



מודל החוסן הרב מימדי: מהו חוסן, גש"ר מאח"ד, הסיפור בששה חלקים, טקסים

חוסן נפשי מבטא את יכולתו של האדם להתמודד עם אתגרים, קשיים ומתחים בחייו. להד (2006) מציין כי מרכיב החוסן הנפשי (resilience) מצוי בכל אדם ובכל קבוצה ונובע מן המאמצים הבלתי פוסקים לשרוד בנבכי החיים, מאמצים שמתחילים מרגע לידתו של האדם בחיפושיו אחר מזון ומחסה ועד אחרית ימיו.

להד מגדיר 'חוסן' כ"סך כל המאמצים שהפרט עושה כדי לפגוש את החיים. זו היכולת הטמונה בו להתאושש בכוחות עצמו, בעזרת הזולת או באמצעים אחרים, למרות נפילות קצרות או ממושכות". (עמוד 23)

סך המאמצים או יכולת האדם להתמודדות משמשים כמשאבים, כשרים או ערוצים בהם נעזר האדם בכדי לווסת את הרגשות המפריעים לו (ברגר ולהד, 2010) וכן בכדי לאפשר התמודדות מיטבית, מחזקת ומעצימה עם חוויות ואירועים שונים בחייו תוך שמירה על יציבות נפשית-רוחנית והתפתחות מתמדת.

מודל החוסן הרב מימדי

להד (2006) מבסס את מודל החוסן הרב מימדי על תיאוריות פסיכולוגיות רבות שעסקו בנושא הישרדותו ומציאת המשאבים של האדם מהיבטים שונים:

רגש: זיגמונד פרויד התייחס לעולם הרגשי, הפנימי (התת מודע) והחיצוני (השלכה והעברה) גם יחד. לטענתו, חוויות רגשיות ראשוניות הן הקובעות את הדרך בה פוגש האדם את העולם וחווה את חוויותיו. פרויד וברויאר (להד, שם) מגדירים את תפקיד התרפיה ככזה הבא לחשוף את התת מודע, המגיח ומשבש את התמודדות הפרט בעולם המציאות, ולהביאו למודעות. חברה-משפחה: אלפרד אדלר ואריק אריקסון, שהיו תלמידיו ולאחר מכן עמיתיו של פרויד, התייחסו לסביבה החברתית והמשפחתית של האדם כקובעים משמעותיים לדרך בה פוגש האדם את העולם. כל אחד מהם פיתח תיאוריה המתייחסת ליחסי הכוח והקשר הבינאישי בחברה ובמשפחה כמפתחות להבנת ההתפתחות האנושית ומכאן גם להתגברות על מצוקות ומשברים.

מרכז חינוכי-טיפולי לפיתוח פנאי, חוסן, ערכים ומנהיגות באמצעות סדנאות פיתוח צוות, תוכניות לפיתוח חוסן בקהילה, קורסי הכשרה ומסעות מונחי תוכן בטבע



דמיון, אינטואיציה, יצירתיות: קארל יונג, שבעיני רבים נחשב לבן טיפוחיו של פרויד, בחן אמונות מיסטיות והחל בבדיקה רוחנית של הנפש שבעקבותיה טען כי האדם מושפע גם מאלמנטים שחיצוניים אליו. יונג פיתח תיאוריית אישיות בה הוא מרחיב על הסמלים והארכיטיפים וכן על חשיבות הדמיון, היצירתיות והאינטואיציה ככוחות מניעים להבנה ולהתמודדות עם העולם.

גוף-התנהגות: לעומת הגישות הקודמות העוסקות בישות הנפשית, קם זרם שפיתח את הגישה ההתנהגותית (ביהביוריזם). גישה זו טוענת, בעיקרה, כי התנהגויות שונות נובעות מסדרה של גירויים נוירו כימיים וכך גם ניתן להבינן ולרפאן. הגישה ההתנהגותית מוצאת את ההיבט הפיסיולוגי וההתנהגותי כמשאב מרכזי להתמודדות עם העולם.

