מאמר זה פורסם בירחון ארגון המורים "קשר עין", גליון 272, ספטמבר 2017 (עמודים 21-23)

ד"ר גדעון מנדה	ד"ר לפסיכותרפיה וייעוץ אקזיסטנציאליסטי, וראש התוכנית לפסיכותרפיה וייעוץ אקזיסטנציאליסטי בסמינר הקיבוצים

צריך לדבר גם על זה

קיום מחקרים, פרסום תוצאותיהם ומסקנותיהם והפניית משאבים להעמדת מרחבי שיח ועיבוד סוגיות מהעשייה היומיומית של המורים הם דרך נוספת לאפשר למורים להשמיע קולם ברבים, לחלוק בתחושות ובתובנות וללמוד מניסיונם כאנשי מקצוע על חינוך והוראה

במשך שנים אחדות הייתה חוה מחנכת כיתה במערכת החינוך הממלכתית, עד שהבינה שהיא אינה יכולה לשאת זאת עוד, והחליטה לפרוש מן המערכת. היא רצתה לפרוש כבר באמצע שנת הלימודים, אך לבקשתה של מנהלת בית הספר היא נשארה עד סוף השנה, ומאז לא שבה לתפקידה.

את עבודתה בבית הספר היא התחילה כשהיא חדורת מוטיבציה. היא חלמה להגיע לליבם של התלמידים והתלמידות, האמינה שתוכל להעביר להם ידע, לא רק תאורטי, אלא גם תובנות לחיים. היא הייתה משוכנעת שתצליח ליצור קשרים קרובים ושתמצא משמעות בעבודתה.

כשראתה שהמציאות שונה מזו שדמיינה, האמינה שזה זמני. היא עדיין קיוותה שתמצא אוזן קשבת ורצתה שהדברים ייראו אחרת. היא ניסתה לגייס כוחות, אך המציאות היום-יומית הכריעה אותה, עד כי חשה שאינה יכולה להמשיך, ולבסוף פרשה מעבודתה.

חוה היא מורה לשעבר, אחת מתוך קבוצה של מורות אשר עבדו במערכת החינוך והסכימו להשתתף במחקר אשר בחן את תופעת השחיקה בבית הספר מנקודת מבט אקזיסטנציאליסטית.

מחקר זה, אשר פורסם בשנת 2014, ביקש להאזין לחוויה הסובייקטיבית של מורות אשר הגיעו לכלל הבנה כי הן אינן יכולות להישאר עוד במקצוע ההוראה.

המחקר ביקש לאפשר להן להשמיע את קולן ולתקף את חוויותיהן – והן, מצידן, רצו לדבר. הן רצו שמישהו ישמע אותן. שיבין. שיכיר בחוויות שלהן, אשר רבות מהן היו כה קשות עד כי עצם ההיזכרות בהן העלתה דמעות בעיניהן.

תופעת השחיקה בעבודה אינה תופעה חדשה. היא נחקרה

לאורכה ולרוחבה במשך עשרות שנים. יתרה מזו, בכל המחקרים העוסקים בשחיקה במקום העבודה, נדמה כי מורים הם הקבוצה הנחקרת ביותר בנושא זה.

מחקר על שחיקת מורים, מנקודת מבט אקזיסטנציאליסטית, ביקש לשפוך אור על האופן שבו סביבת בית הספר, שיש לה חלק נכבד כל כך בתוך שגרת יומם של המורים והמורות, משמשת למעשה זירה שבה פוגשים אנשי ונשות חינוך, לעיתים מדי יום, את מגבלות הקיום האנושי. מגבלות קיום אלה כוללות ארבעה ממדים קיומיים: פיזי, חברתי, פסיכולוגי ורוחני, והן משמשות קרקע פורייה לצמיחתן של חרדות קיומיות.

המושג "חרדה קיומית" הוא אחד מן המושגים המרכזיים שבהם עוסקת הגישה האקזיסטנציאליסטית בטיפול. הוא מתאר את תחושות אי הנוחות, הדאגה, הסערה והמתח המתעוררות באנשים בשעה שהם פוגשים את מגבלות הקיום האנושי.

באופן מסורתי, ארבע דאגות קיומיות, המוצגות על ידי הוגים אקזיסטנציאליסטיים, נחשבות לדאגות המטרידות ביותר את בני האדם: סופיות החיים - המשתייכת לממד הפיזי של הקיום; בדידות - המשתייכת לממד החברתי של הקיום; חופש בחירה - שהוא חלק מן הממד הפסיכולוגי של הקיום; והעדר משמעות - המהווה את הדאגה העיקרית בממד הרוחני של הקיום.

בשונה מן הגישה הפסיכואנליטית, אשר לפיה חרדה נובעת מקונפליקטים פנימיים בין חלקי האישיות, ומן הגישה ההתנהגותית, המדברת על חרדה מציאותית (פוביה), הנובעת מקונפליקט בין אדם לבין אובייקט חיצוני מוגדר כלשהו, מדברת הגישה האקזיסטנציאליסטית על חרדה קיומית שהיא למעשה תוצאה של קונפליקט בינינו לבין העולם שמסביב. היא מפגישה אותנו עם חוסר האונים הנובע מן ההכרה בכך שיש סביבנו נתונים שלא נוכל לשנות אותם.

בתיאורן של המורות משתתפות המחקר היו חרדות קיומיות בכל אחד מארבעת ממדי הקיום האנושי. מבין הארבעה בלט במיוחד הממד החברתי ועמו סוגיית הבדידות.

רבות ממשתתפות המחקר (אוכלוסיית המחקר כללה מורות בלבד) הביעו תחושת בדידות בסביבת בית הספר. עובדה זו עלולה לעורר פליאה, שכן סביבת בית הספר היא סביבה עשירה באנשים, ובעבודתן מוקפות המורות במספר מעגלים חברתיים, ובכללם עמיתיהן להוראה, תלמידי בית הספר, מנהלי בית הספר והורי התלמידים.

