

כּוֹשֵׁר הַהִשְׁתַּנּוּת לֵב בְּנֵי נֹעֵר - מְתִיאֹרִיָּה מְאַצֵּה

שרה סנדרוביץ*

הקדמה

בספרו "האדם כישות משתנה" מציג פוירשטיין 1998 גישה העוסקת בלמידה מתווכת. גישה זו עומדת במרכז של תיאוריה העוסקת בכּוֹשֵׁר הַשְׁתַּנּוּת קוּגְנִיבִית מְבִנֵית שֶׁל בְּנֵי אָדָם. זוהי גישה אופטימית המאמינה ב"אדם", ב"יכולותיו" וב"כושרו להשתנות" - אם ירצה בכך. "שינוי התנהגות" והאמונה כי ניתן לבצע תהליך כזה מבוססים על ההנחה, כי ה"חשיבה" הנה גורם "מוססת התנהגות".

ספר זה סייע לי בניסיון לאפיין את העשייה הטיפולית ביחידה לקידום נוער בקרב בני נוער המאופיינים כ"בני נוער בסיכון". גישתו של פוירשטיין מאפשרת את חיבור התיאוריה לעשייה בפועל ביחידות לקידום נוער.

הניסיונות הרבים, בספרות, לאפיין את "בני הנוער בסיכון" הם ביטוי לבעייתיות הרבה בתפיסת תופעת ה"ניכור", ה"ניתוק" ו"אי ההסתגלות". ברוב המקרים, ההגדרות והכינויים מתמקדים בניסיון לתאר בני נוער המתקשים לתפקד במסגרות חינוכיות וחברתיות המקובלות על בני גילם ונקלעים לחיפוש דרכים חלופיות המביאות אותם בסופו של תהליך לניתוק ולניכור מהמסגרות הנורמטיביות של בני גילם בפרט ומהחברה בכלל. רבים מבני הנוער "הבלתי מסתגל" מאופיינים בתחושות של חוסר שייכות במעגל הפרט ובמעגל החברתי, בקשיים ביכולת להשפיע על חייהם וסביבתם וכתוצאה מכך בשילוב מועט אם בכלל בחלק מן התפקידים שהחברה מועידה לבני גילם. חלקם מאופיינים בהעדר קשר או בקשר לקוי עם מוסדות החברה, ודימוים וזהותם העצמית הנמוכה גורמים לצמיחתו של ניכור כלפי החברה, ערכיה ומוסדותיה (להב, 1999).

בעבודה עם בני נוער בסיכון ניתן לזהות חסכים חברתיים, סביבתיים, רגשיים, קוגניטיביים ומשפחתיים במינונים שונים הבאים לידי ביטוי חיצוני ונראה לעין במגוון התנהגויות בלתי מסתגלות, הישרדותיות במהותן, בטווח רחב של תחומי חיים, כגון: קשיים בביקורת עצמית, קושי ביכולת לבחור בין אופציות, בהצבה ומימוש מטרות וכישורי התמודדות נמוכים עם אתגרים. כמו כן בולט מאוד הקושי במתן אמון בעצמם ובזולת הנובע מהתנסויות וחוויות עבר של דחייה, חוסר קבלה ועוד. חלקם מתקשים במיומנות של ניהול דיאלוג פנימי.

"דיאלוג פנימי" או "דיבור פנימי" מהווים בסיס לפריצת דרך לעבר "שינוי התנהגות".

* קרימינולוגית יישומית, מנהלת היחידה לקידום נוער באור יהודה.

קיומו של דיאלוג פנימי מאפשר לפתח מצפון. פיתוח מצפון מהווה דרגה עליונה בתובנה ובתכנון התנהגות ומאפשר את התפתחות היכולת הקוגניטיבית והרגשית לבצע שיפוט מוסרי.

מאפיין נוסף (לא בהכרח על פי סדר חשיבות) רבים מהם לוקים בקשיי למידה ברמות שונות, עקב לקויות למידה, מגוון של דיסלקציות וקשיים בקשב בטווח רחב כתוצאה מאי איתור ו/או טיפול לקוי או חסר. כל אלו, בהרכבים שונים, עשויים להוביל להתנהגות הפוגעת בראש ובראשונה בנער עצמו, וגם בסביבה בה הוא חי וכפועל יוצא מכך לאי הסתגלות המובילה לעתים לניתוק.

במאמר זה ישמש - הן המושג "בני נוער בסיכון" לציון בני נוער, בנים ובנות, המצויים בסיכון לניתוק ממערכות חברתיות נורמטיביות, מנותקים ובלתי מסתגלים רגשית וחברתית. בני נוער אלו מהווים את אוכלוסיית היעד לטיפול ביחידות לקידום נוער בארץ.