שכל-קוגניציה: על פי הגישה הקוגניטיבית, הרואה ברגש ביטוי של תהליך חשיבתי, האדם פוגש את העולם באמצעות למידה, הבנה ורציונליזציה, עיבוד מידע ופתרון קונפליקטים. להד (שם) מביא את אליס ובק שמבהירים שחשיבה מחודשת תביא לשינוי ההתנהגות.

אמונות, ערכים, משמעות: אברהם מסלו (1968) הציג את הזרם הפסיכו-פילוסופי ולאחר מכן ויקטור פרנקל (1970) שיסד גישה פסיכו תרפויטית, לוגותרפיה, על סמך חוויות קיצוניות שחוה בתקופת השואה. גישה זו מייחסת למתן משמעות ולחיפוש אחריה את הדרך הנכונה להתמודדות.

תיאוריות אלה התגבשו לכדי גישות רב ממדיות המשלבות שני היבטים ומעלה המשמשים להבנה מלאה של התפתחות והתמודדות האדם וכן לבחינת דרכים מותאמות ומיטביות לטיפול ולהנחיה. כאמור, מתוך כך התפתחה התפיסה ההוליסטית המשלבת גוף, נפש ורוח לכדי מודל רב מימדי לפיתוח חוסן שמטרתו הבסיסית היא לפתח 'שפות' וערוצי תקשורת והתמודדות עם קושי, אתגר ומשבר (ברגר, 2012). המודל מכונה על פי ראשי התיבות של ערוצי ההתמודדות, גש"ר מאח"ד (BASIC PH) המפורטים כאן:

מרכז חינוכי-טיפולי לפיתוח פנאי, חוסן, ערכים ומנהיגות באמצעות סדנאות פיתוח צוות, תוכניות לפיתוח חוסן בקהילה, קורסי הכשרה ומסעות מונחי תוכן בטבע



גוף : ערוץ התמודדות הכרוך בחושים, פעילות ותנועה, מתח והרפיה, התמצאות במרחב, התמודדות עם מציאות, התגברות על קושי גופני ואף קיום קשר עם הטבע.

שכל : ערוץ התמודדות המשתמש ביכולת הקוגניטיבית של הפרט, תכנון מראש, הערכת נזקים או סיכונים, הכנת סדרי עדיפויות, ניתוח ופתרון קונפליקטים, שימוש בהגיון ולמידה.

רגש : ערוץ המאפשר התמודדות באמצעות טווח רגשות רחב. הפרט מבטא היכרות ומודעות לרגשות רבים וכן נאות להשתמש בהם באמצעות שיחה, ציור, ריקוד, כתיבה, ובכל דרך אחרת המאפשרת פורקן רגשי.

מערכת אמונות : ערוץ התמודדות המבטא אמונה דתית באל או בכל כוח עליון אחר, וכן אמונה בעקרונות ובערכים שונים, אדם שמשמש בערוץ זה יבטא אמון בעצמו או באדם אחר, ייחס משמעות למצב או לאירוע ויגלה סימנים של תקווה ואופטימיות.

חברה : ערוץ התמודדות המייחס משמעות למשפחה, לחברה ולקהילה אליה שייך הפרט. כאן תבוא לידי ביטוי הדרך בה הוא מגלה מנהיגות, ממלא תפקידים, מבקש ומעניק עזרה ומשתף בני משפחה וחברים בסוגיות שונות.

דמיון : ערוץ התמודדות זה מאפשר לפרט לחלום, לגלות ספונטאניות וגמישות, להשתמש ביצירתיות המגוונת ובדמיון האינסופי על מנת להשיג פתרונות ודרכי התמודדות שונות.

