

בדידות לא רק בימי קורונה



33 "היה לי חבר, היה לי אח, הושט לי יד כשאקרא...
הושט לי יד בעת צרה..." החיים לצידו של כלב
אלה בן-מן וצילה טנא

37 לבדיות ובדידות - בנוכחות האחר ובהיעדרו
היבטים שפירים וממאירים נעמה בר-שדה

46 מן השדה: פורום אמפטי"ה מענה למטפלי הורים
בימי הקורונה דרור אורן, הדס רון גל

13 נקודת מבט התקשרותית על לבדיות,
בדידות והיכולת להיות לבד ענבל גל, מריו מיקולינסר

17 הרהורים על התבודדות, יחד וטבע יששכר עשת

22 "לא טוב היות האדם לבדו" היבטים של בדידות
בצל אי-פיריון וטיפול פוריות רעות בן קמחי

27 איים של ביטחון: אתגרי המטפל במציאות
טראומטית משותפת אלינער פרדס




אוניברסיטת
בר-אילן

בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש לואיס וגבי וייספלד היחידה ללימודי המשך


למידה נושאת עמה רוח של שינוי, מסע של התפתחות מקצועית ואישית אשר אינו תם

הרשמה לשנה"ל תשפ"א (2021-2020) תכניות הכשרה לאנשי מקצוע מתחומי הטיפול

במרכז לטיפול במשפחה ע"ש קיוקין שהוא חלק מהיחידה ללימודי המשך, פועלות קליניקות לשירות הקהילה:

קליניקה לטיפול זוגי ומשפחתי 

קליניקה לטיפול במשחק לילדים עם קשיים רגשיים 

קליניקה לטיפול מיני 

הטיפולים ניתנים באווירה חמה, אמפתית ורגישה תרבות.

הקליניקות פתוחות לקהל הרחב והשירות בהן ניתן ע"י מתמחים בתכניות הלימודים השונות, בתשלום סמלי.

- פסיכותרפיה פסיכודינמית (התכנית משותפת עם הפקולטה לרפואה ע"ש עזריאלי, הלימודים מתקיימים בנהריה)
- פסיכותרפיה פסיכואנליטית
- פסיכותרפיה בגישת הפסיכולוגיה האנליטית היונגיאנית - התפתחות לאורך החיים
- פסיכותרפיה ממוקדת קצרת מועד
- תרפיה מבוססת מיינדפולנס
- הכשרת מטפלים לטיפול מיני
- הכשרת מטפלים זוגיים ומשפחתיים באוריינטציה פסיכודינמית
- טיפול בנפגעות ובנפגעי טראומה מינית
- טיפול בעברייני מין
- תרפיה במשחק
- טיפול התנהגות דיאלקטי (DBT) להתערבות עם אוכלוסיות מיוחדות
- טיפול בילדים ובנוער בגישה פסיכודינמית
- הכשרת מטפלים לטיפול באוטיזם של הילדים על פי גישת מפנה "הורות כמרחב מיטיב" - גישה אינטגרטיבית בהדרכת הורים
- הפרעת קשב - היבטים התפתחותיים : מסיכון לסיכוי הדרכה בגישה פסיכודינמית
- הכשרת מתורגמנים משפת סימנים ישראלית לעברית ומעברית לשפת סימנים ישראלית
- ניהול בתי אבות - תכנית להכשרת מנהלים למערכי דיור לגיל השלישי

אנו מזמינים אותך לבקר באתר היחידה ללימודי המשך
לקריאת חומרים על התכניות ולהרשמה

biu.ac.il/soc/sw/hemshech | Cont.education@biu.ac.il | 03-5317265/8211

תוכן עניינים

דבר המערכת צילה טנא, נחמה רפאלי, איריס ברנט, ד"ר מירי נהרי, אלה בן-נון	3
משולחן הוועד המרכזי ויו"ר הפ"י יורם שליאר	4
מה חדש בחטיבה? חדשות החטיבות	5
משולחנו של הפסיכולוג הארצי גבי פרץ	10
משולחנה של הפסיכולוגית הראשית במשרד החינוך ד"ר חוה פרידמן	11
נקודת מבט התקשורתית על לבדיות, בדידות והיכולת להיות לבד ענבל גל, מריו מיקולינסר	13
הרהורים על התבודדות, יחד וטבע יששכר עשת	17
"לא טוב היות האדם לבדו" היבטים של בדידות בצל אי-פריין וטיפול פוריות רעות בן קמחי	22
איים של ביטחון: אתגרי המטפל במציאות טראומטית משותפת אלינער פרדס	27
"היה לי חבר, היה לי אח, הושט לי יד כשאקרא... הושט לי יד בעת צרה..." החיים לצידו של כלב אלה בן-נון וצילה טנא	33
לבדיות ובדידות - בנוכחות האחר ובהיעדרו היבטים שפירים וממאירים נעמה בר-שדה	37
מן השדה: פורום אמפטיה מענה למטפלי הורים בימי הקורונה דרור אורן, הדס רון גל	46
פסיכולוגים יוצרים ראיין עם רוית ראופמן עם צאת ספרה לרגל הנסיבות בהוצאת כינרת, זמורה - מוציאים לאור, 2019 ראיינה וכתבה: צילה טנא	50
פינת ההורות השבועות הראשונים אחרי הלידה - חוויה בקרב יהודי אתיופיה טלי סמני, מירי נהרי	53
ספרים מומלצים שבתאי מגר עמדת קריאה - סקירת ספרים חדשים	58
פרופיל אישי צילה טנא פסיכולוגית חינוכית מדריכה ומטפלת משפחתית מוסמכת, מומחית בנושא אבחון וטיפול של ילדים לקויי למידה ובעבודה טיפולית עם הורים, ניהלה את שפ"ח "שלם" נחמה רפאלי	60
הפינה המשפטית עו"ד ברוך אברהמי תרשומת אישית של פסיכולוג שאלות ותשובות ככלי עזר לעבודת הפסיכולוג	64

חברות המערכת

צילה טנא - יו"ר טל': 054-7933195, טלפקס: 09-9566711 דוא"ל: zilaabrasha@gmail.com	
נחמה רפאלי טלפון: 054-3976394 דוא"ל: nechamaraph@gmail.com	
איריס ברנט טלפון: 054-6876801 דוא"ל: berenti@bezeqint.net	
ד"ר מירי נהרי טלפון: 054-6298888 דוא"ל: miri.nehari@gmail.com	
אלה בן-נון טלפון: 052-3236360 דוא"ל: e_ben_nun@hotmail.com	

הסתדרות הפסיכולוגים בישראל:

יו"ר הפ"י - מר יורם שליאר | מנכ"ל הפ"י - מר דני כפרי
טל' 03-5239393, ת.ד. 3361 רמת גן, מיקוד 5213601
פסק: 03-5230763 | דוא"ל: psycho@zahav.net.il
עריכה לשונית: יעל שלמון ברנע yaelzz@gmail.com
עיצוב ועריכה גרפית: יעלצ'יק - עיצוב גרפי 050-8537244
פרסום והפקה: ניו יורק ניו יורק (ישראל) בע"מ
רח' יהודה לוי 92, תל-אביב www.newyork-newyork.co.il

דבר המערכת

אני כותבת את דבר המערכת בעיצומו של משבר הקורונה שנחת עלינו כרעם ביום בהיר ושישב את כל אורחות חיינו. אפתח - לכן - באיחולי בריאות מלאה לכולם.
בימים טרופים אלה של מגפת הקורונה רובנו מכונסים בבתינו ועוקבים בדריכות אחר המתרחש בארץ ובעולם, חוששים מן הקורה ומייחלים לסיום מהיר של הסיטואציה ולחזרה לימים הטובים, לשגרת חיינו. באופן כמעט סוריאליסטי, זמן ארוך לפני פרוץ המגפה, יעדנו את החוברת הנוכחית לנושא "הבדידות" שהפך להיות כל כך רלוונטי היום. כפי שיעלה מן המאמרים המוצגים בפניכם בחוברת, "הבדידות", שהיא מנת חלקה של אוכלוסייה נרחבת בימים אלה עקב תקנות "הבידוד", אינה בלתי מוכרת לקבוצות גדולות של ילדים, בני נוער ומבוגרים גם בימי חולין - מוכרת וכואבת - ודורשת התייחסות חברתית, קהילתית וטיפולית.
אנו מודים לכותבי המאמרים, לחברי המערכת ולכל המעורבים בהוצאת עיתוננו לאור.
החוברת הבאה תעסוק בנושא חשוב - "משמעות" - שאולי יסייע לנו בהתמודדות הפסיכולוגית בימים של "אחרי קורונה".

צילה טנא, יו"ר מערכת פסיכואקטואליה וחברות המערכת

ד"ר יוכי בן-נון ז"ל

ממייסדות פסיכואקטואליה, פסיכולוגית התפתחותית ורפואית, יו"ר הפ"י בשנים 2009-2014.





יורם שליאר, יו"ר הפ"י

לחברי וחברות הפ"י שלום רב,

והמיון שלו.

פורום הוותיקים והגמלאים של הפ"י התמקד בימים אלה במצבו של הגיל השלישי בעטייה של הקורונה. הצוות המוביל של פורום הוותיקים פנה למומחים שונים בארץ ובעולם בניסיון לאסוף חומרים ומחקרים עדכניים בהקשר זה במגמה ללמוד מהם ולנסות ליישם את הידע והניסיון, אם קיימים כאלה, לפרסום ולהעמידם לרשות ציבור הפסיכולוגים.

בנוסף, הצוות המוביל של פורום הפסיכולוגים הוותיקים והגמלאים זימן ב־22.4.2020 את חבריו לזום חשיבתי על הנושא. היה דיון חשוב ופורה שלקחו בו חלק גם נציגי האקדמיה מהמכללה האקדמית ברופין המגמה הקלינית גרונטולוגית, שתרמו תרומה חשובה לדיון ופתחו ערוץ חשוב לשיתוף פעולה בין הפ"י לאקדמיה בנושא חשוב זה. כמו כן, הייתה נכונות רבה להתנדב ולסייע בתמיכה רגשית לאוכלוסיות הגיל השלישי בדיור המוגן ובקהילה.

פורום הוותיקים והגמלאים פונה ומבקש לצרף אל הצוות המוביל נציגים של חטיבות נוספות שאינן מיוצגות בו. הוועד המרכזי קיים את מפגשיו כסדרם ואף למעלה מכך והמשיך לנהל את ענייני העמותה באמצעות הזום. עיקר ההחלטות שהתקבלו עוסקות בהכנה לאספה שתתקיים במהלך מאי, בשינוי תקנון נדרשים בתחומים שונים ובשינוי מבנה האספה הכללית כך שייקחו בה חלק יותר חברים. פירוט של ההחלטות יועבר בקרוב במידעון.

ולסיום - אין ספק שאפקט הקורונה מבחינה רגשית ונפשית ימשך עוד זמן רב לאחר שהמגפה תוגף ואוכלוסיות רבות מאוד במדינה יזדקקו לשירותנו. מנגד ברור כי המשבר הכלכלי יביא לכך שידם של רבים לא תהיה משגת לשלם על טיפול, ייעוץ או תמיכה פרטיים. לאור זאת, ובמקביל למאבק שלנו על קיומה של פסיכולוגיה ציבורית מותאמת לצורכי תושבי מדינת ישראל ביומיום ולא כל שכן בשעת חירום, נצטרך להתגייס ולהתנדב כפרטים וכארגון למען נפגעי הקורונה הרבים ברמה הרגשית, והפניות אלינו בעניין זה כבר החלו לזרום.

נאחל לכולנו חזרה מהירה לשגרה ברוכה, תוך שמירה על בריאות שלמה והמשך השטחת העקומה.

שלכם,

יורם

הימים ימי קורונה והתקווה של כולנו היא שעד שגיליון זה יצא לאור מזג האוויר האביבי יחליש את הנגיף ויבריא אותו ממקומותינו. לפחות עד החורף הבא, בתקווה שעד אז יימצא החיסון המתאים ונוכל לחזור אל השגרה המבורכת ובעיקר להתחבק שוב עם אהובינו.

מציאות הקורונה צמצמה במידה רבה את הפעילות בתחום בריאות הנפש בכל תחומי המקצוע והעמידה אותנו בפני מציאות חדשה. במקצוע שבו הקשר האישי והמגע הבין-אישי הוא חלק מהמרכזי בעבודתנו ומרכיב חשוב בהשפעה וברפוי, הדבר נמנע מאיתנו ותחת זאת אנו נאלצים למצוא חלופות של פשרה בדמות טיפול מרחוק שלא כל הפסיכולוגים ולא כל המטופלים והלקוחות שלנו מתחברים אליו. יחד עם זאת יש להודות כי לרבים מאיתנו שגילו כעת את הטכנולוגיות של העבודה מרחוק נתגלה עולם חדש שיש בו גם לא מעט אפשרויות ליישום בימים שאחרי הקורונה.

הקורונה חשפה ביתר עוז הן את המחסור בפסיכולוגים בשירות הציבורי והן את מידת החיוניות שהמערכות הציבוריות ומשרדי הממשלה רואים בטיפול ובשירותים הפסיכולוגיים בחירום. הפ"י כחלק מפורום הארגונים המשותף נאבק מאבק עיקש מול מקבלי ההחלטות, משרדי הממשלה והמרכז לשלטון המקומי לראות בפסיכולוגים ולהגדיר את השירותים הפסיכולוגיים כשירות חיוני בשעת חירום, על כל המשתמע מכך. כידוע לכם, לגבי הפסיכולוגים החינוכיים ההצלחה הייתה מלאה ובסופו של דבר בזכות מאבק משותף של פורום הארגונים, איגוד מנהלי השפ"חים ומטה שפ"י, הפסיכולוגים החינוכיים הוכרו כחיוניים. לגבי סקטורים אחרים ההצלחה הייתה חלקית.

בתקופה האחרונה פורסמו ניירות עמדה רבים ופניות לראש הממשלה ולשרים בנושא החיוניות של הפסיכולוגים וכנגד סגירה וצמצום שירותים פסיכולוגיים ומערכות בריאות נפש בעקבות מצב החרום.

נמשך המאבק לשים את נושא ההשפעה הנפשית של הקורונה במרכז העיסוק של מקבלי ההחלטות בצד העיסוק בתחומי הרפואה והכלכלה ובהקשר לכך קיימנו ב־14.4.2020 זום חשיבה משותף לכל חברי הפ"י בנושא זה. בשיאו של המפגש הווירטואלי השתתפו 290 חברים וחברות, הועלו רעיונות רבים והייתה נכונות רבה לסייע ולתרום למאמץ. החומר שהניב המפגש הוא רב ואנו שוקדים כעת על הטיפול



מה חדש בחטיבה?

דבר החטיבה ההתפתחותית

חברות וחברים, יקרות ויקרים,

לפעוטות בבאר שבע. כמו כן אנו מגיבים בפניות לקובעי מדיניות בנושאים שונים הקשורים לרפורמה בחינוך המיוחד ולרפורמת ההחזרים במערך התפתחות הילד. כך אנו מנסים לבלוט ולהעצים את הנוכחות שלנו כמומחים להתפתחותם של ילדים צעירים והוריהם בכל ההיבטים האפשריים.

בנוסף, בימים אלה נעשה מאמץ לקדם ולפתוח מסלולי התמחות במוסדות נוספים לשם הרחבת המגוון של ההתנסויות המוצעות למתמחים ולשם הרחבת נוכחות תחום הפסיכולוגיה ההתפתחותית. גם מאמץ זה הינו פרי שיתוף הפעולה המבורך בין ועד החטיבה לבין הוועדה המקצועית. מבטיחים לעדכן!

ולסיום, נספר כי בימים אלה יוצאת לדרך השתלמות המתמחים שארגנה במסירות הוועדה המקצועית. ההשתלמות הפעם תעסוק בטיפול בילדים באוריינטציה פסיכואנליטית ובטיפול בילדים בגישת ACT. והחידוש החשוב: ההשתלמות תהיה מוכרת לגמול השתלמות על פי הקריטריונים של משרד החינוך. ולכן עבודתנו לקידום תחום הפסיכולוגיה ההתפתחותית ממשיכה! בהמשך לדברים שנאמרו בפניותינו הכתובות אליכם ובהתכנסויות השונות, מטרננו היא להמשיך ולהקים צוותי חשיבה ופעולה שיוכלו לקדם נושאים חשובים שעל הפרק. עלינו להגביר את קולנו, את נוכחותנו ואת תרומתנו לציבור שזקוק לנו - ילדים, הורים ואנשי מקצוע. בואו לעזור לנו! אם אתם מעוניינים להשתלב בעשייה בחטיבה ולקדם את הפסיכולוגיה ההתפתחותית כתבו לנו!

psych.develop@gmail.com

שלכם,

ועד החטיבה ההתפתחותית

אומנם חלפו כבר כמה שבועות, אך ההדים והתגובות לכנס שלנו עדיין נשמעים בכל פינה. אנו גאים כל כך על כנס עתיר משתתפים ומרצים, על חוויית מפגש מרגשת ומעשירה שהייתה לכולנו, ששיקפה יותר מכול את הכוח האדיר של החטיבה ההולכת וגדלה שלנו. בהזדמנות זו נודה שוב לוועד המארגן, למרצים ולמנחי הסדנאות, ובעיקר לכן ולכם חברי החטיבה על הנוכחות וגם על הפרגון במהלך הכנס ואחריו, ואנו מייחלים לעוד הרבה מאוד מאוד חוויות משותפות שכאלה.

אבל לא רק בכנס אנחנו עסוקים... למי שלא מעודכן, שיתוף פעולה משמעותי, שנוצר בין חברי הסגל האקדמי בשלושת המוסדות הגדולים שבהם לומדים סטודנטים לתואר שני בפסיכולוגיה התפתחותית לבין ועד החטיבה, הוליד באמצע חודש ינואר כנס חשיפה עבור בוגרי תואר ראשון המועמדים ללימודים. באירוע נכחו כ-120 מועמדים ששמעו סדרת הרצאות מרתקות ומגוונות על הנעשה בתחום שלנו, על אפשרויות התעסוקה ועל תהליך ההתמחות. מעגלי השיח שהתקיימו לאחר מכן אפשרו לסטודנטים היכרות עם אנשי המקצוע העובדים בשטח ועם מתמחים צעירים שבאו לשתף מניסיונם. היה זה אירוע מוצלח ביותר ששיקף, יותר מכול, את המאמץ האדיר שנעשה בתקופה זו בחטיבה לחיבורים, לשיתופי פעולה ולחשיפה ציבורית שתקדם את הנראות שלנו. ועוד בענייני "נראות": אנו מגיבים באחרונה ומשתתפים את קובעי המדיניות בעמדתנו המקצועית במצבים שונים הנוגעים לגיל הרך. כך נכתב נייר עמדה בדבר תחומי הליבה של הפסיכולוגיה ההתפתחותית והוגש אל המועצה לגיל הרך, וכך נכתב נייר עמדה בדבר סגירתו המתוכננת של בית המעבר



ביטוח בריאות לחברי הפ"י

תכנית הביטוח הינה מהטובות והמתקדמות בישראל

בעלות נמוכה ביחס לתכניות ביטוח פרטיות!

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

חידוש/הצטרפות באתר הפ"י www.psychology.org.il

דבר החטיבה החינוכית

לחברי החטיבה החינוכית היקרים,

אנו כותבים בעיצומו של מצב חירום ארצי ובינלאומי בעקבות מגפת הקורונה. המצב מעמיד את הפסיכולוגים החינוכיים, כמו את כולם, בפני אתגרים חדשים ודרישות להתנהל בתנאי אי־ודאות. גם היום, כמו במצבי חירום בעבר, אנו גאים ומצדיעים לעשייה הענפה והתרומה של חברינו הפסיכולוגים החינוכיים להתמודדות ברמה המקומית והארצית.

כארגון, חברי החטיבה החינוכית עסוקים בפעילות נמרצת בימים אלו כשותפים בפורום הארגונים למען הפסיכולוגיה הציבורית. בשותפות הזאת עוסקים במספר נושאים מרכזיים:

מתן מענים לציבור הרחב: אולי גולת הכותרת והפעילות שזכתה להדים הרבים ביותר היא ארגון מסיבת עיתונאים אלטרנטיבית עם פורום הפסיכולוגיה הציבורית בישראל באמצעות זום, עבור קבוצות אוכלוסייה ייעודיות כגון ילדי בית ספר, ילדי גן והוריהם, ילדים בחברה הערבית וילדי החינוך המיוחד. במסיבה הראשונה לילדי בית ספר השתתפו כ-1000 ילדים, ובין העונים לשאלותיהם היו ארבעה פסיכולוגים חינוכיים. מסיבת העיתונאים לילדים עשתה הד תקשורת וחברינו גיא יקר הופיע למחרת בבוקר בראיון טלוויזיוני. גם פסיכולוגים נוספים התראיינו בתוכניות שונות בתקשורת ואנו גאים ומוקירים את כולם.

ללא קשר למשבר, החטיבה החינוכית מצפה להשיק בקרוב דף פייסבוק עם מידע להורים כדי להנגיש מידע לציבור ולהנכיח את הפסיכולוגיה החינוכית ותרומותיה בציבור.

הגדרת הפסיכולוגים החינוכיים כעובדים חיוניים בחירום: מאמצים רבים הושקעו בניסיון ללחוץ על גורמים בממשלה וברשויות המקומיות כדי שיכירו בנו כעובדים חיוניים בחירום ולמניעת השעיית חברים רבים מעבודתם. לצערנו, לא הצלחנו להביא לשינוי בכל מקום ואין ספק שהשונות בין הרשויות היא אחד הגורמים לתסכול ומתח בין חברינו. אנו מוקירים את הרשויות שהשכילו להשאיר מאה אחוז מצוות השפ"ח כדי לתת שירות ציבורי הולם לאוכלוסייה שמתמודדת עם משבר. לצד זה, אנחנו מעריכים ומוקירים את כל מנהלי ומנהלות השפ"חים והפסיכולוגים בצוותים שלהם שעושים את כל המאמצים לתת מענים לכלל האוכלוסייה על אף הדרישות לצמצם את הצוות ואי־הבהירות לגבי העבודה מרחוק.

למרות אי־בהירות ושונות רבה לגבי עבודת הפסיכולוגים החינוכיים כעובדים חיוניים ודרישות להוציא עובדים לחופשה כפויה או אפילו לחל"ת בחלק מהמקרים, אנו גאים בכך שרבים מחברינו ממשיכים לתרום את חלקם בעת חירום זאת. מדי יום מתפרסמות הודעות בערוצי התקשורת השונים על פעילות ענפה של הפסיכולוגים החינוכיים למען הציבור. ברשויות רבות

מפעילים "קו חם", מעלים סרטונים אינפורמטיביים ביוטיוב, מוציאים מנשרים לתושבים בשפות שונות, ובאופן ספונטני משתפים בהודעות לגבי פעילויות והזדמנויות ללמידה הן לילדים והן לאנשי מקצוע.

הרפורמה ותיקון חוק חינוך מיוחד: עוד לפני משבר הקורונה, פעלנו ליישום מיטבי של התיקון לחוק חינוך מיוחד בשיתוף פעולה עם חטיבת הפסיכולוגים בהסתדרות המח"ר, ועד המתמחים לפסיכולוגיה חינוכית ואיגוד מנהלי השפ"חים, תוך התייחסות לבעייתיות הן מבחינת טובת התלמידים והמסגרות שאנו משרתים והן מבחינת הפגיעה בתנאי העבודה של הפסיכולוגים החינוכיים. בעקבות משבר הקורונה, חברינו היו שותפים פעילים במאמצים ליצור לחץ על משרד החינוך להפסיק לקיים ועדות זכאות ואפיון בזמן משבר הקורונה ונראה שהגענו להצלחה חלקית בשלב זה. נכון לזמן כתיבת שורות אלה, מתקיימות ועדות רק לגבי המשך זכאות, בעוד שוועדות חדשות, אשר דורשות דיונים מעמיקים ורגישות גדולה למעמד המורכב של משפחות ותלמידים, נדחו לעת עתה.

תמיכה במורים ובגננות בעבודתן בשעת חירום: ועד החטיבה החינוכית הוציא מכתב תמיכה בצוותים החינוכיים בגנים ובבתי הספר על עבודתם מרחוק לטובת תלמידי ישראל במהלך משבר הקורונה. הדגשנו את החשיבות של שמירה על קשר והדאגה להמשכיות.

בצל משבר מגפת הקורונה נדרשת מכולנו עבודה בצורה אחרת ובעיקר שימוש בטכנולוגיות של עבודה מרחוק, דבר שמעלה גם דרישה להסתגל לשינוי וגם תהיות לגבי ההשלכות האתיות והמעשיות של השינוי. חשוב לציין שיש מומחים המדברים על כך ששינויים אלו לא יהיו רגועים, אלא יובילו לשינויים מהותיים בדרכי הלמידה וכל הקשור למרקם החברתי, גם לאחר המשבר. גם קיים חשש לתגובות רגשיות בעקבות חוויית הבידוד החברתי, במיוחד אם הוא יימשך לאורך זמן, וכן חשש לשחיקה שלנו, נותני השירות.

בתקופה זאת של אי־הוודאות והצפי לתקופת משבר ארוכה, ועד החטיבה החינוכית רוצה לברך על התרומה של כל אחד ואחת, ולצד זה גם לעודד את כל הפסיכולוגים שלנו לדאוג ל־self care, דאגה גם לעצמם לצד הדאגה לאחרים. נשמח לשמור על קשר איתכם, לשמוע איך נוכל לתמוך ולעזור להמשך הפעילות כעת. חשוב שגם נפתח שיח ונשתף במחשבות על התארגנות ליום שאחרי.

בהוקרה רבה לכל החברים על כל היוזמות בשעת חירום זה כמו גם בשגרה.

ועד החטיבה החינוכית



דבר החטיבה הקלינית

חברי חטיבה יקרים ויקרות,

כמה עדכונים חדשים.

קורסים על טיפול זוגי - לאחר סיום מוצלח של המחזור הראשון בפברואר השנה, פתחנו מחזור נוסף של קורסים בטיפול זוגי עבור פסיכולוגים קליניים, והם התמלאו במהירות שיא. קורס אחד מלא לגמרי ובשני נותרו מספר מקומות. הביקוש הרב משמח, ומעיד להבנתנו על הצורך והרצון בהשלמת הידע בתחום הטיפול הזוגי. המשוברים המצוינים שקיבלנו על הקורסים שהסתיימו לאחרונה משמחים מאוד גם הם, ומעידים בין היתר על היכולת של תהליך איכותי, מקצועי ולא ארוך של הכשרה, לענות על צורך זה עבור פסיכולוגים קליניים. בהמשך לכך, נדגיש כי אנחנו מקפידים לאסוף משוברים מכל קורס שיוצא תחת ידיו, בכתב ובעל-פה, ומשתדלים להיענות כמעט לכל הבקשות המופנות אלינו. הפנמנו ושינינו דברים לאור הערות והארות שקיבלנו מקורסים קודמים, ואנו מקווים להמשיך בכך כל עוד נזהה שהביקוש והעניין ממשיכים. במקביל, אנו חושבים על תחומים נוספים שיכולים לעניין אתכם ואתכן, ושעשויים להתאים לצורכי ההכשרה הקלינית. קורס על טיפול מיני שפרסמנו בחודש פברואר התמלא גם הוא.

קורס בהיפנוזה - חדש בחטיבה. ממש בעת כתיבת מילים אלו אנו מפרסמים לחברי החטיבה קורס בהיפנוזה מותאם לפסיכולוגים קליניים, בהנחיית ד"ר יוסי מאירסון, מרכז התוכנית לפסיכותרפיה היפנוטית באוניברסיטת ברא"ל. זו הזדמנות להכיר כלי שאולי לא רבים מאיתנו משתמשים בו במסגרת פסיכותרפיה, אך טומן בחובו אפשרויות רבות. **יום עיון חדש בפתח**. הוא קורס עור וגידים ממש בשעות אלו.

יום העיון הפעם יוקדש למחקר בפסיכולוגיה, וספציפית לתחום המחקר בפסיכותרפיה. אם בעבר הלא רחוק רוב המחקר הפסיכולוגי בארץ לא נגע ישירות למה שקורה בחדר הטיפול, הרי שמזה כמה שנים שיש פריחה של מחקר ישראלי בתחום המרכזי שבו אנו עוסקים - פסיכותרפיה. במסגרת יום העיון נשתף פעולה עם האגודה הישראלית לחקר הפסיכותרפיה, ונביא לפניכם את מיטב החוקרים להרצות על מחקרם ולעניין אתכם במושגים "החמים" הנחקרים בתחום. יום העיון יתקיים ב-7 במאי, ובקרוב תפרסם התוכנית.

אינדקס פסיכולוגים קליניים - כפי שכתבנו בגיליון הקודם, עבודת הכנה של שנה, שעברה גם דיונים בוועד המרכזי, מגיעה בימים אלו לשלבים האחרונים. אנו מקווים שבין הגיליון הנוכחי ועד הגיליון הבא כבר תקבלו הזמנה להצטרף לאינדקס מודרני, צעיר, וכרגע ייחודי לפסיכולוגים קליניים, שנועד לשרת הן אתכם והן את הציבור בכך שיהיה מאגר של פסיכולוגים מומחים רשומים שעוסקים בתחומם. אביב שמח,

ועד החטיבה הקלינית

עמוס ספיבק - יו"ר החטיבה הקלינית; ד"ר שי איתמר - חבר ועד החטיבה ונציג החטיבה בוועד המרכזי; ד"ר רפאל יונתן לאוס - חבר ועד חטיבה; אביאל אורן - חבר ועד חטיבה ונציג הפ"י במועצת הפסיכולוגים; יחיאל אסולין - חבר ועד חטיבה, נציג החטיבה בוועד מרכזי, נציג הפ"י במועצת הפסיכולוגים ונציג הפ"י במועצה הלאומית לבריאות הנפש; עודד מאיו - חבר ועד החטיבה ונציג החטיבה בוועד המרכזי; דנה אלפסי - פעילה בוועד החטיבה; גל רוזן - פעיל בוועד החטיבה

דבר החטיבה התעסוקתית-ארגונית חברתית

חברי חטיבה יקרים,

בחודש מרץ התקיים הכנס השנתי של החטיבה התעסוקתית-ארגונית בו נטלו חלק כ-70 משתתפים שנחלקו לשבע סדנאות שונות עם מנחים נהדרים מהחטיבה - חנה גורדון, רבקה הראל, נירה כץ, נטע לוטרמן, יואב לוי, מירב רוזנפלד יחד עם טל גומא וטלי שפר ויטר. עברנו יחד איתם תהליך אישי מעמיק, למידה של כלים מקצועיים חדשים בקבוצה של עמיתים/ות. לכולם שלוחה תודתנו העמוקה על שנתנו מניסיונם וזמנם ובייחוד

מליבם כדי להעשיר את כולנו.

בכנס גם שמענו הרצאה של רענן הס ובנו על שיט משותף חוצה אוקיינוסים, קיבלנו השראה מהרצאתה של המשוררת יעל קאלו מור ורקדנו עם מיכל לוי זמיר ו"מקצבי הלב". הימים הם ימי קורונה. ימים של בידוד והרחקה. קשה להתייחס לאירוע הזה מפרספקטיבה של זמן כי זה אירוע מתגלגל שקורה ממש עכשיו וסופו אינו ידוע. אנחנו בלב הסערה. אבל יש תחושה והכרת תודה על כך שהכנס עוד ניצל איזה

חדשות החטיבות

משותפת והיא לראות את הפרט או הארגון משגשגים, והתשוקה לסייע להם להגיע לשם.

העצירה לכמה ימים מדי שנה מאפשרת לנו להגיע לחוויית יחד, כל אחד/ת מהמקום שמגיע/ה ממנו, להחליף מבטים, פרספקטיבות, מידע שימושי, ובייחוד להרגיש גאים על הבית המקצועי הזה שכולנו שייכים ושייכות אליו.

ימי העיון המוצעים לציבור הפסיכולוגים הם רבים ומגוונים. למה לבחור דווקא בכנס השנתי?

לדידנו התשובה היא ברורה - כי זה לא רק ללמוד ולהרחיב דעת ברמה הפרטית, אלא זה בשביל לקבל את החוויה הקולקטיבית של השייכות.

גם השנה הצלחנו בכך.

אנחנו עם הפנים קדימה, חושבות איך להרחיב את הפעילות של החטיבה ואיך לתת לאדוות של הכנס להגיע רחוק ככל האפשר, אל כל הציבור שלנו, ולגייס לקחת חלק בתרומה מעשית ובעצם השתתפותו בפעילות.

אנחנו תמיד שמחות למתנדבות ולמתנדבים חדשים - לגמרי יש מקום.

נסיים בברכת בריאות טובה וביטחון אישי והמשך צמיחה כפרטים וכחברה.

שלכם,

ועד החטיבה

רגע בזמן שעוד אפשר היה להתכנס, להתחבר ולהתחבק כמו שרגילים לעשות כשפוגשים משהו/י אהובים, כאשר מקבלים משהו משמעותי מהזולת וכאשר משהו/י מצליחים לגעת בנו בצורה עמוקה.

מניתוח ראשוני של המשוב של המשתתפים על הכנס ניתן ללמוד שהוא עומד על שתי רגליים עיקריות. האחת זו חוויה אישית - חוויית הלמידה והיכולת להתפתח ברמה המקצועית, השנייה זו חוויה קולקטיבית - השייכות לקבוצה. קבוצה מקצועית במקרה שלנו.

הפסיכולוג אלפרד אדלר גרס כי אנחנו כאן כולנו כדי לממש תחושה של שייכות. שזו המטרה האנושית המשותפת לכולנו. הוא המשיך והמשיג מה כוללת החוויה של מימוש תחושת שייכות:

- תחושת צמיחה והתפתחות
- תחושה שביכולתי להועיל ולתרום
- חוויה של היות הפרט בעל ערך ושווה ערך
- חוויה שהפרט זוכה לקבל התייחסות אישית
- חוויה של משמעות אישית

ביום-יום כולנו מפוזרים במקומות עבודה שונים, נמצאים בנקודות זמן שונות בתהליכי ההכשרה שלנו ומבצעים מגוון רחב של תפקידים. המשותף לכולנו, לפחות ברמת הכותרת, הוא שכולנו פסיכולוגים של עולם העבודה. לכולנו יש תשוקה

דבר החטיבה הרפואית

חברי חטיבה יקרים,

שפע מילים כבר נכתבו על הקורונה, ועל ההזדמנות שהיא מביאה עימה.

רבות נכתב גם על הפרידות שהיא מביאה איתה, פרידות מתפיסות ושגרות מוכרות לצד האדפטיביות והשינויים החדים שהיא מייצרת בקליניקה, בבתי החולים, במרפאות וכמובן בחיים הפרטיים שלנו.

זו אולי הפעם הראשונה שבה אנחנו והמטופלים שלנו שותפים לחרדה משותפת, כולנו באותה סירה, אנו נבדלים זה מזה בעמדה אל מול הסירה.

קהילת הפסיכולוגים הרפואיים הייתה אמורה להיות בכנס השלישי שלה, בסוף מרץ. הכנס נדחה בשל דרישת הריחוק החברתי שהיא הביאה איתה. נושא הכנס, "פסיכולוגיה רפואית

במעגל החיים", נבחר באופן אינטואיטיבי על ידי צוות ההיגוי של הכנס, על ארוחת צהריים מתובלת בין ואהבה, וחלומות, על איך ייראה הכנס ומה מהותו.

ובשולחן הוא עוד לא הייתה קורונה, ואז היא הגיעה, וגרמה לסוגיה של מעגל החיים להיות כל כך רלוונטית.

פתאום הנושא של חיים ומוות נהיה רלוונטי לכל אחד מאיתנו. יש מאיתנו המטפלים, שזה המפגש הקרוב הראשון להם עם איום המוות, מה שמאפשר הרחבת הלב לאלה שכבר פגשו בו בעבר, או שפוגשים אותו מפעם לפעם.

על אף החשש ליפול לקלישאות, בלתי נמנע יהיה לומר שהקורונה לא רק שהיא מזמינה שינוי, היא לעיתים אף כופה אותו עלינו, כמו אומרת לנו: "המצב השתנה - תשתנה".

הפסיכולוגים והפסיכולוגיות הרפואיים בימים אלה פרושים



וכן לאיחוד הקהילה במפגשים שבועיים שמאפשרים העמקה, חיבור ולמידה הדדית. הווירוס הזה הגיע והוא משנה את המציאות, עבור המטופלים, המודרכים, הצוותים הרפואיים. אנחנו כאן כדי לתמוך, לטפל, להוות סלע יציב בסערה, ועבור עצמנו כאנשי טיפול "רפואיים". בימים שבהם האויב, גם הוא רפואי, אנו נדרשים למצוא את הקול הייחודי שלנו, כפרטים, וכקהילת הפסיכולוגים הרפואיים. בברכת חזרה לשגרה (חדשה) טובה ואפקטיבית, וכמובן בריאות ושמחה לכול.

ועד החטיבה הרפואית

בקולם. שתיים מן הכתבות הללו, שנגעו לתחום האונקולוגיה והאפילפסיה, לא התפרסמו, לצערנו, בעקבות "תחרות" עם כתבות על הקורונה במדורי הבריאות השונים. פעולות נוספות שננקטו בזמן משבר הקורונה כללו תרגום לערבית של תכנים ומקורות מידע בנוגע לדרכי התמודדות, טכניקות להפחתת חרדה ופיתוח חוסן נפשי. תודה ליאסמין אבו־פול על היוזמה וההתגייסות למשימה הזו. משימות שנתנו כעת על אש קטנה כוללות את התוכנית הייעודית לפסיכולוגים ללימודי מוגבלויות, שלפניה אנו מתכננים לבצע כמה ערבי חשיפה שאמורים "לפתוח את התיאבון" ולעורר את המחשבה לגבי תחום זה, שמקבל בימים אלה משנה תוקף. כמו כן אנו מקווים לפתוח את המחזור הראשון בתוכנית ללימודי שיקום קוגניטיבי, שאנו שותפים לה יחד עם המכון הלאומי לשיקום נפגעי ראש. ולבסוף, הכנס השנתי שלנו, שאמור להתקיים בדצמבר. נרצה לחזק את ידיכם בתקופה זו. המצב הפתאומי הזה יצר טלטלה אצל כולנו, והוא לא פוסח על המטופלים שנדרשים להחזיק בחדר לא רק את המטופל, אלא גם את חששותיהם שלהם מבחינה בריאותית, כלכלית, אישית ומשפחתית. כל זאת תוך ניסיון לספק מענה מיטבי עבור המטופלים באמצעים העומדים לרשותנו. נאחל לכולנו ימים של בריאות, חוסן נפשי וגופני ומידה מספקת של גמישות כדי להסתגל לאתגרי החיים. שלכם,

חברי ופעילי ועד החטיבה לפסיכולוגיה שיקומית

בכל החזיתות בבתי החולים, במרפאות, בקליניקות, מול צוותים רפואיים, לצד משפחות שלא זכות להיות לצד יקיריהם בימים הקשים ביותר, עם המטופלים שלנו, ביוזמות התנדבותיות שונות, וכמובן במרחב הפרטי - בהזמנה של כל אחד מאיתנו לחשוב על סדרי העדיפויות בחיים. כוועד החטיבה לפסיכולוגיה רפואית, אנו שומעים את קריאתם של ימים אלו ופועלים להרחבת פועלם של הפסיכולוגים הרפואיים במרחבים ציבוריים נוספים כגון השתתפות במסיבות עיתונאים אלטרנטיביות של פורום הארגונים הציבוריים, ביצירת מכתבי עמדה בנושאים שונים שקשורים לערך שאנחנו יכולים להביא באתגרים שמערכת הבריאות ניצבת בפניהם בימים אלה,

דבר החטיבה השיקומית

חברי חטיבה יקרים,

אני מקווה שבפרק הזמן שחלף מרגע כתיבת שורות אלה ועד לרגע שבו תקראו אותן נוכל כבר לדבר על משבר הקורונה בזמן עבר. אני מקווה שכולנו חזרנו לעבודות שלנו, הקליניקות התמלאו מחדש, המסגרות חזרו לתפקד, ושאפשר ללחוץ ידיים, להיפגש, להתחבק, לנשום לרווחה. המשבר הזה הסיט את פעילות הוועד ממסלולה, וחייב אותנו להתייחס ולהיענות לאתגרים שהביא איתו נגיף הקורונה, וכן לנסות ולחזות את הצרכים שיתעוררו ביום שאחרי. כך למשל פנינו אל הפסיכולוג הארצי והתרענו על פגיעה פוטנציאלית באנשים עם מחלות כרוניות או נכויות, שבשל המצב נפסק הטיפול הפסיכולוגי שקיבלו (יציאה לחל"ת של הפסיכולוגית המטפלת / חשש ואי־יכולת להגיע למוסדות לקבלת טיפול / סגירה זמנית של המערך), ועל מענה לא מספק ולא מתאים בקופות החולים עבור מטופלים חדשים, שהם אנשים עם מחלות כרוניות או נכויות שפונים כעת לקבלת טיפול בשל המצב (במקרה הטוב יופנו לקבלת טיפול במרפאות לבריאות הנפש). לצערנו, אנשים אלה, שגם בימים כתיקונם הם בלתי נראים, ממשיכים להיות כאלה גם בתקופה זו, מה ששם אותם בסיכון מוגבר לתחלואה נפשית ולפגיעה ממשית באיכות חייהם ובמצבם הבריאותי. אנו בוועד מנסים להעלות את המודעות הציבורית לנושא, בין היתר דרך כתבות ואייטמים תקשורתיים, תוך שיתוף פעולה עם פורום הארגונים למען הפסיכולוגיה הציבורית, במטרה להנכיח, להשמיע ולתמוך

גבי פרץ, הפסיכולוג הארצי

לציבור הפסיכולוגים שלום רב,

דפי העזר להתמודדות בבידוד, עם הבידוד, לחולים, למי שעובד בבתי החולים, לבני משפחותיהם. מוכוונים להורים, לילדים, לקשישים, למתמודדים, לאחים, לחברים, לתלמידים, למורים ועוד והן באמצעות מוקדי תמיכה, פורומים לייעוץ ועוד שיטות מפגש וירטואליות רבות.

לפסיכולוגים תפקידים חשובים רבים הן בהגברת החוסן התורם לשמירה על המערכת החיסונית, הן בהתמודדות, הן במרכזים הרפואיים, הן ברפואת הקהילה, הן במסגרות החברתיות והן בקהילות השונות. שאלות רבות מופנות לפתחינו ובתנאי אי-הוודאות הקיימים, התשובות מנסות לייצר עוגן אחיזה שאיתו נוכל להחזיק. אולי לא נוכל למנוע את הבידוד, אבל יש לנו את היכולת למנוע את הבדידות.

בחג הפסח הבא עלינו לטובה, אני מקווה שנוכל להרגיש באמת בני חורין, וכאילו גם אנחנו יוצאים מהמצרים שלנו.

בברכת בריאות לכולנו,

גבי פרץ

פסיכולוג ארצי

אנחנו עומדים בימים אלה בשיאה של ההתמודדות עם נגיף הקורונה. התמודדות וכללי התנהגות ששינו את חיינו באופן משמעותי ביותר, הן בבית פנימה והן במרחבים החיצוניים לנו, הן במפגשים הבין-אישיים והן בהתבוננות פנימה.

הימים שבהם נכתבים דברים אלה הם ערב כניסתו של חודש האביב לחיינו, ובדינמיקה של הזמן האחרון, בשינויים הרבים המתרחשים במהירות בחיינו, לא ברור עד כמה יהיו אקטואליים עם פרסומם.

עוד נפיק לקחים ארגוניים רבים על אופן ההתמודדות של מערך הפסיכולוגיה עם האתגרים שהעמיד לפנינו נגיף הקורונה בפרט, ועל האתגרים שיעמדו בפנינו במצבי חירום בכלל.

אך בעת הזאת, בעוד אנחנו מנסים להתגבר על הקשיים והמורכבויות, ברצוני להביע את הערכתי הרבה להתגייסות הפסיכולוגים בכל תחום ובכל מרחב כדי לסייע בהתמודדות. הנחישות לקיום טיפולים ברצף, הרצון ללוות, לתמוך, להקשיב, לפתוח את הלב לכל מי שמבקש עזרה. הארגונים הרבים שפנו כדי לעזור לאוכלוסיות המטופלות ולצוותי הטיפול, הן באמצעות

הסתדרות הפסיכולוגים בישראל

מברכת את חבריה וחברותיה
מהקהילה המוסלמית בברכת

רמדאן כרים וצום משמעותי

رمضان كريم

أعاده الله عليكم باليمن

والبركات. تقبل الله صيامكم

وأعمالكم الصالحة

יורם שליאר - יו"ר הפ"י

וחברי הוועד המרכזי



ד"ר חוה פרידמן, הפסיכולוגית הראשית במשרד החינוך

COVID-19 - להת' רחוק...

אחת ללא יכולת לצאת מן הבית. רבים מוצאים עצמם מובטלים או בחל"ת ללא אופק עתידי ברור. הורים מוצאים עצמם בסיטואציה חריגה שבה הם נדרשים להעסיק ילדים בגילאים שונים במשך שבועות שלמים. עולות אצל הורים דאגות בנוגע לחסר בלמידה ויכולת הפיזיו של הלמידה מרחוק. הקשר הישיר בין גננת או מורה לתלמידה יקר ערך ומנחם. ישנה דאגה תמידית לסביבה ולסבתות מבודדים. קושי מיוחד חווים ההורים לילדים בעלי צרכים מיוחדים, שמשיתם ההורית מורכבת יותר. "ליל הסדר", סמל המשפחתיות והמסורת, מכונה בהומור: "ליל הסגר". נפגשים בזום, מניחים סלים מרחוק ליד דלת של אדם קרוב. הכמיהה להתראות, הופכת להת'... רחוק... אנחנו מקבלים תזכורת לצורך הבסיסי ביותר של מגע פיזי

חדשות הבוקר 10.3.2020: "בישראל 50 חולים, ובתוכם ילד אחד. 3791 תלמידים מ-340 בתי ספר נמצאים בבידוד. 2,000 תלמידים יסיימו את הבידוד השבוע". חופשת פורים. בשעות הערב קופץ מספר החולים ל-58. פנדמיה, מגפה עולמית. ההנחיות מתעדכנות כל העת. מערכת החינוך נסגרה. לחרדה הבריאותית מצטרף איום כלכלי. חולף חודש. 10.4.2020. עוברים מאיסור על התקהלות לסגר. לנתוני החולים והמחלימים מצטרף נתון כואב במיוחד: מספר המתים. כל אדם רביעי בישראל מובטל. אם לפני כחודש דובר על כך שילדים לא נדבקים ואוכלוסיית הסבים והסבתות נמצאת בסיכון גבוה, הילדים מוגדרים בחדשות הבוקר כ"נשאים שקטים". משהו קורה לתודעה. אנחנו מתחילים לעבור מדיבור על אירוע לדיבור על תקופה,

ומתקופה לעידן. ממהפכת האינטרנט להפיכה הוויראלית. הטבע מחפש לעצמו הומאוסטזיס חדש. בעוד אנו מתבודדים ומסתגרים, הטבע מפגין את תפארתו בתקופה הכי יפה בשנה - אביב. המציאות שלנו השתנתה, ועימה השיח. המילים המתחרות ביניהן מזמינות אותנו להמשיג את השינוי: בידוד, מרחק של שני מטרים, כפפות ומסכה, סגר נושם, מעכבי שב"כ להגנה על הציבור, ומטושים - לא ידעתי שיש מילה כזאת. ומונח נוסף, אסטרטגיית יציאה המתייחס ליצירה של שגרה השונה מכל מה שהכרנו בעבר.

