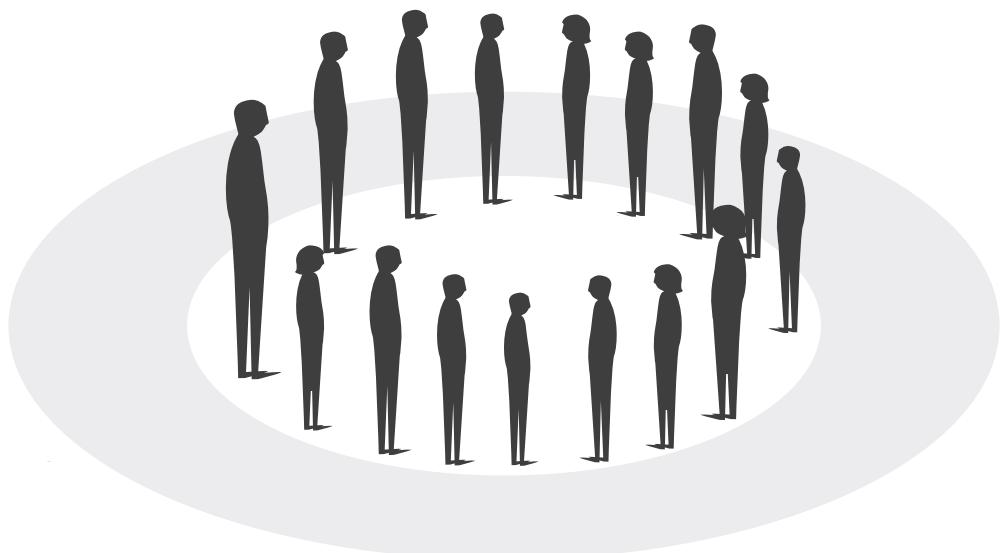


**מאמר מתוך הספר "שיעור לחים: חינוך נגד גזענות מבعد לעדשה רחבה" (2022)  
שעתיד לצאת לאור בהוצאת האגודה לזכויות האדם בישראל.**



## **חוסן נגד גזענות**

**ד"ר מרסלו מנחים וקסלר**

# חובן נגד גזענות

## ד"ר מרסלו מנחם וקסלר

### הקדמה

גזענות אינה רק תופעה מקומית אלא תופעה גלובלית, ובתקופתנו היא מרימה ראש בראשי העולם. חלק מהסיבות לכך הקשורות להבנה ממסדית כנגד מיעוטים ובני אדם הנתפסים כאחרים ושונים. כמו כן, הגזענות מופיעה ומתחזקת ברגע של החברה. כך קרה גם בעקבות מגיפת הקורונה, שהפכה להיות Tamazit ומיצוי של הרבה עולות ומעשים כאוטיים של החברה שלנו; היא הגדרה חדשה מה יותר חשוב ומה פחות חשוב בחיי היום-יום, ובעקבותיה הוקעוKBvezות שונות כאחריות לקיום המגפה ולהתפשטותה וכראויות בשל כך לשנה. במקביל, זו תקופה עם הרבה גילויים של חמלת, סולידריות, מעשים מרגשים וגם ערעור של המובן אליו החברתי. כך, למשל, בעקבות רציחתו של האזרח האפרו-אמריקאי ג'ורג' פלויד בידי שוטר באורה"ב, גל מחאות המוני הביא לערעור על הגזענות המבנית השוררת באורה"ב ואף עורר הדימם במקומות נוספים בעולם.

מצב התודעה האנושית אינו מקובע, והוא נמצאת בכל עת – גם בזמן רגיעה יחסית – במצב של שינוי ולעתים אף טטלה. כל שינוי בהקשר של הסביבה שלנו, כל אירוע מכונן מבחיינו, כל שינוי בין בני אדם קרוביים לנו, וכמובן ההשפעה של התקשרות, האמנות, הספרות וכדומה – משנה את התפיסה שלנו לגבי העולם, לגבי הסובבים אותנו ולגביהם סוגיות שונות בתודעה. השינוי יכול להתרחש לכיוונים שונים – להארה וגם לנסיגה. במקביל, יש לנו ערכים ותפיסות אשר מנחים אותנו לאורך זמן, ואנו נדרשים להלך משא ומתן בין התודעה שלנו לבין אותם ערכים ותפיסות, מה שעשוnos לגורם לקונפליקט פנימי.

