

---

דרכים לטיפול מיטבי בילדים נפגעי חרדה,  
בעקבות מבצע "צוק איתן"

---

# אם ונאשר

עובדות חיצוניות - הנוטלות את מושכות השליטה מידינו, שומטות את אשליית הקרקע הבטוחה תחת הרגליים ומנפצות "אשליה של אי פגיעות" - מטלטלות ילדים ומבוגרים כאחד. בצר להם, פונים הילדים אל מי שהם מצפים כי ישיבו להם את תחושת הוודאות והביטחון

- הרהורים על משמעות החרדה בעקבות מבצע "צוק איתן"

מאת ד"ר גדעון מנדה





ירועי הקיץ האחרון הפגישו אותנו, ילדים ומבוגרים כאחד, עם סוגיות קיומיות מאתגרות. בשפה המקצועית השגורה בפי הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית נקראות סוגיות קיומיות אלה "נתונים אונטולוגיים".



המונח "נתונים אונטולוגיים" מתייחס לכל אותן עובדות בלתי ניתנות לשינוי, הקשורות לעולם בו אנו חיים. אלו הן עובדות שלא אנו בחרנו בהן, ובלידתנו אנו נולדים אל תוך עולם הכולל בתוכו שפע של נתונים כאלה. לדוגמה, עובדת היותנו בני תמותה היא נתון אונטולוגי. לא אנו בחרנו את העובדה הזו ולא בטוח שאנו שמחים איתה, אבל אין ביכולתנו לשנות עובדה זו. נתונים אונטולוגיים נוספים הם העובדה כי האדם הוא יצור פגיע, כי אנו חיים תמיד לאורו של ציר הזמן ולא יכולים לעצור אותו או להשיבו לאחור, העובדה כי קיימת בדידות, העובדה שהאדם הוא יצור חופשי, העובדה כי אנו חיים בעולם בו אובדת המשמעות. במוקדם או במאוחר כל אחד מאיתנו הופך להיות מודע לחוקים האונטולוגיים הללו, ויתרה מכך, במוקדם או במאוחר נולדנו מבינים כי עובדות הקיום הללו לא נמצאות "אי שם רחוק", אלא שהן חלות באופן אישי על כל אחד מאיתנו. פחות או יותר בגיל ארבע ילדים מתחילים לשאול שאלות הקשורות לנושא המוות. למעשה, סופיות החיים היא אחת מן העובדות הקיומיות הקשות ביותר להבנה. היא קשה להבנה לילדים כשם שהיא קשה להבנה למבוגרים. מבחינת ההבנה הקוגניטיבית, עד שהצליחו ילדים במהלך השנתיים הראשונות לחייהם לתפוס את "קביעות העצם", כלומר את התובנה כי אנשים ועצמים ממשיכים להתקיים

בעולם גם כאשר אנו לא רואים אותם - עליהם להתרגל להסתייגות בתוך התובנה. לפתע, קביעות העצם נכונה רק בדרך כלל, ויש בה יוצאים מן הכלל. המפגש עם "היוצאים מן הכלל" מתרחש באופן הדרגתי, אך על בסיס קבוע. בכל פעם שהילדים רואים כי צעצוע ששיחקו בו נשבר ולא ניתן להחזירו עוד למצבו הקודם, כאשר הם מביטים בפרחים שלבלבו עד אתמול באגרטל והפיצו ריח נעים אך קמלו וסולקו מן האגרטל, כאשר הדג ששחה באקווריום עד אתמול צף לפתע וגם כאשר הם דוחפים אותו עם היד וקוראים לו להמשיך לשחות הוא ממאן למלא אחר בקשתם - הם פוגשים מגבלה ועובדה קיומית. וכך, מראשית דרכנו בעולם, אנו פוגשים את החוקים האונטולוגיים, שואלים לגביהם שאלות ומבינים לאט לאט שסוגיות כמו מוות, בדידות, חופש ואובדן משמעות - הן סוגיות קיומיות בלתי ניתנות לשינוי. הן מפגישות אותנו עם חוסר האונים, עם אפסותו של האדם, כמו גם עם העובדה כי חוקי הקיום גדולים ממנו ואינם ניתנים לשינוי. הבנה זו מובילה באופן טבעי לחרדה מסוג מיוחד. חרדה זו היא "חרדה קיומית".

### **חרדה, וחרדה קיומית** גישות שונות בפסיכולוגיה מתייחסות כל אחת

מזווית מעט שונה לנושא החרדה. הגישה הפסיכואנליטית הקלאסית רואה בחוויית החרדה ביטוי למאבקים פנימיים בין חלקי האישיות, בין איד משתולל הדורש פתרון מידי לבין סופר אגו התובע מוסר ומייסר ברגשות אשם. הגישה הביהביוריסטית מתייחסת במיוחד לפביה, פחד מפני אובייקט חיצוני מוגדר שאינו עומד בשום פרופרציה ביחס לסכנה האמיתית.

הגישה האקזיסטנציאליסטית מתייחסת אל החרדות הקיומיות. גישה זו אינה רואה בחרדה ביטוי לחולי או לפתולוגיה כלשהי. להיפך, על פי הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית, חרדה קיומית היא אינדיקציה לרמת המודעות של האדם. ככל שהאדם מודע יותר לחוקים האונטולוגיים, ויתרה מכך, ככל שהוא מבין שכל אותן עובדות קיומיות מאתגרות חלות גם עליו ממש, כמו על כל בן אנוש, כך, באופן טבעי והגיוני, הוא חווה חרדה קיומית.

