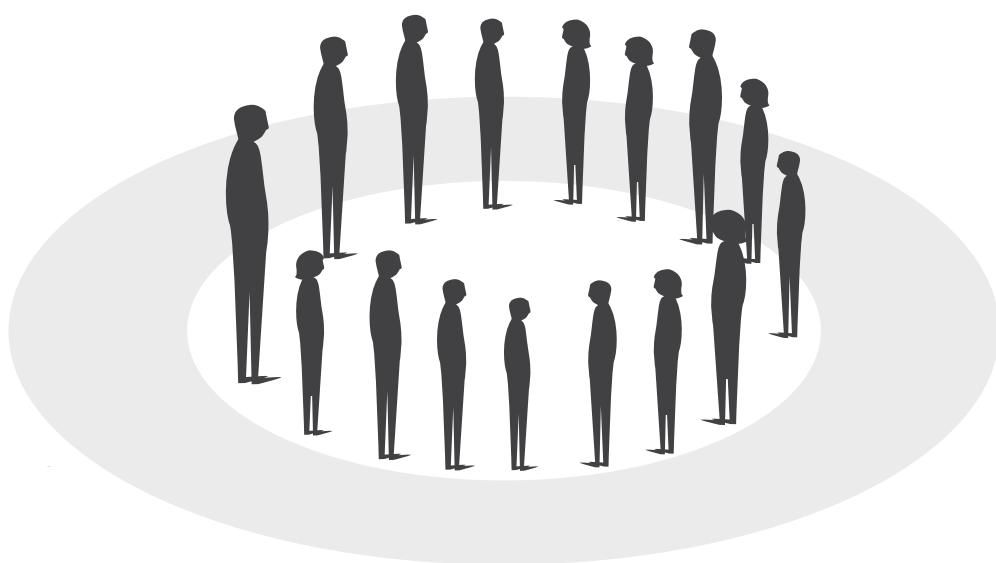


הקדמה



חוסן נגד גזענות

ד"ר מרסלו מנחם וקסלר

חוסן נגד גזענות

ד"ר מרסלו מנחם וקסלר

הקדמה

גזענות אינה רק תופעה מקומית אלא תופעה גלובלית, ובתקופתנו היא מרימה ראש בצורה מדאיגה ברחבי העולם. חלק מהסיבות לכך קשורות להבניה ממסדית כנגד מיעוטים ובני אדם הנתפסים כאחרים ושונים. כמו כן, הגזענות מופיעה ומתחזקת ברגעי משבר של החברה. כך קרה גם בעת מגיפת הקורונה, שהפכה להיות תמצית ומיצוי של הרבה עוולות ומעשים כאוטיים של החברה שלנו; היא הגדירה מחדש מה יותר חשוב ומה פחות חשוב בחיי היום-יום, ובעקבותיה הוקעו קבוצות שונות כאחריות לקיום המגפה ולהתפשטותה וכראויות בשל כך לשנאה. במקביל, זו תקופה עם הרבה גילויים של חמלה, סולידריות, מעשים מרגשים וגם ערעור של המובן מאליו החברתי. כך, למשל, בעקבות רציחתו של האזרח האפרו-אמריקאי ג'ורג' פלויד בידי שוטר בארה"ב, גל מחאות המוני הביא לערעור על הגזענות המבנית השוררת בארה"ב ואף עורר הדים במקומות נוספים בעולם.

מצב התודעה האנושית אינו מקובע, והיא נמצאת בכל עת – גם בזמני רגיעה יחסית – במצב של שינוי ולעיתים אף טלטלה. כל שינוי בהקשר של הסביבה שלנו, כל אירוע מכונן מבחינתנו, כל שינוי בין בני אדם קרובים לנו, וכמובן ההשפעה של התקשורת, האמנות, הספרות וכדומה – משנה את התפיסה שלנו לגבי העולם, לגבי הסובבים אותנו ולגבי סוגיות שונות בתודעתנו. השינוי יכול להתרחש לכיוונים שונים – להארה וגם לנסוגה. במקביל, יש לנו ערכים ותפיסות אשר מנחים אותנו לאורך זמן, ואנו נדרשים לנהל משא ומתן בין התודעה שלנו לבין אותם ערכים ותפיסות, מה שעשוי לגרום לקונפליקט פנימי.

במצבי חירום המאלצים אותנו להתמודד עם אסונות, מגבלות קשות, בדידות ופעמים רבות חוסר אונים, חלק מהאנשים עשויים לסגת מחלק מהעמדות והערכים שהנחו אותם קודם לכן. מול הלחץ החיצוני והקונפליקט התודעתי שהוא לעיתים גורם, ישנם בני אדם שנוטים להתרכז בהישרדות שלהם-עצמם ושל הקרובים להם, ולנהוג על-פי מה שמכונה "שלושת ה-F": freeze, fight, or flight.¹ אצל אחרים, המצב המשברי, הטראומה והמועקה מגבירים את רצונם לחפש באופן יצירתי אלטרנטיבות למצב הבעייתי, מתוך הבנה שפתרונות, אם קיימים, הם מעבר לאינדיבידואל ודורשים התמודדות קולקטיבית. מדובר בדוגמה **לחוסן**, המנוגד לתגובת ההישרדות, שבדרך כלל נועדה לדאוג רק לאינדיבידואל או לקרובים אליו ביותר. המחאה בארה"ב של תנועת Black Lives Matter היא דוגמה בולטת וחשובה מאוד לכוח של הקולקטיב הבונה חוסן תוך כדי מאבק.

במאמר זה אטען שהצד ההישרדותי והצד שבונה חוסן קהילתי/קבוצתי קיימים זה בצד זה בכל עת, גם ביחס לתופעת הגזענות: לצד התנהגויות הישרדותיות בהקשר של השונה והאחר, יש גם יחס של אמפתיה וחמלה בחברה האנושית, שנובע מחוסן קבוצתי/קהילתי. שני היבטים אלה ניכרים גם בתהליכים חינוכיים. המאבק נגד הגזענות על כל רבדיה וביטוייה בבית הספר, בכיתה, באקדמיה ובמדיניות החינוכית – הוא ביטוי לקונפליקט: יש הטוענים שצריך להרכין ראש ולא לפעול מול תופעות של גזענות, ויש שנאבקים על זכויות אדם באופן בלתי מותנה. האחרונים יכולים להצליח בתנאי שילמדו להיות בעלי חוסן במצבי קונפליקט.

שתי שאלות קריטיות שמעסיקות מורות ומורים רבים שעוסקים בחינוך נגד גזענות הן: "עד כמה אני באמת משפיעה על תלמידיי ותלמידותיי כשאני דנה איתם על גזענות כלפי אחרים בתוך הקבוצה ומחוצה לה?" "עד כמה תפיסות ורגשות שהצלחתי לשנות יחזיקו מעמד מול משבר?" אוסיף עוד שאלה לשאלות חשובות אלה: עד כמה התהליך שהכיתה עברה ביחס לגזענות הוא תהליך של פיתוח חוסן קבוצתי, ולא רק של שינוי אינדיבידואלי של התודעה של כל תלמיד ותלמידה?

