

העצמה ופיתוח משמעות לאנשי מקצוע בתקופה של התקפות טרור מתמשכות: יישום הגישה הנרטיבית¹

(הופיע בשפ"יטון – חוסן אישי ומערכתי בימים של מתח מתמשך, חשון תשס"ה, עמ' 110-114)

ישי שליף

הקדמה

זה שנתיים שאזרחי מדינת ישראל חווים התקפות טרור קשות וחוזרות. מצב זה שונה מתקופות מלחמה וחוסר בטחון קודמות, בהן העימות היה ברובו בחזית, ונטלו בו חלק בעיקר הצבא וחיליו. לעומת זאת, כיום התקפות הטרור מתרחשות בחלקים רבים ושונים של הארץ והפגיעה היא בעיקר באוכלוסיה אזרחית. עובדות אלו מגבירות את ההשפעות הפסיכולוגיות של הטרור על התחושה הציבורית. בשיחות רבות שקיימתי עם אנשים ובמאמרים שהתפרסמו יש תחושה של איום קיומי שמעלה פעמים רבות תמות והקשרים עם השואה. השירותים הפסיכולוגיים והיועצים החינוכיים בבתי הספר עומדים פעמים רבות בקו הראשון של התמודדות עם תלמידים, מורים, מנהלים ומשפחות במעגלי פגיעה שונים. ערים ושכונות רבות עברו פיגועים חוזרים ונשנים. הצירוף של המטענים הרגשיים החזקים הכרוכים בעיסוק בתגובות לאירועי הטרור, של חוויות אישיות שחווים ה'מצילים' ושל החשיפה לעיתונות ולטלוויזיה ככל אזרח אחר במדינה מביא לעיתים תדירות להרגשות של עומס ושחיקה. לאור מצבים בטחוניים קשים ורבים שמדינת ישראל ואזרחיה עברו פותחו מודלים ותוכניות התערבות והתמודדות רבות. מודלים ותוכניות אלו התרכזו רבות בצד המעשי, בשחרור ונתינת לגיטימציה לרגשות שונים, בשימוש במשאב האנושי של דמויות מוכרות וקרובות, באיתור מוקדם של תלמידים בסיכון ובחזרה לשיגרה (להד, 1993; קליגמן, 2000; ניב, להד ופרחי, 2000). בדרך כלל מודלים ותוכניות אלו התאימו לאירועים נקודתיים. מצב בטחוני מתמשך זה, והחוויה של איום קיומי מעמידים אתגר הן ברמה של חוסן האוכלוסיה והן ברמה של חוסן ה'מצילים'. להלן נפרט התערבות עם פסיכולוגים ויועצים שנועדה להעצים את ה'מצילים'. באופן מקביל ניתן לעבוד עם מורים, תלמידים והורים.

רקע תאורטי

התערבות זו מבוססת על תפיסות עולם קונסטרוקטיביות ופוסט מודרניות, הרואות בחוויה האנושית תוצר של הבנייה חברתית, קרי, החוויה של האדם אינה תוצר מכניסטי של האירועים אלא תוצר של הסיפור שהוא והחברה מספרים על האירועים והאינטראקציה איתם. על פי תפיסות עולם אלו יש לערוך ניתוח משמעות של השיחים התרבותיים-חברתיים המשפיעים על עולם התוכן בו אנו דנים. מה המשמעות של השימוש במושגים כמו טראומה וקורבנותיו? המילה טראומה מקורה ביוונית ומשמעותה פצע - מה השיח התרבותי שעומד מאחורי שימוש בדימוי של פצע על כל חוויה קשה (שליף ולייבלר, בדפוס)? מה תהייה ההשפעה למשל בשימוש במושג נסיון השאול משיח תרבותי יהודי? ההתערבות המתוארת

¹ הייתי רוצה להודות לדורי לוי על השותפות בהתאמת כלים טיפוליים אלו לתכנית תמיכה במטפלים. לד"ר בלהה נוי וחווה ברנע על היוזמה והארגון של הקורס 'יישום הגישה הנרטיבית בקהילה רב תרבותית' שנערך בשפ"י לפסיכולוגים ויועצים חינוכיים ולמשתתפיו שבו נוסחה בראשונה תכנית זו. להיאם טנוס ומשה רבינוביץ על ייזום וארגון קורס זהה במחוז חיפה לפסיכולוגים ויועצים ערבים ויהודים, ולמשתתפים שמהם למדנו רבות.