במצבי חירום המאלצים אותנו להתמודד עם אסונות, מגבלות קשות, בדידות ופעמים רבות חסר אונים, חלק מהאנשים עשויים לסתות מחלק מהעמדות והערכים שהנחנו אותם קודם לכן. מול הלחץ החיצוני והקונפליקט התודעתי שהוא לעתים גורם, ישנו בניו שהנחנו "שלושת ה-F": freeze, fight, or flight.<sup>1</sup> אצל אחרים, המצב הקרובים להם, ולנהוג על-פי מה שמכונה "שלושת ה-F". המשברי, הטרומה והמוואה מגבירים את רצונם לחפש באופן יצירתי אלטרנטיבות למצב הבועתי, מתוך הבנה שפתרונות, אם קיימים, הם מעבר לאינדיבידואל ודורשים התמודדות קולקטיבית. מדובר בדוגמה לחובן, המנגד לtagobת ההישרדות, שבדרכו כלל נועדה לדאוג רק לאינדיבידואל או לקרובי ביוטר. מהאה באורה"ב של תנועת Black Lives Matter היא דוגמה בולטת וחשובה מאוד לכך של הקולקטיב הבונה חובן תוך כדי מאבק.

במאמר זה אטען שהצד ההישרודי והצד שבונה חובן קהילתי/קבוצתי קיימים זה לצד זה בכל עת, גם ביחס לתופעת הגזענות: לצד התנהגויות הישרודיות בהקשר של השונה והآخر, יש גם יחס של אמפתיה וحملיה בחברה האנושית, שנבע מיחסון קבוצתי/קהילתי. שני היבטים אלה ניכרים גם בתחוםים חינוכיים. המאבק נגד הגזענות על כל רבדיה וביטוייה בבית הספר, בכיתה, באקדמיה ובמדיניות החינוכית – הוא בטוי לקונפליקט: יש הטוענים שצריך להרclin וראש ולא לפעול מול תופעות של גזענות, ויש שנאבקים על זכויות אדם באופן בלתי מותנה. האחוריים יכולים להצליח בתנאי שלילדי להיות בעלי חובן במצבי קונפליקט.

שתי שאלות קritisיות שמעסיקות מורים ורבנים שעוסקים בחוינך נגד גזענות הן: "עד כמה אני באמת משפיע על תלמידי ותלמידי" כשאני דנה איתם על גזענות כלפי אחרים בתוך הקבוצה ומהוצאה לה?"; "עד כמה תפיסות ורגשות שהצלחת לשנות יחזקו מעמד מול משבר?". אוסף עוד שאלה לשאלות חשובות אלה: עד כמה התהילה שהכיתה עברה בהם לגזענות הוא תהליך של פיתוח חובן קבוצתי, ולא רק של שינוי אינדיבידואלי של התודעה של כל תלמיד ותלמידה?

להלן אדון בסוגיות החובן הקבוצתי ואסביר כיצד הוא משפיע על חזוק העמידה של בני אדם – חלק מקבוצת – המבטים בנסיבות שונות את התנגדותם לגזענות, את תפיסת הסולידריות שלהם ואת רצונם שלא ליותר על תפיסותיהם ורגשותיהם בכךן.

<sup>1</sup> גישת ה"קפא, הילחם או ברוח" מתרמת בצורה סכטטיבית אופנים שבהם בני אדם פועלים מול איהם. כמובן שבספר של פעים רבים דרך הפעולה במרקחה כזה מרכיבת יותר, ויכולת לערב כמה התנהגויות.

## מהו חוסן?

הרוב המכريع של הכתיבה על חוסן נעשה על ידי פסיכיאטרים ופסיכולוגים, הן בהקשר של תהיליכי טיפול והן של תהיליכי שיקום של פרטימס וקובוצות שעברו משברים וטרואומות;<sup>1</sup> קיימת גם כתיבה ביחס לחוסן בرمת המדינה או הלאים, נוכח התמודדות עם משברים קשים כמו מלחמה, אסונות טבע או אסונות באחריות בני אדם (כמו צ'רנוביל, דליפות כימיות, זיהום הסביבה ועוד).<sup>2</sup> מעט מאוד נכתב בנושא ביחס לתהיליכים פדגוגיים ולפרקטיקות חינוכיות שיכלות להבנות חוסן בכיתה.