להלן אדון בסוגיית החוסן הקבוצתי ואסביר כיצד הוא משפיע על חיזוק העמידה של בני אדם – כחלק מקבוצה – המבטאים בצורות שונות את התנגדותם לגזענות, את תפיסת הסולידריות שלהם ואת רצונם שלא לוותר על תפיסותיהם ורגשותיהם בנדון.

i גישת ה"קפא, הילחם או ברח" מתארת בצורה סכמטית אופנים שבהם בני אדם פועלים מול איום. כמובן שבפועל פעמים רבות דרך הפעולה במקרה כזה מורכבת יותר, ויכולה לערב כמה התנהגויות.

מהו חוסן?

הרוב המכריע של הכתיבה על חוסן נעשה על ידי פסיכיאטרים ופסיכולוגים, הן בהקשר של תהליכי טיפול והן של תהליכי שיקום של פרטים וקבוצות שעברו משברים וטראומות;¹ קיימת גם כתיבה ביחס לחוסן ברמת המדינה או הלאום, נוכח התמודדות עם משברים קשים כמו מלחמה, אסונות טבע או אסונות באחריות בני אדם (כמו צ'רנוביל, דליפות כימיות, זיהום הסביבה ועוד).² מעט מאוד נכתב בנושא ביחס לתהליכים פדגוגיים ולפרקטיקות חינוכיות שיכולות להבנות חוסן בכיתה.

ההגדרות של חוסן המופיעות בהמשך הן ניסיון של כותב שורות אלו לתרגם את המושג ולתרום להבנתו בהקשר החינוכי, וכן להציע מתודולוגיות כלליות לגביו. זאת, כדי לבנות חוסן בקרב תלמידים ותלמידות בכל הגילאים ולשמור על שינויי תודעה שחלו בהם בעקבות התערבותנו החינוכית. במאמר זה המוקד הוא שינויי תודעה שנוגעים למאבק נגד גזענות ואלטרנטיבות למצב הקיים, כגון סולידריות וקבלה של כל ה"אחרים" שבתוכנו או סביבנו.

חוסן כמתודולוגיה של התמודדות עם משברים

חוסן הוא היכולת להתמודד עם משבר בפעם הבאה שיקרה.³ במובן זה, בניית חוסן לא נועדה "לשנות את העולם" ולבנות עולם טוב יותר – למשל בלי גזענות – כי ההנחה היא שייקח זמן רב עד שדבר זה יקרה. מכאן, שעלינו לדעת להתמודד עם המשבר הבא שיגיע, מתוך הבנה שהעולם רווי גזענות. הגדרה זו אינה מייצגת חזון או אוטופיה, אלא מצביעה על דרך שיש ללכת בה, שלעולם אינה נגמרת.ⁱⁱ

חוסן הולך ביחד עם אמפתיה

והשניים הם תאומים זהים.

אדם בעל אמפתיה כלפי

הזולת הינו אדם בעל חוסן.

חוסן כאח תאום של אמפתיה

עמדה או התנהגות המבוססת על התנשאות, האדרה עצמית או קבוצתית או חוסר אכפתיות – אינה חוסן, למרות שפעמים רבות היא נתפסת ככזו. חוסן הולך ביחד עם אמפתיה והשניים הם תאומים זהים: אדם בעל אמפתיה כלפי הזולת הינו אדם בעל חוסן. חוסן הוא היכולת לדאוג לזולת ולהיות אמפתי כלפיו; להבין שכשאני מושיט יד לזולת, אני מחזק גם את עצמי. בראייה כזו, הבנה של חוסן כאגואיזם אישי או קבוצתי באה מתפיסה נרקסיסטית, חסרת חמלה, דאגה, אמפתיה ואכפתיות כלפי האחרים.ⁱⁱⁱ

האמונה והתקווה שהמציאות

תשתנה חיונית ליכולת של בני

אדם לפעול למען שינוי.

אחת מהתופעות שנלוות להיותו של אדם בעל חוסן היא האמונה והתקווה שהמציאות תשתנה. התקווה הזו חיונית ליכולת של בני אדם לפעול למען שינוי;⁴ ייאוש וחוסר אמון ביכולות העצמיות או הקבוצתיות גורמים לבני אדם לוותר על התפיסה והתחושה שביכולתם לשנות את המציאות. משום כך, חלק מהמדיניות של כל מערכת חברתית-פוליטית הרוצה לשמר את המצב הקיים היא למנוע תקווה מבני אדם, הן באמצעות דיכוי ישיר והן על-ידי שכנוע ש"עולם כמנהגו נוהג", ואין כל אפשרות לפתח תקוות לשינוי. הגורליות של תפיסה זו גורמת לשיתוק, וברמת נפשו של האדם לאשמה ולחוסר יכולת לפעול לשינוי הן ברמה האישית והן ברמה הקבוצתית, מתוך תחושה ש"מה שקורה מגיע לי; אני-אנחנו אשמים שזה המצב". בחלק המתודולוגי ארחיב ביחס למודל של התערבות פדגוגית שנאבקת נגד הייאוש ורגשות האשם ובונה תקווה.

כשמדובר במורה או במדריך

או מדריכה, סוכן החוסן

מוביל את התהליך מתוך

מודעות לתפקיד שהוא ממלא.

סוכני וסוכנות חוסן

צורות רבות של בניית חוסן נוסו בהצלחה לאורך שנים. בכולן חשוב קיומו של "אחר משמעותי" או "סוכן חוסן" – אדם שלוקח על עצמו אחריות לפתח חוסן של פרט או של קבוצה. כשמדובר במורה או במדריך או מדריכה, סוכן החוסן מוביל את התהליך מתוך מודעות לתפקיד שהוא ממלא. במקרים אחרים הדבר נעשה בצורה אינטואיטיבית, בדי

ii אדוארדו גליאנו, סופר מאורגוואי, ציטט את חברו בעקבות שאלה של סטודנט ששאל "לשם מה האוטופיה?". חברו ענה: "אני רואה את האוטופיה רחוקה אי שם באופק; אני צועד אליה עשרים צעדים והיא מתרחקת עשרים צעדים. אני צועד עוד עשרה צעדים והיא מתרחקת עוד עשרה צעדים. אז לשם מה האוטופיה? כדי לצעוד".

iii הכוונה אינה לחוסן אישי נפשי, אלא להתנהגות חברתית של אהבה עצמית והתעלמות מאחרים (אם כי יהיו אלו שיצינו שהדברים קשורים).

בני משפחה או קרובים משמעותיים. סוכני וסוכנות החוסן השפיעו על חיינו לאחר שהפנמנו את המסרים שלהם, ולא תמיד אנו זוכרים מה המקור לתפיסה ולתחושה שאותם מסרים השרישו בנו. לדוגמה, דימוי עצמי גבוה יכול לנבוע מאמירות ששמענו בילדות בצורה ישירה או עקיפה מפי מורות ומורים או בני ובנות משפחה; אנו לא נזכור בהכרח חלק מהדמויות הללו, אולם הפנמנו את האמירות המעודדות ואת השמחה שהן גרמו לנו, ואת האופן שבו הם השפיעו על חיינו. סוכנות וסוכני חוסן הן דמויות מרכזיות בסיפור האישי ופעמים רבות גם בסיפור הקבוצתי שלנו – כיתה, תנועת נוער, משפחה; ככל שסוכנת או סוכן חוסן מודעים לתפקידם ולצורות ההשפעה שלהם על בני אדם, ביכולתם להוביל תהליך של פריחה אישית וקבוצתית ביתר הצלחה.

