

הבטחת החוסן והאסון העתידי לבוא

מושג החוסן הנפשי מציין את היכולת להתאושש במהירות מחוויות קשות. בשני העשורים האחרונים החל מושג זה לשמש גרעין לאמנה חברתית ניאו-ליברלית המבקשת לצמצם את אחריות המדינה להתמודדות עם אסונות עתידיים. לפי התפיסה החדשה, המדינה מעתיקה את נטל ההתמודדות אל האזרחים ומסתפקת בהשקעה בהכנתם הנפשית ■ מאמר חדש מכתב העת "הזמן הזה"





התקפת הטרור של אל-קאעידה על מגדלי התאומים בניו יורק ב-11 בספטמבר 2001 היא מסוג האירועים שמשנים את התפיסה המקובלת של מה אפשרי ומה בלתי אפשרי, מה צפוי ומה לא, ומערערים את ההנחות לגבי כללי המשחק הפוליטיים והחברתיים. המתקפה לא רק גרמה לנשיא בוש להכריז על "מלחמה גלובלית בטרור", שבצורה זו או אחרת ממשיכה עד היום; בעקבות הפיגוע חזל המערב לדמיין עצמו כמקום שלו ההולך ומתאחד והשולט בעולם, כפי שראה עצמו מאז נפילתה של חומת בברלין ב-1989, והחל לתפוס את עצמו במונחים של פגיעות ושל חשיפה בלתי נמנעת לאלימות ולהרס מבית ומחוץ.

זה ההקשר שבו התפתחה תפיסה חברתית-פוליטית מערבית חדשה שבבסיסה עומד מושג החוסן. המונח הלועזי, resilience, מקורו ב-resilire - הלטיני, שפירושו "מנתר בחזרה" (rebound), וזאת התמונה שעומדת ביסודו. מקור המושג בשימוש המודרני הוא בהנדסה ובחקר הסביבה, שם הוא מציין את האלסטיות שמאפיינת חומר או מערכת שחוזרים לצורתם המקורית לאחר שהופעל עליהם כוח. מושג החוסן היגר לפסיכולוגיה כבר בשנות החמישים של המאה העשרים: פסיכולוגים התפתחותיים וחינוכיים אמריקנים השתמשו בו כדי לציין את היכולת של ילדים שנולדו לתוך משפחות חסרות משאבים נפשיים, ולעיתים גם כלכליים, להתפתח ולפרוח למרות המכשלות שעמדו בדרכם להשתלבות חברתית ולהצלחה בחיים. מחקריהם, שהושלמו במחקרים נוספים בפסיכולוגיה התפתחותית בשנות השמונים, הם המקור לתפיסה הנוכחית שלפיה חוסן נפשי הוא משאב טבעי שניתן לחזקו ולפתחו באמצעות ידע וכלים מקצועיים.

בעקבות אירועי 11/9 קיבל מושג החוסן הנפשי משמעות רחבה הרבה יותר. כיום הוא משמש לציין היכולת של פרטים ושל קבוצות להתאושש במהירות ממעשי אלימות הרסניים או אסונות טבע ולהתגבר על מגפות מאיימות ועל הרס סביבתי. מושג החוסן מציג דימוי חיובי של היכולת להתמודד עם איום מבעית או משבר קיומי, להגיב בגמישות ללחץ, לפרוח למרות סכנת הרס, להתגבר על חוויה טראומטית ולחזור לשגרה מבלי שייגרם נזק נפשי ארוך טווח.

השיח הציבורי שמושג החוסן עומד במרכזו התעצב לא רק בעקבות ההתקפה של אל-קאעידה ב-11 בספטמבר 2001, אלא גם בעקבות סדרת הפיגועים וניסיונות הפיגוע של קבוצות מוסלמיות רדיקליות שבוצעו ב-2004 וב-2005 בבירות אירופה המערבית ובהודו. עם הצונמי באוקיינוס ההודי בדצמבר 2004 והוריקן קתרינה שהחריב חלקים נרחבים מהעיר ניו אורלינס באוגוסט 2005, נוספו כוחות הטבע לגורמים הבלתי מרוסנים המאיימים לפתח להרוס חלקים מהציוויליזציה המערבית ואי-אפשר להתגונן מפניהם. אחרי האירועים האלה באו המשבר הפיננסי העולמי ב-2008, רעידת האדמה בהאיטי ב-2010 והתאונה בכור הגרעיני בפוקושימה ב-2011. מתוך כך החל מושג החוסן לזכות למעמד חסר תקדים בשיח הפוליטי, הכלכלי והחברתי בארצות הברית ובמערב בכלל, והתפתחות שיח הקטסטרופה האקלימית בשנים האחרונות מחזקת מגמה זו. כיום חלק ניכר משיח החוסן עוסק באיום שהטבע מהווה עבור החברה המערבית, ובחודשים האחרונים נוספה על כך מגפת הקורונה.