שינוי - רקע תיאורטי

התיאוריה ההתנהגותית קוגניטיבית מקובלת כיום כבסיס לטיפול בהתנהגויות בלתי מסתגלות (קנקל, 1970). לפי גישתה, קיימים מעגלים התנהגות או מחזורי התנהגות המופעלים על ידי סיטואציה, רגשות או מחשבות. כלומר, על סמך התנהגויות ותגובות הקיימות ברפרטואר ההתנהגותי של האדם הוא ממשיך ומגיב. ההנחה כי הפרט למד להתנהג כך מביאה להנחת העבודה כי אם ילמד לזהות מעגלים אלו, יוכל "ללמוד להתנהג גם אחרת".

ווזנר (1989) מניח גם הוא כי "התנהגות אנושית היא נלמדת", ולכן כפי שנלמדת התנהגות המקובלת כנורמטיבית, כנכונה וכמתאימה בחברת אנשים מסוימת, כן נלמדת גם ההתנהגות המוערכת כלא נורמטיבית, לא נכונה ובלתי מתאימה.

קנטור (1959), המדבר על שלושה שלבי התפתחות בניתוח התנהגותי, טוען כי בשלב השלישי נוצרים קשרים מחוץ למעגל המשפחה (הוא קורא לשלב זה התקופה החברתית והתרבותית של הילד. הילד נתון להשפעות הסביבה שבה גדל, הוא זוכה לחיזוקים או נענש על פי המקובל בסביבה זו ובונה את "דימויו העצמי" ביחס לסביבה זו. כאשר

אדם מתנסה במספר רב של תגובות שליליות להתנהגותו, הוא יתאר את עצמו כלא מוצלח ויגבש דימוי עצמי שלילי. לעומת זאת, התנסות בתגובות חיוביות תוביל לתחושה של מוצלח לדימוי עצמי חיובי. דימוי עצמי חיובי או שלילי בסביבה אחת אינו בהכרח כזה גם בסביבה אחרת.

קיימות שלוש גישות בסיסיות לגבי הדרך שבה האינטראקציה עם הסביבה מביאה להתפתחות ההתנהגות של האדם:

1. התפיסה הביהביוריסטית מתבססת על גירוי – תגובה.
2. פיאז'ה מוסיף למשוואה את האורגניזם ומדבר על גירוי – אורגניזם – תגובה.
3. פויירשטיין מוסיף לתוך הסכמה של פיאז'ה את האדם – כמתווך, וממקם אותו פעמיים פעם אחת: גירוי-אדם-אורגניזם, ובהמשך: אורגניזם-אדם-תגובה.

בשתי הגישות הראשונות אין התייחסות לתפקידו של הגורם האנושי בתהליך ההתפתחות. הגישה השלישית טוענת כי מבצע ההתערבות – האחר המשמעותי – המתווך, איננו "עוד אובייקט" שהילד פוגש ולומד ממנו במקרה, כפי שהוא לומד ממפגש עם עץ, כלב או כוס מים. המתווך משנה ומפרש את הגירוי שאליו נחשף האדם, הופך אותו למשמעותי וחושף אליו את מקבל התיווך בתהליך מתוכנן ומבוקר.

תיווך יתבצע כאשר בין המועמד לתיווך (Mediatee) ובין העולם יתייצב מתווך (Mediating Agent). תהליך התיווך אשר אמור להוביל לשינוי רצוי ומתוכנן יתרחש כאשר בין הנער לבין העולם מתייצבת דמות בעלת ידע, ניסיון וכוונות, המתווכת ביני לבין העולם, הופכת אותו למובן יותר ומקנה לו משמעות. פעולת התיווך תקנה למקבל התיווך את הכלים שיהיו אחראיים להתפתחות יכולתו להבין תופעות, לחפש ביניהן יחסים וקשרים ועל ידי כך להפיק מהן מסקנות ולהשתנות. התיווך יאפשר הכנסת סדר במפגש של הנער עם עצמו ועם העולם הסובב אותו, ילמד אותו להתבונן בתופעות, להבין הקשרים ולגלות חוקיות. כל אלו יובילו לרכישת הגמישות הדרושה שתאפשר תהליכי הסתגלות ושינוי (פויירשטיין, 1998). ה"תיווך" הוא מושג של פויירשטיין בתחום הלמידה, והוא אומץ כאן לתחום הטיפול.

"השתנות" אינה תהליך המתרחש "סתם כך". ההשתנות תתרחש, בצורה הטובה ביותר, במהלך קשר בין נער לבין מטפל שיהפוך להיות דמות משמעותית וגורם לחיקוי. קשר כזה חייב להתקיים בסביבה מאפשרת, אמפטיית, תומכת, מקבלת, מכילה, מכוונת, מדריכה,

מחזקת ונטולת ביקורת שיפוטית. קשר כזה יתאפיין, בין השאר, בעשייה טיפולית מתווכת בכלי שיקרא במאמר זה "המשגת מציאות ותמלולה".