להד (2006) מדגיש כי הנחת היסוד שתוארה לעיל עם פירוט התיאוריות הפסיכולוגיות השונות, לפיה כל אדם נולד עם כל ערוצי התקשורת וההתמודדות שתוארו, עם הזמן ובעקבות נורמות חברתיות והתפתחות הטכנולוגיה, מצטמצמים ואף נשכחים חלק מערוצים אלו. לפיכך, כל אדם פוגש את העולם ואת סך חוויות החיים שלו באופן שונה, ערוצי ההתמודדות המפורטים במודל החוסן הרב מימדי יוצרים 'שפות' בהן הוא משתמש במצבים שונים ומגוונים. כל אדם משתמש בתצורה ה'שפות' ופוגש את העולם באופן שונה בהתאם למצב הנוכחי, לנסיבות חייו ולסביבה בה הוא נמצא.

בכדי לבחון את הדרך בה האדם פוגש את העולם ואת דרכי ההתמודדות שלו, על המנחה לאתר את ה'שפה הנוכחית', את 'שפת הביניים' ואת ה'שפה הנשכחת'.

מרכז חינוכי-טיפולי לפיתוח פנאי, חוסן, ערכים ומנהיגות באמצעות סדנאות פיתוח צוות, תוכניות לפיתוח חוסן בקהילה, קורסי הכשרה ומסעות מונחי תוכן בטבע



ה'שפה הנוכחת' מאגדת את הערוצים בהם משתמש האדם בדבריו ובדרך בה הוא מתאר מצבים והתמודדויות שונות. ערוצים אלה יופיעו בצורה ברורה ובולטת באופן בה הוא יחלוק עם המנחה והקבוצה את ה'סיפור בששה חלקים' עליו ארחיב בהמשך. ה'שפה הנוכחת' משמשת כצוהר דרכו פוגש האדם את העולם.

'שפת הביניים' משמשת כערוץ משני, כזה הנמצא במאגר ערוצי ההתמודדות של האדם אך באה לידי שימוש רק במצבים מיוחדים או עם אנשים מסוימים. שפה זו תבוא לידי ביטוי לרוב בשפת גוף ובתקשורת לא מילולית.

כאמור, לכל אדם קיימת היכולת והאפשרות להשתמש בכל ה'שפות' ולכן 'שפה' שאין בה שימוש נקראת 'שפה נשכחת', זהו למעשה אזור מפורז, שאינו פוגש את העולם על אף הפוטנציאל לעשות כן. מנחה הקבוצה ישאף לפתח את 'שפת הביניים' ואת ה'שפה הנשכחת' ובכך להרחיב אצל המשתתפים את ערוצי ההתמודדות שלהם עם אתגרים רבים בחייהם.

הסיפור בששה חלקים

ה'סיפור בששה חלקים' הינו כלי המשמש להערכה ולאבחון ערוצי ההתמודדות של משתתפי הקבוצה, את אופן השימוש בהם ואת הדומיננטיות של כל משאב התמודדות. להד (2006) מתאר את ה'סיפור בששה חלקים' ככלי הלקוח מתחום הביבליותרפיה, שיטה טיפולית המשתמשת ב'סיפור סיפורים', כדי לאפשר למשתתף לפגוש את חוויותיו מהיבטים רחבים ומגוונים כמו מטאפורה ודמיון, בכך לשפר את המודעות העצמית וכן את התקשורת הפנימית וחיצונית.

הפעילות מתוארת על ידי להד ובה המשתתף מתבקש לחלק את הדף שברשותו לששה חלקים ולתאר סיפור ללא מילים, בעזרת קוים, ציורים, צורות או סמלים, בהתאם להנחיות ולשאלות המנחה.



