



עקרון הרציפויות הלכה למעשה

ערך פרופ' מולי להד

המושג "רציפות" מופיע לראשונה אצל ויניקוט בהתייחסו לצורך של הילד לחוש רציפות בקשריו עם העולם, כשהמייצגת שלו היא האם, ובהמשך "אובייקט המעבר" המייצג את הדמות נוסכת הביטחון עבור הילד. הצורך ברציפות ובתחושה שאתמול מנבא את מחר הינו צורך בסיסי בקיום האנושי. ע"פ מלאני קליין הפחד הבסיסי של היצור האנושי הוא "פחד המוות" פחד זה על פי גישתה קיים מרגע הלידה. הילוד מודע להיותו בר חלוף. עם ההתבגרות, ככל שמותנו נעשה מודע יותר, גוברת ההכרה בדבר אי הוודאות ל"מתי זה יתרחש". האדם זקוק לתחושת הרציפות כדי להתמודד עם סופיותו ומגייס לשם כך מנגנונים שונים (הנקראים מנגנוני הגנה).

עמר ואלון (1994) מתארים את המאמץ הזה של פרטים ומערכות לחוש רציפות במאמרים על הערכות צוותי חירום. בעבודתנו בשדה בעקבות אירועי אסון ומשבר, תוך כדי שימוש במודל, פתחנו אותו לכדי כלי אבחוני המאפשר לזהות את הרציפויות שמתפקדות ואת אילו שנפגעו. (נקטעו או התערערו) ועל סמך זאת לבנות תכנית התערבות.

רציפויות בחיי היומיום או כיצד לעבור את גשרי החיים בשלום?

- ✓ הרציפות ההכרתית חשיבתית מציאותית- משחר חייו מנסה האדם ללמוד חוקים לצבור ניסיון ולנסות לנבא את שיהיה מחר. גשר החוקים ההיגיוני והמציאות עוזר לחוש כי העולם הגיוני וניתן לצפייה.
- ✓ הרציפות החברתית בין אישית- הילוד האנושי תלוי להישרדותו בסביבתו האנושית. אנחנו חיים במשפחה, תלמידים בגן ובכתה יש לנו חברים לעבודה וחוג חברתי. אלו די קבועים לאורך החיים ולכן הציפייה לפגוש אותם אנשים / חברים והמפגש החוזר אתם יוצרים תחושה של רציפות.
- ✓ רציפות התפקיד- גופמן בספרו The presentation of the self in every day life מדבר על התפקידים הרבים שאנו ממלאים בחיינו. רובם של תפקידים אלו נמשכים שנים רבות ויוצרים את אותה תחושה של "אתמול מנבא את מחר" אנחנו ילדים, אחים, תלמידים, חברים, בני משפחה, בני זוג הורים וכו' ומאחר וענין זה חוזר ונשנה ואנחנו פועלים הרבה פעמים כמו בתסריט ידוע מראש או בטקסיות מסוימת נדמה לנו שאנו יציבים לאורך הזמן.
- ✓ רציפות היסטורית- זו הרציפות הפנימית שלנו -כיצד אנחנו מכירים את עצמנו לאורך השנים. האמונות שלנו תמונת העצמי שלנו, מראה פנינו. אף כי כל זה לא סטטי הוא מאוד יציב ומשרה עלינו תחושת בטחון והמשכיות.

אל הרציפויות הללו הוספנו את הרציפויות הנובעות ממודל החוסן הרב מימדי Basic Ph . להד (1992)

- ✓ רציפות של אמונות וערכים -מה שאני מאמין על העולם, האמונות הדתיות החברתיות או האחרות שלי. אופטימיות או פסימיות (עמדות כלפי עצמי וה"חיים").
- ✓ רציפות הדימויים הדמיונות והחלומות- לכל אחד דימויים פנימיים חלומות ותקוות לגבי החיים והרבה מחלומות אלו יציבים לאורך שנים.