המיקוד התקשורתי עוסק לא בכדי במספר החולים, מספר מכונות ההנשמה, שלומו של הצוות הרפואי, ולצערנו הרב גם במספר המתים, לצד הסוגיה הכלכלית-תעסוקתית. לכל אלה השלכות על הנפש והנפש מחכה בסבלנות להתייחסות. פחדים וחרדות בתקופה מעין זו אינם שמורים לנפשות רגישות, הם חלק מבוהן המציאות של כולנו.

כניסתנו לעידן הוויראלי משפיעה במנות מרוכזות על הנפש ועל מערכות היחסים. המציאות החדשה מגבילה יותר מכול את המפגש הבין-אישי. כל יום שעובר מוגבלת יותר היכולת להסתכל בעיני הזולת, ולא מבעד למסך. החשדנות מתגנבת להתבוננות שלנו באחר. אנו מסתכנים בהדרה של קבוצות, מתוך חרדה לשלומנו. משפחות שלמות דרות בכפיפה

מבחן התפקוד המתמשך בחשבון-מתמ"ח

אבחון הפרעת קשב וריכוז ברשת

The Mathematics Continuous Performance Test
(MATH-CPT)

המתמ"ח הוא מבחן ממוחשב הקשור למשפחת המבחנים הבודקים קשב מתמשך שתוכנן למטרת הערכת יכולת הקשב והריכוז, אבחון קליני או למחקרים לגילאי 12 ועד 90.

המבחן מופיע ברשת האינטרנט עם הסברים ופרושים בעברית ובאנגלית. אפשר להתנסות במבחן ולקבל תוצאות חלקיות ללא תשלום.

במתמ"ח מופיע רצף שאלות חשבון קלות של חיבור, חיסור כפל וחילוק המוצגות על מסך המחשב, התשובה חד ספרתית (לא יותר גדולה מ-9).

בעת המבחן על הנבחן ללחוץ על 1 אם התשובה נכונה, או על 2 כאשר התשובה אינה נכונה, למשל: $1+4=5$ או $2 \times 4=7$.

משך המבחן הוא 10-20 דקות תלוי בקצב התגובות של הנבחן מטרתו היא להעריך אפשרות לקיומה של הפרעת קשב וריכוז (Attention Deficit Hyperactivity Disorder – ADHD).

מחיר הבדיקה הוא 10 דולר, כ-35 ש"ח.

אתם מוזמנים להיכנס לרשת האינטרנט כדי להעריך את רמת הקשב והריכוז שלכם, הכתובת: math-cpt.com

והערכות הסיכון, ומזה, פעולות מחסנות נפשית, פנייה אקטיבית (reaching out) להורים, הערכת "מד מצב הרוח", בירור הצרכים ומתן הזדמנות להיוועצות וסיוע. מצאנו שפנייה להורים בשאלונים באמצעים מגוונים הביאה לפניות רבות של הורים. פניות רבות התקבלו גם מיועצים חינוכיים, מורים וגננות שנמצאו בקשר עם תלמידים, ופנו במקרים שבהם חוו ילד הנתון במצוקה. כן למדנו על יוזמות יצירתיות של יצירת קשר של הפסיכולוגים עם תלמידים, הורים וצוותי חינוך ומתן סוגים חדשים של שירות פסיכולוגי חינוכי.

עידן חדש בשדה יחסי מורה-תלמיד ומלאכת ההוראה נפתח. הפדגוגיה החדשה של למידה מרחוק מספקת רציפות מסוג חדש. משדרים, תרתי משמע, תכנים לימודיים לצד מסר חינוכי-חברתי. יש צורך להחזיק את המתח שבין הערך הרב של רציפות הלמידה והקשר בין מורה לתלמיד אל מול קשיים של כל אחד מהשותפים במעשה החינוכי החדש. הקושי של תלמידים ללמידה באמצעות מסך, ישיבה ממושכת, התמקמות בתוך קבוצה באמצעים טכנולוגיים ולעיתים חוויה של ניכור כלפי המדיה החדשה. הורים שמתקשים לא אחת להתמודד עם הציפייה להפוך את הבית לכיתה רב גילית של תלמידים ממושמעים, ואנשי החינוך שנדרשים למיומנויות חדשות לחלוטין של דרכי הוראה, מיומנויות החזקה של כיתה וקשר עם תלמידים, בתוך פרק זמן קצר כל כך. שינוי רב ממדי זה, מזמין את הפסיכולוגים להתבוננות חדשה על האקולוגיה הנפשית של מקבלי השירות בגן הילדים ובבית הספר, בחינוך הרגיל ובחינוך המיוחד.

הנפש, זו הלומדת את המציאות, מגלה יכולות הסתגלות מופלאות, אך יודעת גם סבל וכאב מה הם, והיא מחשבת מסלול מחדש. יש לפסיכולוגים ולכלל העוסקים בתחום הנפש זכות וחובה ללמוד מקרוב "מה השתנה הלילה הזה". ניצב בפנינו אתגר ללמוד, להמשיג ולהתאים את השירות הפסיכולוגי-חינוכי לעידן חדש זה.

גילוי נאות: אני כותבת לפסיכואקטואליה זה מספר שנים. זו לי הפעם הראשונה שבה אני חווה את הכתיבה כמעין מתן עדות, במציאות של שינוי העובר על המין האנושי כולו. הקשר בין הזמן, התוכן וההמשגה משתנים יומיום באורח חמקמק. חוויה של התייחסות להיום, מבלי לדעת את המחר. תקווה, למידה ובריאות טובה לכולם,

חווה

וקשר עין. שאלות פילוסופיות מתעוררות באשר לקשר בין אדם לאדם. האם נכנסנו לעידן של שינוי אופנות הקשר הבין-אישי? עידן שבו נפגוש אלה את אלה עם מסכות? עידן שבו חלק משרירי הפנים, אמצעי ההבעה הרגשית הטבעיים שלנו, יהיו מוסתרים מן העין? נצטרך לתווך את הבעת הפנים במילים: "אתה לא רואה, עכשיו אני מחייכת". איך נבחין בין חיוך אותנטי לבין חיוך מנומס? מושג הזמן מתעתע, קשה לנו להפנים מה השתנה בחיינו בתוך קצת יותר מחודש. בעיקר אנו חסרים תמונת עתיד באשר לאורחות החיים שיאפיינו את חיינו בשבועות הבאים. חסרה לנו המשגה והפנמה של המשמעויות האישיות והבין-אישיות של התקופה החדשה בחיינו. סימני שאלה אקזיסטנציאליים.

מה באשר לשירות פסיכולוגי-חינוכי בעת קורונה?

השירות הפסיכולוגי-חינוכי מוצא עצמו בתהליך מקביל נאבק על ההנכחה של הנפש. במהלך השבועות הראשונים רוח ההישרדות מקבלת את ביטויה במונח: עובדים חיוניים. הנחיות משרד הפנים בנוגע להעסקת הפסיכולוגים החיוניים מקבלת פרשנות שונה ברשויות מקומיות שונות. כל רשות מחליטה על היקף העסקת הפסיכולוגים מאפס אחוז העסקה ועד מאה אחוזים. החיוניות הפורמלית והחיוניות שבליבה הפרופסיונלית מתגלות כזרות זו לזו. מנהלי השפ"חים מצאו עצמם במלחמה חדשה, כשהם נאבקים על ההנכחה של הנפש. הדיסוננס בין העמדת הפסיכולוגים החינוכיים של משרד החינוך כאנשי בריאות הנפש של מערכת החינוך והקהילה לבין סוגיות של צמצום כוח האדם הפעיל ברשויות, היה קשה במיוחד לניהול. בערב חג הפסח פרסמה ממשלת ישראל תקנות חירום שבהן הוחרגו על פי בקשת משרד החינוך הפסיכולוגים החינוכיים ועובדי קידום נוער, לצד החרגת העו"סים בהתאם לבקשת משרד הרווחה. התקנות הן בבחינת מסר לציבור. בכל מצבי החירום שפקדו את ישראל בעבר לא היה ספק באשר לחשיבות מתן עזרה ראשונה נפשית, רציפות הקשר בין מטפל למטופל, תמיכה והסברה פסיכולוגית בקנה מידה רחב ויצירת קשר עם תלמידים, הורים וצוותי חינוך. יתרה מזאת, הציבור זקוק לנורמליזציה וללגיטימציה של החוויה הרגשית: הפחדים, החרדות, הייאוש, הדיכאון והתקווה. לאנשי בריאות נפש נודע תפקיד חשוב בעת הזו. תפקידם לפעול בהיבטים פתוגניים וסלוטוגניים. לפסיכולוגים החינוכיים יש הזכות בימים אלה להבטיח רציפות של השירות. מזה, המשך הטיפול הפסיכולוגיים באופן מקוון



נקודת מבט התקשרותית על לבדיות, בדידות והיכולת להיות לבד

ענבל גל, מריו מיקולינסר

"כשבדידות אינה פחד נולדת שירה"

- נתן זך

במהלך רגעים אלו אנשים יכולים ליהנות מחברת עצמם באופן רגוע, ומבלי הצורך להגיב לדרישות הסביבה (Winnicott, 1958). מצב זה מאפשר לאדם להיות אותנטי, ספונטני, יצירתי, אוטונומי ובקשר עם העצמי האמיתי שלו (Winnicott, 1963).

קיימים הבדלים אינדיבידואליים במידה שבה אדם יכול להרגיש נינוח בחברת עצמו

אולם קיימים הבדלים אינדיבידואליים במידה שבה אדם יכול להרגיש נינוח בחברת עצמו, ובתוך שכן ליהנות מהרווחים הפסיכולוגיים של מצב זה (ראו למשל אצל Buchholz & Catton, 1999). הצורך של אדם בלבדיות משתנה עם גילו (ראו למשל אצל Coplan et al., 2015), וכך גם המידה שבה אדם יחווה הנאה מהיותו לבד (ראו למשל אצל Burger, 1995; Marcoen et al., 1987) וכן היכולת שלו לשאת רגעים אלו (ראו למשל אצל Bowker & Raja, 2011). לאחרונה הציגו חוקרים את המושג **לבדידות** (aloneliness) המשקף תחושות חוסר שביעות רצון אשר עלולות להתעורר כאשר הצורך להיות לבד לא מסופק (כלומר, כאשר אדם רוצה להיות יותר זמן לבדו עם עצמו מאשר הזמן שבו הוא נמצא לבדו בפועל). בדומה ללבדידות, אשר משקפת חוסר שביעות רצון כאשר הצורך בקשר איננו מסופק, לבדידות נמצאה אף היא מקושרת לרגשות שליליים ודיכאון (Coplan et al., 2019). לפי ויניקוט (Winnicott, 1958), היכולת ליהנות מרגעים של

לאורך חייו חווה האדם רגעי "לבדיות" (solitude) ורגעי "יחד" (togetherness). חוויות אנושיות אלו מורכבות מהיבטים חיוביים ושלייליים. בהתאם לכך, לחוויות אלו ישנן השלכות מיטביות ומזיקות המשפיעות על תחושת הרווחה הנפשית ועל התפקוד הפסיכולוגי של האדם (Coplan et al., 2018; Cupach & Spitzberg, 2010). במאמר הנוכחי נתמקד בחוויית הלבדיות ונציע הסבר מתאוריית ההתקשרות (Bowlby, 1973, 1982), ונציע (1988) להבדלים הבין-אישיים סביב חוויית הלבדיות ותחושות של בדידות. לטענתנו, תחושת ביטחון בהתקשרות המבוססת על האמונה שהאדם יכול לסמוך על אחרים משמעותיים ובפרט על היותם זמינים ותגובתיים לכשיזדקק לכך, מהווה בסיס להתפתחות היכולת להיות לבד בנינוחות ובהנאה. אולם חוסר ביטחון בהתקשרות יפגע בהתפתחות יכולת זו, ובכך תותמר חוויית הלבדיות לחוויה בלתי נסבלת של בדידות.

התקשרות, לבדיות והיכולת להיות לבד

בהיותו לבד, יכול אדם לחקור בסקרנות, לשחק, ללמוד ולהתבונן בעצמו ובסביבתו (Ainsworth, 1991), להרהר ברעיונות חדשים בפתיחות וליצור מתוך חוויותיו (Csikszentmihalyi, 1996). לבדיות אף יכולה להוות הזדמנות לחוויית נוכחות וערנות של אדם לתחושותיו הנוכחיים (Kabat-Zinn, 1994), כמו גם להרגעה עצמית והתחדשות של אנרגיה מנטלית (Korpela & Staats, 2014). הספרות המקצועית מצביעה על הצורך הפנימי של האדם להיות לבד, ורגעים של לבדיות מרצון מספקים הזדמנות להרגיש חופשי ורגוע, וכן מהווים פתח לדמיון יצירתי, לגילוי עצמי ולטרנספורמציה עצמית יעילה (ראו למשל אצל Buchholz & Long & Averill, 2003; Modell, 1993). על פי ויניקוט,

ענבל גל היא בעלת תואר מ.א. בפסיכולוגיה קלינית במרכז הבינתחומי הרצליה. המאמר הנוכחי מבוסס על התזה שלה לתואר שני בנושא התרומה של נטיות התקשרות ליכולת להיות לבד במערכות יחסים זוגיות. inbalgalgedera@gmail.com

מריו מיקולינסר הוא פרופסור לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי הרצליה ומומחה בחקר תהליכי התקשרות בבגרות, יחסים בינאישיים והתמודדות עם מצבי דחק וטראומה. mario@idc.ac.il

ההתקשרות שלו המעניקים לו ביטחון ואהבה. עולה אפוא החשיבות בהבחנה בין: (א) לבדיות במובן של נסיגה חברתית וניתוק מהאחר באופן מאיים ומדכא, אל מול (ב) התפתחות בריאה של היכולת להיות לבד באופן נינוח ומתוך שמירה על יחסים קרובים עם אדם אוהב. הבחנה הכרחית נוספת היא בין היכולת להיות לבד (כלומר להרגיש נוח במהלך פרקי זמן של לבדיות בנוכחות האחר) לעומת הזיקה או ההעדפה ללבדיות (מוטיבציה פנימית לחיפוש יזום של האדם להיות לבד פיזית ורחוק מאחרים).

אדם שפיתח את היכולת להיות לבד, הוא לעולם לא באמת לבד

בבגרות, יחסים רומנטיים ונישואין מספקים את המרחב העיקרי שבו אדם יכול ליהנות מלבדיות בנוכחות אדם אחר. שותף ליחסים רומנטיים הוא דמות התקשרות משמעותית בחייו הבוגרים של האדם. מעניין לדעתנו לבחון את השפעת דינמיקת ההתקשרות בין בני הזוג על היכולת להיות לבד אחד בנוכחות השני. ויניקוט אומנם התייחס לדיאדת "אם-תינוק", אך התובנות הנובעות מכתביו רלוונטיות לדיאדה של בני זוג בבגרות.

תחושות פנימיות של ביטחון המתפתחות במהלך אינטראקציות עם דמויות התקשרות אוהבות ותגובתיות הן בעלות תרומה חשובה להתפתחות היכולת להיות לבד וליהנות מלבדיות. מבוגרים בעלי תחושה חזקה של ביטחון בהתקשרות נוטים לשמור על ייצוגים חיוביים של אחרים משמעותיים ולהישען על ייצוגים אלו כדי להקל על תחושת לחץ וכדי לעסוק בנינוחות והנאה בחקירה, משחק ולמידה (Mikulincer & Shaver, 2016). ייצוגים מיטיבים אלו אף מאפשרים להם ליהנות מלבדיות מבלי לחשוש מחוסר קבלה, דחייה או חודרנות מצד שותפיהם. בניגוד לכך, חוסר ביטחון בהתקשרות עלול להפריע ליכולתו של האדם ליהנות ולהרוויח מרגעים שבהם הוא לבד, ואף לעודד דחייה מלבדיות (aversion to aloneness) (Marcoen et al., 1987). הקושי ליהנות מלבדיות מתבטא במיוחד בקרב אנשים עם חרדת התקשרות גבוהה, שכן יש להם צורך לא מסופק להיות קרוב לאחר, והם נוטים לדאוג ואף להגיב בחרדה במצבים שבהם קירבה זו נראית בלתי זמינה או בעת שיש איום לפרידה או נטישה (Hazan & Shaver, 1987; Shaver & Mikulincer, 2002). יתרה מכך, אנשים בעלי התקשרות חרדה עלולים להתנגד למצב שבו בני זוגם ירצו להיות לבד, להיכנס למתח ברגעים שבני זוגם נמצאים במצב של לבדיות ואף להפריע להם ברגעים אלו. חוסר תשומת לב, דחייה או חוסר זמינותו של בן הזוג מעלה אצל

לבדיות מתפתחת מחוויית לבדיות רגועה של התינוק בנוכחות דמות התקשרות משמעותית (לרוב, האם). נוכחותה של אם טובה דיה, כפי שמכנה אותה ויניקוט (Winnicott, 1958, 1963), זמינה תגובתית ורגישה לצורכי התינוק, מאפשרת לו מרחב בטוח שבו הוא יכול להתקיים במצב של "going on being". במצב זה, כיוון שהתינוק איננו מונע מדחפים ביולוגיים דחופים ויכול להרגיש בטוח בנוכחות אימו, הוא יכול ליהנות מהיותו במצב נפשי רגוע ולחוות תחושת רגשות באופן מודע ונוכח (Winnicott, 1958). אולם אם האם מגיבה באופן חודרני ולא מאפשרת לתינוק להישאר במצב המנוחה של לבדיות, התינוק לא יכול לחוות באופן מלא ולהכיר את דחפיו, תחושותיו ורגשותיו כחלק מהתפתחות העצמי שלו. בדומה לכך, אם האם איננה זמינה או תגובתית כשהתינוק זקוק לה, דחפיו, תחושותיו ורגשותיו עלולים להציף אותו ולגרום מתח ופחד כאשר יהיה לבדו. למעשה, רק כאשר האם (או דמות הורית אחרת) תגיב לתינוק באופן אוהב ולא חודרני, הוא יוכל להכיר, ליהנות ולחקור את חוויותיו הפנימיות באופן פתוח ונינוח (Tuber, 2008). בהדרגה, תינוקות מפנימים ייצוג של הורה אוהב ותומך ומסגלים את היכולת ליהנות מרגעים של לבדיות (Winnicott, 1958, 1963).



על פי ההסקה של ויניקוט (Winnicott, 1958, 1963), אנו מציעים כי היכולת להיות לבד באופן נינוח ונעים מאפשרת לאדם ליהנות הן מתחושת עצמיותו והן מהיותו קרוב וקשור לאחר אוהב. לפי מונחיו של ויניקוט (Winnicott, 1958), אדם שפיתח את היכולת להיות לבד, הוא לעולם לא באמת לבד. למעשה, כאשר אדם עם עצמו, הוא בזיקה נפשית לאדם קרוב מיטיב, כך שאיננו מרגיש בודד. נוכחות מופנמת זו זמינה עבורו בתודעתו לכשיזדקק לכך. לפיכך, אם היכולת להיות לבד מתפתחת באופן בריא, רגעים של לבדיות מעוררים בעצמי הפעלה מחדש של ייצוגים מנטליים של אחר משמעותי אוהב, לא חודרני, שניתן לסמוך עליו. ויניקוט (Winnicott, 1958) טען שאדם בוגר יכול להשתמש ברגעים הללו כדי לווסת חרדה ולפעול בשוויון נפש רגשי כלפי אירועים מעוררי לחץ, בעודו נשען על הייצוגים המופנמים של דמויות



ולהתנהג בחופשיות במשך 10 דקות, כאילו היו יחד בבית. אחד מבני הזוג נבחר באופן אקראי להיות ה"שחקן" היוזם רגע של לבדיות. לאחר שלוש דקות של אינטראקציה חופשית, בן הזוג הנבחר (השחקן) הונחה להיות לבד בנוכחות בן הזוג האחר מבלי ליידעו על דבר ההוראות. לאחר שלוש דקות של חלק זה, השחקן התבקש לחזור לתקשורת עם בן הזוג לשתי דקות נוספות. בתום הניסוי, שני בני הזוג השיבו על שאלונים המתארים את חוויותיהם כאשר היו לבד (בשלב שבו השחקן הונחה להיות לבד עם עצמו) וכן במפגש המחודש (בשלב שבו השחקן הונחה לחזור לתקשר עם בן הזוג).

בארבעת המחקרים הללו (שלושה מחקרים מתאמיים והניסוי המתואר), הממצאים תומכים בקשרים המשוערים בין התקשרות חרדה, דחייה מלבדיות וקשיים ביכולת להיות לבד בנוכחות בן הזוג. התקשרות חרדה נמצאה קשורה באופן מובהק עם הערכת יתר של אימים הקשורים ללבדיות, יכולת נמוכה להיות לבד בנוכחות בן הזוג וביטוי רב יותר של קושי בקבלת לבדיות של בן הזוג. בחלק הניסוי, התקשרות חרדה נמצאה קשורה באופן מובהק לדיווח של פחות יכולת של הנבדקים להרגיש בנוח כאשר היו לבד (הן השחקנים והן בני זוגם), וכן עם תפיסה פחות חיובית של בן הזוג ויותר רגשות שליליים כלפיו גם כאשר היו לבד וגם במפגש המחודש.

הממצאים אף איששו את השערת המחקר כי אנשים בעלי התקשרות נמנעת יעדיפו להיות פיזית לבד ויתקשו לקיים את האיזון בין יחד ללבד כשהם נמצאים בנוכחות בן הזוג. התקשרות נמנעת נמצאה קשורה לזיקה גבוהה יותר ללבדיות לצד יכולת נמוכה להיות לבד בנינוחות בנוכחות בן הזוג. בחלק הניסוי, התקשרות נמנעת נמצאה בקשר מובהק עם דיווחי הנבדקים עם קושי להרגיש נינוח כאשר היו לבד ופחות רגשות חיוביים הן בפרק זמן זה והן במפגש המחודש. יש לציין כי הקשרים בין דפוסי התקשרות וחויית הלבדיות אינם ניתנים להסבר באמצעות משתנים אחרים הקשורים למערכת היחסים או לאישיות האדם כגון שביעות רצון ממערכת היחסים, אמון בקשר, חודרנות ותלותיות או מכוונת עצמית ואוטונומיה. הממצאים מעידים על התרומה של הדינמיקה ההתקשרותית לחויית הלבדיות וליכולת להיות לבד בנוכחות בן הזוג.

דפוסי התקשרות ובידיות

ייצוגים מנטליים שליליים, בעיות בין-אישיות וקשרים לא יציבים המקושרים לחוסר ביטחון בהתקשרות לא רק יוצרים קשיים ביכולתו של האדם להיות לבד ולהינות מרגעים אלו, אלא גם מעודדים תחושות של חוסר שביעות רצון ביחסים קרובים ומגבירים תחושות של בדידות. המונח בדידות מתייחס לחוויה

אנשים בעלי התקשרות חרדה את הדחף לחדור למרחב האישי של בן הזוג (Lavy, Mikulincer & Shaver, 2013). עבור אנשים עם התקשרות נמנעת, לבדיות עשויה לשמש תחילה כאמצעי להשתקת צורכי ההתקשרות, אשר מהווה את מנגנון ההגנה העיקרי שלהם כנגד חוסר ביטחון (Hazan & Shaver, 1987; Shaver & Mikulincer, 2002). אולם, מנגנון זה עלול להוביל אותם לתחושות שעמום וחוסר משמעות, אשר נפוצים בקרב אנשים נמנעים בפרקי הזמן שבהם הם לבד (Tidwell et al., 1996). אותו מנגנון אף עלול להפוך לתירוץ לריחוק פסיכולוגי מן הזוג, דבר שבהדרגה עלול להוביל לכישלון מערכת היחסים הזוגית.

אם היכולת להיות לבד מתפתחת באופן בריא, רגעים של לבדיות מעוררים בעצמי הפעלה מחדש של ייצוגים מנטליים של אחר משמעותי אוהב, לא חודרני, שניתן לסמוך עליו

עד היום לא פורסם מחקר שיטתי הבוחן את הקשרים בין נטיות התקשרות ללבדיות, אך מחקר ראשוני שערכה המחברת הראשונה (Gal, 2019) מספק עדויות ראשוניות עבור קשרים אלו. במחקר זה בוצעו שלושה מחקרים מתאמיים בקרב זוגות נשואים של מבוגרים צעירים ישראלים. המשתתפים השיבו על שאלונים העוסקים בדפוסי התקשרות, גישות כלפי לבדיות ומאפיינים אישיותיים נוספים. הם השיבו גם על שאלון קצר הבוחן את היכולת שלהם להיות לבד בנוכחות בן הזוג, ונבחן הקושי שלהם שעולה כאשר בן הזוג נמצא לבד. במילוי השאלונים, הנבדקים התבקשו להתייחס לפרקי זמן שבהם הם בבית בנוכחות בן הזוג ולדרג את המידה שבה הם יכולים להיות לבד באותם רגעים (למשל, "קשה לי ללמוד או לעבוד לבד כאשר בת זוגי נמצאת איתי בבית", "קל לי להיות לבד עם עצמי ולהרגיש שלו ורגוע כאשר בת זוגי נמצאת איתי בבית") וכן את המידה שבה הם מקבלים את לבדיות בן הזוג ("קשה לי כשבת זוגי מחליטה ללמוד או לעבוד לבד כשאני נמצא איתה בבית", "קשה לי כשבת זוגי מחליטה להיות לבד עם עצמה כאשר אני נמצא איתה בבית").

גל (2019) ביצעה גם מחקר הבוחן את התרומה של דפוסי ההתקשרות על תגובות הנבדקים כאשר הם נמצאים לבד בנוכחות בן הזוג במהלך מפגש מובנה במעבדה. שני בני הזוג מילאו בנפרד שאלון הבודק דפוסי התקשרות והוזמנו להשתתף בניסוי במעבדה שבו התבקשו להיות יחד בחדר המדמה סלון,

הבניית הקושי כחלק משעמום או עצבנות שמה את האשמה על מושא חיצוני, והאדם יכול להאשים את האחר מבלי להודות בכאב הנפשי שלו (Hazan & Shaver, 1987). עמדה זו מאפשרת לאדם הנמנע להודות שהוא מרוחק מאחרים מבלי להתגעגע לאחרים או לתייג את עצמו כבודד.

השערות אלו נתמכו על ידי עשרות מחקרים הבוחנים את הקשרים בין דיווח עצמי של נטיות התקשרות ותחושת בדידות (לסקירה רחבה ראו Mikulincer & Shaver, 2016). לדוגמה, יותר מ-95% מהמחקרים שכוללים מדידה של התקשרות חרדה מצאו שהתקשרות חרדה קשורה באופן הדוק עם יותר בדידות במחקרים רוחביים או במחקרי אורך (ראו למשל אצל Bachemet et al., 2019; Pereira et al., 2014). מעניין כי רוב המחקרים שהעריכו הימנעות בהתקשרות מצאו כי התקשרות נמנעת, בדומה להתקשרות חרדה, קשורה גם לבדידות גבוהה יותר (ראו למשל אצל Heatley Tejada et al., 2017; Itzhaky et al., 2017). ממצא זה מרמז כי ייתכן שאנשים בעלי התקשרות נמנעת לא מבטלים את מערכת ההתקשרות לנקודה שבה הם אינם מושפעים מהיעדר מערכות יחסים תומכות, ואף ייתכן כי אינם מסוגלים להכחיש את תחושות הבדידות בעזרת פירושם כשעמום. מסקנה זו עקבית עם הממצאים ממחקרים ניסויים המראים כי הטרמה קונטקסטואלית של ייצוגים מגבירי ביטחון (למשל, שם של דמות התקשרות בטוחה) הובילה להשפעות רגשיות וקוגניטיביות חיוביות, גם בקרב אנשים בעלי התקשרות נמנעת (ראו למשל אצל Cassidy et al., 2018). לפיכך, נראה כי אנשים בעלי התקשרות נמנעת עדיין זקוקים לביטחון למרות ההגנות ההימנעיות שלהם (Shaver & Mikulincer, 2002).

סיכום

כפי שניסינו להראות במאמר הנוכחי, הגישה ההתקשרותית מהווה מסגרת מושגית רלוונטית להבין הן את היכולת של הפרט להיות לבד בתוך מערכת יחסים קרובה והן את העוררות של תחושות בדידות עקב היעדר מערכות יחסים מספקות. היסטוריה של יחסים קרובים עם דמויות התקשרות זמינות ותגובתיות והתפתחות של תחושות ביטחון תורמים ליכולת הן להיות לבד והן להיות ביחד. כך, אנשים שבטוחים בהתקשרות שלהם ובזמינות של האחר בעת הצורך יכולים לפתח יחסים קרובים מספקים ולהיות חסינים לתחושות של בדידות, וכן יכולים לפתח את היכולת להיות לבד במערכות אלו מבלי לפגוע במרקם היחסים. בצורה כזו, ביטחון בהתקשרות מהווה פלטפורמה להתפתחות מאוזנת של שני הצרכים המנוגדים בהיותנו בני אנוש - הצורך להיות בקשר והצורך להיות לבד בקשרים קרובים.

פסיכולוגית שלילית הנגרמת על ידי ליקויים ממשיים או נתפסים במערכות היחסים של האדם, וכן מתחושות של חסך ביחסים (Peplau & Perlman, 1982). במחקרם, לדוגמה, הגדירו החוקרים בדידות כ"לחץ סובייקטיבי ומצב לא נעים שבו אדם תופס ליקויים בעולמו החברתי" (Larose et al., 2002, p. 684, תרגום שלי). ליקויים אלו אינם רק כמותיים, כמו למשל מיעוט חברים או השתתפות במעט פעילויות חברתיות, אלא גם אינדיקציה למערכות יחסים קרובות באיכות ירודה שבמסגרתם האדם מרגיש חוסר אינטימיות וקירבה רגשית, ותופס את עצמו לא אהוב, לא מקובל או לא מובן בתוך מערכת היחסים (ראו למשל אצל Ernst & Cacioppo, 1999). הצורה הכרונית והנוקשה של בדידות נובעת מהיסטוריה של מערכות יחסים קרות, דוחות, לא עקביות וללא זמינותה של דמות ההתקשרות (ראו למשל אצל Rubenstein & Shaver, 1982; Weiss, 1973).

לפי תאוריית ההתקשרות, בדידות מוגדרת כרגש המצביע על צורך לא מסופק של האדם לקירבה, לאהבה ולדאגה בשל דמות התקשרות לא זמינה ולא תגובתית (Weiss, 1973). במילים אחרות, בדידות היא תצורה של חרדת נטישה שנגרמת כתוצאה מכישלון בסיפוק צורכי התקשרות בסיסיים. ככזו, בדידות יכולה להימנע על ידי מערכות יחסים שמספקות תחושה של ביטחון ואת הצורך של האדם לאהבה, לקבלה, להבנה ולדאגה. מנגד, היסטוריה של מערכות יחסים עם חוסר זמינות וחוסר תגובתיות מצד האחר תוביל לחוסר ביטחון בהתקשרות והאדם יהיה פגיע כרונית לבדידות (Berlin et al., 1995; Hazan & Shaver, 1987).

מחקרים העוסקים בהתקשרות משערים כי התקשרות חרדה מובילה לבדידות יותר מאשר התקשרות נמנעת (ראו למשל אצל Berlin et al., 1995; Hazan & Shaver, 1987). אנשים בעלי התקשרות חרדה הם בעלי צרכים מוגברים ולא מסופקים לדאגה וביטחון, אשר בתורם מעצימים את הכאב הנפשי המקושר להיעדר או למיעוט אהבה ותגובתיות של האחר. כאב זה יכול להגביר תחושות של בדידות וחוסר שביעות רצון מקשרים חברתיים קיימים. אנשים בעלי התקשרות נמנעת חוו יחסים לא מספקים והם סובלים מחוסר ביטחון בהתקשרות ומספקות לגבי התשובה לשאלה אם הם אהובים ובעלי ערך. אך לעומת אנשים בעלי התקשרות חרדה, אנשים עם התקשרות נמנעת מתגוננים מפני הכאב הנפשי של היעדר אהבה על ידי ניסיון להכחיש או לעכב את צורכי ההתקשרות שלהם. לכן, אנשים בעלי התקשרות נמנעת עשויים להרגיש פחות תסכול ישיר או מודע בשל יחסים לא מספקים או בני זוג לא תגובתיים. דפוס התקשרות נמנע מקושר לנטייה למעט באינטראקציות חברתיות, דבר שמוביל לתחושות שעמום, ריחוק, או עצבנות (Tidwell et al., 1996). הם יכולים להכיר בתחושות הללו מבלי להודות בצורך לחיבה וקשר.



הרהורים על התבודדות, יחד וטבע

יששכר עשת

למצב של התבודדות *solitude*, ולהפיק מתקופה זו צמיחה אישית, נוכחות חומלת ושפע של יצירה. מאמר זה אינו עוסק בבדידות, בבידוד החברתי כפי שהציגו אותו ביימן וגליק (2014). מאמר זה עוסק בהתבודדות, *isolation*, ובערך החיובי שיש לה לאדם. בספרו "התבודדות: חזרה לעצמי", מאתגר סטור (Storr, 1988), את האמונה שקשרים בין-אישיים מהסוג האינטימי הם המקור העיקרי, אם לא היחיד, לאושר. לדבריו רוב הספרות לעזרה עצמית עדיין מציבה יחסים במרכז הקיום. בספרו הוא מתאר מדענים ואומנים שיצרו בהתבודדות. לדבריו, התבודדות משולבת עם טיפוח היחד, משפיעים עלינו לטובה. הוא מציין עוד שהתבודדות היא לא רק לגאונים. כל אדם יכול להרוויח מתקופות של התבודדות. במאמר תוצג תחילה "תרומת" התרבות המערבית לחוויה השלילית של בידדות והתבודדות. לאחר מכן אציג אסטרופיזיקאים, אנשי רוח ואנשי דת שחושבים שהיות וכולנו יצירי הטבע בפרט והקוסמוס בכלל, איננו בודדים באופן בסיסי. הנתונים שהם מביאים מחזקים את הטענה שהתרבות המערבית אחראית לחוויה השלילית של ההתבודדות. השירים של ג'ון דאן ומוטי המר בתחילת המאמר מבטאים רעיון זה. לאחר מכן יוצגו היבטים חיוביים שונים של חוויית ההתבודדות, ואביא "מקרה" אישי וחקירתו באמצעות החומר המחקרי שהובא. לבסוף אביא המלצות מעשיות כיצד להפוך בדידות להתבודדות. אחתום את הדברים באפילוג של ש"י עגנון.

תרומת התרבות המערבית לחוויה השלילית של בדידות והתבודדות

הפילוסוף אלן ווטס (2019) טען שהניתוק מהטבע, שאנחנו חלק ממנו, קרה כאשר שמנו את התרבות במרכז התודעה שלנו ולכן אנו חווים בדידות. מיוסקוביץ' שקע בספרות פילוסופית, ספרות יפה וספרות פסיכולוגית, וזיהה שבדידות היא תופעה אוניברסלית בתודעת כל אדם (Mijuskovic, 2012). בדידות היא חוויה בסיסית של תינוק ועליה מושתת הצורך להגיע לחיברות. על בסיס תודעת הבדידות מתפתחים כישורים חברתיים. התרבות מעודדת יחסים חברתיים, ומרחיקה אותנו

למי צלצלו פעמוני הכנסייה?

איש אינו אי לעצמו. כל אדם הוא חלק מיבשת, חלק של שלם. אם רגב מאדמת אירופה נשטף אל הים, היבשת היא קצת פחות. אין הבדל בין סתם רגב, לבין צוק איתן, או אחוזה של חברך או שלך. כל אדם שמת ממעיט משהו בו, כי אני מעורב בבני אדם. כי בני אדם מעורבים זה בזה. לכן אין מה לשאול: לְמִי צלצלו פעמוני הכנסייה המבשרים מוות? הם צלצלו לך.

- ג'ון דאן, משורר אנגלי בן המאה ה-16 (בתרגום שלי)

כולנו רקמה אנושית אחת חיה.

- מוטי המר

מבוא

מאמר זה עוסק בהרהורים על מקומה החיובי של ההתבודדות בחוויית היחד של האדם כיציר הטבע. מאמר שהופיע בכלכליסט (להט, 2019) צד את עיני במסגרת שיטוט לחיפוש חומרים על בדידות והתבודדות. תחת כותרת "טוב היות האדם לבדו", מעדכן אותנו המחבר על הערכים החיוביים שיש בהתבודדות. באנגלית ישנם שלושה ביטויים לבדידות: *loneliness*, *solitude* ו-*isolation*. לאדם החווה בדידות *loneliness* יש כמיהה לקשר עם אחרים. ההתבודדות *solitude* כפי שנראה היא בדרך כלל חוויה חיובית שמטרתה לאפשר לאדם ליצור, לחקור ולהרהר. מצב המבודד *isolation* הוא מצב שנכפה על האדם להיות מבודד מסביבתו, והחוויה שונה מאיש לאיש. בימים אלו של התפשטות וירוס הקורונה, כפי שנראה במאמר, קיימת האפשרות לבחור בהתבודדות *solitude* כמצב חיובי. נוכל לבחור להפוך את המצב המבודד *isolation* שנכפה עלינו,

כ"נקודה כחולה חיוורת" ובודדת על רקע יקום אין־סופי אפל. סייגן מציע לנו למצוא נקודה זו שהיא ביתנו. כאן, "בגרגר האבק הזה התלוי בקרן השמש", מתרחשת ההיסטוריה. האנושות בודדה ביקום, אבל כולנו חלק מהטבע וביחד.



Keith, 2017

ווטס (2019) זיהה את מרכזיות הקשרים החברתיים כדבר שגורם לנו לסבול מהתבודדות. מרכזיות זו גורמת לנו גם להתנתק מחוויית השייכות ליקום ולטבע. ניתוק האדם מהטבע והיקום משאיר אותנו תלויים בחברה האנושית. כשאנו מתקשים בקשרים בין־אישיים, אנו נותרים לבד.

דניאל סיגל (Siegel, 1999) מדגיש את היות המוח שלנו מחווט לקשר בין־אישי. אבל אנחנו גם מחוטים לקשר עם הטבע. לחושים שלנו יש יכולת לקלוט גירויים חיצוניים.

המאמר של ריץ' (2017) מספר את סיפורו של כריסטופר ניט, שהתבודד עשרים ושבע שנים ביערות מיין. מייקל פינקל (Finkel, 2017) משתמש בסיפורו של ניט לחקר נושא הבדידות והיחסים המעורערים של האדם עם הטבע כתוצאה מהתרבות. מעניין שרעיונות אלו של האסטרופיזיקאים, באים לידי ביטוי גם בכתבים של הוגי דעות ואנשי דת.

עבור ברוך שפינוזה, הפילוסוף היהודי המוחרם שחי במאה ה־17, אלוהים הוא הטבע (בן שלמה, 1983). ולכן את תהילים פרק כ"ז (ד-י) ניתן לקרוא כך: "אֶחָת שְׁאֵלְתִי מֵאֵת ה' אוֹתָהּ אֲבַקֵּשׁ שְׁבֹתִי בְּבַיִת ה' (בטבע) כִּל יָמֵי חַיֵּי לַחַזוֹת בְּנֶעַם ה'... אֶל תִּטְשֵׁנִי וְאֶל תַּעֲזָבֵנִי אֱלֹהִי יִשְׁעֵי, כִּי אָבִי וְאִמִּי עֲזָבוּנִי וְה' יֶאֱסָפֵנִי" (אני עלול להיעזב על ידי דמויות משמעותיות אבל אני חלק מהטבע). לכן כנראה מתקיימת האפשרות, על פי המחקר, להתקשרות בטוחה עם אלוהים שהוא בעצם הטבע (עשת, 2012).

החלוץ הציוני א"ד גורדון שחי בתחילת המאה ה־20, כונה "הצדיק החילוני". עבורו, האדם הוא חלק מהטבע. הדברים שכתב לפני גילוי האסטרונמיה החדשים, הם כמעט נבואיים: "הטבע הוא לאדם ממש מה שהמים הם לדג ומה שהאוויר הוא לכל חי על פני האדמה... ופקחת ביום ההוא את עיניך והצצת היישר אל תוך

מהיכולת לשאת בדידות. ילדים המתקשים לישון לבד בלילה, לא רוכשים יכולת ליהנות מהלבד אם אמא אומרת: "הילד פוחד, אז ישן איתנו", ונוסף על כך, לחץ שלא להתבודד מופעל על מתבגרים הנהנים מהתבודדות בחדרם: "למה אתה לא הולך לחברים?" שואל אבא.

בספרה מציינת טורקל (Turkle, 2011) את החיבור המתמשך שלנו לאחרים דרך אמצעי התקשורת. המחיר הוא ביטוי עצמי המכוון למה שמקובל להשמיע, ואיננו מבטא את האני האמיתי שלנו. לכן באופן פרדוקסלי יש לנו קשרים רבים, אבל הבדידות גדולה יותר. זמן לבדידות הוא זמן למציאה והגדרה ברורה של העצמי שיגיע לחברה מגובש יותר ותלוי פחות באחרים.

התבודדות לשם בדידות היא אומנות אבודה (Carter, 2012). בעולם שלנו בדידות נחשבת למצב מביש שיש להימנע ממנו, כאומרת: "אתה לא שייך!" קיים לחץ חברתי להשתייך, להיות מעורב בכל מה שמתרחש. כך גם נוצרה חרדת "אסור לפוסט", FOMO (סמנה, 2014). חרדת החמצה דוחפת אותנו להיות כל הזמן מחוברים לרשתות החברתיות, אבל כך אנחנו "מפספסים" את יתרונות ההתבודדות.

נראה שחלק גדול מחוויית הבדידות השלילית היא הפעילות החברתית הבלתי פוסקת. כלומר, הפעילות החברתית משפיעה השפעה שלילית גם על חוויית ההתבודדות.

בני האדם - יצירי הטבע והיקום

כשאני מביט בשמים הכהים זרועי הכוכבים אני חווה התרוממות רוח ויראת כבוד. לנוכח מראות אלו אני מרגיש שייך, לא לבד, נטוע בתוך יקום מופלא. רק האור המלאכותי של העיר מפריע לראות הוד זה.

ד"ר מישל טהלר (מהות החיים, 2016), מדענית מסוכנות החלל האמריקאית נאס"א, מסבירה שפיצוץ של כוכבים (סופרנובה) פיזר בחלל את החומרים שמהם מורכבים החיים שאנו מכירים על כדור הארץ, כולל האדם. היא מודיעה לנו שאנו באמת חלק מיקום הזה.

אסטרופיזיקאי ואסטרונם אמריקאי אמר לנו שאנחנו אבק כוכבים שהתעורר וקיבל מהיקום כוחות להבנה עצמית (דה־גראס טייסון, 2018).

האסטרונם קרל סייגן אמר בפשטות: אנו אבק כוכבים (הולנדר, 2014). אבל עוד קודם כתב כי אנחנו חיים על כדור הארץ שהוא לא יותר מאשר "גרגר אבק התלוי בקרן השמש ביקום האין סופי" (Sagan, 1994, תרגום שלי). כאשר שילחו את החללית הלא מאוישת וויאג'ר 1 למסעה בחלל, ביקש סייגן מנאס"א להפנות את מצלמות החללית ולצלם את כדור הארץ ממרחק של כ־6 מיליארד ק"מ. הצילום משנת 1990 מראה את כדור הארץ



לחשוב ולומר, ולאפשר למחשבה לנדוד ולמצוא הקשרים בין נתונים שונים ולא מקובלים, שזוהי היצירתיות. זאת ועוד, כדי ליצור, אדם מבדיל עצמו מהחברה ומרעיונות מוכרים. כך הוא יכול להפעיל רגישויות הייחודיות לו הדרושות ליצירה. הגדרה שלילית של בדידות והמאבק נגד כאבה, יקשה על יכולת היצירה (Tick, 1988).

התבודדות כמנגנון למניעת התפוררות העצמי כתוצאה מקשרים חברתיים בלתי פוסקים: כשאנו נמצאים ביחסים בין-אישיים ללא הרף כגון במשפחה צפופה או בקשרים חברתיים ברשת, העצמי מתפורר. כך גם אם אנו מאלצים עצמנו להתמודד עם כמות גדולה של מכרים ומטלות חברתיות. אנו לא לבד, אבל עלולים להרגיש בודדים ללא עצמנו. כלומר התבודדות מאפשרת לנו לאסוף את עצמנו ולהתארגן (Mijuskovic, 2012). חוקרת תפקודי מוח במצבים חברתיים מצאה כי אנשים נוטים לעסוק באופן אוטומטי במחשבה על דעתם של אנשים אחרים, יותר מאשר במחשבה על דעתם הם. כך אנחנו אובדים בתוך היחד (Bethany Burum, as cited in Apollo, 2011).

התבודדות מסייעת להישרדות: מנגנוני היצירה, היכולת הרגשית, הקוגניטיבית והרוחנית המתפתחים בתקופות ההתבודדות, הופכים אותנו יעילים יותר במציאות, גם מעשית וגם חברתית (להט, 2019).

