

פינוי גוש קטיף: תהליכי עיבוד אבל וטראומה בקרב הילדים

מרים שפירא¹, ד"ר שי חן-גל²

החלק הראשון של הפרק דן בצירי האבל והטראומה הקיימים בהקשר לאירוע העקירה מגוש קטיף. ישנו ניסיון לתאר את תהליכי האבל העמוקים הקיימים בקרב ילדי גוש קטיף וצפון השומרון. בנוסף לכך, ניתן לראות ברוב המקרים שעל האבל הקיים נוספה טראומה. על-אף שלא היה איום ממשי על החיים, נתגלע פער בלתי נסבל בין האיום החיצוני לבין המשאבים הפנימיים של הפרט לצורך התמודדות. הפרק מציע להתייחס למצב כמקרה מיוחד של אבל מורכב טראומתי. החלק השני של הפרק מתאר את ההתערבויות שנעשו במהלך תוכנית ההתנתקות, ולצדן מחשבות ומסקנות מרכזיות מהעבודה המתמשכת.

חלק א': חוויית הפינוי - תהליכי אָבֵל וטראומה

בתקופה שלפני ההתנתקות עלו בקהילה המקצועית ובציבור שאלות מפתח - האם מה שעוברים המפונים זוהי טראומה? אולי זה לא בהכרח טראומה? לאחר ההתנתקות עלתה השאלה ביתר שאת גם בכנסת - האומנם אָבֵל? הרי בסך הכול עברו הילדים והמבוגרים מקום מגורים, לא איבדו חלילה אנשים יקרים ואפילו לא הייתה אלימות בסופו של דבר. נוצר מצב שבו המתנגדים להתנתקות צידדו בכך שאירעה טראומה וקיים תהליך של אבל, והתומכים חשבו שאולי לא כן. היה ניתן להיווכח שהדיון המקצועי אם זו טראומה או לא - נוצל פעמים רבות למטרות פוליטיות ולתמיכה בעמדות של בעד או נגד ההתנתקות

ניתן לראות, כי החוויה של הפינוי בקרב המפונים מורכבת משני צירים מרכזיים:

1. ציר הטראומה.

2. ציר האבל.

פעמים רבות מבלבלים בין הערוצים, אך חשוב להבחין ביניהם כדי לדעת מה קורה ולאן רצוי לשאוף בכל שלב. כשמדברים על טראומה ציר הזמן ברור. לעומת זאת כשמדברים על אבל, ציר הזמן משתנה מאוד.

¹ פסיכולוגית קלינית, מנהלת מהו"ת

² פסיכולוג קליני, שפ"י - אשלים

הציר הראשון: ציר הטראומה

ההתמודדות בדקות הראשונות: בדקות-שעות הראשונות של התרחשות הטראומה מגיבים יותר מתשעים אחוזים מן האוכלוסייה תגובה של ASR. לתגובה זו היבטים פיזיולוגיים, קוגניטיביים, רגשיים וחברתיים, המכונים לעיתים תגובות הלם. אלה הן תגובות - response והן נורמטיביות בשלב זה, ואין מדובר בהפרעה.

ימים או שבועות לאחר האירוע: בנקודת הזמן הזאת כשלושים אחוזים מהאוכלוסייה שנחשפו לאירוע הטראומטי יגיבו תגובות קשות. תתגלנה גם תגובות פיזיולוגיות: כבר לא רעד או דופק מהיר, אלא בעיות שינה, ואפילו בעיות שינה קשות, הפרעות אכילה, וכד'. במישור הקוגניטיבי: קושי גדול ללמוד, לעבוד, להתרכז, וכן הלאה. תגובות כאלו מכונות: ASD (acute stress disorder), והן מוגדרות כבר כהפרעה, אך זו עדיין בגדר הנורמה.

ארבעה חודשים ואילך: זוהי תקופת זמן סבירה לעיכול הטראומה. בחלוף התקופה הזאת אם נותרו תופעות שהוזכרו בשלבים הקודמים הן נקראות סימפטומים פוסט-טראומטיים, ומי שנושא אותם לאחר מכן יוגדר כ-PTSD. גם אם לא יוגדר כרוני, מצב זה דורש טיפול והתייחסות. על-פי הספרות המקצועית, בין חמישה לעשרה אחוז מהאוכלוסייה יסבלו לאחר ארבעה חודשים מסימפטומים כאלה.

החלמה מטראומה היא במרבית המקרים טבעית וספונטנית. במקרים של תאונה, שריפה, טרור, פיגוע - תשעים אחוז ומעלה מהאוכלוסייה מחלימים תוך יום, כמה ימים, שבוע או חודש, ללא צורך בטיפול מיוחד. חשוב לנסות ולהעניק להם סביבה מיטיבה שתאפשר למוח ולמערכת הפסיכופיזיולוגית לבצע את התהליכים הספונטניים. מקום בטוח, שחזור האירוע והדיבור עליו אינם בגדר התייחסות ממוקדת וטיפולית, אלא סביבתית, טבעית ונורמטיבית.

הציר השני: ציר האבל

תהליך האבל אינו נמדד בשניות, בשעות או בימים, אלא בשבועות, בחודשים ואף בשנים. השלב הראשון, שעות ספורות, מקסימום יום עד יומיים: שלב ההלם. כשמתרחש אובדן, ובמיוחד כשהוא קיצוני, תתרחש תחילה הכחשה. אנשים אינם מסוגלים לקבל את שהתרחש ונשמע תגובות כגון: "אולי זו טעות", "לא יכול להיות", וכד'. שלב זה מאופיין גם בסימנים פיזיולוגיים, אך בעיקר בסימנים קוגניטיביים: שאלות ותהייה. אנו מוצאים שהלכות האבל ביהדות מתאימים לשלבי האבל המקובלים בעולם הפסיכולוגיה. לדוגמא שלה הלוויה מתאים לסיום השלב הראשון של האבל.

השלב השני, נמדד בימים ובשבועות: שלב של ההצפה הרגשית, שבו מרגיש האדם מוצף ברגשות עזים של כאב, זעם, חסר, כעס, אשמה ועוד.