על המנחה להדגיש כי יצירת הסיפור יכולה להיות נטולת שיפוטיות וביקורתיות ולכן אל לו להתייחס ליופי ולאיכות היצירה, בכל שלב תהיה למשתתף אפשרות להסביר אותה. בהמשך, כל משתתף מקבל הזדמנות לספר את סיפורו ועל המנחה להקשיב ולהבחין בהיבטים שונים: בטון ובנעימה בה מסופר הסיפור, לתמות ולמסרים הגלויים והסמויים היוצאים מהסיפור ולסגנונות ההתמודדות הדומיננטיים בהם משתמש המשתתף בסיפור. באופן זה, יכול המנחה לאתר את ה'שפות' הקיימות בקבוצה ואת מידת השימוש בהן אצל כל משתתף ולאחר מכן ליזום התערבות מותאמת.

גינינגס (ברגר, 2012) מאמינה כי הדרמה תרפיה כמו גם הטיפול באמצעות משחק מאפשרים את הרחבת ערוצי התקשורת והשילבים ההתפתחותיים בכדי שהאדם יוכל לפתח ולנוע ביניהם בצורה חופשית. מתוך כך, פיתחה ג'ינינגס את מודל ה-E.P.R. שעוסק בשלבי התפתחותו הדרמטית של האדם לאורך שלבי התפתחותו הפסיכולוגית, הנפשית והתפקודית, מינקות לבגרות. בבסיס המודל ישנו מעקב אחר התפתחותו של הילד משלב ה-Embodiment המבטא גילום חושי ומגע, דרך שלב ה-Projection בו הילד יכול לבצע השלכה של אלמנטים מעולמו הפנימי והדמיוני, בשלב זה, טוען ברגר, נוכל לראות את הילד משחק במשחקים דמיוניים בו חפצים מגלמים דמויות בסיפור שהוא ממציא. השלב השלישי, שבמידה מסוימת מרחיב את שני השלבים הקודמים, הוא שלב ה-Role שבו הילד מגלם את הדמויות והתפקידים שהשליך בשלבים המוקדמים יותר. באופן דומה להנחת היסוד של להד (2006), ג'ינינגס טוענת כי יתכן שבשל נורמות או התנסויות שונות לאורך החיים של הילד, חלק מהשילבים ההתפתחותיים האלו לא פותחו דיים או לחלופין נשכחו ולכן התערבותו של המנחה צריכה להיות מותאמת לשלבי ההתפתחות או ערוצי ההתמודדות אותם ברצונו לפתח ולחזק.



ברגר (2012) טוען כי באפשרות המנחה לגלם בעצמו דמויות או תפקידים שמייצגים את הישפות, הערוצים או השלבים ההתפתחותיים אותם הוא רוצה לפתח אצל המשתתף, גילום דמות של חוקר או מורה ייצג את הערוץ השכלי כמו שגילום דמות של פיה או חד-קרן ייצג את הערוץ הדמיוני, זאת במקביל למעבר מובנה ממדיום אומנותי אחד לאחר בהתאם לשלב ההתפתחותי ובהקשר לישפה' המיוצגת בו באופן הבא:

1. עבודה בתנועה מייצגת את שלב ה-Embodiment ואת 'שפת' הגוף בגש"ר מאח"ד.
2. עבודה המשלבת סיפור סיפורים, ציור או פיסול מייצגת את שלב ה-Projection ואת 'שפת' הדמיון בגש"ר מאח"ד.
3. עבודה באמצעות דרמה מייצגת את שלב ה-Role וכן את 'שפות' הגוף, רגש, דמיון וחברה בגש"ר מאח"ד.

באופן דומה, ביכולתו של המנחה לאפשר למשתתפים לגלם את הדמות שיצרו בסיפור בשפה חלקים באופן אישי או בקבוצה ובכך לשלב ערוצי התמודדות בהם הדמות השתמשה במקביל לערוצים הבאים לידי ביטוי באופן בו המשתתף מגלם את הדמות

טקסים

...אנחנו זקוקים לטקסים.

ימה זה טקס? שאל הנסיך הקטן.

גם זה משהו שהוזנח יותר מדי, אמר השועל. 'זה הדבר שמבדיל יום אחד מכל שאר הימים, ושעה אחת מכל שאר השעות. לציידים שרודפים אחרי, למשל, יש איזה טקס. ביום חמישי הם רוקדים עם בנות הכפר. ואמנם יום חמישי הוא יום נפלא!'