באמצעותו של כלי זה יתווכו לנער מיומנויות זיהוי, תיאור מילולי ומדידת עוצמות של רגשות, מחשבות ואירועים. בעזרת כלי זה ניתן לעבד תובנות למתרחש בין הנער לבין עצמו, תובנות לדרכים שבהן הוא מפרש אירועים בחייו, תובנות לקורה לו במכלול מעגלי חייו כגון: משפחה, שכונה, חברים, בית ספר, עבודה, צבא ועוד.

חשוב לציין כי היעדר תיווך, תיווך מועט או תיווך כזה שלא בזמן הנכון, שתוצאתם היא לקות בתפקוד האישי והחברתי אינם בלתי הפיכים ויכולים להינתן גם בשלבים מאוחרים יותר בחיי האדם. תיווך יכול להתבצע בכל גיל ולקויות הנובעות ממחסור בתיווך ניתן ואפשר לשנות בהצלחה וזאת לאור הנחת היסוד של פוירשטיין כי "ההתנהגות נלמדת". בתיאוריה, ניתן לתאר שתי סיבות עיקריות הגורמות להיעדר תיווך: האחת "סביבה" והשנייה "מחסומים פנימיים ופחדים" הקיימים באדם ואינם מאפשרים לו לקלוט תיווך שכן ניתן לו.

שותפים לאמונתו של פוירשטיין ביכולת האדם לשנות התנהגות. רבים מהעובדים עם בני נוער בסיכון אמונתו זו נובעת מההכרה כי "חשיבה", "שכל", "תבונה", "תובנה", "בחירה" ו"אחריות אישית" מהווים פרמטרים המארגנים את עולמם של בני האדם ולהם מקום מרכזי בארגון חייהם וניהול. כמו כן ברור לו כי על מנת לחיות בצורה תקינה, על האדם להיות מצויד ביכולת חשיבה הכוללת תפיסה ויכולת איסוף נכונה של נתונים, רגישות לבעיות של עצמו ושל האחר, יכולת לזהות ולהגדיר אותן ולקבל החלטות מנומקות באופן הגיוני. כאשר האדם חסר מודעות לצורך ביכולות אלו ולאופציות השימוש בהן, הוא מחליט מתוך דחפים ומניעים רגשיים. כל האמור לעיל מוביל להנחת היסוד המשמעותית של פוירשטיין, שתובא לדיון להלן, האומרת: "אתה כאדם מסוגל לשנות את עצמך ואת גורלך – אך האחריות לכך חלה עליך (פוירשטיין, 1998)".

שינוי – הלכה למעשה

האמונה הבלתי מתפשרת של פוירשטיין, שהאדם הנו יצור המסוגל להשתנות, כלומר לשנות את עצמו על פי רצונו ובהתאם להחלטותיו, כרוכה בהבנה כי השינוי חייב להתבצע כתהליך מודע, מכוון, ומתוך הבנה והכרה שכל התלבטות ניתנת לפתרון, ועל פי רוב קיימת יותר מאופציה אחת. ריבוי אופציות מחייב יכולת לזהות אותן ורכישת כישורים לבחירה נכונה ביניהן.

רבים מבני הנוער בסיכון חוו דחייה והתנסו במגוון של תגובות שליליות מהסביבה על התנהגותם. חוויות אלו תרמו לפיתוח דימוי עצמי שלילי ולהתקבעות בדפוסי התנהגות בלתי מסתגלים, הישרדותיים במהותם, המשמרים את עצמם ובמקביל גם שומרים עליהם. דפוסים אלו מקשים מאוד על רצון לשינוי ומימוש. בשיחות עם הנערים ניתן לזהות בקלות כי בעיניהם נראה העולם כמקשה אחת, והוא מתרכז בסביבה שבה הם גרים ובחברת השווים שלהם (שם, אגב, יכול להיות היפוך של דימוי עצמי). ה"מודלים" שלהם לחיקוי בדרך כלל דומים להם. העולם כפי שהם רואים אותו הוא כזה כתוצאה מהעובדה ש"האלוהים" ברא אותו כך - "פטליזם". בעיניהם "מה שהיה הוא שיהיה". בפי הנערים שגורות האמרות: "מה את מבלבלת, חבל על הזמן, אני לעולם לא אהיה עורך דין", "...חבל להתאמץ, לא יצא ממני כלום" ועוד.

אחת מהדרכים להשגת שינוי הנה התערבות תיווכית של "שיקוף". שיקוף אירועי חיים בעבר ובהווה באמצעות "המשגת מציאות ותמלול". בעזרת כלי זה יוכל המתווך לעזור לנער מקבל התיווך ללמוד לזהות, לתאר, להמשיג ולתמלל דפוסי התנהגות ודרכי חשיבה הייחודיים לו. ללמוד ולהבין כיצד דפוסים אלו מייצרים מציאות פנימית וחיצונית. בתהליך כזה לומד הנער להכיר את עצמו, לומד לקרוא בשם לתחושות, לרגשות ולמחשבות ורוכש כלים לניתוח מצבים. בהמשך יגיע ל"למה" ול"איך" הפנימיים שלו במטרה למצוא אופציות חלופיות המאפשרות הסתגלות טובה יותר כתהליך עוצר, מפחית או מונע ניתוק. שימוש בכלי זה יקנה למקבל התיווך את הכלים הקוגניטיביים שיהיו אחראיים להתפתחות יכולתו להתבונן בתופעות, להבין, לחפש ביניהן יחסים וקשרים, לגלות חוקיות ועל ידי כך להסיק מהן מסקנות. כל אלו יובילו לרכישת הגמישות הדרושה שתאפשר תהליכי הסתגלות. אצל בני נוער בסיכון - להסתגל משמעותו להשתנות.