כפי שנבדק להראות. מושג החוסן משתלב היטב במי

לכלי-פוליטי הניאו-ליברלי. ממעמדו זה הוא הפר



אמנה חברתית חדשה

במאה השבע-עשרה והשמונה-עשרה קיבלה מטפורת האמנה החברתית מעמד בולט בהגות המדינית המודרנית. היא הפכה לפריזמה שדרכה חשבו הוגים מערביים על זכויות האזרחים ועל חובותיהם כלפי המדינה. דרך פריזמת האמנה תוארה המדינה כתולדה של ברית רציונלית וחופשית בין האזרחים, שכרתו חוזה ביניהם כדי לקדם את ביטחונם ואת חירותם. נקודה בסיסית באמנה זו הייתה הצדקת המונופול של המדינה המודרנית הריכוזית (שהתהוותה כמדינת לאום) על אמצעי אלימות, שכן אלימות זו הייתה אמורה לשמש את המדינה כדי להגן על אזרחיה מסכנות שנשקפות להם גם מפני אזרחים אחרים וגם מפני אויבים מחוץ. לפי גישה זו, שאפשר לכנות "אמנה חברתית קלאסית", האלימות הממוסדת של המדינה היא כלי למניעת אלימות בלתי מבוקרת.

תפיסה זו עברה שינוי מכריע בסוף המאה התשע-עשרה ובראשית המאה העשרים. מאז מתחייבות מדינות המערב לא רק למנוע אלימות בלתי מבוקרת ולהעניש את הנוקטים אותה באמצעות זרועות המדינה – הצבא, המשטרה, בתי המשפט ובתי הכלא – אלא גם ליצור מוסדות נוספים שתכליתם מתן תמיכה סוציאלית ושירותים רפואיים, ובהם טיפול בנזקי בריאות למי שנפגע בהקשרים שונים. כך התחדשה והתרחבה האמנה החברתית הקלאסית לכדי אמנה חברתית תרפויטית: דימוי הפרט האוטונומי והמרוסן של האמנה הקלאסית התחלף במהלך המאה העשרים בדימוי של אינדיווידואל פגיע, שזקוק ל"מדינה טיפולית" (therapeutic state) שמעניקה לו לא רק חירויות אלא גם דאגה, הבראה ורווחה.

עליית האידיאולוגיה והמשטר הניאו-ליברליים בשנות השבעים והשמונים שחקה במידה רבה את אמנת המדינה הטיפולית והביאה לגיבושה של אמנה חברתית שחובותיה כלפי האזרחים היו מצומצמים בהרבה; אחריות המדינה לרווחה כלל-חברתית הועתקה במידה רבה אל הפרט והמשפחה, ואלה נדרשו עתה לדאוג לקיומם הכלכלי במידה גדלה והולכת. בעקבות אירועי 11/9, ועל רקע התהליכים האלה, החלה תנועה לקראת אמנה חברתית ניאו-ליברלית שבמרכזה עומד האזרח החסון והאלסטי. בניגוד לאמנה החברתית הקלאסית, אמנה זו נעדרת אופק של עולם עתידי שלו ונטול אלימות בחסות אלימות המדינה; ובניגוד לאמנה החברתית התרפויטית, אמנת החוסן שהמערב מתקדם לקראתה מצניעה את תפקידי הפיצוי וההבראה שהיו מוטלים בעבר על המדינה. במקום זאת היא מבליטה תפקיד מדינתי חדש: ההיערכות וההכנה, שתכליתם להכשיר את האזרח להתמודדות עם האסון הבא.

מעצם ההגדרה של אירוע כאסון נגזרת ההבנה כי מדובר באירוע שממדי ההרס שלו חריגים, שתופס את קורבנותיו לא מוכנים, שדרכי הגישה אליהם ודרכי המילוט שלהם יהיה בלתי עבירים, וכן הלאה. במילים אחרות, שיח החוסן משקף תפיסה שלפיה אלימות בלתי מבוקרת ואסונות טבע הם יסוד בלתי נמנע במציאות הפוליטית של המאה העשרים ואחת, וכי הפגיעות הגופנית והנפשית הגדולה של האוכלוסייה האזרחית מול אסונות אלו לא תאפשר לקיים את הבטחת האמנה החברתית הטיפולית בעת הצורך. במענה לבעיה כפולה זו שיח החוסן מציע לפתח את הכוחות הנפשיים ה"טבעיים" שמשויכים לבני אדם, ובאמצעות חיזוקם להכין את כלל האוכלוסייה להתמודדות יעילה ומהירה עם מופעי טרור ואסונות טבע כך שהאזרח יוכל להתאושש ולהמשיך בחיי השגרה או לחזור אליהם מהר ככל האפשר.