להלן מסתמכת על תפיסות עולם ששמות את המוקד באפשרות, שחוויות קשות עשויות לחשל, להצמיח ולפתח כוחות התמודדות כפונקציה של הסיפור, שהאדם יספר לעצמו ועם אחרים על אירועים קשים אלו (קמסלר 1990). נראה שבעיצומם של ימים קשים אלו כאשר הטרור גורם לשאלות קיומיות, התאוריה של ויקטור פרנקל (1968) על חשיבות המשמעות לקיום האנושי נראית רלוונטית יותר מתמיד. הוא מהווה דוגמא חיה לדרך בה ניתן להפיק מחוויות אנושיות אכזריות ביותר - צמיחה אנושית. לאחר שאיבד את כל משפחתו ואת כל כתביו, על אף היותו בתנאים תת-אנושים של מחנה ריכוז, הוא החליט לא להכנע. הוא העדיף להעריך את העובדה שהוא עדיין חי ולהשתמש ברוח האדם להתנגד. בחירה זו שלו למול התנאים התת-אנושיים במחנה הריכוז, היתה הבסיס לכתיבתו ועבודתו הטיפולית. בהתערבות שנפרט להלן מפורטת דרך שמפתחת את ההתייחסות לרגשות לא רק כאיוורור אלא בדרך מובנית של קישור וטוויה שלהן לכדי סיפור משמעותי ומועדף.

ההתערבות

באופן ספציפי השתמשנו בארבע צורות עבודה מהגישה הנרטיבית, כדי לאפשר מיקוד במשמעות, וחיבור סיפורים מועדפים על ההתמודדות עם המצב (פרידמן וקומבס, 1996; ווייט ואפסטון, 1999):

- שימוש בשיחה מחצינה על הבעיות (externalizing conversation).
- מיפוי השפעות הבעיה.
- מציאת יוצא מן הכלל לסיפור הבעייתי (unique outcome).
- עיגון היוצא מן הכלל: בסיפור, בערכים ובאמונות המשמעותיים של המספר.

שימוש בשיחה מחצינה על הבעיות (externalizing conversation)

בשיחה המודרנית בדרך כלל מדברים על תכונות ובעיקר על בעיות בשיחה מפנימה ('אני עצוב', 'אני מדוכא', 'אני בעל ערך עצמי נמוך' וכו'). סוג זה של שיחה, הרואה בתכונות ובעיות תופעה טבעית, וממקם אותן באדם, נוטה להכללה של התכונה או הבעיה ומקבע אותן. שיחה מחצינה (ווייט ואפסטון 1999 עמ' 51-65) היא סוג שיחה הדורש שינוי בשפה בה אנו רגילים לדבר על תכונות, בעיות וקשים ('עצב נכנס לחיי', 'דכאון מביא אותי לחשוב', 'ערך עצמי אומר לי באוזן'). בשיחה המחצינה יש ביטוי לתפיסה שהבעיה היא הבעיה ולא האדם הוא הבעיה. תפיסה זו דומה לתהליך שנעשה בטיפול באומנות או בפסיכודרמה, בה הבעיה הופכת למציאות חיצונית לאדם (בציור או בשחקן). כל הפעולות האלו וסוג שפה כזה מאפשרות מרחק רפלקטיבי, שפותח אפשרויות של בחירה, שליטה ושינוי. השלב הראשון בשיחה מחצינה היא שיום הקושי או הבעיה. בשיום זה יש גם מעבר להחצנה, אקט של נתינת משמעות לקושי או הבעיה.

להלן מספר שאלות להחצנה של 'המצב במדינה': מה אומר לך 'המצב במדינה'? איך הייתה קורא לך? האם הוא דבר אחד בשבילך או כמה דברים? אם כמה דברים האם תוכל לשיים אותם?

