ולהפנות לשירותים נוספים בעת הצורך.

מורכבות אתית ומשפטית

לא פעם גירוש מערבים עורכי דין, שופטים, יועצים ובתי משפט. המטפל עלול להיקלע למצב שבו הוא מתבקש למסור מידע, לתת חוות דעת או למסור עדות. ממצאים מראים שמטפלים רבים מרגישים חוסר ביטחון בהתמודדות עם מערכות החוק, בעיקר כאשר הם אינם מוכשרים לתת

(Ballard, 2014). כמו כן יש קשיים בעבודה עם ילדים במצב נאמנות כפולה כאשר הילד נדרש לבחור צד ולעיתים מביא חוויות סותרות לשיחה. המטפל נדרש לשמור על נאמנות לילד ובתוך כך לכבד את ההורים (Berman, 2018).

visitation refusal (בעבר כונה ניכור הורי)

אתגר קשה במיוחד הוא מצב שבו אחד הילדים מסרב לפגוש את אחד ההורים. במחקרים על ילדים במשמורת נמצא כי ברבים מהמקרים הילדים שדוחים הורה אינם מנוכרים בהכרח מצד בן זוג לשעבר משום שהוא כועס ונקמני, אלא לעיתים קרובות הם ילדים צעירים ופגיעים שמסובכים רגשית עם ההורה המועדף וגם עם ה"דחוי". למעשה, תגובתם העוינת כלפי ההורה ה"דחוי" נובעת מכך שהם חווים הורות בעייתית או פוגענית מצידו (Cashmore & Parkinson, 2009). לפיכך ההערכות וההתערבויות צריכות להיות מותאמות לדינמיקה של הגורמים הספציפיים השונים בכל מקרה. בנסיבות האלה נדרש מודל התערבות ייעוצי משפחתי שמשלב גישות שונות להבנת ההתנגדות לפגישה עם ההורה. בטיפול משותפים הן ההורים הן הילד. לעיתים הטיפול קשור בצו בית המשפט.

מטרות ההתערבויות הטיפוליות אמורות להיות רחבות יותר מאיחוד הורה-ילד. שחזור הקשר הקבוע של ילד עם הורה דחוי הוא הפשוט ביותר להערכה אובייקטיבית, אבל איכות הקשר עשויה להיות בעייתית ומשתנה. ילדים עשויים לחדש את הקשר עם הורה, אך הגישה השלילית והאמונות שלהם כלפיו עשויות שלא להשתנות, התנהגותם כלפיו עלולה להישאר לא נעימה או נמנעת ו"הפסקת האש" בין הורה ובין ילד עשויה להיות קצרת מועד (Holt, 2018; Tveit et al., 2023). מטרות הטיפול מרובות, ונכללים בהן תיקון הקשיים ההתפתחותיים של הילד, הפיכת ההשקפות המעוותות של הילד - "טוב או רע" - ורגשותיו המקוטבים כלפי שני ההורים למציאותיים יותר, החזרת תיאום הורי ותפקידי הורות משותפת הולמים במשפחה וקביעת סוג הקשר הורה-ילד המועיל לילד ותואם את יכולותיו של ההורה להעניק אותו (Johnston & Goldman, 2010).

היעדר הכשרה מספקת

מטפלים רבים אינם מקבלים ידע מספיק בטיפול במקרי גירוש בזמן הכשרתם, ובייחוד בכל הקשור לתהליכי גירוש, לדינמיקה משפטית, להסכמי משמורת וגישור

להתחיל טיפול זוגי כדי להתפייס, והשאר בחרו במסלול הגירושים. ייעוץ הבחנתי עשוי לסייע בהתמודדות גם לאחר הגירושים. נמצא שהייעוץ מוביל לשיתוף פעולה הורי גדול יותר לאחר הגירושים ולהנמכת "להבות" הקונפליקט (Doherty et al., 2015).

הפנמה של סטריאוטיפים מגדריים

מטפלים (וכן מטופלים) עשויים להיות מושפעים מדעות קדומות ומדימויים מגדריים: "האם כקורבן" או "האב כאיום" או להפך - אבות שמרגישים שהמטפל מצדד באם. הדילמה הקלינית היא שמירה על ניטרליות מגדרית. נדרשת מהמטפל מודעות עצמית ולעיתים עבודה בסיוע הדרכה מקצועית מלווה כדי לשמור על אובייקטיביות מקצועית.

סיכון לפגיעה בילדים או בנשים ואלימות במשפחה

תהליך הגירושים עלול לעורר דפוסי אלימות מילולית או פיזית, לעיתים סמויה או מינורית לכאורה (O'Leary & Charles, 2024). עקרונות פעולה: נדרשת התייעצות מיידית עם עמיתים ועם עובדת סוציאלית שהמשפחה בתחום אחריותה ובתוך כך שמירה על ביטחון בני המשפחה. אם אחד המטופלים מסרב לדווח על האלימות, או אם המשפחה מתנגדת לדיווח ולהתערבות חוץ משפחתית, יתלבט המטפל בשאלה אם חלה עליו חובת דיווח או אם יגרום הדיווח לנשירה מהטיפול או שניהם גם יחד. התייעצות ושיתוף פעולה עם פקידת סעד היא חובה (Charkoudian, 2012).



עדות מומחה. להתדיינות משפטית קרובה או מתמשכת עשויה להיות השפעה מהותית על הטיפול. פסיכולוגים חייבים להיות מוכנים לחשוב משפטית וקלינית ולהיות בעלי המומחיות הנדרשת לבצע התערבויות, ובמידת הצורך לספק מידע למעריך המשפטי או לבית המשפט. עירוב ילדים בתהליכים המשפטיים מקשה במיוחד על התהליכים הטיפוליים (Taylor et al., 2012). כן עולות סוגיות אתיות שונות כגון שמירה על ניטרליות במגע עם שני בני הזוג, שאלת המעורבות בהתנהלות עם בית המשפט (מכתבי המלצה, הערכות הורות), בעיית חיסיון, סודיות בטיפול בילדים ויחסי נאמנות הורית (Andrean et al., 2021; Lebow & Snyder, 2022).

מטרות ההתערבויות הטיפוליות אמורות להיות רחבות יותר מאיחוד הורה-ילד. שחזור הקשר הקבוע של ילד עם הורה דחוי הוא הפשוט ביותר להערכה אובייקטיבית, אבל איכות הקשר עשויה להיות בעייתית ומשתנה. ילדים עשויים לחדש את הקשר עם הורה, אך הגישה השלילית והאמונות שלהם כלפיו עשויות שלא להשתנות, התנהגותם כלפיו עלולה להישאר לא נעימה או נמנעת ו"הפסקת האש" בין הורה ובין ילד עשויה להיות קצרת מועד.

אמביוולנטיות רגשית של המטופלים

מטופלים רבים אינם מגיעים לטיפול לאחר שבחרו עמדה נחרצת וסופית ("רוצה להתגרש" או "רוצה להישאר") אלא מתלבטים בסוגיה, לעיתים במשך חודשים, ויש לכך השלכה על המטפל: קושי לעמוד באיודאות, נטייה לנסות "לברר" ולצפות להגדרה ברורה מהר מדי. יש הממליצים על גישה של ייעוץ הבחנתי שממוקד בקבלת החלטה ולא בשיקום הקשר או בפירוקו. ייעוץ הבחנתי (discernment counseling) הוא מודל שמאפשר זיהוי עמדות והבהרת מוטיבציות להחלטה להתגרש בעבודה עם זוגות שבהם אחד מבני הזוג נוטה לגירושים, והאחר רוצה לשמר את מערכת היחסים. מודל זה לזוגות החלוקים בקשר לעתיד הזוגיות שלהם נועד לעזור לפתח בהירות וביטחון בהחלטה על הצעדים הבאים ביחסיהם - אם להשתתף בטיפול או להתקדם לקראת גירושים - ולצעדים הבאים בקשר למערכת היחסים מתוך הבנה עמוקה יותר של תרומתו של כל אחד מבני הזוג למערכת היחסים. נמצא כי מחצית מהזוגות בקירוב בחרו

תחושת כישלון מקצועי

קורה שמטפלים חווים תסכול או אשמה כשהזוג מחליט להתגרש, בעיקר אם הטיפול נתפס ככישלון בשיקום הזוגיות. במצב כזה הגישה הנכונה היא הגישה שמבינה שלא כל גירושים מעידים בהכרח על כישלון הטיפול, ויש להביא בחשבון שיש גירושים שמהווים הזדמנות לצמיחה אישית ולהתפתחות הורית. על כל פנים, ציפיות המטפל מעצמו ככל יכול עלולות להסתייג באכזבה, ועל כן בצד רצון טוב, תקווה ואופטימיות יש תמיד מקום לצניעות מקצועית ולהכרה במורכבות המשתנים המעורבים ביחסים הזוגיים.

פערים בין שיטות טיפוליות

למעשה, השאלה היא מהי שיטת הטיפול המתאימה בטיפול בזוגות במצבי משבר זוגיים. טולסטוי, בפתח ספרו **אנה קארנינה**, גרס ש"כל המשפחות המאושרות דומות זו לזו, כל משפחה אומללה - אומללה בדרכה שלה". מרבית הזוגות הנמצאים במצבי משבר זוגיים חווים ללא ספק אומללות במידה כלשהי. לכן חשוב מאוד לשים לב למאפיינים השונים, דמוגרפיים, תרבותיים, ובעיקר לנסיבות הקונפליקטים, למקורותיהם ולחומרתם. על פיהם יש להעריך את התאמת האסכולה הטיפולית לאפשרויות ולצרכים של בני הזוג (Lebow & Snyder, 2022). למשל, בני זוג שחווים זוגיות שיש בה קונפליקטים בעצימות רבה עשויים להיעזר בטיפול דינמי; יש זוגות שזקוקים למסגרת מובנית, והם יפיקו תועלת מגישה קוגניטיבית התנהגותית; נראה שטיפול קוגניטיבי מתאים בסיוע לזוגות שמתמודדים עם אלימות. האתגר הוא לבחור את המודל הטיפולי המתאים בלי לכפות שיטת טיפול שאינה מתאימה לדינמיקה הזוגית הספציפית.

יש מגוון התערבויות טיפוליות מבוססות כמו טיפול נרטיבי, טיפול ממוקד רגש (EFT) - עיבוד רגשות של אובדן, נטישה ואשמה; טיפול זוגי או הורי - קידום תקשורת הורית חיובית, יצירת ברית הורית לאחר גירושים; ולעיתים גם פסיכו-אדוקציה (psychoeducation) עשויה להועיל, בעיקר לזוגות שמתקשים באמפתיה ואינם ערים להשפעות של הטקסטים המשפילים ומורידים הערך שהם משתמשים בהם (Scott et al., 2013). ראו למשל את ארבעת פרשי האפוקליפסה של הגוטמנים (Gottman & Levenson, 1992). כזכור, במחקריהם הצביעו בני הזוג גוטמן על אותם גורמים ששוחקים את ההערכה והכבוד ההדדיים בשל הורדת ערך ומשמעותיות של בני הזוג (לוישיף ורביב, 2024). יש כמובן גישות אינטגרטיביות ואסכולות טיפוליות נוספות שרלוונטיות לטיפול ולייעוץ זוגי (Norcross & Wampold, 2018).

גירושים שיש בהם קונפליקט בעצימות גבוהה

זוגות שנמצאים בקונפליקט בעצימות גבוהה הם מוקד מרכזי להתערבות טיפולית ומשפטית. הטיפול בהם מורכב, ונדרשת התייחסות למרכיבים דינמיים רבים ובלתי צפויים (Misurell & Schwartz, 2024) המשפיעים לרעה בייחוד על ההסתגלות הפסיכולוגית ועל הרווחה של הילדים (Lange et al., 2021) אך גם על ההורים. ההתערבות הטיפולית מסובכת ומאתגרת בדרך כלל וטומנת בחובה מלכודות פוטנציאליות. בדרך כלל גירושים מטילים לחץ על כל אחד מבני המשפחה. הם כרוכים בשלב הסתגלות שמאופיין בסערה פסיכולוגית פוטנציאלית ובסכסוכים בין בני זוג לשעבר בקשר לסוגיות רבות כגון הורות משותפת, גידול הילדים, חלוקת הרכוש ותשלום דמי המזונות. עם הזמן פוחתת חומרתם של האתגרים האלה, אך יש תת-קבוצה בולטת של הורים גרושים, 30 אחוזים בקירוב, שממשיכים לחוות אינטראקציות אנטגוניסטיות בעצימות רבה, ואלה נמשכות אפילו עשור לאחר הגירושים הרשמיים. תגובות ההתגוננות של בני הזוג משמרות את הקונפליקט במעורבות של הגנה עצמית, הימנעות, נסיגה וניסיונות שליטה. בני הזוג נוטים להחזיק בייחוסים שליליים בעלי חשיבה דואליסטית שמכפישה את האחר ומציגה את העצמי כקורבן. מתקיים מעגל שבו כל אדם מרגיש מותקף ולכן עליו לתקוף. התוקפנות, מילולית ופיזית, ממוקדת באדם ולא בנושא ועשויה להיות תגובתית ולהחמיר את המצב. תגובות אלה מציבות אתגר לפני המטפל. חשוב לציין שכאשר קיים סיכון גבוה לאללימות הדדית חמורה בקרב זוגות אין לקיים מפגשים משותפים.

המטפלים מתמודדים עם אתגרים גדולים ובכללם מניפולציה ואיומים מצד ההורים, טריאנגולציה בתוך מערכת בתי המשפט וסיכונים שכרוכים בחקירות משפטיות. ישנן גם תלונות לוועדה המקצועית על התנהגות המטפל וחקירות מטעם עורכי הדין. תפקידי המטפלים נעשים מורכבים כאשר ההורים מפגינים תכונות אישיות מאתגרות או פתולוגיות ממש. עם ההתנהגויות האלה נמנים בין השאר כעס, עוינות, נקודות מבט נוקשות ושימוש בחומרים נרקוטיים בזמן שהם אחראים לטיפול בילדים. כמו כן אפשר לראות סכסוכים כרוניים, תקשורת הורית לקויה או לא יעילה, גבולות מטושטשים בין ההורה ובין הילד, אינטראקציות לא סדירות בין ההורה ובין הילד ובעיות בהעברת תשלומי המזונות לילדים. אינדיקטורים נוספים הם התדיינות משפטית ממושכת, "מלחמת שבט" ומעורבות נרחבת בשירותים שונים וגם קונפליקטים שקשורים לדת. הזוגות האלה נוטים

לשלול את הצעות אנשי המקצוע המעורבים וכן את בתי המשפט לענייני משפחה, את עורכי הדין או את המגשרים (Deck et al., 2023).

תהליך הגירושים עלול לעורר דפוסי אלימות מילולית או פיזית, לעיתים סמויה או מינורית לכאורה. עקרונות פעולה: נדרשת התייעצות מיידית עם עמיתים ועם עובדת סוציאלית שהמשפחה בתחום אחריותה ובתוך כך שמירה על ביטחון בני המשפחה

המטפלים צריכים לתת עדיפות לבניית קרבה ואמון עם כל אחד מבני המשפחה בנפרד ובתוך כך לנהוג ברגישות יוצאת דופן לדינמיקה המשפחתית כולה. במצב אידיאלי ירגישו בני המשפחה שהמטפל עצמאי ואובייקטיבי ומנסה לעשות את הדבר הנכון. יש להימנע מפעולות שעלולות להרחיק בני משפחה יחידים. אין לגרום לילדים להאמין שהמטפל נמצא שם כדי לקדם את האג'נדה של אחד מהוריהם. המטפלים צריכים להפגין אמפתיה ולתת תוקף לנקודת המבט של כל אחד מבני המשפחה. במקרים של טיפול להשגת חידוש הקשר עם אחד ההורים צריך לעודד את הילדים לתקשר בהדרגה עם ההורה הדחוי. עם זאת אם המטפל תומך במעורבות לפני המוכנות המתאימה, אזי המאמץ יביא לידי תוצאה הפוכה.