השפעת ההתבודדות על התפתחות המוח: השפעות חיוביות שונות של התבודדות הן: (א) חשיפה לשקט מתמשך מעודדת צמיחה של תאי מוח. (ב) בשקט יש מודעות לרגשות המעוררים מחשבות חדשות. (ג) הזיכרון משתפר כאשר משלבים התבודדות עם טיול בטבע. (ד) היכולת לפתור בעיות משתפרת כאשר מפעילים דמיון עם חשיבה הגיונית. (ה) המנוחה עוזרת להתאוששות תהליכים מוחיים שחוקים. (ו) בשקט אנו יכולים להיות מחוברים להווה של עצמנו ולטבע, וכך משתפרת היכולת שלנו לווסת רגשות ולקבל את המציאות (Williams, 2018).

הצגת "מקרה" - וידוי אישי על בדידות והתבודדות

אני בן יחיד. הוריי אומנם דאגו לכל מחסורי בצמצום הכלכלי שהיה, אבל צורכי החברתיים והרגשיים מולאו בעיקר על ידי בני דודים ודודים שקיבלו אותי בשמחה. הוריי עברו שבע פעמים דירות. כך יצא שיש לי רק חבר ילדות אחד. נאלצתי בכל פעם לפתח יכולת לקשור קשרים חברתיים לזמן קצר, עד שעברנו הלאה. צער הפרידה והבדידות ליוו כל מעבר דירה. בתקופות שהייתי בודד או שחוויתי בדידות, שקעתי בהתעניינות בתחומים שונים, בחלקם בשיתוף עם אחרים. עסקתי בספורט, נגינה בגיטרה, מדע ומדע בדיוני וניסויים מדעיים, עריכת עיתון כיתתי, מסיבות ריקודים, משחקי קלפים ועוד.

עיני הטבע וראית בהם את תמונתך. **וידעת כי אל עצמך שבת. כי בהתעלמן מהטבע, התעלמת מעצמך...** ולא יהיה עוד ביום ההוא אור חוכמתך ומדעך אור קר ונורא, כי יהיה אור חי, שופע מכל העולמות... וידעת ביום ההוא, בן אדם, כיצד חיים את הטבע" (גורדון 1951, עמ' 44-45, ההדגשה שלי).

ייתכן שטכניקות הקשיבות עשויות לסייע בהפחתת חוויית הבדידות, מדווחות ביימן וגליק (2014). לדבריהן, ייתכן שהורדת רמת הלחץ בעקבות תרגולי קשיבות היא גורם מתווך בהפחתת חוויית הבדידות. ברוח הדברים שהובאו כאן, ייתכן שהשימוש בקשיבות מסייע למתרגלים להיות מחוברים למציאות הכוללת, גם למציאות הטבע ולא רק לחברה ולעצמי. אולי משום כך חוויית הבדידות מתמתנת.

ויליאמס חקרה את השפעת הטבע על האדם. בספרה היא מביאה עשרות מחקרים המראים כי חשיפה לטבע טובה לאנושות. מספר ימים בטבע תורמים ליצירתיות, מגדילים את טווח הקשב ומפחיתים היפראקטיביות ותוקפנות (Williams, 2017).

כל הדברים שהובאו לעיל מחזקים את מחשבות החוקרים על כך שהתרבות מנתקת אותנו מעצמנו ומהטבע וגורמת לנו לחוות את הבדידות, כפי שמספרת נורית זרחי כשהיא כבר בת 78: "אחרי שגידלתי את הילדות, ואפילו את הנכדים בקטנותם, עלי לאזור כוח כדי להמציא סיבה לחיות... שנים רבות ראיתי את האהבה כפתרון צבעוני ויחידי, אבל הים פולט החוצה את הנשים המבוגרות ולא נותר להן אלא לטייל על החוף. **החוף יפה, הים יפה. אני אומרת לעצמי, זכרי את הים**" (זרחי, 2020, ההדגשה שלי).

היבטים חיוביים של התבודדות

במאמרם על חוויית הבדידות (Long et al., 2003) זיהו המחברים סוגים שונים של התבודדות והערך החיובי שיש להם על פי המחקר.

התבודדות כתורמת ליכולת ביטוי העצמי: זמן להתבודדות מאפשר לנו למצוא את העצמי שלנו ולהגדירו באופן ברור. כך יתאפשר לנו גם להביע את עצמנו במצבים החברתיים ולחוות פחות בדידות בתוך היחד (Turkle, 2011).

התבודדות מפעילה אותנו ליצור קשרים משמעותיים: לבדידות יש ערך הסתגלותי המשרת את המין האנושי. היא מאלצת אותנו לפעול ליצירת קשרים משמעותיים שבהם נרגיש אהובים על ידי מי שידאג לנו, וגם נעניק אהבת האחר. במילים אחרות, רגש הבדידות הוא כוח מניע לאחוה ולשותפות בין בני האדם (Cacioppo et al., 2014).

התבודדות כמשפרת יצירתיות: חוויה של דחייה חברתית עשויה לעורר תהליכים יצירתיים (Kim et al., 2013). נראה שדחייה חברתית עשויה לשחרר את המחשבה ממגבלות של מה ראוי

היכולת שלו לשאת בדידות על ידי שינוי התפיסה שלו לגבי חוויית הבדידות (Mijuskovic, 2012).

המלצות מעשיות - מעברים הלך וחזור מטבע לחברה, ומבדידות להתבודדות

1. **בחירה ביתרונות ההתבודדות:** נראה שאנו נמצאים בתנועה מתמדת בין בדידות להתבודדות ובין נוכחות בחברה ונוכחות בטבע. התבודדות תוביל אותנו לקירבה לטבע ולנוכחות חברתית משמעותית יותר בתוך "הרקמה האנושית" האחת. כך נהיה "שנינו ביחד וכל אחד לחוד", כדברי יהודה עמיחי. אך עלינו לבחור ביתרונות התבודדות, שכן בידוד כפוי יפעיל את הצדדים החיוביים רק באופן חלקי (להט, 2019).

2. **יכולת לווסת רגשות:** יש צורך לרכוש את היכולת לווסת רגשות. יכולת ויסות רגשית מאפשרת לשאת רגשות לא נעימים כגון בדידות, בלי לפעול מתוכם (Farchione et al., 2009).

3. **מודעות לטבע וחיבור לטבע:** להימצאות בטבע לבד לפרקי זמן שונים יש השפעה חיובית (למשל Williams, 2017).

4. **פיתוח יכולות יצירה:** מי שיכול לשאת את חוסר הנעימות שיש בבדידות, יוכל לגלות את היכולת היצירתית שלו ולהפעילה בתחומים שונים, והדבר ניכר בקרב חוקרים ואומנים (Storr, 1988).

5. **יכולת להיות אנושיים יותר: שילוב בין התבודדות והשתייכות להתגעגע:** בכל גיל יש פרקים של בדידות, ואחריהם צורך לפגוש אנשים. השילוב בין בדידות והשתייכות מסייע לנו להיות אנושיים יותר (Qualter et al., 2015). המסקנה היא, "קשה איתה, אי-אפשר בלעדיה" (דליסטרטי, 2016). מכאן נובע שיחסים אינטימיים, שאנו קושרים עם אחרים, יכולים להימשך שנים רבות אם נקפיד על האפשרות של רגעי לחוד בתוך היחד. גם כאן היכולת לווסת רגשות תסייע לנו בתקופות ההתבודדות. המשוררת רבקה מרים אומרת שברגעי הבדידות אנו חווים גם געגוע. געגוע היא קריאה לגעת. לדבריה, "הגעגוע הוא אולי

בסופו של דבר הגעתי לגרעין נח"ל, לקיבוץ משגב עם, להקמת משפחה ובהמשך לקיבוץ הגושרים. המסגרות החברתיות של הגרעין והקיבוץ הפיגו את בדידותי במידת-מה. ועדיין המשכתי והעמקתי בתקופות הלבדות את התעניינותי בתחומים שבהם עסקתי. מקצוע הטיפול עזר לי מאוד לקשור קשרים בין-אישיים עם עמיתים.

אחרי שעזבנו את הקיבוץ בגיל חמישים, נמשכתי לקהילה דתית שהיוותה תחליף לקהילה הקיבוצית. עד היום השייכות להיסטוריה והחוכמה היהודית, ולאנשים הדתיים בשכונה שבה אנו חיים, הם עבורי מקור לשפע, שייכות ונחמה.

דיון ב"מקרה"

הבדידות העיקה עליי עד כדי כך שלא שמתי לב שבתקופות הבדידות, עושר ושמחה הלכו ונבנו בתוכי. תקופות של אושר גדול היו כששקעתי בעולמות רוחניים מרתקים ועשירים וביצירות שיצרתי בעולמות אלו. אבל כאמור, חוויית מועקת הבדידות כיסתה את תקופות האושר. והנה אומרים לי המחקרים שחוויית הבדידות הלא נעימה הם שנתנו לי הזדמנות להפיק מעיסוקי שמחה, משמעות ופליאות מרטיטות, ביחד עם חוויית אי-הנוחות של בדידות בתקופות מסוימות.

כפי שאנו מכירים, אדם בודד לא אחת מתבייש בבדידותו, אבל אין הכרח בכך. "התחלתי להבין שבדידות הייתה מקום מאוכלס: עיר בפני עצמה. וכשאדם מאכלס עיר, אפילו עיר שנבנית בצורה קפדנית והגיונית כמו מנהטן, את מתחילה את חיך שם בללכת לאיבוד" (Laing, 2017).

יש עדויות מתחומי הספרות והאומנות על בדידות: "נעה בין שני קטבים: בין בדידות של מלאות, ישות, הוויה, עומק, אוטונומיה, אינטימיות עצמית ושמחה, לבין בדידות של ריק, אין, חלל, פיזור, חרדה, דיכאון ונטישה" (נצר, 2010). את הבדידות, אומרת נצר, "צריך לא רק לשרוד, אלא גם למצוא בה את הטוב וההכרחי" (נצר, 2010).

לאפשרות שמעלה נצר, שיש לאדם יכולת לשנות את המחשבות שלו ואת היחס שלו למציאות, יש עדויות מחקריות. שיטות טיפוליות העוסקות בוויסות רגשות מגלות לנו איך ניתן לפתח יכולת זו. בחוויה אנושית רגשית יש מרכיב רגשי, מחשבתי והתנהגותי. הקשיים והסבל שלנו במקרים רבים נובעים מהיחס הרגשי אל המציאות ומהמחשבות שלנו עליה, ולא מהמציאות עצמה. שיטת הטיפול "הגישה המאחדת" (unified protocol) מסייעת לאנשים לרכוש יכולת זו (Farchione et al., 2009). סביר להניח שהגישה תסייע לאנשים לשאת את חוויית הבדידות ולהפיק ממנה את יתרונותיה. אבל נראה שגם אם אדם הנמצא בבדידות חברתית אומנם יחווה בדידות, עדיין ניתן לשפר את





אפילוג

ש"י עגנון (2008) בסיפורו "מאויב לאוהב" מספר על מאבקו והתפייסותו של אדם עם אמונות שונות ואיתני הטבע. שני גיבורים לסיפור. המספר המחפש לגור בבדידות על ההר, והרוח, שהיא גם אמונה וגם אחד מאיתני הטבע.

המספר מחפש להקים לו בית (מגן, מקלט, אמונה) במקום שומם ונאה. אך רוח שולטת שם והיא מפזרת את בגדיו ומגרשת אותו. הוא שב לשם בשנית ומעמיד אוהל. אך הרוח הורסת את האוהל. בפעם הבאה הוא מקים שם צריף שהרוח הרסה. בסיום הוא מצליח לבנות בית חזק שהרוח לא מצליחה להרוס. "מכאן ואילך נתנמכה רוחו של רוח ובא בדרך ארץ. והואיל והוא נוהג עימי בדרך ארץ, נוהג אני אף עימו בדרך ארץ. כשהוא בא, יוצא אני לקראתו ומבקש ממנו ליישב עימי על ספסל שבגן בין האילנות. והוא בא ויושב. וכשהוא בא, מביא עימו ריח טוב מן ההרים ומן העמקים ומניף לי כבמניפה... וכשהוא פורש ממני והולך לו, אני מבקש ממנו שיחזור ויבוא, כדרך שנוהגים עם שכן טוב. ובאמת שכנים טובים אנו..." (עגנון, 1966, עמ' תפב).

הנוכחות החברתית העזה ביותר בעולם... הוא מתדלק את התנועה שלנו אל האחר..." (מרים, 2009).

4. **מעשים טובים:** בעיבוד למחזה המוסר האנגלי מסוף המאה ה-15 "כלאדם", זיכרונות המעשים הטובים שעשינו בחיינו מוצעת כדרך היחידה להתמודדות עם הבדידות ברגעי המוות (בקר, 1973). אבל אין צורך למות כדי לגלות את חשיבות המעשים הטובים. אפשר לעשות מעשים טובים בחיינו, וכך, כשאנו מבודדים, קשיי הבדידות יוקלו מן הידיעה שהאנשים שדאגנו להם, דואגים ומחכים לנו.

5. **שחרור הורמונים משפרי מצב רוח:** שלוש דרכים למוח מאושר: (א) לא להתמכר לאנדורפינים באמצעות הנאות רגעיות. (ב) כאשר אנו נחוישים להתמודד עם אתגרים, משתחרר הורמון הדופמין האחראי לתחושות הסיפוק מהישגי ההתגברות על קשיים. לכן אנו יכולים להרגיש טוב במצב ההתבודדות, אם אנו מאתגרים עצמנו ביצירה ובמחקר. (ג) נדיבות ואהבת האחר משחררים את הורמון האוקסיטוצין הגורם לנו להרגשה טובה. לכן אנשים שעזרו לאחרים צפויים להרגיש טוב יותר גם אם הם מתבודדים (יובל, 2019).

מקורות

1. בימון, ש"ז וגליק, ל' (2014). על הבדידות: סקירת ממצאים מחקריים. פסיכואקטואליה, ינואר 47-51.
2. בן שלמה, י' (1983). פרקים בתורתו של שפינוזה. משרד הביטחון, סדרת האוניברסיטה המשודרת.
3. בקר, א' (1973). מישהו. <http://www.beker.co.il/wp-content/uploads/2015/07/%D7%A9-%D7%99-%D7%9E-%D7%94-%D7%95.pdf>
4. גורדון, א"ד (1951). האדם והטבע. הספרייה הציונית.
5. דה-גראס טייסון, נ' (2018). מתוך המבוא אסטרופיזיקה, למי שאין לו זמן. תכלת. <http://www.text.org.il/index.php?book=1805033>
6. דליסטרטי, ק' (2016). קשה איתה, אי-אפשר בלעדיה. אלכסון, 31 יולי. <https://alaxon.co.il/article/%D7%A7%D7%A9%D7%94-%D7%90%D7%99%D7%AA%D7%94-%D7%90%D7%99-%D7%90%D7%A4%D7%A9%D7%A8-%D7%91%D7%9C%D7%A2%D7%93%D7%99%D7%94>
7. הולנדר, י' (2014). אבק כוכבים. מראה, 25-18 287. <https://www.printfriendly.com/p/g/r3yGYp>
8. ווטס, א' (2019). מסרנה ביד ימין נגד השנייה בשמאל. אלכסון 13 באוגוסט <https://alaxon.co.il/reading/%d7%9e%d7%a1%d7%92%d7%94-%d7%91%d7%99%d7%93-%d7%99%d7%9e%d7%99%d7%9f-%d7%a0%d7%92%d7%93-a8%d7%92%d7%94-%d7%91%d7%99%d7%93-%d7%99%d7%9e%d7%99%d7%94-%d7%91%d7%a9%d7%9e%d7%90%d7%9c>
9. זרחי, נ' (2020). פה לבדידות. מעריב, מוסף תרבות ספרות. ינואר. <https://www.maariv.co.il/culture/literature/Article-743831>
10. יובל, י' (2019). פריידטעה. אפשר להיות מאושרים. Ynet, חשבון נפש. <https://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-5613447,00.html>
11. להט, א' (2019). טוב היות האדם לבדו. כלכליסט, נובמבר. <https://www.calcalist.co.il/articles/0,7340,L-3513261,00.html>
12. מהות החיים, (2016). מדענית של נאסא מסבירה: כולנו תוצאה של סופרנובה. 17 באוגוסט <https://www.eol.co.il/articles/242>
13. מרים, ר' (2009). הנעגוע הוא הנוכחות העזה בעולם. פגישה עם משוררת. בית אבי חי. <https://www.bac.org.il/specials/project/kvi-ayshha/article/hagaagvaa-hava-hanvkht-haaazha-baavlm>
14. נצר, ר' (2010). בודדים אומרים. מבט פסיכולוגי וספרותי על הבדידות. בדידות ואינדיווידואליזם מעגלי הנפש. גיליון 1. <https://files7.design-editor.com/91/9139846/UploadedFiles/15CC1C48-6B77-89E4-53F1-5B66B5995F43.pdf>

לרשימת המקורות המלאה, ראו באתר הפ"י

"לא טוב היות האדם לבדו" היבטים של בדידות בצל אי-פריון וטיפול פוריות

רעות בן קמחי

מאוד על זהותן. וככל שהזהות האימהית מרכזית יותר עבור האישה, כך הלחץ שנחווה מאי-הפריון גבוה יותר נוכח חוסר היכולת לממשה (Neter & Goren, 2017). לאחר שנה של קיום יחסי מין סדירים ובלתי מוגנים שלא מניבים הריון, מוגדר הזוג כסובל מאי-פריון.

אנשים הסובלים מאי-פריון נמצאו בודדים יותר בהשוואה לנורמה וכן בהשוואה לקבוצות אחרות הסובלות מבעיות בריאות

כיום מעריכים כי אחד מכל עשרה זוגות יחווה מצב של אי-פריון ראשוני (לא היה הריון מעולם) או אי-פריון משני (היה הריון, ללא קשר לתוצאותיו). במרבית המקרים ניתן לזהות בעיה אורגנית אצל האישה (כ-35%), אצל הגבר (כ-35%) או אצל שניהם (כ-20%). בקרב 10% מהמקרים סיבת אי-הפריון אינה ידועה. עבור זוגות שאינם מצליחים להרות באופן עצמאי, טיפולי הפריון הם כאור בקצה המנהרה, הפתרון שעתיד להביא מזור והורות. תעשיית טיפולי הפריון מציעה כיום פתרונות רבים לזוגות המתקשים להרות ולנשים יחידניות הבוחרות להרות ללא בן זוג. כתוצאה מכך, נשים עוברות עוד ועוד טיפולי פריון חודרניים, תוך שהן מוכנות להקריב לא מעט עבור המטרה הנעלה. התמדה זו מקבלת תשבחות ולגיטימציה מצד החברה, הרופאים, המשפחה ואפילו מצד בני זוג (Daphna, 1998). כאשר אי-הפריון מתמשך, הוא משתלט על יותר ויותר שדות בחיים ושואב לתוכו כמעט לחלוטין את האישה. פעמים רבות הרצון בהריון הופך למוקד העיקרי, אם לא היחיד, בחיים, ונדחקות הצידה מטרות מקצועיות, ונדחקים תחביבים וקשרים חברתיים. עולות תחושות של חוסר ערך, נחיתות ופגומות,

אימהות הינה חוויה אישית ואוניברסלית כאחד. ברוב החברות, אימהות נתפסת כפסגת הנורמליות בתהליך החיברות של ילדות וכאבן הפינה של נשיות בוגרת. אימהות ונשיות נתפסות כשני צדדים של אותו מטבע (דה בובאר, 2001) עד כדי כך שלעיתים המילים "אישה" ו"אמא" משמשות כמילים נרדפות (Boz et al., 2018). בישראל, התפקיד ה"טבעי" של אימהות הוא לאומי, ומשובץ עמוקות בתרבות (Teman, 2003). ישראל היא מדינה פרו-ננטאלית, בעלת מדיניות מעודדת ילודה, המרוממת את תפקיד ההורות ומדגישה את היתרונות שבהולדת ילדים וגידולם (דונת, 2011). הורות ביולוגית מוצגת כהישג, בעוד מחסור בילדים מתואר ככישלון, ואל-אימהות נחווית כסטייה חברתית (Remennick, 2000).

כמובן, קיימים קולות נוספים הטוענים לבעלותה של אישה על גופה, החלטותיה ורצונותיה, קולות שמקבלים יותר ויותר מקום בשיח החברתי, במיוחד בשנים האחרונות. אך עדיין, ברירת המחדל התרבותית, החברתית והלאומית לוחצת לכיוון קיומה של הורות.

נשים רבות בישראל מנסות להרות מבלי לשאול עצמן אם הן רוצות להיות אימהות. כשבכל זאת מחפשים תשובה לשאלת הרצון, נשים רבות עונות תשובות כגון "כך עושות כולן", או "כל אחד רוצה המשכיות", "אנחנו רוצים משפחה", "לא רוצים להיות לבד כשנהיה זקנים", תשובות שיכולות להיחווות כמולדות מתוך הנורמות והערכים החברתיים והתרבותיים.

השאלה השנייה שאינה נשאלת היא "האם אצליח להרות?". אנו גדלים עם הידיעה שהיכולת שלנו להפוך להורים נתונה לשליטתנו הבלעדית. זוגות מתכננים מתי ירצו להרות וללדת את הילד הראשון, כמה שנות פער ירצו בין הילד הראשון לילד השני וכו'. ברור לנו שזו זכות ובחירה השייכות לנו.

ואז, אם מתגלה קושי להרות, האדמה נשמטת מתחת לרגליים. מה שהיה מובן מאליו הופך לבלתי אפשרי וחוסר ודאות. נשים עלולות למצוא עצמן חסרות אונים, מבולבלות, חסרות שליטה על חייהן (Kirkman, 2003) ואף עלולות לחוש ניכור שישפיע



תחושות קשות של בדידות. אנשים הסובלים מאי־פריון נמצאו בודדים יותר בהשוואה לנורמה וכן בהשוואה לקבוצות אחרות הסובלות מבעיות בריאות (Jirka et al., 1996).

תחושת הבדידות מובילה פעמים רבות לבידוד חברתי, וחשוב להבדיל בין התופעות. לעומת בדידות, בידוד חברתי מתייחס למצב אובייקטיבי, ומוגדר כרשת מצומצמת של מערכות יחסים עם קרובי משפחה וחברים (De Jong Gierveld et al., 2006). אנשים מבודדים חברתית אינם בהכרח בודדים ואנשים בודדים אינם בהכרח מבודדים חברתית באופן אובייקטיבי (Victor et al., 2000). יש אנשים בעלי מספר מועט של קשרים חברתיים שירגישו בודדים, ואחרים, עם אותו מספר קשרים, יחושו מסופקים. כלומר ההערכה הסובייקטיבית של האדם את בדידותו תלויה בציפיותיו ובסטנדרטים שלו (De Jong Gierveld et al., 2006).

לנשים קשה יותר להסתגל לאי־הפריון לעומת בני זוגן, בעיקר משום הדגש הניתן בחברה לתפקיד האימהי של נשים

האישה, טיפולי הפריון והבדידות

רבים מהמודלים המחקריים והטיפוליים המתייחסים למשבר אי־הפריון מתייחסים לבני הזוג כיחידה אחת ובכך מצמצמים ואף מתעלמים מהשוני המגדרי, מהמאפיינים ומהצרכים הייחודיים של הנשים בתוך התהליך (Trantham, 1996). אי־הפריון אכן משפיע על שני בני הזוג, אך האופן שבו גברים ונשים מתמודדים עם השלכותיו, שונה. גברים מדווחים כי הם חשים רבות מן התחושות, המחשבות והאמונות שחשות נשים בנוגע לאי־הפריון, אך התדירות, העוצמה והמשך שלהן, אחר (Jones & Hunter, 1996).

ללא קשר למקור אי־הפריון, בין אם זכרי או נקבי, האישה היא זו שעוברת על גופה את עיקר הטיפול הרפואי. כפועל יוצא, היא זו שנושאת ברוב הנטל, הפיזי והרגשי, על כתפיה (Watkins & Baldo, 2004), כולל התזכורת הגופנית לכישלון מדי חודש (Williams et al., 1992). מחקרים רבים מעידים כי לנשים קשה יותר להסתגל לאי־הפריון לעומת בני זוגן, בעיקר משום הדגש הניתן בחברה לתפקיד האימהי של נשים (Keystone & Kaffko, 1992), ואף נמצא כי הן מרגישות בודדות יותר לעומת בני זוגן (Jirka et al., 1996). ייתכן שההבדל בתחושת הבדידות קשור בחלקו לרעיון של בדידות מצבית (situational loneliness).

התדמית הגופנית מתערערת, לעיתים עולות תחושות של קנאה עזה, בושה, כעס והאשמה כלפי הגוף. לרוב זהו מצב הכרוך בחוסר ודאות ומאופיין בטלטלות רבות ובמעבר מתמיד בין תקווה לייאוש (Daniluk, 1988), בתחושות אובדן ואבל, חרדה, דיכאון, אשמה, תסכול וחוסר שליטה (Cook, 1987; Menning, 1980). כל אלה מביאים איתם גם תחושות לא פשוטות של בדידות.

על הבדידות

בדידות היא תחושה סובייקטיבית שנוצרת בעקבות תהליך הערכה של האדם את מערכות היחסים העומדות לרשותו. בדידות נקשרת לציפיות ולשביעות הרצון מתדירות הקשרים, ממידת הקירבה וממידת האינטימיות המתקבלת מהם. שביעות רצון נמוכה ממערכות היחסים, ממספרן או מאיכותן, וכן פער בתפיסה בין מה שהאדם היה רוצה לבין מה שאכן קיים באופן אובייקטיבי, מולידים תחושות של בדידות (De Jong Gierveld et al., 2006). ככל שהפער בין הרצוי למצוי גדול יותר, כך תחושת הבדידות גדולה יותר.

מחקרים מראים כי בדידות אינה מהווה רק תחושה מכאיבה, אלא גם גורם משפיע על היבטים פיזיולוגיים ופסיכולוגיים נוספים. אנשים בודדים סובלים יותר מעייפות, מאיכות שינה ירודה ומכאבים כרוניים (Jaremka et al., 2014), מפגיעה באיזון ההורמונלי ומירידה ביעילות המערכת החיסונית (Hawley & Cacioppo, 2010), ואף מסיכון גבוה יותר לחולי ומוות (Ellwardt et al., 2015). אנשים בודדים אף נוטים פחות להשתתף בפעילויות בריאות כגון אימון גופני, תזונה נכונה, נטילת תרופות נדרשות וכו' (Mahon et al., 2001).

באותה מידה, בעיות בריאות עלולות להוות גורם סיכון לבדידות. אנשים שבריאותם רופפת מוגבלים ביכולתם לתחזק מערכות יחסים חברתיות (van Tilburg & van Groenou, 2002). עוד נמצא, כי אנשים בעלי בריאות לקויה, בין אם אובייקטיבית או סובייקטיבית, מדווחים על רמות גבוהות יותר של בדידות (Havens & Hall, 2001).

נוסף על כך, בדידות ודיכאון מזינים זה את זה. בדידות מתמשכת מביאה לתסמינים דיכאוניים המקשים על יצירת קשרים בין־אישיים ושימורם, ודבר זה מגביר את הבדידות עם הזמן (Hawley & Cacioppo, 2010). מחקר נוסף הראה כי תחושת בדידות העלתה בנוסף גם תחושות של לחץ, חרדה וכעס והפחיתה אופטימיות והערכה העצמית (Cacioppo & Hawley, 2009).

זוגות שמתמודדים עם אי־פריון יכולים אומנם לתפקד בחיי היומיום וכביכול אינם סובלים מבעיות בריאותיות המגבילות אותם ברמה הפיזית, אך אי־הפריון, אבחונם והטיפול בו מעוררים

פעמים רבות גברים יקשיבו לבנות זוגם מדברות על הקשיים שלהן, אבל לא יחלקו באלה שלהם, דבר שעלול להוביל את בת הזוג לחוש כי בן זוגה אינו מעוניין להקשיב לה או שלא אכפת לו (Watkins & Baldo, 2004), וזה עלול להגביר אצלה את תחושת הבדידות (Gibson & Myers, 2000).

זוגיות היא גורם מגן כנגד תחושת בדידות... ועם זאת, מערכת נישואים מלאת קונפליקטים וחוסר בתמיכה רגשית מקושרת לרמות גבוהות יותר של בדידות

באופן כללי, ההשפעה השלילית של אי-הפריון על נשים גבוהה יותר מאשר על בני זוגן (Repokari et al., 2007). אבל גם הגבר חווה קשיים משלו, ופעמים רבות המסר המתקבל מהסביבה, בין אם במוצהר ובין אם לאו, הוא שעליו להיות חזק וחסין בעבור האישה. כתוצאה מציפייה זו גברים נוטים להשקיע אנרגיה בעבודה, מנסים "להמשיך הלאה" מתוך מחשבה שאם אינם יכולים "לייצר" ילד, לפחות הם ייצרו כסף או מעמד (Verny, 1994). הם עלולים להרגיש חוסר אונים בניסיונם לנחם את בנות זוגם, ותסכול על כך שהם לא מסוגלים לפתור את בעיית אי-הפריון. לעיתים, האישה אף ממדרת את הגבר מהתהליך כדי להגן עליו, אך תופעת הלוואי היא הגדלת הריחוק ביניהם והעצמת תחושת חוסר השיתופיות בתהליך (Peterson et al., 2006). כפועל יוצא, אחד מבני הזוג עלול לשקוע לתוך חוויית אי-הפריון ולהפוך מבודד מבן או בת הזוג (Jirka et al., 1996).

חשוב לציין כי יש גם פעמים שבהן משבר אי-הפריון מוביל לקירבה גדולה יותר בין בני הזוג. הם יכולים לחוש שרק הם עצמם מבינים את מה שעובר עליהם, שהם יחידה אחת שנלחמת באויב משותף, ולהתקרב על בסיס הנחות אלה.

אוכלוסייה נוספת שנאלצת להתמודד עם הבדידות היא אוכלוסייה של נשים יחידניות המעוניינות להרות ללא בן זוג. מדובר לרוב בנשים המתקרבות לגיל ארבעים שלא מצאו עדיין זוגיות, ובכדי לא לפספס את רכבת הפריון הן מתחילות לנסות להרות לבדן. לא תמיד הן מגיעות אל התהליך ממקום שלם ובשל. פעמים רבות השעון המתקתק הוא שדוחף אותן לתוך המכונה המשומנת של טיפולי הפריון. עם כניסתן אל התהליך הן צריכות להתמודד גם עם הטיפולים הרפואיים המורכבים וגם

בדידות מצבית עלולה להופיע בקרב אנשים שחוו את מערכות היחסים שלהם כמספקות, עד שהתרחש אירוע מלחיץ מאוד בסביבתם הפיזית או הרגשית, ואירוע זה שינה את צורכיהם ואת רצונם בקשר בין-אישי (Jirka et al., 1996). קבלת אבחנה של אי-פריון וכניסה למנגנון הטיפולים הרפואיים, מהווה אירוע סטרוגני משמעותי, שבעקבותיו נשים רבות מצמצמות עצמן ואף פורשות באופן חלקי או מלא מהתנהלות החברתית הנורמטיבית של בנות גילן. כך, ייתכן שמה שנחווה על ידן כמעגל חברתי, משפחתי וזוגי תומך ומכיל עד לרגע זה, הופך בתוך מערבולת אי-הפריון לחסר משמעות או לא מספק, מצב שעלול להוביל לתחושה של בדידות.

נמצא כי נשים שלא חוו הריון מעולם מרגישות פגומות יותר ושלמות פחות לעומת נשים שמתקשות להרות אך כבר יש להן ילד. מבין המתקשות להרות, מי שאין לה עדיין ילד עלולה אף להרגיש בודדה יותר (Gokler et al., 2014).



השפעת הבדידות על הזוגיות

זוגיות היא גורם מגן כנגד תחושת בדידות (Ellwardt et al., 2015). ועם זאת, מערכת נישואים מלאת קונפליקטים וחוסר בתמיכה רגשית מקושרת לרמות גבוהות יותר של בדידות (Dykstra & Fokkema, 2007). בעיית הפוריות עצמה עלולה לגרום לקשיים זוגיים בעודה מעמידה את הזוגיות בפני מבחנים, ניסיונות, קשיים וטלטלות, והאינטימיות הקשורה בהבאת ילדים לעולם מופקעת מבני הזוג והופכת לנחלת הכלל.

פעמים רבות קיים שוני באופן ההתמודדות בין בני הזוג. נשים נוטות להרגיש נוח לשתף ברגשותיהן כחלק מאופן התמודדותן עם המצב (Keystone & Kaffko, 1992), בעוד גברים עלולים לחוש דחק בבואם לדבר על אי-הפריון עם אחרים, ולכן עלולים להתכנס לתוך עצמם (Williams et al., 1992) או להיאבק ברגשותיהם כדי להימנע מלגעת בהם או להפגין אותם. הם עלולים לחוש חסרי ישע ועל כן עלולים להיחסם רגשית. וכך,



מה שמוביל להתרחקות, והתרחקות זו מובילה עם הזמן לניתוק של יחסים, ולהגברת תחושת הבדידות (De Jong Gierveld et al., 2006).

נשים רבות הנמצאות בתהליך זה מוצאות את עצמן במעמד חברתי מעורער, מחוץ לקבוצת השייכות הטבעית שלהן, ובמידה רבה חסרות מקור תמיכה שממנו תוכלנה לקבל אישור חברתי וביטחון במהלך הטיפול הרפואי (בירמן וויצטום, 2010). פעמים רבות הן חוות בדידות ניכרת מהעולם ה"פורח", בחלקה עקב אי-קבלה חברתית, נתפסת או אמיתית, וכן חוסר אמפתיה מצד משפחה וחברים בנוגע לעומק ייאושן (Cousineau & Domar, 2007). הן מרגישות יוצאות דופן, לא מובנות ולא שייכות, ומתקשות לחלוק את חוויותיהן הקשות עם אחרים משמעותיים (Woods et al., 1991). נשים רבות נוטות להימנע מפגישות עם אנשים או השתתפות בפעילויות המזכירות להן את אי-יכולתן להרות, ובתוך כך הן נמנעות גם ממפגשים חברתיים ומשפחתיים שבהם ייתכן שתימצאנה נשים בהריון, או ממפגשים הכוללים ילדים קטנים (Davis & Dearman, 1991).

נשים שפונות להורות יחידנית מוותרות בעל כורחן על הרצון להקים משפחה בדרך ובסדר שאותם תמיד רצו... גם אם יש סביבה תומכת של חברים ומשפחה, עדיין האישה עוברת תהליך שאמור להיות זוגי, לבדה

לעיתים נשים הסובלות מקשיי פרייון נתפסות בסביבתן כמביאות מזל רע ומטמאות נשים אחרות. נשים אלו יכולות להסתובב במטבחון של מקום עבודתן ולהרגיש שאחרות מתרחקות מהן, במיוחד נשים בהריון. בה בעת עולות בהן תחושות של קנאה נוכח הריונות של אחרות. גילויי הקנאה נתפסים על ידן כמגונים, מקשים עליהן מאוד ומבודדים אותן מהחברה (אברהם, 2012). פעמים רבות עולות בראשן מחשבות שליליות לגבי נשים אחרות והריונותיהן, והן מאמינות שמהו רע יכול לקרות לעובר הגדל בבטנה של אישה אחרת, רק בגלל מחשבותיהן הנוראיות. במקרים כגון אלה יש נשים שחוות עצמן כפוגעניות ומרחיקות עצמן מהסביבה כדי לא לפגוע באחרות ובהריון. בכדי לנסות ולהקל על הבדידות, ולסייע לאישה או לזוג להתמודד עם הקשיים שאי-הפרייון מביא עימו, קיימות אפשרויות

עם המשמעויות שלהם עבורן. נשים שפונות להורות יחידנית מוותרות בעל כורחן על הרצון להקים משפחה בדרך ובסדר שאותם תמיד רצו. הן צריכות להתאבל על החלום להרות מבן זוג, מתוך אהבה ולתוך משפחה, ולקבל את האפשרות האחרת להורות, בין אם תוך שימוש בתרומת זרע או בקשר של הורות משותפת. בתוך המציאות הזו, הבדידות תופסת מקום נכבד. ההגעה העצמית לבית החולים, ההתעוררות מההרדמה לאחר שאיבת ביציות, המחשבות, ההתלבטויות, הכישלונות... גם אם יש סביבה תומכת של חברים ומשפחה, עדיין האישה עוברת תהליך שאמור להיות זוגי, לבדה.

הבדידות והמעגל החברתי

חשיבתה של חברות להקלה על הבדידות תועדה היטב (Asher & Weeks, 2012; Scott et al., 2007). האושר שבבילוי המשותף, התמיכה והאמפתיה הניתנות לזולת כאשר הוא זקוק להן כמו גם חלופת רעיונות (De Jong Gierveld et al., 2006) מהווים גורם מגן משמעותי. היכולת למלא תפקיד חברתי ולהשתלב בקבוצה יכולה אף לסייע לרכישת ביטחון בזמנים של בלבול ואי-ודאות.

בעיית הפוריות... מעמידה את הזוגיות בפני מבחנים, ניסיונות, קשיים וטלטלות, והאינטימיות הקשורה בהבאת ילדים לעולם מופקעת מבני הזוג והופכת לנחלת הכלל

בתוך משבר אי-הפרייון יש לקבוצה החברתית חשיבות ראשונה במעלה בסיוע להתמודדות. ועדיין, זוגות המתמודדים עם אי-פרייון יכולים לרצות תקשורת ותמיכה מאחרים, ובו בזמן להרחיק את עצמם מחברים ובני משפחה תוך שהם מנתקים עצמם, לפעמים לחלוטין, ממקורות תמיכה בזמן שהם זקוקים להם יותר מכול (Jirka et al., 1996).

ככל שתקופת ההמתנה להריון והטיפולים הרפואיים נמשכת זמן רב יותר, הפער בין הזוג ללא הילדים ובין חבריהם בני גילם, להם יש ילדים, גדל. הזוגות מרגישים שכולם המשיכו בחייהם, ואילו הם היחידים שנותרו מאחור. עולה תחושה של ריחוק, נושאי השיחה פחות משותפים, הבילויים הופכים שונים, ואפילו שעות הערות אחרות. זוגות אלה מרגישים בודדים, שונים ולא שייכים,

מעניקה למשתתפות הזדמנות להיות חלק מכלל, בניגוד לתחושת החריגות והנבדלות שהן חוות עקב בעיית הפוריות (בירמן וויצטום, 2010). פעמים רבות המשתתפות בקבוצה נמצאות בשלבים שונים של התהליך הרפואי, דבר שמאפשר חילופי מידע לגבי העתיד לבוא, מעניק ביטחון ומחזיר מעט מתחושת השליטה שאבדה. היכולת לתרום, וההזדמנות לחלוק מן הניסיון עם האחרות, גם היא כשלעצמה מעלה את תחושת המסוגלות והערך העצמי.

מתוך האמור אנחנו רואים כי קבלת אבחנה של אי-פריון וטיפול הפריון המגיעים בעקבותיה משפיעים רבות הן על הזוג כיחידה אחת, והן על האישה והגבר כיחידים. זוהי תקופה לא פשוטה המעמידה במבחן אמונות יסוד על החיים ומובילה לשינוי התפיסה ואף ההתנהגות היומיומית. עם זאת, חשוב לציין כי ברוב המקרים התהליך יסתיים כאשר בני הזוג חובקים ילד. משך הזמן עד לסיום התהליך אינו ידוע, האופן שבו יגיע הילד אינו ודאי (בין אם בטיפול IVF, פונדקאות, תרומת גמטות וכו'). אבל המטרה להיות הורים, יכולה להתממש.

לאחר התקופה הזו, כאשר מגיע ההריון המיוחל, ועוד יותר, כאשר מגיע הילד שלו ציפו, רוב הזוגות חוזרים לחייהם כפי שהכירו אותם טרם המשבר. הם חוזרים לחברה, למשפחה ולחיים ללא בדידות או התבודדות. לעיתים נותרים בהם רשמים מן התקופה, הבנות חדשות שלמדו על עצמם ועל העולם, התנהלות אחרת בתוכם ומול אחרים משמעותיים, ולעיתים פחות. לעיתים התקופה הזו נותרת כעוד רגע בזמן, שבו הם חוו קושי בלי נסבל, וניצחו.

טיפוליות רבות. ברוב יחידות הפריון בבתי החולים בארץ נמצאת פסיכולוגית או עובדת סוציאלית. תפקידן הוא לסייע לזוגות וליחידים לצלוח את התהליך.

הטיפול הפסיכולוגי נועד לסייע להתמודדות עם המצב המשברי תוך גיוס משאבים פנימיים וחיצונים ולעודד במידת האפשר התפתחות וצמיחה אישית. ההתערבות יכולה להיות פרטנית, זוגית, קבוצתית או מערכתית, בהתאם למקרה המסוים, על סמך התרשמות קלינית מן המטופלת ועל סמך הדיווחים בספרות המקצועית על ההתערבויות שנמצאו כיעילות ביותר לטיפול באותו המקרה. משך הטיפול משתנה בהתאם לצורך, אך בממוצע אורכו כ-12 מפגשים.

להפגת הבידוד והבדידות, האפשרות של השתתפות בקבוצת תמיכה היא אולי הכדאית ביותר. הקבוצה מהווה עבור הנשים מקום להשוואה ולהזדהות עם אחרות הנמצאות במצבן וכך מתאפשרת הפנמת החלקים המתאימים להן הקיימים אצל חברותיהן לקבוצה. נוצרת זהות קבוצתית מעצימה ומחזקת שמספקת תחושת השתייכות ואשר ממתנת את השפעת הסטיגמה החברתית של אי-הפריון. ההשתייכות הקבוצתית שוברת את מעגל הבדידות החברתית תוך שהמשתתפות ממלאות את החלל שנוצר אחת עבור השנייה. הן הופכות לסביבה תומכת ומסורה, בלי תנאים וגבולות, המספקת הבנה ואמפתיה. המשתתפות חשות שמצאו מי שמבין לליבן ושיכול להכיל את כאבן מבלי לפחד. החופש להביע רגשות שליליים ולהזדהות אחת עם תחושות השנייה מסייע לנשים להבין שהן לא לבד בהתמודדותן עם אי-הפריון. כך, הקבוצה

מקורות

1. אברהם, י' (2012). קנאת הפריון והשלכותיה על ההתמודדות עם טיפולי IVF. עבודת מוסמך, אוניברסיטת בר אילן, הפקולטה למדעי החברה, המחלקה לפסיכולוגיה.
2. בירמן, צ' וויצטום, א' (2010). להביא ילדים לעולם. אריה ניר.
3. דה בובאר, ס' (2001). המין השני. ש' פרמינגר (מתרגמת). תל אביב: בבל.
4. דונת, א' (2011). ממני והלאה. הבחירה בחיים בלי ילדים בישראל. ספרי חמד.
5. Asher, S.R. & Weeks, M.S. (2012). Social relationships, academic engagement, and well-being in college: Findings from the Duke Social Relationships Project. Report Duke Social Relationships Project.
6. Boz, İ., Özçetin, E. & Teskereci, G. (2018). Becoming a mother after infertility: A theoretical analysis. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 10(4), 496-511.
7. Cacioppo, J.T. & Hawkley, L.C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in cognitive sciences*, 13(10), 447-454.
8. Cook, E.P. (1987). Characteristics of the biopsychosocial crisis of infertility. *Journal of Counseling and Development*, 65, 465-470.
9. Cousineau, T.M. & Domar, A.D. (2007). Psychological impact of infertility. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 21(2), 293-308.
10. Daphna, B.C. (1998). Reproductive partners - Doctor-woman relations in Israeli and Canadian IVF contexts. In S.H. Nancy & S. Carolyn (Eds.), *Small wars - The cultural politics of childhood*. University of California press.
11. Daniluk, J.C. (1988). Infertility: Intrapersonal and interpersonal impact. *Fertility and Sterility*, 49, 982-990.



איים של ביטחון: אתגרי המטפל במציאות טראומטית משותפת

אלינער פרדס

"פסיכולוג - ולא פסיכולוגיה. שכן, כאשר הנך עומד מול המוות, הנך ניצב כאדם. אמנם, אדם שעבר הכשרה מקצועית, אדם שהוא מקצוען, אבל העיניים המביטות נכוחה אל מול פני המוות הינן עיניים אנושיות. המקצוע תומך בך, מאחור. הוא הגב. אך קדימה משלחת הפסיכולוגיה את הפסיכולוג. ולכן, אדבר בגוף ראשון. מתוכי."

- פרופ' יעקב פרנקל (1988, עמ' 163).

עצמו מתמודד עם מציאות ש"טורפת את כל הקלפים", הן דרך מטופליו. בסקירה מקיפה של המחקר בתחום נמצאו שלושה מאפיינים של מציאות טראומטית משותפת (Baum, 2010):

- האסון הוא אירוע קולקטיבי שיש לו פוטנציאל להיחווה כטראומטי לקהילה כולה.
- מדובר באירוע המתקיים בהווה, כאן ועכשיו, בזמן אמת, ולא באירוע שהסתיים.
- המטפל והמטופל משתייכים לקהילה שנפגעת.

מאמר זה נכתב במרץ 2020 עם התפשטות מגפת הקורונה והכניסה לימי בידוד והסגר. נגיף הקורונה הוא איום לא מוכר, המפגיש אותנו כמטופלים עם מציאות שונה מכל מצב אחר שהכרנו.

המונח "מציאות טראומטית משותפת" מתייחס למצבים שבהם אנשי מקצוע בתחום הרווחה, הבריאות ובריאות הנפש חיים בתוך קהילה החשופה לאסון או אירוע טראומטי. שמות שונים נוספים שניתנו לתופעה זו הם דחק טראומטי משותף (shared traumatic stress) או "שותפות גורל" (common fate).

אסון מגדל התאומים ב-2001 והתגברות הטרור בעולם הביאו לצמיחה מואצת של תחום מחקר זה, ולהכרה בהשלכות של החשיפה הכפולה - ישירה ועקיפה, אישית ומקצועית - של מטופלים החיים בתוך קהילות שנחשפו לטראומה קולקטיבית (Tosone et al., 2012). לאחר אירועי 11 בספטמבר דיווחו פסיכולוגים בניו יורק על רמה מוגברת של דריכות וערעור בתפיסת עולמם כמקום בטוח (Eidelson et al., 2003). הספרות המקצועית עד אז התייחסה לטראומטיזציה של המטפל כ"משנית" בעיקר, וראתה בה תולדה של "ספיגה" של מטענים טראומטיים העולים במפגש הטיפולי. אולם מחקרים שנערכו על מטופלים אחרי אסונות טבע רחבי היקף (כגון הוריקן, רעידת אדמה וכיו"ב), הוסיפו נדבך נוסף להבנה של ההשלכות של החשיפה הכפולה על תהליכים המתרחשים במרחב הטיפולי במציאות המאופיינת בשיבוש שגרה, קטיעת רציפויות, חוסר אונים וחוסר ודאות.

