

הספינה בלב ים סוער- התערבות במרכזי המשפחות בזמן הקורונה עו"ס ליית' ג'יוסי- עובד סוציאלי קליני

באמצע חודש מרץ 2020 התפרץ נגיף הקורונה והספינה שטה בלב ים סוער. הספינה נשאה מעליה את בני המשפחות אשר נקלעו למציאות עמומה ומעורפלת עקב התפרצות נגיף הקורונה. הספינה איננה חופשייה, אלא כבולה בשרשרת ארוכה כמו אסיר בודד. אותה שרשרת מסמלת את החוויות הקשות שפגשה ספינת האם במהלך המסע המסורבל שלה באגם, ותחושת הדחק והכאב העמוק אשר הכביד עליה, הגביל את תנועותיה ותקע את תהליך ההחלמה והצמיחה המשפחתית. החוליות של השרשרת משקפות ביחד את הנטל הסובייקטיבי והאובייקטיבי שהטביע את חותמו על מציאות החיים בלב הים הסוער עקב תגובות הכעס והאלימות שהתפרצו בקרב בני המשפחות; חווית הבדידות והנסיגה במצב הנפשי בקרב אותם מתמודדים שסללו את דרכם החברתית והמקצועית; בנוסף לאירועי ההתאבדות הקשים ולמצוקה הכלכלית שנחתה בטרם עת ללא אף התראה מוקדמת.

פתאום מגיעה סופה טרופית והספינה מאבדת שליטה על חייה. מחשבותיה מתרכזות בטביעה בעומקי האגם כולל:

- ❖ מחשבות קטסטרופליות סביב ההידבקות בנגיף והעיסוק האובססיבי במחשבות על ניקיון. עיסוק זה מלווה בהתנהגויות כפייתיות של ניקיון וטיהור, אשר מלוות בין היתר בדחף בלתי נשלט לשטוף את הידיים שוב ושוב.
- ❖ מחשבות סביב הנסיגה במצבו הנפשי של בן המשפחה אשר מתמודד עם דיכאון והסתגר בתוך חדרו; מתמודד עם מצבים נפשיים כמו: פסיכוזה או סכיזופרניה ושומע קולות שמבקשות ממנו להתאבד; או מתמודד עם הפרעת פאניקה ומוצף מהחדשות סביב התפשטות הנגיף ושיעור התמותה שעולה בין יום ולילה.
- ❖ מחשבות סביב תנאי המחיה הירודים והרעה בתנאים הפיזיים של החיים כולל מחסור בתרופות לניהול המחלה.
- ❖ מחשבות סביב העולם, העתיד, המוות וההמשכיות של החיים: "אין טעם לחיים", "העולם מסוכן ואכזרי".

ימים של חוסר ודאות אשר שומטים לרגעים את הקרקע הבטוחה של המשפחות ואת חוויית השליטה על אורח חייהן. כתוצאה מכך, הספינה מרגישה לכודה, חסרת אונים ובודדה ותוקפות אותה רגשות של בהלה, אימה, חרדה, ייאוש, בדידות, כעס ועצב בעוצמות גבוהות. בסופו של דבר, הציוד שבתוך הספינה מתהפך והספינה מאבדת כיוון עקב קונפליקטים ואירועי אלימות במשפחה; אשפוזים חוזרים; קושי לנהל את המחלה; נסיגה במצב הנפשי; זיכרונות טראומטיים; ערעור תהליך ההחלמה האישית והצמיחה המשפחתית; כמיהה עזה לשימוש בסמים; ערעור הסמכות ההורית ואובדן היכולת לשלוט בכעסים. תחושת הביטחון והבטיחות המשפחתית מתערערת. מצד אחד, הבידוד, השהות של כל בני המשפחה תחת אותה קורת גג אחת תקופה ממושכת, הבלבול והעמימות בהתמודדות עם הסערה והצטברותם של לחצים כלכליים. מצד שני, מחסור באסטרטגיות לניהול כעסים ולהתמודדות עם תנודות במצבי הרוח של החברים במשפחה, עלול להוביל לתקלות במנוע הספינה.

למעשה, הספינה עומדת מול איום וסכנת חיים אשר מערערת את ביטחונה. פתחי המילוט המאפשרים את המרחב לו אנו זקוקים, כחלק מהצרכים הבסיסיים שלנו בדיאלקטיקה שבין הצורך ב"ביחד" לבין הצורך ב"לחוד", לא יכולים להתקיים בצל הסערה הטרופית ונדרש לאזן ולווסת בין הצרכים השונים של כל חברי המשפחה. לכן, הספינה נאלצת לחפש מגדלור שיכוון את

מסע השייט שלה לדרך הבטוחה אל הנמל. הספינה נדרשת לערוך שינוי מהיר במארג הקודים שלה, תוך ניסיון להסתגל למציאות חדשה ומורכבת.

