

הקדמה

חוסן - מצבר מהלךרה לאיומנויות

עד לשנת 2020 חייתי בעולם אחר. באותה שנה התבשר אחי הבכור, הרב רונן נויבירט, שהוא חולה במחלה קשה, ותוך חודשים ספורים נפטר.

מעבר לאובדן הקשה שחוותה המשפחה, נותרתי עם תחושה כואבת של חוסר הוגנות. באותם ימים עמל אחי על ספרו החדש, זכה במלגה יוקרתית לדוקטורט וקיבל הצעה יוצאת דופן לכהן כרב של קהילה גדולה בחו"ל. העתיד היה פרוס לפניו, ובן רגע הכול נעצר והחלומות נגדעו.

באותה שנה החלה הקורונה לתפוס תאוצה. היא טלטלה את חיינו, שיבשה את סדר יומנו, והביאה עימה חרדות, בידוד ואובדן עצום של חיי אדם.

אבל שום דבר לא הכין אותנו לתסריט הבלהות של אירועי שבעה באוקטובר. האירועים הטראומטיים של אותו יום ושל המלחמה הקשה שפרצה בעקבותיו, שכללה אלפי הרוגים ופצועים רבים בגוף ובנפש, טלטלו את עולמנו, ערערו את תפיסותינו, סדקו את מעטה התום ואת תחושת הביטחון – ונחוו כבלתי נתפסים, כאילו שייכים להיסטוריה הרחוקה של העם היהודי ואינם יכולים להתרחש עוד.

בתוך סערות אישיות ולאומיות אלה, מושג החוסן הפך למרכזי יותר מתמיד.

מהו חוסן?

- בספרות הפסיכולוגית קיימות לא מעט הגדרות למושג חוסן נפשי, ובהן:
- "היכולת של הפרט לחזור לעצמו (להתאושש) לאחר פגיעה שחווה"¹.
 - "היכולת להסתגל בהצלחה לנסיבות שונות, אפילו קשות מאוד"².
 - "התגברות על מכשולים העומדים בדרכו של האדם"³.
 - "המהירות שבה אדם מתגבר על מצוקה ומייצב את רמת הרגשות השליליים שהוא חווה בחייו"⁴.

המילה חוסן באנגלית Resilience נגזרת מן הפועל הלטיני Resilire שמשמעותו "לקפוץ בחזרה" – כלומר לחזור למצב הקודם⁵. תובנה זו עומדת בליבת המושג: היכולת להחזיק מעמד ולחזור לחיים לאחר אירועים קשים ואף טראומטיים.

עם זאת, כיום קיימת ההבנה שהעיקר אינו ההגדרה של חוסן, אלא המיומנויות שמרכיבות אותו – אותן דרכים מעשיות המסייעות לנו להחזיק את הראש מעל המים, לא לשקוע, ולהצליח להתמודד עם הקשיים הן במישור האישי והן במישור הלאומי.

למעשה, חוסן אינו נובע מתכונות אישיות יוצאות דופן אלא ממבנים יום-יומיים של קשר, של משמעות ושל אורח חיים בריא ומאוזן⁶.

ללמוד כלי חוסן

אחד הסרטים האהובים עליי בכל הזמנים הוא "הרוזן ממונטה קריסטו". גיבור הסרט, אדמונד דנטס, נשלח על לא עוול בכפו למאסר עולם במצודת איף – שנחשבה לכלא האכזר ביותר באזור.

בכלא הוא פגש כומר זקן שנכלא גם הוא שלא בצדק, רק משום שהחזיק במפה לאוצר שבמונטה קריסטו. הכומר הכחיש שהחזיק במפה, אך למעשה שמר אותה אצלו והעבירה לדנטס לפני מותו.

במהלך שהותם המשותפת בכלא גילה דנטס שהכומר היה לוחם בעברו, ולכן ביקש ממנו שילמד אותו את כל מה שהוא יודע – גם ידע כללי וגם כלי מלחמה – כדי שאם יצליח לברוח, יוכל להתמודד ולשרוד בעולם

הקדמה: חוסן - מצבר מהלכה למיומנויות

שמעבר לחומות הכלא. בסופו של דבר, הכומר מת בכלא, אך דנטס מצליח לברוח, לשרוד ואף למצוא את האוצר – בזכות הידע, הכלים והמפה שקיבל ממנו.