השלב השלישי, חודשים ואפילו שנים של עיבוד: זהו שלב ארוך מאוד. כאן ניכר ההבדל הברור בין ההחלמה הטבעית מהטראומה לבין זו של עיבוד אבל. החלמה טבעית מטראומה אורכת ימים עד שבועות. באבל ההחלמה הטבעית עלולה להימשך חודשים ואף שנים אחרי האובדן. תום השנה הראשונה הוא נקודת זמן חשובה, אך גם מעבר לה מתרחש אבל נורמטיבי שאיננו בהכרח פתולוגי, במיוחד כשמדובר במוות בלתי צפוי.

אבל טראומטי

כשמישהו נפטר בנסיבות בלתי רגילות, עמומות או פתאומיות, מתחיל תהליך של אבל מורכב. על תהליך האבל מוטלות שתי משימות פסיכולוגיות בד בבד: התמודדות עם הטראומה ועיבוד האבל. חשוב לציין, שאבל של ילדים הוא כמעט תמיד אבל טראומטי, ילדים אינם אמורים לאבד הורים או אחים, ובכלל אינם אמורים להיחשף למוות בשלבי הילדות.

ההתמודדות עם הטראומה היא תהליך שיאריך על-פי רוב ימים עד שבועות, וההתמודדות עם האבל היא תהליך שיימשך שבועות וחודשים בהתמודדות בריאה, שאיננה פתולוגית. אך במצב כזה לא רק ציר הזמן מורכב (ציר הזמן של הטראומה מהיר מזה של האבל). המשימה הפסיכולוגית עצמה הופכת מורכבת. המשימה הפסיכולוגית של מי שחווה טראומה היא גישור רציפיות שנפגעו ברגעי הטראומה והחזרת תחושת השליטה. מה שגרם לטראומה זה אובדן השליטה, אובדן השליטה בחיים ובמציאות. המשימה של הנפגע היא להחזיר לעצמו את השליטה בחייו ואת תחושת השליטה. הדבר מתבטא בבניית רציפיות. גישור רציפיות, שמירה על סדר, מסגרת קבועה ויציבה. למשל, בבית-הספר למחרת אירוע קשה נכנסים שוב לכיתות, שומרים על מסגרת הכיתה הקבועה, גם אם התכנים אחרים, שומרים על רציפות. לעומת זאת, המשימה ההתפתחותית בעיבוד אבל היא השלמת תהליכי הפרידה. כשמדובר על אבל מדובר על אובדן. אובדן של משהו יקר, משהו שהוא חלק מהזהות, מהעצמי, מהאני.

בתהליכי עיבוד אובדן יש "להחזיר" את ההשקעה הנפשית שהייתה מושקעת באותו אדם שאבד, "לוותר עליו" ולפנות אנרגיות למשהו חדש. תהליך זה נמשך זמן רב יותר. תהליכי הפרידה האלה עמוקים, מרתקים, ומחייבים השקעה רגשית גדולה מאוד. ניתן להיווכח בה אצל האבל. האבל ינסה להעלות את הדבר שאיבד, לדבר עליו, לשחזר את דמותו, להפנים חלקים מדמותו, ולפנות מקום בתוכו. כל אלו הם תהליכים שאורכים זמן רב. הסביבה נדרשת, אף היא, לאפשר את הזמן לאבל, לעיתים הסביבה אינה מבינה את הצורך בזמן ואת התהליך הארוך שעובר האבל.

האבל מפנה את האנרגיות פנימה. התהליך נראה כמו דיכאון, אך זוהי התכנסות פנימה, געגוע, השקעה בחסר, בזה שהלך, כדי להרגיש שהוא קיים אתי. זה איננו סתם דיכאון, זהו תהליך פרידה ואבל. על-פי המודל הדו-מסלולי של האבל יוצר האבל מסלול קבוע ויציב של זיקה לנפטר, זיקה שתתקיים בתוכו כל חייו, על-אף שהנפטר היקר כבר אינו בחיים. הוא יקיים אתו דיאלוג פנימי וישמור על קשר עמו בכל מיני אופנים, שלא יכבידו ולא יצמצמו את חייו העכשוויים ואולי אף יעשירו אותם.

אנו מבקשים להשליך את ההסברים האלה ביחס לאנשים שנעקרו מביתם ומקהילתם, על המערכות ועל הטיפול ביחידים. אלה עוברים תהליך משולב של עיבוד טראומה ועיבוד אבל, ומי שעובד עם האנשים נוכח שהם עוברים תהליך שמשולבים בו שני הערוצים.

ההתמודדות עם הטראומה היא ההתמודדות עם הגירוש, עם מה שקדם לו ועם מה שקרה באותו יום או מיד אחריו. בזמן הגירוש, ההתנתקות, הפינוי, נוצרה הטראומה, שהיא המעבר הכפוי. עצם הכפייה במעבר יוצר את הגוון הטראומטי, גם אם לא התגלתה אלימות ואפילו שלא ריחף כל איום על החיים, היה איום שהעיב על דבר יקר מאוד. רמות האיום והחרדה עד לרגע האחרון הקרוב לאירוע עצמו היו גבוהות מאוד, התווסף לאיום של האובדן גם איום של אלימות.

ילדים רבים חוו את הגירוש, הפינוי, כאירוע טראומטי, ואחרים הרגישו מוגנים יותר בתוך המשפחות. המשפחה לא השאירה אותם לבדם בשום רגע של ההתרחשות. משפחות רבות ניסו להגן על הילדים באמצעות הניסיון לתכנן את התרחשות, וניסו לצמצם את האלמנט הפוגע של הטראומה.

מרכיב הכפייה באירוע יצר חוויה טראומטית, בנוסף לחוויות נוספות: אחת מהן היא הבגידה, הקושי של האנשים לעכל כיצד אחיהם, החיילים ששומרים עליהם, הילדים שלהם, הבנים שלהם, הם אלה שבאים לגרש אותם ולהוציא אותם. ובעיקר, לוקחים אותם למקום בלתי ידוע, שהם אינם מעוניינים בו. רוב האנשים יחלימו באופן טבעי מהחוויה הקשה ומהאלמנטים הטראומטיים שבה.