חשיפה כפולה

לצד הדגשת חשיבות ההבדלים הרבים בין מצבי אסון שונים, החוקרים ביקשו לזהות מאפיינים ייחודיים לטיפול במצבים שבהם חווה המטפל חשיפה כפולה, הן חשיפה ישירה, שכן הוא

הצורך של המטפל להגן על עצמו רגשית מפני המפגש עם האימה, עלול להתנגש עם הצורך "להיות שם" באופן מלא עבור המטופלים

פגיעות הדדית

המחקרים על חוויות של מטופלים במציאות טראומטית משותפת מצביעים על שלושה היבטים מרכזיים, שחשוב להביא בחשבון כדי להבין את מורכבות העבודה הטיפולית:

- החשיפה הישירה של המטפל, סגנון ההתמודדות שלו וההשפעה על בריאותו, רווחתו הנפשית והיבטים נוספים בחייו האישיים והמשפחתיים.
- החשיפה העקיפה של המטפל במסגרת העבודה הטיפולית (בקליניקה, בבית החולים או במסגרות אחרות בקהילה).
- ההשפעות ההדדיות שבין העולם האישי לזה המקצועי ("סיפור נוגע בסיפור").

כיצד אנשי מקצוע מרבים בעת המלחמה להעביר מסר של לגיטימציה לחרדה. מסר כזה הוא בלי ספק חשוב ואף מרגיע, אך הוא ביקש להזכיר לנו שישנם החווים תחושה פנימית טובה יותר בעיתות משבר. תחושה זו היא ממשית ואמיתית, ואין לראות בה פרי הכחשה או הדחקה של רגשות הפחד (בכר, 1991).



המציאות המורכבת במצבים של טראומה קולקטיבית מפגישה אותנו עם שאלות יסוד של זהות ומהות במישור המקצועי. כיצד לשמור על מסגרת הטיפול? כיצד להתאמץ להבטיח את רצף הפגישות מבלי להפוך את הנאמנות לטיפול לחובה מעיקה נוספת שעל המטופל לעמוד בה בצד לחצים מעיקים רבים? שואל פרופ' עמנואל ברמן (1991) באותו גיליון מיוחד של "שיחות". שאלותיו רלוונטיות בעיניי למצבים רבים של מציאות טראומטית משותפת, ובכללן שאלות כגון:

- איך להיות גמישים - ביחס לתכיפות, לשעות, לתשלום, לשינויים של הרגע האחרון שהנסיבות כופות - מבלי שהדבר ייחווה כערעור הטיפול?
- איך ניתן להתחשב בחוויה הקולקטיבית, ובה בעת לשים לב לתרגום האינדיבידואלי לחלוטין שכל אדם מתרגם אותה לעצמו?
- איך להגיב על הכחשת הסכנות, על המאמץ "להמשיך בטיפול כאילו לא קורה כלום"?
- מה הדרך לעזור למטופל לעמוד טוב יותר באתגרים הקשים, אך להימנע מתמיכה שטחית פטרנליסטית?
- איך לאזן בין הצורך לאפשר פתיחת רגשות מורכבים שמתעוררים כלפי בני משפחה ואנשים קרובים על רקע התלות ההדדית המתחדדת במצבים אלה, לבין הזהירות לא לערער את היכולת להיעזר בהם גם בהמשך?
- באיזה אופן לעבד את החשיפה הרבה יותר של חייו הפרטיים של המטופל, חשיפה שהמצב עלול להפוך לבלתי נמנעת?
- באיזה דרך להתמודד עם ההבדלים שעשויים להיווצר בין הפתרונות שבוחרים המטפל והמטופל לדילמות שמציבה המציאות?

המשך המאמר יתמקד באתגרים הייחודיים שהמציאות המשותפת מציבה בפנינו.

אתגרי המטפל במציאות טראומטית משותפת

- טשטוש הגבולות בין עוזר לנעזר.
- זליגה (spillover) שלילית וחיובית בין החיים האישיים והמקצועיים.
- תופעות סומאטיות ורגישות לתופעות סומאטיות העולים במפגש הטיפול, והמשמעות המיוחסת להם (נוכח החרדה לשלמות הגוף, האיום בחולי או פציעה).
- אתגרים אלו רוקמים יחד מלכוד, שבו צרכים שונים מתנגשים אלו באלו, כפי שנראה בהמשך.

מטפלים יכולים גם להשקיע את עצמם בעבודה טיפולית כדי להימנע ממפגש עם הבדידות הקיומית

מלכוד של צרכים מתנגשים

הניווט בין החיים האישיים, המשפחתיים והמקצועיים במציאות טראומטית משותפת הוא כר נרחב לקונפליקטים תוך-אישיים ובין-אישיים. מטפלים יכולים להרגיש "אי-ספיקה" עקב העומסים המצטברים ולמצוא עצמם קרועים בין הדאגה לעצמם ולבני משפחתם לבין הדאגה למטופליהם (Baum, 2012).

קונפליקט של צרכים מתנגשים (trap of conflicting needs) בא לידי ביטוי לא רק על בקשר של המטפל עם אחרים, כי אם גם בדיאלוג הפנימי. מפלס החרדה הכללי לעיתים לא מאפשר למטפל להתפנות לפגוש את עצמו ולבוא במגע עם רגשותיו. שתי התגובות המנוגדות למצבי סכנה, הפלישה והצמצום, יוצרות תנועת מטוטלת. ג'ודית הרמן בספרה הקלאסי **טראומה והחלמה** (1992) מטיבה לתאר את הדיאלקטיקה של מצבים נפשיים מנוגדים בתגובה לאירועים טראומטיים. אנשים מוצאים את עצמם לכודים בין הימנעות ורצון "לשכוח" את מה שקורה בפנים ובחוץ, לבין מפגש עם האימה וחוסר האונים בעולמם.

מטפלים ומטופלים כאחד נעים במצבים אלה בין גלים של רגש מציף למצבים של קהות רגשית, היאטמות ואסקפיזם. התנועה היא בין פעילות קדחתנית (ולעיתים אימפולסיבית) לבין הימנעות מכל פעולה שתורמת לחוויית אי-היציבות שעלולה להחריף את הרגשת חוסר הישע (הרמן, 1992).

מותר להרגיש חרד, אבל מותר גם להרגיש טוב. במאמר בגיליון של "שיחות" אחרי מלחמת המפרץ מתאר ד"ר איתן בכר (1991)



האלה, המשולבות ומתואמות בדרך כלל. רגשות אינטנסיביים כמו כעס, פחד ועצב, גורמים להגברת התגובתיות של האזורים במוח שקשורים לפחד ולהישרדות, ומפחיתים פעילות באזורים שקשורים לתחושה של שלוה, הנאה והיכולת לנוכחות קשובה ומתבוננת. אנשים יכולים להיות דרוכים כמו "קפיץ מתוח" ומתקשים לנוח, להירגע, להתרכז ולהינות מהחיים ב"כאן ועכשיו".

במחקרים על מטפלים שעבדו בצפון הארץ במהלך מלחמת לבנון השנייה ולאחריה ובדרום הארץ במהלך מבצע עופרת יצוקה, התקבלו דיווחים על תסמינים פוסט טראומטיים מגוונים כמו עוררות יתר, קשיי שינה וזיכרונות חודרניים, לצד תגובות של קהות והימנעות (Cohen et al., 2014; Dekel, 2010). ממצאים דומים התקבלו ממחקרים אחרים שנערכו בשדרות ועוטף עזה (Nuttman-Shwartz, 2015).

התמודדות עם מציאות כאוטית מחייבת, מלמדת אותנו ענווה

הצורך של המטפל להגן על עצמו רגשית מפני המפגש עם האימה, עלול להתנגש עם הצורך "להיות שם" באופן מלא עבור המטופלים. הכשלים האמפטיים הנובעים על רקע חוסר פניונו של המטפל יכולים לעורר ספקות עצמיים להוביל לירידה בתחושת הערך האישי והמקצועי כאחד (Sommer et al., 2004).

במצב כזה, מופעלות, אצל מטפלים ומטופלים כאחת, הגנות והימנעויות בלתי מודעות אשר עלולות לצמצם את היכולת לנוכחות מלאה וקשובה (Tosone et al., 2012). מטפלים עלולים להשליך מעצמם או לנסות לפרש "מבחוץ" את החוויות שמעלה המטופל, במקום להתחבר "מבפנים". החרדה מפני הזדהות יתר המובילה להצפה רגשית, ובמקביל פחדים מפני נזקים שעלולים להיגרם מעצם הדיבור על רגשות, יכולים לפגום ביכולתם של המטפלים להיות מכל עבור המטופלים (Cohen et al., 2014).

על המחיר של הימנעות מצד מטפלים אפשר גם ללמוד מעבודת מחקר שערכה פרופ' אסתר כהן על מטפלים בילדים שאותרו כסובלים ממזוקה פוסט טראומטית לאחר מלחמת לבנון השנייה (Cohen et al., 2014). מחקרה התבסס בין היתר על ניתוח יומנים טיפוליים שניהלו מטפלים אחרי כל פגישה במהלך טיפול בילדים. המטפלים אומנם קיבלו הכשרה מתאימה בהתערבויות ממוקדות בטרואומה, אך התקשו מאוד ליישם את הכלים שנלמדו: חלק מהמטפלים נמנעו מליזום שיחה עם הילדים על חוויותיהם בזמן המלחמה. ילדים יזמו פי שלושה יותר שיחות והתייחסויות לאירועי המלחמה בהשוואה למטפלים שלהם. רק בשליש

- איך להימנע משיפוט והגנתיות, ולהישאר קשובים לצורה שבה הפתרונות השונים - או בגרסה אחרת, הדומים - צובעים את ההעברה וההעברה הנגדית, ונצבעים על ידן?
- כיצד להכיר באנושיות המשותפת של מטפל ומטופל, אנושיות שתקופת משבר מעין זו מחדדת ומבליטה, ובה בעת לשמור על ייחודיותו של המטפל כמטפל? (ברמן, 1991, עמ' 3).

בידוד המטפל

"איך אוכל ליצור עבורם מרחב שהוא בטוח?" שואלת הפסיכואנליטיקאית ג'יסלין בולנג'ר (Boulanger, 2013) בתיאור החוויות שלה ושל מטפלים אחרים אחרי הוריקן קתרינה בניו אורלינס. מטופלים נאלצו לטפס מעל הריסות בניינים, עצים גדועים וקווי חשמל פזורים אחרי השטפונות כדי להגיע למשרדה, כשהם יודעים שהיא עצמה הייתה צריכה לטפס על אותם מכשולים. כשהאיום על הקיום פועל בעוצמה רבה ובו-זמנית על המטופל והמטפל, גוברת המודעות של האחד למצבו של האחר. ערעור הביטחון האישי של המטפל והדאגה לשלום היקרים לו, עלול להקשות על הפניית משאבים לטיפול באחרים. היא שואלת: כיצד יכול מטפל להעניק מרחב מוגן לעיבוד חוויות קשות, כשהוא עצמו חשוף לאותה אימה?

בולנג'ר מדגישה גם את חוויית הבידוד של המטפל, המתחדדת לא רק נוכח חוויית האובדן, כי אם גם במפגש עם אדישות העולם הסובב. תורמת לבידוד זו גם התעלמות הקהילה המקצועית, שנחווה כהפניית עורף וכחוסר רצון לדעת מה עובר על המטפלים באזורים מוכי האסון. "מי רוצה בכלל את הידע הזה?" היא מצטטת מודרכת שלה ומוסיפה: "למעשה גם אני עצמי מעדיפה לא לדעת את מה שאני יודעת כיום מניסיון אישי" (Boulanger, 2013).

חוויית הבידוד המתלווה לערעור הבסיס הבטוח היא תוך-אישית ולא רק בין-אישית. על המטפל לפנות לעצמו מרחב פנימי על מנת להבין מה עובר עליו אישית. וההתחברות של המטפל לעצמו מוסיפה לחוויית בידוד זו. נוכח הנסיבות גם הסובבים את המטפל לעיתים לא פנויים להעניק לו את התמיכה שהוא זקוק לה במצבים אלה. מטפלים יכולים גם להשקיע את עצמם בעבודה טיפולית כדי להימנע ממפגש עם הבידוד הקיומית.

בין דריכות להימנעות

בעת התרחשותם של אסונות, מטפלים ומטופלים כאחד עומדים חסרי ישע. כאשר אי אפשר לא להילחם ולא לנוס, מערכת ההגנה העצמית נעשית הלומה ומבולבלת (הרמן, 1992). האירועים הטראומטיים מחוללים שינויים בעירור בגוף, ברגש, בחשיבה ובזיכרון. יתר על כן, הם עלולים לנתק זו מזו את הפונקציות

התמודדות עם מציאות כאוטית מחייבת, מלמדת אותנו ענווה. המפגש עם מציאות שמחוץ לשליטתנו יכול להוביל אותנו לתהליך שהאי-ודאות משמשת בו כאי של ודאות (דויטש, 2009). בהבנה של הצורך לקבל את קיומה ההכרחי של חוויית האי-ודאות, על כל התהליכים והחוויית הנבעים ממנה בכל זמן ובכל עידן אנחנו מוזמנים ליצור לעצמנו איים של ודאות המעניקים מקום שעליו ניתן לעמוד, ומשם בהדרגה להתבונן, להתחבר לעצמנו, ולבחון מחדש את רגשותינו ואת דרך התנהלותנו בשגרה ובחירום.

מבין הנתיבים לצמיחה במישור המקצועי יש לציין את ההתמודדות עם שאלות יסוד כגון מהי התרומה הייחודית שלנו במציאות החדשה והמשתנה? איך מושפעים הנושאים שמעסיקים אותנו ביומיום והתהליכים שאנחנו עוברים כמטפלים ומדריכים מהמצב החדש? כיצד עלינו לפעול? מהם השינויים שחשוב לנו לקדם? מה הן ההזדמנויות הנקרות בפנינו? ההתמודדות עם שאלות אלו פותחת אפיקים חדישים ומרחב לגילוי יצירתיות, ומכשירה את הקרקע לצמיחה פוסט טראומטית.

כדי לאפשר צמיחה במציאות משותפת יש קודם כול לפנות מקום לכאב ולהכרה בעומק השבר במפגש עם המוות. בדידות במפגש עם המוות היא מצב קיומי, חוויה של היות אנושי. המפגש בעיניים נכוחות עם המוות ועם החיים מאפשר ליחיד לשמר, להרחיב ולהעמיק את אנושיותו

הזדמנות להרחבת בסיסי הביטחון של המטפל

ביטחון בתמיכתם של מדריך מקצועי, צוות, חברים ובני משפחה ממתן את הסיכון להתפתחות שחיקה וטראומטיזציה משנית ומעלה את הסיכוי לסיפוק וצמיחה (Pardess et al., 2014). על כך מצביעים שלושת המחקרים במסגרת עבודת הדוקטורט שערכתי בהנחיית פרופ' מריו מיקולינסר. מבין שאלות המחקר עלתה השאלה: מהם בסיסי הביטחון הנחוצים למעניק הסיוע על מנת לעמוד בעומסים הרגשיים ולשמור על נוכחות קשובה לאורך זמן, מבלי להישאב מחד, ומבלי להיאטם מאידך? ממציא המחקר חוברים לגוף מחקר הולך וגדל המצביע על החשיבות של בסיסי הביטחון כחלק ממערך התמיכה של המטפל בפגעי טראומה:

מהמקרים שבהם הילד המטופל העלה את נושא המלחמה, ביקשו המטפלים לשמוע עוד על מה שחווה הילד. יש לשער שרמת ההימנעות של המטפלים הייתה אף גבוהה יותר, שכן המספרים האלה מבוססים על דיווח המטפלים על המתרחש בפגישות, ואינם כוללים היבטים של הימנעות שלא היו מודעים להם בעצמם. האשמה עצמית בגין חוויית של ניתוק רגשי או ריחוק ביחס למטופלים שלהם מעצימה את מצוקתם (Baum, 2012).

ההיבטים החיוביים מבחינת המטפל

לא כל ההשלכות של טיפול במציאות טראומטית משותפת הן שליליות. להלן כמה היבטים חיוביים במקרים כאלה.

- סולידריות - התרת בדידות (undoing aloneness) ויצירת תחושת שייכות. עניין זה חשוב במיוחד נוכח חוויית הזרות במפגש עם טראומה.
- הרחבת תחושת המסוגלות המקצועית - גילוי כוחות ושיפור ידע ומיומנויות (למשל בהתערבויות במשבר, או העשרה בשיטות טיפול כגון שילוב טכניקות גוף-נפש).
- עלייה בתחושות של סיפוק בעבודה הטיפולית, התפתחות וצמיחה אישית (Pardess, 2015; Nuttman-Shwartz, 2019).
- חוויית שליחות ומחויבות מוגברת למקצוע ולמטופלים (Nuttman-Shwartz, 2015).
- יצירת שיתופי פעולה חדשים וחיבורים בין ארגונים (Tosone et al., 2012).
- התמודדות במציאות טראומטית משותפת מעניקה גם הזדמנות לפיתוח חוסן משותף (shared resilience) (Nuttman-Shwartz, 2015).

חשוב לכולנו לזכור שהשלכות שליליות וחיוביות יכולות להתקיים זו לצד זו.

מחקרים רבים מצביעים על הצמיחה הפוסט טראומטית המתאפשרת במציאות טראומטית משותפת (Pardess, 2019). הימנעות מהמפגש עם הכאב, או הכחשת הפגיעות, חוסמים את האפשרות של צמיחה משמעותית (Pardess et al, 2014). אם נסגור את הברז שדרכו זורם העצב, למעשה נסגור שיבר מרכזי. במקום לרוץ "לתקן" או לסלק את העצב, חשוב לראות בו רגש המבקש התייחסות והיפתחות. מצוקה יכולה להיות הזדמנות להרחבת גבולות עצמנו, לשינויים בתפיסה העצמית ביחסים בין-אישיים ובתפישות לגבי החיים, הן ברמה האישית והן ברמת הצוות, הארגון והקהילה המקצועית.

המוח האנושי מחווט כך שהוא מנסה לנבא את ה"מחר" בהתאם ל"אתמול", להסיק מסקנות ולייצר שרשראות של סיבה ותוצאה.



בקליניקות פרטיות שונים מאלה של העובדים במכונים או במרפאות ציבוריות שבהן יש אפשרות להתייעצות ומפגשים משותפים. עם זאת, עולה מן המחקר הצורך ביצירת מרחב שיאפשר למטפלים לספר על עצמם ולהפיג את הבדידות שבטיפול לבד גם במסגרות בהן יש עבודת צוות. אנו יודעים כי קיומו של מרחב כזה תומך גם ביכולתו של המטפל להתחבר מחדש לכוחות שלו ולגבש נרטיב משמעותי שיחבר בין עבר, הווה ועתיד (Pardess, 2019).

כדי לאפשר צמיחה במציאות משותפת יש קודם כול לפנות מקום לכאב ולהכרה בעומק השבר במפגש עם המוות. בדידות במפגש עם המוות היא מצב קיומי, חוויה של היות אנושי. המפגש בעיניים נכוחות עם המוות ועם החיים מאפשר ליחיד לשמר, להרחיב ולהעמיק את אנושיותו.

ומה נחוץ לנו על מנת שהפסיכולוגיה תהווה בסיס בטוח במפגש עם המוות?

כך כתב פרנקל:

"כאשר הפסיכולוגיה העניקה לי לפני 15 שנה את הנשק האישי שלי, את ה-Ph.D., ושילחה אותי הישר לחזית הסבל, הכאב, השכול והאובדן - במה היא ציידה אותי? לקראת מה נשלחתי? התשובה הייתה פשוטה. במקביל למישור האישי, כך גם בתחום המקצועי: נזרקתי לים החיים; את המוות היה עלי לגלות בעצמי. וכאשר גיליתי אותו גיליתי בתוכי חרדה, תהייה, זעם - וראשיתה של הבנה מחדשת" (פרנקל, 1988, עמ' 164).

בהתבוננות אחורה אל עבר שנות ההכשרה שלו כפסיכולוג, חיפש פרנקל את ההכנה המיוחדת לקראת המפגש עם המוות במסגרת העבודה הקלינית, ולא מצא. אני שייכת לדור של הסטודנטים שלו. מודה שזכיתי להכשרות מגוונות בתחום גם במסגרת לימודי התואר השני, וגם מאוחר יותר, בין היתר בזכות הפעילות רחבת ההיקף של פרופ' שמשון רובין, פרופ' רות מלקינסון ופרופ' אליעזר ויצטום (רובין ועמיתים, 2016). אני יכולה להעיד כמה חשובה הייתה תרומתם, לא רק לעבודה השוטפת שלי כמטפלת ומדריכה, כי אם להרחבת האפשרות לשהות בתוך המרחבים של החרדה, התהייה, חוסר האונים והזעם, ולהמשיך לייצר דיאלוג ביני לבין עצמי, ודיאלוג ביני לבין אחרים, גם במקומות בהם נגמרו המילים.

ראשיתה של הבנה מחדשת

מה המשמעות של ממצאי המחקרים שסוקרו לעיל להתמודדות של מטפלים עם טלטלת משבר הקורונה? - ימים יגידו.

מסקירת המחקר אנו למדים כי חשוב להביא בחשבון את ציר הזמן בהתמודדות עם מצבי חירום. בשלב האקוטי יש לרוב הירתמות, אולם בשלב של שגרה מתמשכת רואים תהליכים של

• **המדריך כבסיס בטוח** - למדריך תפקיד חשוב ביכולת של המטפל "להחזיק את המרכז" (hold the center) במצבים של מערבולת רגשית. תפיסת המדריך כבסיס בטוח תורמת להרחבת הביטחון של המטפל ביכולתו לווסת רגשות קשים לפני המפגש הטיפולי, תוך כדי המפגש ולאחריו. החזקה זו מאפשר למטפל לחזור אל מקום מווסת ובטוח באותם מצבים שבהם הוא יוצא משיווי משקל ואל תחושת המשמעות והסיפוק בעבודה הטיפולית. גם על המדריך, כמו המטפל, לחתור אחרי המפגש למצוא איזון בין "קרוב מדי" לבין "רחוק מדי", בין אקטיביות ופסיביות, תוך יצירת שותפות פעילה, כלומר ללוות את המודרך צעד אחר צעד, מבלי לדחוף ומבלי למשוך.

• **קבוצת העמיתים** - לתפיסת קבוצת העמיתים כבסיס בטוח תרומה משמעותית לטיפוח היכולת הרפלקטיבית של המטפל, כלומר ליכולתו של המטפל לרפלקציה ביחס לעצמו, ביחס למטופלים וביחס לצוות שאיתו עובד. גם המרחב לשיתוף האפשרות להכיר ברגעי הפחד - בשיחה עם מדריך, רכז, חבר לצוות או קבוצת הדרכה - מסייעת לטיפוח האמונה של המטפל ביכולתו "להחזיק" בראש (hold in mind) הן את העולם הפנימי שלו עצמו, והן את העולם הפנימי של האחר או האחרים.

• **משפחתו של המטפל** - המחקר מאיר את חשיבות התמיכה שהמטפל מקבל ממשפחתו, זווית שלא הוקדשה לה עד כה התייחסות מספקת בספרות (Pardess et al., 2014). חשוב להיות ערים לחשיבות המשפחה כבסיס בטוח שממנו אפשר לצאת ואליו אפשר לחזור על מנת להיטען מחדש ולצאת שוב לדרך. מטפלים שנמצאים במצבים שבהם צורכי ההתקשרות שלהם מאוימים (בני משפחה בסכנת חיים, ילדים בצבא, גירושין ועוד) יכולים להיות פגיעים יותר לשחיקה וטראומטיזציה.

על מנת לחזק את היכולת של המטפל לאזן בין דאגה לעצמו ודאגה לאחרים יש להכיר בעול הפוטנציאלי על המשפחה, שכן גם כשהמטפל עובד מן הבית, הוא בחזקת "נוכח־נפקד" בבית, למשל. יש לתת את הדעת על דרכים לתמוך לא רק בתומכים, כי אם גם במשפחות התומכים (דוגמת עמותת "אמץ רופא.ה").

מטופלים מתבוננים בהתמודדות של מטפלים במציאות המשותפת. תוך התמודדות עם אתגרי השעה, מודרכים מתבוננים גם באופן שבו המדריך מתמודד עם האיום ועם המציאות המשתנה. המודעות לכך יכולה לעורר מבוכה, אך גם להיות הזדמנות להעמקת הקשר וביסוס האמון. ההכרה בפגיעות ההדדית ושיח ישיר על כך עשויה להיות חוויה מצמיחה ומפרה. ההבדלים באתגרים בפניהם ניצבים מטפלים עצמאיים

לסיכום: ייחודיות העבודה של המטפל במציאות טראומטית משותפת

המטפל במציאות טראומטית משותפת מתמודד עם מצבים שבהם נפרץ ה־setting הטיפולי. המטפל נדרש לגמישות פיזית ומקצועית הן מבחינת האורך והתדירות של ההתערבות והן מבחינת הסביבה הטיפולית. ההתמודדות עם מציאות לא נשלטת מאתגרת לא רק את משאבי ההתמודדות שלנו כמטפלים, כי אם גם את דרכי הבנתנו את עצמנו ואת העולם.

אולם זרעי החוסן טמונים במה שמפחיד אותנו יותר מכול (Fosha, 2001). מפגש אנושי עם מטופלים שונים במצבי חירום מפגיש אותנו עם היבטים שונים בעצמנו, ומאתגר אותנו להתמודד עם נושאים משמעותיים בתוך חיינו שאולי, אם לא היינו מטפלים, לא היינו ערים להם. לטוב ולרע. ההכרה בפגיעות ההדדית היא גם השער לחמלה. החמלה אינה שלמה אם אין בה חמלה ביחס לעצמנו.

ככל שהמשבר מתמשך עולה תפקידן של מערכות התמיכה הסובבות את המטפל ברמה הארגונית-מקצועית וקהילתית. מתחדד הצורך ביצירת מעטפת ומרחב לחשיבה ולשיח בין מטפלים, שיש בו אפשרות להשמעת "קולות" שונים ולמידה מן השטח. המציאות בת ימינו פותחת בפנינו פלטפורמות תקשורתיות רבות ומגוונות, שלא היו זמינות בתקופות קודמות. ובינרים, מפגשי הדרכה בזום, פורומים מקצועיים - כל אלה מעניקים הזדמנויות למפגש עם שאלות של זהות ושייכות, בדרך שעשויה לתרום לחוויה של צמיחה, הן מבחינת המטפל והן מבחינת הקהילה הטיפולית.

התרוקנות מצברים, שחיקה והתעוררות קונפליקטים שקודם לכן הוזזו "הצידה".

אנחנו למדים מן הספרות גם על התהליכים האופייניים לחזרה לשגרה. הפסיכואנליטיקאי מייקל אייגן מתאר כיצד מייד לאחר אסון התאומים ב-11 בספטמבר 2001 שבו חלק אחד של העיר ניו יורק נהרס, חוותה העיר חיים שוקקים כפי שלא חוותה מעולם. אימה וגבורה שכנו בכפיפה אחת. הוא מעיד כיצד אנשים היו ערניים ואדיבים זה לזה, אנשים שהיו זרים זה לזה קודם לכן יצרו קשר ופעלו כתף אל כתף, מקרי נדיבות יוצאי דופן הפכו למנהג. בחלוף חודשים ספורים ממועד האסון, רבו הביטויים לקהות החושים, לשכחה, להיאטמות ולחזרה לציניות של "עסקים כרגיל". בתגובה של ניתוקי דיסוציאציה, הוא אומר, טמונים זרעי השחזור בעתיד של הטראומה (Eigen, 2004).

המשאבים שלנו אינם בלתי מוגבלים. חשוב לעגן בקרקע מציאותית את הציפיות שלנו מעצמנו, ולהכיר במגבלות שלנו. שלוש המלכודות הנפוצות הן הציפיה לדעת הכול, לתקן הכול ולאהוב הכול. הציפיות הלא-מציאותיות מוזנות מתפיסות חברתיות כגון המסרים המועברים בימינו לצוותים הרפואיים שהם הלוחמים של העת הזו והם יודיעו והם יצילו. האחריות הועברה אליהם בעוד המערכת מסביב כושלת, לא מתוקצבת ומתפקדת שנים ב"אי-ספיקה".

"המקצוע תומך בך, מאחור. הוא הגב", כותב פרנקל בציטוט שבו נפתח המאמר. מהשלב הראשונים של התמודדות במצבים של טראומה קולקטיבית חשוב לשלב במסגרות המקצועיות שלנו, בתוכניות ההכשרה ובשדה, מרכיבים של מניעת שחיקה וטראומטיזציה וטיפוח אקלים של אכפתיות וצמיחה. זוהי אחריות של ארגונים ולא רק אחריותו האישית של המטפל.

מקורות

1. בכר, א' (1991). מותר להרגיש חרד, אבל מותר גם להרגיש טוב. שיחות. ה, 13-14.
2. ברמן, ע' (1991). בינתים רק שאלות. שיחות. ה, 3.
3. דויטש, ח' (2009). אי-ודאות כ-'אי של ודאות' בתהליכי שיקום פסיכוסוציאליים. הרצאה שניתנה ביום עיון של מכון סאמיט.
4. הרמן, ג' (1992). טראומה והחלמה. עם עובד.
5. פרנקל, י' (1988). הפסיכולוג מול המוות. מעין מתגבר ושמו אדם (162-176). גמא ספרי מדע ומחקר ואוניברסיטת בר-אילן.
6. רובין, ש', מלקינסון, ר' וויצטום, א' (2016). הפנים הרבות של האובדן והשכול: תיאוריה וטיפול. אוניברסיטת חיפה ופרדס הוצאה לאור.
7. Baum, N. (2010). Shared traumatic reality in communal disasters: Toward a conceptualization. *Psychotherapy: Theory, Research Practice and Training*, 47(2), 249-259.
8. Baum, N. (2012) Trap of conflicting needs: Helping professionals in the wake of a shared traumatic reality. *Clinical Social Work Journal* 40(1): 37-45.
9. Boulanger, G. (2013). Fearful symmetry: Shared trauma in New Orleans after Hurricane Katrina. *Psycho-analytic Dialogues*, 23(1), 31-44.
10. Cohen, E., Roer-Strier, D., Menachem, M., Fingher-Amitai, S. & Israeli, N. (2014). "Common-Fate": Therapists' benefits and perils in conducting child therapy following the shared traumatic reality of war. *Clinical Social Work Journal*. 43 (1), 77-88.



"היה לי חבר, היה לי את, הושט לי יד כשאקרא... הושט לי יד בעת צרה..." החיים לצידו של כלב

אלה בן-נון וצילה טנא

הבדידות כמגפה

מבחינים בין בדידות (loneliness, חוויה סובייקטיבית) לבין מבודדות (social isolation or aloneness). מבודדות מתייחסת למצב האובייקטיבי של היעדר קשרים עם אחרים, ואילו בדידות משקפת חוויה סובייקטיבית אשר נמצאת בזיקה לסיטואציה החברתית האובייקטיבית, עם זאת, הנסיבות החברתיות אינן מחייבות בהכרח תחושה זו (רותם, 2014).

חיית המחמד יכולה לשמש כדמות התקשרות בעבור בעליה, ולמלא בעבורו צורכי התקשרות בדומה לדמויות אנושיות משמעותיות בחייו

בדידות היא תופעה אנושית החוצה את כל הגילאים, אך מתן תשומת לב מיוחדת לתופעה זו בגיל הזיקנה נעוץ בסיבה שהשילוב של בדידות עם תהליכים אופייניים לזיקנה, הכרוכים באובדנים בתחומי חיים שונים, יוצר או מאיץ מצבי סיכון פיזיים, בריאותיים ונפשיים, הפוגעים קשות באיכות החיים של הזקן ובתוחלת החיים שלו. שילוב זה גם מקטין את יכולתו של הזקן לגייס כוחות ומשאבים אחרים כדי להתמודד עם המצבים הללו (רותם, 2014). הבדידות היא אחד האיומים הגדולים ביותר על בריאות מבוגרים בחייהם המאוחרים (Papotto & Oliva, 2019).

תופעת הבדידות אינה שמורה רק לאוכלוסייה המבוגרת. גם ילדים ונוער חווים בדידות בימינו, על אף העובדה שהם מחוברים אחד לשני במגוון מדיומים, מרבית שעות ערותם. ישנה חשיבות רבה להתערבויות טיפוליות להתמודדות עם בדידות גם בקרב אוכלוסייה זו, מאחר שמדובר בתופעה בעלת השלכות התפתחותיות שליליות, מיידיות וארוכות טווח כאחד (Margalit, 2010).

בספרות המקצועית מסווגות התערבויות להתמודדות עם בדידות לארבע אסטרטגיות מרכזיות:

במאה שלנו, המאה ה-21, הבדידות פשתה בכול. פרשנים מכנים זאת "מגפה", מצב דומה ל"צרעת", וכן "מחלה שקטה" של הציביליזציה. ב־2018 בריטניה הרחיקה לכת עד כדי מינוי שרה מיוחדת לענייני בדידות (אלברטי, 2019). עוד בימי עבר, חכמינו פסקו במסכת תענית: "או חברותא או מיתותא", כלומר או חברה או מוות: חשיבות הקשר החברתי כה רבה עד כי מי שאין בידו יכולת לקיים קשרים חברתיים נחשב כמי שאין בו חיים (תענית, כ"ג, א'). לבדידות יש השלכות שליליות והיא גורמת למצבים כגון דיכאון וחרדה, דימוי עצמי נמוך, התנהגויות הרסניות כלפי העצמי, אלכוהוליזם ואף התאבדות (גולן-שמשי, 2015). בדידות כגורם סיכון למוות נמצאה כמקבילה לעישון של 15 סיגריות ביום (Human Animal Bond Research Institute and Mars, Petcare, 2019).

באופן פרדוקסלי, מאמר זה נכתב בתקופת מגפה אחרת, "מחלת נגיף קורונה 2019 (COVID-19)", אשר החלה בסין והתפשטה במהירות לכל רחבי העולם. זו הפעם הראשונה בהיסטוריה ששליש מהאנושות, 2.6 מיליארד אנשים, נדרשו להישאר בבתיים בתנאי סגר (ויקיפדיה, ללא תאריך). בכך הקורונה כפתה על האנושות בדידות - מכה אדירה לאוכלוסייה, בעיקר הבוגרת, אשר את השלכותיה הנרחבות על הקשת הרחבה של תחלואי גוף, נפש, קוגניציה והכרה רק ימים יגידו, אך קיים חשש אמיתי שסכנותיה של הבדידות יגברו על אלו של הנגיף.

בדידות - קווים לדמותה

סקירת הספרות מעלה מגוון של הגדרות לתופעה האישית-חברתית המכונה בדידות, על היבטיה השונים. ההגדרות השונות נובעות מגישות ומפרספקטיבות תאורטיות שונות, אך עדיין מתקיימת הסכמה ביניהן בנוגע להיבטים מרכזיים המעצבים את חוויית הבדידות. הכול מסכימים כי בדידות היא חוויה לא נעימה הגוררת פעמים רבות תחושות של סבל, וכמעט כולם

אלה בן-נון היא בעלת MA ו-MBA, ממקימי המיזם "כלבים שעושים טוב" המקדם התערבויות טיפוליות בעזרת כלבים בקרב אוכלוסיות עם צרכים מיוחדים. ella@klavim.org

מוקדש לאמא שלי, ד"ר יוכי בן-נון ז"ל, שמערכת היחסים שלה עם הכלבה שלי ג'יני לימדה אותי על כוחם המרפא של כלבים.

המחמד (ואפילו רק המחשבה עליה) הביאו לירידה במדדים קרדיוזוסקולריים של עקה (לחץ דם וקצב לב) ולתפיסת המבחן כאתגר ולא כאיום, גם כאשר לנבחן לא התאפשר לגעת בבעל החיים. עוד נמצא שחיית המחמד משמשת לבעליה בסיס בטוח להגשמה עצמית. כך, בנוכחות חיית המחמד, או בעקבות המחשבה עליה, אנשים חשו שאפתניים יותר, הציבו לעצמם מטרות רבות יותר להמשך חייהם וחשו רמה גבוהה יותר של יכולת להגשים מטרות אלה. מחקר אחר הראה כי תהליך האבל על מותה של חיית המחמד דומה במאפייניו לתהליך האבל על מות אדם קרוב המשמש כדמות התקשרות, אם כי שונה בעוצמתו (זלכה-מנו, 2012).

מחקרים וניסיון קליני רחב מצביעים על תרומתם של בעלי חיים לבריאותם הפיזית והרגשית של בני אדם. בראש ובראשונה, הם מפיגים את הבידוד ומזמנים תקשורת וקשר מתגמל, ולעיתים הם אף תחליף לבני משפחה ולחברים (גולן-שמש, 2015). המחקר של פיקהרטובה ועמיתים (Pikhartova et al., 2014) בחן אם החזקת חיית מחמד מגינה על אוכלוסייה מבוגרת מפני בידוד, ומצא כי החזקת חיית מחמד על ידי נשים הביאה לדחיית דיווחן על בידוד באופן מובהק. הצורך לטפל בבעלי חיים מארגן את סדר היום של בעליהם ובכך הם הופכים ל"עוגן" בחיי היומיום, יחד עם היותם משאב חשוב המעניק משמעות לחיים. לעיתים קרובות, הקשר עם בעלי החיים הופך להיות מקור לשמחה ולנוחם ועשוי לשמש גורם חשוב בתהליכי השיקום הפיזי ובהתמודדות עם מעברים ומשברים. החזקת בעלי החיים מסייעת אף ליצירת קשרים חדשים עם אנשים. בעלי החיים אינם שיפוטניים ואינם ביקורתיים כבני אדם, הם מקבלים את האדם כמות שהוא, מספקים לו גירוי לשיחה עם אחרים וכן מספקים מגע שכה חיוני לבריאות הפיזית והנפשית כאחד (גולן-שמש, 2015).

חלק מההתערבויות להתמודדות עם בידוד מוגבלות מאחר שלעיתים, מסיבות בריאותיות, נפשיות, חברתיות או אחרות, קשה להוציא את האדם מביתו ולצרף אותו לפעילויות קהילתיות (לרון, 2018). החזקת חיית מחמד אפשרית גם במקרים כאלה, ומתאימה לאסטרטגיות ההתערבות במקרי בידוד. נוסף על כך, הקשר אדם-חיה מתקיים ברובו ללא תמיכת אנשי מקצוע (גולן-שמש, 2015), ולפיכך, החזקת חיית מחמד יכולה להוות התערבות עצמית, קלה, פשוטה וזולה באופן יחסי.

עם זאת, רק בשנים האחרונות התפתחה ההכרה בפוטנציאל הטמון בהחזקת חיות מחמד כהתערבות שבכוחה לסייע בהתמודדות עם מגפת הבידוד. ב־2019 התקיימה בארצות הברית ועידת הפסגה הראשונה בעולם בנושא בידוד וחיות מחמד. הוועידה עסקה בתפקיד שיש לאינטראקציית אדם-חיה (HAI, Human-Animal Interaction) בהקלה על אינטראקציות חברתיות, הפגת בידוד, הגברת תמיכה חברתית והפחתת

(1) הגברת התמיכה החברתית (social support). (2) הרחבת ההזדמנויות למגע חברתי (social access). (3) שיפור מיומנויות חברתיות (social skills training). (4) טיפול בתפיסות חברתיות שאינן אדפטיביות (social cognitive training) (רותם, 2014). תוכניות להפחתת בידוד מיועדות לרוב לתמוך באנשים ולעודד אותם לחדש ולחזק מערכות יחסים וקשרים חברתיים קיימים, לאפשר יצירת קשרים חברתיים חדשים ולסייע לאנשים לשנות את החשיבה שלהם על הקשרים החברתיים שלהם. זאת בנוסף לעיסוק בפעילות פנאי, במסגרת מפגש או לבד (לרון, 2018). על פי עדויות אמפיריות, רק מעט מההתערבויות שנועדו להפחית בידוד נמצאו כאפקטיביות (Pikhartova et al., 2014).

מחקרים וניסיון קליני רחב מצביעים על תרומתם של בעלי חיים לבריאותם הפיזית והרגשית של בני אדם

בידוד וחיות מחמד

תאוריית ההתקשרות, אחת התאוריות המובילות בתחומי הפסיכולוגיה של האישיות והפסיכולוגיה ההתפתחותית, מתאימה במיוחד להבנה מעמיקה של הקשר אדם-חיה. בדומה לבני אדם, קיימת חשיבות להתייחסות לאוריינטציות ההתקשרות של המטופל אל בעל החיים, מאחר שאנשים שונים נתרמים באופן שונה מהקשר עם בעל החיים, בהתאם לאוריינטציות ההתקשרות שלהם עימו (זלכה-מנו, 2012). התערבות בעזרת "תרפיית חיית מחמד" המבוססת על תאוריית ההתקשרות של בולבי מדגישה את הצורך האנושי להיות קשור למישהו, להיות קרוב אליו, לייצר ולתחזק מערכת יחסים ולחוש השתייכות (Pikhartova et al., 2014).

עפ"י זלכה-מנו (2012), חיית המחמד יכולה לשמש כדמות התקשרות בעבור בעליה, ולמלא בעבורו צרכי התקשרות בדומה לדמויות אנושיות משמעותיות בחייו (הורה, בן/בת זוג, חברה/קרוב/ה). ניתן להגדיר דמות כלשהי כדמות התקשרות אם הקשר עימה עונה על ארבעת הקריטריונים הבאים: הדמות מספקת צורך בקירבה, משמשת מקור לתמיכה ונחמה בעת מצוקה, מספקת בסיס בטוח לחקירת העולם ומעוררת מצוקה בעת פרידה. ואכן, חיית מחמד יכולה להוות בעבור בעליה דמות התקשרות העונה על כל אחד ואחד מקריטריונים אלה.

כך למשל, נמצא שחיית המחמד יכולה לשמש לנבחן מקור לרגיעה ונחמה בעת ביצוע מבחן אינטליגנציה. נוכחות חיית



והכלב עובר ממעמד של בן לוויה למעמד של בן משפחה. מחקרים מצביעים על כך שכלב מקבל תפקיד של כמו ילד (זאלשיק ואקרמן-ליברמן, 2014). הדבר נובע בין היתר מכך שדיאדת אדם-כלב מאופיינת בדפוסי היקשרות הדומים למערכת יחסים אנושית בין מטפל לתינוק, גם מצד הכלב (Payne et al., 2015).

בני אדם הם אומנם חיות חברתיות מטבען, אך הסגנון וקצב החיים המודרני צמצמו את המגע האנושי. בתקופה זו של האצה מתמשכת, גלובליזציה ודיגיטציה, גם של החיים החברתיים, בני אדם יכולים להפיק תועלת רבה מחיים לצד כלב (Kotrschal, 2018).

מחקר עכשווי וייחודי מדד את רמת השלמות (well-being) הנפשית בקרב שלוש קבוצות של נבדקים שהשתייכו לאוכלוסייה רגילה בקהילה (לא אוכלוסיות מיוחדות כגון דיירי דיור מוגן, פגועי נפש, חולים כרוניים וכו') (Powell et al., 2019). קבוצות המחקר היו: נבדקים שאימצו כלב כחודש לאחר תחילת המחקר, נבדקים ששקלו לאמץ כלב, אך הסכימו שלא לעשות זאת בתקופת המחקר, ונבדקים שלא היה להם כל עניין באימוץ כלב. רמת השלמות התבססה על המדדים: תגובה רגשית חיובית או שלילית (מצב רוח), בדידות ומצוקה פסיכולוגית, בשלוש נקודות זמן במחקר (התחלה, אמצע וסוף). מחקר מבוקר זה מספק את אחת מההוכחות האורכיות הראשונות לכך שאימוץ כלב יכול להפחית בדידות בקרב בעלי כלבים בקהילה. בעקבות אימוץ הכלב נמצאה ירידה מתונה בתחושת הבדידות תוך שלושה חודשים, והרמה נשמרה עד תום המחקר.

אך אין מדובר רק בהפגת בדידות. החזקת כלב עשויה לשפר את המצב הנפשי והפיזי של בעליו, שכן לאינטראקציות כלב-אדם יש השפעות הורמונליות על בני האדם, ובהן הפחתת ריכוזי קורטיזול, סמן לדחק, והעלאת אוקסיטוצין. ייתכן שבעלי כלבים הם יותר אקטיביים פיזית כתוצאה מהולכת כלביהם, וקיימת זיקה חיובית ידועה ומוכחת בין פעילות פיזית ושלמות נפשית (Powell et al., 2019).

כלבים מספקים לבעליהם תמיכה חברתית כבני לוויה ומקדמים אינטראקציה חברתית בין בני אדם (Powell et al., 2019). מחקר בדק המשגה ותפיסה של כלבים וחתולים על ידי בני אדם. הנבדקים נתבקשו לציין את העולה בראשם כאשר הם חושבים על כלבים או חתולים. עבור כלבים, המושגים החשובים היו אלו הקשורים לשלמות של בני האדם, מושגים המבטאים תמיכה חברתית ורגשית והתקשרות רגשית: חברות (companionship), אהבה, שמחה ונאמנות. מושגים הקשורים לבעלי החיים עצמם (למשל אישיות החיה) נמצאו כפחות חשובים (Hoffmann et al., 2018). לכלב כחיית המחמד תפקיד של "מסכך חברתי" המקדם היכרויות, חברויות ותמיכה חברתית בין אנשים. במחקר שנערך בכמה ערים בארצות הברית ובאוסטרליה, בעלי כלבים, בהשוואה

דיכאון, בדגש על האוכלוסייה המבוגרת ופגועי הנפש. בוועידה השתתפו מומחים בתחומי בריאות הציבור, חוקרים, פסיכולוגים, גרונטולוגים ווטרינרים (Human Animal Bond Research Institute and Mars Petcare, 2019).



ד"ר יוכי בן-נון ז"ל וג'יני, בימים יפים.

