

# גישה נרטיבית להעצמת אנשי מקצוע הפועלים במצב חירום: סדנא לאנשי שפ"י העובדים ב"דרום החם"

ישי שליף ורחל פארן

## הקדמה

אנשי טיפול העובדים ומלווים אוכלוסיה במצב חירום אקוטי ומתמשך חווים חוויות קשות, לעיתים בגוף ראשון כאשר הם בעצמם נמצאים בשטח, ולעיתים מתוך המגע עם האנשים שהתמודדו או מתמודדים עם אירועי חירום (ווינגרטן, 2003; ווסט 2005, שליף ופארן, 2008). ההזדהות האנושית והאמפטיה שהיא כלי עבודה מרכזי של איש המקצוע מגדילה את הסיכון לתגובות לחץ אמפטיות ושחיקה (ווינגרטן, 2003). במאמר זה נתאר הצעה למודל לעבודה עם אנשי מקצוע טיפוליים ומורים באיזור הדרום בכלל ובעוטף עזה בפרט שנוסה בהצלחה לאחר אירועי משבר וחירום קודמים (שליף ופארן, 2007). המודל לעבודה זו מבוסס על הגישה הנרטיבית בכלל (שליף, 2004; ווייט ואפסטון, 1990; ווייט, 2003) ועל יישומים שלה בתחום העבודה עם טראומה בפרט (ווייד, 1997; יואן, 2007). נפרוש את הבסיס התיאורטי למודל זה ונציע סדנא מפורטת.

האיזור הדרומי מערבי של ישראל עומד באיום מתמשך של ירי טילים ופצמ"רים ולאחרונה נוסף איום מפחד של המנהרות שנחפרו עד מתחת לישובים. לאיומים אלו כמה פנים: איום פיזי על החיים ועל הרכוש כולל הבית עצמו, לעיתים נאלצים התושבים לעזוב את ביתם וקהילתם. התנודות בתדירות הירי (מזמנים של שקט עד זמנים של מאות שיגורים ביום) מעצימות את הקושי בכך שמתקיים מצב אי ודאות מתמשך שמקשה על יצירת שגרה. איום המנהרות "שומט את הקרקע" במלוא מובן המילה.

ביטוי אנגלי ידוע אומר 'ביתי הוא מבצרי'. ביטוי זה מקפל בתוכו משמעויות רבות לגבי ביתו של אדם: זה המקום בו תחושת הפרטיות והבטחון באות לידי ביטוי, זה המקום בו ההיסטוריה של האדם ושל משפחתו נחוות ובונות תחושת רצף, הוא המקום הראשוני בו כישורים, ערכים ואמונות באים לידי ביטוי. כאשר ביתו של האדם חוץ מהממ"ד (אם קיים) הוא כבר לא מבצרו והוא חדיר לטילים למיניהם, והאויב עלול לצוץ ממעבה האדמה או כאשר אדם נדרש לעזוב את ביתו עלולות להיפגע בו תחושות בסיסיות אלו ועלול בעקבות כך להתפתח מצב משברי גם ללא פגיעה פיזית.

בנוסף לאיום החיצוני ישנן גם השפעות של ה'פוליטיקה' הפנימית בארץ. ברוב התקופה מאז תחילת הירי (כ-14 שנה) חוץ מבתקופות של שלושת המבצעים (עופרת יצוקה, עמוד ענן וצוק איתן) קיימות תחושות של הדרה והשלה של תושבי הדרום שחשים מחוץ לשיח הציבורי הכללי ומקופחים תקציבית ובטחונית. אין ספק שמרכיב זה עשוי להעצים את תחושת הבידוד מהקולקטיב ולכרסם בתחושת החוסן.

מטפלים ומחנכים החיים ועובדים באותו איזור בו חיים האנשים איתם הם עובדים חשופים הן ישירות והן בעקיפין דרך החוויות של הקליינטים לאותם גורמי סיכון שמנינו לעיל.