את התהליך הזה חשוב לעשות תוך כדי התמקדות בזיהוי ובניתוח של חוויות חיוביות בעברו. חוויות של הצלחה וזיכרונות מהנים מאפשרים הסרת מחסומים והתמודדות טובה יותר עם תכנים רגשיים עמוקים. יש לבחור אירוע או חוויה שגרמו הנאה ותחושת הצלחה ולפרקה לגורמים, לנסיבות, לרגשות ולמחשבות וללמוד לתת שם לכל תחושה, מחשבה ורגש. הפירוק מאפשר להתמקד בזיהוי חלקים של פאזל שצורפם לתמונה שלמה מהווה אירוע שגרם לתחושה חיובית. פירוק לגורמים והרכבה מחדש מאפשרים ללמוד לזהות ובהמשך גם לשחזר מרכיבים שיוצרים חוויות של הצלחה ובסופו של תהליך לממש חוויות נוספות כאלו.

זיהוי, המשגה ותמלול של מציאות חשוב ללוות בכלי טיפולי נוסף - "מדידת עוצמה". מדידת עוצמה הנה מיומנות שתאפשר לסגור מעגל של זיהוי, הבנה, ניתוח והערכה. בתהליך התיווך נבחר אירוע המפורק למרכיביו במטרה לחברו בחזרה לשלם בתום התהליך הטיפולי. לפני שמחברים אותו בחזרה לשלם, חשוב ללמוד גם להבין עוצמות של כל מרכיב ומרכיב באירוע. עוצמות מרכיבי האירוע יימדדו בסולמות מדידה על סקאלות שיבחר כל מטפל. חשוב ללמוד למדוד להעריך עוצמות של כל תחושה או רגש בסקאלה ולהבין כי לכל מספר בסקאלה יש משמעות שונה. מדידת עוצמה מאפשרת עצירה, חשיבה, זיהוי ובדיקה המאפשרים הערכת מצב, בקרה עצמית וכתוצאה מכך גם שליטה עצמית. תהליך פירוק אירועים ומדידת עוצמתם מאפשר זיהוי מאגר מדהים של תכנים אישיים וחברתיים הדורשים התערבות. מאגר זה מכוון להצבת יעדים ומטרות טיפוליות שחשוב להתמודד עמן, בהסכמה עם הנער, במהלך הדיאלוג הטיפולי. בתהליך הטיפול משמש המטפל "מראה", לנער, לפעמים בפעם הראשונה בחייו. זוהי מראה שדרכה מתווך הנער להכיר חלקים חיוביים וכוחות שלא תמיד הוא מודע להם בסביבה מאפשרת ומכוונת לשינוי. המטפל מוכן לרדת אל הנער למקום שהוא נמצא בו ולהתחיל את המסע ביחד איתו מלמטה. המטפל מספיק חזק, לא נבהל ולא דוחה את מה שהוא רואה בנער מולו. בשונה מחוויות הדחייה המוכרות לנער מעברו, ואולי בפעם הראשונה בחייו, הוא אמור לחוש שאין מפחדים ממנו, מקבלים אותו כמו שהוא, לא נבהלים, לא "מעיפים" אותו, לא דוחים אותו, נשארים שם עמו למרות ועל אף ... ומצליחים לראות את ה"ילד" שבו. הוא לומד שניתן להפריד בינו כאדם לבין מעשיו ושיכולים לראותו כטוב למרות מעשיו הרעים ואוהבים אותו למרות שלא אוהבים את מעשיו. זהו תהליך תיווך איטי וארוך, בונה אמון, המאפשר יציאה לדרך לכיוון השינוי. המטפל המשתמש במיומנויות "תיווך" מתווך בין העולם הרצוי לבין המצוי של הנער בניסיון לאזן בין עולם הדחפים והרגש לעולם הקוגניטיבי החשיבתי ולעודד אותו "לדבר אלימות", "לדבר כעס", "לדבר רגשות" ו"לדבר תסכול" כתחליף ל"לעשות". נער מתבגר שבעברו חסר תיווך מתאים יפיק תועלת רבה ממטפל "מתווך" שביחד איתו ימשיג ויתמלל את המציאות הווירטואלית והאמיתית בעולם האישי שלו.