כלב - חברו הטוב של האדם

אנשים וכלבים חולקים היסטוריה משותפת ארוכת שנים. כלבים היו בעלי החיים הראשונים שביתו, ומכאן שכלבים מילאו תפקיד חשוב ביחסים בין בני אדם לסביבתם. במשך אלפי שנים עזרו הכלבים לאדם במגוון משימות ובהן: ציד, דיג, רעיית צאן ושמירה. ישנם חוקרים הסבורים כי ביותרם המוקדם של כלבים התאפשר, במידה רבה, בזכות הדמיון הרב בין כלבים לבני אדם במגוון התנהגויות חברתיות כציות לחוקים, חיקוי של אחרים ושיתוף פעולה (זאלשיק ואקרמן-ליברמן, 2014), שכן הן כלבים והן בני אדם הם יצורים חברתיים במהותם (Kotrschal, 2018).

מערכת היחסים הסימביוטית והקרובה בין כלבים ובני אדם נובעת משתי סיבות: דומיננטיות חברתית של בני האדם ותפיסת הכלבים את בני האדם כמובילי להקתם, ומיכולתם של הכלבים לפרש ולהגיב לסימנים של בני אדם (Payne et al., 2015). יכולת שעולה על זו של שימפנזים. כלבים יכולים לקרוא את רגשות בני האדם ולהתאים עצמם אליהם בדרך אמפתית, ויש להם יכולת חשיבה הדומה לזו של בני אדם, הם יכולים להסתכל על דברים מפרספקטיבה אנושית ואף לעבוד על אנשים (Kotrschal, 2018).

תהליך העיור והתיעוש במאה ה-18 חיזק את יחסיהם של בני האדם והכלבים. בחברות חקלאיות רבות הכלבים הם עדיין כוח עבודה כרועי צאן, אך עליית הבורגנות הובילה לביסוס מעמדו של הכלב כבן לוויה. בתקופה הנוכחית, שינוי זה מתקדם צעד נוסף,

זכות. בעידן שבו יש עלייה גלובלית מתמדת במכירת תרופות נוגדות דיכאון וחרדה, בעשור שבו ציפרקלס הפך לאקמול, והקורונה השאירה אותנו כלואים בבתים, יש לנו הזדמנות לחזור אל השורשים, להתחבר אל הטבע, ובמעשה קל ופשוט לעזור לעצמנו. זמנו לחייכם אהבה חדשה - אמצו כלב, ולא רק בתקופת קורונה.

אסיים בטקסט שכתב אחי על אמנו בחוברת לזכרה.

אהבה חדשה/יוני בן־נון

"לו יכלה האהבה לרפא. לו יכלו החברות והידידות לבנות לאדם חוסן גופני, לתת חיים, להאריך חיים..." הקריאה יוכי בן־נון בהספד לחבר משפחה (1.12.2012).

ייתכן שמהבחינה הפיזיולוגית אהבה אינה יכולה לרפא, אך האם אינה יכולה לשפר ולו במעט חוסן גופני, להאריך חיים ולהעניק אושר ותקווה?

בשנות חייה האחרונות מצאה אמא שלי אהבה חדשה. אמא שלי, השמרנית, הדוגמטית, אוהבת הנוסטלגיה וחובבת ההרגלים הישנים, שטענה במשך שנים שאופי האדם איננו משתנה - התאהבה. האהבה חדשה הייתה חומה־לבנה, נמוכה, נמרצת, סקרנית והולכת על ארבע. הכלבה ג'יני שאימצה אחותי.

אך האהבה החדשה התעוררה לא רק כלפי ג'יני, אלא גם כלפי כלבי מכרים מזדמנים ברחוב בשעות הטיוול, כלבי אורחים וקרובים וידידים אחרים על ארבע. מי שלא הכיר אותה לפני כן יתקשה להבין את גודל המהפך. אמא שלי, שכשהייתי ילד מעולם לא שעתה לתחנוני להכניס כלב הביתה, אמא שלי שסלדה מנבחנים למיניהם ומכל אפשרות של גילוי שערת פרווה על השטיח הפרסי שבסלון, הפכה לגמרי את עורה.

שגרת יומה הקבועה השתנתה במהרה ונוספו לה טיולים יומיים ארוכים עם ג'יני בגינה הציבורית, ליטופים בבטן וגירודים מאחורי האוזניים. פרוסות פסטרמה משובחת היו תמיד במקרר כציפור בין ארוחות, וגוש פרווה לחימום הרגליים מצא לו מקום מתחת לשמיכה.

בשנותיה האחרונות מצאה אמא שלי תחום עניין חדש שהיה זר לה כל חייה - הכלבים. וכדרכה, היא למדה אותם, חקרה אותם, קראה עליהם והחליפה איתנו דעות, ידיעות וסרטונים מצחיקים עליהם.

השינוי היה עמוק. נדמה היה שהעצב שאפף אותה מאז מות אבא החל להתפוגג.

לבעלי חיות מחמד אחרות, נטו לתפוס אנשים שפגשו בטיול עם הכלב שלהם כחברים שלהם (Wood et al. 2015).

הן עבור ילדים והן עבור מבוגרים קשישים, ההזדמנות לדאוג לחיה עשויה להיות בעלת ערך רב במתן חוויה של להיות משמעותי וחשוב לאחר. לכלבים יש גם ערך נוסף בתחושה שבנוכחותם בני האדם מוגנים מכל פגע. נכס נוסף חשוב של כלבים, שאותו הם חולקים עם חיות מחמד אחרות, הוא חוסר היכולת שלהם לתקשר מילולית, ולפיכך חוסר יכולתם לעוץ עצה, לשפוט או לבקר. עם זאת, הם רוחשי חיבה ומלאי אמפתיה, כך שחברותם נתפסת ככנה, אמינה ואמיתית, בעוד באותה העת, נטולה הרבה מהאיומים הקשורים לחברויות מהסוג האנושי (Hart, 1995).

עליית הבורגנות הובילה לביסוס מעמדו של הכלב כבן לוויה. בתקופה הנוכחית, שינוי זה מתקדם צעד נוסף, והכלב עובר ממעמד של בן לוויה למעמד של בן משפחה

במחקר נמצא כי כלבים שלא עברו הכשרה מוקדמת למשימה, הפגינו מוטיבציה גבוהה לפתוח דלת בחדר שסומן כחדר מטרה, כאשר בני האדם תקשרו מטרה זו לכלב באופן מפורש. כלבים, בדומה לשימפנזים וילדים, עוזרים כאשר המטרה של הנמען ברורה (Bräuer et al., 2013).

גישה תאורטית נוספת לבדידות, "גישת הצורך החברתי" (The Social Needs Theory) של וייס (המוצגת אצל שויבץ־עזרא, 2010), טוענת שצרכים להתמלא שישה צרכים על מנת שהפרט לא יחוש בדידות: (1) התקשרות (attachment) - קירבה רגשית שבעזרתה האדם מפתח תחושה של ביטחון. (2) אינטגרציה חברתית (social integration) - תחושה של שייכות לקבוצה בעלת אינטרסים ועמדות דומות לזה של הפרט החבר בה. (3) אישור מחדש של הערך העצמי (reassurance of worth) - הכרה חברתית ביכולות הפרט. (4) בן ברית אמין (reliable) - הביטחון שאפשר לסמוך על אחרים שיגישו עזרה מוחשית. (5) הנחיה והדרכה (guidance) - הביטחון שאפשר לסמוך על אחרים שיעצו ויספקו ידע ומידע בשעת הצורך. (6) הזדמנות לטיפוח (opportunity for nurturance) - תחושה שאחרים תלויים באדם לרווחתם האישית.

וכלבים אכן ממלאים צרכים אלו, למעט חוסר יכולתם למלא את הצורך בהנחיה והדרכה, אשר ייתכן שאך מקנה להם נקודת



לבדיות ובדידות - בנוכחות האחר ובהיעדרו היבטים שפירים וממאירים

נעמה בר־שדה

"אין לי משהו מסוים לומר עדיין, אבל אם לא אומר דבר, אולי תחוש שאינני כאן".

- ויניקוט לגנטריפ בסיום פגישתם הראשונה (Guntrip, 1975, p.151, תרגום שלי)

לבדיות (aleness)

לבדיות יכולה להתקיים לצד התבודדות, בידוד ובדידות. הכותבים על לבדיות או על היכולת להיות לבד מצביעים בחלקם על היבטים אותם אני מכנה **ממאירים**. אלו היבטים המשקפים מצבים פנימיים מפחידים ומכאיבים, שבהם הפרט משולל אובייקטים פנימיים טובים, או מנותק מהם, במובחן מבדידות (Matthews-Bellinger, 2015). בה מתקיים חיבור להיעדרות האובייקטים. או מצבים הנוגעים בתחושת חוסר האונים המשתמעת, המהווה חלק מהנפרדות הבסיסית של האדם (פרום, 2001).

להיבטים אחרים של הלבדיות אני קוראת **שפירים**. ויניקוט (1988/2016), שתרגם את התרומה המכרעת בעיניי להיבט השפיר של הלבדיות, מסב את תשומת הלב לכך ש"**בתחילה יש לבדיות מהותית**" (ויניקוט, 1988/2016, עמ' 170, ההדגשה שלי). אמירה חזקה, שמהדהדת את הלבדיות המלווה אותנו מראשית התהוותנו, ממנה מתפתח ה**היות** (being)¹. קאמי, האדיר את חשיבותה של הלבדיות וראה בלמידה להיות לבד את עיקר הלמידה המוטלת על האדם: "כשהאדם לומד - ולא על הנייר - להיות לבד עם סבלותיו, להתגבר על הרצון שלו לברוח, הרי שלא נשאר לו עוד הרבה ללמוד" (Camus, אצל יאלום, 1980/2011). אריך פרום (1941) ראה בלבדיות המתפתחת "אספקט של תהליך האינדיבידואציה" (פרום, 1941/1992, עמ' 29). בהקשר זה הדגיש ויניקוט כי היכולת של היחיד להיות לבד היא אות לבשלות רגשית, אשר "תלויה בקיום אובייקט טוב במציאות הנפשית של היחיד" (ויניקוט, 1958/2009, עמ' 173), ובסוף ימיו חידד והוסיף כי "כל יחיד הוא [גם] יישות מבודדת, לעד לא-מתקשר, לעד בלתי ידוע, למעשה לא-נמצא (unfound)"

לבדיות (aleness), התבודדות (solitude), בידוד (isolation) ובדידות (loneliness), הם מצבי נפש הנעים על הרצף בין לבד (alone) וביחד (together). הם כרוכים אחד בשני מרגע התדפקות הזרע על קליפת הביצית, חדירתו, חלוקת התאים והיווצרות העובר, דרך תהליך הלידה, ההתפתחות והגדילה ועד למוות. שיטוט במנעד המצבים ובאינטראקציה ביניהם יאפשר התבוננות בתהליכים פנימיים אפשריים המתהווים גם עקב שבר בזוגיות. בחרתי להתמקד בתנועה שבין לבדיות ובדידות. נראה, כי על אף בסיסיותם של מצבי נפש אלו, שכיחותם והטריוויאליות שלהם, הם נחווים ומומשיים במגוון אופנים משיקים וייחודיים. הקורא עלול אפוא ללכת לאיבוד ולתהות באשר לזהותו של מצב הנפש המדובר.

ראשיתו של כתיבת המאמר בימי שגרה, שבמהלכם התפרץ לחיינו נגיף הקורונה. השפעתו הניכרת על מארג חיינו מתחזקת בהדרגה, ותוך כדי הסתגלות מחדש מדי יום. אומנם המאמר לא כוון לעסוק בהשפעת ימי הקורונה על לבדיות ובדידות, אולם בהיותם חלק דרמטי ממרקם חיינו הנוכחי, אתייחס גם אליהם קצרות.

פרידה פרום־רייכמן (Fromm-Reichman, 1959) שאלה מטופלת קטטונית על תחושת האומללות שלה. האישה השיבה בהרמת יד, כשרק אגודלה מורם למעלה ושאר אצבעותיה קפוצות. פרידה הבחינה רק באגודל המבודד משאר האצבעות והדהדה: "כה בודדה?"

הבעת פניה של המטופלת רפו בהכרת תודה. היא התחילה לספר על עצמה בעזרת האצבעות, וכך ניהלו השתיים "שיחות באצבעות" במשך שבועיים. אט אט יצאה המטופלת מהבידוד התקשורתי שלה ובסופו של דבר, אומרת פרום־רייכמן, יצאה מבדידותה.

נעמה בר־שדה היא פסיכולוגית קלינית מדריכה. מומחית בטרואמה ופוסט טראומה, בעיקר טראומה מינית ובפרוורסיה מינית. נמנית עם צוות ההדרכה במרכז ויניקוט פרויקט "מאור" ולשעבר בעמותת "אשלים", עמותת מסל"ן ובעמותת "בית חם". סוקרת בכתבי העת "שיחות", "חברה ורווחה" וב"מרחבים" לשעבר. כותבת מאמרים מקצועיים בתחום הטיפול בילדים ומבוגרים, טראומה מינית, סטיות מיניות ואתיקה. naamabs@012.net.il

¹אני מוציאה מכלל דיון את המקרה הפרטי של הריון מרובה עוברים. ראוי לבדוק אם המתואר במאמר תקף גם במקרה זה.

הסינתוניות והתרופפות החיבור לרצינות של השמירה. ברגעים אלה ההתבודדות המיטיבה נחוות ככפויה וממאירה. הפרט נדרש להסתגל לאורח חיים חדש שלא בחר בו. הוא מתבקש לתהליך הסתגלות משתנה שוב ושוב. נוצר היפוך תפקידים, שנכפה על חלק מדור הצעירים, אשר "לא חווה עד כה את הוריו כחלשים ונזקקים לו ולכן נשען, נתמך, נסמך ונעזר על ידם במובנים רבים. עתה הוא נדרש באחת להינתק ולהיות מבודד מן ההורים, על מנת להגן עליהם" (בר־שדה, 2020). היפוך תפקידים זה יכול להשאיר צעירים אלה בחוויה מעוררת חרדה, עד כדי תחושות של נטישה, עקב הישמטות עוגן מרכזי בחייהם. התבודדות נבחרת ויזומה היא בדרך כלל שפירה, ורבים מן הכותבים רואים בה אמצעי שמשרת את תהליך הצמיחה וההתפתחות, דרך חיונית משחר הילדות להתפתחות הלמידה והחשיבה, צורך התפתחותי המאפשר הבנייה והבנייה מחדש של התפקוד העצמי של היחיד (Buchholz & Chinlund, 1977).



דרך שיכולה להיות יצירתית ומשקמת תחת תנאים אופטימליים, אך עם זאת איננה נחשבת כתנאי ליצירתיות. המפגש עם כאוס הקורונה הזמין אף הוא פרץ של יצירתיות, על אף שלא מדובר בתנאים אופטימליים. הרשתות מוצפות בחידודי לשון, קטעי הומור וציניות כתובים או מומחזים, המשמשים כאמצעי קשר, אך גם כהתמודדות עם הבדידות, אי־הוודאות והחרדה המציפה. הסיטואציה האנליטית היא דוגמה להתבודדות שיש בה פוטנציאל מתקן בהיותה צורה של התבודדות בנוכחות האחר המבין והמאפשר. המטפל המעורב רגשית מאפשר למטופל לחוש מלווה ולכן הוא מעז להיות מעורב עם המטפל ועם עצמו. קבלת ההתבודדות היא אות לקבלת העצמי ומסמנת את האפשרות לסיים האנליזה.

בידוד (isolation)

בידוד יכול להתרחש במצבי נפש של לבדיות והתבודדות, ובכל מקרה גם בנוכחות האחר, אם נשהה ונקבל את אמירתו

(ויניקוט, 1963/2009, עמ' 244), מבקש בכך להדגיש את הצורך של היחיד גם להתבודד, כדי לשמר חלק חשוב של העצמי. בספר שהקדישו ללבדיות, נסמכות על גישתו של ויניקוט, טוענות בוכהולץ וצ'ינלונד ש"זמן לבד" (alonetime) הוא צורך אנושי בסיסי, המהווה כוח יצירתי חיוני להתפתחות אינטואיציה ואינטרוספקציה, וכי לבדיות והתקשרות (attachment) הן צרכים בעלי חיוניות זהה (Buchholz & Chinlund, 1977). החלוקה להיבטים שפירים וממאירים נועדה בעיקרה לצרכים דידקטיים. במציאות, מתקיימת לתפיסתי תנועה מתמדת בין הקצוות. שהרי הפנים של היחיד מתעצב ונבנה למן ההתחלה מתוך המגע עם האחר, אך ב־זמנית גם מתוך הנפרדות ממנו. הניסיון יכול אפוא להשתנות ממפחיד לרגוע עד כדי מדיטטיבי ומתבודד, בהתאם לניסיון של היחיד (Buchholz & Chinlund, 1994), שכן הלבדיות הראשונית יכולה להתקיים רק בתנאים של תלות מרבית לא מודעת באם כסביבה (ויניקוט, 1988/2016). אך מקופלת בה גם חרדה פוטנציאלית "ביכולתו של האדם הבריאה להיות לבד בטיפולו של חלק מהעצמי שהוקדש לטיפול־עצמי" (Fromm-Reichman, 1959, p.171, תרגום שלי).

התבודדות (solitude)

התבודדות היא לרוב מצב אובייקטיבי נבחר, ומכאן גם רצוי ונטול מתח, הכולל בידוד מאינטראקציה בין־אישית. הוא שונה ואפילו מנוגד לבדידות בהיותה חוויה סובייקטיבית, שיכולה להתקיים בנוכחות אחרים או בהיעדרם (Storr, 1988). בהתבודדות מתקיימת לעיתים עבודה פרודוקטיבית או יצירתית (Holmes, 1986). גם בהתבודדות נפגוש את הדואליות. כשהתבודדות היא כפויה יש בה טינה, חוסר אונים והיעדר שליטה. עולות תחושות כואבות, והפרט מנסה להישען על הפנטזיות הפנימיות כדי לייצר מידה של שליטה והמשכיות מול החסך החיצוני. עלולה להופיעה התדרדרות במצב הנפשי, בהתאם להתפתחות היכולת להיות לבד ולנסיבות החיצוניות. התבודדות כפויה תיחשב אפוא כהתבודדות ממאירה. דוגמה לכך, היא המציאות העכשווית. העולם שרוי בהתבודדות, אשר יכולה להוביל גם ללבדיות ולבידוד ממאירים. מצבי נפש אלו התהוו בתגובה להנחיות ולצווים לשעת חירום המנסים להתגונן בפני נגיף הקורונה, שפרץ לחיינו כזר ו"חולל בהם אי ודאות, בהלה, בלבול, ואפילו כאוס" (בר־שדה, 2020). מדובר במצב ביניים, שבו ההתבודדות אומנם כפויה, אך עם זאת יש בה מסר של הגנה על העצמי. מצד אחר, מתעוררת לפעמים בעצמי תגובה של התנגדות נוכח הטבע המפתיע־מתפרץ, המשתנה, ולעיתים הסותר של המסרים הרשמיים והרשמיים לכאורה, המשפיעים ומוזנים מן המאפיינים האישיותיים. ההתנגדות מבטאת את חוסר



עשוי להוות כוח מניע למערכות יחסים רבות, כולל יחסי ההעברה (יאלום, 1980/2011). היכולת לשאת בידוד, טען יאלום, מעידה על שלב מתקדם בהתפתחות, הכולל יכולת להתייחס לאחרים. בכך הוא מצטרף לוויניקוט, שרואה בבידוד "מאפיין של בריאות" (ויניקוט, 1960/2009, עמ' 189) ומייחס את "שימור הבידוד האישי..." כחלק משמעותי בקרב מתבגרים, "מהחיפוש אחר זהות, ואחר ביסוסה של טכניקה אישית ליצירת תקשורת אשר לא תוביל לחילול העצמי המרכזי" (ויניקוט, 1960/2009, עמ' 246).

הסובלים מבידוד אמיתית לא יכולים לדבר עליה, כי היא כה מפחידה ולא טבעית, עד שהם מנסים לנתק אותה מן הזיכרון ואפילו מן הפחד ממנה

בידוד (loneliness)

דומני שאין זה שגוי לטעון כי בדידות היא נגזרת של לבדיות או התבודדות או בידוד. תוצאה מתבקשת, גם אם לא הכרחית ולא תמידית, כפי שאבקש להציע.

גם בחקר הבידוד אנחנו פוגשים עמדות רגשיות ותאורטיות מגוונות, שנעות על רצף. יש הרואים בבדידות תופעה ממאירה הגורמת למצוקה קשה, ואחרים הרואים בה כזו שערכה שפיר וחשוב. כמו כן, כשם שיש ניסיונות לשיום ולחלוקות אטיולוגיות מגוונות בהקשר לבידוד, כך גם בהקשר לבדידות.

עם זאת, נראה נכון לומר כהנחת מוצא כי חוויית הבידוד מתעצמת במידה ניכרת, כאשר ארגון העצמי הוא דיפוזי וחסר קוהרנטיות (Buechler, 1998). מאחר שמדובר ברמת החוויה, הבידוד משקפת את הבידוד החברתי הנתפס על ידי האדם עצמו (Masi et al, 2011), ואיננה משקפת מציאות אובייקטיבית. לפיכך, אדם יכול לחוש בודד גם אם הוא מוקף אנשים ואפילו חברים.

נפגעי טראומה הם דוגמה לקבוצת אנשים אשר נדרשת לעיתים להתמודד עם בדידות שמתהווה בעקבות מצבי שבר ואימה הכרוכים בטראומה (בר־שדה, 2004, 2006, 2008, 2019). "כאשר הקריאה לעזרתה של דמות משמעותית אינה נענית, הרגשת האמון הבסיסי מתנפצת, ומתעוררות תחושות נטישה ובדידות,

המופלאה של ויניקוט כי "במגע האינטימי ביותר קיים חוסר במגע, כך שבאופן מהותי כל יחיד שומר על בידוד מוחלט לעולם ועד" (ויניקוט, 1988/2016, עמ' 191). חוויית הבידוד² דומה לבדידות, אך יש בה ניתוק מן התחושה. ההיעדר הוא ללא הגעגוע. הריקנות היא בהו. יש היעדר רצון ותשוקה (Holmes, 1986). קירקגור (1986/1997) מכנה תחושה זו "חוויית הלא כלום", והיידגר (Heidegger, 1927/1996) דיבר על תחושה של עמידה מול ריקנות ה"אין".

בספרות יש מגוון חלוקות אטיולוגיות המתארות סוגי בידוד. דרך אחת מבחינה בין סוגי הקשרים והשפעתם על היווצרות הבידוד. הבידוד הרגשי מתפתח כתוצאה מאובדן קשר רגשי קרוב של דמות מרכזית בחיי הפרט. הבדידות שמתפתחת מכך יכולה למצוא מזור בהתקשרות חדשה, או כל דרך אחרת לעיבוד האובדן. הבידוד החברתי ייווצר כתוצאה מאובדן או מהיעדר רשת חברתית. למשל במקרה של גירושין או מעבר לסביבה חדשה, תיוג חברתי, בידוד של עקרת בית (Weiss, 1973), או בידוד חברתי שנוצר, כמו בתקופת משבר הקורונה, כתוצאה מבידוד פיזי. אפשרות אחרת לחלוקה היא בין היבטים תוך־נפשיים וחוץ־נפשיים. הבידוד הבין־אישי מתייחס ל"בידודו של האדם מאנשים אחרים" ונחווה בדרך כלל כ"תחושה של בדידות" (יאלום, 1980/2011, עמ' 297). מתקיים בו היעדר אמיתי או נחווה, או אובדן משמעות של העצמי ביחס לאחרים משמעותיים (Barnett, 1978). תהליך ההתכנסות לבידוד חברתי ולעולם הפנטזיה עלול להתרחש כשהדמות האימהית גומלת בטרם עת משלב הרכות ולפני שהתינוק בשל לדחות סיפוק צרכים (Suttie, In Fromm- Reichmann, 1959/1990). הבידוד התוך־אישי מבטא את "התכחשות האדם לרגשותיו ולרצונותיו" (יאלום, 1980/2011, עמ' 297), והבידוד הקיומי (אקזיסטנציאלי) מצביע על "קרע שאינו ניתן לאיחוי בין האדם לבין אדם אחר" (יאלום, 1980/2011, עמ' 298), על אף קיומם של אחרים מספקים, ולמרות השתלבות טובה בסביבה. בידוד הרסני לעצמי גורם להרס פרוגרסיבי של תחושת העצמי (Barnett, 1978). אופן נוסף ופחות שגרת למיון, קורא להתבוננות בגילויים הסמויים של הבידוד. בנרקסיזם, למשל, מתקיימת שאיפה להכרה ולתשואות מקהל שמתקיים כזולת עבור הנרקסיסט ולכן הוא לא מייצר קשרים משמעותיים אמיתיים. בדיכאון, יש ניסיון להעניש את הסביבה ובזמנית להרחיב את הדרישות ממנה. הסובל מדיכאון מנסה לבודד עצמו מאחרים, ולהקל על עצמו את הכאב ולהסיר את האיום על האינטימיות (Barnett, 1978). "גהינום הוא אם אתה קפוא בבידוד בתוך גוש קרח" (Fromm-Reichmann, 1959/1990), p. 319 (תרגום שלי), וכדי להימנע מחוויה מקפיאה זו, הבידוד

²לא ידובר במאמר על ההגנה הפרודיאנית הנמצאת לשרות הניוירזה הכפיייתית - אף כי נמצא בבידוד את הניתוק הרגשי.

רייכמן מופנית ביקורת, על כך שהיא התעלמה מאי-היכולת המתפתחת לאמון ולהתקשרות. מוצע לחלופין להבחין בין בדידות ליכולת לחוות את היעדר האחר, ומתוך כך להבחין בין **בדידות רגילה** שבה חסרון האחרים נחוה, ולפיכך כנראה מתקיימת יכולת להתקשרות, לבין **בדידות נעדרת יכולת לקשר**, שבה חסרונם של האחרים לא נחוה גם בהיעדרם. הסובל מבדידות כזו, הוא מי שמעולם לא רכש את היכולת להיות בקשר, או מי שאיבד אותה (Hegeman, 1990).

קליין (Klein 1963/1975) שוללת את החיבור בין בדידות והיעדרות קשרים משמעותיים בחיי אדם. היא מתייחסת למשמעות הפנימית של תחושת היות לבד ללא קשר לנסיבות חיצוניות. משמע, לחוש לבד גם בין חברים או בעת קבלת אהבה. הבדידות הפנימית, היא מציעה, נובעת מגעגועים בלתי ניתנים להשגה למצב פנימי מושלם. בדידות כזו, שנחווית במידה רבה על ידי כולם, נובעת מן החרדות הפרנואידיות והדפרסיביות, שמקורן בחרדות הפסיכוטיות של התינוק. הן קיימות במידה רבה בכל פרט, אך חזקות במיוחד בעת מחלה. כמו פרומ-רייכמן, היא רואה בבדידות חלק אפשרי ממחלת הסכיזופרניה או הדיפרסיה. לדידה, שורש הבעיה טמון בדינמיקה של הפיצול, ההשלכה והחרדה. מקצת מן המרכיבים המפוצלים של העצמי אינם נגישים, חלקם מושלכים אל אחרים, ותורמים בכך להרגשה של היעדר בעלות מלאה על העצמי. החלקים האבודים חשים לבד. כיוון שהחרדות הדפרסיביות והפרנואידיות לא נעלמות לחלוטין, אף הן הופכות למקורות חלקיים לתחושת הבדידות.



כשמגיעים למחוזות האינטגרציה, הכאב שמתלווה לתהליך קשור אף הוא לבדידות. משמעו עמידה מול הדחפים ההרסניים והחלקים השונאים של העצמי או מפגש עימם, עם החלקים שנראים כבלתי ניתנים לשליטה ולכן מסכנים את האובייקט הטוב. עם התפתחות האינטגרציה והעלייה בתחושת המציאות, תחושת האומניפוטנציה מצטמצמת, יש אובדן של אידיאליזציה של העצמי ושל האובייקט, ועימם גם צמצום היכולת לתקווה.

המביאות לניכור ולניתוק עד כדי מוות פנימי" (בר־שדה, 2008). לעיתים נפגוש ניסיונות שונים לברוח מן הבדידות, אשר מזמינים בטיפול התייחסות יצירתית, גמישה, מכילה ומגוננת, המאפשרת התפתחות אמון. בעזרת האמון שיווצר תתאפשר הישגות בטיפול ועיבוד הכאב (בר־שדה, 2006, 2009).

הבדידות הפנימית... נובעת מגעגועים בלתי ניתנים להשגה למצב פנימי מושלם. בדידות כזו, שנחווית במידה רבה על ידי כולם, נובעת מן החרדות הפרנואידיות והדפרסיביות, שמקורן בחרדות הפסיכוטיות של התינוק

כבר במחקריו המוקדמים והמפורסמים על תינוקות במוסדות נגע רנה ספיץ בבדידות באמצעות ההמשגה של הדיכאון האנקליטי (Rene Spitz, In Fromm-Reichmann, 1959/1990). מאוחר יותר, הגישה האקזיסטנציאליסטית הבחינה בין **בדידות משנית**, שמקורה באובדן, **לבדידות ראשונית**, המתקיימת בעצם הווייתנו ומעצם היותנו בני אנוש עם פוטנציאל למות (von Witzleben, In Satran, 1978), או כמאמר לוינס: "הקיום הוא הדבר היחיד שלא אוכל לחלק אותו עם הזולת. הבדידות מופיעה אפוא כאן בדמות של גלמודיות המציינת את עצם ההתרחשות של ההיות" (לוינס, 1982, עמ' 54).

אבחנה נוספת היא בין **בדידות אמיתית** דיסאינטגרטיבית, שמובילה למצבים פסיכוטיים, לבין **בדידות זמנית**, המתהווה אחרי משבר דוגמת זה הקשור באהבה. הסובלים מבדידות אמיתית לא יכולים לדבר עליה, כי היא כה מפחידה ולא טבעית, עד שהם מנסים לנתק אותה מן הזיכרון ואפילו מן הפחד ממנה (Fromm-Reichmann, 1959). מדובר במצבים שבהם עובדת קיומם של אנשים בעברו של האדם נשכחה פחות או יותר, והאפשרות שיקיימו יחסים בין-אישיים בעתיד היא מעבר לדמיון ולציפיות. הסובל מבדידות זו לא יכול להביעה במילים. הוא גם לא מאפשר התקרבות האחר למצוקה ולכאב שלו, כיוון שהתקשורת האמפתית של האחר נחסמת בחרדה מציפה על הבדידות מייצר את האמונה בקרב הבודדים, שאף אחד לא חווה או לא יוכל לחוש מה שהם חווים או חוו.

העיסוק בבדידות כה ראשוני ואישי, עד שגורר אחריו בכל פעם ביקורת, וכתוצאה מכך עולות המשגות חדשות. גם אל פרומ-



ההתבגרות. בהגחה מתוך עמדה של בידוד לעבר עמדה של יחסים, המתבגר חוזר מהשלב הינקותי המקביל שבו היה ישות מבודדת אל היכולת להתייחס לאובייקטים כנפרדים ומחוץ לשליטה האומניפוטנטית שלו (ויניקוט, 1963/2009).
הבדידות מאופיינת על ידי חלק מהמחברים בייסורים ובחוסר תקווה המלווים בניכור מהעצמי ובפחד מהיות לבד. אך ניתן לראות את הלבדיות וההתבודדות גם כחלק בלתי נפרד של ההיות, המאפשר שילוב של נפרדות בין-אישית עם פתיחות למצבים פנימיים (Mendelson, 1990).

בהגחה מתוך עמדה של בידוד לעבר עמדה של יחסים, המתבגר חוזר מהשלב הינקותי המקביל שבו היה ישות מבודדת אל היכולת להתייחס לאובייקטים כנפרדים ומחוץ לשליטה האומניפוטנטית שלו

על אף שניתן להכליל ולומר כי בדידות קרובה להפרעה בהתפתחות של היכולת להיות לבד, הרי שלבדיות אינה מרמזת בהכרח על בדידות. נינוחות להיות לבד בבגרות מתאפשרת אם היחיד נושא בתוכו חוויה מיטיבה של היות לבד בנוכחות האם בילדות. או אז תחושת העצמי נשארת מהודקת ומאפשרת להמשיך את הפונקציות והתפקידים של האחר המופנם בהיעדרו, גם אם רק בזיכרון או בדמיון. נוכל להניח כי במצב כלל עולמי, דוגמת משבר הקורונה, חוויית הבדידות תוכל להצטמצם בקרב אלה שהתאפשרה להם חוויה ראשונית מיטיבה.
פרנצי חש שניתן "לשאת את הלבד רק כאשר לעולם אין חשים נטושים לגמרי" ועוד הוסיף כי "בדידות ממשית מוחלטת, שאין בה אפילו תקווה להיות מובן בידי הסביבה החיצונית ולהיעזר בה, היא בלתי נסבלת" (פרנצי, 1932/2013, עמ' 225).
יש הרואים בלבדיות צורך בפני עצמו, "לאחר לא ידוע, אין-סופי, מותאם מאוד ונותן חיים" (אשל, 2008, עמ' 14), שקט מאפשר, מרחב לא ממולא שבו ניתן לגדול ולהתפתח גם ללא התקשרות ועימות עם אחרים (Buchholz & Chinlund, 1994). אחרים אף הרחיקו לכת, ורואים בלבדיות תחושה ניטרלית, אשר רק צביעתה בתחושה של מצוקה נפשית גורמת לסובייקט תחושת בדידות (Ingram, in Matthews-Bellinger, 2015).
בתרבות המערבית של החברה המודרנית התבססה תפיסה אידיאלית של תבנית חיים במתכונת זוגית ומשפחתית. ממנה נגזרת התבוננות חומלת על יחידים. הם נתפסים בדרך כלל

העצמי מתארגן באמצעות הבדידות להתמודד עם תחושת הכיליון שבאה בעקבות כשל התאמת הסביבה בראשית ההתפתחות. באליוט (1968/2006) המשיל את הנזקקות לסביבה כאל נזקקות לאוויר. במצב שבו לתינוק אין אוויר מתעוררת בו אימה קשה ומודעות לתלות שלו בו. **בבדידות** נבחין בריקנות, בהיעדר, בגעגועים לחברה ולקירבה, ברעב למלא חלל וברצון להחליף את המצב (Holmes, 1986).
כאב הבדידות מתואר כ"אימה העירומה" (the naked horror) (Binswanger, in Fromm-Reichmann, 1959/1990), הנושאת בתוכה איום עמוק של בדידות חמורה שאיננה ניתנת לתקשור. אלו החווים עוצמות אלו נמצאים משוללי עניין ומטרה, ובהווייתם רק "קיום עירום" או "רק קיום".
אולם לצד כאב איום זה, יש אפשרות לחוות את הבדידות גם מהמקום השפיר והמאפשר, שיש בו פתח לתקווה. זו תהיה בדידות שאינה תוצר של כשלים בקשרים, אלא כזו שנובעת מצורך חיובי (Buchholz & Chinlund, 1994), כזו ש"מרחיבה ומקדמת את שלמותו של היחיד, את יכולת הקליטה שלו, את רגישותו ואת האנושיות שבו" (Moustakas אצל יאלום, 1980/2011), כזו שאינהרנטית להיותנו בני אנוש. שכן, האדם נמצא בדיאלוג מתמיד עם "הנוחות" שבהתקיימות בבדידותו (Sullivan, 1974), בדידות שהיא בעלת "כוח מניע" (Hobson, 1978, in Satran), הישג התפתחותי שנשען על הכרה מספקת על ידי אחרים. בדידות שמתפקדת לעיתים כהגנה בפני חישה של כאב האובדן (Matthews-Bellinger, 2015). הטיפול, כמצב היקשרות בטוח, יכול לאפשר עיבוד רגשי של אותו כאב, ובכך לפרום את תחושת הבדידות.

לבדיות ובדידות

על אף שהנפש עשויה לשהות לסירוגין בכל ארבעת מצבי הנפש שסקרתי - לבדיות, התבודדות, בידוד ובדידות - אני מבקשת לעסוק בפרק זה באינטראקציה שבין לבדיות ובדידות. דוגמה לאופן בו אנו פוגשים מופע זה של אינטראקציה אביא בהתבוננות על מעבר בין זוגיות ליחידות, בידיעה שקיימים בחייו של אדם רגעים דומים נוספים, במופעים ובעוצמות מגוונות ושונות.
להבנתי לא ניתן להתייחס לבדידות ללא לבדיות ולהיפך. העמימות שוכנת במידה לא מבוטלת בשני מצבי הנפש. ניתן לייחס את הלבדיות למצב חיצוני אובייקטיבי דוגמת היעדר-אובייקט, אך בו בזמן גם לתחושה סובייקטיבית.
יתרה מכך, נבחין בתנועתיות בין שני המצבים ובתוכם, בדומה לתנועה הקלייניאנית בין העמדות. ויניקוט אף הוא מצביע על תנועה בין הלבדיות לקשר, כפי שמתאר בהתייחסותו לגיל

וכיו"ב". דרורית שמחה בשבילו, כי חרמון היה מובטל מעבודה תקופה ארוכה. עם זאת, היא חשה תסכול על כך שלא שיתף אותה בשינוי שלו חיכו שניהם זמן רב.

תמונה שנייה

דרורית מחלימה ממחלה. היא במיטתה, ודלת חדר השינה סגורה. חרמון משוחח איתה מאחורי הדלת. היא שומעת מצוקה לא אופיינית בקולו. נדמה לה שהוא אפילו בוכה. היא מבקשת שייכנס לחדר, אך הוא מסרב. היא זוכרת שמדבר על מצוקה פיזית במערכת העיכול וכי חושש מכך שאחד הילדים יוטרד מחוסר הזמינות שלו, כיוון שהיה עתה עסוק בעבודתו. דרורית מנסה להרגיע את חרמון. היא מתעוררת מן החלום עם תחושה שמעולם לא היה לה שיח כה פתוח, נגיש ורגיש עם בעלה בעודו בחיים. במציאות, השיח ביניהם אופיין בשיח רגשי מצידה ובקשה לתקשר ולהימצא על ידו. אך עם השנים הפך השיח למונולוג מאשים ומתלונן מצידה, אשר נתקל תחילה בשתיקה ובהמשך בהאשמה חוזרת, התקרבות או עמדת התגוננות ממקום נעדר מודעות: "אני לא יודע". בכל מקרה, מעולם לא הייתה חשיפת רגשות אישית מצידו.

דרורית הייתה שרויה במעגל מתמיד של ציפייה ואכזבה אחר דיאלוג רגשי, ולא קיבלה מענה לצרכיה הרגשיים עד לסיום הקשר על ידי גירושין. בכך שחזרה דרורית את דפוס הנישואין של הוריה, וחרמון את התנהלות אביו. שניהם התבוססו בהעברה בין-דורית.

דממה שמקורה בכשל, היא עדות למצוקה, לניכור, להיעדר קשר, לניתוק ולבדידות. היא מופיעה בלבדיות כמו גם

במצבי יחד

בחלום התרחש רגע קסום מבחינת דרורית, שהייתה רתוקה למיטת חולייה פעמים רבות במהלך הנישואין וכמהה לרגעי אינטימיות וקירבה, שכמעט לא התרחשו בחווייתה. ברגע זה, חרמון חשף רגשותיו, אך יכול היה לעשות זאת רק מעבר לדלת סגורה. גם זאת, באופן מקרי, בעקבות חשיפת פרט מעולמו המציאותי על ידי דרורית.

כשדרורית מספרת את החלום היא אומרת בכאב: "הייתי חייבת להמית אותו בחלום, כדי שיוכל להיחשף ולהתקרב אליי ככה. בחיים, אפילו בחלום זה לא היה אפשרי".

כאנשים במצוקה, אשר נקלעו לסטטוס היחידי שלא מבחירה. מעניין להרהר אם אכן לבדיות ופרישה מזוגיות בהכרח משמעה מצוקה ובדידות. נפנה להתבוננות במעבר מזוגיות ליחידות וביציאה לדרך חדשה.

ככל שהסופר-אגו חזק יותר, כך תגדל הבדידות, משום שהדרישות החמורות שלו מגדילות את הדיכאון והחרדות הפרנואידיות

מזוגיות ליחידות - במשעולי השפירות והממאירות

"פתאום קם אדם בבוקר"... ומציאות חייו משתנה. מחיים אותם כינה וחווה כחיים משותפים, הוא עובר לחיים כיחיד. היחידות הפכה לעובדה שממנה משתמעות מגוון תחושות אפשריות, התלויות בעצמי של הסובייקט, בציפיות, בנורמות שלו ובהשפעותיהן עליו ועל היחסים שלו.

ההגדרות הפורמליות שעוסקות בשיתוף ובלבדיות, המשתמעות מיחידות, אינן מובילות בהכרח למשמעויות זהות ואחידות. אומנם משאלת ההתחברות לזולת נועדה לעיתים להפיג את הבדידות, זו שמוגדרת, למשל, כבדידות קיומית ראשונית ומוסכמת על האקזיסטנציאליסטים, או זו הקרויה על ידי פרום-רייכמן "בדידות אמיתית". היחיד רואה באהבה הזוגית ניסיון לפצות על כאב הבדידות שמקורו בלבדיות. אולם החיפוש אחר הפגת הבדידות באמצעות זוגיות עלול להביא לקשרים אינסטרומנטליים אשר שעונים על המשאלה להתמזגות, על הניסיון להיטמעות באחר ועל השימוש בזולת ככלי. יחסים אלו לא יענו, ככל הנראה, על הצרכים של שני הצדדים, הזוגיות לא תימצא מספקת וממילא לא תפיג את תחושת הבדידות.

ניתן להניח שכאשר זוגיות מצליחה לאפשר בתוכה מרחב ללבדיות שפירה לצד צרכים נוספים, הרי שהיא יכולה לשרוד, ולא נדרש מעבר יזום ליחידות.

חלום³

תמונה ראשונה

בחלומה מבינה דרורית שבן זוגה קם לתחייה וחוזר לעבוד במסגרת שבה עבד שנים רבות קודם לכן. "אני שואלת אותו על כך משהו, והוא עונה לי כהרגלו בעמימות, שעדיין אינו יודע בדיוק פרטים. שהוא בודק את תנאי העבודה, השכר, הדרגה

³פרטים מזהים של החולמת והחלומות הוסוו והפרסום באישורה והסכמתה. תודה מקרב לב לדרורית.



את השולחן מאי־שם למטבח. דרורית תמהה ומנסה לתקשר איתן. להסביר שלא נוהגים לאכול במטבח עם אורחים. תוהה בתוכה מי הנחה אותן. השיח מתנהל בעזרת תנועות ידיים עקב קשיי השפה. הן מתחילות להסתובב עם השולחן בגמלוניות וחוסר תשומת לב, מגשים עפים לכל עבר ונופלים על הרצפה. המטבח נראה כמו אחרי מלחמה. דרורית כועסת. מרגישה חוסר שליטה, תסכול, חוסר שייכות ובדידות עמוקה.

היא חשה תמהיל מוזר של חוויה ראשונית עם דד'ה וו. גם בחוויה הכה שונה ואחרת, שאותה מעולם לא חוותה, היו כל



התבלינים המוכרים שהיו מצויים בקשר שלה ושל חרמון, ואשר רובם הקשו עליה לעכל את ה"ביחד", לשהות בו מבלי שתחוש בודדה בתוכו.

דרורית ובעלה ניהלו זוגיות ארוכת שנים, שבה צלע אחת, חרמון, הייתה נתונה בסוג של לבדיות שפירה וסינטונית שהביאה את הצלע השנייה, דרורית, ללבדיות ממאירה בה היא נלחמה שוב ושוב ללא הצלחה. הם התגרשו בראשית שנות השבעים לחייהם. יצאו לדרך חדשה בגיל מבוגר, לאחר שנים שדרורית הייתה בטיפול פסיכולוגי. דרורית נגעה בטיפול בחשש העמוק מן הלבדיות, הבידוד, ההתבודדות והבדידות. היא הופתעה. חלפו השבועות והחודשים הראשונים, השנה הראשונה ואחריה שנתיים נוספות, אך על אף שעות הלבדיות, תחושת הבדידות המוכרת משנות הנישואין הממושכות בוששה להופיע. היא פגשה את ההתבודדות מדי פעם, וגם את הבידוד. אבל התחושות שעוררו מפגשים אלו לא התקרבו

דרורית הכירה את בן זוגה לחיים בבית הספר היסודי. לימים נישאו והביאו לעולם חמישה ילדים מוצלחים. הם אף זכו לשמחה שבנכדים. היה לזוג בית נאה וכלים נאים. חיים מקצועיים מספקים וחיי חברה מהנים. יום אחד הם הודיעו לילדיהם שהם נפרדים אחרי כ־48 שנות נישואין. תדהמה אחזה בכל הסובבים אותם.

דרורית: "הכול נראה טוב מבחוץ, עטיפה יפה שכיסתה על פרי מצומק, יבש, ריק. הוא היה לידי, אבל לא הרגשתי אותו איתי. עשה למעני אבל מעולם לא קלע לצרכי. כמו השתדל אבל לא באמת הקשיב ולא ראה ולכן לא למד אותי. הרגשתי שנמצא איתי פיזית אך לא רגשית, ונותרתי לבד. בודדה מאוד בתוך שתיקות קשות, או מריבות אינטנסיביות־רעילות. מצפה ומתאכזבת שוב ושוב. מתרוקנת ומתרוקנת ולא מתמלאת, עד שלא יכולתי יותר".

חלום II (כעבור כחמישה חודשים)

תמונה ראשונה

דרורית ישובה מול צג המחשב, עייפה, עיניה כמעט נעצמות, ראשה נשמט על יד המקלדת. חרמון נכנס לחדר. היא משימה עצמה ישנה. שומעת אותו, למרות זאת, מדבר אליה ומפציר בה לחזור לחיות יחד, "איבדתי מספיק". היא לא משיבה. ניעור בה כעס על שמדבר את צרכיו על אף שמבחינתו ישנה. לא מהסס להעיר אותה. הוא יוצא מן החדר. היא משתרעת על המיטה הסמוכה בנעליה, מתכסה במעילה. חרמון חוזר וממשיך בשיח המפציר, "אני מבין ששמעת כל מה שאמרתי. נו, מה את אומרת?" היא לא משיבה, כביכול ישנה. חושבת שאינה רוצה לחזור לקשר, שחזרה לקשר תהיה בחינת "עוד מאותו הדבר". שטוב לה בלבדיות שלה, אך שוקלת כיצד לא לפגוע בחרמון.