פתאום הספינה מבחינה במגדלור ומתחילה לשוט לעברו. המגדלור מקרין אור לעבר הספינה וחובק אותה בלהבות של אמונה, קבלה, אהבה, התבוננות, סקרנות, קרבה, ידע, תקווה ואופטימיות. בעזרת להבותיו החזקות, המגדלור סייע לספינה לחזור להתמודד עם הסערה הטרופית ולהסתגל למציאות חדשה בעזרת שלושה צעדים:

1. **הבנת** מסע השייט המסורבל שעברה הספינה, דרך זיהוי, הבנה ושיקוף של הקשר בין מעגל המחשבות, הרגשות, התחושות והתנהגויות, וחקירת תגובות השרשרת המעגליות בין חברי המשפחה.
2. **תוקף** למחשבות הקטסטרופליות ולחוויות הטרואומטית שפגשה הספינה במהלך המסע המסורבל שלה, לתחושות הסוערות ולרגשות העצב, החרדה, הדיכאון הקשים שהתעוררו.
3. המגדלור הדליק להבות של אופטימיות ו**תקווה** שיעזרו לה לנווט את דרכה בים הסוער ולהפליג מחדש, גם בעתיד בלי מגדלור שיראה לה את הדרך, או בלי טכנאי שיתחזק אותה וידע להתמודד עם אינספור תקלות ומכשולים שהמציאות מזמנת.

הדלקת להבות האופטימיות והתקווה השתקפה על-ידי:

אוזן קשבת לצרכים המגוונים של כל משפחה, ותפירת חליפה ייחודית מעוגנת בשפת ההחלמה והצמיחה לאחר המשבר, בהתאם לצורך הסובייקטיבי או האובייקטיבי.

מיצוי זכויות: מרבית האנשים שעל הספינה, קיבלו חופשה ללא תשלום כי לא הצליחו להגיע לנמל ולהמשיך את עבודתם כרגיל עקב הסערה הטרופית. ראשית, המגדלור ליווה אותם צעד אחרי צעד במיצוי זכויותיהם. שנית, המגדלור הצליח לאתר וללוות מתמודדים שאובחנו לאחרונה וקיבלו קצבת נכות, ועזר להם לגשת לוועדת סל שיקום ולקבל שירותי שיקום. שלישית, הלהבות כיוונו את הספינה לאיים בים כדי להתמודד עם המצוקה הכלכלית אליה נקלעו המשפחות ולספק את קשת הצרכים הפיזיים בכל המובנים, הצבעים והצלילים. במקרים חריגים, המגדלור שלח מטוס לחילוץ המתמודדים שנקלעו למציאות רעב, נסיגה במצב הנפשי או בני המשפחה שעברו טראומה בצל המשבר. המטוס הכיל כוח עזר הכולל נציגי בריאות ורווחה (עו"ס רווחה, פסיכיאטר, רופא משפחה, פסיכולוג) ועוד גורמים וולונטריים למיניהם.

מידע, ידע ואסטרטגיות להתמודדות והחלמה: הסערה הטרופית נחתה ללא התראה מוקדמת. במטרה להבין את טבע הסערה, השלכותיה, אתגריה ודרכי ההתמודדות איתה, המגדלור הקרין להבות עם צלילים מכוונים לצורך שיקום תהליך ההחלמה המשפחתית ורכישת אסטרטגיות חדשות להתמודדות עם הסערה הטרופית והשלכותיה. הנושאים שהוקנו הגיעו לכ- 4000 בני משפחות חלקם טעמו קצת מאותן אסטרטגיות וחלקם אימצו אותן כמו האוויר הצח שזורם בתוך הגוף. הצלילים היו בעוצמות ובגוונים שונים ועסקו בנושאים כמו:

1. הסערה הטרופית אופייה, אתגריה והשלכותיה על הרווחה הנפשית של בני המשפחות
2. הנסיגה במצב הנפשי בצל הסערה הטרופית: תפקיד המשפחה במניעת הישנות המחלה.
3. התמודדות עם המשבר הכלכלי במשפחה.
4. אסטרטגיות התמודדות עם דחק ולחץ.
5. טכניקות הרפיה להתמודדות עם חרדה: נשימות, קיבוץ והרפיית שרירים, אמא אדמה, דמיון מודרך "מקום בטוח".
6. סיר הלחץ המשפחתי: אופי רגש הכעס וצורותיו; תגובות שרשרת בין הורים וילדים, חווית הלחץ, חוסר אונים והפחתת המסוגלות העצמית, תפקיד הקורטקס בוויסות רגשי,

- אסטרטגיות וויסות רגשי הכעס : מודל פסק זמן וניהול שיח אסרטיבי במשפחה ; ומודל נמני"ם (נושמים עמוק, מסמנים ומתנתקים, נושמים או נמרצים, מתקררים ומדברים).
7. אסטרטגיות התמודדות עם חרדת ילדים בצל הסערה הטרופית
 8. האוכלוסייה המבוגרת, הבדידות והשלכות הסערה הטרופית על הרווחה הנפשית והפיזית של הקשישים.
 9. הקשר בין דיכאון וחרדה (חרדה כללית, התקף פאניקה וחרדה חברתית): השלכות הסערה הטרופית על תחושת הבדידות ומחסור בחיזוקים חברתיים ; אסטרטגיית חם חם (חיוך, מגע, חיזוק, מחמאה) לחיזוק הקשר בין חברי המשפחה.
 10. אסטרטגיות ההחלמה והצמיחה בצל הסערה הטרופית