הגדרות של חוסן המופיעות בהמשך הן ניסיון של כותב שורות אלו לתרגם את המושג ולתרום להבנתו בהקשר החינוכי, וכן להציג מתודולוגיות כליליות לגביו. זאת, כדי לבנות חוסן בקרוב תלמידים ותלמידות בכל הגילאים ולשמור על שינויו תודעה שהחלו בהם בעקבות התurbationו החינוכית. במאמר זה המוקד הוא שינוי תודעה שנוגעים למאבק נגד גזענות ואלטרנטיבות למצב הקיים, כגון סולידריות וקבלת כל כל ה"אחרים" שבתוכנו או סביבנו.

### חוסן במתודולוגיה של התמודדות עם משברים

חוסן הוא יכולת להתמודד עם משבר בפעם הבאה שיקריה.<sup>3</sup> במבנה זה, בניית חוסן לא נועדה "לשנות את העולם" ולבנות עולם טוב יותר – למשל בעלי גזענות – כי ההנחה היא שייקח זמן רב עד שדבר זה יקרה. מכאן, שעלינו לדעת להתמודד עם המשבר הבא שיגיע, מתוך הבנה שהעולם ווויי גזענות. הגדרה זו אינה מיירת חזון או אוטופיה, אלא מציבה על דרך שיש לлечת בה, שלעולם אינה נגמרת.<sup>ii</sup>

### חוסן הולך ביחיד עם אמפתיה והשנים הם תאומים זהים. אדם בעל אמפתיה בלבד הzellot hynu adam ba'al choson.

### חוסן באח תאום של אמפתיה

עמדו אן התנהגות המבוססת על התනשאות, האדרה עצמית או קבוצתית או חוסן אכפתניות – אני חוסן, למרות שפעמים רבות היא נטפסת כזו. חוסן הולך ביחד עם אמפתיה והשנים הם תאומים זהים: אדם בעל אמפתיה כלפי הzellot hynu adam בעל חוסן. חוסן הוא יכולת לדאוג לzellot ולהיות אמפתית כלפיו; להבין שכשאני מושיט יד לzellot, אני מחזק גם את עצמו. בראיה כזו, הבנה של חוסן כאגויזם אישי או קבוצתי באה מתפיסה נركיסטיית, חסרת חמלת, דאגה, אמפתיה ואכפתניות כלפי האחרים.<sup>iii</sup>

### האמונה והתקווה שהמציאות תשתנה חיונית ליכולת של בני אדם לפעול למען שינוי.

חוסן בתקווה אחת מהתופעות שנלוות להיותו של אדם בעל חוסן היא האמונה והתקווה שהמציאות תשתנה. התקווה ההז חיונית ליכולת של בני אדם לפועל למען שינוי.<sup>4</sup> ייאוש וחוסר אמון ביכולות העצמיות או הקבוצתיות גורמים לבני אדם לוטר על התפיסה והתחושה שביכולתם לשנות את המציאות. משום כך, חלק מהמדיניות של כל מערכת חברתי-פוליטיית הרוצה לשמר את מצבם הנוכחי היא למנע תקופה מבני אדם, הן באמצעות דיכוי ישיר והן על-ידי שכנו ש"עולם כמנהגו נהוג", ואין כל אפשרות לפתח תקווה לשינוי. הגורליות של תפיסה זו גורמת לשיתוק, וברמת נפשו של האדם לאשמה ולחשד יכולת לפעול לשינוי הון ברמה הקבוצתית, מתוך תחושה ש"מה שקרה מגע לי; אני- אנחנו אשימים זהה המצב". בחלק המתודולוגי ארוחיב ביחס למודל של התרבות פדגוגית שנאבקת נגד הייאוש ורגשות האשם ובונה תקווה.