עם זאת נראה, כי דווקא בשל העובדה כי סביבת בית הספר כוללת שפע רב כל כך של אנשים, תחושת הבדידות הייתה גדולה יותר. תחושות של בידד ובדידות הן הרבה מעבר לעובדת הימצאותו של אדם בחברתם של אנשים. אלו הן תחושות פנימיות עמוקות המתארות את העובדה כי אף שיש עוד אנשים רבים בסביבתו של אדם, הוא אינו חש שמישהו יכול באמת להבין אותו. הבנה זו מעוררת לא פעם את החרדה המאפיינת את הממד החברתי של הקיום: חרדת הבדידות.

הממד הבולט השני בתיאורן של המורות משתתפות המחקר היה הממד הפיזי של הקיום. ממד זה, בהקשר של סביבת בית הספר, עוסק בסביבת העבודה עצמה ובתחושת הביטחון והוודאות בבית הספר. העדרם של תנאי עבודה נוחים במידה מספקת, תגמול שאינו מספק ותחושת חוסר ביטחון בעבודה הולידו בקרב משתתפות המחקר אי נחת הנקשרת לחרדה קיומית נוספת והיא חרדה מפני חוסר הוודאות שבעתיד. חרדה

זו מתעודדת מתוך תחושה כי אין כל דאות באשר לעתיד לבוא. ואם לא די בשתי החרדות הקיומיות שהזכרו, הרי גם שאלת המשמעות, שהיא חלק מן הממד הרוחני של הקיום, העלתה חרדה בקרב משתתפות המחקר.

מקום העבודה הוא אחד מן המקורות הפוטנציאליים שדרכם מבקשים אנשים למצוא משמעות בחייהם. משתתפות המחקר תיארו את חלומן, טרם כניסתן לתפקיד, להצליח למצוא משמעות בחייהן באמצעות עשייתן החינוכית. אלא שחלק לא מבוטל ממשתתפות המחקר תיארו תחושה קשה הנובעת מכך שאף על פי שהן קיוו למצוא משמעות באמצעות העשייה בבית הספר, הן מצאו עצמן עוסקות בדברים שלא להם התכוננו, או במילוי דוחות ויומנים שהתישו אותן.

כך, אט אט, אבדה תקוותן למציאת משמעות בעבודתן, ועם אובדנה של כמיהה זו עלתה בתוכן חרדה קיומית המאפיינת את הממד הרוחני של הקיום, והיא החרדה מפני חוסר המשמעות של הקיום.

תוצאות המחקר ומסקנותיו, אשר רק מקצתן הוצגו במאמר זה, מלמדות רבות על האתגרים הרבים הטמונים בעשייה החינוכית ובעבודתם של מורים ומורות בישראל. הן מראות כיצד סביבת בית הספר היא זירה שבה נחוות סוגיות קיומיות רבות. אך מסקנה נוספת, הנגזרת משולי מחקר זה, היא חשובה אולי לא פחות. בהיותו של מחקר זה מחקר פנומנולוגי-אקזיסטנציאליסטי, הוא כלל מספר משתתפות מצומצם ואִפשֵר להתקרב בראש ובראשונה אל החוויה הסובייקטיבית של כל אחת מן המורות משתתפות המחקר. הוא אִפשר להן לתאר באריכות את מה שהן חשו והציע להן אחן קשבת.

נחוץ מרחב שבו יוכלו המורות והמורים לבטא את הלא-מדובר. מקום שבו יהיה אפשר לבטא, בפתיחות ובכנות, את האופן שבו נחוות הדאגות הקיומיות בסביבת בית הספר. את הבדידות, שלעיתים מודחלת פנימה, כשעל מורה להתמודד בעצמה עם תלמיד קשה או עם הורים כועסים; את תחושת חוסר המשמעות, המרימה ראש לעיתים, כאשר מורה שואלת את עצמה 'מה הטעם בכל ההשקעה שאני משקיעה'; את תחושת חוסר הוודאות, אשר מורה חווה לעיתים כשהיא אינה בטוחה איך הדברים יתפתחו, והאם תספיק ותצליח בכל המשימות שלה; את כל אותן תחושות, אנושיות כל כך, הבאות לידי ביטוי גם הן בסביבת בית הספר.

אך בשביל שיינתן מרחב פתוח ובטוח לדיון בכל אלה, נדרשת בראש ובראשונה הכרה בעובדה כי סביבת העבודה הבית-ספרית היא כר למפגש עם חוויות קיומיות לא פשוטות עבור המורות והמורים בישראל.

חוה, אשר הוצגה בראשיתו של המאמר, כמו משתתפות אחרות במחקר, כבר בחרה לסיים את עבודתה בבית הספר, שכן היא חשה בדידות עם תחושותיה, ולא יכלה לשאת אותן עוד. אך אלפי מורות ומורים עדיין מצויים במערכת החינוך בישראל, ויכולים להיתרם מהפניית משאבים לשיח ולעיבוד סוגיות אלה. הן המורות והמורים, הן התלמידים והתלמידות הן המערכת, כולם יוכלו לצאת נשכרים מכך.

- המאמר מבוסס על מחקר הדוקטורט:
Menda, Gideon (2014).Teachers on Fire: Existential-Phenomenological Analysis of Teachers' Burnout in Israel; London: Middlesex University.
- שמה האמיתי של המורה המתוארת במחקר שונה כדי לשמור על פרטיותה.

מנדה, גדעון (2017). 'צריך לדבר גם על זה'. בתוך: קשר עין- ירחון ארגון המורים; גליון 272