

## כוחו של הפירוק

### הפירוק כשער, לצד יצירת עוגנים של רציפות זהותית/רוחנית

**“כשהדברים מתפרקים, ואנחנו על סף משהו שאיננו יודעים מהו, המבחן לכל אחד מאיתנו הוא היכולת להישאר על הגדה הזאת ולא לנסות להיאחז במוכר.”**  
“כשהדברים מתפרקים” – פמה צ'ודרון

### הקדמה למנחה

המפגש הקרוב נועד לתת פשר לתחושת הפירוק, להיות במגע לא מבוהל עימה ולתת עוגנים זהותיים שיאפשרו שהיה בדבר. הוא אינו מתאים לכל מנחה וקבוצה, ומיועד ליועצים/מנחים ולקבוצות שמסוגלים לשאת את הדיבור ואת השהות עם התחושות הקשות, או מחפשים פשר להן.

### קצת על “רציפות זהותית” ועל “אבל ואובדן זהותיים”:

1. **רציפות זהותית/היסטורית/אמונית:**  
עקרון הרצף נוסח בידי חיים עומר ונחיה אלון בספרם “עקרון הרציפות: גישה מאוחדת לאסון וטראומה” (1994). זהו חלק ממודל לאיחוי הרצפים שגובש במחלקת מדעי ההתנהגות של צה”ל (ממד”ה).  
**העקרון קובע שבמציאות שאותה אנו חווים ביומיום, אנו חווים את עצמנו ואת הסביבה שלנו דרך חוויה של רציפות:** רציפות בין העבר-הווה-עתיד. סוגי הרציפויות שדרכן אנחנו חווים את המציאות הן: רציפות תפקודית, רציפות קוגניטיבית, רציפות בין אישית, **רציפות מנהיגותית ורציפות זהותית/אמונית – בה נתמקד במפגש זה.** מצבי משבר קוטעים את הרציפויות השונות ומייצרים תחושה של קרקע שנשמטת מתחת לרגליים, ובד”כ נעשה מאמצים רבים לייצר את הרצפים מחדש.

**בהקשר לרציפות הזהותית/אמונית, נרצה לעתים לאפשר לתת מקום לסדק שנוצר כדי לאפשר התפתחות, לצד חיזוק העוגנים הזהותיים ותזכורת לעצמנו מי אנחנו כן/מה כן קיים זהותית.**

### רציפות זהותית /אמונית היא מכלול המחשבות, התפיסות שלי והתחושות שלי בהקשר ל:

- מה אני “יודע” על עצמי
- מה הן האמונות הבסיסיות שלי על עצמי/ החברה שלי/העולם/האל (למי שמאמין)
- מה היא פילוסופיית החיים שלי (אם קיימת)
- מערכת הערכים שלי (מה בחיים חשוב לי יותר ומה פחות?)
- תפיסת ערך ודימוי עצמי, תקווה ואופטימיות

כשיש שבר בחלקים הזהותיים/רוחניים האלו – זוהי פגיעה ברציפות הזהותית, שגם יכולה לבוא לידי ביטוי בהתנהגות – למשל – אדם שמאוד אכפת לו מהסובבים אותו, יכול בעקבות שבר זהותי לשכוח שהוא כזה, ולהתנהג לאורך זמן באופן מאוד אגוצנטרי, חיילים שנמצאים במצב של זעם/במצב של חוויה שלאחר איום קיומי – יכולים לשכוח שהם חיילים ישראלים, שהמוסר הוא ערך חשוב עבורם – ולעשות מעשים שמונעים משנאה/נקמה. אחד הדברים שחשוב בתהליכים של שכחת הרציפות/פירוק הרציפות האת היא להזכיר לעצמנו מי אנחנו, מה הדברים שאנחנו כן יודעים על עצמנו אבל גם מה הזהות שאנחנו רוצים שתהיה לנו כעת, בזמן הזה (למשל – פשעי טרור נגד האנושות הם גם פשעים פיזיים נגד האנושות, אבל הם גם פשעים שמטרתם להלחם בחלקים האנושיים שבנו, ולהוריד אמון באנושיות האנושית. אלו פשעים נגד התודעה. כשאנחנו זוכרים מי אנחנו, את האנושיות שבנו, את האנושיות שיש בעולם ובאנשים מסביבנו, כשאנחנו, באופן אקטיבי, בוחרים מי אנחנו רוצים להיות – לא משתפים פעולה עם מנגנונים של שנאה ושמורים על עצמנו תודעתית – אנחנו באופן אקטיבי מחזירים רציפות זהותית ותחושת שליטה על התודעה).

## 2. אבל ואובדן שקשורים למערכת האמונות והזהות שלי:

אנחנו רגילים לחשוב על אבל ואובדן כעל כאלו העוסקים באנשים קרובים אלינו, או ככזה הקשור לאספקטים גופניים (פציעה/נכות/מחלה וכ"ו). אך תהליכי אבל ואובדן מתקיימים גם כאשר נפצרת תהום בעולמות הזהותיים/אמוניים שלנו – כאשר האמונות והתפיסות שלנו לגבי עצמנו (מי אנחנו, מה היכולות והאמונות שלנו) מוטלות בספק או נשברות, כאשר האמונות שלנו לגבי החברה מטולטלות (למשל – אנחנו בלתי מנוצחים), כאשר האמונות והתפיסות שלנו לגבי האל או לגבי עולמנו הרוחני מוטלות בספק. כל אלו – מייצרים תהליכים אמיתיים ומוחשיים מאוד של אובדן ושל התאבדות.