לענייננו – לאחר מותו הטראגי של אחי, אחת המטרות שהצבתי לעצמי היא ללמוד את כל כלי החוסן האפשריים, ככל שידי משגת; מתוך שאיפה שיהיו בידי כל הכלים הדרושים לשרוד את אתגרי החיים, להתמודד בתבונה עם רגעי הכישלון והתקיעות, כמו גם עם רגעי ההצלחה והשגשוג, ולזכות להמשיך לחיות חיים מלאים, מאוזנים ומשמעותיים.

לנוכח הטראומה הלאומית הקשה שאנו חווים מאז שבעה באוקטובר, אני סבור שכולנו זקוקים למגוון רחב של כלי חוסן – כדי לשרוד, להתמודד ולהחזיק מעמד מול המציאות המורכבת, האישית והלאומית.

בספר זה השתדלתי להעניק ממיטב הידע שצברתי לאורך לימודי הפסיכולוגיה וההכשרות המקצועיות שעברתי, לצד מאות שעות טיפול וקורסים שהעברתי, במטרה ללמד כלי חוסן פסיכולוגיים שעשויים לסייע למאמץ השיקומי של הפרטים והעם.

מבנה הספר ומיומנויות החוסן

המפתח לאוצר החוסן אינו טמון בהגדרת המושג, אלא במיומנויות החוסן – אותם עוגנים המסייעים לנו לשמור על יציבות נפשית וגופנית, ולהחזיק את הראש מעל המים גם בתקופות קשות. בדיוק כפי שעוגן מייצב ספינה בים סוער, כך מיומנויות החוסן מאפשרות לנו לשמור על יציבות גם מול אתגרים וסערות החיים.

לצד הידע מהפסיכולוגיה המודרנית – ובפרט מהשיטות המרכזיות שבהן אני מטפל: השיטה הקוגניטיבית-התנהגותית (CBT), תרפיית קבלה ומחויבות (ACT), טיפול ממוקד רגש (EFT), לוגותרפיה (טיפול באמצעות משמעות) וביופידבק – הספר שואב השראה גם ממקורות הפסיכולוגיה היהודית, בעיקר מספרות חז"ל והרב קוק, ובכך מציע מבט משולב ורחב יותר על פיתוח וחיזוק של משאבים ומיומנויות חוסן.

למעשה, קיימים שישה סוגים של מיומנויות חוסן: גופניות, רגשיות, קוגניטיביות, התנהגותיות, בינאישיות ורוחניות.

בהתאם לכך, הספר מחולק לשישה חלקים, כאשר כל חלק מוקדש לסוג אחר של מיומנויות.

החלק הראשון עוסק **בעוגנים בינאישיים**. בחלק זה נתמקד בקשרים שלנו עם אחרים ובדרכים לטפח אותם. נבחן מדוע מערכות יחסים נתפסות כגורם החוסן המרכזי ביותר, מדוע לעיתים איננו רציונליים במערכות יחסים, וכיצד ניתן לשמר מערכת יחסים קרובה, תומכת ואיכותית לאורך זמן.

החלק השני עוסק **בעוגנים רגשיים**. כאן נצלול אל עולמנו הרגשי ונלמד כיצד לנהל אותו בצורה מיטבית. נבחן כיצד ניתן לשמור על איזון רגשי, איך מחזקים את תחושת הערך העצמי, וכיצד מפתחים תחושת מסוגלות עצמית.

החלק השלישי עוסק **בעוגנים קוגניטיביים**. בחלק זה נתמקד בעולם המחשבות ובהשפעתן על החוסן והרווחה הנפשית. נבחן מהי המיומנות הקוגניטיבית החשובה ביותר, כיצד מחשבות משפיעות על תפקודנו וחוסננו, וכיצד מתמודדים עם מחשבות מטרידות שמערערות אותנו.

החלק הרביעי עוסק **בעוגנים התנהגותיים**. כאן נבחן כיצד פעולות שגרתיות ותגובות התנהגותיות משפיעות על מחשבותינו ורגשותינו. נבחן מדוע ההתנהגות היא הגורם המשפיע ביותר על רגשות קשים, מה כדאי לעשות כשחווים דכדוך או מצב רוח ירוד, ומדוע בירור ערכים והגשמתם הם הבסיס לחיים בעלי משמעות.

