



# הדרכה במהלך מלחמה

חרבות ברזל 2023





"כִּמָּה גְבוּהִים הַחַיִּים מִזֵּוִית מִבֶּטֶךְ

יָדְךָ הַקֹּטָנָה בְּיָדִי

עֵינֶיךָ הַגְּדוֹלוֹת מִבִּיטוֹת בְּכִנְיָעָה

אַתָּה וְדַאי בְּטוֹחַ שְׁאֲנִי כָּל כֶּךָ חֲזָקָה

אַתָּה לֹא תִרְאֶה אֶת יָדֵי הָאַחֲרֵת

מִחֲפָשֶׁת אֶת יָדָהּ שֶׁל אֲמִי

כִּי זֶהוּ קִשּׁוֹר הַשְּׁתִּיקָה

קִשּׁוֹר הַשְּׁתִּיקָה בְּחִרְזָה"

(נורית גלרון)



# מדריכים יקרים,

מעריך ברה"ן בצה"ל משחר היוסדו התפתח והתעצב דרך אירועי מלחמה וטרור אשר, במובנים רבים, הגדירו את יעודו ואת תפיסת ההפעלה שלו וגם העמיקו ידע ותובנות בתחום הטראומה הנפשית והחוסן. למרות תהליכים אלו, אירועי ה-7 באוקטובר התקיפו את שגרת קיומנו כפרטים וכמערך, טשטשו את ההבדל בין החזית והעורף, בין המטפל למטופל וביננו, המדריכים לבין המודרכים שלנו. מדובר בסיטואציה שלא הכרנו בה המדריך אינו עוד מתבונן מן הצד, ניטרלי אלא משתתף חרד ודואג, שלפעמים אף נפגע בעצמו. בנסיבות בהן הייצוגים העמוקים ביותר של אמון בסדר הטוב ושל בטחון בסיסי נסדקים נשאלת השאלה **כיצד והאם ניתן לשמור**

**על המרחב ההדרכתי במציאות טראומטית משותפת?**

## הדרכה תחת אש

לפני מספר שנים סיפרה לי מודרכת על משמעות יחסי ההדרכה עבורה כקב"נית בתחילת דרכה המקצועית בחטיבה לוחמת:

"החזרה לצבא מיד אחרי התואר הייתה קשה. שובצתי רחוק מהבית והרגשתי כמו טירון במשבר הסתגלותי. בתקופה של צוק איתן המדריכה שלי הגיעה לאוגדה, זה היה בלתי נתפס. ישבנו בתוך מיגונית והיא הסבירה לי על עקרונות הטיפול בהפרעת דחק ודיברה איתי על האופן שבו אני אמורה להתמקם ביחידה... הרגשתי שאכפת לה ממני, שהיא מתאמצת להיות שם בשבילי, שאני חשובה לה. אחר כך גיליתי שגם היחידות שלה לקחו שם חלק וחשבתי לעצמי שגם היא כמוני עברה תקופה לא קלה".

המונח "מציאות טראומטית משותפת" מתייחס למצבים שבהם אנשי מקצוע בתחום הטיפול 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 התאומים ב-2001 והתגברות הטרור בעולם הביאו לצמיחה מואצת של תחום מחקר זה, ולהכרה בהשלכות של החשיפה הכפולה - ישירה ועקיפה, אישית

מקצועית - של מטפלים החיים בתוך קהילות שנחשפו לטראומה קולקטיבית ומדווחים על רמה מוגברת של דריכות וערעור בתפיסת עולמם כמקום בטוח. הספרות המקצועית עד אז התייחסה לטראומטיזציה של המטפל כ"משנית" בעיקר, וראתה בה תולדה של "ספיגה" של מטענים טראומטיים העולים במפגש הטיפול. אולם מחקרים שנערכו על מטפלים אחרי אסונות טבע רחבי היקף, הוסיפו נדבך נוסף להבנה של ההשלכות של החשיפה הכפולה על תהליכים המתרחשים במרחב הטיפולי במציאות המאופיינת בשיבוש שגרה, קטיעת רציפויות, חוסר אונים וחוסר ודאות וטשטוש הגבולות אשר מתרחשים בקרב המטפלים למול המטופלים (1) או כפי שפרופ' יולנדה גמפל מיטיבה לנסח כאשר "קיר נופל". המציאות הטראומטית המשותפת נכפית ומשפיעה באופן מכריע על כולנו, מטפלים ומטופלים, מדריכים ומוזכרים - כולנו שותפי גורל בסירה אחת. במצבים אלו, כותבת נוטמן שורץ בספרה "עבודה סוציאלית תחת אש" (2) - אנו מתקשים לשמור על מרחב ההדרכה כמקום בטוח ומוגן ומתחילים להיווצר בו אלמנטים של שבירת המסגרת, חשיפה עצמית, פגיעות, טשטוש גבולות ובלבול בין האישי למקצועי. אחד השינויים הבולטים המתרחשים ביחסים ביחסי ההדרכה בעת מציאות טראומטית משותפת, הוא אובדן אי-הסימטריה הרגילה בין המדריך למוזכר. במצב בו מתקיימת לחימה מתמשכת ושני הצדדים נמצאים בסיכון ובתפקיד דומה, נוצרת סימטריה חזקה בין החוויות והדאגות של המדריך והמוזכר כך שההדרכה עלולה להפוך למפגש משותף של שני אנשי מקצוע החולקים את אותו הכאב והפגיעות כמו גם את הרצון המשותף, והפשוט להיות עוזרים ונעזרים במידה שווה.