תשובות אפשריות שעלו הן: 'יאוש, אכזבה, מפת-נפש, דכאון, פחד, חרדה, חוסר אונים, כעס, תסכול חוסר-תקווה. בשלב הבא תהינו לאופיו של אותו קושי מוחצן: מה התוכניות של יאוש לחייד? מה התוכניות של כעס עבורך? מה הטקטיקה של חוסר תקווה להשתלט עליך? מה המטרות של חרדה?

מיפוי השפעות הבעיה

בשלב הבא נערך מיפוי ממצה של השפעות הקושי או הבעיה על חייו של האדם. מיפוי זה יש לו תפקיד כפול, מחד, בירור וליבון היקף הבעיה בתחומים השונים של חייו של הפונה. באופן פרדוקסלי מיפוי ממצה זה מגלה שטחים ומקומות בהם אין לקושי או הבעיה השפעה או הזדמנויות נוספות ומקומות נוספים בהן ניתן להתנגד להשפעות אלו. ניתן לומר שבשלב זה

ובקודמו אנו לומדים להכיר את הקושי או הבעיה ויש בתהליך זה מעין 'הכר את אויביך' (הקושי או הבעיה) דבר המאפשר ופותח דרכי תגובה (ווייט 1990 עמ' 54-57).

להלן מספר שאלות למיפוי השפעת הבעיה. נשתמש בחלק מהדוגמאות שהובאו לעיל מתשובותיהם של משתתפים לגבי השאלה מה אומר לכם, או איך היתם קוראים ל'מצב במדינה'?. ניתן להשתמש בכל שיום של ה'מצב במדינה' באופן חלופי לאלו שהשתמשנו.

- האם משפיע **הפחד** עליך במקום עבודתך, אם כן איך? (היחסים עם אנשים אחרים, המוטיבציה, האנרגיה, זמן שמשקיע, או כל דבר אחר שעולה על דעתך)
- האם משפיעה **חוסר התקווה** עליך במשפחתך, אם כן איך? (פרט לגבי השפעות שונות לגבי חברי משפחה שונים)
- האם משפיע **הכעס** עליך יחסית עם חבריך, אם כן איך?
- האם משפיע על איך שאתה חושב על עצמך? על הזהות שלך, אם כן איך?
- איזה הרגשות מעוררת **חרדה** אצלך, אם כן איך? (הרגשות פיזיות, תחושות, כאבים, רגשות אחרים שמתלווים וכו')
- האם משפיע **היאוש** על הדברים שחשוב לך, על ערכים, על שאיפות, על אמונות, על דעות פוליטיות, אם כן איך?
- האם משפיעה **האכזבה** על יחסך לאחר, אם כן איך? (בני עמים אחרים, ערבים, פלסטינאים, מיעוטים בכלל, בני דתות אחרות, יהודים עם אמונה דתית שונה משלך)
- האם משפיע **מפח-הנפש** על הרגלי הביטחון שלך, על הרגלי הקנייה שלך, על הרגלי החופש, הרגלי קריאת עיתונים וצפייה בטלוויזיה אם כן איך?
- מתי ההשפעות חזקות יותר ומתי חלשות?
- מתי באופן כרונולוגי התחילו ההשפעות האלו והאם אתה יכול למפות אותם על ציר הזמן?
- האם **הקשיים/בעיות/רגשות** מעלה אצלך זכרונות, אם כן אילו?

מציאת יוצא מן הכלל לסיפור הבעייתי (unique outcome)