אנו פוגשים חוויה טראומטית של שבר, הילדים חווים אותו בעוצמה רבה. התמונה הפוסט טראומטית אינה מלאה ואינה חריפה מאוד אצל רוב הילדים והמבוגרים, אך הופיעו סימנים מובהקים שלה: פלשבקים של רגעים מתוך היום הזה, של כמה שעות לפני וכמה שעות אחרי. או תמונה אחת שחוזרת על עצמה בסיפורים השונים: תמונה של החיילים שנכנסים ומתקרבים או תמונה של 40 חיילים שבאים לפנות בית עם חמישה אנשים, והנערה שואלת בכאב:

"בשבילי באו כל כך הרבה חיילים! אבל לפני שבוע נהרג פה שכן מפיגוע ולא היו מספיק חיילים!". תמונות מסוג זה הן תמונות טראומטיות שחוזרות שוב ושוב בסיפורים של רבים מאלו שנחשפו לכך. לרבים מהילדים ומן המבוגרים קשה מאוד להביט בשוטר או בחייל, תגובותיהם התחושתיות חריפות מאוד. בציר הזמן חלף כבר פרק הזמן הקריטי שבו עוברות התופעות מעצמן, ועלינו לבדוק כיצד ביכולתנו לסייע כדי להפחית או לשים קץ לתגובות הללו.

לעומת ציר הטרומה, ציר האבל מורכב הרבה יותר, ארוך טווח, ונצרך להכלה רבה יותר של כל הסובבים. האבל הוא על כל מה שאבד. הבית בראש ובראשונה, הצער על מקומם של נרות השבת, על הגינה, או על היישוב כפי שנראה, ועל הדברים הקטנים המרכיבים יחדיו מסכת חיים שאבדה. הנוף, האור הייחודי, שהוא שונה מזה של אשדוד, או של אשקלון וירושלים, הם שתיאורו חוזר על עצמו בפי הילדים, החול, וכמובן, הקהילות, אובדן, שאצל הילדים הוא חד וברור מאוד. הילדים ממשיכים להתאבל. ניתקו אותם מהחברים, קהילות אחדות התפרקו, משפחות עזבו את הקהילה, זמנית לפחות, והילדים מתגעגעים לחברים שלהם. וכמובן, אובדן האמון. העולם איננו מוחש יותר כמקום מוגן שהצדק שורר בו. המבוגרים שוב אינם מסוגלים להגן בו על הילדים, ואינם יודעים אנא פניהם, ואף הממשלה איננה יודעת. ילדים רבים איבדו תמימותם, את ילדותם. זהו אובדן קשה וחרף, ובגיל ההתבגרות זהו אחד האובדנים הקשים ביותר.

התבגרות תקינה מאופיינת בתהליכים הדרגתיים, בחוויות המצטברות זו לזו שמשפיעות על תפיסת העולם, מעדנות אותה ומשלימות אותה לתפיסה תקינה של המציאות. המתבגר מגלה שלב אחר שלב שאביו איננו החכם באדם בעולם, ואימו איננה היפה בנשים, העולם איננו סובב רק סביבו, ולא הכול מותאם בדיוק לתפיסה האגוצנטרית שלו. ערעור תהליך ההתבגרות הנורמטיבי עלול להיגרם מחשיפה פתאומית ודרמטית לחולשה פתאומית או חוסר תפקוד של ההורים כגון: אי-יכולת לספק צרכים בסיסיים כתוצאה משינוי במצבם הכלכלי או שקיעה של הורה בדיכאון. מצב קיצוני כזה חושף את ההורה בחולשתו, בקלונו, ומציג אותו באור בלתי צפוי לחלוטין ובלתי מובן. חשיפה כזו עלולה לפגוע קשות באמון שנותן המתבגר בהוריו בפרט ובעולם המבוגרים בכלל, ולערער את תפיסת העולם שלו כמקום שכדאי לחיות בו ולהאמין בו. שינויים כאלה עלולים ליצור פתח להידרדרות של המצב הנפשי. אפשר להיווכח אצל נערים ונערות וגם בקרב ילדים בכיתות ה-ו' בכעס רב, בחוסר האמון שלהם במבוגרים שמתבטא בחוסר אמון במערכת כולה. אלה נובעים בחלקם הגדול מן החוויה הטרומטית הקיצונית של הרס האושיות של ילדותם. הבית נהרס ואתו נהרס גם האמון במבוגרים.

למערכת החינוך יש את התנאים והכלים לזהות שינויים כאלה יותר מאשר למערכות אחרות ועלינו לתת על כך את הדעת. חוסר האמון קשור לציר הטראומה, אך גם לציר האבל. ילד זקוק בתקופת האבל לכאוב ולחוות את כל מה שמרכיב אבל, וגם להמשיך להתפתח כמו כל חבריו. ילד שאיבד אדם קרוב רוצה להיות כאחד הילדים, להרגיש נורמלי, לשחק, לחיות. מלבד זאת, הוא זקוק לפינה שתאפשר לו להתכנס באבלו, בצער שלו, בכאב, בכעס, ובתקוותיו, ותעניק מרחב מוגן לעולם הרגשי. תפקידן של המערכות המשפחתיות והחינוכיות לספק את התנאים לצרכים הללו ולאזן ביניהם.

האתגרים העומדים בפני מערכת החינוך

מערכת החינוך כבר עובדת בבתי-ספר רבים עם ילדים שחוו שכול ופיגועים, ילדים שסובלים מפוסט-טראומה. יש להעניק להם יציבות, עוגן, מקום חם ומחבק מכיל ונורמלי, ולתת לכל ילד באופן פרטני את המקום שהוא זקוק לו.

האתגר הנוכחי הוא מורכב יותר ומאפיינים אותו קשיים ייחודיים:

א. **הכמות**- מדובר במאות ילדים בבית-ספר. הענקת מרחב מוגן לכל כך הרבה ילדים ובד בבד לשמור על יציבות המערכת איננה פשוטה.

ב. **העמדה הפנימית של המטפל**- לכל אזרח במדינת ישראל ישנה תפיסה כלשהי או ייצוג פנימי כלפי מה שהתרחש. עמדה פנימית, רגשית, קוגניטיבית, פוליטית, איש איננו יכול להיות ניטרלי לגמרי. יש צורך בעמדה אישית-רגשית ברורה כדי להיות מעורב. אחת התגובות השכיחות ביותר בקרב האנשים המטפלים היא להתרחק, לא להיכנס, לעשות מה שצריך מבלי להיות מעורב, כי המצב כואב, מציק ובלתי מובן. אבל, כל מי שמכיר אדם אָבֵל יודע שאין בכך די. אם אין "עושים דברים עם הנשמה" אם אין מעורבים כבני-אדם, לא רק כאנשי טיפול העבודה איננה מתבצעת כראוי.