### בשמדobar במורה או במדריך או מדריכה, סוכן החוסן מוביל את התהיליך מtower מודעות לתפקיד שהוא מלא.

### סוכני וסוכנות חוסן

צורות רבות של בניית חוסן נסעו בהצלחה לאורך שנים. בכללן חשוב קיוומו של "آخر משמעותי" או "סוכן חוסן"<sup>5</sup> – אדם שלוקח על עצמו אחריות לפתח חוסן של פרט או של קבוצה. כשמדבר במורה או במדריך או מדריכה, סוכן החוסן מוביל את התהיליך מtower מודעות לתפקיד שהוא מלא. במקרים אחרים הדבר נעשה בזרה אינטואטיבית, בידי

<sup>ii</sup> אדווארד גלייאנו, סופר מאורוגוואי, ציטט את חברו בעקבות שאלה של סטודנט ששאל "לשם מה האוטופיה?". חברו ענה: "אני רואה את האוטופיה וחוקה איש באופק; אני צעד אליה עשרים צעדים והוא מתרחקת עשרים צעדים. אני צועד עוד עשרה צעדים והוא מתרחקת שבעה צעדים. אז לשם מה האוטופיה? כדי לצעוד".

<sup>iii</sup> הכוונה אינה לחוסן אישי נפשי, אלא להתנהגות חברתיות של אהבה עצמית והתעלמות מזרים (אם כי היו אלו שיצינו שהדברים קשורים).

בני משפחה או קרובים ממשמעותיים. סוכני וסוכנות החוסן השפיעו על חיינו לאחר הפנמו את המсерים שלהם, ולא תמיד אנו זוכרים מה המקור לתפיסה ולתחשוה שאותם מרסים הרישו לנו. לדוגמה, דימוי עצמי גבוה יכול לנבוע מאמריות שמשמעותו בידות בצהורה ישירה או עקיפה מפי מורים ומורים או בני ובנות משפחה; אנו לא נזכיר בהכרח חלק מההדריות ההלל, אולם הפנמו את האמירות המעודדות ואת השמחה שכן גרמו לנו, ואת האופן שבו הם השפיעו על חיינו. סוכנות וסוכן חוסן הן דימויות מרכזיות בסיפור האיש ופעמים רבות גם בסיפור הקבוצתי שלנו – כיთה, תנעטנו ונער, משפחה<sup>6</sup>. ככל שסוכנת או סוכן חוסן מודעים לתקפיהם ולצורות ההשפעה שלהם על בני אדם, ביכולתם להוביל תהליך של פריחה אישית וקבוצתית בביתו הצלחה.

## חוסן באמון בני אדם

סוכן החוסן חייב לצאת מנקודת מוצא שיש לו אמון מלא ובلتוי מותנה ביכולת של האדם או של הקבוצה לפתח חוסן<sup>7</sup>: אמון ביכולתם להתמודד עם המשברים הבאים, תוך המשך האמונה בעצם למרות המוכות והפציעים. ללא מתן אמון, ללא הבנה של הקושי לשנות תודעה, ללא אמפתיה כלפי האנשים והקבוצות שאיתם אנו עובדים – לא יכול לחול שינוי, אם אמוןם של סוכנת או סוכן חוסן באדם מתעורר, הדבר פוגע ביכולתו של אותו אדם, שבצורה מודעת ובלתי מודעת ירגיש את ההסתיגות ואת הספק. כסוכני חוסן אנו מאמינים בני אדם ומשיעים לבנות להם חוסן, אולם הם אלו אשר יצטרכו להתמודד בעצםם עם המשברים הבאים. חשיבותו של סוכן החוסן בתהליך היא הימצאותו בזיכרון של אותם בני אדם והאמונה שהוא ביסס אצלם ביכולתם להתמודד.

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

## חוסן בתהליך קבוצתי

לחוסן אישי או קבוצתי של בני אדם יש עליות ומרודות. במצבים משביר אנו סובלים, חרדים, ננסים במצבים היישרדים, מתפללים לטוב יותר. לא כולנו פעולים באוטה צורה: יהיו כאלה שייפלו מול כוח המשבר, יהיו כאלה שיינסו בכל כוחם לצאת לדרך חדשה. קבוצה מסווגת להתמודד ביטר קלות עם משביר וצלחו אותן, ייוון שהיא מסוגלת לפתח חוסן קבוצתי, ובאמצעות סולידריות ותמייה הדידית בין החוליות החלשות והחזקות בתוכה לאפשר לחכירה להתמודד עם משביר ביחד. במקומות המשפט "תהייה חזק, תתמודד" שימושנו בילדותנו,علינו ללמד את ילדינו, תלמידותינו ותלמידינו ש"נאה חזקים ביחד" מאפשר הרבה יותר חוסן בהתמודדות.