חוסן כאמון בבני אדם

סוכן החוסן חייב לצאת מנקודת מוצא שיש לו אמון מלא ובלתי מותנה ביכולות של האדם או של הקבוצה לפתח חוסן;⁷ אמון ביכולתם להתמודד עם המשברים הבאים, תוך המשך האמונה בעצמם למרות המכות והפצעים. ללא מתן אמון, ללא הבנה של הקושי לשנות תודעה, ללא אמפתיה כלפי האנשים והקבוצות שאיתם אנו עובדים – לא יכול לחול שינוי. אם אמונם של סוכנת או סוכן חוסן באדם מתערער, הדבר פוגע ביכולתו של אותו אדם, שבצורה מודעת ובלתי מודעת ירגיש את ההסתייגות ואת הספק. כסוכני חוסן אנו מאמינים בבני אדם ומסייעים לבנות להם חוסן, אולם הם אלו אשר יצטרכו להתמודד בעצמם עם המשברים הבאים. חשיבותו של סוכן החוסן בתהליך היא הימצאותו בזיכרון של אותם בני אדם והאמונה שהוא ביסס אצלם ביכולתם להתמודד.

ללא מתן אמון, ללא הבנה של הקושי לשנות תודעה, ללא אמפתיה כלפי האנשים והקבוצות שאיתם אנו עובדים – לא יכול לחול שינוי.

חוסן בתהליך קבוצתי

לחוסן אישי או קבוצתי של בני אדם יש עליות ומורדות. במצבי משבר אנו סובלים, חרדים, נכנסים למצבי הישרדות, מתפללים לטוב יותר. לא כולנו פועלים באותה צורה: יהיו כאלו שיפלו מול כוח המשבר, ויהיו כאלו שינסו בכל כוחם לצאת לדרך חדשה. קבוצה מסוגלת להתמודד ביתר קלות עם משבר ולצלוח אותו, כיוון שהיא מסוגלת לפתח חוסן קבוצתי, ובאמצעות סולידריות ותמיכה הדדית בין החוליות החלשות והחזקות בתוכה לאפשר לחבריה להתמודד עם משבר ביחד. במקום המשפט "תהיה חזק, תתמודד" ששמענו בילדותנו, עלינו ללמד את ילדינו, תלמידותינו ותלמידינו ש"נהיה חזקים ביחד" מאפשר הרבה יותר חוסן בהתמודדות.

בדרך כלל, ההגמוניה הפוליטית, החברתית וגם החינוכית בונה על שיטת "הפרד ומשול" כדי לשלוט: במצבי דיכוי, או רצון בהפנמה של תפיסה דכאנית ו/או גזענית, המייצגים את תפיסת העולם ההגמונית ירצו להפריד בין קבוצות ואנשים כדי שלא יצברו כוח ולא יוכלו לתמוך אחד בשני. מורה, כסוכנת חוסן של כיתה, יכולה לבנות חוסן קבוצתי ולא רק אינדיבידואלי; כך, התלמידים והתלמידות יוכלו להתמודד עם המשברים הבאים כקבוצה ולא רק כפרטים, לשמור אחד על השנייה, לתמוך זה בזו ולהיות ערניים לפגיעות של כל אחד ואחת.

מורה כסוכנת חוסן של כיתה יכולה לבנות חוסן קבוצתי ולא רק אינדיבידואלי. כך, התלמידים והתלמידות יוכלו להתמודד עם המשברים הבאים כקבוצה ולא רק כפרטים.

כסוכני וסוכנות חוסן אנו מחויבים לתמוך בהתפתחות הסולידריות ביחס לכל סוגיה שבה אנו רוצים לדון. כשאנו משתמשים בדיקטיקה של הקשבה פעילה ודיאלוג בין-אישי כדי לשנות עמדות, עלינו להיות ערים למצבים ולתהליכים שמחזקים את הדיאלוג האנטי-גזעני בשיח הקבוצתי. על מנת ששינוי עמדות ורגשות גזעניים של תלמידים ותלמידות כלפי אחרים בכיתה יחזיק לאורך זמן – על הקבוצה לבנות חוסן קבוצתי, שיסייע לה לשמור על הקולות האנטי-גזעניים, בייחוד ברגעי משבר.

במצבי סכסוך לאומי כמו זה הישראלי-פלסטיני, ובמיוחד בעת משברים אלימים, קבוצות חד-לאומיות נוטות להסתגר בתוך עצמן. זהו מנגנון הגנה קבוצתי, שגורם לחברות וחברי הקבוצה לחוש שהם חייבים לשמור על הקבוצה שלהם לפני שיתחשבו בצד השני. כך, החוסן של אותה קבוצה מופנה ל"סגירת שורות" לצרכי הגנה, ריאלית או מדומה, תוך תפיסת המציאות כדיכטומיה של "טובים" ו"רעים" והתעלמות ממורכבות המצב המשברי: מהסבל של הצד השני, מהאלימות מהצד "שלנו", מההטרונגויות בתוך כל צד וכדומה. אולם למעשה, מנגנון זה מכרסם ברמת החוסן של הקבוצה, כיוון שהוא פוגע ביכולת של חבריה וחברותיה לדון לעומק במורכבות ובסתירות הפנימיות הכרוכות בהכרח בראייה דיכטומית, ולהתמודד עם הקשיים והמתחים הנלווים למשבר, בתוך הקבוצה וכלפי חוץ; זהו לא חוסן, אלא עטיית מסיכה שמאפשרת לקבוצה לברוח מההתמודדות ממשית עם המשבר. דוגמה קיצונית להעדר חוסן קבוצתי בהקשר זה היא מצב של "סגירת שורות" מאחורי מנהיג סמכותני וכניעה לתפיסות גזעניות ולדרכי פעולה אלימות, תוך ויתור על האינדיבידואליות של חברי וחברות הקבוצה.

חוסן קבוצתי נמדד ביכולתה של קבוצה להתמודד עם משברים קשים, תוך התמודדות עם סתירות פנימיות, עם קולות שונים ועם עמדות שמוקצנות. משבר שמתחולל בעת תהליך הבניית החוסן הקבוצתי הוא אירוע משמעותי בחיי הקבוצה, שדורש התייחסות עמוקה. נדרשת במהלכו התמודדות של כלל חברי וחברות הקבוצה – הן אלה שנוקטים בגזענות והן אלה שנפגעים ממנה – עם המועקות, חוסר האמון וחוסר האונים נוכח מכות המציאות. גם אם הקבוצה מגובשת בתוכה ומבטאת סולידריות לכלל חבריה וחברותיה, אין הדבר פוטר אותה מאחריות למציאות גזענית שמתרחשת מחוצה לה. מציאות זו תדפוק בדלתות ובחלונות בכל עת, תאיץ את הסתירות הפנימיות שמערערות על תפיסת ההומוגניות של הקבוצה, תפריע לה, תערער את ביטחון החברות והחברים בה, וכמובן תפגע בחוסן שלה.

חוסן והצבת גבולות ברורים

חוסן קבוצתי נבנה על בסיס של גבולות שיח והתנהגות ברורים, שמציבים סוכן או סוכנת החוסן לתלמידיהם ותלמידותיהם: על מה אפשר לדון או להתווכח, על מה אפשר לחלוק, מה אי אפשר לומר ולעשות. מטרתם

חוסן קבוצתי נבנה על בסיס של גבולות שיח והתנהגות ברורים, שמטרתם חיזוק הסולידריות בתוך הקבוצה.