ג. קושי נוסף הוא ה**שיפוט**- כיצד שופט איש הטיפול את התנהגות המטופל בזמן ההתנתקות, הגירוש. קשה מאוד גם לילד וגם למשפחה להתקשר לאנשים ששפטו את התנהגותם בעבר. זהו אתגר מקצועי מוכר בתחומים רבים.

ישנן דרכים מעשיות להתמודד עם האתגר הזה - ללוות ילדים שחוו טראומה שחלקם החלים ממנה, וחלקם עדיין לא, ובעת ובעונה אחת חווים תהליך אבל.

א. יצירת מקום מוגן (בית) כתנאי בסיסי- העבודה האישית כמעט שאיננה יכולה להתפתח ללא מקום מוגן. תהליכי עיבוד הטראומה כמו עיבוד האבל אינם יכולים להתחיל כשאינן מיטה להניח עליה את הראש, ובאין קירות שביניהם יקננו בני המשפחה.

ב. תחילת הטיפול או הליווי צמוד, ככל הניתן לזמן האירוע- פגשו קבוצות של ילדים שהתחילו את התהליך וביטאו תחושות של כעס וגעגועים שאפשר לעבד בתהליך של אבל. ישנן

משפחות רבות וקהילות שהתחילו את התהליכים הנפשיים, חודשים לאחר ה-18 באוגוסט. חלק מהפגישות החלו שמונה חודשים לאחר ההתנתקות, וזו דחייה ארוכה מאוד לתהליכים הנפשיים שהיו אמורים להתחיל להתרחש.

ג. מקום מוגן לטיפול-בשלב הטיפול יש צורך בחדר מוגן. setting מוגן. המטופלים זקוקים לתחושת ביטחון בסיסית - קירות מגוננים, פנאי ללא הפרעה, ואפשרות לבטא רגשות, לבכות, לצחוק או להשתולל. הם זקוקים למקום ולמועד מתאימים כדי לצפות שהתהליכים יתנהלו באופן תקין ומסודר. בפועל היה קשה למצוא מקום כזה בתוך מערכות החינוך הארעיות.

ד. הכרה בשונות- חשוב מאוד להיות ערים להבדלים שבין ילד לילד, בין משפחה למשפחה, בין קהילה לקהילה. ישנם ילדים שהמסגרת הבית-ספרית מעניקה להם תחושת ביטחון מספיקה כדי להתחיל בתהליך עיבוד האבל או הטראומה. אחרים זקוקים להתייצבות של המערכת המשפחתית, ורק אז ירשו לעצמם לשקוע בתהליך.

ה. בית-הספר כעוגן של המשפחה והקהילה - אנו יודעים שלבית-הספר השפעה מרגיעה והוא מעגן של קהילת ההורים, אך אין זה פשוט לשכנע אותם לבוא לבית-הספר כדי לעבוד אתם. ההורים יסמכו על בית-הספר אם ידעו שהוא דואג לילדים ומטפל בהם. רמת החרדה שלהם תרד ורמת היציבות תעלה, ובתוך פרק זמן מסוים יוכלו גם הם להתחיל בתהליך הזה.

ו. סיום תקין של תהליך האבל - סיום של הפנמה. כשאבד מישו יקר, משהו יקר, מרגיש אדם שאלה מלווים אותו. הם אינם רק זיכרון עמום, אלא חלק מהזהות שלו. חלקים מהם מלווים את האדם כל חייו, כמו תכונות מסוימות, אמירות, חוכמת חיים, דברים מצחיקים שעשה מושא הזיכרון. אלה צועדים עם האדם האבל. תהליך אבל תקין מתמתן ומתקרב לסיום סביר באמצעות תהליכי הפנמה הכרוכים בתהליכי הנצחה חיצוניים, כשהאדם יודע שעשה כל מה שהיה יכול כדי לזכור ולשמר את הזיכרון, כגון: כתיבת ספר תורה, הקמת ספרייה, או כל אמצעי אחר.

הפנמה והנצחה הם תהליכים מקבילים, פנימי וחיצוני, שמצביעים על התקדמות, על האפשרות להיפרד. ייתכן שהמצב זמני ואולי תהיה חזרה, אבל הפרידה נעשתה באמצעות אימוץ הייצוג הזה והפיכתו לחלק מהזהות שלו. נירית רייכל, מנהלת בית-הספר באופירה, תיארה עובדה מעניינת - הילדים נשאו אתם את "הזהות האופיראית" לכל מקום לאחר שנפוצו בכל הארץ. השנים שהם בילו בבית-הספר הן חלק בלתי נפרד מהם. תהליך אבל הוא תהליך כואב, אבל הוא יכול גם להצמיח. המטען החדש הופך חלק בלתי נפרד מן האני, מהזהות העצמית, ומעשיר אותו. אני, כבר אינני גר שם, אבל אני איש אופירה או נווה דקלים. זהו חלק מהזהות שלי המאפשר לי להמשיך ולפתח מרכיבים נוספים של זהות. אלו תהליכים של צמיחה פוסט-טראומטית, תהליכים של צמיחה מתוך אבל ומתוך עיבוד טראומה.

תהליכי הפנמה והנצחה הם תהליכים של שימור הזיכרון, והם בעלי שני היבטים: עזרה בפרידה מן הטראומה ועיבוד תהליך האבל.

עיבוד הטראומה: שלב אחד בהתמודדות עם טראומה הוא סיפור מסודר, מובנה, וקוהרנטי לא רק של מה שאירע ביום הקשה עצמו או ברגע הקשה, אלא גם של מה שקדם לו או התרחש אחר כך. לשימור הזיכרון של אותם ימים קשים או אותו יום נורא יש גם ערך היסטורי, זו עדות. לסיפור העדות מסר של שליחות המגדיל את חשיבותו, והוא מרכיב חשוב בעיבוד טראומה.