ניתן להשוות את תהליך התיווך לדרכי הלמידה של תינוק - למחיאות הכף שמוחאים לו כאשר הוא עושה דברים מהנים בפעם הראשונה, או לחלופין לקריאת אזהרה לכל סכנה שצצה במהלך דרכו. תהליך התיווך מאפשר "למחוא לנער כפיים" או "להזהירו מכאב", וכך תתאפשר היכרות טובה יותר של הנער את עצמו ואת החברה שהוא חי בה וכפועל יוצא מכך הוא יוכל להבין ולשפוט את התנהגותו בהקשר חברתי רחב יותר. חשוב לעזור לו לראות כי עולמו הקטן הוא חלק מעולם גדול ורחב, כי עולמו בנוי מחלקים רבים המצטרפים ביחד לשלם, ובאופן מטפורי – שציפור הנפש שלו דומה לשידה המכילה מגירות רבות.

פרמטרים משמעותיים להתערבות תיווכית חברתית פסיכו-חינוכית

פירשטיין מציג שני סוגים של פרמטרים הכרחיים לקיומה של אינטראקציה בעלת איכות מתווכת. סוג אחד כולל פרמטרים אוניברסליים האחראים לגמישות וליכולת ההשתנות המשותפות לכל בני האדם והם:

כוונה והדדיות – המתווך משנה את הגירוי, גורם לו להיות קליט ומובן, ובמקביל משנה גם את מקבל התיווך ומעורר בו סקרנות.

טרנסצנדנטיות – המתווך צריך להיות מסוגל להסביר את החשיבות של "לחשוב בצורה של עתיד".

תיווך של משמעות – המתווך אינו מסתפק בהעברת תכנים לנער אלא גם עונה על שאלות כמו "למה זה חשוב", "למה לעשות כך" ועוד.

הסוג השני כולל פרמטרים אישיים האחראים להתהוותה של שונות בין בני האדם מתוך התייחסות לצרכים המיוחדים של אלו שלא זכו להתנסות בלמידה מתווכת, כגון: תיווך תחושה של מסוגלות (יכולת, כושר). תיווך של ויסות ובקרת התנהגות, תיווך להתנהגות משתפת (לשיתוף הזולת), תיווך לדיפרנציאציה ולאינדיווידואציה פסיכולוגית, תיווך להתנהגות של בחירת מטרות, הצבתן והשגתן, תיווך להתמודדות עם אתגרים חדשים ומורכבים, תיווך למודעות האדם להיותו ישות משתנה, תיווך לחיפוש אחר אלטרנטיבה אופטימית, תיווך לתחושת שייכות ועוד (פירשטיין, 1998).

בעבודה טיפולית המבוססת על ראייה מתווכת באמצעות "המשגת המציאות ותמלולה", חשוב להתמקד בנוסף לתחומי התיווך שבהם התמקד פירשטיין, גם בתיווך של פרמטרים אחרים. פרמטרים אלו מהווים נגזרות מהפרמטרים של פירשטיין ומותאמים לעבודה עם בני נוער בסיכון. להלן רשימה חלקית (הסדר אינו מחייב) מתוך אין ספור פרמטרים שניתנים לתיווך:

תיווך ליכולת להפריד בין עיקר לטפל, בין דמות לרקע (כמו בכל פאזל כך גם בחיים יש דמות ורקע – עיקר וטפל-ללמוד לזהות אירועים, לפרקם לעיקר ולטפל ולדעת מתי חשוב להתעקש ומתי לוותר, ללמוד לבחור להשקיע אנרגיות כשהאירוע חשוב ולדעת לא להתייחס לאירועים שוליים, ללמוד להבחין בין סיבה לתוצאה, בין גורם לבין נגרם).

תיווך ליכולת ההפרדה בין השלם לחלקיו – להיות יכולים לראות את התמונה הכללית בצד הפרטים הבונים אותה. היכולת לראות פרטים הבונים ביחד שלם היא תוצאה של המיומנות לפרק כל אירוע למרכיביו. היכולת לראות כי מצבור של גרגרי חול יוצרים ביחד הר, אך כל גרגר חול מהווה גורם בפני עצמו, מאפשרת להבין כי כל אירוע מורכב מפרטים רבים וניתן לפרקו לפרטים אלו כאשר לכל פרט משמעות משלו. להבין שהשלם הינו סך הכל המשמעותיות של החלקים שלו. נקודה חשובה נוספת היא ללמוד כי סך כל החלקים המרכיבים את השלם יכולים להיות מחוברים בחזרה לשלם באין ספור צורות: $4=1+3$, $4=2+2$, $4=4+0$ וכו'.

תיווך להבנת יחסיות התפיסה של אירועים – בהמשך לתיווך ההפרדה בין עיקר לטפל, ופירוקם לגורמים, חשוב ללמוד כי כל אחד והעיקר שלו - מנקודת מבט אישית, כי תפיסה, נקודת המבט, נקודת מוצא, היסטוריה אישית, דעות, חולשות, נקודות עוצמה ואישיות משנות תפיסה ותגובה. עיקר לאדם אחד יכול להיות טפל לאחר. להבין את משמעותה של האמרה: "מה שרואים מכאן לא רואים משם". להבין כי אירוע זהה יתואר על ידי אנשים שונים בצורה שונה ושמה שנראה "חשוב" לאחד עשוי להיות "חסר משמעות" לאחר.

