

פרק שני: משמעות הקיום

כתיבה ועריכה: מינה פנצר, חנה שדמי

קווים מנחים

החוויה האנושית במצבי חירום ואסון המוכרת מן ההתמודדויות בעבר, יוצרת לעתים ערעור ומעלה שאלות העוסקות בשיקום הזהות האישית ובשיקום הערך העצמי. ההיבט הרוחני הוא חיוני ביותר בעבודתנו עם אוכלוסיות של צוותי סיוע וחינוך, הורים ותלמידים, ולכן חשוב להעלות סוגיות אלה לשיח ופעילות עם המתמודדים. יש לזכור כי העבודה על היבט זה צריכה להיעשות בשלבים שונים ובמרחק זמן ממצב החירום. בנושאים מסוימים ראוי לעסוק רק לאחר שחלפה הסכנה הממשית; נושאים אחרים יכולים להיות מעובדים תוך כדי האירוע על-פי ההזדמנויות שנוצרות.

זהות אישית וערך עצמי

בירור הזהות האישית ותפיסת הערך העצמי בהקשר לתפקוד שלפני, בתוך ואחרי אירועי החירום. באיזו מידה חוויות ההתמודדות קידמו או פגעו באמון בכוחותיהם של הפרטים המתמודדים. באיזו מידה שינויים בדימוי העצמי מאפשרים המשך התמודדות, מתן וקבלת תמיכה במעגלי החיים השונים.

חשיבות רבה יש לחיזוק הדימוי העצמי של המתמודדים באמצעות:

1. זיהוי החלקים המתפקדים היטב שלא נפגעו בעקבות המצב.
2. הגילויים החדשים שגילו על עצמם כמתמודדים המתפקדים ביעילות במהלך האירועים.
3. זיהוי כוחה של קבוצת העמיתים, משפחה, שכנים בתמיכה ביחיד.
4. זיהוי הדמויות המשמעותיות בסביבה של היחיד.
5. תפקידים ותחומי אחריות שהמתמודדים יכולים לקחת על עצמם בעתיד, לאור החישול וההעצמה שחוו בעת ההתמודדות.
6. חשיבה חיובית והעלאת זיכרונות נעימים והתמודדויות מוצלחות.

אמונה דתית והשקפת עולם

בירור אישי/קבוצתי של מהות היחסים בין האירועים והאמונות. כדאי להדגיש את ה"כוחות" שאמונות והשקפות עולם מקנות לנו בימים קשים. יש אנשים שהאמונה שלהם מקנה משמעות לאירועים, ואחרים שהאירועים הם אלה שמקנים משקל זה או אחר לאמונתם. יש מקום לברר את ההשפעות ההדדיות הללו בקרב המתמודדים:

1. אמונה שהתחזקה בעקבות האירועים.
2. אמונה ומחשבות שחזקו את המתמודדים.
3. התמודדות שהצליחה וחיזקה אמונה על אודות החיים, העולם, העם והמדינה.
4. מפגש בין-אישי בעת האירועים, שחשף את הפרטים למחשבות והשקפות חדשות, שהמתמודדים רוצים לבדוק אותן מחדש ואולי לאמצן.
5. אמונה שהתערערה ויש רצון לבנות אמונה חדשה, אחרת.

הבהרת ערכים

הבהרת ערכים שהתחזקו או ערכים שהתערערו (כגון: ערך החיים, זהות יהודית ולאומית, ערבות הדדית וכד'), סדר עדיפות ערכי שהתבלבל, ערכים שקיבלו בולטות יתר בעקבות המצב, וסביבם עלו תהיות ומחשבות חדשות. כל אלה מצריכים הבהרה מחודשת.

בירור ערכי זה יכול להיעשות באמצעות:

1. העמדת הערך מול הביטוי שהוא קיבל בעת האירועים.
2. מידת עמידותו של הערך המדובר באירועים.
3. מידת נחיצותו במצב הנוכחי.
4. האופן שבו התנהגותנו הושפעה מן הערך המדובר.
5. האופן שבו ניתן להעלותו מחדש, כעת, כערך המוביל את התנהגותנו.
6. אילו ערכים יש צורך לחזק עכשיו וכיצד?

פרדיגמות

פרדיגמות על אודות סדרים חברתיים, צדק ורשע, תפקידה של מנהיגות, תפקיד ההורים, כוח, ערבות הדדית וכו', עלולות לעמוד במבחן. לכן יש מקום לשוחח על:

1. אורות וצללים שהמתמודדים פגשו בארגון שאליו הם שייכים. (במשפחה, בחברה הקרובה, בקהילה ובמדינה וכו').
2. גילויים על תפקוד בלתי-צפוי של אנשים, מוסדות וארגונים שהפתיעו לטובה.
3. הצעות לניסוח מחדש של הנחות יסוד הקשורות להתמודדות, לתפקוד ולתמיכה במצבים כאלה.