בדרכ כל, hegemonia הפליטית, החברתית וגם החינוכית בונה על שיטת "הפרד ומשול" כדי לשלוט: במצבים דיכוי, או רצון בהפנמה של תפיסה דכאנית ו/או גזענית, המייצגים את תפיסת העולם hegemonia רצוי להפריד בין קבוצות ואנשים כדי שלא יצברו כוח ולא יוכל לتمוך אחד בשני. מורה כסוכנת חוסן של כייתה יכולה לבנות חוסן קבוצתי ולא רק אינדיבידואלי; כך, התלמידים והתלמידות יכולים להתמודד עם המשברים הבאים קבוצה ולא רק כפרטם, לשמר אחד על השניה, לtamor זה בזו ולהיות ערנים לפגיעות של כל אחד ואחת.

בסוכני וסוכנות חוסן אנו מוחים לחתוך בהפתחות הסולידריות ביחס לכל סוגיה שבה אנו רוצים לדzon. שאנו משתמשים בדיקטיקה של הקשה פעולה ודיאלוג בין-אישי כדי לשנות עמדות, עליינו להיות ערומים למצבים ולתהליכיים שמחזקים את הדיאלוג האנטי-גזעני בשיח הקבוצתי. על מנת ששיוני עמדות ורגשות גזעניים של תלמידים ותלמידות כלפי אחרים בכיתה יחזק לאורך זמן – על הקבוצה לבנות חוסן קבוצתי, שיסיע לה לשמר על הקולות האנטי-גזעניים, במיוחד ברגעី משביר.

**מורה בסוכנת חוסן של ביתה  
יכולה לבנות חוסן קבוצתי  
ולא רק אינדיבידואלי. בר,  
התלמידים והתלמידות יכולים  
להתמודד עם המשבירים  
הבאים בקבוצה ולא רק  
כפרטים.**

במצבי סכום כמו זה הירושאי-פלסטיני, ובמיוחד בעת משבירים אלימים, קבוצות חד-לאומיות נוטות להסתגר בטור עצמן. זה מגנון הגנה קבוצתי, שגורם לחברות וחברי הקבוצה לחוש שם חייבים לשומר על הקבוצה שלהם לפני שיתחשבו הצד השני. כך, החוסן של אותה קבוצה מופנה ל"סיגרת שרוט" לצרכי הגנה, ריאלית או מודומה, תוך תפיסת המציגות כדיוטומיה של "טוביים" ו"רעילים" והתעלמות ממורכבות המצב המשברי מהஸבל של הצד השני, מהאלימות מהצד "שלנו", מההטרוגניות בתוך כל צד וכדומה. אולם למעשה, מגנון זה מכרסם ברמת החוסן של הקבוצה, כיון שהוא פוגע ביכולת של חברה וחברותה לדzon לעומק במורכבות ובסתירות הפנימיות הכרוכות בהכרח בראייה דיכוטומית, ולהתמודד עם הקשיים והמתחרים הנלוים למשבר, בטור הקבוצה וככלFY חזק; זה לא חוסן, אלא עטיפות מסיכה שמאפשרת לקבוצה לברוח מההתמודדות ממשית עם המשבר. דוגמה קיצונית להuder חוסן קבוצתי בהקשר זה היא מצב של "סיגרת שרוט" מאחרוי מנהיג סמכותני וכינעה לתפיסות גזעניות ולדרכי פעללה אלימות, תוך יותר על האינדיבידואליות של חברי וחברות הקבוצה.

חוסן קבוצתי נמדד ביכולתה של קבוצה להתמודד עם משברים קשים, תוך התמודדות עם סתיות פנימיות, עם יכולות שונות ועם עמדות שמקננות. משבר שמתחלל בעת תהליכי הבניית החוסן הקבוצתי הוא אירוע משמעותי בחיי הקבוצה, שדורש התיחסות עמוקה. נדרשת מהלכו התמודדות של כלל חברי וחברות הקבוצה – הן אלה שנוקטים בגזענות והן אלה שנפגעים ממנה – עם המועקות, חוסר האמון וחוסר האונים נוכחות מכות המציאות. גם אם הקבוצה מגבשת בתוכה ובמבעטת סולידריות לכל חבריה וחברותיה, אין הדבר פוטר אותה מאחריות למציאות גזענית שמרתחשת מעצמה לה. מציאות זו תדפק בדלות ובחלונות בכל עת, תאיצ את הסתריות הפנימיות שמעוררות על תפיסת ההומוגניות של הקבוצה, תפּריע לה, תערער את בטיחון החברות וחבריהם בה, וכמובן פגע בחוזן שלה.