עיבוד האבל: השלב הזה ארוך מאוד ועלול להימשך חודשים ושנים. הוא מאופיין בתהליכים של התכנסות, ירידה באנרגיות, לצד ביטוי של געגועים ושל רגשות כצער וככאב בעוצמה רבה. האבל מרבה לשחזר בזיכרוננו דברים שהיו שייכים לו ולביתו ואבדו. זהו שלב הכרחי לשחזור ולשימור הזיכרון, ולהכרה שהזיכרון אומנם שמור. על-אף שאין חושבים עליו כל העת אין זו בגידה במושא הזיכרון. הכרה זו חשובה ביותר עבור ילדים ובני נוער שעלולים לחשוב, שאם אין הם חושבים על מושא הזיכרון הם עלולים לשכוח את מה שהיה הדבר החשוב להם ביותר בחיים... האמונה שאם ישתקמו סימן שלא התאבלו מספיק ושכחו זו אמונה חוסמת, המעכבת שיקום. קשה לאנשים לקבל את התפיסה המורכבת של אבל, המאפשר להמשיך להתפתח ולצמוח בתהליך עצמו עם הזיכרון. הזיכרון הוא חלק מן האבל ואיננו חוסם את דרכו להמשיך לחיות, לפעול וליצור דברים חדשים.

ילד יכול לרכוש חברים חדשים ולהרגיש שהוא שייך בעת ובעונה אחת לחברה החדשה שלו ואף לחברה הקודמת. זו תפיסה מורכבת של החיים, של המציאות, והיא מצמיחה על-אף שאיננה קלה.

- חשוב לזכור, שלמסע הזה דרושה נשימה ארוכה מאוד. המסע הזה ארוך מסיבות רבות:
- א. כל קהילה החלה בתהליך במועד אחר. אנו מדברים על קהילות ובתי-ספר שנודדים מיישוב עראי אחד למשנהו. חלק גדול מהם הגיעו כבר ליישוב זמני, אבל לא למקום קבוע. את התהליך יוכלו הילדים, המשפחות והקהילות להשלים רק לאחר שישבו ישיבת קבע.
 - ב. מדובר בתהליכים ארוכי טווח שנדרש להם זמן רב. כל המרחבים הטיפוליים שהוזכרו אינם מיועדים לילדים עם בעיות או לפתולוגיות. אלה תהליכים התומכים בתהליכים טבעיים של החלמה מטראומה, ומאבל על-ידי עיבודו, והם זקוקים לנו כתומכים במרוצת התהליכים האלה.
- המערכות שתיבנה אמורות להתאים לפעולה לאורך זמן, לאורך שנים.

חלק ב': ההתערבות בגוש קטיף

החלק הנוכחי של הפרק יתאר את ההתערבויות שנעשו במהלך תוכנית ההתנתקות, ולצדן מחשבות ומסקנות מרכזיות מהעבודה המתמשכת.

ההיערכות שלפני

התפיסה התיאורטית גורסת שככל שהמאמצים שנעשים בהיערכות לקראת אסון או שינוי כלשהו במערכת האישית והמשפחתית מובנים יותר - כך גדלים החסינות, המשאבים והכוחות העומדים לרשות האנשים. זוהי התפיסה שעומדת בבסיס תוכניות המניעה, המודלים של גורמי העמידות וכו'. לדוגמה: הכנה של ילדים לפני ניתוח והסברים על העתיד להתרחש, או קורסי הכנה ללידה. בשומרון נערכה הכנה של הצליחים, והניסיון הוכיח שבתי-ספר שבהם היה צליח התמודדו טוב יותר במצב חירום. ההיערכות המוקדמת עומדת בבסיס ההיערכות בזמן חירום.

גם להתנתקות הייתה כוונה להיערך עד כמה שאפשר מבחינה אופרטיבית, קוגניטיבית וגם מבחינה רגשית.

מבחינה אופרטיבית - מרגע שהוכרז על התנתקות, במשך שנה וחצי, הכוונה הייתה לבצע הערכות מצב תקופתיות וליצור תרחישים - מה יקרה אם החוק יתקבל בכנסת, מה לעשות בבתי-הספר, התארגנות של מעבר בתי-הספר, מציאת מקום מגורים לכל הקהילה, וכדומה.

מבחינה קוגניטיבית - לברר מהי המשמעות של עזיבה. לחפש משמעויות חיוביות, לכוון לחשיבה חיובית ולצמיחה גם אם התהליך נכפה על האנשים.

מבחינה רגשית - להכיר ולעבד את רגשות הזעם והתקווה.

תפיסה זו הוכחה בהתמודדות באזורים מוכי טרור בשנים האחרונות, ומגובה בממצאים מחקריים במשך עשרות שנים. התפיסה הזאת כיוונה את דרכנו בגוש קטיף, והזמנו את היועצות של הגוש להשתלמות המבוססת על העקרונות הללו. להפתעתנו, חשבו היועצות אחרת והן לא היו לבדן. יצרנו קשר עם ראש מחלקת החינוך, עם מנהלים, עם רבנים ועם מנהיגי ציבור אחרים, והתברר שלא ניתן כלל לדבר על היערכות. לדעתם בעת מאבק לא תיתכן פעילות שנוגדת אותו, כמו הכנה מוקדמת לאפשרות, חלילה, של פינוי. הדוגמה שנתנו התייחסה למצב של אם החולה במחלה קשה, וגם אז לא מתכוננים למותה. לנוכח זאת פיתחנו אסטרטגיה שמטרתה: לחבור לתפיסות שלהם - חשוב לפעול יחד ולשמוע זה את זה. כינסנו פורום של מנהלי בתי-ספר, וכונס גם צוות היגוי למערכת החינוך שבו הושמעו קולות שונים. זו הייתה המטרה הסמויה

לאפשר לא רק לקולות הדומיננטיים השוללים היערכות להישמע, אלא גם לקולות הרפים התומכים בהכנה מוקדמת לאלה שמתקשים ושחושבים שהיערכות מוקדמת תקל עליהם. בצפון השומרון נוצר מודל שעל-פיו נשענת המנהיגות על 3 רגליים: רגל המאבק, רגל ניהול השגרה ורגל ההתבוננות - שם היה מקום לבירור ערכי, רגשי ואופרטיבי. הבאנו את הדברים לידיעת האנשים שכינסנו בהרצאות ובסדנאות בבתי-ספר. המטרה הייתה שלא רק עובדי בריאות הנפש יתבוננו. כל אחד מהגופים שעמם עבדנו - המועצה, העובדים הסוציאליים - הבינו שצריך לפתח את כל שלושת הערוצים. אחרים הבינו שאם לא יינתן ביטוי לערוץ הרגשי לא יהיה עם מי להיאבק.