של גבולות אלה היא חיזוק הסולידריות בתוך הקבוצה. למרות שנולדנו ביולוגית להיות סולידריים,^{iv} הפנמנו את המסרים החברתיים שלימדו אותנו להיות ייחודיים על חשבון אחרים. דוגמה מובהקת לכך היא התחרויות במערכת החינוך: תלמידות ותלמידים מצויים בתחרות על תשומת הלב של המורה, על ציונים, על ענישה. אופן למידה שמעודד תחרויות נתפס כה מובן מאליו במערכת החינוכית ומושרש בה כה עמוק, שכאשר מורה רוצה להתנהג בצורה שונה, תלמידים ותלמידות פוסלים זאת ומתקשים להתמודד עם השינוי של ההתנהגות המוכרת: "למה המורה מתייחסת לכולם אותו דבר?", "מה עם זכויות היתר שלי כתלמידה מצטיינת?", "למה היא לא מפרידה בין אשכנזים ומזרחים, בין בנות ובנים, בין יהודים וערבים, בין ה'חנונים' וה'קולים'?", "למה היא לא רוצה שנלשין על ילדים אחרים? למה היא מחייבת אותנו כקבוצה לקחת אחריות על ההתנהגות של כולם?". חוסן מחייב אחריות קבוצתית ולא רק אינדיבידואלית, ולכן על סוכן החוסן להציב גבולות ברורים של שיח והתנהגות.

הנושא של הצבת גבולות מחובר היטב לסוגיית השיח על גזענות ולהתנהגות גזענית: קשה מאוד ללמוד להיות קשוב ל"יריב" או לאדם שמייצג את "האחר", הן כי הוא מערער על הפריבילגיות שלי, והן משום שהוא מבטא נרטיב אחר, מאיים. מאידך, גם על מציג הנרטיב האלטרנטיבי חלה חובה לשמור על כללי ההקשבה, גם אם קשה לו והוא מוחלש, כדי לא להפוך את הדיון לשיח של חבטות. שיח סולידרי אינו מעלים את הסתירות הפנימיות בקבוצה, את הנסיגות, או את הרצון להיות "סוכן" של הצד שכנגד – הוא מנסה לחזק את החוסן הקבוצתי.

חוסן וביקורת המציאות

חוסן נבנה על בסיס של למידה ביקורתית, שעוסקת בביקורת המציאות. כל שאלה והערה שמערערת על הנחות יסוד ומבקרת את המציאות יכולה לתרום לשיח הסולידרי, גם אם היא מקשה על הכוח של המובן מאליו, הידוע והמוכר. ביקורת המציאות מאפשרת לנו להתמודד טוב יותר במצבי משבר, כי באמצעותה אנו מתמודדים ביחד עם סוגיות קשות, מעזים לערער את אזורי הנוחות הרגשית שלנו, ולומדים להרגיש ולחשוב "מחוץ לקופסה". כמו כן, ערעור על המוסכמות המובנות מאלוהן מאפשר לחברי ולחברות הכיתה להעמיק יותר, לחשוב בצורה יצירתית ולהרגיש את חופש המחשבה שמעניק לנו הדיאלוג הקבוצתי. כך, הלמידה הביקורתית מערערת על עוד אחת מסיסמאות המובן מאליו החברתי: "ככל שאני יודע פחות על דברים שאיני מעמיק בהם, כך אני מרגיש יותר בטוח: לא מאתגר, אבל גם לא מאתגר". אין חשוב מאשר להודות בחוסר הידע שלי: "אני יודע שאני לא יודע ועלי ללמוד ולחקור עוד" – לא מתוך צניעות או בעקבות דיכוי מצד אחרים, אלא מתוך הבנה של המובן מאליו החברתי/חינוכי.⁸

חוסן ושינויים בהקשר

נקודת המוצא של תהליכי הבניית חוסן על-ידי סוכן או סוכנת חוסן היא שלרמת החוסן יש עליות ומורדות, בהתאם לשינויים במציאות ובהקשר; אין אדם או קבוצה ששומרים על אותה רמת חוסן בכל עת. בעלי

^{iv} מבחינה ביולוגית הילוד האנושי תלוי במשפחתו לאורך שנים ארוכות. הוא תופס בכל חושיו שזהו הצורך של כל הילדים ושל כל המבוגרים שמסביבו. האדם נולד לתוך קולקטיב, קבוצה אנושית, ותלוי בה לשגשוגו בחיים. מכאן שישנה סתירה מהותית בין היות האדם חלק בלתי נפרד מקבוצה או קבוצות לבין האינדיבידואליזם והתחרות הפרטנית בתוך החברה שלנו. לדבר זה השלכות רבות על החוסן ועל הפגיעה בו, ועל היכולת האנושית ליצור רצף של חוסן בתוך קבוצה/חברה.

חוסן גבוה מאוד יכולות ויכולים להשתמש בזיכרונות ובלמידה קודמת כדי להחזיק מעמד מול המכות של המציאות, אבל החלקים החלשים יותר בקבוצה עלולים להישבר ולסגת. מסיבה זו, על סוכן או סוכנת החוסן ללמד את הקבוצה לשמור על כל האנשים בתוכה, ולתמוך בהם כשהם מתחילים לסגת וליפול.

בסוגיית הגזענות נסיגה כזו יכולה לבוא לידי ביטוי בצורות שונות: התעלמות בעת שיח גזעני ומפלה, הורדת הראש כשתוקפים את אלו שחושבים ומרגישים כמוני, או שינוי רמת המחויבות של האינדיבידואל למאבק נגד הגזענות. אותו אדם ירגיש תחושת רווחה ברגע שלא יצטרך להתעמת, שיוכל לשתוק, שיוכל להיות במצב שאחרים יתעלמו ממנו. להקלה זו שני מקורות: הישרדות – חוסר רצון להיות באופוזיציה מאימת; ופחד – אפילו פיזי – להיות בעמדה שונה מחלק מהקבוצה. ניתן לראות זאת באופן קבוע באינטראקציה של הכיתה כקבוצה, כשתלמידות ותלמידים מתעלמים מהערות גזעניות ומפלות כלפי עצמם או כלפי חבריהם, רק כדי לא להתעמת עם הצעקנים והבריונים. באמצעות שתיקה אנו מגנים על עצמנו, אבל בה בעת אנו מודעים לתחושת האשמה שפוקדת אותנו על כך שאנו משתפים פעולה עם המובן מאליו החברתי בכיתה. חוסן פירושו לא רק לשנות את תודעתם של כלל התלמידים והתלמידות, אלא גם לחזק את אלו שחוששים להרים קול נגד מעשה או דיבור גזעני.

חוסן ואפיגנטיקה

חוסן אינו נטייה גנטית שנולדים איתה או שלא; חוסן נלמד במהלך החיים ונרכש תוך כדי צבירת ניסיון והתמודדות עם טראומות ומשברים. במובן זה, זוהי תופעה אפיגנטית. עם זאת, הטראומות המצטברות וחוסר האונים, למשל מול קונטקסט גזעני, צוברים כוח בנפש האדם והקבוצה וגורמים לנזקים קשים.⁹ דיכאון במובן הרחב ביותר של המילה, דימוי עצמי נמוך, תחושה שהגורל קבע מראש את דרכי בעולם¹⁰ ותחושת אשמה קשה ומשתקת¹¹ הם פועל יוצא של היעדר חוסן. אנו רואים זאת הן באוכלוסייה המבוגרת והן בקרב ילדים ונוער, הן במצבי טראומה בעקבות אסונות או מלחמות, והן בחיי היום-יום ה"רגילים".¹² בהקשר זה, הבניית החוסן של קבוצות שגם כך הן מוחלשות – אינה בגדר מותרות כי אם הכרח קיומי, שכן חוסן כלפי מתקפות גזעניות הכרחי לבריאותו הנפשית של האדם.