תפיסות קבילות כמו גם תפיסות בודהיסטיות, מציעות להכיר גם בכח של מצבים כאלו ולא רק בכאב שבהם, ולא לקפוץ בהכרח למציאת פתרונות. להיות בדבר (**בצעקה, בשתיקה, בהתבוננות**) ולהבין כי הוא מצב שמאפשר גם בהמשך גדילה והתפתחות רוחנית/זהותית

בעוד אין צורך וגם לא יהיה נכון לחפור בטלטלה הזהותית- כן נכון לתת לדבר להיות, להתקיים. במקביל לשיקום הרציפויות התפקודית, הבינאישית והקוגניטיבית – השאלות הזהותיות עשויות, אם ניתן להן מקום, לאפשר פתח וסדק להבנה עמוקה יותר של המציאות, של הזהות שלנו, של המרכיבים הרוחניים שלנו. יחד עם הדכאון והחיפוש שהוא מביא איתו, אנחנו עשויים להתוודע אל מציאות רחבה ועמוקה יותר מזו שהכרנו

3. **עמדת הנפש של המנחה במפגש** צריכה להיות כזאת שלא נבהלת מהכאב והטלטלה, אלא מכירה בהם, ומאמינה בכוחם של אנשים לגדול מהם, כמו גם עמדה שמזכירה מה מהחלקים הזהותיים שלנו עודנו קיים ועומד. בנוסף – אנחנו בוחרים כל יום איזה חלקים זהותיים שלנו לחזק, ואיזה להחליש, והבחירה מי אנחנו היא בחירה יומיומית שרלוונטית יותר מתמיד עכשיו.

## מהלך המפגש

1. **בירור הטלטה/ההתערערות** – מבקשים מהאנשים לכתוב לעצמם 1-3 דברים שהם "שבר" או "טלטה" – מה שנשבר בי הוא/אמונה או תפיסה שנשברה בי /משהו שמטולטל בי קשות . לומר מראש שאח"כ מי שירצה יוכל לשתף באחד הדברים.  
לאחר הכתיבה שמים על הרצפה את המילה "טלטה" ואנשים מוזמנים לשים את אחד מהדברים שכתבו מסביבה או לידה.  
נסתובב ונתבונן במה שאנשים כתבו – ונזמין להתייחסויות ושאלות.  
אפשרות נוספת – פשוט לבקש מאנשים שישתפו, במה שרוצים ממה שכתבו.

### **התייחסות הנחייתית לדברים:**

- שיקוף של התחושות שאנחנו שומעים
- התייחסות לכך שבתוך המצב הלא נורמלי – הטלטה היא הנורמלי, היא חלק מהצורך של הנפש לעבד ולהבין, ומתוכה גם יכולים לצאת בעתיד דברים חיוביים, לא להבהל ממנה

### **2. היזכרות - מי אנחנו**

שמנו ודיברנו את הדברים את הדברים המטולטלים ומעוררים קצת בנו, כרגע – אבל יחד איתם יש לנו אמונות מיטיבות על עצמנו ועל העולם שלא נפגעו, אולי אפילו התחזקו, או כאלה שלא ידענו ולמדנו תוך כדי – **בשלב זה נבקש מהאנשים לקחת כמה דקות ולחשוב על אמונות ותפיסות מיטיבות שיש להם על עצמם/על החברה/על דברים נוספים(אולי הקשר עם האל) – שהתחזקו/שלמדו ולא ידעו לפני/שחשוב להם לזכור להיות בעת הזאת**  
נזמין לשיתופים /אם השתמשנו במתודה של לשים על הרצפה מקודם אפשר לעשות אותו הדבר לגבי חלק זה.

### **3. סיכום וחיבור לבחירה היומיומית שיש לנו כעת, בהבנייה מי אנחנו רוצים להיות:**

- נתייחס לצורך להיות עם הדברים – עם המעורר והשלם,
- כמו כן נזכור שיש לנו שליטה על הסיפור הזהותי שלנו – המחשבות, הרגשות, ההתנהגות והמעשים שלנו מכתבים כל יום מחדש את הסיפור הזהותי שלנו. לאור זה – ניתן לכן לסיים עם משפט של כל אחד, או מילה – **מי היינו רוצים להיות עכשיו, בעת הזאת:**

**מי אני רוצה להיות באופן אישי במצב הזה/איזה חלק מהזהות שלי אני מזכיר לעצמי, ומה חשוב לי שנהיה כחברה (למשל:ברמה הפרטית שלי - ערך שאני מחזיקה גם עכשיו הוא קשב לסביבה ולעצמי, וברמת הכלל - חשוב לי שנזכור שאנחנו עם שעושה מאמצים גדולים להחזיק מוסריות ואנושיות, גם ברגעים קשים )**