תמונה שנייה

ניכרת תכונה בבית לקראת אורחים בני המשפחה. היא מנסה להכין תקרובת. חשה זרות בביתה שלה. לא מצליחה לפתוח את ארונות המטבח. הכול זר ולא מוכר. לא מצליחה להכין שום מנה. חרמון מגיח עם מגש מרהיב ובו ניצבות כפסלים גאים אטריות מיוחדות ובוהקות בלובן מלופפות סביב עצמן, עליהן מזולף בציוריות רוטב. בקושי רב היא מצליחה לפתוח אי־אלו דלתות של ארונות מטבח, ובכל הארונות, המוארים והנראים כתאי קירור, מגשים דומים עם אטריות מזמינות ודקורטיביות בסגנון שמזכיר מאוד את האופן הדקורטיבי שבו היא הייתה נוהגת להגיש, אך הפעם המנות הן מעשה ידיו של חרמון. מופיעות שתי מלצרות בעלות מראה זר, עם שולחן אובאלי קל משקל אך עמוס במטעמים, ביניהם מגשי האטריות. הן מביאות

היו לנחלתם של דרורית וחרמון והביאו בסופו של דבר ל"פירוק החבילה".

עד כאן זווית הממאירות. אם נבחר להתבונן גם מבעד לחרכי מניפת השפירות, ניזכר בכך שמקורה של העמדה החיובית והמאוזנת כלפי הלבדיות נעוץ הרחק ב"רגעים המעצבים" (Pine, in Buchholz & Chinlund, 1994) שמתרחשים ברחם, הכרוכים בחוויות של מגע ובידוד נעים לסירוגין, שאליהם התייחס ויניקוט כשפיתח את ההמשגה החשובה של "היכולת להיות לבד". ועוד קודם לכן, כשדיבר על ראשית ההיות כבועה שמופעל עליה לחץ חיצוני כמו גם פנימי (ויניקוט, 1949/2018). נוכל אפוא לומר כי הלבדיות היא תנאי לביסוס קשר בין-אישי תקין, שיש בו חיבה וידידות. כשהיא איננה מוקצנת, לא באה על חשבון היכולת לראות את בן או בת הזוג ולהיות עבורם, היא מתאפשרת בתוך קשר ואף מאזנת אותו. בחלום השני של דרורית, חרמון כמו "בלע" את זהותה של דרורית כבשלנית, דחק את מקומה במטבח והיא נותרה בודדה ומיותרת במקום שהיה ממלכתה. ניסיונה לתקשר עם שתי המלצריות הזרות, נתקל ב"בלבול שפות" שהסתיים בכאוס, בדומה לכאוס התקשורתי בינה לחרמון.

גם בשתיקה כנגזרת של הלבדיות נמצא היבט שפיר. בזוגיות בוגרת, כשהתאפשרה התגבשותם של העצמיים והתעצבה תקופה של ישות זוגית מתקשרת, הדממה יכולה להעניק תחושת ממשות, כמו זו שהתפתחה בנוכחות האחר המיטיב (ויניקוט, 1988/2016). ויניקוט האמין, שתקשורת צומחת באופן טבעי מתוך השתיקה של העצמי הלא-מתקשר, אם מאפשרים לו את ההיות. תהליך סימולטני דומה מתרחש בהתפתחות העולם הבין-אישי (Stern, 1985), שבו החוויה הפרה-ינטלית משתחזרת בהתמודדות עם רגעי התלות והנפרדות בקשר.

לבדיות זו נקראת בבגרות על ידי ויניקוט **לבדיות מתוחכמת**, שמצביעה על היכולת ללבדיות, כצורך בריא של הנפש ושל החוויה הבין-אישית. "כל שותף הוא לבדו, ומרוצה להיות לבד. היכולת ליהנות מלהיות לבד עם אדם אחר שגם הוא עצמו לבדו היא לכשעצמה חוויה של בריאות" (ויניקוט, 1958/2009, עמ' 172). ויניקוט רואה בהתרחקות לאחר סיומו של אקט מיני הצהרה של "אני הנני לבדי" (I am alone), המאפשרת לסובייקט להיות וליהנות מהלבד, ממקום נינוח ומתוך חיבור לאני האמיתי. נוכל להניח שאיכות הלבדיות השפירה נשמרת גם בזוגיות, ובשילוב עם תמיכה הדדית הולמת, התאמה ורגשות חמים וכנים, מתאפשרת זוגיות הדדית ראויה. "תמיכה מיומנת" היא מלאכת מחשבת רגישה, המחייבת ראייה טובה של האחר, רגישות בין-אישית עם מודעות לחולשה ולפגיעות, תמיכה באיכות מדויקת ובעיתוי הולם, שילוב של היות (being) ועשות (doing) מותאמים לצרכים ההדדיים.

לעוצמות המצוקה שהכירה מתקופת נישואיה. לעומת זאת, היא הצליחה לחוות את היכולת להיות לבד, שהתפתחה במהלך שנות הטיפול הארוכות, כתיקון לכשלים ניכרים בילדותה. מתוך האמון בטיפול התפתחה בה היכולת להיות ללא איום במצב הלבדיות. היא חשה תהליכים של בנייה ושיקום של האמון בעצמה ושל ההערכה העצמית. על אף השנים שנספו, מצבה הפיזי השתפר. עמידתה מול העולם הזדקפה כישות עצמאית שחשה שהעולם ידידותי למדי ואינו מאיים, כפי שחשה בעבר. הריטואל היומיומי והרעיל של ציפייה ואכזבה כמעט נעדר. בכך התאפשרו בתוכה קלילות, מרחב ופניות להיות, לתקווה ולהתנסויות חדשות. בהתבוננות פנימה, היא בדרך כלל יותר שלמה עם שרואה וחשה. קל לה יותר להתמודד עם הקשיים והכשלים שלה. עם מגוון החסרים: עם ההיעדר, הנפקד והבלתי ניתן להשגה.

כאשר צבעי הבדידות נוכחים בקשר הזוגי, נמצא גם את גווניה הקשים של הלבדיות, כפי שרומז גם סיפורם של דרורית וחרמון. דרורית מזכירה את השתיקות הקשות עד כדי תחושת מוות, שהיו נחלת הזוגיות שלהם. ואכן, דממה שמקורה בכשל, היא עדות למצוקה, לניכור, להיעדר קשר, לניתוק ולבדידות. היא מופיעה בלבדיות כמו גם במצבי יחד.

הניסיון לשחזר בזוגיות את הלבדיות הקדומה מביא איתו לעיתים אכזבה וכאב. סופר-אגו קשה לא יכול לסלוח לדחפים הרסניים. למעשה, הוא דורש שלא יתקיימו. ככל שהסופר-אגו חזק יותר, כך תגדל הבדידות, משום שהדרישות החמורות שלו מגדילות את הדיכאון והחרדות הפרנואידיות.

כאשר נחוות תחושות עמוקות של בדידות, יש צורך גדול לפנות לאובייקטים חיצוניים מתוך ציפייה שהשפעות חיצוניות, במיוחד היחס של אנשים החשובים לאדם, יפחיתו את הבדידות. עשויה להתעורר פנטזיה אוניברסלית לתאומות, עליה דיבר בין (1967/2003), כדי לזכות בשלמות ובהבנה מלאה. זו משאלה לזכות באובייקט המופנם האידיאלי, שניתן לסמוך עליו באופן מוחלט. המפגש של הפנטזיה עם המציאות קרוב לוודאי נדון לתסכול, וכך במצב של יחסים קונפליקטואליים רעילים, תחושת הבדידות מתחזקת.

עלייה בבדידות מופיעה כשהתמיכה הזוגית כושלת ומעורבת בה ביקורתיות (Bolger et al., 2000; Fisher et al., 1982), כשמתפתחים רגשות שליליים ותחושות חוסר סיפוק בקשר (Bodenmann & Cina, 2000), כשעולה תחושה של חוסר תגובה מן הזוג (Reis et al., 2004) ופגיעה באמון (Cutrona et al., 2005). הבודד עלול להיות מפיח עבוד שומעיו, שעלולים להקים קיר של נידי ובידוד מפניו, כאמצעי להגן על עצמם (Fromm-Reichman, 1959/1990). חלק גדול מתחושות אלו



כנפרדים ממנו. איכות הלבדיות שלו תהיה תלויה ככל הנראה גם באיכות הסביבה הראשונית, בחוויית הלבדיות, הראשוניות, וכמאמר אייגן (Eigen, 2012) באינסופיות האחר הלא ידוע.

נוכל אפוא לומר כי הלבדיות היא תנאי לביסוס קשר בין־אישי תקין, שיש בו חיבה וידידות. כשהיא איננה מוקצנת, לא באה על חשבון היכולת לראות את בן או בת הזוג ולהיות עבורם, היא מתאפשרת בתוך קשר ואף מאזנת אותו

בלבדיות השפירה יש קלילות ומרחב המשתמעים מהקלת המשא של הכאב הכרוך בכל קשר משמעותי. חלק חיובי בלבדיות קשור לתחושת מסוגלות לטפל בעצמי. כשמסוגלות זו נחשפת במהלך חיים לבדיים, הבדידות נהדפת. כשאין נזקקות לא מורגשת בדידות. הלבדיות מספקת. "אני" ו"אני" הופכים ליחידה שלמה, העונה על צרכי העצמי. הצורך באחר ממותן ואיננו בגדר הכרח קיומי בהול. הפונקציות של האחר יכולות להיות מושגות במפוצל דרך אחרים רבים, ואין חיוניות בסובייקט יחיד. כשנעלמת הנואשות הרגשית המדברת את תחושת ה"בשר לבדד ישכון", איננו נמצאים יותר במרחב הבדידות אלא בשדה הלבדיות, שאיננה בהכרח ממאירה. ניתן לתבלה בתבלינים שונים, ולהפוך אותה לתחושה אישית שפירה, שיש בה נפח, עומק, טמפרטורה וטעם השונים מממאירות "הזרות הצוננת".

דרך חדשה

...הלבד לְבִדּוֹת לְבִנָּה בְּמִלְמוּלִי
 לִינֵת הַגּוֹף לְבִדּוֹ כְּכַפִּיס עַץ שֵׁט
 עַל מִים גְּדוּלִים שְׁחוּרִים לְבִדּוֹ
 הַגּוֹף הַחֵם שֵׁט בְּמוֹקֵד מְשֻׁבָּרִים
 וְאוֹמֵר הַבֶּשֶׂר לְבִדּוֹ יִשְׁכֵּן...

(מתוך "לגוף לבדו", מאת רחל חלפי)

לְבִדּוֹתֵי לְבִדּוֹתֵךְ לְבִדּוֹתֵךְ לְבִדּוֹתֵנוּ לְבִדּוֹתֵם
 הַרְבֵּה הַטִּיּוֹת לְדַבֵּר רִזָּה
 פְּתוּלֵי פְּתוּלִים לְזָרוֹת צוֹנְנֵת

לְפַעֲמִים לְבִדּוֹת עַל לְבִדּוֹת עוֹשׂוֹת
 כְּרִיךְ שְׂמֻמָּוִן יוֹתֵר חֲטִיף
 וּבְאֶמְצָע פְּרוֹסֵת לְבִדּוֹת מְפֻלְפֶּלֶת
 עִם חֲתִיכֵת זֵית אוֹ בְּצֵל.

("לפעמים לבדות", מאת רחל חלפי)⁴

משהפרט קיבל החלטה לפנות לחיים ביחידות, משזוגיות הופסקה מכל סיבה שהיא, או משחל שינוי מהותי במציאות הפנימית או החיצונית של היחיד, הוא זקוק לעיתים לתקופת בידוד ולבדיות בה יוכל לגלות או לגלות מחדש את האני האמיתי שהיה קבור בשכבות האני הכוזב שהתפתח במהלך זוגיות או חיים בעלי היבטים כוזבים. רק אז יוכל לצאת שוב לעמדת ה"ביחד" בה יוכל להתייחס לאובייקטים

לרשימת המקורות המלאה, ראו באתר הפי"

⁴תודה לרחל חלפי על כי בנדיבותה הרבה אפשרה לי לשלב את שיריה במאמר. שני השירים, שנדפסו כצמד, ראו אור לראשונה בספרה השני של רחל חלפי, **נפילה חופשית**, בהוצאת י. מרכוס, עכשיו, בשנת 1979, ונכללו באוסף ששת ספריה הראשונים, **מקלעת השמש**, בהוצאת הקיבוץ המאוחד בשנת 2005. ציוני העמודים הם מתוך **מקלעת השמש**. בשיחה טלפונית בעקבות פנייתי אליה, הבהירה רחל ש"שני השירים נכתבו כצמד. וכך, בעוד השיר הראשון, 'לגוף לבדו' (עמ' 86), נכתב מלוא־תחושת הטרגיות של האדם החש עצמו ב'לבדות' (ביטוי שהוטבע לראשונה בשירים אלה), הרי השיר השני 'לפעמים לבדות' (עמ' 87) נובע מפרספקטיבה שונה לחלוטין ומתבונן במצב מתוך רוח משתובבת. הוא מנסה, כביכול 'לבעוט' בתחושת האובדן הטוטאלי ולהקטין את ממדי הסבל". לדידי, השימוש במשחקיות ובהומור הם דוגמה נוגעת ומעוררת תקווה לחלק ממרחב הביניים, שיכול להיפתח בהתמודדות עם הלבדיות.

מן השדה: פורום אמפטי"ה מענה למטפלי הורים בימי הקורונה

דרור אורן, הדס רון גל

בדידות, שיש הרואים בה בסיס לחוויה טראומטית (Fosha, 2000). במצב הנוכחי, הסגר והבידוד שנכפו על החברה כתגובה להתפרצות וירוס הקורונה, עשויים לעורר וליצור גם תחושות של נטישה, ולאתגר את היכולת להיות לבד. אם אין ביכולתנו לפגוש את האנשים הקרובים והאהובים, אשר הקשר איתם הוא חלק חשוב בהוויה היומיומית שלנו, נוצר לחץ. רובינשטיין מצוין כי במדריך ה-DSM-5 מזכירים את הפחד להיות לבד כהפרעה (רובינשטיין, 2020). אבל כיום זהו מצב שעבור רבים הוא קשה להכלה מבחינת רגשית. מצב כפוי נמשך, שמלווה אותנו לאורך זמן בלתי ידוע.

במחקר שערכתי על סובלנות לעמימות, התייחסתי להבחנה בין מצב של עמימות לבין מצב של אי־ודאות, מצב שבו לא־ידיעה נוסף גם סיכון (אורן, 2003). כולנו נמצאים כרגע במצב של אי־ודאות נמשכת. מגוון האסטרטגיות ומנגנוני ההגנה אשר ניפגש איתם נעים במנעד רחב. ספקטרום רחב פרוש בין התגובות למצב, על הרצף מהכחשה עד הצפה בחרדה, הן ביחס להיבטים הבריאותיים והן ביחס להיבטים הכלכליים והנפשיים. ניתן ורצוי להישען על הלבד, המוכר, המנחם והטוב שקיים באישיות הבוגרת, אבל עקב הריחוק הפיזי והחברתי, מוגברת חוויית הבדידות. מטפלים, שעד תחילת המשבר מצאו עצמם במצב מסייע, בעלי ערך של נתינה ועזרה, מרגישים קטיעה. בתוך המצב המבולבל שנוצר, מטפלים ומטופלים השעו תחילה טיפולים והמתינו לראות מה יקרה בחלוף הזמן. אולם אחרי זמן לא ארוך, התעשתו רבים והחלו לחפש פתרונות לשמירת הקשרים הטיפולים. איתם עלו שאלות בדבר חיוניות המפגש בזמן משבר שכזה, עד כמה חשוב לטפל, להסתכן ולסכן, עבור מפגש טיפולי? הרי המרחב הטיפולי הוא מרחב מיוחד של מקום בטוח. תחת איום המגפה, האם ניתן ליצור מרחב כזה? איך? הרי במציאות של אמש היינו רגילים ברובנו ליצור אותו במפגש פנים אל פנים, בחלל שיועד לשם כך. שאלות אלו עוררו נושאים שעד לאותו רגע לא היו בסימן שאלה

במרץ 2020 התפרץ וירוס הקורונה בישראל, ונוצר שינוי ברצף החיים הרגיל שהוליד אתגרים ודילמות לעולם הטיפולי. ההתמודדות היא עם הבלתי מוכר, מאיים חדש ויוצא דופן. נולד צורך במרחק ובמחיצות פיזיות מצד אחד, ועם זאת שבירה של המחיצות מהצד השני, שכן כולנו, מטפלים ומטופלים, נמצאים במצב אנושי משותף. כל אחד יכול, בעצם המפגש הפיזי, להידבק או להדביק. ההורים שבהם אנו מטפלים נמצאים מרבית היום כעת עם ילדיהם ומשפחותיהם, מכונסים בד' אמות, וסדרי העדיפויות ומכלול הצרכים שלהם משתנים. מטפלי הורים עומדים בפני אתגרים, חלקם חדשים, אשר אינם זהים להתמודדויות משבריות קודמות. פסיכולוגים נעים בין תפקיד המטפל שמטופליו אינם פנויים כמעט לשיח, לבין זהותם ותפקידם האישי כהורים שתופסים מקום נוכח יותר בחיי היומיום. השינוי ערער את המוכר, הציב שאלות לגבי החזקת הקשר הטיפולי ויצר דילמות מורכבות.

נולד צורך במרחק ובמחיצות פיזיות מצד אחד, ועם זאת שבירה של המחיצות מהצד השני, שכן כולנו, מטפלים ומטופלים, נמצאים במצב אנושי משותף

בדידות המטפל

היכולת להיות לבד, כתב ויניקוט, היא יכולת חשובה מאוד, המתפתחת בילדות ומסייעת לנו ליצירת אני שלם (Winnicott, 1958). כאשר ה"לבד" הוא מצב נבחר, יכולה בהחלט להיווצר חוויה חיובית. כאשר הוא נכפה בסגר, עשויה להתפתח חוויית

ד"ר דרור אורן (PhD) הוא פסיכולוג קליני וחינוכי בכיר. מוביל פורום אמפטי"ה. מלמד ומדריך בתוכניות לפסיכותרפיה. מרצה בארץ ובעולם. מומחה לעבודה טיפולית עם הורים, מפתח המודל לטיפול דינמי בהורים וכותב ספרים ומאמרים בנושא ההורות. קליניקה לטיפול ולהדרכה בכרמיאל.

הדס רון גל היא פסיכולוגית חינוכית מומחית, מובילת פורום אמפטי"ה - הפורום הפסיכולוגי לטיפול וייעוץ להורים. מטפלת בילדים ובהורים, מלווה מסגרות וצוותים חינוכיים ופארא-רפואיים, מרצה בארגונים ובשירותים פסיכולוגיים. בעלת קליניקה ברעננה וכן עובדת אונליין.

פורום אמפטי"ה, הפורום הפסיכולוגי לטיפול וייעוץ להורים, מהווה בית לפסיכולוגים למען קידום, פיתוח והעמקת ההכשרה האינטגרטיבית המקצועית בתחום ולהנגשת עבודתנו ליצבור ההורים בישראל. הפורום שייך לקואליציית ארגוני החברה האזרחית למען הפסיכולוגיה הציבורית ומקיים קשר עם הפסיכולוג הראשי של משרד הבריאות לחשיבה משותפת לקידום התחום. Empatiapsy@gmail.com <https://parent.org.il>



טבע, ספורט, תרבות ובעיקר קשרים, יוצרים מועקה ודכדוך. השפעות של סגר שנמשך זמן רב גורמות כנראה לנזק לבריאות הנפשית, והשפעתם עלולה להישאר גם לאחריו (Brooks et al., 2020). ממצאי מחקרים על מגפות עבר, מציינים כי השפעות מצב של סגר ובידוד יכולות להיות בעייתיות אם הסגר נמשך מעבר לחודש. זה המצב שאליו אנחנו נכנסים ממש בימים אלה (Pappas et al., 2009). לכך נוסף על ההורים קושי מכביד אחר, והוא הדאגה הממשית לבריאות הוריהם (הסבא והסבתא) ולבידוד שהם חווים בהיעדר ביקורים הדדיים.

פסיכולוגים נעים בין תפקיד המטפל שמטופליו אינם פנויים כמעט לשיח, לבין זהותם ותפקידם האישי כהורים שתופסים מקום נוכח יותר בחיי היומיום

אנו נתקלים בהורים שנמצאים בדילמה: לדאוג יותר לכאורה לבריאות הוריהם ולא לבקר אותם, או לדאוג לעצם הקשר איתם ולהיפגש למרות הסיכון והאיסור? דילמה זו מזכירה במקצת את מה שנהוג היה בעבר עם ילדים מאושפזים בבתי החולים ועם תינוקות בפגיה. מתוך הרצון לשמור עליהם מפני זיהום, שמרו על ריחוק וצמצמו קשר פיזי בין הורה לילד במקרים כאלה. אולם עם הזמן הגיעו גם המוסדות הרפואיים למסקנה כי קשר ומגע בין אישי חשוב יותר ותומך בבריאות הנפשית והפיזית גם יחד, וכיום ברור לגמרי שנוכחותם ותמיכתם של הורים בילדיהם חשובה על אף הסכנה בזיהום. ולראיה: "מחקרים מראים שכלל שיש יותר חיוניות ביצירת קשר בין ההורה לפג, התפתחות הפג טובים יותר ויחד עם זאת ימי האשפוז והשהייה ביחידה לטיפול נמרץ פגים (NICU) מתקצרת משמעותית" (אתר הפגיה, המרכז הרפואי בני ציון). במשבר וירוס הקורונה, נוקטים כרגע כלל אחר. אנו מצויים למרחק מהורים מבוגרים ומעמידים את סכנת הזיהום לפני הקשר. אנו מנסים לשכנע את עצמנו ששיחת טלפון או מפגש בוידאו הם שווי ערך לחיבוק ולמפגש פנים אל פנים. אך האם הבידוד יוכל להיות באמת פתרון ארוך טווח, למרות מחיריו הנפשיים? יכול להיות שזו תגובה ראשונית ומוקצנת, טרם הגעה לפתרון מאוזן ומותאם יותר, לכל מרכיבי הסיטואציה.

אמפטייה - המענה המוצע

נוכח המצב נערכנו בפורום אמפטייה לתת מענה למטופלים הנמצאים בדילמות הסבוכות סביב השתנות הצרכים, האמצעים

אפילו. נפילת הקיר המשותף, במונחיה של יולנדה גמפל, העמידה את המטופלים והמטופלים בהוויית קיום דומה (רוט, 2020). חוסר היכולת לנוע ולהיפגש עצרה זמנית את יכולתם של המטופלים להיות לעזר ולשאת תפקיד שבעצמו נותן גם משמעות בתוך התקופה הסוערת והמבולבלת. כפי שכהן וסתר-רוגן הסבירו זאת לאחרונה: "אחת מדרכי ההתמודדות של אנשי מקצועות הטיפול באירועים קודמים של מציאות טראומטית משותפת הייתה להתמסר להזדקקות של מטופלים ולנסות להקל על מצוקתם באמצעות עבודה ברמות גבוהות של זמינות ומעורבות רגשית, תוך התעלמות מטיפול עצמי ולעתים אף מצרכים משפחתיים. עבודה זו הייתה מלווה ב'פנטזיות הצלה' ואפילו בתחושת גרנדיוזיות, מודעת ולא מודעת, במיוחד כאשר היה מדובר בטיפול בילדים" (כהן וסתר-רוגן, 2020).

אבל בימי הקורונה מטפלי הורים, העובדים עם ילדים ומשפחות, נעצרו והשתהו, ואז בלית ברירה בחרו בחלקם לעבור לטיפול מרחוק. תוך כמה ימים ראינו ניסיונות שמטרתם תחילה הייתה להמשיך קשר, להתרכז בהחזקה ולהגיב למצוקות נקודתיות. בהמשך החלו ניסיונות ליצור בעזרת טיפול מקוון גם המשך תהליך טיפולי. הסטינג החדש נראה בעבודה עם ילדים מוגבל באפשרויותיו, ולעומתו נראה עקרונית שאפשר לבצע ביתר קלות עבודה משמעותית עם הורים. אלא שבמקרה של ההורים בסגר, אי-הזמינות, ההיבלעות בקיים, ההתכנסות פנימה והקושי ליצור מרחב שלישי מתבונן, הביאו בפועל לצמצום (זמני) של היעדרות באמצעות הקשר הטיפולי.

בדידותם של ההורים

הורים רבים נכנסו להוויית חיים שונה ולא מוכרת. רבים מהם מושעים, מפוטרים או מוגבלים לבית ולטיפול בילדים. מבודדים, על פי המתבקש ועל פי החובה החוקית, מהוריהם. מבודדים ממעגלים חברתיים וממעגלי עשייה וקריירה. הורים אמרו: "זו חוויה מוזרה, להיות כל היום רק עם הילדים", ובניגוד למצב של חופשה, אין אפשרויות בילוי, ודאגות מרחפות באוויר ואין נקודת קצה מוגדרת לסיום המצב. חלק מההורים יצרו לעצמם סדר יום ושגרה שמבוססת על תוכניות הפעלה ועשייה בתוך הבית. רבים אחרים החליטו להניח לזרימת החיים ולנוע איתה, ללא תוכנית, מרוכזים בהווה יומיומית של שהות יחד משפחתית. לאלו שבסיס משפחתם יציב יחסית, אלו ימים מיוחדים של חוויה שונה, אחרת, ייחודית, שקשה להעריך לאלו תוצאות ותועלות תוביל (אורן, 2020).

אך בוגרים רבים, שחווים סחך ממעגלים תומכים וחשובים של יחסים ועשייה בחייהם, חווים מתח, בדידות ומצוקה. היעדר חברת מבוגרים נוספים, מלבד בני הזוג, היעדר פעילויות מחוץ לבית,

המעבר לטיפול מרחוק, אשר שיש להדגיש כי על רוב המטופלים והמטופלים הוא כפוי, מעלה שאלות רבות, טכניות, מקצועיות ואתיות. מצד אחד הוא עדות למאבק לשמור על הקשר, בסיס הטיפול, במחיר גמישות בסטינג. מצד שני עולות שאלות על הדרכים והמגבלות ביצירת השינוי ועל מחירו. לכן החלטנו לערוך מפגש שייחודו ההכנה והחשיבה על הנושא. קיימנו מפגש מקוון בעזרת הזום בהנחייתנו ובהשתתפות מומחה בטיפול מרחוק שעסק בהיבטים טכניים, אתיים ומקצועיים בשינוי המתבקש. רבים השתתפו והסתייעו בתרגול ובחשיבה שנעשו לגבי המשמעויות השונות של פתיחת מרחבי עבודה חדשים אלה.



קבוצת שיח ותמיכה - ראינו צורך ליצור מרחב נוסף שיאפשר שיתוף ושיח של פסיכולוגים סביב האישי-מקצועי. נשות המקצוע ואנשי המקצוע המשתתפים במפגש המתרחש בימי קורונה באופן קבוע כל יום חמישי בערב שיתפו בתחושות של בלבול, תהיות, התלבטויות וקשיים. עלו נושאים של פיטורים, ירידה בהיקפי המשרה ועזיבה של לקוחות את הקליניקות. שאלות מקצועיות על החזקת סטינג, קושיות מקצועיות ואתיות במעבר לטיפול מרחוק ובמפגשים עם אנשים תחת הנחיות משתנות. נשאלו שאלות כמו איך אעבור לטיפול באמצעות המחשב? האם ניתן להמשיך לפגוש ולטפל מרחוק גם בילדים? בלטו גם התמודדויות אישיות כיצד אני יכול להכיל ולטפל בהורים אחרים כאשר אני עייף מטיפול בילדים האישיים? כיצד להגיב לשינויים של סטינג, לחשיפה אישית רבה יותר אשר נדרשת ממני, כאשר אני נאלץ לעיתים לטפל מתוך חדר בביתי? עד מתי אני יכול לפגוש הורים בקליניקה וממתי רק באמצעות המחשב? סוגיות אלה, אשר עלו לחשיבה משותפת, אפשרו לגיטימציה לתחושות השונות, לצד נרמול, ההבנה שמחשבות אלה הן אינן אישיות אינדיבידואליות ואינן גורעות מיכולותיו של המטפל, אלא מהוות דילמות אמיתיות ונורמטיביות נוכח מצב לא נורמטיבי שאנו חווים. מפגשים אלו נועדו לאפשר תמיכה והקשבה וגם כדי לסייע בהורדת מפלס הבושה והאשמה סביב חריגות ממסורת טיפולית מקובלת, כמו גם בהתמודדות עם

והמדיומים לטיפול. החלטנו שננסה לסייע למסייעים. כיוון שהיו ביטויים לתחושות בדידות, בלבול ודילמות, לצד צורך בהתארגנות מהירה ומסתגלת, החלטנו לפעול לבניית מענה בשלושה ערוצים מרכזיים:

שיתוף בידע - לתוך הפורומים השונים מוזרם ידע מקצועי מגוון ממקורות עשייה שונים, ארגונים ותחנות. לצידם נמצאת יצירה אישית של אנשי מקצוע שמתוך ניסיונם ביטאו מחשבות ורעיונות שהובילו ליצירת כלים מעשיים. בהמשך התרחב המענה ונוצרו גם שיתופים בידע ובכלים לעזרה להתמודדותם של הורים מקבוצות שונות (למשל, הורים לילדים עם צרכים מיוחדים, הורים לפעוטות, הורים לילדים מתבגרים וכן הלאה).

עם פרוץ המשבר הייתה אי-בהירות לגבי האפשרויות להמשיך לטפל במפגש פנים אל פנים. מסרים לא ברורים וסותרים הותירו את ציבור המטופלים ואת ציבור ההורים מבולבלים. יצרנו קשר עם הגורמים הרשמיים וקיבלנו את ההנחיות הרשמיות, שאותן העברנו באופן שוטף לציבור המטופלים. עלתה מחלוקת בין אנשי מקצוע, האם נכון להיפגש? האם אנחנו מסכנים את מטופלינו או מסתכנים בעצמנו במפגש פנים אל פנים? הזדהויות ודעות מקצועיות שונות עלו לדיון ולשיח, ובהן תחושת האשמה עצמית מצד מטופלים שהביעו חשש לגבי עצמם או צורך לעזוב את עמדתם כמטופלים לטובת מקומם האישי בבית.

חוסר היכולת לנוע ולהיפגש עצרה זמנית את יכולתם של המטופלים להיות לעזר ולשאת תפקיד שבעצמו נותן גם משמעות בתוך התקופה הסוערת והמבולבלת

התאמת המדיום וסיוע למטופלים למעבר לטיפול מרחוק - הצורך של המטופלים לעבור לטפל בשיחת וידאו ולמצוא תחליפים למפגש פנים אל פנים, יצר אתגר רגשי-טכנולוגי-הסתגלותי. הטיפול מרחוק, הטיפול המקוון, עבור רובנו הוא חדש. מרבית המטופלים לא בחרו לעבוד כך עד כה מסיבותיהם השונות. מטפלי הורים שרואים הורה, ילד והרכבים משפחתיים שונים בחדר הטיפול, נמצאים כעת במרחב שונה, ובמקום הנוכחות המשותפת בחלל משותף, מתקיים מפגש באמצעות חיבור אינטרנט ומסכים. השינוי הוא רב ממדי, בחוזה, בגבולות, בסודיות ובחיסיון. באובדן המידע הנובע מנוכחות משותפת, בחסרונות וביתרונות הנובעים מכך שכל אדם בביתו. שאלות של העברות והעברות נגדיות שנובעות ממדיום המפגש הן שונות עכשיו, שכן המדיום מעצב את חוויית המפגש וגם את מאפייניו (ישי, אורן, ישי, 2013).



אנו מלווים עלה ונידון בקבוצות.

כמענה נוסף לתמיכה במסייעים פתחנו **קו למענה פרטי להדרכה לפסיכולוגים** בשיתוף פעולה עם "מטיב" - המרכז הישראלי לפסיכותראומה". כדי לתת מענה נוסף לזקוקים לליווי מקצועי פנינו לוותיקים ולמנוסים שבין החברות והחברים בפורום שהתנדבו לכך, וגייסנו אותם. בקו עולות שאלות טיפוליות ושאלות לגבי משמעות ועוד דילמות שעולות משינויי הסטינג. מטפלים משתפים בדעותיהם לגבי כיצד נכון לעשות החזקה והתערבות, מתי לבקש לראות את ההורה עם המתבגר ומתי בנפרד ועוד.

לסיכום, הצגנו מהדרך שבה הפורום כיום מתמקד בנתינת מענה מותאם למטפלי הורים בהתמודדות בימי הקורונה. אנו פועלים גם כמעין קהילה שיתופית של המטפלים. מתוך חשיבה כי חלק מרכזי מיכולתנו להמשיך ולהוות קֶּחַל עבור ההורים שאיתם אנו עובדים, הוא לאפשר מפגש, כדי שלא להיות לבד אלא להיעזר במטפלים עמיתים. החשיבה המקצועית המשותפת בשילוב עם אפשרויות מקום להתלבטויות אישיות-מקצועיות, מתחברים לראיתנו את אמפטיה כבית למטפלים. פסיכולוגים מכל התחומים הטיפוליים, שעוסקים בעבודה טיפולית עם הורים, מוזמנים להצטרף לכוח המקצועי שנבנה ומתבסס בפורום אמפטיה.

שיקול הדעת סביב השאלה מתי החריגה מועילה, מיותרת או לא-מתאימה. בשיח עלו רגשות של חרדה ופחד מול אי-הוודאות, של כעס, חיפוש האפשרות להאשים את האחר נוכח העובדה שאת הווירוס אי אפשר באמת להאשים. העלאת הרגשות במסגרת הקבוצתית סייעה למשתתפים וגם היוותה מודל להבנת תחושות ההורים בתקופות אלו.

מפגשים אלו נועדו לאפשר תמיכה והקשבה וגם כדי לסייע בהורדת מפלס הבושה והאשמה סביב חריגות ממסורת טיפולית מקובלת, כמו גם בהתמודדות עם שיקול הדעת סביב השאלה מתי החריגה מועילה, מיותרת או לא-מתאימה

גם בקבוצות ההדרכה השוטפות של פורום אמפטיה, שהמשיכו להתנהל אחת לשבועיים בכל רחבי הארץ, ניתן מקום להתייחסות ולשיח על דילמות מקצועיות, אישיות ואתיות הקשורות לימי הקורונה. המצב שלנו כמטפלים ושל ההורים והמשפחות שאותם

מקורות

1. אורן, ד' (2003). הקשר בין סובלנות לעמימות, מגוון ומידת השימוש באסטרטגיות התמודדות עם מצבי לחץ והסתגלות במונחים של רמת תפקוד בריאותי ורווחה אישית. תזה לשם קבלת תואר דוקטור לפילוסופיה, החוג לפסיכולוגיה, אוניברסיטת חיפה.
2. אורן, ד' (2020). עבודה טיפולית עם הורים ועם משפחות בימי הקורונה. בטיפולנט. פורסם בתאריך 01.04.20
3. ישי, ר', אורן, ד' וישי, ג' (2013). מדיום לביטוי מדיום לריפוי - על המדיום בטיפול, שיחות, כ"ז, 3, יולי, 304-312.
4. כהן, א' וסתר-רון, ע' (2020). התמודדות אנשי טיפול במציאות טראומטית משותפת: בעקבות מגפת הקורונה. בטיפולנט. פורסם בתאריך 30.3.2020.
5. רובינשטיין, ג' (2020). הקורונה נגיף הבדידות. בתוך האתר של פרופ' גידי רובינשטיין. <https://www.giditherapy.co.il/?p=2068>
6. רוט, מ' (2020). העברה בימי הקורונה. 'הארץ' בתאריך 24.3.2020. מופיע כמאמר באתר האיגוד הישראלי לפסיכותרפיה. משם נדלה: <https://www.giditherapy.co.il/?p=2068>
7. Fosha, D. (2000). The transforming power of affect: A model of accelerated change. Basic Books.
8. Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. The Lancet 395(10227), 14-20 March, 912-920. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673620304608>
9. Pappas, G., Kiriakou, I.J., Giannakis, P. & Falagas, M.E. (2009). Psychosocial consequences of infectious diseases. Clinical Microbiology and Infection, 15(8), 743-747.
10. Winnicott, D.W. (1958). The capacity to be alone. International Journal of Psycho-Analysis, 39, 416-420.

ראיון עם רות ראופמן עם צאת ספרה לרגל הנסיבות בהוצאת כינרת, זמורה - מוציאים לאור, 2019

ראיינה וכתבה: צילה טנא

רות היא פסיכולוגית קלינית, סופרת וחוקרת ספרות, מרצה בכירה בחוג לספרות עברית והשוואתית באוניברסיטת חיפה ומלמדת בתוכניות ההכשרה הטיפוליות בבית הספר לטיפול באמצעות אומנויות ובתוכנית להנחיית קבוצות בחוג לייעוץ והתפתחות האדם. היחסים בין הפסיכואנליזה והספרות (הן הספרות היפה והן הספרות העממית) הם נושא מרכזי בו עוסקת רות הן במחקר והן בהגות. תחום מחקר מרכזי נוסף שלה הוא חלומות, בעיקר בהקשר של חקר מעשיות עם. רות פרסמה מספר ספרים בארץ ובעולם, כארבעים מאמרים וכן קובץ סיפורים קצרים. לרגל הנסיבות הוא הרומן הראשון שלה, והוא היקר לליבה מכל פרסומיה.

בקרב ילדיה של רות, אמה של הגיבורה נוגה, מוחלף המושג המוכר "שפת אם" במושג "שפת אמא" ומוטבעות בו משמעויות אחרות, כמעט הפוכות מאלה המוכרות - לא שפה המחזירה אותנו אל המקורות הראשונים שלנו ומחברת אל השורשים, אלא להיפך - שפה מנוכרת, דוחה, גרוטסקית ומרחיקה. ולמרות ההבנה שמה שעומד מאחורי עמדות אברסיביות אלה זוהי חרדה חריפה מן המפגש עם ה"תופת", קשה שלא לחוש כעס כלפי נוגה ואחיה על היעדר החמלה והרוך. כיוצרת הדמויות בספר, הציגי לנו את כתב האפולוגטיקה שלך להתנהגות הבנים והבנות, סנגרי נא עליהם עבורנו.



זאת באמת שאלה שמרבים להפנות אליי במפגשים שמתקיימים סביב הספר. הייתה אפילו אישה אחת שביקשה למסור שהיא לא תגיע למפגש כי היא כועסת מדי על נוגה ועל חוסר החמלה שלה כלפי אמה. היא כעסה עליי, כאילו אני ונוגה זהות, בעוד שאפשר להסתכל על הדברים גם אחרת: שעצם האפשרות של הקוראת לחמול על האמא זה משהו שעולה מתוך הטקסט כולו, לא דווקא מתוך מה שהדמות של נוגה מייצגת. מנגד, נתקלתי גם בהרבה תגובות אחרות, המתייחסות דווקא לאופן בו דמות האמא מוצגת כמישהי שההתמסרות שלה לא מותנית בשום צורה, באופן שמעורר בקוראים הרבה אהדה. אני חושבת שזו דוגמה למה שמקובל לכנות "חסי העברה לטקסט", כשכל קורא חווה את הדמויות באופן אחר, הקשור גם לעולמות מהם הגיע. מבחינתי, לא ביקשתי להכריע האם מדובר באם "טובה", או "רעה", אלא לתת קול למורכבות היחסים, שלא ניתן להגדיר אותם בשום צורה שהיא חד-משמעית.

אני מרגישה חובה לפתוח בחוויה המטלטלת שעברה עליי עם קריאת ספרך. את העוצמות הרגשיות המאפיינות את כתיבתך לא נוכל להעביר בראיון, אך הבה ננסה בכל זאת, לתת לקוראינו הצצה לחיבוטי הנפש הקשים של בני הדור השני לשואה אשר נוכחים בילדותה ובבגרותה של גיבורת הספר נוגה.

הבושה, הכעס והאשמה מניעים את מעשיה של נוגה מאז ילדותה המוקדמת, ובאופן פרדוקסלי - ככל שהיא מנסה להתרחק, להתנתק ולברוח מן

"החיה הקדמונית" הרובצת על השטיח בבית אמה, כך היא נלכדת יותר ויותר בין טלפיה. האם תוכלי להרחיב עבור קוראינו בתיאור הדינמיקה הזאת ולשתף אותנו במקורות שהזינו את תיאור הדמויות והאירועים בספר?

מרבית הקוראים שמשתפים אותי בחוויית הקריאה בטוחים שאני דור שני לשואה, אף שאני לא... כשסיפרתי את זה לעורכת הספר, היא ענתה: "זה סימן שדיברת אמת", והכוונה היא כמובן לאמת רגשית. החיה הקדמונית הרובצת בשטיח, שרק נוגה יכולה לראות אותה, היא כל אותם דברים שאין להם שמות ומילים, עד שהם מקבלים ממדים מפלצתיים, קמאיים, כמעט מיתיים, ונחווים כאינסופיים וחסרי גבולות. החיה הרובצת בשטיח תופסת כל כך הרבה מקום בבית, עד שהמרחב שנשאר לנוגה הוא מאוד מוגבל. לגבי המקורות שהזינו את המאורעות בספר, מדובר בעירוב בין אירועים שאכן התרחשו, לבין אירועים שהתרחשו אך ורק במציאות הבדיונית, אך מבחינתי הם אירועים לכל דבר.



ועוד על סיפור הטיפול - ההומור השחור-משהו, הסרקזם והציניות המאפיינים את שפת המפגש בין נוגה לבין המטופלת המתבגרת המרדנית עומדים בניגוד חד לאובדנות, לייאוש ולהיעדר האיזון לחיים אשר רובצים ונוכחים בכל רגע ורגע בחדר. כיצד מתיישב הדבר עם "פנטזיית ההצלה" שיש לנו כמטפלים ועם העובדה שכמעט בכל מטפל קיים פחד קמאי כמעט מהתאבדות אפשרית של המטופל שלו?

גם במקרה זה אפשר לראות את ההבדל בין הפסיכותרפיה והספרות. בעוד שבטיפול יש פחד גדול שהמטופלים שלנו יתאבדו, או יינזקו בדרך אחרת, בספרות יש יותר חופש לגעת במקומות האלה. בכלל אני מאמינה שכדי לכתוב פרזזה צריך הרבה מאוד חופש. שאלת ההצלה עומדת בבסיס הרומן, כשבעוד שנוגה המלומדת לא הצליחה להציל את המטופלת שלה, יוליה הכפרית וחסרת ההשכלה הצליחה להציל ילדה בתנאים בלתי אפשריים.

ואם בטיפול עסקינן, אולי ניגע בכותרת ספרך לרגל הנסיבות. המילים הללו מופיעות שוב ושוב בהסברים של חני הפסיכולוגית המטפלת בנוגה בניסיונותיה הבלתי נלאים לנרמל את הדיכאון האקוטי והתחושות הקשות שאותן מביאה נוגה אל הטיפול בעקבות מערכות היחסים המורכבות והמנוכרות וחוויותיה של אובדן ופרידה. ניכר כי נוגה, הגיבורה של ספרך, אינה מוצאת מספיק מרפא ומרגוע בהסבר זה - "לרגל הנסיבות" - ואני סקרנית לגבי עמדתך שלך כפסיכולוגית לגביו.

"במשך שנתיים נסעתי לחני, פעמיים בשבוע. היא המשיכה להתעקש שההתנהגויות המוזרות שלי הן תגובות נורמליות על אירועים שלנפש קשה להתמודד איתם. כל דבר היה בעיני נורמלי באופן פוטנציאלי. לאמץ את רוני בכיתה ג' נראה לה נורמלי 'לרגל הנסיבות'. גם לצרוח עליו נראה לה נורמלי, לרגל הנסיבות, וגם לא לצאת כמעט שנה מהמיטה אחרי שהוא נעלם. קוראים לזה להתאבל. שאלתי אותה אם זה בריא לנפש, והיא אמרה שלפעמים זה הפתרון היחיד שהנפש מוצאת. שאלתי אם לפי ההיגיון הזה גם אמא שלי נורמלית לרגל הנסיבות, וכשחני אמרה שאפשר לראות את זה ככה, חשבתי שמה הטעם להיות נורמלית, אם לרגל הנסיבות גם מה שנורמלי מקבל כל מיני צורות מוזרות." (עמ' 108) כמטפלת אני מאוד מאמינה בביטוי "לרגל הנסיבות". בעולם הפואטי של הרומן יש כל הזמן משחק בין ההיבט הציני של הביטוי להיבט הטיפולי שבו, כחלק משאלה כללית יותר הנוגעת באפשרות של נוגה להאמין בטוב ולוותר על הסרקזם.

בתוך כל האירועים הקשים אי אפשר להתעלם מן ההומור המגולם בדיאלוגים של הדמויות בספר גם בהקשר של אירועים טרגיים, כמו הבלבול של האם בין פסיכותרפיה וכימותרפיה. ההומור נשמע

תחושה קשה של סיכון וחוסר מוגנות מתעוררת הן כלפי נוגה הבורחת לזרועותיו של גבר בוגר עוד בהיותה ילדה והן כלפי המטופלת שלה אדווה שאינה מוצאת טעם לחייה ובורחת אל מותה. ההיעדר של הדמות הגברית במשפחה והאבחון של מעין סינדרום אב "נעדר" (אורח מזדמן בבית) נראה לי כמכנה משותף המחבר בין נוגה לאדווה, ולכן אני שואלת כיצד את תופסת את מקומו של האב במשפחה ואת ההשלכות שיכולות להיות לדפוס תפקודו בבית על חייהן של בנותיו.

כסופרת, אני מרגישה שיש לי הרבה יותר חופש מאשר כפסיכולוגית. ברומן אינני מבקשת להגיד משהו על מקומו או על היעדרו של האב, אלא לתת קול למציאות פנימית שלא תמיד ניתנת לתיאור בשפה הפורמלית. בכך הספרות שונה מהפסיכואנליזה. עבורי דמות האב ("פרופסור גלבר") היא חמקמקה ומתעתעת כמו דמויות נוספות ברומן, שהתעתוע שלהן קשור גם בפערים בין מה שנוגה הילדה קולטת מתוך הנפש הרגישה שלה, לבין האופן בו המבוגרים מנסים להציג בפניה את העולם. המרחב הספרותי מאפשר לי להתחבר מחדש לחוויות טרום מילוליות ולמצוא עבורן מילים. במובן מסוים, זה גם משהו שאנחנו עושים כמטפלים, אלא שבספרות התכלית אינה להסביר, להגדיר או להכיל, אלא דווקא לאפשר את התעתוע, לדבר אותו, להשאיר את העמימות וחוסר ההכרעה.