משוקע ומושקע בקהילתו ומסוגל להתמודד לא רק עם מהמורות ומכשולים אלא אף עם אסונות. אזרח זה אינו אמור להוות נטל על המדינה. הוא מדומיין כשחקן פעיל, אופטימי ומועיל גם בזמני אסון. השיח החדש עורך חיבור חדש בין האזרח החסון ובין אזרחים אחרים מסוגו, וכמובן גם בינו ובין המדינה. חיבור זה מתבסס על דימוי של החברה כמערכת רשתית מבוזרת (network society) של קהילות, המורכבות בתורן מיחידים פעילים שהשתייכותם לקהילה חזקה, יכולת התפקוד שלהם גבוהה, ובהתאם לתפיסת העולם הניאו-ליברלית, הם מסוגלים לקחת על עצמם את תפקידי המדינה וסוכניה בהתמודדות עם האסון העתידי והשלכותיו.

ככל שהמדינה מתנערת מתפקידה המטפל בעת אסון ומנסה לצמצם את תפקידה אחריו, כך היא מעצימה את תפקידה כגוף שנערך ומכשיר את אזרחיו לקראת האסון באמצעות פיתוח יכולות החוסן שלהם. ביטוי מובהק של תפיסה זו עולה מדוח FEMA (הארגון הפדרלי האמריקני המופקד על ניהול מצבי חירום) משנת 2012, שמציג תמונה של ארצות הברית בשנת 2030. הדוח מתבסס על עבודה מאומצת של צוות ענק ובו כ-800 מומחים מקצועיים ונציגים של גופים שונים בחברה האזרחית. הדוח משרטט את ארצות הברית כמדינה שאימצה תרבות של חוסן והמבוססת על קואליציה של קהילות שמספקות לאזרח את השירותים החיוניים שהוא זקוק להם לפני ואחרי אסונות. מימון שירותים אלו, כך מפרט הדוח, מבוסס גם על הסקטור הפרטי, ולכן תתאפשר לכאורה התאוששות מהירה מאסונות אף שהמימון הממשלתי למטרות אלו ירד בהתמדה.

אם כן, תרבות החוסן משתמשת ברטוריקה המדגישה את יכולתו ואחריותו של היחיד לפתח את כוחותיו הנפשיים, וברטוריקה קהילתנית המבליטה את השתייכותו ותלותו של הפרט בקהילתו ומצביעה על חשיבותה של תמיכה קהילתית בזמן אמת. הקהילה היא שמאפשרת את הפרטת ההתמודדות עם האסון העתידי; והקהילה מופיעה במדומיין החברתי שלאחר 11/9 כיחידה החברתית הבסיסית של ממשל ניאו-ליברלי.



עלייתו של מושג החוסן קשורה במידה רבה להשתנות ההנחות לגבי האפקט הטראומטי של אירועים אלימים. עד ל-11/9 התפיסה הפסיכולוגית השלטת הייתה שרק מי שנוכח במקום האלימות או מקיים קשר רגשי הדוק עם נפגע ישיר יכול להיפגע ממנה נפשית. תפיסה זו גרסה שהתבוננות בהתרחשות של פיגוע בכלי התקשורת אינה יכולה לגרום להפרעה פוסט-טראומטית. אירועי 11/9 טשטשו את ההבחנה בין מי שנוכח במקום האלימות ובין מי שאינו נוכח בו. המחקרים הראשונים שהתפרסמו על ההשלכות הפסיכולוגיות של ההתקפה על מגדלי התאומים קבעו שגם אמריקנים שצפו באירוע בטלוויזיה, ובעיקר אלה שצפו שוב ושוב בשידורים החוזרים האינסופיים, יכלו לפתח תסמינים פוסט-טראומטיים, מכיוון שהם הזדהו עם הקורבנות הישירים.

ככל שהתגבשה תפיסה של פגיעות נפשית של היחיד ושל החברה, של פוטנציאל ההרס של הטרור, וככל שהתרבו אסונות טבע בראשית המאה העשרים ואחת, התעורר צורך דחוף לחיזוקם הפסיכולוגי של האזרחים באמצעים מקצועיים. וכדי שהמומחים יוכלו להבטיח הצלחה היה עליהם לפנות אל מה שנתפס כמשאב פנימי קיים: החוסן. כך הפך החוסן למושג מפתח בשיח חובק כול ששואף להקיף את כל הכוחות והסגולות של הפרט והכלל – את הגוף והנפש, את עולם הרגשות והחשיבה, את היחסים החברתיים והאינטימיים.