רוט (3) מוצאת שדווקא מצב זה, המבליט את מציאות משותפת רדיקלית, ממחיש עד כמה העולם הפנימי הפרטיקולרי הוא-הוא שמעצב את מציאות חייו של כל אדם. וסבורה כי יש בכוחו של עולם זה להתייצב אל מול התקפות המציאות. בהשאלה מדבריה, עצם הנוכחות של המדריכה הופכת אותו לנוגדן לאסון כי דרך ההזמנה לשמור על המרחב ההדרכתי אנו הופכים לנציגי האמונה בטוב, בהמשכיות, בקשר אנושי ככוח של תיקון וצמיחה ממשבר.

## להחזיק את המרכז

מודרכים בתחילת דרכם המקצועית בצבא עוברים חוויות מרגשות ומכאיבות גם יחד, בתהליך עמוק וחשוף. ברמה הבסיסית הם מתמודדים עם פער מהותי בין הידע והיכולת הקלינית שלהם, לבין הצורך לממש את אחריותם כסמכות מקצועית בלעדית ביחידתם. לכך נוספים: קשיי הסתגלות הנובעים מהיותם אנשי מקצוע חוזרי שירות; לחציה הייחודיים של המסגרת הצבאית בשגרה ובחירום; מתח בין נאמנויות ובין זהויות סותרות כגון – קצין מול מטפל; ולבטים אינהרנטיים הנוגעים לעצם קיומה של פסיכותרפיה בסביבה דורשנית ומשימתית המתקיפה את הסטינג ללא הרף ודורשת ממשרתיה שליטה, יציבות ורציפות תפקודית. בתקופה של לחימה מתמשכת, המפגש בין ההתרחשויות המתקיפות במציאות החיצונית לבין החרדות המתקיפות מבפנים הופך לסוער ומעורר חרדה במיוחד. פרדס (1) כותבת כי למדריך בעת הזו 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. מחקר על הנושא מעלה כי תפיסתו של המדריך כ"בסיס בטוח", דהיינו המידה בה המודרך חווה את המדריך כזמין, קשוב באופן רגיש ומאמין בכוחותיו, תורמת גם למטפלים אשר נוטים יותר להתקשרות חרדה או נמנעת להתחבר ל"איים של בטחון" בתוכם ולהגיב בצורה דומה למטפלים בעלי התקשרות בטוחה (4).


## נוכחות מורגשת

אמיר (5) מתארת את תהליך התהוות העצמי מנקודת מבטה של אינטראקציה בין היסוד "המתהווה" לבין היסוד "המתמשך". היסוד המתמשך הוא יסוד התופס את העולם כקבוע, צפוי, ניתן להסבר, ושומר על משמעותו לאורך זמן.

היסוד המתהווה הוא יסוד סובייקטיבי התופס את העולם כאינסופי, בלתי ניתן להסבר והמשתנה ללא הרף. לפי חלוקה זו, המתמשך מורכב מהמטען האישי והמקצועי של המטפל המתחיל ואילו המתהווה מורכב מחוויות נפשיות חיות, חשופות ובלתי צפויות שהוא פוגש בדרכו. שני אופני החוויה הללו מתקיימים במקביל, וכרוכים זה בזה. האינטראקציה והתנועה ביניהם מכוננות מרחב נפשי אותו מכנה אמיר "הליריקה של הנפש". מרחב זה מאפשר לבסס חוויית עצמיות ולכידות נפשית. הוא מבטא את היצירתיות האנושית ונוגע ביכולות החיוניות ביותר לקיום הנפשי: היכולת לדעת, היכולת להתאבל והיכולת לאהוב. אוגדן (6) מתאר את מסגרת ההדרכה כ"נוכחות מורגשת". לדבריו, באמצעות הדרך שבה המדריך מגיב למוזרך, הוא מכיר בו כאדם ייחודי אשר למענו יחסי ההדרכה מומצאים מחדש. הוא מראה לו מה משמעות הדבר בעיניו להיות מטפל, וגם מעניק לו חופש לחשוב, לחלום, להיות ער ורגיש למה שמתרחש, מתוך חוויית עצמי מלאה. תיאור זה מפנה את הזרקור אל המדריך כדמות מרכזית, היוצקת משמעות ביסודות המתהווים, מפרה את האינטראקציה בינם לבין היסודות המתמשכים ומאפשרת ל"ממד הלירי" להפציע בנפשו של המוזרך. תהליך הרחבת העצמי דרך אינטגרציה מעניק למוזרך "כיפת ברזל" מקצועית בתוכה יוכל לנוע בין פנים לחוץ, בין אידיעה לגילוי מחדש, ובין חוסר אונים למסוגלות וצמיחה מקצועית. במסע זה, עשויים להתבסס בנפשו מרכיבים חשובים כמו יכולת ויסות רגשי, תחושת אמיתיות וחוויית עומק ונפח של העצמי – המאפשרים לו לגעת בנפשו של האחר.