בדרך כלל במהלך השיום והמיפוי של השפעות הקושי או הבעיה, במקרה שלנו בדיון בשם ובהשפעות של 'המצב במדינה', עולים רגעים, מקומות, שטחים ו/או מקרים בהם לא הצליחה הבעיה להשפיע או 'להשתלט' על חיינו. יוצאים מן הכלל אלו להשפעות של הבעיה בחיינו מהווים את אבן היסוד שניתן מהם לפתח סיפור חלופי ומועדף (ווייט ואפסטון 1999 עמ' 66-70). ההתחברות ליוצאים מן הכלל אלו, שיומם ואח"כ הרחבתן נחוות בדרך כלל על ידי אנשים כמעצמה. ישנם שני מצבים בהם ננסה לשאול שאלות ישירות הדולות את היוצא מן הכלל. לעתים ניתן לדלג על השלבים הקודמים של השפעת הבעיה ולהתחיל מיד בשאלה הממוקדת ביוצא מן הכלל. אם כן התחלנו, במיפוי של השפעת הבעיה, ומשום מה השפעתה כה חזקה שבזמן המיפוי לא עולים יוצאים מן הכלל, ניתן לאחר מכן לשאול שאלות מפורשות על זמנים בה הבעיה לא מפעילה את השפעתה.

להלן דוגמא של ניסוח שאלה שהשתמשנו בקבוצות שונות בשיא תקופת הפיגועים.

- לأور המצב או על אף המצב האם אתם יכולים לנסות לאתר רגעים נוצצים, רגעי קסם או מיסתורין,
- התפתחויות מועדפות בלתי צפויות, רגעים של חיבור: לאנשים, למקומות, לאמונות ו/או לטבע, חוויות שנתנו
- לכם כח, חוויות משמעותיות או מרגשות, חוויות או רגעים שנסכו בכך תקוה, ספרו מה הם (בפרוטרוט ובאופן ספציפי)? ואיך השפיעו עליכם?

מצאנו שכמעט בלי יוצא מן הכלל אנשים מצאו רגעים כאלו. גם כאשר בתחילה אנשים התפלאו על השאלה ולא העלו בדעתם קיומם של רגעים כאלו, כאשר שמעו את האחרים הם 'נדבקו' מהם ואף הם מצאו יוצאים מן הכלל להשפעת הקשיים והבעיות על חייהם. יש חשיבות מיוחדת לסיפור היוצאים מן הכלל האלו באופן מפורט וספציפי. אופן זה וסוג שפה כזו הופך את הנאמר מדיבור אבסטרקטי מרוחק, לדיבור אישי ונוגע שאנשים אחרים מתחברים אליו. כמו כן, הדיבור האישי לא גורם לאחרים להתנגד או להגיב אליו אף כאשר הוא קשור לדעות פוליטיות, עמדות ו/או אמונות השונות מאלו של השומע.

עיגון היוצא מן הכלל בסיפור, בערכים ובאמונות המשמעותיים של למספר.

כדי ליצור אפקט משמעותי יש ליצור סיפור (נרטיב) מועדף על בסיס היוצאים מן הכלל (מורגן 2000). בניסוח אחר, יש לעבות את סיפור ההצלחה או את ה'רגעים הנוצצים' לכדי סיפור מועדף. הדרך ליצור עיבוי זה הוא בחיבור וטווייה של היוצא מן הכלל עם: יוצאים מן הכלל אחרים בהווה ובעבר, לאנשים משמעותיים, לערכים ואמונות שלהם, לתקוות ושאיפות, לסיפורים מועדפים אחרים.

דרך אחת בעבודה בקבוצה על מעבר מסיפורים של 'רגעים נוצצים' בודדים לסיפורים רחבים יותר, היא על ידי רישום המאפיינים של הרגעים האלו. למשל, תמיכה של חברים ועמיתים, ערכים, משמעות, קשר להיסטוריה של העם, מעשים של נתינה, משפחתיות. רשימה כגון זו היוצרת המשגה של האירועים הבודדים מאפשרת חיבור של כל אחד לחלק ממושגים אלו. דרך אחרת לטווייה של היוצא מן הכלל לכדי סיפור היא ע"י שאלות מפורשות כגון אלה:

- מה המשמעות של הטלפונים שאנשים מתקשרים אליכם לאחר כל אירוע?
- האם אתם זוכרים סיפורים בבית המוצא שלכם על התמודדויות דומות בזמנים קשים בעבר?
- לאיזה ערכים מתקשרת או מעידה פעילות עזרה זו שסיפרתם עליה?
- מי לא היה מופתע לשמוע שלא נכנעת לייאוש ולחוסר התקווה ויצאת עם הילדים לבילויים? ומה אותו אדם היה חושב שמעשה זה מעיד עליך?
- איזה ערכים ואמונות היית רוצה שילדיך ינחלו ויאמצו בעקבות מאמציך לסייע ולתמוך במעגלים השונים של נפגעים?