מטפלים צריכים לכבד את כל בני המשפחה ולהביע אמפתיה לכאב ולמהומה שבני המשפחה חווים ולהימנע ממניפולציות של ההורים. ההורים עשויים לשדל את המטפל לנקוט פעולה שתועיל לעמדתם (למשל לבקש לכתוב מכתב לבית המשפט כדי לתמוך בהשקפתם ולא בזאת של ההורה האחר). כדי להגן על הילדים מפני פעולות כאלה המטפלים חייבים להיות מודעים לדפוסי אינטראקציה הרסניים שקיימים במשפחה, לשמור על נאמנות לאובייקטיביות ולהיות מונחים על ידי העיקרון של "טובת הילד" בעת מתן משוב התערבויות והמלצות. על פי אחת הטכניקות השימושיות ישאל המטפל את עצמו לפני כל תקשורת או הצהרה, "האם יהיה לי נוח להצהיר את ההצהרה הזאת בבית המשפט לענייני משפחה?" פעולה כזאת דורשת שליטה עצמית, ויסות רגשי והבנת הדינמיקה של המשפחות העלולות לכלול את המטפל בדינמיקה רעילה בניגוד לרצונו.

במשפחות כאלה ההנחיות הטיפוליות (Misurell & Schwartz, 2024) מביאות בחשבון את השאלות האלה: (1) כיצד על המטפל לבנות את זמן הפגישה; (2) מהם הקונפליקטים המשפחתיים העיקריים; (3) מה האיכות והאופי של יחסי

ההורות המשותפת; (4) מהי איכות היחסים בין ההורה ובין הילד; ו(5) אם קיימת פסיכופתולוגיה אצל מי מבני המשפחה. במקרים כאלה הטיפול מקבל צורה של שילוב של טיפול משפחתי ופרטני בדרך כלל (למשל טיפול משפחתי הורה ילד או תיאום בהורות משותפת), ובתוך כך מתעדפים זמן פגישה לבני המשפחה הזקוקים לעבודה הרבה ביותר.

במקרים של זוגות בקונפליקט בעצימות גבוהה רצוי לעבוד בסביבת צוות, או לכל הפחות לעבוד בהדרכתו של מטפל זוגי מנוסה. הדרכה שבועית יכולה לשמש פלטפורמה לדיון במקרים, וכן נדרשים תכנון טיפול, ניתוח אסטרטגיות וחקירת סוגיות של העברה נגדית. כמו כן יש לאפשר למטפל לפרוק את התסכול שלו בדרך בריאה ותומכת. ללא תמיכה מקצועית כזאת עלול המטפל להישחק במהירות. בהקשר הזה מטפלים צריכים להיות מודעים גם למספר המשפחות שיש להם בטיפול. עומס יתר בתיקים יגרום שחיקה והרגשת הצפה ויגדיל את הסבירות לטעויות.

העברה והעברה נגדית בטיפול במשפחות מתגרשות והקושי בשמירה על אובייקטיביות מקצועית

הסצנות של הנישואים הכושלים חוזרות על עצמן בחדר הייעוץ לא רק בתוכן הכואב של האינטראקציות המילוליות אלא גם בתגובות ההעברה של המטופל ובתגובות ההעברה הנגדית של המטפל - חומר ששורשיו במשבר הנוכחי ובהיסטוריה ההתפתחותית של הגיבורים (Gehlert et al., 2013). ההעברה וההעברה הנגדית במקרה של טיפול זוגי ובנסיבות של משבר נישואים וגירושים מורכבות ורבות עוצמה יותר מטיפול פרטני. פוטנציאלית יש יותר העברה נגדית בטיפול זוגי או משפחתי (Snyder & Halford, 2012). ההעברה וההעברה הנגדית הן גורם חשוב לניטור ולעיבוד תהליכים לא רק בשיטות טיפוליות דינמיות. מטפלים משפחתיים עלולים לשקף שלא במתכוון את הדינמיקה הבעייתית הבסיסית של בני הזוג. רבים מאמינים שההעברה הנגדית היא בלתי נמנעת, ועל כל פנים, יש לנהל כראוי, ולא, היא עלולה להזיק. בניטור נכון היא יכולה למלא תפקיד חשוב.

לעיתים קרובות יתחרו בני המשפחה על תשומת הלב, האישור והאהדה של המטפל, וקיים סיכון לטריאנגולציה. המטפל עשוי לנסות "להציל" בן משפחה או עשוי להתייחס לאדם אחד כאל המטופל המזוהה שצריך להיות מוקד השינוי, בדומה לתפיסת המשפחה. על המטפל ליצור ברית

"מלכודות" ובצורך להיעזר ב"מנגנוני תמיכה". עתה נסכם במרכז את ה"אם כן, מה עושים?" ונפתח בקשיי ההעברה הנגדית. מטפלים יכולים לנקוט צעדים לניהול ההעברה נגדית כמו מעקב מקרוב אחר עצמם ועבודה על הקונפליקטים שלהם באמצעות פסיכותרפיה וטיפול עצמי. יש מקום לשקול גם פיקוח קליני. בפגישת ההדרכה נכללים טכניקות כמו משחק תפקידים, שאלות מנחות מטעם המדריך ותיעוד עצמי. כן יוענקו בה המלצות פרקטיות כיצד לזהות העברת נגד, לעקוב אחריה ולדון בה.

חשיבות ההדרכה

הדרכה (supervision) נחוצה לא רק למטפלים מתחילים אלא גם למטפלים מנוסים; גם הם יפיקו תועלת מ"מבט־על" נוסף. בהדרכה אמורים לעסוק בפיתוח מיומנויות רגשיות ותקשורתיות של המטפלים - חשוב להקנות למטפלים כלים ספציפיים לעבודה עם ביטויי רגשות עזים ועם קונפליקט. הדבר חשוב לטיפול במערכת משפחתית רחבה בשילוב כל המעורבים בתהליך הטיפול. כמו כן תימשך ההדרכה לאורך זמן ותסייע להתאמת הטיפול לשינויים דינמיים במהלכו. ההדרכה תעסוק בשאלות כגון איך מציבים גבול בלי לפגוע בברית הטיפולית, אם למטפל יש חובה למסור מידע לבית המשפט ואיך להתמודד עם הטיות של העדפת אחד מבני הזוג.

העבודה בתחום הגירושים דורשת טיפול עצמי והדרכה או התייעצות מתמידים ורפלקציה כדי להתמודד עם מצבי לחץ. נדרשות מודעות עצמית וקביעת גבולות ברורים: חשוב שתהיה מודעות להשלכות האישיות של העבודה כחלק מהתקשרות עם זוגות במתח גבוה. חשוב לברר ולעצור לשיקול דעת כשמשתלט מתח פנימי. נחוץ כמובן ידע על השפעות אפשריות של הגירושים על כל בני המשפחה והתייחסות להן. יש לציין אפשרויות לכמה דפוסי הדרכה למטפלים. בתוכנית ההדרכה בנושא גירושים יכולה להיות סדנה שיועלו בה תכנים מקצועיים ויינתנו בה דפי עבודה ובהם מקרים ודפי עזר מסכמים. כמו כן אפשר להוסיף להדרכה מצגות ותרגילים קבוצתיים, לשלב ניתוח מקרים בדיון מנחה ולאפשר מקום לכתיבה אישית של המשתתפים. בנספח מופיע סיכום ההנחיות להתמודדות עם בעיות שמתעוררות בזמן טיפול בזוגות במשבר נישואים.

עם כל אחד מבני המשפחה. תגובות ההעברה הנגדית הבעייתיות של המטפל עלולות לעורר תגובות נגד אחד או יותר מבני המשפחה. ישנם ביטויים רבים להעברה נגדית. למשל, המטפל תומך יתר על המידה או מנסה להתיידד יותר מדי עם המטופל שלו וחושף את עצמו, או המטפל פועל כנגד רגשות לא נוחים בדרך שלילית, ובכלל זה ביקורתיות יתר, ומעניש או דוחה את המטופל. העברה נגדית נפוצה יותר בקרב מטפלים מתחילים.

מהם סימני האזהרה של העברה נגדית ואיך ידע המטפל שהוא חווה העברה נגדית?

בהכללה אפשר לומר שכשלמטפל יש תגובה רגשית לא הולמת למטופלים הוא חווה העברה נגדית. היא באה לידי ביטוי בסלידה בלתי סבירה, ברגשות חיוביים ניכרים, ברגשנות יתרה ובעיסוק חוזר ונשנה במקרה בין הפגישות. תיתכן מידה של פחד מהפגישה הטיפולית או תחושת אי־נוחות בזמן הפגישה. הטיית העברה נגדית במקרי משמורת ילדים היא בעלת חשיבות רבה (Pickar, 2008). היא עלולה להתעורר בתהליך ההערכה על המקום שתהיה בו משמורת הילדים, והמטפל צריך לשאוף להיות אובייקטיבי וחסר פניות. מעריכי משמורת ילדים עובדים עם סוגיות רגשיות טעונות מאוד שעלולות לקיים אינטראקציה עם הבעיות האישיות שלהם או עם חוויות העבר שלהם, ולכן יש סכנת אובדן האובייקטיביות המקצועית. בטיפול בילדים יש להיות ערים לסימני אזהרה שמתגלים אצל המטפל: פנטזיות על הצלת הילד ממצבו, התעלמות מהתנהגותו הסוטה של הילד, עידוד הילד להתנהג בצורה מסוימת או פיתוח רגשות הגנה מוגזמים. תגובות המטפלים יכולות לבוא לידי ביטוי בעומס רגשי ובהרגשת מיאוס עקב עיסוק חוזר במאבקי כוח, נקמנות ומניפולציות בין בני הזוג וכן בהרגשת חוסר אונים בהתמודדות עם עמדות קוטביות, מנוגדות ודיווחים סותרים ושקריים שמלווים בחוסר שיתוף פעולה. חשיפה חוזרת למצוקה ולקונפליקטים ממושכים עלולה לגרום שחיקה מקצועית, ולכן יש להציב גבולות ברורים וליצור מנגנוני תמיכה ותחזוקה רגשית למטפל (Gehlert et al., 2013).

אם כן, איך מתמודדים עם האתגרים הללו ביעילות?

עד כה תיארנו את האתגרים והצענו דרכי התמודדות עם כל אתגר. הצענו להתמקד בעיקר בהעלאת המודעות לאותן

ייעוץ לזוגות במשבר נישואים: לתשומת לב המטפלים - טיפים לניהול פגישות טיפוליות קשות

הבנת הדינמיקה

המפגש עם בני זוג בטיפול מעלה מצבים מורכבים שנובעים בין השאר מאופי בני הזוג, ממבנה האישיות שלהם ומדפוס התקשורת האופייני להם. כל אלה מחייבים תשומת לב ותגובות הולמות מצד המטפלים. למשל, נרקיסיסטים עשויים להיראות כריזמטיים, בטוחים בעצמם אך חסרי אמפתיה, רגישים מאוד לביקורת ונוטים להאשים אחרים. בעלי הפרעת אישיות גבולית מגיבים בעוצמה רגשית, לעיתים קרובות בצורה קוטבית (שחור-לבן), והם בעלי נטייה לחרדת נטישה ולהתפרצויות פתאומיות.

להלן ההנחיות למטפלים

שמירה על גבולות ברורים

- יש להגדיר מראש את הכללים - אופן הדיבור, זמני דיבור שווים, איסור להאשים.
- אם צד אחד משתלט, צריך להתערב מייד ולהחזיר את האיזון:
- "כדי שהשיח יהיה פרודוקטיבי, כל צד יתייחס לעצמו בלבד כרגע".
- לא להיגרר להסברים רגשיים - יש לשמור על עמדה עניינית ומוגדרת.

ניטרליות לצד מודעות רגשית

צריך לנסות שלא להיתפס על ידי צד אחד כ"בעל ברית" - נרקיסיסטים מחפשים בריתות שמבוססות על סמכות. יש להימנע מהזדהות יתר עם "קורבן" - לעיתים בעלי הפרעת אישיות גבולית יציגו את עצמם ככ באופן מוחלט. יש להקשיב באמפתיה אך לשמור על עמדה שווה כלפי שני הצדדים.

ניסוח בשפה זהירה ולא שיפוטית

במקום לומר, "אתה מאשים כל הזמן" אפשר לומר, "נראה שכרגע השיח ממוקד באחר ולא בכך - ננסה להתמקד בזווית האישית שלך". במקום לומר, "זה לא רלוונטי עכשיו" אפשר לומר, "נחזור לנושא המרכזי כדי להישאר ממוקדים במטרה שהגדרתם".

ניהול זמן והתכוננות נפשית

יש לקבוע פגישות קצרות יותר (30-45 דקות) אם יש מתח רגשי גבוה. כדאי לשקול עבודה נפרדת (shuttle mediation) כאשר צד אחד משתיק או מאיים. שמרו על עצמכם - פגישות כאלה שואבות אנרגיה נפשית. תכננו הפוגות.

קידום הסכמות ריאליות

למשל, נרקיסיסטים עשויים לדרוש "ניצחונות" - צריך לעזור למסגר מטרות בדרך של רוח הדדי. בעלי דפוס אישיות גבולי עשויים להרגיש נטישה בכל פשרה - צריך לעזור למסגר הסכמות כצעד של שמירה על קשר עם הילדים, לא כהפסד.

כלים מומלצים למטפל

- כתיבה משותפת בזמן אמת על לוח יוצרת הרגשת סדר ובהירות.
- טכניקת שלושת השלבים: עובדות, רגשות, צרכים (מצננת רגשות קיצוניים).
- סיכומים קצרים בזמן הפגישה לחיזוק המציאות והקונקרטיות.

ביטויים התנהגותיים של הפרעות אישיות בתהליך גירושם

- כאמור, אחד הקשיים המרכזיים של מטפלים נובע מהעובדה שהבעייתיות של הליכי הגירושם כרוכה לעיתים תכופות בהפרעות אישיות קשות, שזורה בהן ומביאה אותן לידי ביטוי.

תמרוני האזהרה

- שימוש בילדים ככלי רגשי או טקטי.
- נרטיב חד־צדדי קבוע ("אני הקורבן והוא המפלצת").
- סרבנות גישור קבועה.
- הוצאת כספים או רכוש ללא ידיעת בן הזוג.
- איומים גלויים או מרומזים (פיזיים, רגשיים, כלכליים).

נרקסיזם

- תחושת עליונות ובוז כלפי בן הזוג.
- מאבק משפטי שמונע מנקמה או משליטה.
- התעקשות על "ניצחון" גם במחיר טובת הילדים.
- הכפשה פומבית של בן הזוג (ברשתות, בבית הספר וכדומה).
- קושי בקבלת אחריות רגשית או הורית.
- נטייה לניכור הורי לצורך שליטה.

אישיות גבולית (BPD)

- התקפי זעם ותגובות אימפולסיביות.
- מעברים קיצוניים בין שלושה מצבים - תחנונים, פיוס ושנאה.
- חרדת נטישה עזה שגורמת לאיום, הפחדה או מניפולציה.
- שימוש בילדים ככלי רגשי במגעים עם בן הזוג.
- קושי בסיום תהליך - נתק רגשי או קשר תלותי חוזר.
- תלותיות - קושי עצום להחליט להתגרש.
- היצמדות לבן הזוג גם כשהקשר פוגע.
- פחד מהבדירות הכלכלית או החברתית.
- ויתורים רבים מדי בהסכם בגלל פחד לאבד תמיכה.
- קושי להחזיק בגבולות במגעים עם בן הזוג או עם עורכי הדין.