## ניצוד ממשיכים ?

ויניקוט מנסח אבחנה בין שתי עמדות נפשיות שניתן להתמקם בהן כשאנחנו פוגשים צורות שונות של הרסנות: "אשמה" ו"אחריות" (7) את האשמה הוא מזהה עם צורות חשיבה מאגיות שמבקשות לקשור בדרכים שונות בין מצבים פנימיים לאירועים חיצוניים. לדבריו, בבסיס הבלבול הזה ניצבות פנטזיה ילדותית, לפיה האסון נבע מכך שאבדה לנו ההגנה של כוחות חיצוניים רבי עוצמה; ותקוות השווא שנוכל לזכות שוב בחסות מגוננת אם נעניש או נקטין את עצמנו בדרכים שונות. למול האשמה, מציין ויניקוט את היכולת לחוש "אחריות", כזו שיכולה לעזור לנו להתמודד עם טראומה בצורה בריאה יותר. בניגוד לאדם האשם, שמפנה את מבטו השיפוטי פנימה לתוך נפשו שלו או מביט בתחינה למעלה ומחפש אחרי כוח עלום להישען עליו, מנסה האדם האחראי להביט



סביבו ולהאיחז במה שנמצא לידו או מולו. לפי ויניקוט, האדם האחראי מנסה להתמודד עם פחדיו מפני הרסנות דרך היאחזות במקומות החזקים בתוכו וביכולת שלו להוות מקור לתיקון ותמיכה עבור אחרים.

יכולתו של המענה הטיפולי ללבוש צורות שונות היא המעניקה לו את חיוניותו. במצב בו המציאות החיצונית מתקיפה את שגרת קיומנו חלה עלינו אחריות לאחוז במה שידוע ומוכר תוך תנועה גמישה בין זהויות ותפקידים ובין חוויות אישיות לקולקטיביות יחודיות על מנת להמשיך לגלות מחדש להחיות ולפתח את שפת הטיפול וההדרכה.

כדי שנוכל לעשות זאת עלינו לפעול בנחישות על מנת לקבל ולתת הכשרה מתמדת תוך כדי עשייה (on-job training) באמצעות קריאת ספרות מקצועית, קבלת ליווי וחניכה מהממונים עלינו, והקפדה יתרה על ההדרכה האישית. כל אלו יהוו מקור עוצמתי לעיבוד רגשי, יסייעו בביסוס תחושת השליטה והמסוגלות וישמרו על הרציפות התפקודית המקצועית. עלינו לשאוף לשמור ככל הניתן על המרחב הדרכתי, ממש כפי שאנו מבינים אותם בשגרה. זכרו כי כעת המודרכים שלכם זקוקים יותר מאי פעם לנוכחות מורגשת וחברו אליהם לצורך הגדרה מחודשת של הסטינג תוך קשב וגמישות להתאמות הנדרשות והמשתנות. **נכונותו זו שלכם כמדריכים לפגוש את המודרכים בתקופה סוערת ומטלטלת ולהציע יד מושטת שמאפשרת עגינה במציאות, ביטחון והתפתחות היא מעשה של אהבה המניע את האינטגרציה של האני, ומאפשר למודרך להתהוות כמטפל.**





## מקורות:

1. פרדס, א'. (2020). איים של ביטחון - אתגרי המטפל במציאות טראומטית משותפת. פסיכואקטואליה.
2. נוטמן-שורץ, א. (עורכת). (2022). עבודה סוציאלית תחת אש: תיאורית, מחקר והתערבות. הוצאת פרדס.
3. רוט, מ'. (2020). העברה בימי קורונה. בטיפולנט.
4. פרדס, א. (2008). ביטחון בהתקשרות ושחיקת חמלה בקרב מעניקי סיוע: פרספקטיבה של תאוריית ההתקשרות. חיבור לשם קבלת תואר "דוקטור לפילוסופיה", אוניברסיטת בר אילן.
5. אמיר, ד. (2008). על הליריות של הנפש. הוצאת הספרים של אוניברסיטת חיפה.
6. אוגדן, ה. ת. (2013). לגלות-מחדש את הפסיכואנליזה. תולעת ספרים.
7. פריבס, ע. (2023). אני חש אשמה מכך שרבים ממכריי חוו את האסון ואני "יצאתי בזול". מה לעשות בזה?(כתבה במדור חקירות פנים של עיתון הארץ).