בארצות הברית הוקמה המחלקה לביטחון המולדת (Department for Homeland Security), האחראית על ניהול המאבק בטרור, שבתוך כך היא גם מופקדת במפורש על פיתוח וחיזוק החוסן של החברה האמריקנית מול האיומים השונים הנשקפים לה. כלי התקשורת האמריקניים החלו לרומם ולפאר את חוסנם של אזרחי ארצות הברית, ומאמרים בכתבי עת מדעיים פיתחו תיאוריות חוסן חדישות. בדיוק עשור לאחר ההתקפה על מגדלי התאומים הכריזו השערים של שני השבועונים היוקרתיים, *Time* ו-*Newsweek*, שחוסן הוא המאפיין המרכזי של העשור. הכוונה הייתה בעיקר לחוסן נפשי.

ההתמקדות באלסטיות הנפשית כמשאב טבעי שאפשר לטפחו ולפתחו שואבת את השראתה מאסכולת הפסיכולוגיה החיובית (positive psychology) שייסד הפסיכולוג הידוע מרטין זליגמן (Seligman). זליגמן שאף להסיט את המחקר הפסיכולוגי מהתמקדותו בפתולוגיות, כלומר בהיבטים שליליים של חיי הנפש, ולכוון אותו לחקר תכונות חיוביות כגון כישרונות וחוזקות נפשיות, מתוך תפיסה שאפשר להביא לפריחתם של הפרט, הקהילה והחברה באמצעות אימון ועל ידי פיתוח תכונות אלו.

זליגמן הצליח לעניין את הצבא האמריקני בגישתו, ובצורך ובאפשרות לפתח את חוסנם הנפשי של חייליו. בקיץ 2008 אימץ הצבא תוכנית התערבות פסיכולוגית (שעלותה מוערכת בינתיים בכ-150 מיליון דולר) המתבססת על ההנחות של הפסיכולוגיה החיובית. על בסיס תפיסה זו פיתח הצבא פרקטיקות חוסן שמקיפות כבר יותר ממיליון חיילים. כיום זוהי תוכנית החוסן האמריקנית הנרחבת ביותר, ואולי אף תוכנית ההתערבות היקרה בהיסטוריה. החיילים המשתתפים אמורים לבחון עצמם באמצעות תוכנת מיון מיוחדת המודדת את החוזקות הנפשיות והגופניות שלהם וקובעת את חוסנם הכללי. על פי תוצאות המיון העצמי הזה, תוכנה נוספת מנחה אותם לגבי הצעדים שעליהם לנקוט כדי לאמן עצמם ולפתח ולחזק את חוסנם הנפשי והגופני. נוסף על התוכנות האינטראקטיביות האלה, החיילים מוזמנים לפנות ל"מדריכי חוסן" (masters of resilience) שמשרתים איתם ביחידה; המדריכים הם חיילים שנשלחים להכשרה בסדנאות חוסן קצרות בנות עשרה ימים.



בעיות בחייהם הפרטיים, לרמת הסיפוק שהם חווים בזוגיות, להרגלי תזונה (למשל העדפה לקמח מלא או לבן) ולהרגלי שינה, לרמת הכושר הגופני שלהם, ליכולתם לפתח קשרים קרובים המבוססים על אמון, למודעות עצמית ושליטה ברגשות, ולנכונות להשתייך לקהילה ולהתחבר לאנשים אחרים על בסיס אמונה משותפת. מאז הפעלתה של תוכנית החוסן נבדקה יעילותה פעמים אחדות. אין עדיין נתונים בדוקים לגבי הצלחתה, ובעצם לא תמיד ברור מה ייחשב להצלחה, אך התוכנית ממשיכה לפעול.