מתודולוגיה של הבניית חוסן: "שיחה מקדמת תקווה"

המתודולוגיה שתואר להלן נוסדה לאורך שנים עם תלמידים ותלמידות, מורים ומורות, סטודנטיות וסטודנטים, מדריכות ומדריכים, עובדים ועובדות סוציאליות וקהילות. היא פרי ניסיונם המצטבר של אנשי ונשות חינוך רבים שעסקו ועוסקים בבניית חוסן, בהעלאת הדימוי העצמי, בדחיפה מוטיבציונית ובאמונה ביכולות של אוכלוסיות מוחלשות, מדוכאות ובסיכון. אפשר להשתמש במתודולוגיה זו הן ברמה האינדיבידואלית והן ברמה הקבוצתית, כשההבדל יהיה בעומק הדיאלוג ובריבוי הקולות.

המתודולוגיה המוצגת כאן מבוססת על תורת הייחוס של ברנרד ויינר,¹³ הטוענת שבני אדם מייחסים את יכולתם להתמודד עם משברים לכל מיני סיבות, חלקן חיצוניות להם, שעליהן אין להם שליטה, וחלקן פנימיות, שעליהן יש להם לכאורה שליטה. ויינר חקר בעיקר את התהליכים ההנעתיים בלמידה. נציג כאן מודל המאפשר לקיים תהליך של בניית אמונה ביכולות של האדם והקבוצה להניע לשינוי, ובכך להבנות חוסן.

למורים ומורות תפקיד מרכזי בתהליכים הנעתיים של תלמידים ותלמידות. מורה היא סוכנת שינוי באופן מבני, וככזו היא גם סוכנת חוסן. תפקיד המורה כמחנכת חשוב משל כל המבוגרים האחרים על ילדים ונוער; בעוד היחסים עם ההורים והמשפחה המורחבת מותנים בנסיבות ביוגרפיות, המורה נתפסת בעיני הילדים והנוער כ"אובייקטיבית" יותר ביחס אליהם. כמוכן, אליה וקוץ בה: מצד אחד המורה יכולה לחזק את ההנעה הפנימית ואת התחושה הרגשית הטובה (well being) של תלמיד או תלמידה, אך מצד שני היא יכולה גם להעמיק את התיוג כלפיו. ההתייחסות כאן תהיה ליכולת של המורה להניע תהליך של חוסן שמעורר תקווה.

בני אדם מייחסים לאמונה שלהם בעצמם וליכולתם להיות בעלי חוסן ארבע סיבות מרכזיות: מזל/גורל; חוכמה; קושי בהתמודדות; והשקעה בתהליך.

למורים ומורות תפקיד מרכזי בתהליכים הנעתיים של תלמידים ותלמידות. מורה היא סוכנת שינוי באופן מבני, וככזו היא גם סוכנת חוסן.

4 צירי חשיבה ורגש ביחס לתקווה עתידית



מזל / גורל

המזל, או הגורל, הינו הגורם המרכזי הנמצא מחוץ לשליטתנו. כל דיכוי של בני אדם מבוסס על תפיסות דטרמיניסטיות, לפיהן ה"מזל" וה"גורל" קבעו את היכולות שלנו, את חיינו, את היכולת שלנו להתמודד.⁴⁴ יכולת השינוי של בני אדם או של קבוצת אנשים נובעת מאמונתם ביכולת שלהם לשלוט על חייהם. מכאן, שאמונה בגורל היא גורם משתק: מוקד השליטה החיצוני הזה מתורגם לחוסר אונים, לשקיעה, ולחוסר אמונה עצמית.

לבני אדם סיבות רבות להאמין בגורם החיצוני הזה, שאינו ניתן לשליטה. אחד ההסברים החוזרים ביחס לבני אדם שתויגו כלא מוצלחים, הוא הרקע שלהם: הרבה מאוד אנשים עם עבר של עוני, של השתייכות לקבוצות מיעוט, של "תיוג", יאמרו שהסיכויים שלהם בחיים היו מראש בלתי ניתנים לשינוי, בגלל הרקע שלהם. המובן מאליו החברתי, ופעמים רבות גם החינוכי, נוטה לקבל את אותו דטרמיניזם. כך מתויגים ילדים וילדות מגיל צעיר כלא מוצלחים בגלל הרקע המשפחתי, העדתי, הלאומי או אחר. המסרים הגלויים והסמויים המקבעים תפיסה זו גורמים לנזק רב, לפעמים למשך חיים שלמים.

עצם ההשתייכות לקבוצה שנמצאת תחת דיכוי מהווה נקודת מוצא שאין עליה שליטה. המקריות בחיינו היא גורם חשוב, אולם לא היא זו שקובעת את יכולות ההתמודדות שלנו. אדרבא – מטען החוסן הקיים באדם, למרות משברים וטראומות מקריים הנופלים עליו ופוגעים בו, הוא אשר מאפשר לו להתמודד עם מצבים אלו וגם לצאת מהם מחוזקים. כלומר, היכולת שלנו בחיים אינה מבוססת רק על מקריות, אלא גם על היכולת שלנו להתמודד, אף במצבים של מקריות.

יש להבחין בין אמונה בגורל ובמזל לבין אמונה דתית. לפי המחקר, אמונות דתיות דווקא נוטות לחזק את רמת החוסן של בני אדם.⁴⁵ מעבר לכך, אף אחת מהדתות המונותאיסטיות אינה טוענת לגורל קבוע מראש, אלא מותירה את הבחירה בידי האדם, שבוחר את דרכו בצד אמונתו באל ו/או בשליחו. קיום מצוות אינו שולל את בחירת האדם, גם אם המצוות הללו נקבעו מראש. דוגמה בולטת לכך היא שביום כיפור, שבו יהודים מאמינים מבקשים מהאל רחמים, יכול האל לסלוח להם רק על מעשים שלא כדין בין האדם לאלוהות, אבל לא על עוולות של האדם כנגד חברו – תחום שבו לאדם בחירה מלאה.

בסופו של דבר, כולנו אחראים על גורלנו. היחידים הפטורים מאחריות לגורלם בחברה האנושית הם הילדות והילדים הקטנים, שעדיין לומדים את כללי העולם. אנו המבוגרים מלמדים אותם על הטוב ועל הרע, על המותר והאסור, וכך נותנים להם יכולת הבנה וגם בחירה במעשיהם.⁴⁶ לעומת זאת, התייחסות לבני אדם מבוגרים מדוכאים כאל ילדים בתהליכי למידה על העולם – היא צורה של תיוג. כך למשל, בקולוניאליזם הישיר או העקיף, באפרטהייד או במצבי דיכוי מחפירים, השיח של המדכאים כלפי ה"ילדים" מנמיך ומתייחס אליהם כאל חסרי בינה, חסרי אחריות, כמי שזקוקים למישהו חיצוני כדי לשלוט בהם ו"ללמד" אותם מהם החיים ואיך עליהם להיראות ולהיות. כל התייחסות של הקטנה או הנמכה של אותם בני אדם עלול להפוך אותם לכלים חסרי אונים וחסרי יכולת לשנות את המציאות. עם זאת, גם במצבי קיצון כמו דיכוי מובנה, כיבוש וסכנת חיים – האדם יכול להכריע ולהשפיע על גורלו.