במקביל למידע ואסטרטגיות להתמודדות והחלמה, המגדלור ערך סדרה של מפגשים קבוצתיים וסדנאות שהוקרנו מרחוק על ידי להבותיו החזקות בהתאם לאופי הצורך או המצוקה. במקביל נעשו מאמצים אדירים ומוכפלים לשם הושטת עזרה למשפחות ששהו בעלטה באמצע הים הסוער. עמדו בפני המגדלור הרבה קשיים בהנגשת המידע מרחוק לאוכלוסיית הנשים הדתיות, דבר שהיה כרוך ביצירת אימון מחודש עם חלק מהנשים והתאמת דרכי התקשורת לפי הרצונות ואזורי הנוחות שלהן. לפיכך, תהליך ההסתגלות היה ארוך ומלא בניסוי וטעייה. הסדנאות עסקו בנושאים כמו: וויסות רגשי הכעס, תקשורת משפחתית והפגת תחושת הבדידות בצל הסערה הטרופית. לאחר שהסערה נרגעה והספינה התקרבה לים, נערכו סדנאות מצומצמות פנים מול פנים לקבוצות בני 7 בני משפחה בתוך המרחב הבטוח של המגדלור שעסקו באתגרים שיצרה הסופה הטרופית, השלכותיה על הרווחה הנפשית של בני המשפחה, ושרטוט קווי החלמה המשפחתית. במקביל, המפגשים הקבוצתיים עסקו בהתמודדות עם אתגרי הסופה הטרופית, ניהול התרופות, טראומה נפשית בצל הסערה, נסיגה במצב הנפשי, התמודדות עם כמיהה לשימוש בסמים אצל קרוב המשפחה, הפגת תחושת הבדידות וצמיחה לאחר משבר.

אחותו של בחור המתמודד עם תחלואה כפולה, בעצמה מתמודדת עם דיכאון ו-OCD תיארה את הצמיחה שלה בצל הסערה הטרופית : "למדתי על שלושה כוחות קסם משמעותיים: כוח הסבלנות, כוח הרצון וכוח האסרטיביות... הצלחתי לווסת את הרגשות הסוערים שלי, הפסקתי לצעוק, לצרוח ולהרביץ לקרובי משפחתי... הכל יפה בתקופה הזו, החיים שלי נראים יפים יותר, אני מתפללת בעקביות, מבשלת יום יום, דואגת לניקיון של הבית ומטפלת באימא הקשישה... הקשר ביני לבין אימא התחזק עוד יותר, אין מריבות בבית, הצלחתי להתמודד בצורה אסרטיבית עם אירועים מעוררי כעס, בעבר הייתי ביישנית ופחדתי להיאבק על הזכויות שלי או לשתף במחשבות וברגשות שלי, אך בצל הסערה הטרופית הצלחתי לנהל שיח אסרטיבי עם השכנה... המחשבות שאני אפס נעלמו, כבר אין מחשבות שליליות, אני זוכה להרבה חיזוקים חברתיים מקרובי משפחתי בתקופה הזו... אני גאה בעצמי ורוצה להודות לסערה הטרופית שחיזקה אותי... הסערה הטרופית גרמה לי אושר ושמחת חיים... יחד עם זאת, אני מאחלת כי התקופה הזו תסתיים על מנת לצאת מהבית ולחזור לחיים".

הלהבות סייעו לספינה לשרטט את העדפותיה ורצונותיה צעד אחרי צעד, ולהצטייד באנרגיה להנעה, תוך תכנון המסע וארגון המחשבות בצורה רציונלית ושקולה, והצטיידות בכל מיני אסטרטגיות לצורך התמודדות עם סערות שנושבות באגם. בסופו של דבר, הספינה שטה לעבר האוקיינוס מלאת תקווה, ביטחון ושלווה.

לסיכום, הרב שלמה קרליבך אמר: "כל מה שילד צריך, זה מבוגר אחד שיאמין בו". המגדלור האמין בכוחות הספינה להסתגל עם הסערה הטרופית.

גיוראן חליל גיוראן אמר: "אתה עיוור ואני חירש אילם. הניח את ידך בידי כדי להבין אחד את השני. חלקנו דומים לדיו, וחלקנו לנייר, אם לא היה צבע שחור, הלבן יהיה חירש, ובלי הצבע הלבן השחור יהיה עיוור". הספינה היוותה מקור הידע אודות האתגרים והחסמים שעמדו בפניה והמגדלור היווה המקור לביטחון ולכוח דרך האסטרטגיות השונות שנלמדו. כתוצאה מכך, הספינה הצליחה לשרוד, לצמוח ולעבור את הסופה בשלום.

עו"ס ליית' גיוסי