ואם נגענו באדווה המטופלת, אולי אוסיף שאלות אחדות הקשורות לדרך בה את רואה את העיסוק הטיפולי. דימויים של "בועה" או "קפסולה אטומה" ומשפטים כמו "להשאיל את עצמי לפי שעה לאנשים שבאו אלי", חוזרים בצורה זו או אחרת בפיה של נוגה הפסיכולוגית, ועולה הרושם שהטיפול מהווה עבורה אף הוא "דרך בריחה" מן המציאות החיצונית - מחייה האישיים בפרט ומן העולם שסביבה בכלל, ואני שואלת - האומנם כך?

מעניין, אני דווקא חוויתי את זה מאוד אחרת. הקליניקה עבור נוגה היא מקום בו היא יכולה להיות. בשונה מהבתים האחרים בהם גדלה, כמו הבית של ההורים בו רובצת החיה הקדמונית, או הבית שהקימה עם בעלה, בו היא מרגישה "אורחת", בקליניקה היא מרגישה ש"האישה שיושבת על הספה היא אני". בעיניי זוהי לא בריחה מהמציאות, אלא מקום בו מתאפשר לה קשר עם המציאות הפנימית גם של עצמה וגם של אחרים. זה מקום עם הרבה חיים. בעוד שהרומן נפתח בהתאבדות של אדווה המתאגרת את גבולות הטיפול, ונוגה עצמה מתעמתת עם שאלת האפשרות של הטיפול לעזור, הרגשתי שעם התפתחות הרומן נוגה מכירה מחדש את גבולות המקצוע שלה, אבל גם את היכולות שלו. גם אני כסופרת הרגשתי שאני עורכת היכרות מחדשת עם הפסיכולוגית שבי, ואני יכולה להגיד שקרה לי משהו מאוד נעים עם הזהות המקצועית שלי סביב כתיבת הרומן.

ועל האשמה המלווה, כנראה, את צאצאי השורדים לאורך שנות חיים ארוכות.

"היה הייתה חיה קדומה שחיה בשטיח אפשר שפעם מן היער איש אותה הבריח איש לא שאל אם נוח לחיה המסתורית כי היא הייתה חיה קדומה שלא ידעה עברית היה הייתה חיה כמוסה, נוהמת וכבדה ולה עיניים אדומות ושן אחת חדה חיה זקורת אוזניים וארוכת לשון הקיצה בשטיח, ובו הלכה לישון." (עמ' 135)

עזרי לנו להבין מה, לפי ניסיוןך, מסייע לחיות עם הזיכרון ובכל זאת להישאר שפוי.

מה שאני אוהבת בכתיבה הספרותית, זה שהיא לא מנסה לעזור להסביר. היא מאפשרת את החוויה, כולל את החלקים הבלתי נסבלים שלה, שמקבלים מקום. משאירה מרחב מספיק פתוח לכל אחד ואחת לחוות את הדברים בדרך נוספת. אני חושבת שעצם המעשה הספרותי הוא חלק מהאפשרות לשמור על שפיות, או, בעצם, להשתגע במקום אפשרי.

לסיכום, אני מודה לך על הספר האמיץ והמטלטל ועל נכונותך לשתף אותנו בנסיבות המיוחדות של כתיבתו ובמשמעויות שיש לו עבורך.

תודה רבה. הספר מאוד משמעותי עבורי, וכל עיסוק בו משמח אותי מאוד.

לעיתים חד, מריר ומושחז, ולפעמים יש בו אולי כדי להרגיע, למתן ולרפא. האם תוכלי להרחיב לגבי הכוחות התירופואטיים שיש להומור בעיניך?

הבלבול של רותי בין פסיכותרפיה לכימותרפיה הוא גם מצחיק וגם מכאיב, בעיקר כשהיא לא מסוגלת לשנות את זה ובשלב מסוים נוגה כבר מפסיקה לתקן אותה. אחת הקוראות כתבה לי שבעיניי זה חלק מ"הדיבור הממאיר של האמא". אותו הדבר לגבי כל שיבושי השפה של רותי, שנכנסים לנוגה לוורידים, חודרים לה לעצמות, והדרך היחידה לשאת אותם היא לצחוק מהם. יש הרבה דברים ברומן שאני ממש לא ראתי אותם כמצחיקים, ודרך הקוראים הבנתי שהם יכולים להצחיק, כמו למשל כשלותי יש יום הולדת והילדים שלה קונים לה מתנה, והיא אומרת: "יופי של מתנות. אתם שמחים? טוב לכם?". אני הרגשתי מאוד עצובה כשכתבתי את זה. באחד מאירועי ההשקה, כששחקניות העלו את הקטע הזה והקהל צחק, גם אני יכולתי לצחוק. הכתיבה ההומוריסטית שלי היא לא חלק ממשנה סדורה בנוגע לכוח המרפא של ההומור, היא פשוט כזאת. אני מאמינה שגם בחיים וגם ברומן ההומור מתפקד בהרבה מישורים, וזאת שאלה מתי הוא מקרב, מתי הוא מרחיק, מתי הוא סרקסטי וממית, מתי הוא חי ומעורר.

לקראת סוף הראיון, נחזור לגרעין הקשה של ספרך, אל ניסיונות ההתמודדות של בני הדור השני לשואה עם הצל הכבד שמטילים אירועי העבר על ההווה, אל ההפעלה המסיבית של הגנות פחות או יותר פרימיטיביות אשר אינן מצליחות להקל באמת על החרדה

חצים להתעדכן?

כנסו אלינו לאתר!

**כל האירועים
כל הפעילויות
כל הכנסים**

www.psychology.org.il



השבועות הראשונים אחרי הלידה - חווייה בקרב יהודי אתיופיה

טלי סמני, מירי נהרי

”אם ילדיה של הקהילה חשובים לה, עליה לטפח את הוריהם”

- בולבי

ילדם או אף לפגוע בגופו. ב־1751 הורשעה אישה על ”גרימת נזק לרכוש הזולת” לאחר שניקרה את עיניהם של ילדים שאינם שלה כדי שיקבצו עבורה נדבות. הדגש הוא על כך ש”הילדים לא היו שלה”. על האישה נגזרו שנתיים מאסר. נשות האצולה לא הניקו את תינוקותיהן ואלה נמסרו למינקת, ולפעמים עברו לגור בביתה. האם ביקרה את תינוקה כמה פעמים בשנה בלבד. אם שמסרה את תינוקה למינקת לא נחשבה אם רעה אלא בעלת מעמד סוציו־אקונומי גבוה. ב־1763 פרסם ג'ון לוק מאמר ”כמה הרהורים על התינוק”, ובו העלה את חובת המדינה לחינוך ילדיה. המאמר דיבר על כך שהילד נולד ”לוח חלק” ומה ש”יכתב” עליו במשך השנים הוא תוצאות הפעילות של הוריו ושל המדינה. שנים רבות לאחר מכן, ב־1989, נכנסה לתוקף האמנה לזכויות הילד, CROC, ואושרה בישראל ב־1991. האמנה הדגישה תקופה חדשה שבה לילד יש זכויות משלו מתוקף היותו אדם. הוא אינו רכושם של הוריו לעשות בו כרצונם.

מחקרים אנתרופולוגיים רבים מתארים את הקשר של ההורים אל ילדיהם. בשנות השבעים יצאה ג'ין לידלוף לטיול בוונצואלה ופגשה את אנשי שבט היקואנה, שבעת ההיא טרם נחשפו למערב. היא הבחינה שהתינוקות בשבט כמעט אינם בוכים והם נראו לה רגועים ומאושרים יותר מילדי המערב שהכירה. היא חיה עם השבט כשנתיים וזיהתה שלושה עקרונות של גידול ילדים: (1) בשבט תינוק נישא על גוף אמו 24 שעות ביממה; (2) התינוק זוכה לעצמאות כמעט מלאה מהרגע שבו הוא מתרחק מאמו, וההורים סומכים לגמרי על חוש ההישרדות שלו; (3) התינוק עומד במרכז תשומת הלב של הוריו. בחברה המערבית אימהות נחשבות האדם החשוב ביותר בחיי הילד, אך תפיסה זו אינה אוניברסלית. ממחקרים אנתרופולוגיים עולה שאלת ההכרחיות של הקשר אם־ילד כסביבה מטפחת, בטוחה ויציבה ונשאלת השאלה אם סביבה כזו היא תופעה סוציו־היסטורית. הרעיון של ההורים, במיוחד האם,

במאמר זה אנו רוצות לתאר מנהג שהתקיים שנים רבות בקרב יהודי אתיופיה, ויש משפחות שמקיימות אותו גם כיום בארץ, באופן מותאם לימינו. המנהג קשור להתנהלות המשפחתית בשבועות הראשונים לאחר הלידה. בחלק הראשון נתאר את ההקשרים השונים של הורות ומשפחה כמבנים חברתיים־פסיכולוגיים מתפתחים ומשתנים. אנו תומכות בתפיסה שלפיה מבנה ודינמיקה של משפחה והתנהלות הורית הם תלויי הקשרים סביבתיים: הקשר אנתרופולוגי, הקשר היסטוריו־סוציולוגי והקשר פסיכולוגי. כלומר, הורות משתנה לאורך זמן היסטורי, לרוחב מרחב גאוגרפי־אנתרופולוגי ולעומק פסיכולוגי. בחלק השני נתאר את המנהג של יהודי אתיופיה תוך שימוש בציטוטים ממעט ראיונות שערכנו, וננתח את המשמעויות הפסיכולוגיות של השלכותיו דרך תאוריות מוכרות.

במרחב ההיסטוריו־סוציולוגי, חברות שונות מוציאות או מוצאות מחדש את הילדות וההורות בתוך הקשר של המשפחה. הקשר הורה־ילד לא נתפס תמיד כ”טבעי”, אלא מוגדר על ידי החברה או התקופה. הורות יכולה להיות מובנית בהקשר דתי־מוסרי, בהקשר כלכלי, בהקשר רפואי או פסיכולוגי ולאחרונה בהקשר משפטי. היו תקופות בהיסטוריה, למשל, שבהן ילדים היו משאב כלכלי חשוב למשפחה, והיו תקופות שבהן הורים נדרשו לא להפגין ביטויי אהבה לילדיהם מגיל 7, פן נפשם תושחת. בתקופות אלו, גם אם היה קשר רגשי בין הורים לילדים, הילדים היו מעל לכול מקור כלכלי עבור ההורים. לעומת זאת, כיום במשפחה המערבית ילדים הפכו להיות עול כלכלי כבד, בעיקר נוכח הארכת התקופה שבה עליהם ללמוד מקצוע ודחיית התחלת התעסוקה. וגם לאחר שיתחילו לעבוד, ההכנסה של הילדים לא תגיע להורים.

מבחינה היסטורית, למשל, באירופה במחצית השנייה של המאה ה־18, ילדים היו חסרי מעמד משפטי. הם היו ”חפץ” השייך להוריהם שיכלו לעשות בהם כרצונם. הם יכלו, למשל, למכור את

טלי סמני היא פסיכולוגית קלינית ואקטיביסטית. עוסקת בגיוון רב תרבותיות והייתה שותפה לכתיבת מאמר בנושא זה בהקשר תעסוקתי. הקימה וניהלה מרכז הורה־ילד בלוד עבור הורים וילדים ממוצא אתיופי ונבחרה על ידי עיתון **דה מרקר** לרשימת הצעירים והצעירות המבטיחים מתחת ל־40 לשנת 2018. כיום מנחה במיזם מקום של מעוז ומשרד הפנים לצד טיפולים פרטניים בקליניקה. פעילה חברתית ומתנדבת בקבוצת יוצאי אתיופיה בבריאות הנפש ובפורום קידום בריאות יוצאי אתיופיה. semani.tali@gmail.com

הרגשת הייאוש, את חוסר האונים והדיכאון, ואלה עלולים להוביל לתקופות סמויה או גלויה. במקרים קיצוניים, הכעס מופנה כלפי התינוק ויכול לקבל ביטוי בהזנחה או בהתעללות.

הפסיכולוגיה ההתפתחותית מתארת את ההתפתחות כמתרחשת בהקשר של יחסים: מערכות יחסים קרובות בין הילד ומבוגרים משמעותיים בחייו יוצרות את הבסיס הרגשי המאפשר התפתחות טובה, בריאות נפשית ויכולת תפקוד כשיר בתחום הלימודי והחברתי. התקשרות היא מערכת יחסים ייחודית ומתמשכת בין ילדים ובין המבוגרים המשמעותיים בחייהם אם דמות ההתקשרות מספקת לילד תמיכה ו"בסיס בטוח". זמינות והיענותה של דמות זאת כ"חוף מבטחים" מספקות לילד הגנה והרגעה בשעת הצורך. אם כן, לאיכות האינטראקציות בין הילד לבין המטפלים בו חשיבות רבה לבריאותו של הילד ולהתפתחותו התקינה.

יהדות אתיופיה

יהודי אתיופיה חיו במשך אלפי שנים במנותק מיהודים אחרים בתפוצות. היעדר הקשר בין הקהילות השונות תרם לכך שיהדות אתיופיה נשמרה כיהדות עתיקה שמנהגיה תואמים את תקופת בית ראשון. כלומר, יהדות זו קדמה לתקופת המשנה והתלמוד, ומנהגי הדת שניהלו יהודי אתיופיה התבססו על התנ"ך ועל מספר ספרים חיצוניים שנחשבו כספרי קודש אף הם. כך למשל, יהודי אתיופיה לא ידעו שבית המקדש נחרב, על כן התייחסו לבתי הכנסת המקומיים כאל מעין בית מקדש שבחצרו גם הקריבו קורבנות. באתיופיה מרבית היהודים חיו בכפרים לצד נוצרים ומוסלמים אך שמרו בקפידה ובקנאות על אורח חיים דתי נפרד. הם הקפידו במיוחד והחמירו בדיני טומאה וטהרה ונשענו במידה רבה על החיים הקהילתיים על מנת לקיים מצוות הקשורות בדינים אלו. לכן, למשל, בכל כפר יחד לפחות מבנה אחד, בדרך כלל בשולי הכפר, שנקרא "מרגם גודג'ו", בקתת הנידה. במבנה זה ישבו נשים בימי טומאתן, כלומר בזמן הנידה ומייד לאחר הלידה, על מנת שנשים, גברים וילדים שאינם טמאים לא יבואו עימן במגע וייטמאו גם הם. בזמן שהותן במרגם גודג'ו, נשות הכפר האחרות היו דואגות להן ולשאר בני ביתן לאוכל ולשתייה. דיני הטומאה והטהרה היו כה קפדניים שנשים בזמן טומאתן אכלו ושתינו בכלים נפרדים ובקתת הנידה הייתה מוקפת אבנים מסביב על מנת להפריד ולסמן את הגבול בין השטח הטמא ובין זה הטהור.

כאמור, יהדות אתיופיה נשענה על הכתוב בספר האורית (ספר התורה), ולהבדיל מהיהדות הרבנית, לא הייתה חשופה לפרשנויות חז"ל. לכן, עוד במאות הקודמות, כאשר התוודעו רבנים בתפוצות ליהדות אתיופיה, נצפו הבדלים בפרשנויות לפסוקים ובמנהגים שקיימו. אחד ההבדלים הגדולים בפרשנות הינו ביחס לפרק יב' בספר ויקרא:

כמקור הכרחי להתפתחות תקינה, אינו חוצה תרבות ואינו חוצה היסטוריה, וגם במערב, בהיסטוריה הקרובה, אפשר היה למצוא חברות חקלאיות שיתופיות שבהן הילדים גדלו יחד, כדוגמת הקיבוץ.

מימיה הראשונים כדיסציפלינה מדעית הדגישה הפסיכולוגיה את חשיבות הקשר הראשוני ילד-אם, או דמות חלופית לאם. למעשה, אישיות התינוק מתפתחת ומתעצבת בתוך הדינמיקה של הקשרים שבין הילד לבין הוריו. בעשורים האחרונים הצטברו ראיות מדעיות רבות בדבר תפקידה החשוב של הורות מיטיבה לבריאותו הגופנית והנפשית של הילד, התפתחותו ותפקודו.

תקופת ההיריון, חוויית הלידה והתקופה שלאחר הלידה הן מהתקופות המשמעותיות בחיי ההורים בכלל, והאישה בפרט. בתקופות אלו מתעצמות הפגיעות והרגישות של האישה, ומתחוללים בה שינויים מהפכניים ברמה הנפשית, הרגשית, הגופנית והחברתית. מבחינה גופנית חלים בה שינויים מתמידים בעקבות התהליכים הפיזיולוגיים, וברמה החברתית חלים שינויים בקשר שבין בני הזוג, ולפעמים שינוי במעמדה של האישה במשפחה ובחברה. במהלך תקין, פרק זמן זה אמור להיות עבור האם תקופה נפלאה של התמסרות והתמזגות. אולם יש מקרים שבהם הטוטליות הנדרשת בקשר עם התינוק, התעצמות הדחפים המתעוררים לאחר הלידה, הצפת תכנים לא מודעים ופגיעות רבה שאופיינית לתקופה עלולים לגרום לקריסה תפקודית ולהתמוטטות דיכאונית. היעדר תמיכה לאישה עלול להפוך את ההיריון והתקופה סביב הלידה לחוויה מורכבת יותר. המעבר להורות בכלל ולאימהות בפרט לא תמיד קל, בעיקר לנוכח צפיות החברה מן האם הטרייה שתתחבר לתינוקה, שתחווה אושר עילאי, ושתתפקד כרגיל ויותר מכך מייד לאחר הלידה. אולם למעשה, זו תקופה מתישה של הסתגלות, של עייפות מתמדת, של סערת רגשות. לצד תחושת השמחה והסיפוק, ולעיתים במקומן, מתעוררים רגשות אחרים, קשים יותר, כמו חוסר אונים, כעס, תסכול, אכזבה, עוינות, דחייה ודכדוך. נשים רבות יותר ממה שניתן לשער עוברות משברים בתקופה זו ומתקשות לתפקד כאימהות. קשיים אלו חריפים כיום, בחברה המודרנית, יותר מאשר בעבר, עקב שינויים דמוגרפיים כמו גודל המשפחה, הגירה, עבודת כל חברי המשפחה הבוגרים, ונוצר מצב שבו התמיכה שניתנה בעבר ליולדת על ידי משפחתה פחות זמינה. הסביבה החברתית גם היא אינה ערוכה להעניק תמיכה באופן מסודר. פעמים, עקב פער בין הציפיות החברתיות לאושר הן של הילדים והן של ההורים לבין המציאות, האם תנסה להסתיר, להדחיק ואף להכחיש רגשות קשים בעקבות הלידה. הבושה והאשמה המתלווים לקושי בתפקוד האימהי ימנעו ממנה לשתף אחרים ברגשותיה, ויתירו אותה בתחושה של ניכור וריחוק מהתינוק ומהחברה, ובחוויה של הסתגרות והיות לבד. תחושת הבדידות מגבירה את



שהיולדת אמרה שהתינוק התחיל לצאת, חלקן יצאו כדי לא לבוא במגע עם הדם ולהיטמא". אותה מרואיינת התייחסה לתחושת החרדה הראשונית שהתעוררה בה באופן טבעי מול טיפול בתינוק כה קטן בימיו הראשונים. מרואיינת זו תיארה את המיילדת שלה כאישה בעלת ניסיון רב. מאחר שגם המיילדות באות במגע עם דם במהלך הלידה הן נחשבות טמאות ועל כן נשארות מספר ימים במרגם גודג'ו עד טבילתן במקווה. שהייתה של המיילדת רבת הניסיון בסביבת היולדת והדרכתה אותה ברגעים הראשונים כאמא, השרתה אווירת רוגע וסיפקה ליולדת תחושת ביטחון.

בספרו **הולדתה של אמ** מתאר דניאל סטרן כי חשש וחרדה שמתעוררים ביחס ליכולת של אם טרייה לדאוג, לטפל ולהביא לצמיחתו של תינוקה הוא טבעי. הוא מוסיף שנטייה טבעית כחלק מהלך המחשבה האימהי היא ליצור רשת תמיכה מיוחדת של משפחה וחברות. רשת כזו תהיה מורכבת בעיקר מנשים בעלות ניסיון בטיפול בילדים בהווה ובעבר. כל המרואיינות התייחסו לצורך וליתרונותיה של רשת כזו. מרואיינת אחת תיארה כי לרוב לא חשה בדידות לאחר הלידה וכי במרבית הימים חלקה את המרגם גודג'ו עם נשים נוספות שילדו גם הן או עם אחרות שהיו בזמן נידתן. היא שיתפה כי הליווי והשהייה במחציתן של נשים אחרות בעיקר בלידות הראשונות שלה היה חוויה חיובית משמעותית. מרואיינת אחרת תיארה בהתרגשות את ההתגייסות של חמותה, שהייתה דמות אימהית, תומכת ומשמעותית עבורה. היא תיארה כי לא הספיקה לפני הלידה לחזור לכפר של הוריה וכי חמותה ליוותה אותה בתהליך זה: "היא ייעצה לי להתכונן ללידה ולהכין כל מה שצריך בבית... דאגתי שהתבלינים יהיו כתושים, אפילו הספקתי להכין אינג'ר לפני...". מרואיינת זו הרבתה לדבר על תחושת התמיכה והיעדר הבדידות. "חברות וקרובות משפחה היו מגיעות מדי יום מכינות לי בונה (קפה) ומביאות לי אוכל... אני הייתי יוצאת לפתח המרגם גודג'ו, הן היו יושבות אחרי האבנים ונזרות לא לגעת בהן. כשהן היו מכינות קפה היו לי את הכלים שלי והן היו מוזגות לי לתוך הכוס... כשהייתי צריכה לנוח, הייתי נכנסת לבית לישון... תמיד הייתה לי חברה, הייתי צוחקת שעות".

בספרו סטרן מתאר כי לאם הטרייה צורך בחיזוקים, בעידוד ובתמיכה מאישה אחרת מנוסה יותר באימהות. הוא מתאר כי אימהות טריות זקוקות ל"סביבה מחזיקה" או "תבנית מחזקת". זוהי למעשה סביבה פסיכולוגית שבה תוכל האם הטרייה לחוש בטוחה לחקור את כישורי ההורות שלה. יש משמעות לנוכחות של אישה בעלת ניסיון שתשמש כמעין מודל או כמדריכה. כך תיארה אחת המרואיינות: "יש הרבה נשים בכפר עם ניסיון, במיוחד המיילדות. הן יודעות להגיד די מהר אם התינוק נולד בריא או לא, איך הוא מתקדם... למדתי ממנה הרבה והנה, ברוך השם, גידלתי 11 ילדים". לצד הצורך האינטואיטיבי ללמוד כיצד לטפל קונקרטי בתינוק ולהבטיח את הישרדותו והתפתחותו,

"וַיִּדְבֹר ה' אֶל מֹשֶׁה לֵאמֹר: דַּבֵּר אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל לֵאמֹר אֲשֶׁה כִּי תִזְרִיעַ וְיִלְדָה זָכָר וְטָמְאָה שְׁבַעַת יָמִים כִּימֵי נְדַת דְּוֹתָהּ תִּטְמָא... וְשָׁלְשִׁים יוֹם וְשָׁלְשֵׁת יָמִים תִּשָּׁב בְּדַמֵּי טְהָרָה בְּכָל קִדְשׁ לֹא תִגַּע וְאֶל הַמִּקְדָּשׁ לֹא תָבֹא עַד מְלֹאת יְמֵי טְהָרָה: וְאִם נִקְבָּה תֵלֵד וְטָמְאָה שְׁבַעִים כְּנֻדָּתָה וְשָׁלְשִׁים יוֹם וְשָׁשֶׁת יָמִים תִּשָּׁב עַל דַּמֵּי טְהָרָה".

פסוקים אלו מתייחסים לטומאה ולטהרה של היולדת ואלו מסבירים מתי תהיה מותרת לבעלה ולכניסה אל הקודש. המחלוקת הגדולה בין יהדות אתיופיה ובין היהדות הרבנית מתייחסת למילה טהרה ומשפיעה על הפרשנות של משך הזמן שהיולדת נחשבת אסורה. יהדות אתיופיה, שכאמור מחמירה בדיני טומאה וטהרה, אינה מבחינה בין דם נידה ודם יולדת, ועל כן אישה אחרי לידה נחשבת אסורה לקודש ולבעלה במשך ארבעים יום אם ילדה בן ושמונים יום אם ילדה בת. לכן, עם תחילת הלידה עברה האישה למרגם גודג'ו עם תינוקה למשך תקופה התלויה במין היילוד. בשלושה הימים הראשונים גם המיילדת והנשים שסייעו בלידה שוהות במרגם גודג'ו, ולאחר מכן הן טובלות בנהר וחוזרות לביתן. במשך התקופה שבה שהתה היולדת בבקתת הנידה, נשים ששהו עימה סייעו לה עם תינוקה, ונשות הכפר האחרות דאגו לצרכיה האחרים כגון אוכל. לאחר שבעה ימים היולדת ותינוקה טבלו בנהר ואז במידת הצורך ערכו ברית לתינוק. לאחר טבילה זו הם חזרו למרגם גודג'ו. בתום התקופה, ארבעים או שמונים יום, צמה היולדת וירדה לטבול בנהר עם חברותיה ועם התינוק או התינוקת, ורק אז היא יכלה לחזור לביתה.

לקראת כתיבת המאמר ערכנו מספר מצומצם של ראיונות (חלקם נערכו באמהרית) בניסיון להעמיק מעט את ההבנה שלנו את החוויות הללו על מנת שנוכל לתארן. נדגיש כי זהו מדגם קטן מאוד ולא מייצג אך הוא שופך מעט אור על חוויותיהן של חלק מהנשים. מן הראיונות עלה כי יש פער בין מרואיינות שונות ביחס למעבר לבקתת הנידה בימי הנידה החודשית. כך למשל, היו נשים שתיארו כי המעבר למרגם גודג'ו בזמן הנידה היה מביך עבורן. אחת המרואיינות תיארה זאת כך: "כנערה אני זוכרת שהתביישתי שכולם יודעים... כולם יודעים שאת במחזור. הסתכלו עליי כעל אישה כשאני הרגשתי עדיין ילדה". מרואיינת אחרת תיארה זאת כך: "לא זוכרת שייחסתי לזה ממש חשיבות. אני רק זוכרת שאהבתי את זה שיש לי שבוע חופש מעבודות הבית. תחשבי על זה רגע. לגברים לא היה חופש אף פעם, הם תמיד עבדו. לנו היה שבוע חופש, ולא סתם חופש, דואגים לך לאוכל כל הזמן".

בקרב מרואיינות שעברו למרגם גודג'ו בעקבות לידה, נראה כי מרביתן חוו חוויה זו כחיובית ומעצימה. הן תיארו כי בכפרים שלהן השמועות שמישהי יולדת פשוט מהר. מרואיינת אחת תיארה את מהלך הלידה שהתבצעה בכריעה ואמרה כי חברותיה ואחיותיה הגיעו לתמוך בה כשהחלה לקבל צירים: "זה קשה ללדת ככה אבל הן החזיקו אותי... תמכו בי בגב והחזיקו אותי בזרועות. ברגע

בחופשיות בבית אך הקפידה לא להימצא באותו החדר עם אביה. אמה של יולדת זו החשיבה עצמה טמאה גם כן ולכן לא יצאה מהבית אף היא. נוסף לכך, בניגוד למנהג באתיופיה, מרבית המשפחות בישראל מאפשרות לאבי התינוק או התינוקת להגיע לביתם לבקר את היולדת והתינוק. במקרים כאלו, האב מחליט, על פי מידת ההקפדה שלו, אם יבוא במגע עם אשתו ותינוקו.

בראיונות עם נשים שילדו בארץ עלה כי גם אם בחרו לעבור להתגורר בבית אמן ולכבד את מנהג אמותיהן, ההחלטה לוותר לרוב בחשש כלשהו, לעיתים עד כדי התלבטות אם לעשות זאת. נראה כי מקורות ההתלבטות היו מגוונים. חלקן ציינו את אורח חייהן החילוני והליברלי ככזה שמקשה עליהן להתחבר לרעיונות שמרניים שמגבילים את חופש התנועה שלהן. התייחסות אחרת הייתה לבן הזוג ולכך שהניסיון לנהוג בהתאם למסורת אבותיהם נחוזה על ידיהן כ"נטישה" שלו. אחרות התייחסו לצורך שלהן להיות במרחב שלהן, במקום שבו ירגישו בנוח להיות עצמן ולהתרגל למעמדן החדש כאימהות במרחב הקבוע והבטוח שלהן. כמו כן, היו שחששו מפני קונפליקטים עם אמן על רקע חרדה או נוקשות שלה. שתיים מהמראיינות היו אחיות, והן תיארו את ההבדלים בגישה שלהן כיולדות למנהג זה וכן לשנוי שחל אצל אמן לאורך הדורות. הצעירה אמרה: "אני צעירה יותר וראיתי את אמא שלי עם אחיות שלי. אני הייתי משתגעת אם הייתי צריכה להיות סגורה בחדר אחד כמוהן. מצד שני, מאוד רציתי ללכת אליה ולקבל את העזרה ממנה... היא גם מכירה אותי, תמיד הייתי קצת יותר חוצפנית ושוברת מוסכמות אז אני כבר הסתובבתי בבית בחופשיות". אחותה תיארה כי "מצד אחד, לא הייתי שורדת בלי אמא את התקופה הזאת. מצד שני, היא הייתה קשה ומאוד שמרנית. לי לא היה אומץ אז אני הייתי בחדר אחד. לפעמים חשבתי שאני משתגעת. אני נזכרת שהיא הייתה מעירה אותי בשעות קבועות בהתחלה והכינה לי אוכל מזין, והיא באמת השקיעה. עד שיום אחד, מסכנה, התפרצתי עליה ואמרתי שאני צריכה לישון ושאני אגיד מתי אני רעבה".

מרבית המראיינות סיפרו כי בעיקר בימים הראשונים לאחר הלידה, אמן קילחה את תינוקן, חיתלה, סייעה בהנקה, הליבישה וסיפקה את צרכיו הקונקרטיים. כמו כן, פעמים רבות התעוררה לתינוק יחד עם היולדת באמצע הלילה. יולדת אחת סיפרה כי אמה "נרמלה את החוויות בשבילי. היא עזרה לי עם חוסר האונים שהרגשתי בימים הראשונים עד שצברתי קצת ביטחון איתה. היא אמרה לי 'תחשבי על זה ככה, היא (התינוקת) אוהבת כל מה שאת אוהבת. את אוהבת לאכול - גם היא, את אוהבת לישון - גם היא, את אוהבת שעושים לך מסאז' - גם היא'. זה עזר לי להירגע, להתחבר ולהבין מה לעשות. מזל שאמא הייתה איתי". אם טרייה אחרת תיארה זאת כ"מעין צל שלך שהולך איתך. לפעמים זה מטריד ומציק ולפעמים נחמד ומרגיש מוכר. בגדול, מזל שיש אותן

האם הטרייה מתמודדת גם עם האחריות והצורך לאהוב ולפתח אינטימיות עם תינוקה.

סטן מתאר כי האינטימיות נוצרת מפעולות שהאם עושה באופן אינטואיטיבי כגון האכלה ומשחק עם התינוק. יצירת יחסים אינטימיים יכולה להיות מאתגרת גם בשל הקושי האובייקטיבי שביצירת אינטראקציה ותקשורת לא מילולית, אך גם מפני שהסביבה התומכת משאירה מעט זמן ומרחב לאם הטרייה להתנסות, לחקור, לטעות וליצור חוויות אינטימיות שלה עם תינוקה. אחת המראיינות התייחסה לעובדה שמרבית הנשים לא יכלו להיכנס לבית בו שהתה, כמצב שאפשר לה מרחב עם עצמה ועם תינוקה: "זה כיף שיש מי שדואגות לך כל הזמן... אבל זה גם נחמד שאני לא כל הזמן עם אנשים. בגלל שהם לא יכולים להיכנס לבית, ולפעמים גם לא היו נשים שילדו או במחזור בזמן שאני הייתי בבקתה, אז היה לי גם שקט והרבה זמן לנוח. זה היה חשוב. לא הייתי צריכה לעבוד ולדאוג לשום דבר. לפעמים זה היה רק אני והתינוק... בלידות הבאות זה נהיה כבר קל יותר ולמדתי איך לטפל בתינוק ומה מתאים לי".

כאן, בארץ ישראל

בארץ השתנה גם המבנה המשפחתי וגם מבני המגורים שאליהם היו רגילים יהודי אתיופיה. ממגורים בבקתות גודג'ו בכפר עברו המשפחות למגורים בבניינים, ואין עוד בית נפרד ליולדות ולנשים בנידה. נוצרו אפוא מנהגים שונים בקרב משפחות שונות, ונשים רבות ממוצא אתיופי מקיימות מנהג זה, אם בכלל, רק בלידות הראשונות, ולעיתים אינן מקיימות מנהג זה עם לידת ילדים נוספים. המנהג הרווח בקרב יהודי אתיופיה בישראל הוא כי היולדת וילדה עוברים להתגורר בבית אמה. ההתנהלות בבית האם (הסבתא של התינוק) תלויה במידה רבה ביולדת אך מושפעת מאוד ממידת ההקפדה של האם ומהקשר בין היולדת לאמה. ישנן אימהות (סבתות) מחמירות מאוד, שאצלן היולדת נמצאת בחדר שהוקצה לה בבית ואסור לה לשהות בסלון או בחדרים האחרים בבית. אימהות מחמירות אחרות ייתכן שלא יבואו במגע עם התינוק ועם בתן היולדת, כפי שנהגו באתיופיה. אימהות אלו ידאגו למשל לבשל עבור היולדת ויגישו לה אוכל בכלים חד פעמיים על מנת שכלי הבית לא יהיו טמאים ולא ניתן יהיה לאכול מהם עוד.

ישנן אימהות (סבתות), בדרך כלל הצעירות יותר, שיאפשרו ליולדת להסתובב בכל חלקי הבית, ויבואו עימה ועם תינוקה במגע. אימהות (סבתות) אחרות יעברו לביתה של בתן למשך שבוע או שבועיים על מנת לסייע לה לעכל חוויות ראשונות עם תינוקה, להדריך אותה ולהשרות תחושת ביטחון עליה.

ישנם מנהגים שונים נוסף על הדוגמאות שהובאו זה עתה. אחת היולדות סיפרה כי היא הרגישה חנוקה בחדר אחד ולכן הסתובבה

בהתחלה, חוסר התאמה זה יכול להתרחש גם אצל הסבתא מול ילדתה שזה עתה ילדה. חוסר התאמה כזה יכול לבוא לידי ביטוי בחודרנות, בביקורתיות יתר או בקושי של האם-הסבתא להכיל את החרדה הטבעית המתלווה להיות בתה אם טרייה. במאמר זה תיארנו מנהג שנהוג זה דורידורות בקרב יהודי אתיופיה ואת השינויים שחלו בו בעקבות העלייה לארץ. כמו כן, התייחסנו למנהג זה מנקודת מבט נשית בלבד. מחקר עתידי מעניין יכול להעמיק את נקודת המבט הזו ולבחון את ההשלכות של הקשר בין האם-הסבתא לבתה לאורך ילדותה ועד לתקופה זו, ואחר כך על התפתחות הקשר בין הילדה שהפכה לאם ובין ילדיה. כמו כן, ניתן לבחון באילו מצבים מנהג זה כפי שנהוג בארץ יכול לאפשר במידת הצורך תיקון של היחסים בין האם ובתה. נקודת מבט נוספת שלא התייחסנו אליה כלל במאמר זה, על אף שאנחנו תופסות אותה כמשמעותית, היא נקודת מבטו של האב והשינויים הדרמטיים שחלים בתפקידו.

כי את לא לבד בשיגעון". לפי ויניקוט עוד בהיריון מתחיל תהליך המושקעות של האימהות, שבו האם ההרה משהה את צרכיה ואת הסובייקטיביות שלה ומושקעת כולה בסיפוק מידי של צורכי התינוק עם לידתו. זהו תהליך מושקעות ראשוני, וכך האם מאפשרת לעובר ההופך לתינוק חוויה של רציפות והמשכיות (going on being). בהשאלה מוויניקוט ניתן לחשוב על הסבתא, אם היולדת, כזו שנמצאת במעין תהליך מושקעות שניוני. לצד הטיפול בתינוק היא מטפלת גם בבתה, דואגת לבשל עבורה, דואגת לשלומה ולנוחותה ומאפשרת לה להתאושש מהלידה. כלומר לצד דאגה לצרכיה הקונקרטיים היא דואגת גם לצרכיה הרגשיים של היולדת של מנוחה, הכלה והדרכה. כך, האם-הסבתא מצד אחד מזדהה עם בתה שכן היא הייתה במקומה בעבר, ומצד שני היא מאפשרת לבתה לפתח בה תלות. כמובן שכשם שאם טרייה תתקשה להיות אם טובה דיה בכך שלא תתאים עצמה בעדינות וברגישות לצורכי התינוק כבר



BE HAPPY



ביטוח בריאות הקבוצתי של הסתדרות הפסיכולוגים בישראל

במציאות כמו שלנו חשוב שלך ולבני משפחתך יהיה ביטוח בריאות פרטי.

© בשביל חופש הבחירה בנותני שירות רפואיים © בשביל קבלת שירותים רפואיים בזמניות מרבית
 © בשביל לכסות הוצאות רפואיות יקרות © בשביל הביטחון והשקט הנפשי שלך!

פוליסה BE HAPPY הינה הרחבה לביטוח המשלים בקופת חולים (אין כפל ביטוח!) ומוצעת לחברי הפ"י ובמחירים ובתנאים אטרקטיביים במיוחד, וכוללת בין השאר:

<ul style="list-style-type: none"> • שירותים אמבולטוריים כגון: התייעצות עם רופא מומחה בדיקות אבחוניות, טיפולי שיקום, כיסוי לנשים בהריון, כיסוי מייוחד לילדים ועוד... 	<ul style="list-style-type: none"> • הוצאות רפואיות בעת גילוי מחלה קשה, או אירוע רפואי קשה. • ניתוחים פרטיים וטיפולים מחליפי ניתוח בישראל. 	<ul style="list-style-type: none"> • כיסוי להשתלות, ניתוחים וטיפולים מייוחדים בחו"ל (כולל הצלת שמיעה וראיה). • כיסוי מורחב לתרופות שאינן כלולות בסל הבריאות עד לסך של 4,000,000 ₪.
---	--	--

חשוב שיהיה כבי שלא נצטקק...



פוליסה BE HAPPY גובשה ומלווה ע"י

חברת הייעוץ ש. לוטינגר ושות' - המובילה בתחום ביטוחי הבריאות בישראל

לפרטים והצטרפות בטלפון 072-2227357, או במייל: lior-a@ayalon-ins.co.il

* המידע חנו כלייל בלבד, התנאים הקובעים הם אלה המופיעים בפוליסה

עמדת קריאה - סקירת ספרים חדשים

כתב וערך: שבתאי מגר

בין היצר ליוצר נרטיבים של הומואים דתיים איל זק. הוצאת רסלינג, 2019. 160 עמ'

דתיים, הומואים, שכמה מהם נשואים לנשים - אישיותם ונפשם הן זירות מאבק. הם נדרשים לכוחות איתנים כדי להסתיר את זהותם האוטנטית, או כדי לגלותה ברבים, ולגלותה לעצמם.

הספר חושף תופעה ייחודית של אוכלוסייה מובחנת, אך דרכה לומדים על אופיים ועל עוצמתם של קונפליקטים בכלל. הציטוט שהובא קודם מבטא דינמיקה של קונפליקט: תשוקות, ומנגד מעצורים; חיפוש ביטוי לחופש עצמי, מול כיבוד ערכים וסדר חברתי ושמירת ההשתייכות הקבוצתית. הכוחות האלה קיימים ופועלים בקונפליקטים רבים. בספר הזה המרואיינים חווים מציאות של אחדות ושל פיצול. הכוחות הפועלים הם כוח היצר, העדפה מינית, קיום הדת והיענות לה; ובתוך זה מעורבים: נאמנות ומסירות לאישה, הרעיה, אם הילדים; תחושת החמצה חריפה; מאבק פנימי נמשך, מאבק זהות - מי אני, מה אני, מה נועדתי להיות; דילמה בין מסירות לדת או בגידה בה; דילמה בין נאמנות לקהילה או איסור מגזר דינה; מאבק בין האסור למותר.

התחושות חזקות ומבלבלות ומאלצות לעיתים לחסום בכוח חלקים באישיות כדי לממש את עצמם בשעות ובזמנים שהם בזהות אחת, ולדחוק מהם את זהותם האחרת. רצון עז לחוות שלמות במציאות שאינה יודעת ואינה יכולה לקבל זאת וגוזרת על היחיד לבחור, ובעצם להיקרע.

להיות הומו, להיות דתי, להיות נשוי לאישה - קצוות שקשה לחבר, אולי בלתי אפשרי. חיים בקונפליקט תמידי, ובכל זאת חיים. חיים של ניגודים, כשבפנים הנפש והישות מתאמצת להחזיקם; ואולי יכולה הייתה להסתדר ואף לפרוח, אלא שהסביבה פועלת בהיגיון משלה, מפעילה כוחות וכופה את סדריה על הפרט. קיומה של החברה וחוקיה הם שמגדירים את הנימים הפנימיים כניגודים ומצווים על האדם לבצע שינויים באישיותו וברוחו.

הגברים שאלה אפיוני חייהם נקלעים לסחרחרת רגשית ונפשית וחיים במאבק עז ביצור המיני, מתאמצים לשמור על נישואיהם, הם מוכוונים לעשות כך בכל מחיר, בעוד שנקודת המבט החילונית ליברלית מעודדת אותם "לצאת מהארון" ולהגשים את עצמיותם. מבטא זאת היטב ציטוט של אחד הגברים (בעמ' 72): "זו התמודדות יום-יומית. התמודדות קשה. מצד אחד אתה רוצה לחיות את מה שאתה מרגיש, מצד שני אתה רוצה לשמור על משהו נורמטיבי ולא להרוס".

הספר פותח מבט על הדת כתופעה בעלת פנים רבות, ומתאר אורחות חיים המותווים ברוח הדת ואת השפעת כוחותיה על הקהילה ועל הפרט; עד כמה קשה ומסובך לפרט לחיות ולתפקד בחברה שאופייה וכוחותיה מופעלים עליו הן מבחוץ והן מבפנים, בהיותם מופנמים בו מאז ינקות.

האנשים המיוחדים האלה, בספר הזה - גברים



שבתאי מגר הוא פסיכולוג ייעוצי-תעסוקתי מומחה. בעל קליניקה פרטית. משורר. מנחה ומנחה קבוצות וסדנאות כתיבה. מלמד באוניברסיטת בר-אילן בתוכנית מ"א לייעוץ ארגוני.

מראות וכפילים שקספיר כפסיכואנליטיקן מרדכי גלדמן. הוצאת קשב לשירה, 2018. 144 עמ'

האופי האנושי, על מורכבות הנפש, מאוייה ומניעה, על מוסר והפרתו, ועל טבע האדם הנדחף ודוחף להשחתת מידות ולמעשים מרוממי רוח. חוכמת הכתיבה הספרותית משולבת כאן עם חוכמת הנפש, המודעת והלא מודעת, ומגולמת בעיצוב הדמויות, בהתנהגותן ובדיבור שהמחזאי שם בפיהן. גלמן, יוצר הספר, מחבר את חוכמת העלילות ונפתוליהן למושגים פסיכולוגיים ופסיכואנליטיים של תאורטיקנים שונים ויוצר עבורנו מארג מעמיק חקר. הספר מוצע לאוהבי ספרות ושירה, לאוהבי חוכמת הלשון ורזיה, למי שמבוכי הנפש מרתקים אותם, ולמי שהפסיכולוגיה עבורם היא מקצוע ודרך תקשורת, הדורשים הקשבה סקרנית עמוקה והזמנה למסעות פענוח וגילוי.

הספר מקנה לנו הזדמנות לנוע עם טקסט עיוני ולראות בעדו תכנים של משמעויות ופרשנויות. איך לגלות עוד בטקסט הכתוב. איך לזהות ברוח נתונים ורבדים נוספים. כותרת המשנה של הספר מעידה על תוכנו: רעיונות ותהליכים פסיכואנליטיים במחזות שכתב שקספיר. המדריכים שלנו בפענוח תהליכים המשובצים במחזות הם מחבר הספר, גלדמן, והידע שלו. טקסט ספרותי מתחוויר ומתברר כתהליך נפשי וכשרטוט דמויות מורכבות עמוקות הרבה מעבר לנאמר, על ידי הנאמר ובהוראתו. הקורא יפגוש ויכיר יצירות של שקספיר ויקבל דרכי ניתוח להבנת הדמויות ולטוויית העלילות, עם מבט עומק לתרחישי הכוחות הלא מודעים וביטויי יצירתם בכתיבה. התיאורים והניתוחים מלמדים על



משחזור לזיכרון טיפול בטרואמה נפשית

עורכות יעל להב וזהבה סולומון. הוצאת רסלינג, 2019. 578 עמ', כולל סוף דבר ורשימת הכותבים

ידיעה מה יהיו השפעתה ותוצאותיה. רבים יגיבו ויחוו וייקלעו למצבים פוסט טראומטיים, מי כבר, מי בטווח קצר ומי בטווח הארוך. בימים אלה נכתבים, קרוב לוודאי, הספרים הבאים להתמודדות ולטיפול בנפגעי אירועי הטרואמה הזאת. הספר "משחזור לזיכרון" מציע מידה וסוג של אחיזה, שעשויה לשרת את העושים במלאכת הטיפול הנפשי להבנה ולתפקוד בתנאים ובנסיבות הקיימות. נכון, אומנם, שאין לנו עדיין טווח לזיכרון ואין עדיין מה לשחזר כי אנחנו עוד במהלכה של המגפה, אך בתוך הערפל והחשש השורר, יש במקבץ הידע המכונס בספר לשמש כלים בידי מטפלים ומטפלות בטרואמות המוכרות יותר והמוכרות פחות. הספר מציג גישות שונות, מקורות ידע רבים, תאוריות, פרוטוקולים טיפוליים ותיאורי מקרים. המאמרים מפרטים תסמינים רבים ומגוונים, הרקע התאורטי רחב ועמוק, ותהליכי הטיפול מתוארים בבהירות. ספר עשיר ורחב יריעה, שעשוי להיות לעזר רב בתקופה הזאת.