ככל שכל אחת ואחד מאיתנו הופכים להיות ערים לקיומן של האמיתות הקיומיות בחיינו שלנו, מתעוררת חרדה קיומית הנלווית לאותה אמת קיומית. לדוגמה, עובדת סופיות החיים מעוררת את אדם כל החרדות - "חרדת המוות"; העובדה כי אדם הוא יצור בודד מעוררת את "חרדת הבדידות"; העובדה כי האדם הוא יצור חופשי הנושא באחריות לחייו ולבחירותיו מעוררת "חרדה מפני חוסר הוודאות שבעתיד"; והעובדה כי האדם חווה מדי פעם בפעם חוויה של חוסר משמעות מעוררת "חרדה מפני חוסר המשמעות של הקיום". החרדות הקיומיות כולן הן פועל יוצא של המתח והפער הבלתי נמנעים בין הפרט לבין חוקי הקיום בעולם בו אנו חיים.

### **נורמלי - אך עדיין מפחיד** יחד עם זאת, גם כאשר הגישה

האקזיסטנציאליסטית טוענת כי חרדה קיומית היא למעשה ביטוי לרמת המודעות, ובכך הופכת גישה זו את החרדה לחלק בלתי נפרד מן הקיום ו"מנרמלת אותה",

אין זו אומר כי אנשים רוצים או שמחים לחוות חרדה. והרי, אם היינו מודעים כל העת ובכל רגע ורגע לעובדה כי אנו חיים בעולם של חוסר ודאות, חסרי אונים ובני תמותה - היה לנו קשה מאוד לחיות.

על כן, בשגרת היום יום אנשים מעדיפים בדרך כלל להתעלם מן העובדות האונטולוגיות, להכחיש אותן, להדחיקן, להתעלם מהן. אך יכולת זו אפשרית רק באופן זמני. גורמים חיצוניים טופים עלינו שוב ושוב מפגשים חוזרים ונשנים עם עובדות הקיום. כזה היה גם מבצע הלחימה האחרון ברצועת עזה, "צוק איתן". תזכורת קרובה ומאיימת לאותם חוקים אונטולוגיים מעוררי חרדה.

עובדות חיצוניות הנוטלות את משכות השליטה מידינו, שומטות את אשליית הקרקע הבטוחה תחת הרגליים ומנפצות "אשליה של אי פגיעות" - מטלטלות ילדים ומבוגרים כאחד. האיום הוא קונקרטי - באחת אובדת אשליית הביטחון, הוודאות והשליטה. ובצר להם, פונים הילדים אל מי שהם מצפים ממנו כי ישיב להם את תחושת הוודאות והביטחון.

שיטות טיפול שונות מציעות דרכי התמודדות קונקרטיות עם חרדה. הן מציעות כלים שונים וחשובים המסייעים לאדם, ילד או מבוגר, להתמודד עם החרדה. מנקודת המבט הקיומית נדרשת גם הסתכלות רחבה יותר אל עבר המשמעויות של המפגש עם אתגרים קיומיים המתבטאים בחויית הפחד והחרדה.

## **להביט באמיתות הקיומיות** הסתכלות בעין פקוחה בסוגיות

הקיומיות מזמינה בראש ובראשונה את המבוגרים להכיר באמיתות המאתגרות הללו: בסופיות החיים, בבידוד ובדידות, בחופש ואחריות, באובדן המשמעות. ההסתכלות באמיתות הקיום מאפשרת לנו לקבל את העובדה שאמיתות קיומיות אלה הן חלק בלתי נפרד מהקיום ולזהות שהחרדה הנלווית אליהן אינה שלילית, כאמור. הכרה זו היא המאפשרת בסופו של דבר חיים מלאים יותר.

זה המכיר בסופיות החיים - יודע כי עליו לחיות את חייו באותנטיות; זה המכיר בבידוד ובדידות - מצליח לנהל את חליו תוך התחשבות באחרים אך מבלי להפוך לתלוי בהם; זה המכיר בעובדה כי אדם הוא יצור חופשי - ידע לאחוז במושכות האחריות ולנווט את דרכו, וזה המכיר כי הושלכנו לעולם שאין בו משמעות - ידע כי הוא זה המעניק משמעות ותוכן לחייו.

למעשה, אין אנו יכולים להבטיח לאחרים, ילדים כמבוגרים, כי לא יחוו עוד חרדה בחייהם או כי לא יאותגרו עוד בידי חוקי הקיום האונטולוגיים. מטרתנו, לפיכך, היא לא להבטיח את מה שלא ניתן לקיום. מטרתנו היא להרחיב את האמונה כי נדע להתמודד עם הקושי, אם וכאשר יבוא. עלינו לזכור כי החרדה הקיומית היא תוצאה של מפגש עם מגבלות הקיום ואינה משקפת חולי. היא משקפת מבט כן, אמיץ ואמיתי אל כל אותן סוגיות שהן חלק בלתי נפרד מהחיים ובשגרת יומנו אנו מנסים שלא לראותן. חיים כנים מכריחים אותנו לראות את האור וגם את הצל של הקיום.

ד"ר גדעון מנדה, ראש התוכנית לפסיכותרפיה וייעוץ אקזיסטנציאליסטי וראש המרכז למקצועות הטיפול במכללת סמינר הקיבוצים

## **אזהרה!**

אין לעשות כל שימוש ביצירה המוגנת בזכות יוצרים אלא בכפוף להוראות החוק. על פי דיני זכויות יוצרים, אין להעתיק את היצירה המוגנת ללא רשות בעל זכות היוצרים, למעט טיפול הוגן ביצירה למטרות כגון אלה: לימוד עצמי, מחקר, ביקורת, סקירה, דיווח עיתונאי, הבאת מובאות, או הוראה ובחינה על ידי מוסד חינוך. \* \* \* All rights reserved to the author \*