באחת מקבוצות התמיכה במטפלים שערכנו שאלנו את כל המשתתפים את השאלה הבאה האם היו היבטים רוחניים שעזרו לכם להתמודד עם הקשיים השונים שהזכרתם? אם כן האם תוכלו לספר על אנקדוטה או סיפור קצר הממחישים את הרגשתכם ותחושתכם רוחניים אלו? המשתתפים דיווחו שעצם המיקוד באספקט זה ובמיוחד ההקשבה לסיפורים של אחרים העצים מאוד אצלם את המשמעות של ההתמודדות ונתן להם כח להמשך.

סיכום

תיארנו במאמר זה התערבות עם אנשי מקצוע כדי לפתח: העצמה, חוסן וחיזוק ההתמודדות. דבר זה נעשה בכלים נרטיביים של: החזנה, מציאת היוצא מן הכלל להשפעת הקשיים, ושזירת יוצא מן הכלל הזה באמונות, ערכים ומשמעות של המשתתפים. יש לציין שאין האמצעים העיקר אלא המטרה היא למקד ולהאיר את יכולת ההתמודדות והיוצאים מן הכלל להשפעותיהן השליליות של התקפות הטרור. מיקוד והארה אלו נעשים תוך הדגשת נושא המשמעות. חשוב כמו כן, לשזור אותם בסיפור המועדף ברמת היחיד, הציבור והעם. מיקוד והארה אלו יכולים להוות עוגן ומשענת ולעיתים אף מסייעים לראות במצב הקשה אף קרקע לצמיחה, העמקה והפקת מימדים חדשים בחיינו. שימוש בכלים האלו בכל הרמות: בעלי מקצוע, מנהלים, מורים, תלמידים והורים ונסיון ליצירת סיפורים מועדפים משותפים לפחות לחלק מאוכלוסיות אלו עשוי להוות חיזוק ושיפור יכולת ההתמודדות של מערכת החינוך והאוכלוסיה.

ביבליוגרפיה

- ווייט, מ., ואפסטון, ד. (1999). אמצעים סיפוריים למטרות טיפוליות, תל-אביב: צ'ריקובר.
- להד, מ. (1993). איתור משאבי התמודדות באמצעות סיפור בשישה חלקים, מודל BASIC-PH. מתוך ש. לוינסון (עורכת), פסיכולוגיה בבית-הספר ובקהילה בעת רגיעה וכימי חירום (עמ' 55-70). תל-אביב: הדר.
- ניב, ש., להד, מ., ופרחי, מ. (2000). התערבות מניעתית בעקבות אירועי אסון עוקבים. מתוך א. קלינגמן, ע. רביב, וב. שטיין (עורכים), ילדים במצבי חירום ולחץ: מאפיינים והתערבויות פסיכולוגיות. ירושלים: שפ"י משרד החינוך.
- קלינגמן, א. (2000). התערבות מערכתית מונעת בעת אסון וטראומה. מתוך א. קלינגמן, ע. רביב, וב. שטיין (עורכים), ילדים במצבי חירום ולחץ: מאפיינים והתערבויות פסיכולוגיות. ירושלים: שפ"י משרד החינוך.
- Frankel, V.E. (1968). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.
- Freedman, J., & Combs, G. (1996). *Narrative Therapy: the Social Construction of Preferred Realities*, New York: W.W. Norton.
- Kamsler, A. (1990). Her-Story in the Making: Therapy with Woman who were Sexually Abused in Childhood. In M. Durrant and C. White (Eds.), *Ideas for Therapy with Sexual Abuse* (pp. 9-36). Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- Morgan, A. (2000). *What is Narrative Therapy?: An Easy-to-Read Introduction*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- Shalif, Y., and Leibler, M. (in press). Working With People Experiencing Terrorist Attacks In Israel: A Narrative Perspective, *Journal of Systemic Therapies*.