פרנויה

- חשדנות כרונית - נטייה לחשוב שבן הזוג "זומם".
- סירוב לחשוף מידע אישי או לשתף פעולה בהסכם.
- פרשנות קונספירטיבית להמלצות המגשרים או המטפלים.
- הקלטות, תיעודים מיותרים או תביעות חסרות בסיס.
- קושי להגיע להסכמה בגלל חוסר אמון.

אנטי־סוציאליות או פסיכופתיה

- חוסר אמפתיה - אין התחשבות ברגשות הילדים או בני הזוג.
- שקרים, מניפולציות והסתרת רכוש.
- שימוש בקסם אישי כדי להשפיע על עורכי הדין או על השופטים.
- הפרת צווים או הסכמות בקלות.
- התנהגות עבריינית או אגרסיבית כלפי בני משפחה.

אישיות אובססיבית-קומפולסיבית (OCPD)

- התעקשות על שליטה בפרטים הקטנים בהסכם.
- קושי לשחרר שליטה או להתגמש.
- התארכות התהליך בגלל פרפקציוניזם או דרישות נוקשות.
- קושי לעבור הלאה - צורך להוכיח צדק גם כשזה לא מועיל.

דגשים טיפוליים למטפלים

- יש להבחין בין קשיים רגשיים זמניים ובין מאפייני הפרעת אישיות כרונית.
- לא כל התנהגות קשה היא הפרעת אישיות.
- השילוב של אבחון מוקדם, תמיכה טיפולית והכוונה למנגנוני גישור מתאים מפחית נזק לילדים ולמערכת.

התנהגויות "אדומות" בתהליך גישור בגירושים

לא רק בפגישות טיפוליות אלא גם בתהליכי גישור שהמטפל מעורב בהן או מלווה אותן יש התנהגויות שהן בחזקת "רמזור אדום".

שליטה וניצול

- אחד הצדדים מדבר כל הזמן, משתלט על השיח ואינו מאפשר מקום לאחר.
- ניסיון להפחיד או לזלזל בצד האחר ("הוא לא מבין כלום", "היא משוגעת").
- שימוש בידע משפטי או באיום ב"עורך דין חזק" כמנוף לאיומים.
- צד אחד מכתוב את תנאי ההסכם מראש ומסרב לדון באמת.
- מניפולציה רגשית
- דמעות מוגזמות, "הצגות" או התמוטטויות שמכוונות לסחיטה רגשית.
- תיאור עצמי כקורבן קבוע בלי קבלת אחריות על שום חלק בקונפליקט.
- שימוש בילדים: "הילדים אומרים לי שהם לא רוצים ללכת לאימא", "אני אשמור עליהם טוב יותר".
- דפוסי ניתוק או בלבול
- חוסר עקביות קיצוני בגרסאות של אחד הצדדים.
- ביטול חוזר ונשנה של פגישות בלי סיבה ברורה.
- תגובות שטחיות או לא מחוברות רגשית (בעיקר באישיות נרקיסיסטית או אנטי-סוציאלית).
- חשדנות קיצונית
- הקלטת כל פגישה, גם עם המגשר.
- סירוב לחתום על כל מסמך בלי התייעצות עם כמה עורכי דין.
- ראיית כל צד שלישי כ"נגדו" (גם את המגשר או המטפל או המומחה).

נזק פוטנציאלי לילדים

- ניכור הורי גלוי: הסתה ישירה של הילדים נגד ההורה האחר.
- סירוב לחשוף מידע חשוב שנוגע לילדים.
- בקשות לא ריאליות שנוגעות למשמורת ("אני רוצה שהילדים יהיו אצלי 100%").
- התנהגות אנטי-חברתית
- שקרים ברורים (למשל אי-גילוי חובות או נכסים).
- הפרות חוזרות של החלטות זמניות של בית משפט או הסכמות קודמות.
- שימוש ב"קסם אישי" או במניפולציה כדי לשכנע את המגשר ואחר כך התנהגות שונה כלפי הצד האחר.

מטרה	פעולה מומלצת
- הגנה משפטית וביטחון תהליכי - זיהוי מניפולציות ושינוי הנרטיב - אם יש חשש להפרעת אישיות של ממש - כאשר יש סיכון ממשי לאחד הצדדים או לילדים	- תיעוד מדויק של כל מפגש - מעקב אחר עקביות התכנים בטיפולים - הפניה לגורם טיפולי או להערכה פסיכולוגית - הפסקת הגישור או מעבר להליך רשמי

מקורות

- לוי-שיף, ר' ורביב, ע' (2024). שנינו לחוד, גירושים: השלכות ודרכי התמודדות. הוצאת אמציה.
- Amato, P. R. (1994). Life-span adjustment of children to their parents' divorce. *The Future of Children*, 143–164. <https://doi.org/10.2307/1602482>
- Anderson, J. (2014). The impact of family structure on the health of children: Effects of divorce. *The Linacre Quarterly*, 81(4), 378–387. <https://doi.org/10.1179/0024363914Z.000000000087>
- Andrean, T., Ming, D., & Sahertian, N. L. (2021). Divorce in the side of a marriage counselling values. *European Journal of Theology and Philosophy*, 1(1), 10–15. <https://doi.org/10.24018/theology.2021.1.1.1>
- Ballard, R. H. (2014). Hearing the voice of the child in divorce, in M. K. Miller, J. Chamberlain, & T. Wingrove (Eds.), *Psychology, law, and the wellbeing of children* (pp. 121–137). Oxford University Press; Oxford Academic. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199934218.003.0008>
- Berman, R. (2018). Children's influence on dual residence arrangements: Exploring decision-making practices. *Children and Youth Services Review*, 91, 105–114. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.05.038>
- Bertolino, R. (2013). *Helping clients heal from divorce: A therapist's guide*. Routledge.
- Birnbaum, R., & Saini, M. (2012). A qualitative synthesis of children's participation in custody disputes. *Research on Social Work Practice*, 22(4), 400–409. <https://doi.org/10.1177/1049731512442985>
- Cashmore, J., & Parkinson, P. (2009). Children's participation in family law disputes. The views of children, parents, lawyers, and counsellors. *Family Matters*, 82, 15–21. <https://doi.org/10.1177/1049731512442985>
- Charkoudian, L. (2012). Just my style: The practical, ethical, and empirical dangers of the lack of consensus about definitions of mediation styles. *Negotiation and Conflict Management Research*, 5(4), 367–383. <https://doi.org/10.1111/j.1750-4716.2012.00113.x>
- Deck, P., Eisensmith, S., Skinner, B., & Cafaro, J. (2023). Identifying indicators of high-conflict divorce among parents: A systematic review. *Advances in Social Work*, 23(2), 392–408. <https://doi.org/10.18060/26384>
- Gehlert, K. M., Pinke, J., & Segal, R. (2013). A trainee's guide to conceptualizing countertransference in marriage and family therapy supervision. *The Family Journal*, 22(1), 7–16. <https://doi.org/10.1177/1066480713504894>
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221–233. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.63.2.221>. PMID: 1403613
- Holt, S. (2018). A voice or a choice? Children's views on participating in decisions about post-separation contact with domestically abusive fathers. *Journal of Social Welfare and Family Law*, 40(4), 459–476. <https://doi.org/10.1080/09649069.2018.1519653>
- Johnston, J. R., & Goldman, J. R. (2010). Outcome of family counseling interventions with children who resist visitation: An addendum to Friedlander and Walters (2010). *Family Court Review*, 48, 112–115. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2009.01292.x>

- Koppejan-Luitze, H. S., van der Wal, R. C., Kluwer, E. S., Visser, M. M., & Finkenauer, C. (2020). Are intense negative emotions a risk for complex divorces? An examination of the role of emotions in divorced parents and co-parenting concerns. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(2), 765-782. <https://doi.org/10.1177/0265407520972189>
- Lange, A. M., Visser, M. M., Scholte, R. H., & Finkenauer, C. (2021). Parental conflicts and posttraumatic stress of children in high-conflict divorce families. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 15(3), 615-625. <https://doi.org/10.1007/s40653-021-00410-9>
- Larsen, L., Buchmann, N., Morbech, M., Holt, T., Roysam, E., & Helland, M. S. (2024). Cohort profile: The dynamics of family conflict (Fam C) study in Norway. *British Medical Journal Open*, 14(8). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-080772>
- Lebow, J., & Snyder, D. K. (2022). Couple therapy in the 2020s: Current status and emerging developments. *Family Process*, 10, 1-27. <https://doi.org/10.1111/famp.12824>
- Lebow, J. L. (2023). Divorce issues in couple therapy. In J. L. Lebow & D. K. Snyder (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (6th ed., pp. 472-491). The Guilford Press.
- Misurell, J. R., & Schwartz, J. B. (2024). Therapeutic Interventions for high-conflict separated parents families: A road map for early-career therapists. *The Family Journal*, 32(4), 510-521. <https://doi.org/10.1177/10664807241264808>
- Nielsen, L. (2017). Re-examining the research on parental conflict, coparenting, and custody arrangements. *Psychology, Public Policy, and Law*, 23(2), 211-231. <http://dx.doi.org/10.1037/law0000109>
- O'Leary, K. D., & Charles, S. (2024). The role of physical abuse on well-being after separation and divorce. *Partner Abuse*, 15(4), 414-436. <https://doi.org/10.1891/PA-2024-0007>
- Pickar, D. B. (2008). Countertransference bias in the child custody evaluator. *Journal of Child Custody*, 4(3-4), 45-67. https://doi.org/10.1300/J190v04n03_04
- Sander, S., Strizzi, J. M., Øverup, C. S., Cipric, A., & Hald, G. M. (2020). When love hurts: Mental and physical health among recently divorced Danes. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 578083. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.578083>
- Scott, S. B., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Allen, E. S., & Markman, H. J. (2013). Reasons for divorce and recollections of premarital intervention: Implications for improving relationship education. *Couple and Family Psychology Research and Practice*, 2(2), 131-145. <https://doi.org/10.1037/a0032025>
- Shamoon, Z. A., Lappan, S., & Blow, A. (2017). Managing Anxiety: A therapist common factor. *Contemporary Family Therapy*, 39, 43-53. <https://doi.org/10.1007/s10591-016-9399-1>
- Snyder, D. K., & Halford, W. K. (2012). Evidence-based couple therapy: Current status and future directions. *Journal of Family Therapy*, 34(3), 229-249. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2012.00599.x>
- Taylor, N., Fitzgerald, R., Morag, T., Bajpai, A., & Graham, A. (2012). International models of child participation in family law proceedings following parental separation/divorce. *International Journal of Children's Rights*, 20(4), 645-673. <https://doi.org/10.1163/15718182-55680006>
- Tveit, O. B., Gustavson, K., & Helland, M. S. (2023). Children's participation in post-divorce decision-making: The role of conflict and attachment. *Child & Family Social Work*, 28(3), 712-722. <https://doi.org/10.1111/cfs.12997>

"ישובו לעיר חיילים בהמון" - השלכות המעברים התכופים בין אזרחות ובין שירות מילואים: קרעים, אתגרים וכיווני טיפול

תומר מבורך¹ ושבתי פרומן²

תקציר

במאמר זה בחנו את השלכות המעברים התכופים בין שירות מילואים ובין החיים ב"אזרחות" על הנפש, תופעה שפרצה לחיינו עם התארכות מלחמת חרבות ברזל. התמקדנו בחיילי מילואים בתפקידי לחימה ובהשפעות החזרה התכופה למרחב הצבאי על הרגשת הזהות, השייכות והרצף החוויתי. באמצעות כלים מושגיים מהפסיכואנליזה - "סזורה" (ביון), התפוררות העצמי (קוהוט) ומרחב מעבר (ויניקוט) - ניתחנו את החוויה הסובייקטיבית של קרע פנימי שנוצר מהמעברים החדים בין עולמות מנוגדים. השירות החוזר מוצג כאירוע חוזר של קטיעה ברצף העצמי, והקטיעה הזאת עלולה לעורר הרגשת ניכור, בדידות ולעיתים גם שבר ביחסים המשמעותיים. דרך תיאור מקרה קליני משולב ברפלקציה אישית דנו באפשרות ליצור "שלישי" - מושג שמוכן כמרחב פנימי או קשר בין-אישי - אשר יכול לאפשר החזקה, אינטגרציה וחיבור מחודש בין חלקי העצמי ובכך לסייע בשימור תחושת זהות רציפה ומשמעותית לפרק זמן ארוך. בעקבות המשגות התאורטיות הצענו כיווני טיפול שעשויים לסייע למטפלים שמתמודדים עם הרגשות דומות של מטופליהם. המאמר נכתב מנקודת מבט כפולה - זאת של אנשי טיפול בשגרה וזאת של שירות צבאי משותף במילואים.

פרולוג

על דלת הכניסה למרפאה החדשה שלי תלוי שלט ועליו שמי, ועל השולחן ממתינה רשימת המטופלים של היום. מעבר לדלתות הסמוכות יושבים נשות ואנשי צוות טיפול נהדרים ורגישים. הילדים נשארו בגן אחרי חיבוק מהיר. אני בודק שהמחשב עובד, מנסה להתמקם בשגרה החדשה. שבוע לאחר מכן אני כבר "על אפוד", ובידי נשק ותיק רופא.

מבוא

"ניפגש בימ"ח", כתבו בקבוצת הווטסאפ של הפלוגה. ככה זה מתחיל פעם נוספת. חמישה סבבים בשנה וחצי האחרונות, עשרה קרעים - הלוך ושוב, הלוך ושוב.

אני רופא ביחידה לוחמת, עובר מאבחון עדין של מצב רגשי במרפאה לתרגול עצירת דימום פורץ; מהמבט האמפתי בעינו של הורה מודאג לתצפית מפקדים בגזרה; מהמילים המהוססות של ילד בטיפול לקול הפקודה הנוקשה במכשיר הקשר ולקולות הירי במטווח.

המעברים האלה כבר אינם זרים לי, אבל הם לא נעשים קלים יותר. בכל פעם שאני עובר בין הזהויות - אבא, רופא, לוחם, מפקד, מטפל - אני מרגיש כאילו אני משאיר חלק מעצמי מאחור. לפעמים משהו הולך לאיבוד בהילוך המהיר של המעברים. במילואים אני כמעט שוכח שאני מנהל מרפאה, ובאזרחות אני מהסס כששואלים אותי אם "כבר חזרתי". "עובדים על זה", אני עונה.

יותר ויותר אני מוצא את עצמי מתמודד עם השאלה מי אני כשאני "בין לבין", לא במדים ולא במרפאה, לא בבית ולא במוצב. אז אני חווה הרגשת תלישות מצטברת, כאילו הזהות שלי מתפוררת לשכבות שדרוש להן זמן כדי להתאחות. זמן שאינו ברשותי.

המאמר הזה נולד מתוך התפרים הללו - בין זהויות, בין תפקידים, בין עולמות. הוא נועד לתת קול ולגיטימציה לחוויית הביניים הזאת, חוויה שרבים מאיתנו חיים בה אבל מתקשים למצוא לה מילים. הוא נכתב מנקודת מבטו של רופא, של לוחם, של אבא ושל אדם שמבקש להבין.