בינתיים שיח החוסן הולך ומתחזק והוא אינו מוגבל לארצות הברית בלבד. לאחר פיגועי הטרור בלונדון ב-2004 הקימה בריטניה את המסגרת הלאומית האסטרטגית לחוסן קהילתי (Strategic National Framework on Community Resilience). בתוך שנים מעטות הוקמה שותפות החוסן הלונדונית (London Resilience Partnership), האחראית על הסדרי היערכות לשעת חירום בלונדון; בשותפות חברים יותר מ-170 ארגונים. בינואר 2007 הקימו אוניברסיטת שטוקהולם והמכון הבינלאומי לכלכלה אקולוגית באקדמיה המלכותית השוודית למדעים את מרכז החוסן של שטוקהולם, העוסק בניהול הביוספירה ובתפקוד המערכות האקולוגיות בעת חירום. מתוך הנחה שרוב בני האדם יצטרכו להתמודד עם התקפות טרור ואסונות בסביבה עירונית התפתחה גם ספרות מחקר ענפה שעוסקת בסוגיות שונות של חוסן עירוני. האו"ם, הבנק העולמי וקרן המטבע הבינלאומית מייצרים זרם קבוע של תזכירים ומאמרי מדיניות העוסקים בחוסן בעולם הכספים, שם החוסן הפך למילת מפתח. ואלו רק כמה דוגמאות.

מאז ראשית שנת 2020 שיח החוסן מתמקד במשבר הקורונה. בסוף מרץ 2020 פרסם ארגון הבריאות העולמי הודעה שכותרתה "בריאות נפשית וחוסן פסיכולוגי בזמן מגפת COVID-19". ההודעה מייחסת חשיבות רבה להכרה בחרדות שהביא עימו המשבר ומציינת ש"למזלנו" יש בנו הכוחות הדרושים להתמודדות עם מצבי דחק. במאי 2020, קבוצה של פסיכיאטרים אירופים בכירים פרסמה נייר עמדה שמדגיש "את הצורך הדחוף בהגברת ההתמקדות שלנו בחוסן ובאסטרטגיות להעצמתו, מכיוון שחוסן הוא גורם מרכזי בהתמודדות עם התפרצות הנגיף ברמת הפרט והחברה".

חוסן אזרחי בישראל

גם בישראל קנה לו מושג החוסן, על כל שימושו האפשריים, מעמד בולט בשיח שעוסק בהתמודדות עם איומים קיומיים, כפי שאפשר היה להיווכח במהלך מגפת הקורונה.

גם אם לא תמיד ברור כיצד מודדים חוסן, ברור שב ישראל הוא נמדד ללא לאות מאז ראשית שנות האלפיים. בכנס הרצליה בסוף שנת 2003 הציג ראובן גל, שהיה אז סגן ראש המועצה לביטחון לאומי, "מדדים התנהגותיים ותודעתיים להערכת החוסן של החברה הישראלית מול מתקפת הטרור בתקופת האנתיפאדה". מאז ועד היום גופים רבים עוסקים במדידת החוסן האישי, הקהילתי, החברתי והלאומי של ישראל באמצעות כלים שונים ומפרסמים בתדירות גבוהה יחסית דוחות על ממצאיהם האמפיריים. בשנת 2010 נעשה ניסיון לאחד את המדדים השונים, ומומחים משבעה מוסדות אקדמיים בישראל, ובהם גם פסיכולוגים, פיתחו כלי סטנדרטי למדידה של חוסן קהילתי. ממשלת ישראל אף החליטה שמשנת 2016 תפרסם הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה "מדדי איכות חיים, קיימות וחוסן לאומי" שנתיים כדי לספק תמונת מצב של החברה הישראלית. הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה ערכה כמה סקרים בתקופת הסגר הראשון, בשיתוף עם המוסיי לביטחון לאומי ומשרד ראש הממשלה, במטרה לבדוק



מתוך כך, ישראל פעילה גם בפיתוח תיאוריות ותוכניות אסטרטגיות להגברת החוסן. בשנת 2009, למשל, פרסמו מכון ראות והקואליציה הישראלית לטראומה, גוף שמאגד עשרות מרכזים לבריאות הנפש, מסמך שכותרתו "רשת חוסן אזרחית: מסגרת תפיסתית לחוסן לאומי ומקומי בישראל". המסמך, המבוסס על מודל אמריקני ניאוו-ליברלי ונכתב בין היתר בעקבות מלחמת לבנון השנייה ב-2006, מציע לארגן את החברה הישראלית כרשת, כלומר ללא היררכיה מוסדית מדינתית ברורה, על בסיס "תרבות של מוכנות" כדי שתוכל להתמודד טוב יותר עם משברים קשים. המסמך מסביר כי בתרבות של מוכנות תפקיד המדינה הוא להתוות מדיניות כוללת לטיפול החוסן הלאומי ולדאוג להכשרת כוח אדם ולתשתיות, אך בעת משבר או אסון אין למדינה תפקיד ישיר – במקרה כזה מרכיביה של הרשת אמורים לפעול באופן עצמאי ובמשותף. אם כן, אין ספק שגם בארץ מושג החוסן הפך לנחלת רבים, ולראיה, כאשר הרמטכ"ל לשעבר בני גנץ החליט ב-2018 להקים מפלגה ולהצטרף למרוץ לקראת הכנסת ה-21 הוא קרא למפלגתו "חוסן לישראל".

