

המשפחה המוחלשת: המשפחה כמקור ריפוי נפשי מרכזי בתהליך חזרה מהמלחמה

ד"ר שמואל וד"ר מירב שפירא

מאז פרוץ המלחמה הנוכחית גבר באופן ניכר העיסוק בהשפעותיה הקשות של המלחמה על מצבם הנפשי של אוכלוסיות רבות ומגוונות: הנפגעים, הלוחמים, תומכי הלחימה, המפונים, משפחות השכול - והרשימה ארוכה. בקרב כלל האוכלוסייה עלה מספר הפניות לגורמי טיפול. מחקרים רבים עוסקים בגישות שונות לטיפול בטרואומה ובהשפעות המלחמה על המצב הנפשי. ארגונים רבים, ממשלתיים ושיאנים ממשלתיים, נרתמו להציב מענה ראשוני בנושא, ובשל המחסור הכבד באנשי טיפול ניכרת המצוקה בתחום במידה רבה. דווקא משום כך יש לשים היום דגש רב על כוחה המרפא של המשפחה. הקניית כלים פסיכוכינטיים להורים, לבני זוג ולבנות זוג ואף לאחים ולילדים יכולה לסייע ביצירת מענה של ממש אל מול המחסור הרב.

המחקר בתחום זה בעולם עשיר. כלים פסיכוכינוריים שונים שפותחו - כגון ליווי והדרכה, עלוני הדרכה, מערכי עבודה בסדנאות וקבוצות - נועדו לתת להורים, לבני הזוג ולשאר בני המשפחה את האפשרות לסייע בהתמודדות הנפשית במצבי חירום ומצוקה. משפחות לחולי סרטן, לחולי סכיזופרניה, למתמודדי נפש ולמתמודדים עם נטיות אובדניות ועוד מקבלות תמיכה פסיכוכינורית המקילה לאין שיעור את ההתמודדות הנפשית, הן על המטופל עצמו והן על סביבתו הקרובה. המחקר בנושאים PTSD (הפרעת דחק פוסט-טראומטית) ו-STSD (הפרעת דחק פוסט-טראומטית משנית) הפך לנצרך יותר בעקבות המצב בארץ, והדרכות פסיכוכינוריות השמות במרכז הבמה את המשפחה כמקור ריפוי מרכזי עשויות לתת בתחום זה מענה מערכתי בעל ערך רב.

הצורך של נפגעי הטראומה במענה של ממש, בדמות כלי התמודדות וסיוע, וההכרה בכוח המשפחה לתת להם את המענה הזה התחדדו בקרב הציבור כשפורסם סיפורו האישי והנוגע ללב של החייל עידו גל רזון. יותר משלושה מיליון צפיות בסרטון שבו הוא מספר את שעבר עליו העידו על ההשתתפות הציבורית במאבקו הקשה. עידו לחם בקרבות הקשים במבצע "צלול כיון" בעזה, ויצא שלם בגופו - אך לא בנפשו. משפחתו ספגה את כל הקשיים שעבר, מן הסימנים הראשונים של הפרעה ועד למלחמה מול הרשויות בניסיון לקבל הכרה בסבלו ובסבלם.

מעמדה המרכזי של המשפחה בישראל הוא מהגבוהים בעולם המערבי. כמדינה מפותחת, ישראל עומדת בראש הסולם בתחום זה. דווקא בשל כך, יש לנצל משאב זה כדי להפוך את המשפחה מגורם פסיבי ומושתק, שלפעמים אף נתפס כגורם מפריע, לגורם אקטיבי, ולהשקיע משאבים להפיכתו לגורם טיפולי מרכזי. ככל שנעים על פני הגלובוס ממערב למזרח, מקומה של המשפחה עולה. חשיבותה, מרכזיותה, כבודה ומעמדה נחשבים יותר. גם במדינות המזרח שבהן ישנה ירידה בילודה, מרכזיות המשפחה עדיין גבוהה, וגם בישראל עצמה, ככל שנעים מן המרכז לכיוון פריפריה (המזרחית, החרדית והערבית), מעמד המשפחה כגורם מכונן בחיים עולה. לחום המשפחתי תפקיד מרפא.

לעומת זאת, העמדה הנוקשה של חלק מאנשי הטיפול, המשמרת את כוחה של הסמכות הטיפולית בידי קבוצה מצומצמת, הטרוגנית לעיתים, עלולה לגרום נזק נפשי הדומה בערכו לנזק הגופני שנוצר מן הקונספציה הביטחונית והתנפצותה במלחמה הנוכחית.

פעולה פשוטה המכוונת את המשפחה ללוות את תהליך החזרה של החייל לחיי האזרחות יכולה לכלול מודלים כגון גשר מאח"ד (מודל שפיתח פרופ' מולי הד מהמרכז לשעת חירום) או מודל מעש"ה (מודל שפותח במרכז הבין-לאומי לחוסן תפקודי). מודלים אלו, במעט התאמה, הכוונה וליווי, יכולים לתת למשפחה כלים להתמודדות.