המעבר בין אזרחות ובין שירות מילואים וחוזר חלילה אינו רק מעבר טכני אלא הוא גם תהליך פסיכולוגי מורכב שמערב שינויים בזהות, בתפקוד ובמערכות היחסים. מבחינת חיילי המילואים כרוך השירות פעמים רבות בגיוס מהיר, בהסתגלות

¹ד"ר תומר מבורך הוא מומחה בפסיכיאטריה של הילד והמתבגר ומנהל מרפאת ילדים ונוער בבית החולים איכילוב, מנחה קליני בחוג לפסיכיאטריה בפקולטה לרפואה ע"ש גריי באוניברסיטת תל אביב ורופא גדודי במילואים. טל': 036947691; דוא"ל: tmevorach@gmail.com

²שבתי פרומן הוא פסיכולוג חינוכי, מתמחה בשירות הפסיכולוגי החינוכי בגוש עציון, מאבחן תעסוקתי באדם-מילוא, מרצה במכללה האקדמית אונו ולוחם במילואים. טלפון: 0542041575; דוא"ל: shabtayf@gmail.com

מיידית לכללים שונים ובחזרה פתאומית לחיים האזרחיים, ולעיתים עליהם להמשיך ולתפקד בתוך כך גם במשפחה או בעבודה. ההבדלים בולטים בכל תחומי החוויה האנושית, החל בלבוש ובאוכל, דרך שפה ותקשורת בין-אישית וכלה בעמדה נפשית ואישית במגעים עם אוהבים ועם אויבים. מעבר זה יוצר עומס רגשי ותודעתי, ובכל פעם נדרשת לו התארגנות נפשית מחודשת. בתחילת מלחמת חרבות ברזל היה נדמה שזהו משבר חולף, תקופה קצרה שלאחריה יהיה אפשר לשוב לחיים המוכרים והרגילים. ואולם עם הימשכות הלחימה נקלעו לוחמי מילואים רבים למעגל סבבים חוזרים ונשנים, ואלה יצרו מעין צורת חיים חדשה. הלוחמים נאלצו אפוא להתמודד עם האתגר החדש הזה, ואותו נסה לחקור במאמר זה.

המעבר בין אזרחות ובין שירות מילואים וחוזר חלילה אינו רק מעבר טכני אלא הוא גם תהליך פסיכולוגי מורכב שמערב שינויים בזהות, בתפקוד ובמערכות היחסים

חוויה של קרע

בהתבסס על המושג סזורה (Caesura), כמו שפיתח אותו ביון (1977) בעקבות דיון קצר של פרויד, אפשר להבין את היציאה לשירות מילואים, ובייחוד את המעבר מהחיים האזרחיים למרחב הלחימה, כמעין חיתוך חריף בנרטיב הנפשי והזהותי של הפרט. הסזורה אינה הפסקה בזמן בלבד אלא היא גם גבול נפשי עמוק שלעיתים נחוה כגבול שאי אפשר לעבור, מעין "סרעפת נפשית" (לדברי ביון) שמפרידה בין עולמות נפשיים שונים אך גם משמשת נקודת מגע ביניהם. מידת החדירות של סזורה מסוג זה עשויה להשתנות על פי הפער בין התפקיד האזרחי ובין התפקיד הצבאי, על פי מידת ההבנה של הסביבה האזרחית את המשרת בשירות הצבאי, בהתאם למיקום השירות הצבאי ומאפייניו וכן בהתאם לאפשרות והיכולת לשמר קשר עם העבר השני של החיים (באמצעות זמינות בטלפון, זמן חופשי ופניות נפשיות). גם תהליכי עיבוד מאוחרים עשויים לאפשר, במידה מסוימת, גישור על נתק הסזורה במצבים מעין אלה בהמשך החיים. ממצאי מחקרים מחזקים את ההבנה הדינמית הזאת. לדוגמה, במחקרם של ואן דר קולק ואחרים (van der Kolk et al., 2005), נמצא כי טראומה מתמשכת יוצרת הרגשת עצמי מקוטע וחוסר רצף בזהות, תופעות שנובעות מקטיעות חדות ולא מעובדות בחוויה הנפשית. כאשר הסזורה אינה חדירה ואינה נתמכת בעיבוד פנימי או בין-אישי היא עלולה להפוך

ממעבר הסתגלותי למוקד של פיצול והתפרקות נפשית. ולא רק במידת החדירות של הסזורה אלא גם בתקופות הביניים אפשר לראות מעין מרחב מעברי (potential space) ויניקוטיאני (ויניקוט, 1971) - מושג שקשור לאזור פסיכולוגי יצירתי בין "הפנים" ובין ה"חוץ" ובו נבנית הרגשת ביטחון פנימי למרות הקטיעות החיצוניות והפנימיות. במצב גבול זה משולבים רבדים שונים של מציאות (ואולי גם של דמיון), ובזכותם יכול החייל-האזרח להתמודד עם דרישות סותרות ולקיים תהליכים נפשיים רגרסיביים לצד הסתגלותיים. מחקרים מעידים שמרחבי מעבר תורמים לשימור הרגשת זהות ולהפחתת לחץ במעברי חיים קיצוניים (Kalmanowitz & Ho, 2017). עם זאת במשך הזמן עלולה החוויה המעברית להיות מאתגרת במידה מסוימת, בייחוד בגלל סבבי שירות מילואים מתמשכים. יציאה לחופשה בבית בזמן שירות מילואים אינה חזרה מלאה לעולם האזרחי אלא רגע מתעתע של תלישות. ומלבד זאת, המתח הקיים בין לוחם קרבי ובין אזרח ובן משפחה מאתגר את היתכנותו של קיום מרחב מעברי לפרק זמן ארוך שבו שני המצבים קיימים במקביל ולא זה על חשבון האחר. היעדר מרחב מעברי פוטנטי עלול אפוא לפגוע באותנטיות של העצמי כאשר האדם נדרש להביע ולבטא מערכת התנהגויות חיצוניות שאינן משקפות את האני האמיתי שהוא רגיל לו בחיים ה"רגילים". החזרה הצפויה לשירות מחזיקה את שריר הדריכות מכווץ גם בזמן השהות בבית, כהכנה למעבר הבא הצפוי להגיע בכל רגע, כך שהרפיה של ממש אינה אפשרית. כדי לעודד הסתגלות בונה יש להבנות את האפשרות ליצור מרחב מעברי יציב דיו שייתכנו בו חוויות דמיון, משחק ויצירתיות כגשר שיתאפשר בו שילוב הדרגתי בין חלקי עצמי סותרים כמו בין הלוחם ובין האזרח (מבורך ופרומן, 2024).

תיאור מקרה - כרמל

כרמל, בן זוג ואב לשלושה, מהנדס בניין במקצועו ולוחם במילואים, חווה קושי רב במעברים שבין השירות הצבאי ובין החיים בביתו. בזמני היציאה מהמילואים הוא הוצף בהרגשות מבלבלות ולא מוכרות. תלישות, חרדה ודחפים סותרים התערבבו זה בזה - דחף לעסוק בעבודה, דחפים מיניים, רצון לפגוש חברים רחוקים ובה בעת לא לראות איש. לצד זה הופיעו התנהגויות אופייניות פחות כגון קושי לקבל החלטות ודחפים לקניית אוכל ובגדים. גם כששהה בבית הרגיש כרמל לעיתים קרובות עצבנות, אכזבה וריחוק מבני המשפחה, ובת זוגו אכן סיפרה כי אינה מרגישה בנוכחותו המלאה גם כשהוא בבית. עם הזמן והתמשכות סבבי המילואים, והודות לתהליך טיפול פרטני בגישה דינמית, למד כרמל לזהות

כלומר חרדת התפרקות.

המושג חרדת התפרקות מתואר בתאוריה הקוהוטיאנית כמצבי קיצון שבהם העצמי חווה אובדן ארגון נפשי בסיסי. קוהוט הבחין בין חרדה רגילה שנובעת מקונפליקטים פנימיים ובין חרדת התפרקות שהיא עמוקה ממנה ונחוות כאיום על עצם הקיום של העצמי. במצבים כאלה עלול האדם להשתמש במנגנוני הגנה לא מודעים כמו פיצול או התכחשות כדי לשמור על הרגשת שלמות פנימית. המעבר הפתאומי בין מסגרות, בעיקר כאשר אין תמיכה מספקת, עלול לעורר חוויה כזאת. עם הגורמים שמנה קוהוט להתפתחות חרדת ההתפרקות נמנה הצורך להיות שייך, להרגיש חלק ממשוה. קוהוט ראה בהרגשת השייכות מרכיב מרכזי בבניית זהות מגובשת - כאשר האדם אינו מרגיש שייך נפגעת הרגשת הקוהרנטיות של העצמי. המעברים התכופים והלא צפויים בין מרחבי החיים גורמים לאובדן האמון של הסביבה בנוכחות הסובייקט, וממילא הרגשת השייכות מתערערת.

החזרה הצפויה לשירות מחזיקה את שריר הדריכות מכווץ גם בזמן השהות בבית, כהכנה למעבר הבא הצפוי להגיע בכל רגע, כך שהרפיה של ממש אינה אפשרית. כדי לעודד הסתגלות בונה יש להבנות את האפשרות ליצור מרחב מעברי יציב דיו שייתכנו בו חוויות דמיון, משחק ויצירתיות כגשר שיתאפשר בו שילוב הדרגתי בין חלקי עצמי סותרים כמו בין הלוחם ובין האזרח

רצף החוויה וגיבוש הזהות

המעבר התכופ החוזר והלא יציב מהבית לשירות המילואים ולהפך שובר את הרגשת הרצף של הזמן והזהות. חיילים רבים חווים היעדר עוגן, זרות בביתם ולעיתים אפילו אובדן הרגשת שייכות. ההרגשה שהחיים "מושהים" תמיד או מתקיימים בשני מישורים במקביל מקשה על גיוס משאבים להתמודדות עם המעברים, והמצב הזה גורם להם עייפות נפשית ומעצים את הרגשת הבידוד. גם הידיעה הנרכשת שכל תהליכי השגרה עתידים להיגדע באיבם בזמן הלא רחוק מאיימת על ההנעה ועל המחויבות לתהליכים כאלה. יתרה מכך, גם חוויות הזמניות של השירות הצבאי, פרק זמן שיש לו תאריך סיום מתוכנן, אינה מאפשרת בנייה של רצף חוויתי עמוק ומתמשך. בניית העצמי האמיתי נפגמת בגלל קטיעות הרצף התכופות למרות ההישגים הממשיים במציאות. במילותיו של ויניקוט, "העצמי האמיתי הוא הפוטנציאל המולד של הילד לחוות המשכיות קיומית ולרכוש

את ההתנהגויות וההרגשות האלה וסיגל לעצמו אופנים להתמודדות איתן. בין היתר הוא נטה להשתנות מעט טרם כניסתו לביתו, האט את קצב נסיעתו, עצר במקומות קבועים ובעיקר למד לקבל את ההרגשות וההתנהגויות החדשות ולהפוך אותן למוכרות. בזכות מעבר איטי והדרגתי זה התאפשר תהליך מעבר כמו שתיארנו לעיל כמעבר מסורה בלתי חדירה כמעט, סזורה שמזדעזעת מהמעבר בין הצבאי ובין האזרחי, בין חלקי עצמי מופוצלים ולא מתכתבים, אל עבר מרחב מעברי חדש ובו עולמות סותרים. כרמל עובר מהרגשות קשות ולא מוכרות של תלישות וחרדה לזיהוי החלקים האלה, שהייה בהם וקבלתם. היכולת לשהות בהם, ללמוד אותם ו"לשחק" בהם (כמו שתיארנו במאמר "מרחב שיח משחקי במציאות מלחמה", ראו מבורך ופרומן, 2024) מאפשרת התמודדות מסוימת עם פיצול הזהויות במנעד שבין הצבאי ובין האזרחי, בין החיצוני ובין הפנימי.

אמון בארגון העצמי

תאוריית העצמי של קוהוט (Kohut, 1971) מעידה על חשיבותה של הרגשת קוהרנטיות והמשכיות בזהות האישית. כאשר הזהות נחלקת בין שני עולמות בעלי כללים, שפה וסמלים שונים עלול להיווצר עצמי מפוצל (self-fragmentation). אומנם חוויות החיים במילואים משתנה בין מסגרות צבאיות ובין תפקידים שונים, אך המכנה המשותף ביניהם רחב למדי ונבדל במובהק מהחיים האזרחיים על גווניהם. כללי ההתנהגות המקובלים, דפוסי התקשורת והשפה, הנראות החיצונית והתפקודים הראשוניים נבדלים מאוד אצל מרבית חיילי המילואים בתפקידי לחימה לעומת חייהם בבית. די לציין לדוגמה את ההבדל המהותי שמרגיש החייל הפשוט בין האחריות והעצמאות בחייו האזרחיים ובין מילוי הפקודות בצבא. קונפליקטים בין-אישיים עלולים לנבוע מהפער בין המיומנויות הנדרשות בכל מרחב: תקשורת אזרחית אמפתית לעומת תקשורת צבאית פונקציונלית, ויסות רגשי והשהיית תגובה לעומת תגובתיות מהירה, ואינטימיות לעומת משמעת. לא מפתיע אפוא לשמוע מחיילים, מבנות זוג ומאנשי טיפול שנחשפים לאוכלוסיות הללו על קשיים בהשתלבות המחודשת בזוגיות, בהורות ובמעגלים חברתיים שונים (ראו למשל זרח, 2024). המעברים החוזרים בין מסגרות החיים השונות והפער הגדול ביניהן אינם רק שינוי טכני של מעבר מעולם אחד למשנהו אלא הם מטלטלים את חוויות הזהות. מעבר פתאומי כזה עלול להוליד חרדה עמוקה, שכן העצמי נדרש להתאים את מבנהו ולוותר על חלקים ממנו כדי לשרוד בכל אחד מהעולמות. במקרים מסוימים גולש תהליך זה אל חוויה של אובדן לכידות ושל סכנה לקיום הנפשי עצמו -

בדרכו שלו ובקצב שלו מציאות נפשית פנימית וסכמת גוף אישית" (ויניקוט, 2009, עמ' 202). ויניקוט התכוון בדבריו לשלבים מוקדמים מאוד בגיבוש העצמי, ואילו על פי גישתו של אריקסון (Erikson, 1968, 1987), סוף גיל ההתבגרות הוא השלב שבו הקונפליקט המרכזי העומד לפתחו של האדם הוא גיבוש לעומת טשטוש זהות (identity vs. role confusion). לדבריו, המערכת המרכזית המאפשרת התמודדות מוצלחת עם הקונפליקט בשלב זה היא קבוצת השווים המעצבת את הסביבה שהזהות מתגבשת בה. אם כן, ההזרה של לוחם המילואים ממכלול קבוצות השייכות האזרחיות שלו ושיוכו אל קבוצת השווים הצבאית תשפיע בהכרח על המשך גיבוש הזהות שלו, שכן תיווצר תחלופה בין מערכות תמיכה ותפיסות זהות שונות ולעיתים אף סותרות. מלבד זאת, קושי בשלב זה יגרום לדברי אריקסון לא רק בעיות בנאמנות לעצמי, רכיב מרכזי בזהות מגובשת, אלא גם בנאמנות זוגית ובפיתוח יחסים אינטימיים, תלונה שכיחה ובעייתית במיוחד שבאה לידי ביטוי לאחר השיבה הביתה.

נוסף על כך, לא מעט אזרחים-חיילים אשר מקצתם נמצאים בשלב בניית הזהות המקצועית שלהם מתמודדים עם ערעור על הזהות הזאת בזמן סבבי המילואים. הערעור בא לידי ביטוי בירידת מוטיבציה לחזור לעבודה, ברצון להחליף תפקיד ומקום עבודה ואף בספקות קיומיים בדבר האותנטיות של הזהות המקצועית שהתחילו לבנות לעצמם. בתאוריית סטטוס הזהות של מרסיה (Marcia, 1966) מוצע שזהות מקצועית מתגבשת באמצעות תהליכי חקירה ומחויבות, ומעברים תכופים בין זהויות עלולים להחזיר אדם למצב של מורטוריום (תקופת ביניים). המסגרת הזאת מרחיבה את התפיסה של אריקסון בקשר למשבר הזהות כאשר נוצר בלבול תפקידים, ומודגש בה האופן שבו המעבר המחזורי בין סביבות עלול לשבש את התפתחות העצמי המקצועי. בהקשר הזה באה הסזורה לידי ביטוי, כמו שהזכרנו קודם לכן, כאותו חיתוך חריף בנרטיב הנפשי והזהותי של הפרט ומאפשרת להבין כיצד סבבי מילואים חוזרים ונשנים יוצרים נתק מתמשך ברצף ההתפתחות המקצועית האזרחית, מקבעים את הפרט במצב מתמשך של מורטוריום ומערערים את זהותו התעסוקתית.