## תיאוריה

**הגישה הנרטיבית** מאמינה כי בני אדם הינם יצורים הנותנים משמעות לאירועי חייהם ועל פיה הם מתנהגים, מרגישים ואף מכוונים את עתידם. מטאפורה מרכזית לתיאור תהליך הענקת המשמעות היא **סיפור**. סיפור בנוי מרצף אירועים הסדורים לאורך ציר הזמן על פי משמעות וערכים היוצרים עלילה. בסיפור קיימים גיבורים המבטאים במעשיהם וביחסים ביניהם את המשמעויות השונות (ווייט ואפסטון, 1990). כאשר אדם רוצה לשנות את הסיפור הבעייתי לסיפור אלטרנטיבי מועדף, הוא יעשה זאת על ידי שינוי במרכיבי היסוד של הסיפור שאותם הזכרנו.

כשמתרחש אירוע גדול וכואב ברמה לאומית ולא רק אישית וקל וחומר כשמדובר במצב מתמשך לאורך שנים, יש לו נטייה להשתלט ולהפוך את עצמו לסיפור המרכזי או הבלעדי. סיפור דומיננטי זה הוא בדרך כלל עם תמות ומוטיבים של קורבנות וחוסר אונים. אולם אנו מאמינים שלכל אירוע אפילו הטראומטי ביותר תמיד ישנה תגובה אנושית פעילה ולו אפילו במחשבה או כוונה (ווייט, 2004 ווייד, 1997). משום כך לא נרצה לסייע לתהליך ההשתלטות של הקשיים ע"י התמקדות ראשונית בכאב, מה שעלול להעצימן. מסיבה זו אנו מעדיפים בסדנא המוצעת לחקור בתחילת התהליך אירועים '**מעניקי חיים**', ספוגים ביכולות, משמעות, ערכים ואמונות ולמצוא חוטים מקשרים ביניהם כך, שיהוו בסיס לסיפור האלטרנטיבי המועדף (ווייט, 2004). בסיס זה, הבנוי מאירועים אלה והמשמעות המוענקת להם מהווה "מקום לעמוד בו" (a place to stand in) (ווייט, 2005) כפי שנאמר בשם ארכימדס 'תנו לי נקודת משען מחוץ לכדור הארץ ואניף אותו'. אם נמצא מקום לעמוד עליו, מחוץ לשליטת הבעיה, נוכל להשתחרר משליטתה. מושגים דומים לכך מופיעים בגישות שונות לטיפול בטראומה: מקום בטוח ב-EMDR (שפירו, 1995) ומשאבים ב-SE (רוס, 2002 תקשורת אישית).

גילוי מספר אירועים 'מעניקי חיים' מהעבר וההווה ושזירתם לשרשרת מעניקה תחושת רצף ויכולה לתרום לעיבוי תחושת הזהות או כפי שוויליאם ג'ימס מכנה זאת 'זרם התודעה' (וויט, 2004). על כן, כבר בסבב הפתיחה אנו שוזרים סיפור מהעבר יחד עם אירוע עכשווי.

מרכיב נוסף בתהליך העיבוי של האירועים הוא שזירת מרכיב הפעילות (הפעולות השונות הקורות ונעשות באירוע) עם מרכיב המשמעות (המשמעות הניתנת לפעולות) התורמת להעשרתו וביסוסו של הסיפור המועדף.

הרחבת הדיבור על המשמעות גם לכיוון של מחוייבות, מקשר אירועים אלו גם עם תוכניות ופעולות בעתיד. באופן כזה, נטווה הרצף העלילתי מן העבר אל העתיד.

אירועים קשים וכואבים עלולים להביא את האדם לתחושת קורבן וחוסר אונים. על כן, בבואנו להתייחס אל הקשיים, התמקדה הסדנא בהתמודדות, לא מתוך התעלמות מהקושי אלא באופן דיאלקטי. דהיינו, ככל שהקושי גדול יותר כך ההתמודדות גדולה יותר (שליף ולייבלר, 2002). התייחסות זו לאירועים הנחווים כקשים, מניחה פיגומים ומתווכת (בונה מדרגות) ליצירת תחושת השליטה העצמית (self agency) (ווייט, 2005). ככל שבירור זה יחשוף את המיומנויות של ההתמודדות לכל פרטיה כך תגדל תחושת שליטה עצמית זו. גילוי וחיפה אלה של מיומנויות חיים (knowledges and skills of life) המושתקות וחבויות בצילן של הבעיה והכאב, או נתפסות כמובנות מאליהן ונחווים כמקריות, הופכים מיומנות חיים אלו למוכרות וזמינות יותר (ווייט, 2004, 2005). הכרות זו מסייעת למיומנויות להפוך למבוטאות במלים, למפורטות וניתנות לשחזור, ובכך מתאפשר ומתרחש תהליך למידה ובניה כחלק מבניית הסיפור החלופי.