חוכמה: בין דימוי עצמי ומציאות

במושג חוכמה אנו מתייחסים לרמת האינטליגנציה של אדם, מושג שהפך להיות יותר ויותר מעורפל עם השנים בעקבות מחקרים המוכיחים שיש ריבוי אינטליגנציות וצורות שונות לביטויין.⁴⁷ כמו אינטליגנציה

⁴⁴ נזכיר כאן שילדים לומדים על-ידי חיקוי של יחסים בתוך המשפחה הגרעינית והמורחבת, ולכן גם האתיקה והבחירה ברובן אינן נלמדות על-ידי איסורים, אלא באמצעות חיקוי המבוגרים. החיקוי רגשי ובונה יחסים של אמפתיה ושל אהבה; רק לאחר מכן מגיעה הרציונליזציה. ילד אמנם יכול ללמוד אהבה, חמלה ואמפתיה במסגרת המשפחה מבלי לקשר זאת עם זרים, אולם זהו הבסיס שעליו אפשר ללמד ילדות וילדים לאהוב אחרים, לכבד אותם ולהיות אמפתיים כלפיהם. תפקידו של סוכנות וסוכני החוסן הוא לבנות חוסן על בסיס המודל שנבנה בתחילת החיים.

קוגניטיבית, חברתית, רגשית, אומנותית ועוד. הללו יבואו לידי ביטוי באדם כל עוד לא מדכאים אותן, כך שמדובר על סוגיה אפיגנטית. השפעת המבנה הגנטי על האופנים שבהם האינטליגנציה של אדם תבוא לידי ביטוי תלויה באופן שבו ההקשר המשפחתי והחברתי יעודד או ידכא אותה. למשל, ילד או ילדה עניים שחולמים לנגן בכלי נגינה שהם אוהבים מאוד את צליליו, ומשפחתם לא מסוגלת לרכוש להם את אותו כלי – אהבתם תישאר תיאורטית ותדוכא. גם אם יש לאותו ילד או לאותה ילדה את הפוטנציאל הגנטי להתפתח בתחום הנגינה, הם לא יוכלו לעשות זאת בגלל ההקשר המשפחתי.

רוב האנושות נמצאת בעקומת האינטליגנציה המאפשרת הבנה של המציאות, יצירתיות ופעולה בעולם. השוני בינינו הוא על בסיס ההקשר האפיגנטי שלנו. בקונטקסט חברתי ופוליטי גזעני, הפרשנות של השוני בינינו תשמש להאדרה של אלו שנתפסים כיותר חכמים לעומת אלו שנתפסים כבורים, מטומטמים או חסרי יכולת. ההגמוניה החברתית-פוליטית משתמשת בהיררכיה גם כדי להאדיר חלק מהאינטליגנציות לעומת אחרות. הדבר בא לידי ביטוי משמעותי במערכת החינוך, בה ההצלחה בתחום המתמטי/מדעי הפכה מזמן לגורם שקובע במידה רבה את עתיד הילדות והילדים. זאת, במקביל להנמכה בערכן הנתפס של אמנויות, מדעי הרוח, מיומנויות חברתיות, מיומנויות פיזיות (ספורט) ועוד.

מסרים של חוסן שאנו מקבלים מהסביבה גורמים לביטחון עצמי גבוה, ואילו מסרים המנמיכים אותנו ואת היכולות שלנו גורמים להפחתת האמונה ביכולת שלנו להתמודד. הבניית החוסן יוצאת מנקודת מוצא שלכל אדם ולכל קבוצה יש אינטליגנציה מספקת כדי להתמודד עם המציאות ועם הסוגיות הקשות שמשברים וטראומות גורמים לנו. כדי למנוע יחסים מפלים וגזעניים נדרש מטען של אינטליגנציה רגשית וחברתית שיאפשר לראות את האחרים כשווים.⁴⁷



גם כאן, המסר הוא של שותפות ושל סולידריות: כולנו חכמים וכולנו יכולים להתמודד עם המשבר, כולנו מסוגלים לבנות חוסן. לסוכן החוסן – מורה או מדריכה – תפקיד מרכזי בעידוד הפרטים שאינם נתפסים בקבוצה כמובילים או כבעלי דעה חשובה. סוכן חוסן נמנע מכל ביטוי של האדרה כלפי אלו שבגלל התנהגות, ציונים או תיוגים נחשבים טובים או חכמים יותר בקבוצה. התפיסה מאחורי בניית החוסן היא שכל אחד ואחת בקבוצה מייצג חוכמה בצורה שונה, וכי הקבוצה כקולקטיב מייצגת חוכמה משותפת.

קושי רגשי ומשימתי

ההתמודדות שלנו מול משבר או טראומה תלויה ברמת החוסן שלנו, בביגורפיה שלנו ובהיסטוריה החברתית והפוליטית שאנו שותפים לה. הקשיים שצברנו וחוסר הוודאות ביכולות שלנו קובעים את רמת החוסן ההתחלתי ואת התגובות שלנו. ככל שההקשר החברתי קשה יותר – כזה של אפליה, גזענות, דיכוי ותיוג – כך נקודת המוצא שלנו תהיה מאתגרת יותר. מול קונטקסט של גזענות מבנית תגובתנו עשויה לכלול ביטויי זעם, כולל ונדליזם, וחוסר יכולת להתמודד, למשל בשל דיכאון קיומי. ברמה הקבוצתית נוכל להתמודד טוב יותר אם מישו מהשותפים או השותפות שלנו יקח על עצמו את תפקיד סוכן החוסן, גם בלי להבין באופן מודע מאיפה נובע כוחו. תפקיד המנהיגות של סוכנת או סוכן החוסן, המודע והלא מודע, הוא אשר מאפשר לאינדיבידואלים להתמודד מול משבר.

אסביר זאת בהקשר של גזענות, ואתחיל בנקודת הסיום: לאחר ביצוע תהליך של שינוי תודעה בקבוצה של תלמידים ותלמידות, סטודנטיות וסטודנטים או אחרים, אנו עוזבים אותם בתקווה שהשינוי יהיה מספיק חזק כך שלא תהיה נסיגה בעמדות וברגשות. השאיפה היא שאותה קבוצה תוכל להמשיך להתמודד עם תופעות של גזענות במציאות, גם אם ביכולת ההתמודדות שלה תהייה עליות וירידות. לשם כך, לא מספיק לשנות תודעה, אלא יש גם לתת כלים לחוסן, שבידם לתרום להמשכיות של אותה תודעה. אותו חוסן אינו יכול להיות טוטלי ולא ניתן לחסל באמצעותו את הגזענות המבנית; יש להתמודד באמצעות צעדים קטנים שיאפשרו לנו להחזיק מעמד גם כאשר הגלים הגבוהים של הצונאמי הגזעני ישטפו אותנו.