תיווך למדידת עוצמות – חשוב שכל אירוע או חוויה יקבלו מדידת עוצמה. מדידת עוצמה על רצף מאפשרת התמודדות עם חשיבה דיכוטומית של שחור ולבן, של טוב ורע, של אין אפור. היא מאפשרת תובנה וניתוח ריאליסטיים ומונעת ראייה סטריאוטיפית. היא מאפשרת לגלות את כל הגוונים בספקטרום ומאפשרת מיתון או העצמה של תחושות, רגשות והתנהגויות. עצירה ומדידה מאפשרות לבחון תחושות ורגשות, לנתח מצב, לבחור תגובה וללמוד שליטה עצמית.

תיווך להתמודדות עם חוסר האונים הנקרא "גורל" - להתמודד עם "שחור ולבן", "פטליזם", עם המשפט "הכל מאלוהים". התמודדות עם משמעות המילה "גורל" במטרה לראות כי "גורל" אינו גורם עיקרי הקובע את חיינו. חשוב להבין שהאדם בוחר לומר "הכל מאלוהים", היא וניתן לבחור לומר או לעשות אחרת. לנסות להגיע לתובנה כי, במידה רבה, ניתן להיות "אדון" לבחירות שלנו, לגורלנו ולמהלך חיינו.

תיווך להבנת משמעות המושג "בחירה" – בהמשך לעבודה על אלמנט ה"גורל" חשוב להבין כי לכל בעיה או התלבטות יותר מפתרון אחד, ואנו יכולים וחייבים ללמוד לבחור. חשוב להבין כי "בחירות" נעשות על ידי כל אדם, בכל רגע נתון בחיי היום יום. על ידי סקירה קצרה של מעשים קל יהיה לזהות מספר נכבד של בחירות. כל עשייה מלווה בתהליך החלטה ובבחירה – חלקן מודעות וחלקן לא. להבין כי לקום בבוקר זו בחירה, לצחצח שיניים זו בחירה, להתנהג כך או אחרת זו בחירה, להגיע אל המטפל או לא להגיע זו בחירה, ועוד אין ספור דוגמאות.

תיווך למשמעות "התגובה" – להבין כי אני מתנהג כפי שאני מתנהג כתוצאה מסיבות מסוימות, לא תמיד מודעות. לאירועים שונים משמעויות שונות ולצורות תגובה שונות סיבות שונות. היכולת להתמודד עם משמעות ופירוש של מילים, מעשים, מחשבות והתנהגויות, גם שלי וגם של האחר, מאפשרת להבין יחסי סיבה ותוצאה. ניתוח תגובות אישיות מביא למודעות מדוע קללה אחת מדליקה אותי ואחרת לא, למה אם א' יקלל אותי לא אכעס ואם ב' יקלל באותה קללה - זה יגרום לי לאיבוד שליטה, למה הלוואה של סכום כסף גדול לחבר מסוים שאינו מחזיר נסלחת ולאחר לא. להתחבר לתכנים הרגשיים של התגובות ולתחושת הכוח ביכולת להבין שתגובה אינה אוטומטית אלא היא נבחרת.

תיווך למשמעות ממד הזמן - להתחבר אל מושגי "זמן". לזמן אין משמעות בעיני חלק מבני הנוער בסיכון. רבים מהם אינם עונדים שעון, אינם יודעים מה משמעותו של סדר יום או יומן, ולכן גם אינם יכולים לתכנן לוח זמנים או לממש פגישות. ענידת שעון הנה מטרה טיפולית בפני עצמה, וכשהיא מיושמת ניתן להמשיך ולעבוד על עמידה בזמנים. בהמשך וכמטרה טיפולית אחרת, חשוב לעבוד על מיומנויות המאפשרות פיתוח ממד "זמן עתיד", להאמין שאפשר לפתח יכולות אישיות, ללמוד לחלום, לרצות, לתכנן לוח זמנים, להציב מטרות עתידיות ולבצען.

תיווך להתמצאות במרחב – לקרוא מפה, ללמוד כיוונים, למקם את הרחוב שאני גר בו - בשכונה, עיר, ארץ, יבשת, לעבוד על התמצאות במרחב במטרה לפתוח אופק גיאוגרפי ולהפחית חרדות כשעוזבים סביבה מוכרת. מטרה נוספת הינה אקולוגית - מיקום עדתי, אתני, חברתי, פוליטי וכלכלי, על מנת ליצור מודעות למגוון האופציות החברתיות הקיימות וסקרנות לגלותן.