(דה סנט אכזיפרי, 2013, עמ' 66).

בתרבויות קדומות, כשבני האדם חיו בשבטים ובקהילות בטבע, לטקס (Ritual) הייתה משמעות המבטאת שייכות, סדר וביטחון (ברגר ולהד, 2010) וכן, אמצעי לשמירה על ערכים, אמונות ודרך חיים של הקהילה כולה. טקסים נערכו כדי לסמן, לתמוך וללוות תהליכים ואירועים משמעותיים שעברו האנשים בחברה. תהליכים אלה יכלו לקבל התייחסות רוחנית-מיסטית כמו למשל בהתמודדות עם אובדן או כל אירוע אחר שיכול לקבל משמעות רוחנית או לחילופין לקבל התייחסות תפקודית במצבים חברתיים שונים כמו: לידה, מעבר מילדות לנערות, מנערות לבגרות, חתונה, קבלת תפקיד (צייד, רופא, מנהיג) וכן הלאה.

אנתרופולוגים ומטפלים רבים התייחסו לכוחות המרפאים ולמשמעויות הנרחבות של הטקס שמתקיים באופן חווייתי ותחת מעטפת אמונית-דתית ובכך מעניק לפרט ולקבוצה תחושה של סדר, רצף ושליטה בחיים רצופי חוויות הפוכות, לעיתים מפחידות ומעוררות חרדה. הטקס יצר תחושה של הרמוניה בין הפרט והקבוצה לבין הטבע והיקום כולו ובכך סיפק משאבי התמודדות מגוונים למשתתפים.

West ו-Rowan, Al-Krena (ברגר, 2010) התייחסו לתהליך כולו כאל טקס הכולל מבנה, התנהגויות ואירועים שחוזרים על עצמם וכן, מבטא נפרדות מחיי היומיום ובכך יוצר מסגרת בה מתאפשר מענה לצרכים בסיסיים ואוניברסאליים להתמודדות עם תהליכי חיים מורכבים יותר.

סו ג'ינגס (ברגר, 2010), ממייסדות הדרמה תרפיה מתייחסת לדרמה תרפיה כאל מודל טיפולי המתבסס על הטקס המסורתי, זה המדגיש את חלקי האישיות והקשר שבין המימד הפיסי למימד המטה-פיסי דרך הדמיון היצירתיות והדרמה, קשר המבטא רעיונות בסיסיים של הדרמה תרפיה כמו המרחב הפנטסטי ועיקרון ההרחקה. בהקשר זה, טקסים מתייחסים לתהליכים המתמקדים באונה הימנית של המוח המייצגת את שפת הדמיון, היצירתיות והתחושות ולא לתהליכים שקשורים לאונה השמאלית של המוח המייצגת שכלתנות, לוגיקה ותובנות (Insight).

מקורות

1. ברגר, ר. (2010). בחזרה לטקס – הטקס ושילוב האומנויות כמסגרת וציר מרכזי בטיפול יצירתי. ART AS THERAPY. 1-13.
2. ברגר, ר. ולהד, מ. (2010). היער המרפא – טבע-תרפיה ושילוב אומנויות לטיפול בילדים שלאחר משבר. קריית ביאליק: הוצאת "אח".
3. ברגר, ר. (2012). לגלם דמויות רבות – מודל תיאורטי המתבונן בקונספט הדמות והתפקיד (Role) של המטפל וואו מנחה הקבוצות כדרך להבנת קשיים ומורכבויות בטיפול באומנויות ובהנחיית קבוצות בשילוב אומנויות. מקראה לכינוס ART AS THERAPY ה-3. הוצאת המרכז לטבע תרפיה. ע"מ 19-3.
4. להד, מ. (2006). מציאות פנטסטית. חיפה. נורד.