

## "למה, מה עשית בצבא?!" או מיומנה של פסיכולוגית במיל

למרות שהתשובה לשאלה הזו די פשוטה (קצינת הדרכה בבה"ד 1, למי שמסתקרן), ולמרות שכבר עבר כמעט עשור מאז השחרור שלי מצה"ל, לאחרונה אני מוצאת את עצמי עונה על השאלה הזו על בסיס יומיומי. כנראה שזה הדבר הראשון שעובר לאנשים בראש כשהם מגלים שהסיבה שלא הייתי זמינה במשך רוב מבצע "צוק איתן" היא כי הייתי במילואים.

אז כן, שמי מורן, ומעבר להשתייכותי לבנות המין היפה, אני גם מילואימניקית בשירות מילואים פעיל. למעשה שירות המילואים שלי כל כך פעיל שהוא לא פספס אף שנה מתוך שמונה השנים האחרונות, מה שהופך גם אותו וגם את השאלות שמגיעות אחריו לשגרתיים, מוכרים ואפילו די צפויים. כנראה שבגלל זה התחושות החדשות שהציפו אותי כשנקראתי גם השנה אל הדגל, לראשונה בתור מתמחה בפסיכולוגיה שיקומית, תפסו אותי כל כך לא מוכנה. בעוד שבשנים הקודמות המילואים היוו הפוגה מבורכת מהשגרה השוחקת ונתנו הזדמנות לנקות את הראש מטרדות היומיום, הפעם הם הפכו להפסקה פתאומית ולא מוגדרת בזמן של רצף הטיפולים, לאיום מידי על התהליך שנעשה ולמקור בלתי נדלה לחששות. מצאתי את עצמי מוצפת חרדה, שההפוגה היחידה בה הורגשה בזמן המעבר מדאגה אומניפוטנטית ("מה יהיה אם המטופלים שלי לא יסתדרו בלעדיי?!") לדאגה חסרת ביטחון ("מה יהיה אם המטופלים שלי יסתדרו בלעדיי מצוין?!"). כמובן שהעובדה שהמילואים היו בצו שמונה, כלומר בהקפצה מיידית, לא ממש עזרה לי להירגע. לא היה זמן לקיים שיחת הכנה או תיאום ציפיות לקראת היעדרותי, לא הספקתי להציע למטופלים דרכים חלופיות לתקשורת בשעת הצורך ובעיקר לא יכולתי להמתיק את רוע הגזירה במתן מועד סיום מוגדר בו נחזור לשגרה. המציאות החדשה דרשה גמישות ויצירתיות גם ממני וגם מהמטופלים שלי וחששתי שמא לא נעמוד באתגר.

לשמחתי הרבה לא רק שחששותיי התבדו והטיפולים לא נפגעו בעקבות השינוי הקיצוני בסטינג, אלא שהתקופה הזו לימדה אותי שלושה דברים, אשר ילוו אותי עוד זמן רב.

ראשית, גיליתי את הכוח הטיפולי שקיים בתקשורת הכתובה.

לאחר שהתקשרתי למטופלים שלי והסברתי להם את המצב החדש עמו אנחנו נאלצים להתמודד, הצעתי להם ליצור איתי קשר במייל וב-sms, היות ולא תמיד אהיה זמינה לשוחח.

מטופלים מסוימים בחרו להשתמש באופציה זו, ואצל חלקם ניכר שהכתיבה העצימה את יכולת האינטרוספקציה ולעתים אף הובילה לחשיפה עצמית רבה יותר מזו שנצפתה בטיפול. לדוגמא, אחת מהמטופלות שלי השתמשה במייל כדי לשתף אותי לראשונה במחשבות אובדניות שמלוות אותה ושאותן הכחישה במהלך המפגשים בינינו. בשיחת ההמשך בינינו סיפרה שהאפשרות שניתנה לה בעריכת דבריה חיזקה אותה עד שלבסוף, לאחר כתיבה ומחיקה חוזרת של אותה המשפט, האופציה של להשאיר את הדברים כתובים, וכך בעצם לספר לי אותם, לא נראתה מאיימת כל כך.

שנית, נחשפתי לעוצמה שיש בדאגה שאנחנו מעניקים לאדם שמולנו.

כולנו כבני אדם אוהבים להרגיש משמעותיים וחשובים עבור מישהו אחר, וזהו ללא ספק אחד הכוחות המרכזיים העומד בבסיס טיפול טוב. מטופלים שקיבלו ממני מייל או sms בו שאלתי על מאורע כלשהו שהתרחש או עתיד היה להתרחש בתקופת היעדרותי, הרגישו שלא שכחתי אותם, התרגשו מכך מאוד ואף נטו לציין את ההשפעה החיובית שהייתה לכך עליהם בפגישות שקיימנו לאחר חזרתם. באופן דומה נשענתי גם אני על ביטויי הדאגה שהם הפנו כלפיי וספגתי מהם כוח ונחמה בתקופה הלא פשוטה שעברתי. תחושת הסולידריות, האכפתיות ההדדית וההרגשה שעברנו משהו קשה ביחד חיזקו אותנו, את הקשר ואת הברית הטיפולית ואפשרו חזרה מהירה ורגועה לרצף הטיפול.

לבסוף, נוכחתי לגלות שהמטופלים שלי חזקים יותר ממה שחשבתי.

כמובן ששמחתי מאוד כשאף אחד מהמטופלים שלי לא הפסיק את הטיפול למרות ההפוגה הארוכה שנכפתה עלינו, וזו הייתה עבורי עדות נוספת למשמעות שיש לתהליך גם בעיניהם, אבל יותר מכל שמחתי כשהבנתי שעם כל הקושי- הם הסתדרו היטב גם בלעדיי. למרות שבמפגשים בינינו הם תיארו תקופה עמוסה רגשית שנחווה ביתר שאת לאור היעדר הטיפול ואי הבהירות שאפף אותנו, הם גם ציינו בחיוך כי היעדר הטיפול יצר אצלם ואקום בתחושת ההכלה והקבלה, ודרבן אותם לחפש (ולמצוא!) תמיכה במקומות בהם לא היו חושבים לחפש אחרת. הם למדו שיעור חשוב ומעצים על עצמם ועל הסובבים אותם, ונשאו אותו בגאווה.

לסיכום, אני מניחה ששינוי פתאומי בכללי המשחק עשוי לערער כל אדם, אך הוא בהחלט צפוי להשפיע יותר על מי שאינו מרגיש שדורך על קרקע יציבה. בתור מתמחים אנו נאלצים להתמודד יום-יום עם תחושות הספק ואי הידיעה שמלווים את תהליך הלמידה האינטנסיבי אותו אנו חווים, ופערים גדולים מדי ממה שלמדנו עשויים להיחווים כמאיימים במיוחד. מה שלמדתי בשירות המילואים האחרון, וזה המסר המרכזי שאותו אבקש להעביר הלאה, הוא שגם כאן- הדבר המפחיד ביותר הוא הפחד עצמו. תרשו לעצמכם לנסות ולהתנסות, תסתכלו על מצבים חדשים כאל קרקע פורייה ללמידה, תבחנו את העמדות

והתגובות שלכם ותלמדו מהם על עצמכם. הניסיון והלקחים שתצברו יעזרו לכם לגבש את זהותכם המקצועית, והם משמעותיים במיוחד דווקא כשנדמה שהקרקע נשמטת תחת הרגליים.

מורן אלדד, מתמחה שיקומית  
מרכז רפואי ע"ש חיים שיבא, תל השומר