חלק מהעשייה הנרטיבית מתייחסת לתהליך לא פחות מהתוכן. ישנם חלקים שונים של העשייה שתפקידם ליצור קשב ושיח. בסדנא נעשה שימוש ב**כללי קשב ושיח מוגן** (שליף 2005, שליף, לויתן ופארן ושליף, 2007) על מנת לבנות הקשבה מכבדת המאפשרת למטפלים המשתתפים מרחב מוגן והשמעת קול, בתקווה לבנות סיפור של התמודדות, חיבור ותחושת מסוגלות ויעילות מקצועית ואישית. כללים אלו כוללים בין השאר: כל אחד ידבר על עצמו ולא על האחר, הקפדה על זמן שווה לכל אחד, נושאים רגישים וכואבים ידוברו בקבוצות קטנות, לא לבקר או לשפוט את דברי האחר ולהגיב רק ממקום אישי של "איפה זה נגע או ריגש אותי".

הגישה הנרטיבית בנויה בין השאר על עקרונות של **הבניה חברתית**, לפיה בניית זהותו של האדם אינה רק פרויקט אינדיבידואלי אלא גם ואולי בעיקר פרויקט חברתי. מתוך תפיסה זו אנו שואפים להפוך את הקבוצה לקהילה המעניקה הכרה, התומכת ומעצימה ובונה תמות משותפות. לשם כך נעשה שימוש במגוון אמצעים המבוססים על רפלקציה והידהוד

נרטיביים. אמצעים אלו נשענים בין השאר על ההבנה שכאשר אדם שומע את סיפורו של האחר, מתהדהדים בתוכו סיפורים משלו - סיפור נוגע בסיפור. מתן ביטוי להדים הללו עשוי לתת למספר, הרגשה של מוקשבות, שותפות, הכרה, הערכה והעצמה. תהליך זה יוצר מאגר רחב יותר של חוויות משותפות כך שהסיפור של האחר לעיתים הופך לחלק ממגוון הסיפורים של השומעים.

תהליך קבוצתי זה מאיר ומעורר מוטיבים והיסטוריות קולקטיביות, העשויות להיות משותפות לאנשי הרוב והשוליים, ושם אותן במוקד. בכך ניתן קול וכוח ליחיד שלפני כן היה בשוליים של החברה לבוא אל המרכז.

פן נוסף להעצמת המשתתפים מהווה העיקרון הנרטיבי של **הפחתת ההיררכיה** (ווייט, 1997), שבא לידי ביטוי במספר דרכים. אנו מציעים לכלול בין המשתתפים בעלי תפקידים בכירים וזוטרים, מדריכים ומודרכים, ובעלי מקצועות שונים. שונות זו עלולה להכניס השפעות של כוח משתיק ומדיר. אולם השימוש בכללי השיח המוגן לא רק מתמודד עם קשיים אלו ע"י שמירה על מקום שוויוני בחלוקת זמן שווה, אלא מעצים את כל המשתתפים מתוך אחווה אנושית החוצה גבולות של מעמד ותפקיד.

## תהליך הסדנא

### חלק א'

המשתתפים מתבקשים לספר במליאה על שתי **חוויות**:

1. חוויה שורשית מהעבר שממנה אתם שואבים כוח, השראה ו/או מחויבות לעבודתם עם אנשי הדרום בכלל ו/או עוטף עזה. *הפתיחה בחוויה שנותנת כוח נעשית כדי ליצור מקום בטוח לעמוד בו.*
2. חוויה משמעותית במהלך מבצע 'צוק איתן' שתדגים את הכוח, השראה או מחויבות אלו. ניתן לדבר על חוויה שמשמעותה נובעת דווקא מהמציאות המשותפת עם האנשים/ילדים איתם אתם עובדים.
3. אתם מתבקשים לדלות את **התמה** המקשרת בין שני סיפורי החוויות. *השזירה של עבר והווה תוך כדי שיום התמה, כוונתה ליצור סיפור ששזור פעילות ומשמעות המעניקים תחושה של רצף.*