אפנה את תשומת הלב לספר "משחזור לזיכרון" - טיפול בטרואמה נפשית", המתאים לימים אלה. הספר מחזיק אסופת מאמרים המתארים ומציעים שיטות וגישות לטיפול ולהיחלצות ממצבי טראומה שונים. הוא נכתב ונערך לפני פרוץ וירוס הקורונה בעולם וחדירתו לחיינו. בעודנו מתמודדים עם בהלת החשש מהידבקות והדבקה איש-איש בביתו, וצוותי הרפואה בעבודתם המקצועית, כולנו חווים אי-ודאות וחיים במציאות אשר בכל רגע ומכל פינה אנחנו עלולים להידבק ולהיפגע, כמו גם להדביק ולפגוע בזולת.

האנושות כולה נמצאת עתה במציאות חדשה שנכפתה עליה ללא הכנה. כולנו חווים מצוקה וחרדה ברמה כזאת או אחרת ועוברים תהליכי הסתגלות לשינויים מהירים וחדים. כולנו חשופים לאיום ממשי - גופני, קיומי, כלכלי ורגשי - ומנסים להתגונן באמצעים המוגבלים שבידינו ובתודעתנו, כשאנו מונחים בידי ממשלה ורשויות. האנושות כולה, החברה שבה אנחנו חיים כולה, ואנחנו, כל אחד ואחת, חיים בתוך חוויה של טראומה, ללא



צילה טנא

פסיכולוגית חינוכית מדריכה ומטפלת משפחתית מוסמכת, מומחית בנושא אבחון וטיפול של ילדים לקויי למידה ובעבודה טיפולית עם הורים, ניהלה את שפ"ח "שלם"

בעריכת נחמה רפאלי

1. תופעת ההימנעות מבית הספר - פוביה או סרבנות (המאמר פורסם גם במגמות ובהד החינוך)
2. עבודה טיפולית עם הורים (בשיתוף עם רונית ברימן)

פרסים מקצועיים

בשנת 2002 זכתה עם צוותה בתחנת "שלם" בפרס "אתגר" לאיכות ומצוינות של עיריית תל אביב-יפו על הפעלת פרויקט התערבות ייחודי כוללני לטיפול בילדים בעלי הפרעות התנהגות קשות, פרויקט שזכה למוניטין ארצי ונכלל בתוכניות של שפ"ח להתערבויות למניעת אלימות בבית הספר. בשנת 2007 זכתה בפרס "מנהלת מצטיינת" של מינהל החינוך בעיריית תל אביב-יפו. בשנת 2008 קיבלה את "אות החינוך והקהילה" לשנת תשס"ח של שכונת התקווה בשל הפעילות הקהילתית הנרחבת שיישמה בתחנתה ושיתופי הפעולה עם גורמי הרעיון, בריאות הציבור, שיקום שכונות ועוד במסגרת המרכזים הקהילתיים בשכונה.



מידע ביוגרפי אישי

למרות חוויה חזקה של "צברית", נולדתי בהרי אוראל שברוסיה ועליתי ארצה עם משפחתי בהיותי בת 4, מייד לאחר קום המדינה. גדלתי עם תודעה של "משפחה שורדת" ולא בחוויה של דור שני ליוצאי שואה. כיוון שהוריי נמלטו מוורשה למרחבי רוסיה, אבי גויס לצבא האדום ואימי עבדה במחנות עבודה, והשיח ביניהם לאורך שנתיי כילדה עסק תמיד בהתמודדות ובטלטלות ברוסיה. אירועי השואה כמעט שלא הוזכרו בבית חרף העובדה שרבים מבני משפחתנו נספו בשואה, דבר שגיליתי רק בשנים מאוחרות יותר של בגרות. ילדותי עברה עליי בשכונות הדרומיות של העיר תל אביב-יפו, שבהן מוקמנו עם עלייתנו ארצה, בתנאים של מצוקה כלכלית - אם עובדת ואב שאינו מסתגל ומתקשה למצוא את מקומו בארץ, וכבר כילדה הבנתי שאישה חזקה וחרוצה יכולה "כנגד כל הסיכויים" להחזיק בית מתפקד ולגדל ילדים מוצלחים, לומדים ופעילים חברתית. **את פינתי זאת אני מבקשת לכן להקדיש לאימי המנוחה, חנה לבית**

צילה טנא עבדה בשפ"ח תל אביב-יפו משנת 1967. מאז 1975 ניהלה את תחנת "שלם" ובשנים 2010-2012 עד לפרישתה הייתה אחראית הדרכה וסגנית מנהל של שפ"ח תל אביב-יפו לצידו של מנהל השפ"ח, משה אלון.

במקביל לעבודתה המקצועית הייתה צילה יו"ר החטיבה החינוכית בהפ"ח במשך שתי קדנציות, חברה בוועד המרכזי של הפ"ח ונציגה של הפסיכולוגים החינוכיים במועצת הפסיכולוגים לאורך כמה קדנציות, חברה בוועדת האתיקה של הפ"ח ובמסגרת זו שותפה פעילה בעדכון קוד האתיקה של הפסיכולוגים. מזה למעלה מעשרים שנה חברת מערכת בכתב העת **פסיכואקטואליה**, ומאז מותה של ד"ר יוכי בן-נח היא יו"ר המערכת. ממשיכה עם זאת להעביר השתלמויות בבית הספר הגבוה של שפ"ח תל אביב-יפו בנושאי הדרכה בעבודה טיפולית עם הורים, דיאגנוסטיקה ועוד וכן מעבירה סדנאות ארציות להכנת פסיכולוגים להתמחות - "על סף המומחיות" ולהכשרת פסיכולוגים בכירים להדרכה - "הדרכה על הדרכה".

פרסומים

- שני מאמרים בספר **פסיכולוגיה בבית הספר ובקהילה** בעריכת ד"ר שולמית לוינסון, הוצאת הדר, 1993:
 1. ניתוח ארגוני בבית הספר
 2. העברה לחינוך מיוחד, תהליך טיפולי אינטגרטיבי
- שני מאמרים בנושא הדרכה בספר **הדרכה בפסיכולוגיה חינוכית**, בעריכת גבריאל וייל ונעמי טרליוק, משרד החינוך, התרבות והספורט, 2004:
 1. יחסי מדריך-מודרך: בין תלות לעצמאות
 2. מן השדה - "הדרכה בראי המציאות" (בשיתוף משה אלון ואסתר ויסמן)
- שני מאמרים בספר **סוגיות בפסיכולוגיה חינוכית - מהלכה למעשה**, בעריכת שרונה מיטל וראובנה שלהבת-קניאל בהוצאת משרד החינוך, המינהל הפדגוגי, אגף א', שירות פסיכולוגי ייעוצי, 2018:

נחמה רפאלי, חברת מערכת פסיכואקטואליה, פסיכולוגית שיקומית ורפואית מומחית ומדריכה שיקומית. המלצות על פסיכולוגים מעניינים או בעלי תפקיד מעניין אפשר להעביר במייל לנחמה רפאלי nechamaraph@gmail.com



סיום התיכון. האמת היא ששאפתי להיות רופאה, אך באותה עת לא היו לימודי רפואה באזור מגוריי בתל אביב וחששתי להתנתק מהסביבה המוכרת שלי ולעבור ללמוד בירושלים. פסיכולוגיה הייתה בעצם הבחירה השנייה שלי בשל השילוב שמצאתי בה בין מדע לבין רוח. כיום אין לי ספק שמקצוע הפסיכולוגיה די "תפורר" עליי והצלחתי להגשים דרכו את הצורך שלי להבין, לפרש, לסייע ולהדריך.

את לימודי התואר השני התחלתי במסלול שהיה קליני בעיקרו, אך עם הגיבוש של המסלול החינוכי על ידי צוות מורים מוערך נשאבתי אל התחום של הפסיכולוגיה החינוכית שאפשר לי לעבוד עם אוכלוסיות בריאות, עם ילדים, הורים ומורים ואולי גם שמר עליי מהמפגש שהיה מטלטל עבורי עם חולי וסבל נפשי, דיכאון ואובדנות שבהם נתקלתי בתחילת הפראקטיקום הקליני בבתי החולים הפסיכיאטריים.

כיצד שילבת בין תפקידך כאם לבין הקריירה שלך כפסיכולוגית ומנהלת תחנה?

אכן, עבדתי שעות ארוכות והשקעתי רבות בעיסוקי כפסיכולוגית בשדה ובפעילויות התנדבות נוספות בשירות הציבורי. אין ספק שצוות הפסיכולוגים שלי בתחנה והשירות הפסיכולוגי של תל אביב-יפו כולו היוו עבורי בית שני ומשפחה מורחבת. עם זאת, בתחושת, ילדיי היו תמיד בסדר עדיפות ראשון עבורי, ובשירות אף נהגו להתלוצץ על כך ששיחת טלפון אחת מהם יכולה "להקפיץ" אותי מישיבה או מפגישה בעלת חשיבות עליונה. למזלי, זכיתי לסיוע מרבי מבעלי בשל השותפות המלאה שלו בענייני הבית ובגידול הילדים. אני חייבת לציין בצניעות שלא נדרשנו כלל להתערבות בתהליכי הלמידה של ילדינו בבתי הספר למעט השתתפות בימי הורים, כמקובל.

כיוון שהשקעתי למידה רבה בנושא ההורות ובקשר בין הורים לילדים, והעבודה עם הורים הייתה בין העיסוקים העיקריים שלי, למדתי תוך כדי תנועה גם כיצד לשפר את תפקודי כאמא, ולעניות דעתי, ניצלתי את התובנות המקצועיות שלי בגידול ילדיי (לפעמים אולי מעט מאוחר מדי), אך ב־בזמן השתדלתי לראות אותם כאמא ולא כאשת מקצוע ולהימנע מפירושים פסיכולוגיים בשיחות שלי איתם. אני מקווה שהצלחתי להיות עבורם אמא טובה דיה בלי להיות הפסיכולוגית שלהם.

מהו ה"אני מאמין" המקצועי שלך?

כמי שמאמינה בלמידה כמניע עיקרי בצמיחה ובהתפתחות שלנו כבני אדם וכאנשי מקצוע הייתי פתוחה תמיד, ובכל הזדמנות, ללמוד באופן פורמלי. אך לא פחות למדתי מן הניסיון, מן המפגש עם כל ילד, הורה ומנהל, עם אנשי הצוות שלי ועם עמיתים למקצוע. כבר כפסיכולוגית צעירה מאוד בראשית דרכי בשפ"ח שאבתי מסרים קטנים אך חשובים ששירתו אותי לאורך הדרך.

בימים הראשונים לקליטתי בעבודה בסיום מלחמת ששת הימים



הילסברג, שלמרות קשיי החיים נטעה בנו אופטימיות וגישה חיובית לחיים, אמון בבני אנוש וכבוד לכל אדם באשר הוא, ללא הבדלי גזע, מין ומעמד חברתי. כמי שחרטה על דגלה את הסוציאליזם הלניסטי דאגה אימי גם לחלק את הכישורים בין שלושת ילדיה בצורה שוויונית כך שאף אחד לא יצא מקופח. לאחותי הבכורה מירה ייחסה את כישורי היצירה והספורט, לאחי הצעיר ברוך (ז"ל) את חוכמת החיים והכישורים הדרמטיים, ולי העניקה את האינטליגנציה והתבונה.

שנה לאחר העלייה ארצה, בהיותי בת 5, "הוקפצתי" לכיתה א', כיוון ששלטתי בקריאה. ל"דילוג" על לימודי בגן

החובה אני מייחסת את ה"סתמונת" של "הילדה הקטנה" שליוותה אותי שנים ארוכות - "הקטנה" בבית הספר, הצעירה בכיתה בתיכון ובהמשך - צעירת הלומדים בחוג לפסיכולוגיה ופילוסופיה באוניברסיטה.

גילי הצעיר מדי (17) בעת לימודי הפסיכולוגיה באוניברסיטת תל אביב לא פגע בציוניי אך אני מודעת לכך שהפנמתי באמת את מה שלמדתי רק בשלבים מאוחרים יותר של הבשלה רגשית ותוך כדי השילוב בפועל בעבודה בשפ"ח תל אביב-יפו. נראה כי ה"זרעים" של מאמר מאוחר יותר שכתבתי ("ללמוד להיות פסיכולוג, לגדול להיות פסיכולוג") טמונים בחוויה זאת.

בגיל 21 נישאתי לבן זוגי אברשה וזכיתי בשותף אמיתי ובשם משפחה עברי - טנא - אותו אני נושאת בגאון עד היום. אברשה הוא איש חינוך, מורה בתיכון ובמכללה לחינוך, בלשן ועורך ספרות.

אנחנו הורים לשני בנים:

הבכור, עומר חי טנא, פרופסור למשפטים ויועץ לממשלות וחברות בענייני פרטיות והגנת מידע, סגן נשיא לענייני מחקר בחברה (IAPP) International Association of Privacy Professionals בארצות הברית.

הצעיר, ד"ר אורן טנא קוניאק, הוא פסיכיאטר, מנהל המרפאה לבריאות הנפש בבית החולים איכילוב בתל אביב. גר כיום ביפו.

בנינו בירכו אותנו בשישה נכדים. שלושה בארצות הברית ושלושה ביפו. משנת 1967 עבדתי כפסיכולוגית בשפ"ח תל אביב-יפו בתחנת "התקווה", ובשנת 1975 מוניתי על ידי ד"ר עמוס ניר, מנהל השפ"ח, למנהלת תחנת "שלם". בשנות עבודתי האחרונות בשפ"ח תל אביב-יפו שימשתי כסגנית מנהל השפ"ח.

בין השנים 1983-1980 לקחתי אתנחתא מקצועית והתלוויתי לבעלי לשליחות קהילתית בהארטרפורד, קונטיקט, בארצות הברית. בשנות השליחות שלנו זכינו ליחס מחבק מצד הקהילה היהודית במקום, "אומצנו" בחום על ידי המשפחות של ראשי הקהילה וגילינו שהאמריקאים אינם קרים ומרוחקים כפי שנהוג היה לומר אצלנו בארץ.

מה הוביל אותך ללימודי פסיכולוגיה בכלל ולפסיכולוגיה החינוכית בפרט?

כפי שצינתי כבר, התחלתי את לימודי באוניברסיטה בגיל 17 עם

הצמחת צוות הפסיכולוגים של התחנה הייתה תמיד בראש מעייני כמנהלת, ואת הפירות זכיתי לראות בקידום של רבים מהם, בהובלת נושאים מרכזיים ובאיוש תפקידי ניהול של יחידות ושל תחנות בשפ"ח תל אביב-יפו וברחבי הארץ.

ההיבטים המקצועיים של העבודה בתחנה הפסיכולוגית, יזימה של פרויקטים ושל למידה חדשה, היו אהובים עליי, אך אני מודה כי לחלקים האדמיניסטרטיביים והפרוצדורליים של הניהול הייתי פחות מחוברת, ולמזלי זכיתי במזכירה מסורה, חרוצה ומעורבת שמילאה תפקידים אלה בכישרון וברצון טוב והגדילה לעשות בדאגה האימהית שלה ובאכפתיות לאנשי הצוות, מה שאפשר לנו לתפקד כמשפחה מלוכדת למרות ריבוי המטלות והעומסים. אני שולחת לכן תודה מיוחדת מקרב לב למזכירתי הנאמנה לאורך שנים ארוכות בתחנת "שלם", שושי שווייצר. צוות מזכירות נוסף יעיל ומסור סייע לי בדרכי בשפ"ח בריכוז, בארגון ובהוצאה לפועל של פרויקטים.

אילו התפתחויות את צופה בתחום הפסיכולוגיה בשנים הבאות?

בעבר הייתי מעורבת רבות בתכנון המבנה העתידי של השפ"חים בארץ, בדיון בקשיים הרבים ובהזדמנויות שעמדו לפתחנו ובניסיון לעקוב אחר השינויים בשטח והתגובות הנדרשות בשדה. השתתפתי בצוות "לביא" (בראשות שפ"י) של מנהלים בכירים שנפגש בקיבוץ לביא ועבד על הכיוונים העתידיים של השפ"חים בארץ. אחת היוזמות החשובות שצמחה מתוך הפעילות של צוות זה הייתה הקמה של מדרשה ארצית לפסיכולוגיה חינוכית. בשפ"ח תל אביב-יפו היינו הראשונים לממש יוזמה זאת (בית הספר הגבוה לפסיכולוגיה חינוכית) בתכנון ובניהול משותף של מנהל השפ"ח משה אלון ושלי ובעזרתה של חברתנו דינה קזורר ז"ל שהייתה לאורך השנים ה"מנטורית" הרעיונית שלי.

מאז פרישתי (2012) אני נהנית מהפריבילגיה להרפות ממעורבות היתר בעתיד השפ"ח והפסיכולוגיה החינוכית, וסומכת על הצעירים שימשיכו לחלום, ליזום, לתכנן ולהוביל מיזמים חדשים. אני מאמינה שהידע והניסיון שרכשו וירכשו עם השנים, ההקשבה לצורכי השטח והערנות לשינויים ולהזדמנויות לצד חשיבה מקורית ויצירתיות יובילו את הפסיכולוגיה החינוכית למקומות ייחודיים. מתוך התעדכנות שלי באירועים באמצעות עובדים ומודרכים שלי בעבר ועל פי החומרים שאני מקבלת כעורכת כתב העת **פסיכואקטואליה** אני סמוכה ובטוחה שאנחנו בכיוון הנכון.

את חברה פעילה בכתב העת פסיכואקטואליה. תארי את התפתחות,

תפקידך בו כיום כיו"ר המערכת והחזון והשאיפות לעתיד בכתב עת זה. זכור לי בצורה מוחשית מאוד הרגע המרגש, לפני כעשרים שנה, בחדר ישיבות צר וארוך באוניברסיטת בר-אילן עם כיבוד צנוע על השולחנות, בו סיכמה פרופ' רחל לוי-שיף, יו"ר הוועד המרכזי, כי חברות המערכת של **דף לחבר** תהיינה יוכי בן-נון, צילה טנא ונחמה רפאלי. קיבלנו לידינו חוברת קטנה אפורה בשחור-לבן שהכילה בעיקר מידע

נשלחתי עם צוות פסיכולוגים לסייע למשפחות הנעדרים במלחמה. חיכו לנו דלתות נעולות וחלונות מוגפים אשר לא נפתחו בפנינו גם כאשר הידפקנו עליהם והסברנו את סיבת בואנו. למדתי אז לראשונה, שלא תמיד כאשר אנו, אנשי בריאות הנפש, רוצים לתת, רוצים גם האחרים לקבל.

בהתערבויות חירום מאוחרות יותר שהגשנו למפוני מלחמת המפרץ הבנתי שבכל מקרה - החיבור הראשוני הוא אנושי ולא מקצועי. זכור לי כי על שאלה ששאלתי במבחן אינטליגנציה על ארבע עונות השנה השיב לי ילד ערני ומלא חיים מן השכונה: "עונת הגוגואים, עונת הבנדורות, עונת הקלאס (בארשת חשיבות) אני עוד לא יודע מה תהיה העונה הבאה". ואז הבנתי שידע כללי הוא עניין יחסי, וציון נמוך במבחן אינטליגנציה פורמלי אינו בהכרח עדות ליכולות קוגניטיביות נמוכות.

עבודתי בגני הילדים לא הייתה פשוטה, וקשה היה להקל על הגננות את ההתמודדות היומיומית עם בעיות התנהגות ולמידה. זכור לי התסכול בכמה מן המפגשים עם הגננות אך עם זאת חרוטות בי עדיין החוויות מביקורי בגן, ישובה על הכיסא הזעיר בצד הילדים, עוקבת אחרי עבודות היצירה שלהם, וכמה ילדות עומדות מאחורי ומסרקות בידיהן הקטנות את שערי הארוך. לכן אני ממליצה - אם בעבודתכם אתם זקוקים לניחומים ולרגעים קטנים של נחת - לכו אל ילדי הגן.

זכורים לי גם רגעים לא קלים של הורים זועמים ומאיימים עקב המלצות להשמה של ילדיהם בחינוך המיוחד, ומנגד, מורות כעוסות על שלא הוצאנו באופן מיידי ילדים בעלי הפרעות התנהגות מכיתתן. למדתי שבמצבי קונפליקט קשה לרצות את כולם, ושההקשבה, ההתחברות הרגשית והאמפתיה להורה או למורה חשובות פי כמה מהפתרון המעשי. מאמר שכתבתי בנושא של העברה לחינוך מיוחד כהליך טיפולי אינטגרטיבי ולא כפעולת שכנוע קוגניטיבית, שפורסם בספר **פסיכולוגיה בחינוך**, התבסס על תובנות אלה, ועד כמה שידוע לי, שירת פסיכולוגים רבים בארץ בעבודתם עם ילדי החינוך המיוחד.

כמנהלת ראיתי את צוות הפסיכולוגים שלי כלקוח חשוב לא פחות מן האוכלוסייה שלה אנו נותנים שירותים. חשוב היה לי ללכד בתוך הצוות פסיכולוגים בעלי נטיות וכישורים מגוונים ולא אחידים כדי ליצור בתחנה מארג מעניין של אנשים עם יכולות משלימות ונקודות השקפה שונות. הדבר חייב רגישות גבוהה יותר לחלוקת התקנים והמשימות בתחנה ובבתי הספר והוכיח את עצמו בדיעבד כגורם שהעמיק את הלמידה ההדדית בין העובדים ושיפר משמעותית את סך כל התוצרים והתפוקות של התחנה.

חשוב היה לי לדאוג לאווירה טובה ולאקלים חיובי בתוך צוות העבודה אך לא במחיר של ויתור על תחרות הוגנת, יצירת הזדמנויות קידום ועידוד השאיפה למצוינות.

ראיתי בלמידה ובהתמקצעות מפתח הכרחי להנעת הצוות המקצועי להעלאת התחושה של סיפוק ושביעות רצון ולמניעה של שחיקה ועייפות בשל תנאי העומס הרב שבהם הפסיכולוגים עבדו.



בעלילה ומקשים על ההבחנה בין מציאות לבין דמיון. הזיקה בין ספרות לפסיכולוגיה מסקרנת ומעוררת אותי ולא בכדי בחרתי ליצור פינה קבועה בפסיכואקטואליה שבה אני מראינת פסיכולוגים יוצרים. כפסיכולוגית "כותבת" אני מתקנאה בסופרים וביתרון שיש להם בתיאור אירועים ובהבעת רגשות ורחשי לב.

איך את חווה את "בדידות הקורונה" ברמה האישית, המשפחתית והמקצועית?

הבדידות החלה להעסיק אותי ולטרוד את מונחתי עוד טרם "ימי קורונה". בעלי ואני גימלאים, ולשמחתי יש לנו תחומי עניין רבים משותפים. אנו יוצאים בצוותא להרצאות ואירועי תרבות, תיאטרון, קולנוע ומוזאונים, נפגשים מדי פעם עם חברים, שמחים לסייע לבני (שבארץ) ולמשפחתו בטיפול בנכדים ונהנים לבלות בחיק המשפחה המורחבת שלנו בארוחות סוף שבוע ובחגים. כמו רוב עם ישראל אנו יוצאים מדי פעם לטיולים בחו"ל, ואילו אהבתי יותר את חוויית הטיסות היינו ודאי מרבים בזה אף יותר.

אני גם עובדת עדיין מעט בביתי ומשתתפת באופן קבוע בוועדות התאמה ובוועדות ערר של משרד החינוך בנושא לקוי למידה. עם זאת, בשנה האחרונה בימים של שהייה מתמשכת בבית התגנבה לליבי מדי פעם תחושה עמוקה של בדידות. אני מודעת לכך שהיא קשורה לצמצום של "קולות" הנכנסים מן החוץ פנימה, ולפעמים נדמה שאפילו דברי הדואר בתיבתי מתמעטים. החוויה של לא להיות מספיק מעורבת ורלוונטית, להיהפך ל"שקופה", מחלחלת פנימה ולא קל לי להתמודד עימה.

הבידוד ב"ימי קורונה" הרבה יותר פשוט עבורי למרות העשייה המוגבלת וההימנעות הכמעט מלאה מיציאה מן הבית. נראה כי תחושת ה"ביחד" הרגשית היא חזקה למרות הריחוק הפיזי, ובאופן פרדוקסלי אני מוצאת כי הכאב על מה שאולי עומד להיעלם עבורנו עם ההזדקנות מתעמעם בימים אלה כמעט לחלוטין.

האם יש דברים שהחמצת ושעליהם את מצטערת בהתייחס לחיים המקצועיים ובכלל?

בניתוח שכלתני ובטח לאחר האיסוף הנוכחי של הישגיי שהתבקש כמענה על שאלותייך, התשובה החד-משמעית המתבקשת היא שהגשתי את עצמי ולא החמצתי דבר. אני יכולה גם להגיד בסיפוק שכמעט כל חיי הלכתי אל העבודה וחזרתי ממנה אל ביתי בהנאה מרובה.

עם זאת, אין ספק שבכל בחירה מסתתרת לה החמצה. במושקעות הרבה שלי בעבודה בשדה החמצתי לימודי דוקטורט. בהתמדה שלי בעבודה בשפ"ח תל אביב-יפו החמצתי תחומי עיסוק מסקרנים אחרים בהיי-טק או בכלכלה. בשל בעיות בריאות החמצתי משפחה עם ארבעה ילדים, כפי שדמיינתי, ובשל מגבלות אישיות אולי של כישרון ואולי של מצב רגשי החמצתי את העיסוק בכתיבת ספרות יפה.

אינפורמטיבי מן החטיבות השונות של הפ"י, והודות לחזון הגדול של יוכי, היצירתיות שלך, נחמה, בבחירת השם פסיכואקטואליה, ובעיצוב האסתטי של החוברות הראשונות והתרומה הצנועה שלי באיסוף מאמרים, ביזימת הפינה "פסיכולוגים יוצרים" ואפילו בסיוע בהתנדבות לאורך כמה שנים של בעלי אברשה בעריכה ובהגהה של העיתון, הגענו למוצר מקצועי ואקטואלי שגאוות כלנו עליו.

עם ההתרחבות של החוברת ומגוון הפינות בה זכינו לחברות מערכת נוספות נמרצות - שרית ארנון-לרנר ואיריס ברנט - שהעשירו את התכנים של כתב העת ואפשרו לנו להתקדם בקצב מהיר ולקבל הכרה רחבה בקרב כל חברי הפ"י. המעורבות המלאה של מנכ"ל הפ"י, דני כפרי, בכתב העת הקפיצה אותנו בכמה דרגות ויעלה את תהליך הפקת החוברות. תודה לך, דני, על היותך חלק מאיתנו, על העזרה, על הגיבוי, על הדרבון, על הארגון ועל החום.

לאחר פטירתה של חברתנו האהובה, יוכי בן-נון, נכנסתי בדחילו ורחימו לתפקידה כיו"ר המערכת. אימצנו בחום את בתה אלה לחברת מערכת שתרומתה לצוות ניכרת. את הפינה אודות הספרים החדשים שהייתה בבת עינה של יוכי, קיבל לידי שבתאי מגיר וכולנו נהנים מכתביה היצירתית ומבחירותיו המקוריות. עם פרישתה של שרית מן המערכת זכינו בחברת מערכת נוספת, ד"ר מירי נהרי, שהידע המקצועי, הנועם האישי והתבונה שלה מחזקים אותנו בכל צעד וצעד.

כתב העת שלנו מתפרסם כבר מזה שנים גם בצורה מקוונת באינטרנט. עם זאת, מרבית חברי המערכת תומכים בהוצאתו ככתב עת מודפס ומאמינים בערך המוסף של חוברת המגיעה לכל בתייהם של הפסיכולוגים בארץ.

השאיפות העיקריות שלי לעתידו של כתב העת מתמקדות בהתאמת תכניו למגמות החדשות בפסיכולוגיה, בהקשבה לשדה ולקולות העולים מתוכו ובמתן במה לפסיכולוגים חוקרים ויוצרים. אני מדמינת כתב עת שהוא מקצועי ועשיר במידע אך בה בעת פתוח, יצירתי ומשקף את רחשי הלב, החלומות והכישורים של הפסיכולוגים בארץ.

שלחת בימים אלה למערכת פסיכולוגיה עברית סיפור קצר מקסים ונוגע ללב "סיפור על ילדה חזקה", האם סביר לחשוב שחלקו אוטוביוגרפי? האם תוכלי להרחיב?

הצורך שלי ליצור היה חזק במשך כל השנים אך לא בקלות מצאתי לו נתיבים. במשך שנים ארוכות נהגתי לרשום בעיפרון דיוקנאות של אלה שהשתתפו איתי בישיבות השונות ומשכו את עיניי. כעשר שנים עסקתי בפיסול והצלחתי בדרך זו לבטא דימויים פנימיים שלי לגבי נשיות ואימהות. מזה כעשר שנים אני שולחת ידי בעט. יש לי שני רומנים במגירה שהגיבורות שלהם הן נשות טיפול.

אני מאמינה שבכל סיפור ניתן למצוא יסודות אוטוביוגרפיים והדמויות כולן מייצגות חלקים אלה ואחרים של הכותב, קצת כמו בחלום. אך, כמו בחלום, עולים וצפים בסיפור היבטים לא מודעים, אשר נשזרים

תרשומת אישית של פסיכולוג

שאלות ותשובות ככלי עזר לעבודת הפסיכולוג

לבית משפט את הרשומה הפסיכולוגית. התרשומת האישית היא לדעתי חריג לעיקרון זה.

שאלה: מה יכול להיכלל בתרשומת אישית של פסיכולוג?

תשובה: מבחינת החוק אין תשובה ברורה, שלמה ומוסמכת לכך שכן אין הגדרה בחוק כלשהו או תקנה כלשהי בעניין. לדעתי יש מקום להשלים זאת בחקיקה או בהליך משפטי לפסק דין הצהרתי.

שאלה: האם בתי המשפט הכירו בכך?

תשובה: עקרונית התשובה היא חיובית. קוראינו מופנים לבג"צ 1347/18 - פלונית נ' בית הדין הארצי לעבודה ואח' (ניתן ב-23.7.19 וטרם פורסם) (להלן: "בג"צ פלונית"). ועם זאת, הניסיון מלמד כי אם אין מעלים בפני בתי המשפט את האבחנה, היא לא מגיעה על פי רוב לידי דיון והחלטה.

שאלה: פרקטית, מה לעשות?

תשובה: בעיקרו של דבר יש לבתי המשפט סמכות לדרוש ולקבל מידע וחומר. לדעתי הרוצה להסתמך על אבחנה זו צריך להעלות אותה בפני בית המשפט בעת משפט או בעת חקירה בפני הרשות החוקרת המוסמכת. אני ממליץ לעשות כן. התרשומת האישית צריכה להיות מוגנת מחשיפה.

שאלה: מה אומרת ועדת האתיקה של הפ"י בקוד האתיקה? מה ההיבט האתי?

תשובה: מתייחס לכך סעיף 3.14 לקוד האתיקה. תרשומת אישית היא תרשומת שמנהלים פסיכולוגים וסטודנטים לפסיכולוגיה העוסקים בהתערבויות פסיכולוגיות לצורכי הכשרה, התפתחות, מחקר ומעקב אישי שלהם על תהליך עבודתם. התרשומת האישית היא של הפסיכולוג בלבד. בה הוא יכול לרשום הערות אישיות לעצמו, ועניינים שהוא או הלקוח לא היו רוצים שיהיו חלק מהרשומה הפסיכולוגית.

הדברים אמורים במישור האתי. מבחינה חוקית מוצע להיות זהירים, שכן לא נקבעו דברים מוחלטים כאלה בחוק ובפסיקה.

פסיכולוגים ומטפלים מעלים בעיות ושאלות בקשר לתרשומת האישית, בין היתר משום שחוק הפסיכולוגים והתקנות על פיו אינם מזכירים אותה כלל. לרבים לא ברור מהי, מה הגדרתה, ומה נכלל בתוכה וכיצד לנהל אותה. נשאלות גם שאלות לגבי הרשומות שבהן יש זכות עיון למטופלים וכיצד לנהוג בבקשות להעברת רשומות שערך פסיכולוג לגורמים אחרים. ברשימה זו ננסה להשיב לשאלות שהגיעו אלינו ולעשות סדר במונחים, ולתת לפסיכולוגים כלי עבודה שיהיו להם לעזר.

שאלה: מה הבסיס החוקי? חוק הפסיכולוגים ותקנות הפסיכולוגים לא מזכירים בכלל תרשומת אישית של פסיכולוג. מה נובע מכך? האם משמעות הדבר שאין לה מעמד חוקי ותוקף מוכר?

תשובה: יש בסיס חוקי הנובעים מחוק זכויות החולה, תשנ"ו-1996. חוק זכויות החולה קובע את החובה של מטפלים לערוך רשומה רפואית. על פי סעיף 2 לחוק זה גם פסיכולוג הוא מטפל. טיפול רפואי כולל גם טיפול פסיכולוגי ולכן חלה חובה על פי חוק זכויות החולה לערוך רשומה רפואית פסיכולוגית (סעיף 18 לחוק). ועם זאת, אומר חוק זכויות החולה: "תרשומת אישית של המטפל אינה חלק מהרשומה הרפואית".

שאלה: מה עולה מכך מבחינה מעשית?

תשובה: קיימת חובה למסור למטופל או למקבל הייעוץ הפסיכולוגי את הרשומה הרפואית והפסיכולוגית. חובה זו קיימת גם כאשר מקבל הייעוץ הפסיכולוגי ייפה כוחו של אחר לקבל את הרשומות באמצעותו.

כידוע, חותמים מטופלים על כתב ויתור סודיות רפואית ופסיכולוגית ואז חובה על פסיכולוג לכבד זאת, ולהעביר את הרשומה הפסיכולוגית לדרוש הרלוונטי. הרשומה האישית אינה בגדר חובה זו. לדעתי, בהעדר חובה להעביר את התרשומת האישית למטופל עצמו, אין גם חובה להעבירה לאחרים בהתאם לאישורו או לייפוי כוח מצידו.

שאלה: ואם מנהלים חקירה חוקית או משפט?

תשובה: על אחת כמה וכמה. ישנה חובה להעביר או למסור



לאפשר למטפלים מרחב מקצועי מוגן להרהר ולהתלבט בהתרשמותיהם מחשבונותיהם ודעותיהם (לדרמן, ש' ושפלה, ג' (2011)). ניהול רישום כפול בפסיכותרפיה פסיכודינמית: הגנה נוספת לפרטיותו של המטופל בהקשר של הטיפול הנפשי. רפואה ומשפט 43, 84, 88).

היישום המעשי לא פשוט. הקו המבחין בין האובייקטיבי לבין הסובייקטיבי לגבי ממצאים, הערות, התרשמות ומסקנות של פסיכולוג אינו חד וחלק. הקו המבחין עלול להיות במחלוקת ונושא לדיון (נא ראו גיל, צ' ואברהמי, ב' (2012)). הרשומה הפסיכולוגית בבית המשפט בהליך אזרחי, או: של מי הרשומה הזו? רפואה ומשפט 45, 62).

אציין כי הערתו של השופט עמית נאמרה לגבי הליכים ומשפטים אזרחיים. היא לא נאמרה לגבי משפטים פליליים, ובהם לדעתי המצב והתוצאה המשפטית עשויים להיות שונים.

שאלה: האם חובת הסודיות והחיסיון הפסיכולוגי יכולים להגן על

הרשומה הפסיכולוגית או התרשומת האישית מפני חשיפה?

תשובה: כן, אבל נראה כי באופן חלקי, יחסי ולא מוחלט. המחוקק הכיר אומנם בחובת הסודיות בסעיף 7 לחוק הפסיכולוגים, תשל"ז-1977 ובסעיף 19 לחוק זכויות החולה, אך בית המשפט רשאי להסיר את החיסיון. בתי המשפט שוקלים כל מקרה בהתאם לנסיבותיו ובוחנים האם האינטרס לגלות את הרשומה הפסיכולוגית ואת התרשומת האישית ולקבלן כראיה עולה על האינטרס להשאיר אותן חסויות.

בחינת דרכם ופסקי הדין של בתי המשפט הלכה למעשה מלמדת לדעתי על העדפה ברורה להסיר חיסיון ולחייב ולמסור את הרשומות בעיקר במשפטים פליליים.

מניסיוני על"י לומר כי בתי המשפט נוהגים לראות בחקר האמת מטרה, ונותנים לכך משקל מכריע.

על פי סעיף 50 לפקודת הראיות, תשל"א-1971, על בית המשפט להניח על כפות המאזניים בכל מקרה ומקרה את השיקולים לכאן או לכאן. פקודת הראיות (שהיא במעמד חוק) קובעת כי פסיכולוג-מומחה לא חייב למסור ראיה על דבר הנוגע לאדם שנזקק לשירותו והדבר הגיע אליו תוך עבודתו כפסיכולוג, והוא מן הדברים שלפי טיבם נמסרים לפסיכולוג בדרך כלל מתוך אמון שישמרם בסוד, אלא אם ויתר האדם על החיסיון או שמצא בית המשפט כי הצורך לגלות את הראיה לשם עשיית צדק עדיף מן העניין שיש לא לגלותה.

עדיין, לדעתי, העדר חובה למסור תרשומת אישית והעדר זכויות של החולה והמטופל מחוק זכויות החולה אינה נוטלת מבית המשפט סמכות זו שיש לו להורות על גילוי, בעיקר

שאלה: מה מקובל על פי הספרות המקצועית לכלול בתרשומת אישית של פסיכולוג?

תשובה: ניתנו פרשנויות שונות ובהן דגשים שונים. מבחינה מקצועית אפנה קוראינו לספרם החשוב של ד"ר אכמון, פרופ' וייל ופרופ' שפלה, סוגיות אתיות במקצועות הייעוץ והטיפול הנפשי (מהדורה שלישית, 2007). בבג"ץ פלונית הנ"ל נכתב על בסיס האמור בספר כי "הרישומים הפנימיים משמשים את המטפלים לצרכי מחקר, הכשרה והדרכה, ומעקב אישי שלהם על תהליך העבודה. בתרשומות אלה, המטפלים רושמים הערכות, הרהורים והגיגים, התלבטויות וספקות, תחושות, סברות, התרשמויות אישיות וכן את כל ההתרשמויות הקליניות שהמטפל פיתח במהלך המפגש הטיפולי, בהתבסס על התנהגות המטופל או על דבריו... בדיקת מהלכי המטפל ותרומתם להליך הטיפולי".

גם לדברים שכתבנו במאמרינו ובמקורות שהבאנו (אברהמי, ב' (2015)). החיסיון הפסיכולוגי, מה שנתר ממנו והיכן בכל זאת ישמור הפסיכולוג תרשומות אישיות. פסיכואקטואליה, אפריל, 53-56).

שאלה: כיצד הדברים עולים בקנה אחד עם חובת בית המשפט

להגיע לחקר האמת? הרי מסתירים או נמנעים מלגלות חלק

מהרישומים ומהחומר?

תשובה: ניתן לומר כי התרשומת האישית היא רשמים סובייקטיביים של הפסיכולוג. בחוות דעת להסתדרות הפסיכולוגים שנתנו ופרסמנו עוד לפני שנים, הבענו את הדעה כי תרשומת אישית תכלול רישומים בדבר התרשומות סובייקטיביות של המטפל, זאת לעומת רישום נתונים אובייקטיביים ומסקנות מקצועיות המחייבות מהם שייכללו ברשומה הפסיכולוגית. חוות דעת זו צוטטה בספרות ובפסיקת בית המשפט העליון (פס"ד פלונית הנ"ל). ראו גם מאמרו של ד"ר אבי רימר ממשרדנו: "רשומה רפואית, מידע רפואי ומה ביניהם", פורסם באתר הפ"י).

שאלה: מבחינה מעשית ניתן להסתמך על כך בוודאות?

תשובה: עדיין הדברים לא פשוטים, ולדעתי כל יישום מעשי צריך להיות בזהירות ובאחריות.

נראה לי כי כיום כבר יש הכרה בכך כי התרשומת האישית אינה חלק מהרשומה הטיפולית ואין לדרוש שהמטפל יחשוף רשומות אלה, בשונה מרשומות רפואיות ופסיכולוגיות. יש ביטוי לכך בפסק דינו של כבוד השופט יצחק עמית (בג"צ פלונית הנ"ל). מלומדים כתבו על כך כי "התרשומת האישית נועדה

אם יוצאו מתוך הרשומה הפסיכולוגית תרשומות שהפסיכולוג רואה אותן כאישיות, בית המשפט עלול לדעתי להעמיד בסימן שאלה אם אומנם זה אינו חלק מהרשומה הפסיכולוגית. ספק רב לדעתי אם שכתוב והפרדה בדיעבד יעמדו במבחן משפטי וניתן יהיה להסתיר את הדברים בחקירות ובמשפטים.

שאלה: מה לעשות כדי שעצם הדיון על הפרדה בין התרשומת האישית לבין הרשומה הפסיכולוגית לא יביא לחשיפת האמור בה?

תשובה: אכן יש צורך לדאוג לכך. מוצע לבקש כי הדיון על שאלה זו יהיה בבית המשפט בדלתיים סגורות. ניתן לבקש כי גם החומר או העדות בענייניו יהיו בדלתיים סגורות. ניתן לבקש צו איסור פרסום. לבית המשפט סמכות חוקית להיעתר לכל אחת מהבקשות.

סיכום

אני עומד לרשות קוראינו לכל שאלה נוספת ולכל הבהרה.

במשפטים פלילים. במשפטים פליליים העיקרון המנחה את בתי המשפט הוא החובה להגיע לחקר האמת ולהביא עבריינים לדין.

שאלה: מתי לערוך את הרשומות של תרשומת אישית?

תשובה: לדעתי, כמו את הרשומה הפסיכולוגית, בזמן אמיתי ומכל מקום לא בדיעבד. מוצע לעשות זאת כדבר שבשגרה. כאשר מגיעה דרישה משפטית למסירת החומר, כל מיון וכתובה מחדש של הרשומה הפסיכולוגית והוצאת התרשומת האישית מתוכה עלולה להתפרש כשכתוב וכשיבוש הראיות.

שאלה: האם חובה לכתוב תרשומת אישית כשם שיש חובה לכתוב רשומה רפואית או פסיכולוגית?

תשובה: לא. אין חובה לערוך רשומות עם תרשומת אישית. אך אם עורכים אותה במגמה שלא לגלותה, עצם סיווגה ברשומים השוטפים בנפרד ובנבדל מהרשומה הרפואית נראית לי חשובה.



ביטוח אחריות מקצועית

אֶכְבֹּד בְּרֵאֵס סֵקֵט

אנו שמחים להודיעכם כי תוכנית ביטוח אחריות מקצועית קבוצתית לשנת 2020 של הסתדרות הפסיכולוגים בישראל חודשה בחברת "מנורה מבטחים". הביטוח כולל שיפורים, הרחבות ותנאים ייחודיים, ומוצע במחיר מוזל לחברי הפ"י בלבד!

הצטרפותכם מאפשרת שימור יכולת התחרות ושיפור התנאים!!

ביטוח אחריות מקצועית לשנת 2020 - יעקרי התנאים:

<p>כולל של 4 מיליון ₪. השתתפות עצמית למקרה תביעת צד ג' הינה בסך - 500 ₪ בלבד.</p>	<p>של משרד הבריאות וועדת המשמעת של משרד הבריאות. במקרים אלו תחול השתתפות עצמית של 500 ₪.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ביטוח בסיסי: עלות ביטוח אחריות מקצועית בגבול אחריות של 4.5 מיליון ₪ - 455 ₪ לשנה! ניתן להרחיב את גבולות האחריות בכפוף לתוספת תשלום. • הביטוח הינו על בסיס מועד הגשת התביעה וללא השתתפות עצמית!! למעט תביעות הכרוכות בהליכים משמעתיים המתנהלים בפני ועדת האתיקה של הפ"י, ועדת התלונות
<p>חדש! ביטוח סייבר! ללא תוספת תשלום! הגנה מפני תביעות ונזקים העלולים להתרחש עקב תקיפות סייבר. הביטוח הוא על תביעה מצד שלישי לנזק שנגרם למטופל עקב חדירה למערכות המחשוב של המטפל.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • התייעצות משפטית: ייעוץ משפטי ראשוני או ייצוג משפטי לתביעה. • חדש! ביטוח צד ג' בכל קליניקה: (בבית או בקליניקה מחוץ לבית) בגבול אחריות של 1 מיליון ₪ - ללא תוספת מחיר! ניתן להגדיל את הכיסוי לצד ג' עד לסכום ביטוח 	

תהליך הרשמה או חידוש ביטוח אחריות מקצועית לשנת 2020:

ניתן להצטרף באמצעות אתר ייעודי לחברי הפ"י. האתר מקוון ומאובטח ובאמצעותו ניתן לשלם ולקבל אישור קיום ביטוח באמצעות הדוא"ל. היכנסו עכשיו לאתר הסתדרות הפסיכולוגים והירשמו!! www.psychology.org.il

תוכנית הביטוח מוצעת לחברי הפ"י באמצעות "טיב קפיטל סוכנות לביטוח בע"מ". תמיכה טלפונית במהלך שעות העבודה תינתן ע"י ברוריה ואביבה בטלפון: 03-9181000.

הערות: המידע הינו כללי בלבד. התנאים הקובעים הם אלה המופיעים בפוליסה.

המטופלים שלכם
כבר שם.
תתחברו אליהם.

PTech
מערכת להעברת
אבחונים אונליין

ממשיכים עם אבחונים מקצועיים גם בזמן הקורונה
psychtech.co.il/ptech
המערכת מאפשרת שליחת לינק למילוי שאג

פוליטיו



חברת סייקטק מפתחת ומספקת מזה כ-25 שנה כלי אבחון, טיפול והכשרה לאנשי מקצוע מתחום הטיפול ובריאות הנפש. פסיכולוגים, מרפאים בעיסוק, קלינאי תקשורת, ואנשי מקצוע נוספים מוצאים אצלנו את הכלים שאיתם הם עובדים יום-יום. PTech מאפשרת העברה של אבחוני סייקטק אונליין סכל מקום.
custserv@psychtech.co.il • www.psychtech.co.il • 02-6435360



המרכז ללימודי תעודה
במכללת סמינר הקיבוצים

כל מה שתרצו להיות

- הנחיה לפרט ולקהילה בגיל השלישי
- הדרכת הורים פרטנית-התמחות
- הנחיית קבוצות בארגונים ובמערכות
- הכשרת מנחים להבעה באמצעות הקלדה עם אוטיסטים ב"שיטת יעל כהן"

לפרטים נוספים:

03-6901200

סמינר הקיבוצים



להצליח ולהישאר בן אדם

דרך נמיר 149 תל אביב | www.smkb.ac.il