החלק החמישי עוסק **בעוגנים גופניים**. בחלק זה נתמקד בקשר בין גוף לנפש ובכוחו של הגוף לחזק חוסן. בהקשר זה אציג שיטת טיפול סומטית-רגשית (SET) שגיבשתי לאורך שנות עבודתי בעקבות התמודדות רבת שנים עם פחד קהל. במסגרת החלק הזה נבחן כיצד הגוף משפיע על מצבי לחץ וחרדה, מדוע הגוף מהווה מפתח להפחתת כעס, ומה כדאי לעשות כשחווים עייפות וחולשה גופנית.

החלק השישי עוסק בעוגנים רוחניים. בחלק זה נעסוק בממד הרוחני של החוסן. נבחן כיצד ניתן למצוא משמעות בזמנים קשים, מדוע הכרת תודה נחשבת מיומנות רוחנית ראשונה במעלה, ואיך שומרים על תקווה גם מול מציאות מורכבת וכואבת.

לסיום, יש לציין כי כל מקרי הטיפול והייעוץ שהוזכרו בספר מבוססים על אינטגרציה של מספר מטופלים, והובאו ללא פרטים מזהים ועם שינויי פרטים, כך שלא ניתן יהיה לזהות במי מדובר.

עם הפנים קדימה

בתי הספר, ובאופן כללי החברה כולה, שמים דגש על הישגים ריאליים: סיום בגרות, רכישת מקצוע, מציאת עבודה, הקמת משפחה – וכמובן גם הכנסה כלכלית. אין ספק שמשימות החיים הללו חשובות מאוד ומהוות בסיס לבריאות נפשית. אך הבעיה היא שללא מיומנויות חוסן, לעיתים קשה להשיג את המטרות או לשמר אותן לאורך זמן. במילים אחרות, יש מי שמצליחים להוציא בגרות מצוינת וללמוד תארים נחשבים – שפותחים בפניהם דלתות מקצועיות רבות – ובכל זאת חסרות להם מיומנויות רגשיות בסיסיות. כתוצאה מכך, הם מתקשים להיכנס למערכות יחסים, לשמור עליהן או להתמיד במקומות עבודה. בסופו של דבר, המטרה אינה רק להשיג עבודה או למצוא זוגיות, אלא גם להחזיק בהן מעמד לאורך זמן ואף להצליח לשגשג – ולשם כך נדרשים עוגנים של חוסן.

אני מקווה שגייע היום שבו בתי הספר יכללו את התחום הרגשי במערכת החינוך בצורה מסודרת ומקצועית. במסגרת זו, תלמידים ילמדו מיומנויות חוסן, כלים לוויסות רגשות ודרכים להתמודד עם כעס, חרדה ורגשות קשים נוספים – ובהמשך אף ייבחנו על נושאים אלה במסגרת בחינות הבגרות. בשנים האחרונות הנושא הרגשי אכן החל לחדור למערכת החינוך, בעקבות הקורונה והמלחמה הקשה, אך עדיין הוא מתקיים בעיקר במסגרת סדנאות או שיעורי כישורי חיים; כך שהתלמידים ולעיתים גם המורים לא תמיד מתייחסים אליו ברצינות, בהשוואה למקצועות ליבה כמו מתמטיקה ואנגלית.

לסיום, סטודנט שלימדתי בעבר שיתף אותי בתובנה שנחרטה בזיכרוני: אנשים שהחמיצו מידע – אפילו משמעותי – במישור הקוגניטיבי, מצליחים בדרך כלל להשלים את החסר. יש מי שלא סיימו בגרות, אך מאוחר יותר השלימו את לימודיהם, עשו תואר והצליחו לשגשג בעולם העבודה – למשל הפכו לעורכי דין מצליחים. במילים אחרות, הם הצליחו להתגבר על החסר הקוגניטיבי.

לעומת זאת, חסכים בעולם הרגשי אינם ניתנים להשלמה באותה קלות. למשל, התקשרות לא בטוחה בילדות, פגיעה קשה בתחושת הערך או חוויות מתמשכות של דחייה ובדידות – כל אלו מציבים אתגרים שאי אפשר "לתקן" בקלות מאוחר יותר, ולא אחת רישומם נותר גם בבגרות (בהשראת המושג "רשימו" בחסידות). לכן, דווקא בתחום הרגשי חשוב לשים דגש רב על מניעה והקניית כלי חוסן – לפני שהחסכים מעמיקים או בטרם מתפתחות בעיות רגשיות.

כולי תקווה שספר זה יספק כלים ועוגנים לחיזוק העולם הרגשי, וכתוצאה מכך ישפיע גם על העולם החיצוני – המשפחתי, המקצועי והחברתי – ויהפוך אותו למקום טוב ויציב יותר.