תיווך למשמעותו האמיתית של המושג כבוד - "כבוד" מהו? האם כבוד הוא משהו שאני חייב לרחוש לעצמי? האם כבוד זה משהו שאחרים חייבים לרחוש לי? האם כאשר אחרים אינם מכבדים אותי, אני חסר ערך? האם "יתכן כי לכבד את עצמי זה אני מול עצמי בראי? איך שאני מתלבש? איך שאני מדבר? איך אני כחבר? כבן? כאח? כתלמיד? ועוד. האם הסביבה מכבדת אדם שאינו מכבד את עצמו? מה קודם למה - איזה כבוד קודם - זה שאני רוחש לעצמי או זה שהסביבה רוחשת לי?

תיווך לסובלנות לאחר ולשונה - להבין כי כל אדם זכאי לחשוב ולהביע, בביטחון, דברים שהוא מאמין בהם, שכפיית דעתו על האחר הנה אלימות. תיווך זה מכוון לפיתוח חופש הביטוי ולקבלת השונה.

תיווך למשמעות המושגים שליטה וחוסר שליטה - לעבד את משמעותה של התופעה גירוי - תגובה. נער שהתגרו בו והגיב - מי שולט באירוע? מי מפעיל? מי מופעל? מי ניצח? נער שהתגרו בו (מופעל) הגיב וניצח פיזית, אבל מי באמת ניצח? אולי המתגרה שהשיג את מטרתו - "להרגיז" - הוא הוא המנצח? מטפורית - תיאטרון בובות ואיש המושך בחוטים ומפעיל בובות על פי רצונו. כלומר, במצב של התגרות בין שניים, נמצא שהמפעיל והשולט במצב הוא = הנער המתגרה, והבובה היא = הנער שהגיב. המנצח הוא המפעיל משום שהשיג את מטרתו - להרגיז. במקביל, לנסות ולהסביר את ההבדל בין גירוי-תגובה לגירוי-חשיבה - תגובה. להבין כי תגובה על גירוי לאחר מחשבה היא תוצאה של היכולת לחשוב. יכולת לחשוב מביעה כוח, עוצמה ושליטה. יכולת זו מהווה ניצחון פנימי ואישי - במוח לא בכוח.

תיווך ליחסים בין אישיים - לכוון להבנת משמעותם וחשיבותם של סוגים שונים של יחסים בין אישיים: יחסים בתוך המשפחה, בין חברים, בעבודה, ברחוב, במוסדות ועוד. ללמוד לזהות מאפיינים ספציפיים לכל סוג של יחסים, כגון יחסי תלות, שוויון, שליטה וסמכות. נערים רבים מתקשים להתמודד עם יחסי שליטה וסמכות וחווים אותם כפוגעים בכבודם ובמעמדם. כאשר מבינים שלהישמע לסמכות יכולה להיות בחירה להסכים לקבל סמכות, אין פגיעה בכבוד העצמי. כל בחירה מאפשרת שליטה והבנת מערכי כוחות ויחסים בין אישיים מאפשרת התמודדות עם מצבים קשים.

כאמור, רשימת הפרמטרים לתיווך היא מדגמית. הפרמטרים לתיווך, סוגם ואופיים מגוונים, ויצירתיות במציאת פרמטרים לתיווך היא המפתח לטיפול בכיוון השינוי המתוכנן. כל נער הנו יחיד ומיוחד וצרכיו הם יחידים ומיוחדים, ולכן יש להתאים לו תוכנית של פרמטרים, שתיוכם יעזור לו לממש שינוי מתוכנן ורצוי.

תיווך ראוי חשוב שיתבצע בסביבה מתאימה. על מנת לאפשר תיווך ראוי, חשוב להתייחס גם ל"סביבות מעודדות או בולמות שינוי". בסביבה בולמת שינוי אין דורשים מהאדם לשנות את עצמו. בסביבה מעודדת שינוי פונים אל יכולתו האפשרית - האופציונלית. בסביבה כזו מתבצע תהליך העצמה. מעמידים לפניו אתגרים ומצבים חדשים, מעשיים ותיאורטיים, והוא אמור להתנסות בתהליך של למידה איך להגיב על מצבים אלו תוך כדי שימוש בכל הכלים הקוגניטיביים הדרושים על מנת להתמודד עמם בהצלחה (פזרשטיין, 1998).

על מנת לאפשר התנסות ולמידה מחדש, חייבת הסביבה המעודדת לצייד בני נוער מטופלים בכלים שיאפשרו להם להסתכן ולהעז לשנות את המוכר והכל כך בטוח. סביבה מאפשרת שינוי נותנת לנער את ה"מתנה" של התנסות "מעבדתית" בסביבה מקבלת, מכוונת, מנווטת, מאפשרת, לא ביקורתית, לא משתקת ולא שיפוטית. סביבה כזו אמורה להפחית תחושות חרדה ודחייה ממצבים חדשים ולהקנות כלים ויכולת להתמודד עמם. בהקשר זה חשוב לציין כי יחידה לקידום נוער מהווה סביבה מעודדת שינוי.