המשתתפים מתבקשים להקשיב לסיפור הראשון והאדם שהסיפור נגע בו במיוחד ימשיך אחריו, וכך הלאה, דהיינו סיפור נוגע ומהדהד בסיפור ולא דיבור על פי סדר. *אופן זה יוצר*

מארג קבוצתי בעל מאפיינים משותפים, ומביא למרכז את הסיפורים העלולים להיות בשוליים.

## חלק ב'

1. אחרי שתיוצר תחושת "קהילה" מאפשרת ומוגנת מתבקשים המשתתפים להתחלק לשלשות בהן כל אחד יספר על **רגע קשה** שחווה במהלך התקופה בה אתם נמצאים באיום (ניתן לפרט את 14 השנה בהן היה ירי, עופרת יצוקה, עמוד ענן, צוק איתן וכו'). הסיפור יכול להתייחס לכל אחד מהמרכיבים של התקופות השונות (הירי עצמו, האזעקות, אי הודאות, יציאה מהבית, המגבלות שהמצב מחייב, המנהרות, טיפול שלא בסטינג הרגיל, וכו'). **אנו מפרטים גם תקופות קודמות כי מנסיונינו לעיתים עולים חוויות קשות מהעבר. חלק זה נעשה בקבוצות קטנות כדי לאפשר תחושה של אינטימיות ומוגנות במיוחד סביב דיבור על רגשות ותחושות קשות. מנסיונינו היו אנשים שחששו מלגשת למטלה זו מיוחד של העלאת החוויות הקשות מחדש. לאחר מעשה אמרו שלמרות הקושי הרב הם הרגישו נשכרים מהתהליך במיוחד בגלל האופן והצורה שהוא נעשה.**
  2. בסבב נוסף מתבקשים המשתתפים באותן שלישיות לספר בהרחבה על מה עזר להם **להתמודד**. בבסיס הנחייה זו עומדת המחשבה כי פירוט ההתמודדויות יביא לגילוי וחשיפה של מיומנויות חיים, ויבליט את תחושת המסוגלות. האמונה היא שדברים אלו מסייעים ביד האדם להתמודד עם תחושות חוסר האונים.
  3. אנא קבצו את המאפיינים של הדברים שנתנו לכם כוח להתמודד עם רגעי הקושי כדי להביאם למליאה.
  4. במליאה מתבקשים המשתתפים לחלוק במליאה את מאפייני הדברים שנתנו להם כוח להתמודד עם רגעי הקושי. המאפיינים ירשמו על הלוח ויקובצו למספר מקבנצים. הדיון הזה בשיום ובקיבוץ נקודות הכוח הוא תהליך **רפלקטיבי** שמקדם תהליכי למידה ובניה של סיפור חלופי. כמו כן, תומכת פעילות זו בהמשך גיבוש תחושת הקהילתיות.
- בעבודתינו אנו מתרשמים במידה בה אנשים מתחברים לפן של התמודדות ולא רק הקושי. שוב עולה וצצה החוויה שבהמשגה וקיבוץ עולות מספר תמות אנושיות בסיסיות הנותנות כוח ומהוות משאב אנושי בסיסי: עשייה פעילה, קשר ויחסים, חיבור לרגשות, אמונות ומשמעות וכן ידע, התפקיד והאחריות המקצועית במקרה של אנשי מקצוע. מנסיונינו

בסדנאות שונות אלו הגרעינים נותני החיים הבסיסיים שעולים שוב ושוב, ומשותפים לבני האדם מעבר לשונות האישית.

## חלק ג'

לסיום אנו מבקשים מהמשתתפים לומר מה **נגע** בהם, להתייחס לקשר בין החלקים השונים של היום ואיזה אסוציאציות, דימויים או מחשבות העלו בהם הדברים.