המועצה בגוש קטיף לא שיתפה פעולה במידה רבה. רוב העבודה נערכה עם היועצות. היועצות והמנהלים קיבלו את ההתנהלות התלת-ערוצית. על-אף שהמינון חשוב, הם קיבלו את המודל אבל השקלול השתנה: אחד מבתי-הספר השקיע 90% במאבק, והשאר ברגשות ובמתבוננות. מינונים שונים הם ראויים בתנאי שבצדס תהיה הערכה מתמדת של המצב ושיקול דעת אם נוצר צורך לשנות אותם. באופן כללי, היה ניתן לראות שהמבוגרים היו מחוברים יותר לעולם המאבק, והילדים ייצגו יותר את הצד הרגשי. באוכלוסיות אידיאולוגיות פחות גם למבוגרים היו חששות שיצרו פער בין ההנהגה לציבור. ההנהגה שללה את הערוץ הרגשי, את היערכות ואת ההתבוננות, ואילו הציבור היה זקוק להכנה רגשית.

הקמת צוות מתערב של נציגים מגופים שונים המונחה על-ידי משרד החינוך. מהו"ת, המרכז לפסיכותראומה ו"משאבים" החליטו להשתתף בצוות בהנחיית מנהלת היחידה להתמודדות עם מצבי לחץ בשפ"י כאישיות ממלכתית. נודעה חשיבות לעובדה שבמצב של איום מצד המדינה, היא זו שגם תדאג להציג את הפנים הרגשיים והאכפתיות. כל אנשי הטיפול ממהו"ת ומהמרכז לפסיכותראומה היו דתיים. חשבנו שזה הכרחי, מכיוון שהחשדנות מצד תושבי הגוש כלפי מתערבים חיצוניים הייתה גבוהה.

ישובים מעטים יחסית התכוננו רגשית וקוגניטיבית, בעיקר באזור השומרון (חומש). בגוש קטיף לא הייתה כמעט אף קהילה שהתנהל בה תהליך של התכוננות רגשית. ניכר לחץ כבד של המנהיגות לא לפעול, וגם במקומות שבהם אנשים היו מעוניינים בהכנה כזאת, היא לא התאפשרה. בבתי-הספר התאפשרה הכנה רגשית, לעיתים בערוצים חשאיים. היו בתי-ספר שכלל לא היה ניתן לדבר אתם. מעניין להבחין בשונות בין האוכלוסייה שהתכוננה לבין זו שלא התכוננה בפרמטרים הסוציו-אקונומיים והדתיים. מי שהתכוון היו אוכלוסיות נמוכות יותר ופחות דתיות (היה איום ממשי שלא תקבל כסף אם לא תיערך מראש). דווקא האוכלוסייה הגבוהה יותר מבחינה דתית ובמושגים סוציו-אקונומיים בחרה שלא להתכוון.

באופן כללי, הרושם הוא, שככל שעלתה רמת ההיערכות, כך היה תהליך השיקום לאחר הפינוי טוב יותר. יחד עם זאת, חשוב לזכור שתהליך השיקום לא נמדד. בשבועות הראשונים אחרי הפינוי-הגירוש גילתה האוכלוסייה שלא התכוננה עוצמה רבה יותר, אבל ייתכן שזו נבעה מן המאפיינים הדתיים והסוציו-אקונומיים. יחד עם זאת, בטווח הבינוני והארוך הם משלמים מחיר גבוה מאוד. מבחינת ההיערכות האופרטיבית, התנאים הפיזיים של המשפחות שלא נערכו מראש קשים לאין ערוך, והם שוחקים את המשפחות. מבחינת ההיערכות הרגשית - ילדים צעירים מתחשבים עם ההורים ומתריסים נגדם והם לא יסלחו להורים על כך שלא נאבקו. ילדים בוגרים יותר טוענים כלפי הוריהם שהם לא מרגישים שנפרדו מהגוש, כי נאלצו לעזוב יחד עם הוריהם קודם לכן, ולא היו שותפים ברגעים ובשעות האחרונות.

בדיעבד, ישנה חשיבות להיערכות מכל הבחינות. אבל, אולי חשובה ביותר היא ההיערכות המינהלית. ההיערכות הקוגניטיבית והרגשית חשובה ברמת הפרט, ואילו ההיערכות האופרטיבית - ברמת הקהילה. חשוב שמנהיגי הקהילה יישאו בדאגה למגורים בעתיד, ושיביאו בחשבון אפשרות שעקירה עלולה להתגשם. חשוב שמנהיגי הקהילה יודיע שהוא דואג לקהילה שלו ויבקש להגיש בקשות לפיצויים. מישו חייב לדאוג להיערכות האופרטיבית.

בתוך האיסור לדבר - איך ניתן אומנם להיערך? היועצות הלכו "בין הטיפות" - רצו לאפשר לילדים שיחה, אבל הן היו גם תושבות, כפופות לרב המקומי, והזהרו עם ההנהגה הרוחנית והאמונית. הוחלט להשתמש בערוצים עקיפים - לדוגמה אם ילד עוזב לאשקלון - ניתן להפוך את האירוע למקרה מחסן - ניסינו למשוך את הילדים באמצעות אירועים קטנים וכמעט נורמטיביים, ולהשתמש בהם כערוץ רגשי לעבודה על תהליכי פרידה, לחסן את הילדים ולהכין אותם.

הערוץ של הילדים הלך ונפתח בפנינו במשך הזמן, ויכולנו לחדור דרכו שנה וחצי קודם להתנתקות. הילדים הם ציפור הנפש של כולם, איש לא מעוניין לראותם סובלים וכולם רוצים להגן עליהם. ככל שהתקרב המועד והיה נראה שהאיזון בין התממשות האיום לבין אי-התממשותו התערער והוטה לכיוון העקירה, החריפה הדילמה של ההורים, ונכונותם להתגייס להגן על הילדים הלכה וגברה. הם שאלו אם להשאיר את הילדים אתם, לארוז או לא לארוז, לצאת קודם המועד או לא, וכיצד להגן על הילדים אם יישארו אתם. מצד אחד הובע רצון להגן על הילדים ולא לחשוף אותם לטראומה מיותרת, אך מצד אחר חשוב היה להם לשתפם בחוויה משפחתית מכוננת בתוקף אחריותם לחינוכם ולנפשם של הילדים. בשיחות רבות בעשרות מפגשים ביישובי גוש קטיף, פרטניים וקהילתיים, ניסינו לתת להורים כלים רבים ככל שיכולנו לשליטה במצב, וכיצד להפוך את שני האינטרסים הנראים לכאורה מנוגדים לאינטגרטיביים. עם הזמן התחדד הכיוון, והמלצנו לדאוג לאחדות המשפחה, למעט צרכים מיוחדים שמתעוררים הדורשים פתרונות פרטניים. הושם

גשגש על ה"יחיד" המשפחתי ועל השליטה של ההורים במצב. חשוב היה למנוע מן הילדים לראות את ההורים חסרי אונים או מושפלים.