אולם לצד המדדים, התיאוריות והשיח הציבורי הכללי, המאמץ לפיתוח החוסן בישראל זכה גם למוסדות משלו. בשנת 2007, בעקבות מלחמת לבנון השנייה, הוקמה רשת של 15 "מרכזי חוסן קהילתיים" באזורים שנתונים תחת איום ביטחוני (למשל ביישובי עוטף עזה וביישובי הצפון). למיזם זה היו שותפים משרד הבריאות, משרד הביטחון, משרד החינוך, המשרד לאזרחים ותיקים, משרד הרווחה והשירותים החברתיים, הרשויות המקומיות והקואליציה הישראלית לטראומה. תפיסת החוסן הקהילתי שעומדת ביסודם של מרכזים אלו מתבטאת בקשת רחבה של שירותים – מפגשים קבוצתיים, הדרכת הורים וילדים על דרכי התמודדות בעת איום ביטחוני, מתן סיוע ותמיכה לתושבים במצוקה, הקמה והפעלה של צוותי חוסן וחירום יישוביים ושכונתיים. אך בישראל כמו בישראל: חלקם של המרכזים נחשבים לסיפור הצלחה, ואילו אחרים כבר אינם פעילים ועתיד המימון שהם מקבלים לוט בערפל.

במידה רבה מרכזי חוסן הם יורשיהם של מרכזי חירום או מרכזי טראומה שקמו בעקבות התנסויות מלחמתיות ואלימות קודמות, כאשר מושג החוסן עוד לא היה שגור. עם רוח הזמן רבים ממרכזים אלו שינו את שמם למרכזי חוסן. שינוי זה לא היה סמנטי בלבד; הוא גם סימן מפנה משמעותי בפרקטיקות שמרכזים אלו החלו לקדם ובקשר שלהם למוסדות המדינה. במקום חלק מהטיפול-שבדיעבד, שהופנה בחלקו הגדול לאוכלוסייה הבוגרת, החלו המרכזים לעסוק בהכנה-למפרע של המגזר האזרחי. מכיוון שכך, הם החלו לפנות לילדים ולבתי ספר וחברו למשרד החינוך ולגופים מקצועיים אחרים.



אלונה רודה, The Runner, The Carrier, מראה הצבה גלריה רוזנפלד תל אביב, 2015 צילום: טל ניסים

נרמול הסכסוך

אין עוד מקום בעולם שבו מתקיימות פעולות לפיתוח חוסן נפשי של ילדים בהיקף הדומה לזה שבישראל, לא רק יחסית לגודל האוכלוסייה אלא גם אבסולוטית. מאות אלפי ילדים ישראלים התנסו במרוצת השנים בפרקטיקות חוסן לחיזוקם הנפשי. פיתוח החוסן בקרב הילדים וגיוס צוותי החינוך בבתי ספר לשם כך נובעים מהתפיסה שפעולות הנעשות במסגרת בית הספר יכולות למתן את ההשפעות ארוכות הטווח של טרור על ילדים ועל נוער. אוריינטציה זו תאמה את תפיסת משרד החינוך בתחילת שנות האלפיים שלפיה פעולות הנוגעות למצב הביטחוני הן חיוניות



יחידה להתמודדות במצבי לחץ וחירום, גם אם זו עדיין לא נקראה אז "חוסן". גם תוכנית ההתנתקות ומלחמת לבנון השנייה היו אבני דרך בהתפתחות יחידה זו ובהרחבתה.

פרקטיקות מחזקות חוסן שמכוונות לילדים מטפלות קודם כול בחוסן של המורות והמורים, שכן אפשר להניח כי יהיו עם התלמידים בזמן אמת. העבודה מתבססת בעיקר על סדנאות מיוחדות לעובדי הוראה שמהותן התבוננות פנימית מתוך התנסות אישית וקבוצתית, חווייתית ומילולית. הנחת היסוד היא שככל שהמורות והמורים יהיו מודעים יותר לתהליכים המתרחשים בתוכם כך יהיו פתוחים יותר לגלות הקשבה, הכלה ואמפתיה כלפי התלמידים. אסטרטגיה זו מיועדת לעזור למורה להיות רפלקטיבית, מתוך הנחה שחוסנה הנפשי בזמן אמת יתבסס על יכולתה להכיר את עצמה. חוסנה של המורה, בתורו, נועד להבטיח שתוכל להנחיל בהצלחה את תוכני התוכנית לתלמידים, לא ברגע האמת אלא בסדנאות שתקיים איתם מבעוד מועד.