השלישי המגויס

במציאות שבה מעברים חדים וקטיעות תכופות מאפיינים את שירות המילואים נדרשת הזהות להתמודד עם מורכבות שחורגת מגבולות "מרחב המעבר" שהגדיר ויניקוט, מרחב אשר נועד לאפשר שילוב בין העולם הפנימי והחיצוני דרך סמלים ומשחק (מבורך ופרומן, 2024). ביון (Bion, 1962)

תיאר חוויות גולמיות כמו רגשות עזים או רגשות מבלבלים כרכיבי ביתא - תכנים לא מעובדים שהנפש אינה יכולה לחשוב עליהם. לדבריו, פונקציית אלפא נועדה לעבד חוויות אלה ולהפוך אותן לייצוגים שאפשר להבין, לחשוב ולדבר עליהם. כאשר הפונקציה הזאת פועלת היטב נוצר תהליך של הכלה וחשיבה; כאשר היא חסרה עלול האדם להרגיש מוצף ולפרוק את התכנים האלה באופן לא מודע. החייל-האזרח חשוף להצפה של חוויות רגשיות גולמיות (רכיבי ביתא לדברי ביון) שנובעות מהמתח המתמיד בין הזהות האישית, המשפחתית והמקצועית, בין אוטונומיה ובין משמעת ובין מגוון מצבים רגשיים מנוגדים. ובהקשר הזה נשאל כעת את מושג ה"שלישי", מושג מרכזי בתאוריה הפסיכואנליטית ההתייחסותית.

אוגדן (Ogden, 1994) תיאר את השלישי כמרחב נפשי בין-סובייקטי שמתאפשר בו הכלה ועיבוד של קוטביות תודעתית. בתוך מרחב זה נוצרת ישות פסיכולוגית חדשה שמכילה סתירות ומשלבת היבטים מנוגדים ועל כן היא תומכת ביצירת זהות שלישית אינטגרטיבית. בהשאלה לחווית המילואים של הימים האלה פועל מרחב זה כמכל שמאפשר, באמצעות פונקציית אלפא, לעבד את רכיבי הביתא הגולמיים ולהופכם לרכיבי אלפא, כלומר לחוויות בעלות משמעות שאפשר להכיל בנפש. בהרחבה הזאת נוגע השלישי למרחב הדיאלקטי הפנימי בין "העצמי הלוחם" ובין ה"עצמי האזרחי-המשפחתי-המקצועי". מרחב זה אינו מטשטש את ההבדלים בין העולמות ואינו יוצר פיצול אלא מציע אינטגרציה דינמית שמאפשרת תנועה והכלה הדדית. בזכות הזהות האינטגרטיבית הזאת יכול חייל המילואים להביא אלמנטים מעולמו האזרחי אל המרחב הצבאי ובה בעת לשלב היבטים מעולם הלחימה בחייו האזרחיים מבלי שהם יהפכו להרסניים. מנגנון זה תומך ביצירת זהות שלישית מסתגלת: לא כשילוב טכני פשוט בין ה"לוחם" ובין ה"אזרח" אלא כמבנה דינמי פתוח שמאפשר דיאלוג פנימי בין היבטים מנוגדים כגון נוקשות צבאית לצד גמישות רגשית או כל דיכוטומיה אחרת. עקב זאת אפשר לשמור על רציפות ועל לכידות פנימית גם באירועים וקטיעה של חיים כפולים. הזהות האינטגרטיבית הזאת, השונה מפיצול פשוט, נבנית לדברי ביון (שם) באמצעות "יכולת החשיבה", והתפתחותה תלויה ביכולת הכלה מספקת (container-contained) אם כיכולת רגשית פנימית של הפרט ואם בעזרת תמיכה חיצונית.

בזכות הסתמכות על מושג השלישי במרחב הטיפולי אפשר לגבש גישה אינטגרטיבית. הגישה הזאת מנחה את המטופל להתבונן במתח שבין חלקי העצמי (ה"לוחם" וה"אזרח")

הישענות על יכולת הכלה. התמודדותו של תבור מבחינה את עצמה מהקושי בכינון מרחב מעברי ויניקוטיאני יציב בתנאי לחץ קיצוניים וממחישה את הפעלת המנגנונים הנפשיים התומכים ביצירת זהות שלישית אדפטיבית גם במציאות מקוטעת.



הנחות

ההלכה היהודית נדרשה להגדיר מהו מעבר מקום במסגרת דיני הלכות שבת שלפיהן אסור להעביר חפץ מרשות אחת לאחרת (תלמוד בבלי, מסכת שבת, דפים ב-ג). ההגדרה ההלכתית קובעת שמעבר מקום תלוי בעשיית שתי פעולות בחפץ - עקירתו ממקום אחד והנחתו באחר. אם נשתמש במערכת המושגים הזאת בהשאלה לנושא הנידון כאן, הרי היציאה למילואים היא עקירה בוטה ומובהקת, קריעה של רקמת החיים התקינה. החזרה לשגרה זוקקת פעולה של הנחה, בחינת המקום שבו הסובייקט מסוגל להניח את עצמו ולמצוא מנוח. אם אפשרי הדבר, רצוי ליצור אזורי נוחות ואולי אפילו מקום להנחה מסוימת, שכן ככל שחוזרים על המעברים הללו הם נעשים קשים יותר ויותר, שלא כמו בחשיפה הדרגתית אלא כמו בקרע ברקמת העור שמתאחה בקלות בפעם הראשונה אבל בקושי רב הרבה יותר עם כל פציעה חוזרת. אם כן, איך אפשר להניח, למצוא את הנוחות שאבדה בסערה? חפץ מונח בצורה הבטוחה ביותר כשיש מי שיאחז בו, או בשפה הוויניקוטיאנית, כשיש סביבה מחזיקה. אם נקרעה רקמת החיים של היחיד שוב ושוב ושוב, הרי שסביבתו נדרשת להיות בעבורו רקמה אנושית אחת חיה. אפלפלד (כנרת זמורה ביתן, 2014) סיפר על תיאור שהחליט לשוב לבדו לביתו לאחר סבלות המלחמה. בתחילת המסע מילאו היעדר הסביבה החברתית והחוסר במצרכים בסיסיים

מנקודת מבט שאינה שיפוטית ואינה מזדהה באופן בלעדי עם צד אחד. לדוגמה, אפשר לסייע לחייל־אזרח באמצעות יצירת מרחב שבו התחושות והדימויים של חלקי העצמי השונים נפגשים ומתכתבים באמצעות כלים טיפוליים כמו מטא־קוגניציה ודמיון מודרך. הגישה הזאת עשויה לתרום לפיתוח גמישות שתאפשר אינטגרציה הדרגתית של זהויות סותרות ומניעת פיצול. גישת השלישי משמשת מודל התמודדות פסיכולוגית עם המציאות הנפשית המורכבת של לוחם המילואים־האזרח ומתמקדת בדרכי עיבוד רגשי ואינטגרציה זהותית מבלי להידרש לשאלת נכונות מדיניות הגיוס המתמשך והמחיר הנפשי הכרוך בה.

חיילים רבים חווים היעדר עוגן, זרות בביתם ולעיתים אפילו אובדן הרגשת שייכות. ההרגשה שהחיים "מושהים" תמיד או מתקיימים בשני מישורים במקביל מקשה על גיוס משאבים להתמודדות עם המעברים, והמצב הזה גורם להם עייפות נפשית ומעצים את הרגשת הבדידות

תיאור מקרה - תבור

תבור הוא עובד סוציאלי בזהותו האזרחית, אב לשניים וחייל מילואים. בסבבים הממושכים בשירותו הוא חווה מעברים חדים בין עולמות בעלי דרישות מנוגדות. בתחילת שירות המילואים יצרה חשיפתו לנוקשות הצבאית קונפליקט עם רגישותו האזרחית והטיפולית, והוא בא לידי ביטוי בהרגשת פגיעות ולעיתים באימוץ תגובות קיצוניות. בד בבד עלו אצלו שאלות בקשר לזהותו המשפחתית, והוא הרגיש כי דחפים פנימיים מאיימים על מבנים קיימים בחייו. ההתמודדות הראשונית הזאת לוותה בהרגשת פיצול ובהלה. ועם זאת הצליח תבור לנווט בהדרגה את דרכו לתהליך אדפטיבי באמצעות השקעה מוגברת בקשרים משפחתיים ויכולת חדשה לפתוח בדיאלוג כן על מתחיו הפנימיים. בה בעת הוא שילב תכונות "צבאיות" כמו יוזמה ואסרטיביות בחייו האזרחיים והמקצועיים מצד אחד והכניס יכולות רגשיות ורפלקטיביות לתוך הסביבה הצבאית מצד אחר. בזכות תהליך זה הוא חווה את חלקי זהותו השונים כמשלימים זה את זה ותורמים להתפתחותו הכוללת.

מקרהו של תבור מדגים מעבר מפיצול ראשוני לאינטגרציה של חלקי עצמי סותרים. הוא מזמין אותנו לבחון את התהליך בראי המודל התאורטי שהוצג וניתן לניתוח באמצעות מושג השלישי האנליטי ויכולתו לעבד רכיבי ביתא לאלפא מתוך

גורם חשוב בשיפור יכולת השיבה וההשתלבות המחודשת. קבוצות שייכות הן גורמי תמיכה ביצירת זהות שלישית אינטגרטיבית והן מאפשרות סביבה מחזיקה שמסייעת להרגשת ה"הנחה" המאגרת כל כך במציאות של קטיעות תכופות וערעור הרגשת השייכות.

ברמה רחבה משני הרבדים הללו נדרשת התערבות מערכתית. ראוי שגם ארגונים אזרחיים (מעסיקים, קהילות), משפחות ומוסדות המדינה ינהגו ברגישות עמוקה כלפי השבים למורכבות המעברים החוזרים והמחירים שהם גובים על רצף החוויה וגיבוש הזהות (המחירים האלה עלולים לגרום מצב של מורטוריום תעסוקתי וקשיים בזהות המקצועית כאמור). יש להנחות את מערך הסיוע ההולך ומתגבש להטמיע מסלולי ליווי לפרקי זמן ארוכים. ליווי מערכתי זה צריך להכיר בעובדה שבמצב של מלחמה מתמשכת נדרשת תמיכה בפיתוח אותה זהות שלישית אינטגרטיבית שמסוגלת להכיל את המתחים בין הזהויות השונות ולאפשר תנועה ביניהן. על כן עליו לתת את הדעת על כלל חלקי החיים של משרת המילואים - הפנימיים והחיצוניים, הצבאיים והאזרחיים (משפחה, זוגיות, הורות, תעסוקה, חברה) - כדי לאפשר חזרה מלאה ככל האפשר לשגרת חיים של חברה אזרחית אנרגטית חיונית ומתפקדת.



דיון

במאמר זה בחנו את החוויה הפסיכולוגית של לוחמי מילואים במעברים החוזרים בין המרחב הצבאי ובין המרחב האזרחי בעזרת שימוש במושגים פסיכואנליטיים כמו סזורה, מרחב מעבר והשלישי האנליטי. באמצעות תיאורי מקרה והשתקפות של ניסיון אישי הדגמנו את האופן שבו סבבי השירות החוזרים יוצרים קטיעות תכופות ברצף החוויה, ואלה עלולות לפגוע

תפקיד של זרז לחירות, אך מחיר התלישות התברר בהמשך הסיפור, ותיאור גילה שאומנם היה קל יותר ללכת לבד, אך קשה יותר להגיע למחוז חפצו. בסיפורי שיבה רבים אחרים מופיעה תמת הקושי להשתלב במרקם החברתי שאבד או איבד את מי שיצא ממנו. כך בסיפור התלמודי על חוני המעגל שניסה לחזור לביתו אחרי 70 שנות שינה והעדיף לוותר בטובעו את המכתם הנוקב "או חברותא או מיתותא" (תלמוד בבלי מסכת תענית דף כג). וכך, בעולם שונה לחלוטין, נאלץ גם אודיסיאוס של הומרוס להתמודד עם הקשיים בשובו לביתו משדה הקרב, בית שנהפך לאתר קרבות נוסף ומאגרת לא פחות (הומרוס, פרק 13 ואילך, 1987).

גישת השלישי משמשת מודל התמודדות פסיכולוגית עם המציאות הנפשית המורכבת של לוחם המילואים האזרח ומתמקדת בדרכי עיבוד רגשי ואינטגרציה זהותית מבלי להידרש לשאלת נכונות מדיניות הגיוס המתמשך והמחיר הנפשי הכרוך בה

איזה מעגל שייכות יכול לבסס סביבה מחזיקה? האם האחים לנשק, השותפים לחויית המלחמה, יצליחו ללוות את זה גם בשוחות השגרה של החיים עצמם? או אולי השותפים לעבודה נדרשים לפרוס רשת הצלה ולרכך את הנחיתה שבין העולמות? גם החיפוש אחר סביבה מחזיקה הולמת משקף בתוך עצמו את הקרע המתמשך שנוצר ברצף החיים - שני מעגלי שייכות זרים זה לזה וכה מעט השקה ביניהם.

כיווני טיפול

כמו שעולה מתיאור רמות הפגיעה השונות וממורכבות המעברים החוזרים בין העולמות, כדי לאחות את הקרע הנפשי ולתת מענה טיפולי על השלכותיו נדרשת התמודדות רב-שכבתית. ברובד הראשון חיוני הטיפול הפרטני להתמודדות עם הסזורה - אותו חיתוך חד בנרטיב הנפשי שנוצר במעברים - ולצמצום הרגשת ההתפרקות והפיצול בעצמי המתוארים בהקשר הקוהוטיאני. טיפול זה צריך להתמקד בשיפור יכולות גמישות נפשית, בסיוע בגיבוש זהות עצמית קוהרנטית גם במציאות של דרישות סותרות ובהשבת הביטחון ברכיבי הבסיס של הסובייקט. בדרך הזאת יסייע הטיפול לגשר על הסזורה או להעבירו טרנספורמציה למרחב מעבר אדפטיבי ולפתח יכולת הכלה של מצב זה.

ברובד הבא תתחדד חשיבותן של קבוצות השייכות בשני העולמות - הצבאי והאזרחי. חיזוק התשתית של מערכות היחסים הקהילתיות והיחידתיות וביסוסה יכולים לשמש

בריאות הנפש בעתיד וכן יבדקו את יעילות ההתערבויות המוצעות. כדאי לבחון גם את ההבדלים בין האוכלוסיות השונות, שכן במגוון הגילים בקרב משרתי המילואים באים לידי ביטוי שלבים שונים של גיבוש ואינטגרציה של זהות מקצועית ומשפחתית. אחר כך כדאי להרחיב את המודל שהוצע גם לאוכלוסיות נוספות שחוות מעברים חדים, למשל אנשי כוחות חירום, צוותי רפואה בתנאי חירום ממושכים ואף עולים חדשים או פליטים. אם נעשה זאת נוכל להעמיק את ההבנה של מנגנוני ההחזקה והאינטגרציה הדרושים לשימור הרגשת עצמי יציבה בתקופות של טלטלות חוזרות.