סיכום ומסקנות

מאמר זה מתאר טיפול המשלב ראייה קוגניטיבית-התנהגותית, ראייה פסיכולוגית, ראייה קוגניטיבית-דינמית וגישה טיפולית מתווכת הכוללת פרמטרים לתיווך ושימוש בכלי המשגת המציאות ותמלולה.

בני נוער המאופיינים כבני נוער בסיכון לרוב אינם מגיעים לטיפול וולונטרי, אינם מודים בקיום בעיות ולכאורה אינם רוצים שינוי. כאשר הם כן מסכימים להגיע, ניתן לזהות נערים רבים עמוסים במסרים של דחייה וחוסר ערך, עם דימוי עצמי נמוך, כועסים, נעלבים וחדורי תחושות נקמה.

כאן מתחיל השלב הבא המתמקד ב"איך" ובו יש לעזור לנער להבין ש"כן, הוא יכול", אבל "לבד זה קשה". שקבלת עזרה אינה מעידה על חולשה אלא על עוצמה, עוצמה המלווה את הצהרת הכוונות לבחור להשתנות. להביא את הנער המטופל לנקודת התובנה ש"אני זקוק לשינוי", וההכרה ש"השינוי אפשרי" היא אבן היסוד בתהליך של תיווך לשינוי.

הסכמה לצאת למסע השינוי היא נקודת "אל חזור" הפותחת אשנב שיהפוך לחלון, דלת ושער. התיווך להסכמה ולשיתוף פעולה הנו התיווך המשמעותי הראשון והחשוב, שאי אפשר בלעדיו, לכיוון מסע זה. כאשר זה יקרה, יוכל הנער להתחיל לפתח מבנים חשיבתיים, הנעתיים-רגשיים אשר יעזרו לו לשנות את עצמו וכתוצאה מכך גם את התנהגותו. שינוי זה יקרה במהלכו של קשר בלתי אמצעי עם דמות משמעותית מתווכת שתעזור להמשיג ולתמלל אירועים, תחושות, מחשבות, גירויים וחוויות ותעודד למידה והתנסות בדרכי תגובה מתאימות שיאפשרו לנער להתמודד אחרת עם מציאות חיו הנוכחית ולתכנן את זו העתידית.

המטפל, המתווך, צריך להצליח לגרום לנוער להבין שהוא נמצא שם למענו ושימשיך להיות שם כל עוד הנער ירצה בו. תפקידה של המערכת המתווכת הוא ליצור בנוער את הצורך, הרצון והסקרנות לחפש אחר משמעויות הקיום בכלל ושלו בפרט, אחר דרכים למלא קיום זה בתוכן ולהאמין שהשינוי אפשרי. שינוי יוכל להצליח רק אם המטפל יאמין כי האדם יכול לשנות את עצמו אם ירצה בכך. האמונה בכך היא הבסיס והביטוי לכך שהעוסקים בטיפול מחויבים לאדם, ערבים לו ורואים אותו כמי שיכול להשתנות. חשוב שלמטפלים בבני נוער יהיה ברור באופן חד משמעי כי מטרתם היא לעזור לבני הנוער בסיכון להבין שיכול להיות אחרת, שהשינוי אפשרי וכדאי, הוא תלוי בהם והם מסוגלים לעזור לעצמם לממשו.

כּוּסֵר הַהֶשְׁתַּנּוּת לֵב בְּנֵי נֹאֵר - מְתִיאֹרִיָּה לְמַעֲשֵׂה

שרה סנדרוביץ*

מקורות

אדלר, ת. (1981). נוער במצוקה – מי? מדוע? האין ברירה? בתוך סקירה חודשית, המכון לחקר הטיפוח בחינוך, האוניברסיטה העברית, ירושלים.

גולמן, ד. (1997). אינטלגנציה רגשית. הוצאת מטר, תל-אביב.

וונזר, י. (1989). שינוי התנהגות. פפירוס, בית ההוצאה באוניברסיטת ת"א.

להב, ח. (1999). נוער בשולי החברה התופעה ודרכי ההתמודדות. מדיניות הטיפול בנוער בסיכון ובנוער מנותק בישראל: אוכלוסיית יעד, מטרות, עקרונות ודרכי פעולה. הוצאת משרד החינוך, מינהל חברה ונוער, תחום קידום נוער.

סדן, א. (1999). העצמה ותכנון קהילתי - תיאוריה ופרקטיקה של פתרונות חברתיים אנושיים. הוצאת הקיבוץ המאוחד.

פירשטיין, ר. (1998). האדם כישות משתנה - על תורת הלמידה המתווכת. משרד הביטחון-ההוצאה לאור.

Kantor, J.R. (1959). Interbehavioral psychology. (Rev. ed.) Bloomington, Ind.; Principle Press.

Kunkel, J.H. (1970). Society & economic growth A behavioral perspective of social change. N.Y. Oxford University Press.