הייעוץ ניתן ברמת שקיפות ושותפות גבוהה. המרכיב הקהילתי היה ברור - הקהילה בנתה לעצמה את התסריטים הצפויים של השעות והימים האחרונים, כגון תסריט הכניסה לבית-הכנסת או לבתים, והקשרים עם הצבא. בקהילה אחת שהתגייסה על-פי עקרונות אלה נשאלו ערב הפינוי שאלות ספציפיות על מקרים מיוחדים של ילדים. שבוע לאחר העקירה באו האנשים להודות על ההבניה של התהליך ועל העקרונות שהצבנו. הילדים הגדולים הודו להוריהם ששיתפו אותם בתהליך. ההורים הפינוי יכולת לעצב לעצמם את התסריט הצפוי ולא הרגישו חוסר אונים טוטלי לנוכח המצב. רוב המתבגרים רצו להרגיש לוחמניים יותר, והשיחה המשפחתית ביררה מראש כיצד חושב כל אחד מבני המשפחה, כיצד יגיב ויבטא את המחאה באופן שונה. זו הייתה חוויה מכוונת מבחינה משפחתית.

לקראת הסוף החלה התערבות בכל הרמות - אבל גם אז היא גברה בקרב המשפחות ובקרב הפרטים ולא ברמת המנהיגות והקהילה. פיתחנו אתם טקסי פרידה מהבית. הניסוח היה "אם חלילה זה יקרה אז...", פרידה מהבית, להשאיר משהו לחיילים.

דילמות לקראת שלב הפינוי הכפוי

1. לקראת המועד הקובע התעוררה ביתר חריפות הדילמה אם להישאר בפינוי הכפוי או לא. לאנשי המקצוע היה ברור מלכתחילה, שלטובת הילדים כדאי למנוע מהם חשיפה לחוויה קשה ואולי אף אלימה. בשלב של פינוי כפוי לא נשארים. התברר שאיש לא מטה אוון לעצה כזאת, ולדעתם הצעד הנכון הוא להישאר מסיבות אמוניות-רוחניות "גם אם חרב חדה מונחת על צווארו של אדם, אל יתייאש מן הרחמים", כלומר, על אדם מאמין מוטל לעשות כל אשר לאל ידו עד הרגע האחרון כדי להשתדל להעביר את רוע הגזרה. אך היה צריך לעצב את דרך ההישארות. לא ללכת מרצון ממקום שאין רוצים ללכת. היה חשוב לתת את התחושה שאין נפרדים בקלות, ואין משלימים מלכתחילה עם רוע הגזירה. הצורך הפסיכולוגי היה להישאר במקום עד שאי-אפשר יהיה להישאר יותר.
2. האם הילדים צריכים להיות באזור הפינוי? חלק חשבו בתחילה שרצוי שהילדים לא יישארו, אבל לבסוף היה ברור שהילדים צריכים להישאר עם הוריהם, למעט ילדים עם צרכים מיוחדים, כי תחושת היחיד מעניקה בסיס של כוח וציבנות. היה חשוב לחוות את האירוע הטראומטי עם ההורים. חלק גדול מהסובלים מפוסט-טראומה היו ילדים שלא חוו את הפינוי עם ההורים.

3. מה יקרה אם ההורה יגלה חוסר אונים? ההנחיה הייתה שלא להגיע למצב שהילד יחזה בחוסר האונים של ההורה שלו, להורה שהתכוון שהחיילים יגררו אותו הומלץ להרחיק את ילדיו. זהו עיקרון שדורש שליטה עצמית רבה והתכונות נפשיות, והוא הוכיח את עצמו כחשוב ביותר.

תפקידם של אנשי המקצוע

התפיסה שלנו הייתה ברורה: עלינו לעבוד ברמה הפרטנית והמערכתית, להביא את הידע, ולחבור לאנשים כדי להטמיע את הידע. האוכלוסייה מגוונת וכוללת אנשים מתרבויות שונות - אנשים דתיים ושאינם דתיים. מבחינה לאומית היה חשוב לחשוף אנשים שאינם דתיים לעבודה, אבל התהליך היה מורכב. איש מקצוע חיצוני חייב להפגין כבוד, סקרנות ועניין כלפי הקהילה, ולחבור למנהיגות הרבנית והציבורית. אבל אנחנו נכנסנו גם למטה המאבק - וכאן כבר התערער תפקידנו כאנשי מקצוע. התערבנו בסוגיה אם להפעיל את הנוער במטה המאבק, ולשם כך גייסנו אנשי חינוך מקובלים. התערבות זו איננה בגדר העבודה הרגילה של הפסיכולוג. בצפון השומרון, למשל, היה צריך לגשר בין המועצה לבין משרדי הממשלה השונים, והפסיכולוג הוא ששידך ביניהם, והביא את מינהלת סלי"ע אליהם.

ישנה תפיסה מקצועית שגורסת שאין צורך לעזור למי שאיננו מעוניין בעזרה. אבל אנחנו בנינו מאגר וארגון מתנדבים, וראינו צורך להיכנס לכל משפחה ולהתיישב בסלון. Reaching out מאוד מסיבי - לכל משפחה. דפקנו בדלת, והסברנו את הפנייה אליהם, שבעטיה של התקופה הקשה ברצוננו לבדוק אתם כיצד הם מתמודדים ולמה הם זקוקים היום.

תפקיד נוסף שלנו נגע להפצת האחריות המקצועית, כלומר להביא לידיעת הציבור שלהחלטות של הפינני-הגרוש יש מחיר כבד, מצבם הקשה של המתפנים הוא באחריותה של כל המדינה וכל החברה, ויש לתבוע את הנזקים שנגרמו. בניגוד לעבר, עלינו להתראיין בכל הזדמנות כאנשי מקצוע מזמנים אותנו, כדי להרחיב את מעגל ההיכרות, ולהשתדל לקרב אליו אנשים שאינם מהמגזר.