לאחר ביצוע תהליך של שינוי תודעה בקבוצה, אנו עוזבים אותה בתקווה שהשינוי יהיה מספיק חזק כך שלא תהיה נסיגה בעמדות וברגשות; בשאיפה שהקבוצה תוכל להמשיך להתמודד עם תופעות של גזענות במציאות. לשם כך, לא מספיק לשנות תודעה, אלא יש גם לתת כלים לחוסן.

ניקח דוגמה של נערות ונערים אתיפים שעברו במסגרת בית הספר תהליך של שינוי תודעה ביחד עם חבריהם וחברותיהם ה"לבנים". הם התחזקו, מרגישים בטוחים יותר, ויכולים להתמודד עם הסיבות שגורמות לגזענות נגדם ולתיוג שלהם. אבל המציאות של הגזענות המבנית לא משתנה: הם מסיימים לימודיהם בכיתה המוגנת, ממשיכים בדרכם ומגלים שהעולם שמעבר לכיתה ממשיך להיות גזעני – באקדמיה, בעבודה, במכולת, כלפי ילדיהם ועוד. הדרך לסייע לאותם נערים ונערות לטווח ארוך היא הבניה של חוסן, מתוך הבנה שהכיתה היא רק חלק מהמציאות. עליהם להתעשת מהמכות שהם מקבלים כדי להתמודד ולא לסגת; עליהם לפרש את המציאות ולהתעמת איתה. אולם, פעולה כזאת אינה יכולה להיות מבוססת אך ורק על חזון כללי נגד הגזענות כלפיהם; חלק מהעשייה שלהם חייבת להיות ממוקדת, משימתית, צעדים קטנים של סלילת דרך של מאבק נגד הגזענות מול הקשיים שבהם הם נתקלים, שאנו כסוכנות וסוכני חוסן יכולים לבדוק ביחד כל שבוע או שבועיים. משימות כאלה יכולות לעסוק בצורת דיבור וניסוח משפטים; התמודדות עם תוקפנות מהצד הגזעני; יכולת לבלום ולשנות, ואפילו במקצת, את ההקשר; יכולת אסרטיבית; ולבסוף יכולת להחזיק את הזעם ולהפכו לכלי עבודה. לא חלילה כדי "לאהוב את כולם", שזו עוד צורה של הקטנת הגודל הממשי של הפגיעה, אלא כדי להפנים שהמאבק ארוך, שקושי רגשי או משימתי הוא תמיד מנת חלקו של כל מי שנאבק נגד עוולות העולם, וכי צבע העור הכהה מנכיח את הגזענות של האחרים.



סוכן החוסן משנה את מיקומו מול האדם או הקבוצה שאיתה הוא עובד, מ"אנחנו" – ל"אני כאן כדי לעזור" לקבוצה ו/או לאדם בכל עת. הוא תופס מקום של הובלה מודעת כדי לתת לאנשים את המרחב להתמודד, מתוך ידיעה שהם לא לבד. כאחד מכולם סוכן החוסן הוא חלק מהתהליך, בתפקיד הובלה; הוא לוקח את האחריות בתהליך אך אינו מחליף את האנשים בקבוצה: באחריותם להתמודד בעצמם, לצבור ניסיון, וגם ללמוד מטעויות.

השקעה

לקיחת אחריות, משימתיות ומוטיבציה הן ביטויים של שיא החוסן אצל בני אדם המתמודדים עם משבר. כדי להגיע לתוצאות אלה, חשוב להשקיע בבניית חוסן. על מנת לעשות זאת, סוכנת או סוכן החוסן אחראים לבדוק ביחד עם האדם או עם הקבוצה מהן המשימות שהם מסוגלים לקחת על עצמם לטווח קרוב, בדיאלוג עם המטרה הגדולה יותר שנקבעה, שמחולקת לפיסות קטנות של הצלחה; רק בצורה כזו ניתן להתמודד עם משבר. לא רק החזון והאוטופיה מניעים אותנו, אלא היכולת שלנו לצעוד צעדים מדודים, מתוך הבנה שבכל צעד אנו מתאמצים ולומדים על עצמנו הן את הצדדים החיוביים והן את החולשות: במה אנו יכולות ויכולים להיות בטוחים שנצליח ובמה לא? האם נעמוד בלוחות הזמנים שקבענו? האם נבצע את המשימה במלואה? גם כאן, כסוכני וסוכנות חוסן אנו מכריזים על עצמנו כמובילי התהליך, שזמינים לסייע בכל עת. על-פי הסכם מוקדם בין הצדדים, סוכני החוסן בודקים את ההתקדמות של האדם או הקבוצה בזמנים מדודים, למשל מדי שבוע או שבועיים. הבדיקה אינה הערכה שלילית; אם האדם או הקבוצה לא ביצעו את המטלה כפי שהוסכם, סוכנת או סוכן החוסן יבדקו ביחד עם נשוא החוסן את הסיבות לכך, ויסייעו להניע מחדש את התהליך. המסרים הם שאין התמודדות והשקעה ללא קשיים בדרך; כולנו יכולים להיכשל במהלך ההתמודדות וגם להתחיל מחדש. הטעויות שבדרך הן פועל יוצא של הנעת החוסן.

בני אדם מסוגלים לקחת על עצמם משימות קשות ביותר, ועלולים ליפול דווקא לקראת הסוף, בדומה לרצי מרתון ומטפסי הרים שנכנעים ללחץ הנפשי והפיזי לקראת סוף הטיפוס/הריצה בשל אובדן האמון העצמי, למרות האימונים וההבטחה של ההצלחה בסוף. כבני אדם, אנו יכולים להצליח, אך גם להיכשל. כסוכנות וסוכני חוסן אנו מחויבים לספק את כל המענים שבידינו כדי לתת לכל אדם או קבוצה את הדחיפה המתאימה, שתסייע לא להירתע ולחזור שוב על אותה פעולה. השוני שקיים בין בני האדם יבוא לידי ביטוי גם בתהליך הבניית החוסן, נוכח יכולת ההתמודדות השונה של כל אדם עם משברים קטנים וגדולים.

בהתמודדות מול תופעת הגזענות אנו רואים נסיגה כזו בכל פעם שאנו מנסים לאתגר את הקבוצה עם משימה. דוגמה אחת שזכורה לי היטב מלפני שנים רבות היא של מחנה של נערות ונערים פלסטינים

מהגדה המערבית, עזה וירושלים המזרחית ונערות ונערים ישראלים יהודים. כל המשתתפים והמשתתפות היו ממשפחות מוחלשות, משכונות עניות, עם דימוי עצמי נמוך. בתחילת המחנה שררה אווירה של חשדנות, שלאט לאט התחלפה באווירה של שותפות ברבדים רבים, של התעניינות הדדית, של רצון ללמידה. ואז, בעקבות הפצצה של כוחות צה"ל בלבנון בה נהרגו אזרחים רבים (במהלך מבצע "ענבי זעם", 1996), מייד האווירה השתנתה: כל אחד הלך

לפניתו, המשתתפים והמשתתפות לא רצו לדבר ביניהם, כעסו אחד על השנייה, הקונפליקט היה גלוי לעין. פקדנו עליהם^{vi} לשבת במעגל, ובעזרת טכניקה מסוימת החניכות והחניכים התחילו לדבר על מה שקרה להם רגשית ואיך זה השפיע על ההתנהגות שלהם. השיחה הייתה קשה, אבל ישראלים ופלסטינים כאחד הבינו שהם מחויבים לקחת אחריות למצב שנוצר, והבינו שהקונפליקט לא נעלם ברגע שנפגשים – הוא מוסיף להתקיים בכל עת, גם בזמן שמקיימים מפגש חברתי חיובי מתוך כבוד הדדי. כלומר, גם אם עברנו שינוי כקבוצה – המציאות סביבנו לא השתנתה ועדיין כוללת קונפליקט, תפיסות גזעניות, תיוגים, ייאוש

וזעם, שמוסיפים להיות חלק מחיינו. השאלה היא האם אנחנו לוקחים אחריות על כך או חוזרים אחורנית למקום המוכר של רחמים עצמיים. החוסן של הקבוצה התחיל, למעשה, להיבנות רק אחרי אותו משבר. לפני כן, זו הייתה קבוצה שעורכת היכרות ומנסה להתמודד עם הקושי של מטעני הגזענות, התיוג והבורות. בניית חוסן איננה עבודה קלה שסוכן החוסן מבצע כבדרך אגב; חוסן הוא ליבו של תהליך ההתמודדות נגד גזענות, כי הוא בונה המשכיות של שינוי התודעה.