✓ רציפות הפיזיולוגית - תפיסת עצמי גופנית - דימוי גופני, תחושת בריאות וחוזק גופני.

✓ רציפות רגשית - התפיסה העצמית שלנו כשמחים, עצובים רציניים, קשוחים, רגשנים.

משברים נורמטיביים של קטיעה או התערערות תחושת הרצף:

גיל ההתבגרות- לדוגמא : השינויים הפיזיולוגיים והרגשיים. השינוי במיקוד מהמשפחה לחברים, שינויים בערכים ועמדות כל אלו יוצרים תחושה של התערערות הגשרים של הילדות שהיו קבועים וידועים.

הגירה- המעבר מארץ לארץ פוגע ברציפויות : הרציפות החברתית משתנה, הרבה פעמים משתנים או מאבדים תפקידים ועיסוקים, לא תמיד מבינים את התרבות החדשה את החוקים (חוקי המשחק) וכו'. כלומר לפחות הגשר הקוגניטיבי, הגשר החברתי וגשר התפקיד מתערערים.

פרישה - משבר הפרישה כרוך בקטיעת רציפויות רבות : היציאה לפנסיה קוטעת את רציפות התפקיד והרציפות החברתית עם הקטיעה ברציפות התעסוקה, נפגעת גם הרציפות ההיסטורית ולעיתים גם תחושת ערך עצמי וכד'.

מה קורה בזמן משבר או אירוע אסוני?

אירוע אסוני או משבר משבש את תחושת הרציפות שלנו , בבת אחת אנו נפגשים עם אי ודאות ותחושה שאתמול לא מנבא את מחר.

קטיעת רציפויות בעקבות אסון מתבטאות בתחושה שאינני מבין מה קורה? אני חש מבולבל, שהעולם השתבש שסדרי בראשית התערערו .

לעיתים נקטעת הרציפות החברתית הן בשל מוות והן בשל פציעה. אנשים שמפונים לבית חולים מוצאים את עצמם בסביבה חברתית חדשה ושונה אינם מכירים את חוקיה , וכמובן מאבדים את תפקידם הם עכשיו "חולים" ולא מנהלים, מזכירות וכד'.

הרבה פעמים הפגיעה ברציפות התפקיד מתבטאת בחוסר אונים ואי תפקוד. הרציפות ההיסטורית נקטעת כאשר הפרט מרגיש שהוא "לא מכיר את עצמו" שהוא משתגע, שהרגשות שהוא חש כעת זרים לו הוא לא מכיר עצמו כפוחד, בוכה, עייף עם כאבים וכו'.

גישור על רציפויות.

כאשר אנו מזהים את הפגיעה ברציפות (התערערות או קטיעה) עומדות לפנינו שתי דרכים.

האחת - לנסות ולסייע בגישור או בשיקום הגשר הנפגע. לדוגמא מתן אינפורמציה הסבר , ארגון במציאות מסייעת לגשר מחדש על הגשר ההכרתי /קוגניטיבי. השניה- לזהות גשר/ים שמתפקד/ים ולנסות לחזק אותם. לדוגמא עם הגשר החברתי פעיל לנסות ולמצוא פרטים שיהיו עם האדם או לסייע לו לקחת תפקיד בקשר לאחרים.

מהעבודה בשטח מסתבר שכאשר גשר מסוים מתחבר גשרים אחרים מתחילים לתפקד גם כן. כמו הגשר החברתי והתפקיד. הגשר ההיסטורי וההבנה של מה שקרה.

גם ארגון או קבוצה ניתן לאבחן על סמך הרציפויות שנשמרו או שנקטעו. לדוגמא אם המבנה הארגוני נשמר ניתן לראות בכך רמז שהרציפות החברתית וההכרתית נשמרו.

אם אין מנהיג או מוביל ניתן לראות בכך פגיעה ברציפות התפקיד והרציפות החברתית.