## **סיכום**

הוצע יישום מודל ליצירת מרחב והעצמה לאנשי מקצוע העובדים עם אוכלוסיה החווה מצב חירום מתמשך וחרף גם יחד. מנסיונינו עולה שמודל זה מאפשר פתיחות ושיתוף היוצרים תמיכה, הכרה וחיבור קבוצתי מעצימים. כצופים בתהליכים דומים, מדהים עד כמה מהר אנשים ממסגרות עבודה שונות שחלקם לא הכירו לפני כן אחד את השני, הגיעו לפתיחות אישית ומשמעותית.

ההתחברות של אנשים למקורות הכח בהיסטוריה שלהם מעצימה ומהווה כר נרחב להעצמה ותחושת מסוגלות.

משתתפים בסדנאות דומות ציינו את החשיבות של הקדשת זמן לעצמם. חיבור ותחושת ביחד, זאת בניגוד לבדידות בזמן ההתערבות בשטח. החיבור שנוצר גישר על פני הבדלים בסטטוס (מנהלים ומנוהלים, מדריכים ומודרכים) בדתיות (חרדים, דתיים וחילונים) ובהשקפה פוליטית (ימין ושמאל).

התחברות זו מתרחשת דווקא מתוך הכניסה לסיפורים אישיים, המאפשרת הבעת רגשות, המהדהדים ברגשותיהם של אחרים. החיבור בין סיפורים שונים של האדם עצמו בזמנים שונים ובין הסיפורים של אנשים שונים הוא משמעותי לשזירת סיפור אלטרנטיבי האישי והקבוצתי. ההקשבה לסיפורים של אחרים מעלה ומחברת אנשים לחוויות וסיפורים אישיים שלהם מעברם. המשתתפים שואבים חיזוק, כח, תקווה וריפוי מהמפגש ומחזק את תחושת המחויבות כלפי הזולתים אותם הם משרתים.

## מקורות

רוס, ג'. (2002). סדנא ב-SE. ירושלים.

שליף, י. (2005). העצמה ופיתוח משמעות בתקופה של מתח מתמשך: יישום הגישה הנרטיבית, *שפ"יטון*. חשון תשס"ה.

שליף, י. ופארן, ר. (2007). גישה נרטיבית להעצמת אנשי מקצוע הפועלים במצב משבר: סדנא לאנשי שפ"י שעבדו עם תושבי גוש קטיף. *שפ"יטון* חשון תשס"ז. עמודים 112-118.

שליף, י., לויתן, א., ופארן, ר. (2007) תכנית קש"ר לקשב ושיח מוגן רב תרבותי. שפ"י, משרד החינוך.

Shalif, Y., and Leibler, M. (2002). Working With People Experiencing Terrorist Attacks In Israel: A Narrative Perspective, *Journal of Systemic Therapies*. 21(3). pp. 60-70.

Shalif, Y. (2005). Creating Care-Full Listening and Conversations between Members of Conflicting Groups in Israel: Narrative Means to Transformative Listening, *Journal of Systemic Therapies*. 24(1).

Shalif, Y. & Paran, R. (2008). Learning from children and adults in times of war: stories from the bomb shelters in the north of Israel. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*. No. 2. pp. 13-21

Shapiro, F. (1995). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols and Procedures*. New York: Guilford.

Wade, A. (1997). Small Acts of Living: Everyday Resistance to Violence and Other Forms of Oppression. *Contemporary Family Therapy*. Vol. 19(1), 23-39

West, W. (2005). Some early impressions in the aftermath of Hurricane Katrina. *The International Journal of Narrative Therapy and Community work*. 2005(3-4), 5-9

Wiengartan, K. (2003). *Common shock: witnessing violence every day: how we are harmed, how we can heal*. New York: Dutton.

White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutical ends*. New York: Norton.

White, M. (1997). *Narratives of therapists lives*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

White, M. (2003). Narrative practice and community assignments. *The International Journal of Narrative Therapy and Community work*. 2003(2), 17-55.

White, M. (2004). Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective. *The International Journal of Narrative Therapy and Community work*. 2004(1), 45-76.

White, M. (2005). Children, trauma and subordinate storyline development. *The International Journal of Narrative Therapy and Community work*. 2005(3-4), 10-22.

Yuen, A. (2007). Discovering children's responses to trauma: a response-based narrative practice *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (1), 3-18.