סיכום

המפגש החוזר והחריף בין זהות הלוחם ובין זהות האזרח מציב לפנינו אתגר מורכב של שמירה על רצף זהותי ועל קוהרנטיות נפשית כמו שהדגמנו במאמר זה. באמצעות שימוש במושגים כמו סזורה, מרחב מעבר וזהות שלישית ביקשנו להציע עדשה שדרכה אפשר להבין ולעבד את הקרעים שנוצרים בין העולמות השונים. גישה טיפולית שרואה במתח הזה לא רק סיכון לפיצול אלא גם אפשרות להתמרה ולאינטגרציה עשויה להחזיק בעבור המטופל את תקוות הרציפות והמשמעות. בעשותה כן היא תורמת לא רק להקלת הסבל הנפשי אלא גם לבנייה מחודשת של עצמי שמסוגל להכיל סתירות, לנוע ביניהן ולהוסיף להתרחב.

במרכיבי הבסיס של הזהות וליצור הרגשת תלישות, פיצול ואף חרדת התפרקות. כן הצענו דרך לשוב ולבנות את רצף הזהות וליצור אינטגרציה מסתגלת יותר באמצעות תהליכי עיבוד, הכלה ויצירת זהות שלישית.

מדיון בהשפעות הקליניות עולה כי הטיפול במטופלים המצויים במעברים חוזרים מסוג זה מחייב גישה רגישה לאפשרות של זהויות סותרות והבניה מחודשת של זהות מורכבת או מסתגלת. המטפל נדרש להחזיק למען המטופל את המתח שבין חלקי העצמי ולתת הזדמנות להיווצרות מרחב שבו אפשר לשהות במורכבות ולא למהר לפתור אותה בפיצול או בהזדהות יתר עם צד אחד. כלים כמו עיבוד מטא־קוגניטיבי, העצמה של קשרים בין־אישיים, העמקת הרגשת השייכות וכן שימוש בשפה סימבולית (אומנות, כתיבה, חלומות) עשויים לסייע להמשגת הרגשות הגולמיים ולהפוך רכיבי ביתא לאלפא. מלבד זאת, ברובד המערכתי עולה הצורך לבסס תשתיות תמיכה ייחודיות לחיילי המילואים ובהן מודעות למאפייני השיבה החזרתית ולמורכבותה הנפשית. מקומות עבודה, מערכות זוגיות וקהילות יכולים לתרום בבניית רשתות שייכות שיקלו עליהם את תנועת המטוטלת בין העולמות. זהו נדבך חיוני במיוחד בתקופה שבה החזרה לשגרה מתמשכת ואינה מוחלטת.

מגבלות המאמר ברורות: הוא נשען במידה רבה על חשיבה תאורטית ועל תיאורי מקרה, ללא בסיס אמפירי רחב. יש צורך במחקרי עומק איכותניים וכמותניים שיבחנו את השפעת המעברים הללו על הזהות, על הרגשת הרצף ועל

מקורות

- אוגדן, ת' (2011). **על אי היכולת לחלום**. עם עובד.
- אפלפלד א' (2014). **ימים של בהירות מדהימה**. כנרת זמורה ביתן.
- אריקסון, א' (1987). **זהות: נעורים ומשבר**. ספרית פועלים.
- הומרוס, 1987. **אודיסיאה**. עם-עובד.
- ויניקוט, ד"ר (2009). **עיוות האני במונחים של עצמי אמיתי ועצמי כוזב**. עם עובד.
- זרח, ג' (2024). הצלקות הנסתרות: המחיר הנפשי שמשלמות נשות חיילי מילואים. **ynet**.
<https://www.ynet.co.il/health/article/skmt02bzyx>
- מבורך, ת' ופרומן, ש' (2024). מחשבות על מרחב שיח משחקי במציאות המלחמה. **פסיכואקטואליה**, 61-58, 95.
<https://www.psychology.org.il/sites/psycho/UserContent/files/psy0824.pdf>
- Bion, W. R. (1962). *Learning from experience*. Heinemann.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Kalmanowitz, D., & Ho, R. T. H. (2017). Out of our mind: Art therapy and mindfulness with refugees, political violence and trauma. *The Arts in Psychotherapy*, 54, 1–9.
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455616300867?utm_source=chatgpt.com
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. International Universities Press.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>.
- Ogden, T. H. (1994). *Subjects of analysis*. Jason Aronson.
- van der Kolk, B. A., Roth, S., Pelcovitz, D., Sunday, S., & Spinazzola, J. (2005). Disorders of extreme stress: The empirical foundation of a complex adaptation to trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 18(5), 389–399.
<https://doi.org/10.1002/jts.20047>

פרופיל אישי - זוכרים את נחמה רפאלי



הפעם מוקדשת פינת הפרופיל האישי לנחמה רפאלי ז"ל שערכה את המדור מאז היווסדו והייתה חברת מערכת פסיכואקטואליה 25 שנה ויותר. נחמה הייתה פסיכולוגית רפואית שיקומית, ופעילותה תרמה לתחום ומעשיה הטביעו בו חותם. היא הלכה מאיתנו, ופינת הפרופיל היא גם פרדה ממנה.

השתתפה בתחרות "נסיכת ישראל", זכתה בה ויצאה לתחרות הבין-לאומית. היא הייתה סגנית נסיכת מיס אסיה וחזרה לארץ ללימודים. נחמה נישאה לחומי, אהוב נעוריה, שעסק ביהלומים. נולדו להם שני בנים, יובל ועודד.

טלטלות החיים ואהבת החיים

בעלה של נחמה, חומי, חלה בסרטן ונפטר. נחמה "אספה את עצמה", ועם שני בניה התמודדה והמשיכה הלאה. שקועה עמוק בעבודה המקצועית ובטיפול בילדים, מתמודדת עם קשיים ויכולה להם, בחיוך ובאופטימיות הייתה מעורבת בחיי ילדיה ונכדותיה. נחמה ידעה להפשיל שרוולים ולעבוד קשה, גם להיות משענת לאחרים - משפחה, חברים, חברים לעבודה - וגם ליהנות. היא אהבה לטייל בעולם ולהכיר ארצות ותרבויות חדשות, ובייחוד מודגשת אהבתה של נחמה לאנשים. היא אהבה אנשים, והם החזירו לה אהבה. היא הייתה מוקפת חברים תמיד.

נחמה התקבלה ללימודי עיצוב בבצלאל, אך אחרי שנה החליטה לעבור לאוניברסיטת תל אביב. שם סיימה תואר ראשון בתולדות האומנות. אהבתה לאומנות נמשכה כל חייה. היא אהבה דברים יפים, אהבה לבקר בתערוכות, תמיד ידעה מה מתחום האומנות מתקיים איפה ומתי. במלחמת יום כיפור גויסה למילואים ושימשה קצינת נפגעים. נחמה, רגישה וקשובה לאחר, הושפעה עמוקות מהמפגש עם הכאב, הסבל והאובדן. היא המציאה את עצמה מחדש והלכה ללמוד פסיכולוגיה באוניברסיטת תל אביב.

פסיכולוגית שיקומית ורפואית

כבר מתחילת הלימודים עניינו את נחמה בעיקר תופעות נוירולוגיות ופגיעות ראש. היא רצתה להבין את "הקוסמוס שבתוך הראש" כדי שתוכל לעזור לנפגעים. עבודת המאסטר שלה הייתה בנושא הכאב. היא התחילה את התמחותה בבית החולים בית לוינסטיין ושם עבדה עד צאתה לגמלאות. נחמה שולבה במחלקה 5, מחלקת פגיעות ראש, שהייתה אז מהמחלקות הטובות בארץ.

נחמה רפאלי ז"ל הייתה פסיכולוגית רפואית מומחית ופסיכולוגית שיקומית מומחית, מדריכה ונוירופסיכולוגית. היא התמחתה באבחון נפגעי ראש ובטיפול בהם ועבדה בבית החולים לוינסטיין ובקליניקות שונות. כן היא התנדבה לפעילות במטה משפחות החטופים במלחמת חרבות ברזל.

רקע משפחתי

הרקע המשפחתי של נחמה משקף כמה גורמים: שואה מפולין וברחה מגרמניה, צבריות שורשית, טלטלות ואובדנים במהלך החיים והרבה עשייה. היו בחייה קשיים, התמודדויות ותקווה. במהלך חייה נחמה המציאה את עצמה מחדש כמה פעמים.

אימה, ילדת אוקראינה שורדת שואה, הצליחה, כנערה צעירה, להגיע בדרך לא דרך לרומניה ומשם עלתה לארץ ישראל באוניית המעפילים "בולבול" ב-1944. אביה, יליד גרמניה, הגיע לפלשתינה-א"י לפני מלחמת העולם השנייה מתוך הבנה של התהליכים המתרחשים בגרמניה.

נחמה הצברית היפה

נחמה, ילדת הארץ, למדה בתל אביב, הכירה את חומי, ולימים נישאה לו. היא שירתה בצבא כקצינת חינוך במפקדת קצין הנדסה ראשי. עם סיום השירות הצבאי הגיעה פרק שנחמה "קברה" וסירבה לדבר עליו במשך שנים. רק בגיל מבוגר הרשתה לסיפור זה לצאת לאור ואף לצחוק וליהנות ממנו. נחמה הייתה צעירה לא רק חכמה, נבונה ומצטיינת במתמטיקה אלא גם יפה. עיתון **את** "גילה" אותה, והיא



בצבא



סגנית "נסיכת אסיה"



"נסיכת ישראל"

בשביל רבים מאיתנו האהבה הגדולה היא הטיפול, והאבחון הוא הכרח מתלווה אך גם חשוב. בשביל נחמה האבחון הניורופסיכולוגי הרחב, המקיף והמדויק היה העניין העיקרי. מה קורה שם בתוך קופסת המוח? הבנה של המערכות, בעיקר אלה שנפגעו, וחיפוש הדרך לעזור למטופל "לתקן את המערכת" שנפגעה היו במרכז ההתעניינות המקצועית של נחמה. היא התעקשה לפרק את התהליכים, לבדוק אותם ואז לחברם באינטגרציה המאפשרת הצעה של תוכנית טיפולית. היא חיפשה לא רק את החלקים החלשים שנפגעו אלא גם את החלקים החזקים שאיתם אפשר לבנות את התוכנית הטיפולית. הייתה לה עין מקצועית מצוינת, היא הייתה שקדנית, מדויקת, קפדנית ומעל הכול סקרנית. היא הייתה מקצועית גם בשלב האבחון וגם בשלב הטיפול. ד"ר מקס שטרן, פסיכיאטר בכיר לשיקום, היה לא רק המנטור שלה אלא גם חבר קרוב.

מלאכת השיקום היא עניין של עבודת צוות: פסיכולוגית, קלינאית תקשורת, מרפאה בעיסוק, אחות וכמובן, רופאה. יכולתה של נחמה לשלב את היכולות המקצועיות של כולם הייתה מרשימה. המקצועיות הבלתי מתפשרת שלה שולבה עם אהבת אדם בסיסית. בהמשך דרכה, נוסף על עבודתה בבית לוינשטיין, עבדה נחמה בכמה מקומות, לפעמים ב־זמנית. תמיד הייתה מקצוענית, תמיד חברת צוות מוערכת ואהובה מאוד, חרוצה ומשקיעה. בלילות כתבה את הדוחות.

במערכת כתב העת פסיכואקטואליה

נחמה הייתה מהעורכות הראשונות של כתב העת **פסיכואקטואליה** ושותפה לעיצוב התפיסה שלו ולאופיו ככתב עת מקצועי של הסתדרות הפסיכולוגים בישראל. נחמה פעלה בעיתון למעלה מ־25 שנה, ומספרים שהיא שהציעה את השם שכתב העת נושא עד היום. שנים רבות הייתה נחמה אחראית למדור "פרופיל אישי" שהביא את סיפוריהם מעוררי ההשראה של פסיכולוגים שתרמו, בתחומים שונים, לעולם המקצועי שלנו. מעמדה זו, וכחברה פעילה בצוות העורכים, הכירה נחמה וליוותה את התפתחות העולם הפסיכולוגי בארץ. נוסף על התמחותה המקצועית היא הכירה, במבט של מצלמת רחפן, את המתרחש בארץ בסקציות השונות: התפתחויות, כיוונים, חידושים ומחקרים.

התנדבות עם משפחות החטופים

נחמה החלה לעבוד עם משפחות החטופים כבר בהתחלה. הקשר שלה לנושא היה אישי. אחרי מות בעלה קשרה נחמה

קשר זוגי עם חבר נעורים, רפי סבירסקי מקיבוץ בארי. ב־7 באוקטובר נרצח רפי. נחמה ורפי התכתבו בווטסאפ חצי שעה לפני מותו. גרושתו של רפי נרצחה אף היא, ובנו נלקח בשבי. אחרי כמה חודשים הודיע חמאס כי הבן נהרג מפגיעה של צה"ל.

חגית בוקשטיין עבדה עם נחמה במטה משפחות החטופים וסיפרה שנחמה ידעה איך להיות שם, ממש עמוק, עם המשפחות, בלי לאפשר לקשרים להשתלט על חייה. היא לא רק עבדה עם המשפחות אלא גם הדריכה מתנדבים ועזרה להם לשים גבולות מקצועיים במקום הרגיש והכואב כל כך. נחמה הייתה חלק חשוב בצוות שהיה אמון על ההחזקה ועל בניית החוסן של המשפחות. פעמיים יצאה עם משלחות של המשפחות לחו"ל ללוותם בפגישות הקשות שקיימו.

נחמה הייתה אחראית לצוות של חדר האוכל של המטה. לשם היו מגיעים בני המשפחה והמתנדבים המלווים. בזמן האוכל הייתה נוצרת אינטימיות, נרקמו שיחות, עלו סיפורים, רגשות קיבלו ביטוי בעוצמות גבוהות, והצוות היה שם להקשיב, להכיל, לתמוך. המתנדבים עבדו כל הזמן, בלי הפסקה, גם בלילות, והלילות היו קשים. נחמה הייתה סלע בצוות: מקצועית, עניינית, חמה, מכילה, לא נגררת לנושאים צדדיים.

סוף ימיה

ב־29 במאי 2025 נפטרה נחמה ממחלת הסרטן. היא הייתה חולה בסרטן בשנות העשרים לחייה, טופלה והבריאה. המחלה חזרה בשנה האחרונה, ולמרות האופטימיות שלה שתחלים, כעבור זמן קצר מאוד, כמה חודשים, נלקחה נחמה מאיתנו. נחמה עבדה עד הסוף ממש כחברת מערכת **פסיכואקטואליה**, כאשת מקצוע, והייתה יפה עד הסוף. בהלווייתה ביקש הרב שניהל את הטקס לומר כמה מילים. הוא סיפר כי השתתף עם נחמה במשלחת משפחות החטופים של חב"ד. במהלך המסע הם שוחחו והוא סיפר כמה ריגשה אותו וכמה חשובה הייתה השתתפותה במשלחת. יהי זכרה של נחמה יקירתנו ברוך.

השתתפו בסיפור על נחמה
שני בניה: יובל ועודד;

חבר ילדות קרוב: ד"ר דורון לוריא, לשעבר אוצר אומנות של מוזאון תל אביב;

עמיתתה לעבודה בבית לוינשטיין: יהודית רוכברג;

עמיתתה לעבודה במטה משפחות החטופים: חגית בוקשטיין

מן הנעשה בעולם - לטפל במטפל - הדרכה וחמלה עצמית בפסיכולוגיה

מאת ד"ר ליאת הלפמן וצ'אט ג'יפטי

קווים מנחים להדרכה מאת האגודה האמריקאית לפסיכולוגיה: השלכות מבוססות מיומנות למודרכים

היחסים, לאמץ גישה של ענווה והתבוננות עצמית ולהיות מודעים למורכבות התרבותית של היחסים ההדרכתיים והקליניים כאחד קנגוס ועמיתיה ציינו כי מודרכים רבים אינם מודעים לתפקידם הפעיל בהדרכה, ולעיתים חסרים להם הכלים לזהות הדרכה לא מספקת ואף מזיקה. מחקרים מראים כי מודרכים רבים אינם זוכים לתיאום ציפיות מפורט או לחוזה הדרכה, אינם מקבלים משוב מבוסס תצפית, ולעיתים אף נתקלים בהתנהלות לא אתית מצד מדריכים, אך אינם מרגישים שיש להם יכולת או לגיטימציה לפעול. לכן הדגישו קנגוס ועמיתיה את חשיבות העצמת המודרכים לא רק כדי לשפר את איכות ההדרכה אלא גם כדי להגן על רווחת המטופלים ולקדם צמיחה מקצועית בריאה.