כמו תוכניות החוסן של הצבא האמריקני, גם תוכניות החוסן המיועדות לבתי הספר בישראל בנויות באופן הוליסטי. הן מחברות בין גוף ונפש ובין רגש למחשבה. הן אינן מתמקדות בדיבור או ברציונלי בלבד אלא משלבות מגוון טכניקות וחוויות מתחומים שונים, אך בסופו של דבר מטרתן להפוך רגשות למשהו נתפס שאפשר להכיר ובמידת הצורך גם לשלוט בו. מכיוון שסדנאות החוסן מתבססות על גישת הפסיכולוגיה החיובית, הן גם מדגישות את חיזוקם של רגשות ותפיסות חיוביים, כגון תקווה.

לאורך כל הדרך הטכניקות שסדנאות חוסן מנסות להקנות לנמעניהן – מורות ותלמידים – משקפות כפילות מסוימת: מחד גיסא הן מכוונות לפיתוח המודעות לכלל מנעד הרגשות האנושיים שמתעוררים תחת איום קיומי, לתת להם שמות, לאפשר ואף לעודד ביטויים מילוליים ואחרים שלהם, כדי שביטויים שונים ומגוונים יהיו לגיטימיים וייתפסו כנורמליים. מאידך גיסא, המטרה אינה רק לבטא את הרגשות האלה אלא גם להבטיח שלא יישארו גולמיים ושיעברו עיבוד תודעתי. כך, תוכניות החוסן מציעות כלים לשליטה על רגשות "מזיקים" מבחינה חברתית (למשל כעס שעלול להביא להתנהגות תוקפנית). במאמר מ-2017, יהודה גודמן ואריאל ינקלביץ טוענים שלעיתים שיח החוסן אף דורש מנמעניו עמדה פרדוקסלית, כאשר מצד אחד הוא מציע לתלמידים שבית ספרם נפגע על ידי טיל במהלך מלחמת לבנון השנייה לחוש את הטראומה שחוו ולהכיר בה במלואה, אך מצד שני גם דורש מהם לגייס משאבים נפשיים שיאפשרו להם להתבונן ולשלוט בטראומה כאילו הם נמצאים מחוץ לה.

מימושן של תוכניות החוסן גם חשף הבדלי עמדות בין השחקנים השונים והציף רבדים שונים של פוליטיקה מקומית. במאמר משנת 2010, גודמן וקרן פרידמן-פלג מציינים את הפער בין המצוקה החברתית והכלכלית שביטאו תושבי שדרות והשפה הפוליטית שבה המשיגו את הבעיות שהם מתמודדים עימן ובין שיח החוסן הנפשי של אנשי בריאות הנפש שבאו לעזרתם, שהוא שיח רגשי שעבר דה-פוליטיזציה.

עם זאת, תוכניות החוסן המקודמות בבתי הספר בישראל טומנות בחובן תפיסה פוליטית שמשמעותן רחבה יותר ונוגעת לסכסוך הישראלי-פלסטיני, אולי ללא כוונת המחברים. לא מדובר רק בערכים כלליים של קהילתנות ניאו-ליברלית, שהם נחלתו של כל שיח החוסן, ולא רק במאבקים בין שחקנים מקומיים; העמדה כלפי הסכסוך הישראלי-פלסטיני באה לידי ביטוי בעיקר במה שתוכניות החוסן ממעיטות להתייחס אליו. הן אמנם מזכירות את הסכסוך ואת התקווה לשלום, כנהוג בשיח הפוליטי הישראלי על כל גווניו, אך בסופו של דבר האיום הרובץ לפתח



כך שגם מי שמאיים עליהם בנוי מאותם החומרים. הן מעודדות התרכזות פנימה, ב"אנחנו" שגבולותיו ברורים מאליהם: אנחנו הם מי שמאיים על ידי "הצד השני". הן עוסקות ב"אנחנו" שבראש וראשונה הוא נמען של אלימות מצד ה"אחר". אין בתוכניות החוסן הכרה בעובדה שגם "אחר" זה נתון תחת איום ואלימות "שלנו".