הנחיה (מבוססת מחקר), המציבה למשפחה מפה עם שלושה אתגרים לקידום החוסן המשפחתי: התארגנות, תקשורת ומשמעות, יכולה, באמצעות מיקוד מעשי פשוט, לעזור למשפחה להיות לעוגן מכריע בתהליך ההחלמה וההתמודדות. אתגר ההתארגנות ממקד את המשפחה בפיתוח יכולות מעשיות נדרשות, לרבות השקעת זמן בבילוי ובהפוגה; אתגר התקשורת ממקד את תשומת לב המשפחה בהשפעתה של התקשורת הפנים-משפחתית על המצב, לשלילה או לחיוב, ומגייס את המשפחה ליצירת תקשורת מיטבית בעזרת כלים בסיסיים לתקשורת חיובית. אתגר המשמעות ממקד את המשפחה בגיוס מענה לצורך הגובר בהעמקת המשמעות, דרך מקורות הכוח המשפחתיים, האמונות והכלים העומדים לרשותה לצמיחה מתוך המשבר.

ביזור מושכל של המרחב הטיפולי ורתימת הכוח המשפחתי עם כוחות אחרים, כגון הכוח הקהילתי או הזוגי, מסוגלים להכריע את הכף בעיבוד הרגשי ובריפוי הנפשי. אי־רתימה של הכוח המשפחתי, בשל זלזול בכוחו הפסיכולוגי המרפא או בשל חוסר ההבנה של משמעותו ככוח חיובי חיוני, תשאיר את המשימה לשמירה על הבריאות הנפשית בידי קומץ מטפלים, שאינו יכול לעמוד בפרץ.

מן השורות לעיל יכול להשתמע, כביכול, שיש לכותבי המאמר טענה כלפי מאן דהו. על כן חשוב לנו לציין כי תפקידו של המאמר אינו לדבר סרה, אלא לעורר את כל מי שהדברים נוגעים בו. לכולנו משפחות

המאותגרות בעת הזו בשל המצב המלחמתי שבו אנו נתונים כעם. ראשית כול, עלינו לפקוח עין על סביבתנו. זוהי האכפתיות הבסיסית ביותר שעליו העם היהודי מחונך. כחברי אייסף, הרגישים עוד יותר לסביבתם, עלינו לתת את הדעת כיצד אנו, כבני משפחה, יכולים להיות לזרקור אור וכוח, ולו ברמה האנושית הפשוטה. מעבר לכך, כל יוזמה חברתית המגייסת את המעטפת המשפחתית לסייע מבורכת ונצרכת. בראשית המלחמה פעלו אנשים רבים באופן עצמאי, והיו לאות ולמופת של גבורה וסולידריות. דמויות אלו, שהקריבו את נפשם למען האחר, הם דגל וסמל לכולנו, ועלינו לשמר את זכרם בכך שנפעל גם אנחנו, ביתר שאת, ביוזמות פרטיות, בלי לחכות לאף "גורם בכיר" שיעשה את הדברים. על מצע האכפתיות הטבעית, המשפחתית, הפשוטה, יש ליצור מאגר מידע פסיכוכינוכי, שייתן כלים למשפחות ויחזק את כוחה המרפא של המשפחה בתוך המרחב הטיפולי הקיים.

ד"ר שמואל שפירא הוא מרצה לשעבר במכללת אורות ישראל באלקנה. תחומי המחקר שלו כוללים התמודדות זוגית במצבי חירום ושגרה, חוסן זוגי וכלים פסיכוכינוכיים במרחב המשפחתי. המחקר שערך בנושא התמודדות זוגית בקרב שלוחי חב"ד מציב מודל חדשני לפילוח החוסן הזוגי.

ד"ר מירב שפירא היא בוגרת אייסף, מרצה במכללת אורות ישראל באלקנה. תחומי המחקר שלה הם שילוב של פסיכולוגיה עם עקרונות פסיכולוגיים העומדים במרכזן של יצירות תורניות מאוחרות, כגון יצירותיהם של הרב קוקו והרב גיזנבורג. במחקרה היא סוללת דרך פעולה טיפולית המשלבת חשיבה יהודית במסגרת המחקר הפסיכולוגי המערבי.

ד"ר שמואל וד"ר מירב שפירא הם בעלי קליניקה פרטית בטיפול בזוגות. הם פועלים יחד כמטפלים ומפתחים כלי התמודדות שונים להעצמה זוגית. הספר איזוגי פרי עבודתם חושף את האפשרויות להעצמה ולפיתוח החוסן הזוגי מתוך הקשר הזוגי עצמו. הספר הוא נדבך פסיכו־חינוכי למבחר כלים שהשניים פיתחו.