לסיכום, קנגוס ועמיתיה קראו לעבור מהתמקדות בפסיכולוג קלינאי להתמקדות בפסיכולוג גם כלומד בהדרכה. הם מבקשים להעמיד לרשות המודרכים ידע ותשתית לפעולה בתוך מערכת הייחוס כדי שיוכלו להפיק לא רק את המרב מההדרכה אלא גם לזהות הדרכה בעייתית ולפעול לשינוי. קנגוס ועמיתיה אף המליצו על מדריכים ועל תוכניות ההכשרה כדי ליישם מדיניות שתקדם כשירותי הדרכה בקרב מתמחים באופן שיטתי ומובנה.

במאמר של קנגוס ואחרים (Kangos et al., 2018) מוצעת מסגרת חדשה להבנת ההדרכה בפסיכולוגיה כחלק משירותי הבריאות מתוך מיקוד תשומת הלב ביכולות הדרושות למתמחים בתפקידם כמודרכים, ולא רק כמתמחים קלינאים. קנגוס ועמיתיה טענו כי המדריכים והספרות הקיימים מבליטים את כשירות המדריכים והמתמחים כפסיכולוגים, אך יש צורך להבחין גם בסט נפרד של כישורים, ידע ועמדות שמייחדים את המתמחה כלומד פעיל בתהליך ההדרכה עצמו. במאמר מוצג המושג Supervisee Supervision Competencies (SSC) - כשירותי ייחודיות שנדרשות מהמודרך כדי לממש את ההדרכה הקלינית באופן מיטבי ולקדם את התפתחותו המקצועית.

על פי הנחיות ה-APA (2015) ממופים במאמר שבעה תחומים עיקריים שיש לפתח בהם כשירותי בקרב המודרכים, ואלה הם: (1) כשירות המדריך; (2) גיוון תרבותי; (3) מערכת היחסים ההדרכתית; (4) מקצועיות; (5) הערכה, משוב ומדידה; (6) בעיות של כשירות מקצועית; (7) שיקולים אתיים, חוקיים ורגולטוריים. בכל אחד מהתחומים הללו תיארו קנגוס ועמיתיה את הידע, הכישורים והעמדות שהמודרכים נדרשים להם. למשל, עליהם להגיע מוכנים להדרכה, להבין את פערי הכוח במערכת



Kangos, K. A., Ellis, M. V., Berger, L., Corp, D. A., Hutman, H., Gibson, A., & Nicolas, A. I. (2018). American psychological association guidelines for clinical supervision: Competency-based implications for supervisees. *The Counseling Psychologist*, 46(7), 821–845. <https://doi.org/10.1177/0011000018807128>

הדרכה קלינית לשירותי בריאות הנפש: סקירה שיטתית של מאפייני הדרכה ופרקטיקות הדרכה הקשורים בתוצאים מעצבים ומשקמים

סקירה איכותנית כדי לאפיין מאפיינים כלליים של הפיקוח ובה בעת שימוש בגישת זיקוק (דיסטילציה) לזיהוי שיטות ספציפיות שמקושרות לתוצאות הרצויות. הסקירה התמקדה ב-22 מחקרים שהתפרסמו מ-1981 ועד 2018 ועמדו בקריטריונים מתודולוגיים קפדניים. בתחום התוצאות הפורמטיביות נמצא כי מאפיינים מסוימים של ההדרכה כגון מומחיות

ברדלי ובקר (Becker & Bradley, 2021) הציגו במאמרם סקירה שיטתית של מאפייני ההדרכה הקלינית ושיטות הדרכה שמשמשות לשיפור שני סוגי תוצאות בקרב מטופלים בשירותי בריאות הנפש: תוצאות פורמטיביות (למשל רכישת מיומנויות, שיפור ידע מקצועי) ותוצאות רסטורטיביות (למשל רווחה נפשית, מניעת שחיקה). הם יישמו גישה דואלית:

המדריך בטיפולים מבוססי ראיות, איכות הקשר מדרין-מודרך ומבנה הדרכה ברור שנכללים בו חוזה, מטרת ותדירות תורמים תרומה מובהקת להתפתחות מקצועית. בשיטות הדרכה שנמצאו מועילות נכללו מתן משוב מתקן, הדמיות (role-play), תרגול חי ומשוב מיידי, דיון במקרים ובהתערבויות והדגמה. כל אלה עולים בקנה אחד עם גישות למידה חווייתיות שמדגישות את חשיבות ההתנסות הישירה וההשתקפות המודרכת.

בתחום התוצאות הרסטורטיביות העידו ממצאי הסקירה על החשיבות הגבוהה של איכות הקשר עם המדריך ועל התמיכה הרגשית שמוענקת בהדרכה. נמצא כי קשר איכותי תורם לרווחת המטפל, להפחתת שחיקה ולשביעות רצון מהעבודה. כן הוכח שלמאפיינים כמו הנהגה

תומכת מצד המדריך, חיזוקים חיוביים ואמפתיה יש חשיבות, אם כי נמצאו עדויות מוגבלות על השפעתם הישירה. מעניין לציין כי כמות שעות ההדרכה כשלעצמה לא נמצאה קשורה לרמות שחיקה או לרווחה סובייקטיבית, כלומר האיכות היא שחשובה ולא הכמות.

ברדלי ובקר הדגישו את הצורך הדחוף בהעמקת המחקר בהדרכה, בייחוד במונחים של תוקף מתודולוגי. פחות מרבע מהמחקרים שנכללו היו ניסויים מבוקרים, והמחקר על סטנדרטים ואתיקה בהדרכה אינו קיים כמעט. לבסוף הציעו ברדלי ובקר לאמץ מודל הדרכה מבוסס ראיות, כמו טיפול מבוסס ראיות, שמתקיימת בו אינטגרציה בין ממצאים אמפיריים, תאוריה, שיקול דעת קליני ומעקב מתמשך אחר תוצאות ההדרכה.



Bradley, W. J., & Becker, K. D. (2021). Clinical supervision of mental health services: A systematic review of supervision characteristics and practices associated with formative and restorative outcomes. *The Clinical supervisor*, 40(1), 88–111. <https://doi.org/10.1080/07325223.2021.1904312>

יתרונות החמלה העצמית בקרב אנשי מקצוע בבריאות הנפש: סקירה שיטתית של מחקר אמפירי

במאמר של קרגו ואחרים (Crego et al., 2022) מוצגת סקירה שיטתית של ממצאים אמפיריים על תועלתיה של חמלה עצמית בקרב אנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש ובכללם פסיכולוגים, פסיכיאטרים, מטפלים ויועצים. החוקרים ציינו כי אף שחמלה עצמית קשורה לתוצאות חיוביות רבות בקרב האוכלוסייה הכללית, נזנח למדי הנושא בקרב המטפלים עצמם. בסקירה נכללו 24 מחקרים אמפיריים שהתמקדו ישירות בתועלתה של חמלה עצמית לאנשי מקצוע בתחום, ומלבד זאת נבחנו ספרות משלימה על התערבויות מבוססות קשיבות (מיינדפולנס) וחמלה והשפעתן על רמות החמלה העצמית של מטפלים.

הממצאים מעידים בעקביות על הקשר בין חמלה עצמית ובין ירידה בתסמיני שחיקה (burnout), עייפות חמלה (compassion fatigue) מצוקה נפשית, תסמיני דיכאון וחרדה ועלייה במדדי רווחה נפשית, ויסות רגשי והרגשת סיפוק מהעבודה. ארבעה מחקרים ניסויים או חצי-ניסויים הראו כי תוכניות התערבות (מקוונות או פרונטליות) לשיפור חמלה עצמית כמו תוכנית mindful self-compassion program (MSC) תורמות

לשיפור של ממש ברמות החמלה העצמית בקשיבות, ברווחה הכללית ובהפחתת סטרס, דיכאון וקושי בוויסות רגשי.

כן ציינו המחקרים המתוארים את תפקידה של חמלה עצמית כמשתנה מתווך שמסביר את יעילותן של התערבויות אחרות כגון קשיבות וכן את הקשר בין פרפקציוניזם ביקורתי ובין שחיקה ודיכאון. במחקרים איכותניים תוארו חסמים רגשיים כגון תפיסת דאגה עצמית כ"אנוכית" בקרב מטפלים, חסמים שמקשים עליהם לאמץ חמלה עצמית. לצידם תוארו עדויות שלפיהן חמלה עצמית תורמת ליכולת המטפל להיות נוכח בטיפול, קשוב לעצמו ולמטופל ולהתמודד עם קשיים רגשיים ואתיים.

לבסוף המליצו קרגו ועמיתיו לשלב הכשרות מבוססות חמלה עצמית כבר בשלבי ההכשרה המקצועית של מטפלים הן מתוך דאגה לרווחתם האישית הן לשיפור יעילות הטיפול. במחקר הודגש הצורך בהגברת המודעות לחשיבות החמלה העצמית בקרב מטפלים כמרכיב קריטי של דאגה עצמית מקצועית ומניעה של סיכונים תעסוקתיים.



Crego, A., Yela, J. R., Riesco-Matías, P., Gómez-Martínez, M. Á., & Vicente-Arruebarrena, A. (2022). The benefits of self-compassion in mental health professionals: A systematic review of empirical research. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 2599–2620. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S359382>

עמדת קריאה - סקירת ספרים חדשים

כתבה וערכה: זהבה אסיאג¹

לגדול ביחד - הורות בעידן איזודאות

עמוס מיתר | כנרת זמורה דביר, 2025

"להיות הורה זה להניח על ילדינו את מי שאנחנו. גם את הדברים שאנחנו חיים איתם בשלום, וגם את הדברים הלא פתורים מחוויות העבר שלנו, המתעוררים לחיים בשל אהבתנו לילדינו" (עמ' 107).

איזה הורות הייתה לי? כיצד השפיעה עליי ההורות הזאת ואיזה הורה אני היום בגללה? אנחנו שואלים את עצמנו את השאלות הללו מפעם לפעם בתור הורים וגם בתור מטפלים אשר פוגשים הורים שמגיעים אלינו בדרך כלל בעקבות אתגרים שהם מתמודדים איתם עם ילדיהם. שאלות אלה גורמות לנו ולמטפלים לעצור ולחשוב. בזמן קריאת ספרו של עמוס מיתר הרגשתי שגם אני עוצרת וחושבת על ההורות שלי, על ההורות שהייתה לי וגם על ההורים שאני פוגשת בקליניקה שלי.

הספר בנוי מעשרה שערים ובהם אהבה, קבלה, כבוד וסמכות. בזמן הקריאה נראה כי כל שער מבוסס על קודמיו, והאבחנה ביניהם חשובה לשם חידוד וחיזוק מערכת היחסים עם ילדינו. בכל שער יש תובנה שתופסת את הקורא וגורמת לו לשוב ולהרהר במושג ההורות. למשל, מיתר הדגיש את חשיבות הקבלה שלנו ושל ילדינו וכמה היא תורמת למערכות היחסים בחיינו - "ילדים הגדלים במשפחה שיש בה קבלה, מפתחים יכולת התמודדות עם עלבונות ועם מצבי מצוקה. ילדים כאלה תופסים מצבי קושי כאתגרים, ומעדיפים התמודדות על הימנעות" (עמ' 41). ואילו ברגש האהבה, רגש שאנחנו מחשיבים לעיקרי בהורות שלנו, קיים מלכוד, שכן "אנשים אוהבים מהמקומות השלמים שלהם, אך לא פחות גם מהמקומות הסדוקים ומפצעי נפשם שלא הגלידו



מעל אופק השכמות

הדס גלעד | לוקוס, 2021

לפני חודשים מספר השתתפתי בסדנת כתיבה שנערכה בעיר מגוריי. את הסדנה הנחתה המשוררת והסופרת הדס גלעד. הסדנה הייתה מעניינת ומרגשת כאחד, ובסיומה הציגה לנו גלעד ממרכולתה ובה ספרים פרי יצירתה, ספרים שהיא

באופן מיטבי ומלא" (עמ' 23). מיתר הציג בספרו התבוננות חדשה על הורות. וההתבוננות הזאת הכרחית בתקופת החיים שאנחנו חיים בה, תקופה שיש בה שינויים תכופים ומצבים רבים של חוסר ודאות. בהתבוננות הזאת הוא הציג לנו כניסה למערכת יחסים עם ילדינו מעמדה של לומדים ולא של מלמדים ומתוך מודעות לחלקים מסוימים בנו שאנחנו נדרשים לבחון. הספר כתוב ב"גובה העיניים", מבוסס על ניסיונו העשיר של מיתר כמטפל, ושזורם בו תיאורי מקרה מרתקים מתוך חדר הטיפולים, תיאורים שמעשירים את ההבנה, וכן הצעות לתרגול. על כן הספר מתאים הן לאנשי טיפול הורים שמבקשים לצלוח את אתגרי ההורות. אני בוחרת לסיים בפסקה שנגעה לליבי מאוד. מיתר הבחין בה בין הרגשת האחריות ובין רגש האשמה והפריד ביניהם. בזמן קריאת השורות הבהירות והמובנות הללו נזכרתי בספר **תסריטים נרקיסיסטיים של הורות**. ולהלן דברי מיתר:

מרגע לידתנו, בכל רגע נתון, יש בנו קולטנים הפותחים להיסטוריה הבין-דורית שקדמה לנו. בכל רגע נכון, אנחנו לא היחידים בסיפור של מי שאנחנו. מאחורינו נמצאים הורינו, הוריהם, והוריהם, וככה עד אדם וחווה. אנחנו נקודה עכשווית בהיסטוריה ארוכת שנים של התגלגלות של דורות של הורים, שאנחנו הקצה הזמני שלהם. אמנם הקול הוא הקול שלנו, הפה הוא הפה שלנו, גם הלשון שלנו היא, אבל התוכן והרגש אינם רק שלנו. הם אינם תוצאה של בחירה חופשית (עמוד 151).

הוציאה לאור בשנים האחרונות. ספר השירה **מעל אופק השכמות** לכד את תשומת ליבי והחלטתי לקנותו, וכעת אני מציגה אותו כאן בעבורכם, קוראים יקרים. ומדוע דווקא אותו? משום שכתובתה של גלעד אותנטית, מרגשת ונוגעת

¹זהבה אסיאג היא פסיכולוגית חינוכית מומחית וסטודנטית במסלול התלת-שנתי של פסיכותרפיה פסיכואנליטית במדרשה לפסיכולוגיה חינוכית. היא בעלת קליניקה פרטית וכן עובדת בשפ"ח שדות נגב ומשמשת רכזת קלינית במרכז חוסן באופקים. טלפון: 054-7940257; דוא"ל: zehavin89@gmail.com

כָּנֶף, מוֹסְסִי מְשַׁמְעִי, הַיָּחִי
לֶהֱנֹל דְּרָךְ חֹר הַתְּבִנִּית, פּוֹרְרִי
קוֹי מִתְאָר לְעִקְבוֹת מְחִיקָה, זִנְחִי
רָגַע נְדִיר שֶׁפִּקַּח אֶת לִבָּךְ לְשִׁמְשׁוֹת
וְקִרְנִים חוֹצוֹת הַמְּרַחְפוֹת כְּנוֹצוֹת, שֶׁחֲרָרִי
רָגְשׁוֹת בּוֹהֲקִים מִוְּוִי זָכְרוֹן
וְזָכִי
בְּדַקְתָּ בְּהִיָּה
רְפוּיָה תִּהְלֶה
צְלוּלָה
כְּטֹל
בְּלִי לִפְנֵי אוֹ אַחֲרֵי, חָלָל
חֹף מְדַחֵף לְדוּג, לְמַסְגֵּר, לְסִפֵּר אוֹ
לְחֹוֹת מִהֲתַחֲלָה. וְתָרִי אֶפְלוֹ עַל עֲצָמָךְ
כְּעֵדֶת רְאִיָּה (עמ' 184).