יתר על כן, תוכניות חוסן מציגות ככלל את האסון העתיד לבוא כנתון קבוע ואפילו מכוון. למרות אזכור התקווה לעתיד טוב יותר, תוכניות החוסן המיושמות בבתי הספר בארץ מעבירות מסר שלפיו האיום, כלומר הסכסוך, דומה לאיתני הטבע בכך שאפשר להתמודד עימו רק באמצעות עמידה חסונה. גישה זו מעצימה את מה שהפסיכולוג החברתי דניאל בר-טל מכנה "אמונה בצדקת היעדים של החברה הסובלת". כפי שמסביר בר-טל, תפיסה שכזאת מניחה שהסכסוך הישראלי-פלסטיני נכפה עלינו על ידי הצד השני, שאנחנו קורבנותיו, שאין דרך לשנות את המצב שינוי יסודי, ושלא עלינו להבין אותו כחלק בלתי נמנע מהמציאות שלנו. לכן, גם אם פרקטיקות החוסן תורמות אולי לחיזוק הנפשי של התלמידים בבתי הספר, בד בבד הן מחזקות תפיסה חד-ממדית ופטליסטית של הסכסוך ושל אפשרויות ההתמודדות עימו ותורמות בכך להנצחתו.

עם פרוץ מגפת הקורונה, הגופים האמונים על פיתוח תוכניות החוסן הקשורות לסכסוך עבור מערכת החינוך הציגו להשתמש במודלים שלהם במצב החירום החדש. מרכז חוסן ע"ש האריס-כהן והשירות הפסיכולוגי יעוצי של משרד החינוך פרסמו חוברת הדרכה שמציעה "כלי חוסן" למשפחה ולהתמודדות יעילה עם בהלת הקורונה". החוברת מזמינה את המשפחות לתרגל פרקטיקות חוסן שונות בזמן הסגר כדי להתמודד עם תחושות של חוסר שליטה, כפייה, אי-ודאות ורגשות "לא נעימים" כגון פחד, חרדה, כעס ודאגה.

מכיוון ששיח החוסן עוסק רק בתחושות, ברגשות ובמחשבות "שלנו", לא התעורר קושי מיוחד עם התאמתם של מודלים להתמודדות עם לחץ הסכסוך כך שישמשו להתמודדות עם לחץ הנגיף. ההתמקדות "בנו" מעמעמת את זהותו של "האחר". כך שיח החוסן מטשטש את ההבדל בין אלימות שהיא תולדה של סכסוך מתמשך בין שני עמים, שאנו שותפים פעילים בו ומי שמאיים עלינו הוא גם הקורבן שלנו, ובין סכנות שאורבות לנו מגורמים טבעיים כמו נגיף. דרך פריזמת החוסן, סכסוך פוליטי ומגפה חד הם.

*

ליוזה ברונר הוא פרופסור אמריטוס בפקולטה למשפטים ע"ש בוכמן ובמכון כהן להיסטוריה ופילוסופיה של המדעים והרעיונות באוניברסיטת תל אביב. מחקריו עוסקים בעיקר בפוליטיקה של שיח הטראומה ושל הפסיכואנליזה, בהסברים פסיכולוגיים לנאציזם, ובפרקטיקות להענקת פיצויים אישיים לניצולי שואה בישראל ובגרמניה.

ד"ר גליה פלוטקין עמרמי מרצה במחלקה לחינוך באוניברסיטת בן-גוריון בנגב. היא חוקרת זיקות בין השיח הטיפולי ובין תרבות, מוסר ואתוס לאומי בזירה החינוכית, בפרקטיקות קליטת העלייה, בטיפול בטראומה ובפיתוח חוסן נפשי.



Recommended by

כתבות נוספות שעשויות לעניין אותך

ממומן

חיים טובים | בלי כאבים /

כל הסיבות לכאבים בכתף - ופתרון אחד שעוזר לכולן, לפרטים

ממומן

/ mako

אנדי רם, סטונדט בקריה האקדמית אונו: "יש לי המון תארים - אקדמיים אין"

בלוגים /

הנתיב המפתיע לממשלה בראשותה של מרב מיכאלי - חופשי ברוח

בלוגים /

לא היה גירוש, ואני מצדיק אותו - פרצוף חמוץ

ממומן

בית ללא כאבים | מגזין ה...

האם בי-קיור לייזר באמת עוזר לטפל בכאבים? יצאנו לבדוק

ממומן

רשת 13 /

הישראלי שפיצח את הנוסחה לדבר אנגלית שוטפת תוך 42 יום

דעות /

להוציא את נתניהו מחיינו

דעות /

בחירות חמישיות, ואחריהן המפץ

תגובות

להוספת תגובה מזהה

לבחירת השם ככינוי קבוע

שם

הזינו שם שיוצג באתר



שלחו



רכשו מנוי
בלוגים
תנאי שימוש

צרו קשר
פרסמו באתר
שירות למנויים

להורדת האפליקציה

© כל הזכויות שמורות