להיות שם בזמן אמת

אחת הדילמות המרכזיות שניצבה בפנינו נגעה להימצאותנו במקום בעת ההתנתקות עצמה עם הצבא. היו שסברו שנוכחותנו חשובה בתקופה שלפני הפינני ואחריו. אך רבים מאתנו ששהו במקום הרגישו שאינם יכולים שלא להיות עם האנשים בזמן העקירה, והם נשארו בגוש בימים הקשים האלה שבהם הוצאו אנשים בכפייה. ההתכונות לסייע הייתה מאוד זהירה ומורכבת. מה תפקיד איש בריאות הנפש בזמן שנעשית פעולה שהיא כפויה ואלימה ביסודה. הניסיון הראה

עד כמה הייתה הנוכחות הזאת חשובה. סייענו לאוכלוסיית העקורים לעבור את היום הזה בכמה שפחות נזקים, השתדלנו שלא תתפתח אלימות ובעיקר בנוכחות הילדים.

פיתחנו גישה שהתבססה על מאגרי המומחים שהיו זמינים בכל יישוב, והם נקראו לעזרה כשהיה בהם צורך. בדיעבד, הפעילות הייתה מורכבת יותר. אנשי בריאות הנפש הסתובבו בשטח לבושים בוסטים מזהים, כל אחד היה זמין לקריאה בגזרה שלו. נקראנו למצבים שבהם נאלצו הורים להתמודד עם ילדים שהפגינו התנהגות חריגה או רגשות קשים. היו אנשים משותקים שלא יכלו לזוז, ואיש מקצוע שנכנס הרגיע ועזר. התגלו תופעות קשות של מצוקה פסיכוסומטית. היינו עם הנערים במאבקם ובמחאתם והגנו עליהם מפני האלימות של שני הצדדים - מהאלימות של עצמם והאלימות של הצבא. הבאנו את הרב המקומי שיש לו השפעה על הבנות, והשתדלנו לסנן את קולותיהן של הבנות הצעירות מתוך הקולות של הבנות המיליטנטיות. זהו למעשה תיווך מורכב מאוד, התערבות וניהול סכסוך, ייעוץ באירוע חירום.

דילמות מרכזיות בשלב שאחרי הפינוי - עקירה

במעגל בראשון היו כ- 8,650 מפונים. 1,700 בתי אב, מתוכם מעל 4,000 ילדים, 25 קהילות - כל אחת בעלת ישות וחיים משלה. כל אחד מהמספרים האלה הוא עולם ומלואו. אף לא אחת מהמשפחות מתגוררת במקום קבע, הארעיות הזאת מערערת את מבנה המשפחה, ומנקודת המבט השיקומית מצבן קריטי. לאחר ההתנתקות זקוקה האוכלוסייה העקורה לתהליכי אבל ולהתמודדות עם הטראומה של הגירוש, אך מהר מאוד התברר שגורם שלישי נוסף מאפיל על בעיות ההסתגלות הקשות ממילא בגלל ערעור היציבות. חלק גדול מהרציפויות נשבר ולא חזר עד היום לקדמותו. אנשי מקצוע רבים מצאו את עצמם, באופן קבוצתי ומשפחתי, עוסקים בענייני כאן ועכשיו - איך מכבסים ומכינים כריכים לילדים. את המשפחות, בעיקר את ההורים, עניינו דברים קיומיים כמו לאיזה בית-ספר לשלוח את הילדים. בכל אלה ליוותה אותם תחושה עמוקה וקשה ביותר, מעיקה מזו שצפינו, של ניכור, ניתוק, חוסר עזרה מצד המוסדות, זעם ומרירות כבדים על הגירוש המהיר, על האיטיות ועל חוסר ההשקעה בשיקום לעומת ההשקעה בגירוש. העובדות הן עגומות. השיקום אומנם מתקדם, אך באיטיות רבה שמשפיעה על חיי הקהילה וגורמת לכרוניזציה של הטראומה.

מצאנו את עצמנו שואלים מהו תפקידו של פסיכולוג במצב כזה. האם איש בריאות הנפש יכול וצריך לקדם את העניין מחוץ לתחומי המקצוע? למשל, פסיכולוג שעובד בבית-ספר שמצבו קשה קיומית - האם על הפסיכולוג לעשות מעבר לתפקידי הייעוץ המסורתיים שלו? האם יעזור למנהל במישור הפוליטי? המוניציפלי? במישורים שאינם בתחום סמכותו?

אפילוג

הדברים נכתבים ממרחק של שנתיים לאחר ההתנתקות. כיום ברור לכול שהפינוי-גירוש (שעדיין לא נמצא לו כינוי מוסכם, וכנראה הסמנטיקה משקפת את האמביוולנטיות החרیפה שעדיין קיימת כלפי ההתנתקות) ממשיך להכות גלים של סבל ומצוקה, בעיקר בגלל הערוץ השלישי - ערוץ המשבר המתמשך של אי-הוודאות. אוכלוסיית העקורים, ובתוכה הילדים, נתונה במצב משברי מתמשך, כאשר לא ברור אופק השיקום של חייהם כקהילות וכפרטים. עדיין אין התחלות בנייה ואף לא חתימה על חוזים בחלק מהקהילות. עדיין אחוז האבטלה גבוה ביותר. חלק מבתי-הספר שהיו בגוש עברו בשלמותם למקומות אחרים, והם בעינינו "בתי-ספר עקורים", ורובם עברו שינויים מרחיקי לכת בהרכב הצוות, במספר הילדים ועוד. חלק מהילדים נקלט בבתי-ספר קולטים, שעברו גם הם שינויים עקב הקליטה המסיבית. מעט מן הילדים, בעיקר בני הנועה, המשיכו ללמוד בפנימיות שבהן למדו קודם לכן, והצליחו לשמור על רציפות. הקהילות התפצלו רובן ככולן, ועוסקות בגיבוש עצמן מחדש מבחינת חזון ומבחינה חברתית. עדיין לא ברור להן היכן יתיישבו מחדש, והן נתונות במשבר מתמשך עקב היחסים עם הממשל, שמתעכב בפתרונות בצורה שלא נצפתה מראש. המשפחות נתונות במאבק הישרדות קיומי תוך כדי תהליכים מייגעים של קבלת החלטות ביחס להשתייכותן לקהילת המקור או לאחרת, ביחס להעברת הילדים לבית-ספר כזה או אחר, ועוד.