ללב. בספר השירה הזה יש שירים שנכתבו על סוגיות שרלוונטיות לרובנו כמו מערכות יחסים משמעותיות, הורות, אתגרים ומשמעות החיים. גלעד אספה רגעים קטנים מחייה והכניסה אותם למסגרת של שיר פרוזאי. דרך הכתיבה היא העניקה חיים לאותם רגעים, כמו העירה אותם לתחייה.

בחרתי להביא לכם שיר שמתאר את התמודדותה של הכותבת עם הרצון שבווער בה לכתוב, אף שלפעמים אין היא רוצה אלא "פשוט להיות ברגע".

נסי לא לכתוב

תָּנִי לְרַגְעִים לְהִתְפֹּגֵג בְּרוּחַ, עֲזָבִי
מֵאֲחוּר כָּל מְלָה מְגֵרָה, שֶׁמְטִי



קפסת הגעגועים

שירן חדד | צמרת, 2025

עזרה לו להתחבר אל אביו מרחוק ולהתגבר על עצבותו. לאחר שחזר האב מהצבא סיפר לו הילד בגאווה על הקופסה שהכין והזכיר לו ש"גם כשלא היית כאן תמיד ידעתי שהחוט מחבר בינינו" (עמ' 21).

עלילת הספר ייחודית ומכווננת לחוויות שרלוונטיות למשפחות רבות בזמן הזה - ימי מלחמה שנמשכת כבר כמעט שנתיים, ימים שבהם הורים רבים מגויסים למילואים, וילדיהם מתמודדים עם רגשות שונים כמו געגוע ועצב. את הספר כתבה שירן חדד, עובדת סוציאלית, מטפלת רגשית ואשת "מילואימניק" בעצמה, מתוך התמודדות אישית שחוותה בביתה עם ילדיה. הספר מקסים, מאויר היטב ומזמין לקרוא בו. אפשר להיעזר בו בחדר הטיפולים, שכן הוא מעודד שיח על רגשות ואף מציע כיוון לעבודה טיפולית שאפשר לעשות עם הילדים ובתוך כך לתת מקום לעיבוד הרגשות שלהם.

קופסת הגעגועים הוא ספר ילדים אשר מגולל את סיפורו של ילד שאביו מגויס למילואים. הספר כתוב בגוף ראשון, ועל כן קל לקרוא להתחבר לנקודת מבטו של הילד ולכאב שחוות עקב הפרדה מאביו. עלילת הספר נפתחת בהרגשת עצבות שמציפה את הילד המביט באביו האורז את חפציו לקראת היציאה למילואים. האב מנסה לנחם את ילדו ומציע לו לדמיין חוט דק שמחבר בין הלבבות שלהם ומזכיר להם שהם קרובים תמיד - "פעם היה ילד אמיץ שהיה צריך להפרד לזמן מה מאבא שלו. אבל היה להם סוד קטן - הם ידעו שלמרות שהמרחק גדול, הלב שלהם תמיד נשאר מחובר, כמו חוט בלתי נראה שקושר ביניהם" (עמ' 8).

לאחר צאתו של האב לצבא הציעה האם לילד להכין יחד קופסה מיוחדת שבה ישמור הילד חפצים אשר מזכירים לו את אביו ויכולים לסייע לו לשמור על הרגשת הקרבה אליו. ואכן, בכל פעם שהרגיש הילד געגוע הוא פתח את הקופסה, והיא



חדש על המדף

הפינה הזאת מוקדשת לספרים חדשים שמוציאים לאור פסיכולוגים חברי הפ"י. אתם מוזמנים להודיע לנו על ספרים שבכוונתכם לפרסם.



המסע הרוחני - מסע הנפש אל מעבר לגבוליה

רות נצר

אדרא, 2025.

“The soldiers return to the city en masse”: Challenges of transitioning between civilian life and reserve duty – Tensions, disruptions, and therapeutic approaches

Tomer Mevorach M.D is a Child and Adolescent Psychiatrist, Head of child and adolescent outpatient clinic in Tel Aviv Medical Center Ichilov and Clinical instructor in the Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Tel Aviv University.

Shabtai Froman is an educational psychology intern at the Gush Etzion Educational Psychology Service and a vocational assessor at Adam Milo. He is also a Lecturer at Ono Academic College.

This article explores the psychological impact of frequent transitions between reserve military service and civilian life—a phenomenon that has intensified during the ongoing war. Focusing on reserve combat soldiers, the article examines how repeated returns to the military sphere affect one's sense of identity, belonging, and experiential continuity. Drawing on psychoanalytic concepts such as cesura (Bion), self-fragmentation (Kohut), and transitional space (Winnicott), the paper analyses the subjective experience of inner rupture caused by abrupt movements between contrasting worlds. Recurrent service is conceptualized as a repeated disruption in the continuity of self, potentially giving rise to feelings of alienation, loneliness, and even relational breakdown. Through a clinical vignette interwoven with personal reflection, the possibility of creating a "third"—understood as an internal psychic space or interpersonal connection—is discussed. This third space may offer containment, integration, and renewed linkage between fragmented aspects of the self, thereby supporting the preservation of a coherent and meaningful identity over time. Building on these theoretical insights, the article concludes by suggesting therapeutic directions that may assist clinicians working with patients facing similar emotional challenges.

Counseling couples in marital crisis: Guidelines for therapists

Prof. Rachel Levy-Shiff is a licensed clinical and developmental psychologist, professor (emerita), Department of Psychology, Bar Ilan University.

Prof. Amiram Raviv is a licensed educational and clinical psychologist, professor (emeritus), Department of Psychological Sciences, Tel Aviv University.

The article mentions the research literature in the field of divorce and its consequences. It focuses primarily on the therapeutic challenges faced by therapists working with couples in relationship crises. The first part of the article briefly presents some of the negative consequences of divorce as identified in research. The article then raises therapists' awareness of therapeutic challenges and potential pitfalls that may impair their professional objectivity, along with ways to cope with them. The conclusion emphasizes the importance of supervision to reduce potential failures by therapists working with couples, especially when treating partners who are considering divorce.

Emergence of psychological leadership in times of crisis

Prof. Smadar Ben-Asher is a licensed educational psychologist and a senior lecturer at the Mandel Center of Achva College

This article examines the emergence of spontaneous psychological leadership following the October 2023 terrorist attack on Israel's Gaza border communities. Through in-depth interviews with five mental health professionals who operated in the field, the study analyzes how therapeutic leadership emerged based on personal initiative and moral commitment. The analysis draws on Drey's (2023) paradigm of leadership as action, emphasizing that authentic leadership stems from ethical responsibility rather than formal appointment. The findings demonstrate how therapists created temporary therapeutic spaces, provided critical early support, and helped mitigate communal psychological distress during an extreme crisis. The study highlights the importance of value-driven leadership in disaster contexts and offers initial insights into the role of therapists as leaders under emergency conditions.

The ESH TAMA model: Resilience-based explanation to children as intervention following traumatic experiences

Dr. Aviv Nof is a licensed clinical psychologist member of the Department of Education and Psychology, Open University of Israel.

Dr. Lior Savranevski is a social psychologist, member of the Department of Education and Psychology, Open University of Israel.

Eshchar Sorek is a licensed educational psychologist and member of the Department of Education and Psychology, Open University of Israel.

Prof. Gitit Kavé is a licensed rehabilitation and neuropsychologist, Department of Education and Psychology, Open University of Israel.

Since October 2023, both parents and therapists in Israel have been seeking guidelines for building explanations that fit the emotional needs of children following exposure to traumatic experiences. The current article presents the ESH TAMA model, according to which such explanations should follow five principles: credibility, connectedness, hope, safety, and activation. The explanation can appear in a sandwich structure, in which the core message is enveloped by initial and final supportive interventions. The article discusses the application of the model in therapeutic contexts, emphasizes the need to examine the model empirically, and provides an example of the model through a dialogue with a 10-year-old child.

"It's Always Darkest Before the Dawn': Professional and personal reflections from the Sha'ar Hanegev Educational Psychology Service following October 7th

Livnat Italie is a licensed supervisor and specialist in educational psychology and is head of the Shar Hanegev Educational Psychology Service

This article is grounded in the work of the Educational Psychological Service (EPS) of the Sha'ar HaNegev Regional Council in the aftermath of the October 7, 2023, attack. It seeks to interweave personal and managerial testimony with a theoretical framework drawn from psychoanalysis, trauma psychology, and community resilience. Through live dilemmas of leadership, containment, and guidance in times of crisis, the article offers insights from a systems perspective into the role of the EPS as a mediating and containing force within a wounded educational system. The article draws on the theoretical foundations of Bion, Fonagy, Winnicott, Stern, Masten, Herman, and others, while maintaining an ongoing dialogue with the teachings of Pema Chödrön's "When Things Fall Apart". Core themes include: team leadership in acute crisis, organizational containment, cross-system collaboration, navigating uncertainty, and emotionally attuned ethical leadership. Ultimately, this is an attempt to conceptualize the essence of psychological leadership at a time when it is needed most- at the intersection between vulnerability and professionalism, between therapeutic presence and managerial responsibility, and between darkness and hope.

Principles of intervention with children who returned from captivity from a developmental perspective

Matan Potashnik has an MA in developmental psychology. He is case manager for hostage families under the Hostages and Missing Persons Directorate in the Prime Minister's Office and a member of the steering committee for the psychological rehabilitation of the hostage families headed by the psychiatrists, Dr. Nitza Nakash and Dr. Eyal Fruchter.

Dr. Aviv Nof is a licensed clinical psychologist and member of the Department of Education and Psychology, The Open University of Israel

Children who returned from captivity following the October 7, 2023 attack require effective rehabilitation and emotional care. The approach proposed in this article draws on developmental and psychoanalytic perspectives, as well as research findings on childhood trauma. The child's return from captivity may resemble a rebirth process, in which they progress through stages of complete dependence, followed by relative dependence and emerging independence. To support this process in an attuned manner, the concept of the "dobeing hug" is introduced. This concept combines the element of the hug, an approach that integrates protection and emotional containment, with two additional components: Doing, referring to proactive actions that promote a sense of control and competence; and Being, the capacity to connect with and contain one's internal world.

The "Shav Pa'il" model presented in the article is an acronym for six essential therapeutic components: control, safety, physical activity, processing, relationships, and creating the future. Each component represents a domain that may be affected by the experience of captivity, and corresponding strategies for rehabilitation are offered. Special emphasis is placed on the involvement of parents, educators, and community figures, with the understanding that what is needed is a systemic, multi-layered rehabilitative process. While this model is designed for children, it may also be applicable to other populations, such as reserve soldiers. However, further empirical research is needed to assess its effectiveness.

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 השיקומית

אביחיל אליענה
 ברקוביץ אסף
 צוקרמן הדס
 מלכה עידית אידית איידה
 רואש-מירון רשל
 הופמן סיקורל נעמי ענה
 אוריון ליפז
 בן ברוך פוליבוי בר ברוריה
 בלא סילון

החטיבה ההתפתחותית

מועלם יעל
 זהבי רותם
 ויינשטיין שפירו מאיה
 סלונים מיכל

החטיבה הקלינית

שטנגר אלרן רננה

החטיבה הרפואית

רינת רות

החטיבה החינוכית

שלוני אורטל חן
 אקלר שני
 זהר נג'אר איזיס
 בן-סעדון קלייר רחל
 תאמר מקאלדה
 שינדל מעין
 דרנג'סלע אמי
 אלבינסקי ויקטור
 פרישמן מיכל
 מגירה ליאור
 כנעאני מוחמד
 אונגר רעות הדסה
 מסוז'ניקוב אדיסלב
 אלישיב דינה
 אפשטיין נופר
 זעירא גוטמן נוף
 נוטמן דגן שירי
 סמך תמיר נופר
 הרצל אביטל אסתר-בת שבע
 פלד לינוי
 גרינפלד מוריה
 מסעוד הנא
 פרוינד לי
 חזיזה אלנה
 לאנה עידן
 דהמן ענבל
 בן זיו-אפל אילת
 אלבז עומרי
 גרוס דפנה
 וולף יהב אפרת

תואר מומחה-מדריך

החטיבה הקלינית

פקרסקי דינה
 קפלן זרחי רות
 אריאב ארז צליל
 גרינפלד דותן גליה
 רחמים עפר
 אלגרבליל אילן
 קוריסקי אוסנת
 בן ברק אור
 אבידן שלי
 קם מיכאלי לי
 ד"ר יובל הירש
 ויצמן נוה טל
 נדריצ'ני פבלו פרננדו

החטיבה החינוכית

לזר נחמן מיכל
 דואק בן
 כץ שרית

החטיבה הרפואית

פרילינג שרוסטר מיכל
 ברדה לירן



congratulations



WRAT™ 5

WRAT-5 - אבחון הישגים מקיף בעברית

ערכת האבחון כוללת מבחנים קצרים של קריאה, כתיבה/איות וחשבון ומיועד לגילאי 5 עד 65+. המבחנים פשוטים להעברה ומסייעים להערכה מהירה ואיכותית של הישגים בתחומי השפה וחשבון. נורמות מקומיות מלאות המבוססות על כ- 1000 נבדקים/ות דוברי עברית בגילאי 5-65.

יתרונות ה-WRAT-5 לפסיכולוגים/ות באבחון וטיפול פרטני

מאפשר לקבוע הבדל מובהק בין קריאה טכנית להבנת הקריאה.

מדד אובייקטיבי של שגיאות כתיב ללא מגבלה של זמן.

קביעת רמה של חישובים מתמטיים.

קריאת מילים בודדות ללא הגבלת זמן לצורך הבנת יכולת קוגניטיבית פרה-מורבידית במקרה של TBI וגם הפרעות פסיכיאטריות.

מסייע בקביעת התאמות בדרכי היבחנות.

מתאים גם למבוגרים – להתאמות במוסדות להשכלה גבוהה או לייעוץ תעסוקתי.

מאפשר בניית תוכנית התערבות (RTI) ובדיקת יעילותה לאחר מכן - ניתן להעביר שוב אחרי כשלושה חודשים של התערבות בכל אחד מהתחומים.

מבנה ה-WRAT-5

ה-WRAT5 מספק ציוני תקן עבור ארבעה תתי-מבחנים:

- **קריאת מילים:** הנבדק קורא בקול רשימה של אותיות ואח"כ מילים.

- **השלמת משפטים:** לבדיקת היכולת לזהות את המשמעות של מילים ולהבין את הרעיונות והמידע במשפט. הנבדק קורא משפט עם מילה חסרה וצריך למצוא את המילה המתאימה ביותר להשלמתו.

- **איות:** לבדיקת היכולת לכתוב אותיות ומילים בהכתבה בע"פ.

- **מתמטיקה:** לבדיקת היכולת לספור, לזהות מספרים, לפתור בעיות מתמטיות פשוטות ולחשב חישובים מתמטיים בכתב. תרגילי החשבון הם ממגוון תחומים, כולל אריתמטיקה, אלגברה, גיאומטריה ופעולות מתקדמות.

בנוסף לציוני המבחנים מתקבל גם **ציון קריאה משוקלל** שנוצר על ידי שילוב של מבחני קריאת מילים והבנת משפטים.