היבטים תרבותיים - טקסים וסמלים

טקסים הם חלק מן התרבות שאליה אנו שייכים. הם ביטוי לתרבות הכללית של הקהילה ולתרבות הארגון שלנו (למשל: טקסי אבלות והנצחה, תפילה, התכנסויות ועצרות, יצירת מסגרות קבועות לשיח ולמפגש). הטקסים מסמלים את סיומו של מצב אחד ומעבר למצב אחר. הטקסים אמורים בדרך-כלל

לחזק את תחושת הסדר והארגון שאבדו, את תחושת השליטה שלנו במצב, את השייכות והלכידות החברתית.

1. בירור משמעות הטקסים עבור הפרט והקבוצה. על אילו צרכים עונה הפעילות הטקסית?
 2. שימור טקסים מן העבר ובירור הרלוונטיות שלהם בהווה.
 3. איתור מצבים וצרכים חדשים, שיש צורך ל"מסד" טקסים עבורם.
 4. הבניית טקסים חדשים הרלוונטיים למתמודדים המסוימים ולמצב המדובר.
- אנשים שונים נאחזים בסמלים ושואבים מהם כוח; אחרים נוטשים את הסמלים בעת משבר ומחפשים להם סמלים אחרים.

1. זיהוי הסמלים שנותנים כוח.
2. חיפוש אחר המשותף שבין הסמלים.
3. בדיקת כוחם של סמלים אלה בעבר.
4. סמלים אישיים וסמלים לאומיים.

הבניית תמונת עתיד על בסיס תקווה וטיפוח ראיית עולם אופטימית

לשם מניעת שקיעה בייאוש חשוב כי לפרט תהיה תכנית פעולה וכי יוכל להציב לעצמו יעדים להשגה. יש מקום לברר עם המתמודדים מהן תכניותיהם לעתיד הקרוב וכיצד הם רואים את העתיד הרחוק יותר:

1. איך היו רוצים שייראה "היום שאחרי"? "השנה שאחרי", "העשור שאחרי"? (ברובד האישי, ברובד החברתי וברובד הלאומי)
2. אילו תכניות יש למתמודדים כדי לקדם את הנ"ל? מי הם השותפים בתוכניות אלו?
3. במה ישתנו החיים שאחרי? איזה חלק מהשינוי הוא שינוי לטובה? איזה חלק מהשינוי כבר מתרחש? מי הם השותפים לשינוי?
4. אילו תפקידים חדשים ויעדים חדשים הציבו לעצמם המתמודדים לגבי העתיד הקרוב והרחוק?
5. על אילו תפקידים ויעדים קודמים יש לוותר (באופן זמני)?

רמזים להפעלות אפשריות:

- איסוף חפצים, ציורים וסמלים המייצגים מקורות לשאיבת כוחות להתמודדות. בדיקת המשמעות האישית המוצגים שנאספו.
- יצירת לוחות שבועיים ושנתיים לתכנונים טנטטיביים של פעולות המקדמות יעדים שהוצבו על-ידי המתמודדים.
- בחירת תכניות למימוש עכשווי, תוך מעקב אחר הביצוע.

- בחירת דימויים (קונקרטיים) המתאימים לתאר ערכים שהתערערו, שחזקו – אילו דימויים התאימו להם לפני האירועים ואילו לאחריהם?
 - הצעת פרקים ליומן אישי... ליומן המלחמה... תיעוד אישי של האירועים...
 - כתיבת מכתבי חיזוק למי שהתייאש, למי שרוחו נפלה...
 - כתיבת תפילה...
 - כתיבה למנהיגות פוליטית, רוחנית, חברתית...
 - תכנון "מצע"/"מורה דרך" המבוסס על השקפת עולמכם לתנועת נוער.
 - "ראש גדול" – תיאור מצבים שבהם את/ה או מישהו בסביבתך לקח אחריות ויזמה והיה "ראש גדול". איך מרגיש, חושב ופועל בעל יזמה עם "ראש גדול"? האם אחרים שיתפו פעולה והצטרפו ליזמה? איך אפשר במצב הנוכחי לקחת אחריות ולהיות "ראש גדול".
 - חשיבה חיובית – היזכרו בסיפורים שבהם נתקלתם בקושי והצלחתם להתמודד. מה היו הדברים שעזרו לכם? מה אפשר ללמוד מכך לגבי המצב הנוכחי?
 - תיאור של קושי בצורה הומוריסטית.
- ניתן למצוא רעיונות נוספים בפרק העוסק בהתמודדות במצב חירום – ארגז כלים, רעיונות להפעלת דפוס התמודדות באמצעות אמונה.