סיכום

חוסן קבוצתי – היכולת והנכונות להתמודדות קולקטיבית יצירתית מול מצבי משבר, תוך יחס של אמפתיה וחמלה כלפי האחר – לא נבנה באמצעות מעשה חד פעמי; בנייתו היא תהליך, ואנו מחויבות ומחויבים לתחזק אותו באופן קבוע. בהקשר של גזענות, אפליה, תיוג ובכלל היכולת להתמודד עם מציאות קשה – הזדמנויות לתחזוק החוסן מגיעות כל הזמן, לצערנו הרב; כל יום מביא איתו התמודדות חדשה עם גילויי גזענות ואי-צדק. שיחה המקדמת תקווה היא רק פתיח לדיון מעמיק ולעשייה למען חיזוק החוסן של בני אדם וקבוצות, וכל קבוצה שנקיים בה את התהליך תאתגר אותנו בצורה אחרת.

**סינדרום מטפס ההרים:
כולנו יכולים להיכשל,
כולנו יכולים לנסות שוב.**

חשוב ביותר לזכור שבכל תהליך שאנו מבצעים ומבצעים יש עליות ומורדות, אך לא משנה כמה פעמים נכשלים – יש להמשיך להיות עקביים באמונה שאנו יכולות ויכולים לשנות ויכולים לבנות חוסן. חשוב לזכור מספר סוגיות נוספות בעת תהליך בניית החוסן:

ביטויי אמונה של מורות ומורים ביכולתם של תלמידיהם ותלמידותיהם לשנות את חייהם ולקחת עליהם אחריות, כשהם מגיעים ממקום של אמפתיה וחוסן, מחזקים את התלמידים. על התלמידות והתלמידים להבין שהם לא לבד בתהליך זה, אלא יש לידם אנשים אחרים, כולל סוכנת החוסן, המורה, אשר תומכים בהם בכל עת. המסר הזה חשוב מאוד, גם כאשר אנו נפרדים מאותם תלמידים, כי חלק מפיתוח החוסן הוא הפנמת הדמויות שסייעו לנו במצבי משבר. המסר של לא לוותר על אף אחד ואחת הוא גם אמונה בסיסית של סוכנות וסוכני חוסן, כגון מורים ומורות – שכל אדם חשוב להם – וגם מנגנון של בניית חוסן בקרב המורות והמורים עצמם.

^{vi} המונח "פקודה" הוא חלק מהתהליך שמבצע סוכן החוסן כדי להבהיר את הגבולות של חברי וחברות הקבוצה ביחס למחויבות שלהם אחד כלפי השנייה, ושל הקבוצה כמכלול. לא יתכן תהליך שינוי תודעה ללא קונפליקט בין המציאות שמסביבנו לבין התחושות שלנו בעקבות התערבות של סוכנת או סוכן החוסן. מול משבר בני אדם נוטים לסגת, לא להאמין בכוחותיהם, לסגת מההשקעה. זה המקום לשים גבולות ברורים ולתמוך בתהליך של התפתחות חוסן קבוצתי מתוך מצב הקונפליקט.

המתודולוגיה של בניית החוסן ניתנת להפעלה בכל עת, עם יחידים ועם קבוצות, מגילאי ההתבגרות והלאה, הן בקרב צוותי מורים ומורות והן בקרב תלמידים, תלמידות, סטודנטיות וסטודנטים. חשוב מאוד לטווח הבינוני והארוך לבצע שיחה מקדמת תקווה, כמתודולוגיה - בתחילת הדרך, או בכל מצב שאנו מרגישים שיש צורך בכך כדי לקדם את חוסן הקבוצה או היחידים.

להערכת, חיזוק החוסן אינו מותרות אלא חלק בלתי נפרד מהעשייה החינוכית, במצב בו אנו מגלות ומגלים שנדרש חיזוק הסולידריות בקרב קבוצה ומתוך הבנה שמשברים יופיעו, במוקדם או במאוחר. אנו חיים בקונטקסט רווי קונפליקטים, אשר מזמן לנו מבחנים תכופים. בניית החוסן נועדה לתרום ליכולת שלנו לצאת ממשבר ביתר מהירות, מחוזקים ובעלי תקווה.

1. Cyrulnik, B. (2011). *Mourir de dire: La honte*. Barcelona: Random House Mondadori; Cyrulnik, B. (2015). *Las almas heridas*. Barcelona: Gedisa; Cyrulnik, B. & Anaut, M. (Eds.) (2016). *Resilience: De la recherche à la pratique*. Barcelona: Gedisa
2. Tierney, K. (2014). *The social roots of risk: Producing disasters, promoting resilience*. Stanford: Stanford University Press
3. Sánchez, A.G. & Gutiérrez, L. (2016). *Entrevista a Boris Cyrulnik*. Barcelona: Gidesa
4. Cyrulnik, B. & Capdevile, C. (2017). *Diálogos*. Barcelona: Gedisa
5. Rubio, J. L. & Puig, G. (2015). *Tutores de resiliencia*. Barcelona: Gedisa
6. יאיר, ג' (2006). **מחוייט מפתח לנקודת מפנה**. תל אביב: ספריית הפועלים.
7. Day, C. & Gu, Q. (2015). *Educadores resilientes, escuelas resilientes*. Madrid: Narcea
8. פריירה, פ' (1984). **פדגוגיה של מדוכאים**. תל אביב: מפרש.
9. Cyrulnik, B. (2016). *Los patitos feos*. Madrid: Clave
10. Madariaga, J. M. (Ed.) (2014). *Nuevas miradas sobre la resiliencia*. Barcelona: Gredisa
11. Cyrulnik, B. (2016). *Morirse de vergüenza*. Buenos Aires: Debate
12. גלזר, ה' (17 באפריל, 2019). התאבדות של ילדים קטנים כבר אינן דבר נדיר. למה זה קורה? **הארץ**.
13. Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-573
14. פריירה, פ' (1984). **פדגוגיה של מדוכאים**.
15. Cyrulnik, B. (2018). *Psychoterapie de dieu*. Barcelona: Gedisa
16. גולמן, ד' (2006). **אינטליגנציה חברתית**. תל אביב: ידיעות אחרונות, חמד.
17. גולמן ד' (2009). **אינטליגנציה רגשית**. תל אביב: מטר.