## חוסן והצבת גבולות ברורים

חוסן קבוצתי נבנה על בסיס של גבולות שיח והתנהגות ברורים, שמציבים סוכן או סוכנת החוסן לتلמידיהם ותלמידותיהם: על מה אפשר לדון או להtopic, על מה אפשר לחלק, מה אי אפשר לומר ולעשות. מטרתם של גבולות אלה היא חיזוק הסולידריות בתוך הקבוצה. למרות שנולדנו ביולוגית להיות סולידרים<sup>17</sup>, הפנמנו את המסרים החברתיים של לימודיים אוטונומיים על חשבון אחרים. דוגמה מובהקת לכך היא התחרותיות במערכות החינוך: תלמידות ותלמידים מצוים בתחרות על תשומת הלב של המורה, על ציונים, על ענישה. אףן למידה שמצוודת תחרותיות נתפס כה מובן אליו במערכות החינוכית ומושרש בה כה עמוק, שכן הוא מורה רוצה להתנהג בצורה שונה, תלמידים ותלמידות פסלים זאת ומתקשים להתמודד עם השינוי של התנהגות המוכרת: "למה המורה מתיחסת לכלם אותו דבר?", "מה עزم השינוי היותר ככלימידה מצטינגן?", "למה היא לא מפרידה בין אשכנזים ומרודים, בין

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

בנות ובנים, בין יהודים וערבים, בין 'ה'חנונים' וה'קוליים'? ", "למה היא לא רוצה שנלשין על ילדים אחרים? למה היא מחייבת אותנו לקבוצה רקחת אחירות על התנהגותם של כולם? ". חוסן מחיב אחירות קבוצתית ולא רק אינדיידואלית, וכך על חוסן הצביעו על הציב גבולות ברורים של שיח והתנהגות.

הנושא של הצבת גבולות מחויר היטב לטוגית השיח על גזענות ולהתנהגות גזענית: קשה מאוד ללמידה להיות חשוב ל"יריב" או לאדם שמייצג את "הآخر", הן כי הוא מעורר על הפריבילגיות שלו, והן משום שהוא מבטא נרטיב אחר, מאידי. מאידך, גם על מציג הנרטיב האלטרנטיבי חלה חובה לשומר על כללי ההקשבה, גם אם קשה לו והוא מוחלש, כדי לא להפוך את הדין לשיח של חבותות. שיח סולידי אין מעלים את הסתריות הפנימיות בקבוצה, את הנסיגות, או את הרצון להיות "סוכן" של הצד שכנגד – הוא מנסה לחזק את החוסן הקבוצתי.

## חוסן וביקורת המציגות

חוסן נבנה על בסיס של למידה ביקורתית, שעוסקת בvikורת המציאות. כל שאלה והערה שמעוררת על הנחות יסוד ומבקרת את המציאות יכולה לתרום לשיח הסולידי, גם אם היא מקשה על הכוונה של המובן מאליו, הידע והמודר. ביקורת המציאות מאפשרת לנו להתמודד טוב יותר במצבים מסוימים, כי באמצעותה אנו מתמודדים ביחד עם סוגיות קשות, מעזים לערער את אזרוי הנוחות הרגשית שלנו, ולומדים להרגיש ולהשוו "מחוץ לקופסה". כמו כן, ערעור על המוסכਮויות המובנות מאליהן מאפשר לחבריו ולחברות הכתיה להעמק יותר, לחשוב בצורה יצירתיות ולהרגיש את חופש המחשבה שמעניק לנו הדיאלוג הקבוצתי. כך, הלמידה הביקורתית מעוררת על עוד אחת מסיסמאות המובן מאליו החברתי: "כלל שאין ידוע פחות על דברים שאין מעמיק בהם, אך אני מרגיש יותר בטעות: לא מأتגן, אבל גם לא מאתגר". אין חשוב מאשר להודות בחוסר הידע שלי "אני יודע שאין לא יודע ועלי ללמידה ולחזור עוז" – לא מותוק צניעות או בעקבות דיכויים מצד אחרים, אלא מזור הבנה של המובן מאליו החברתי/חינוכי.<sup>18</sup>

## חוסן ושינויים בהקשר

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

17. מבחינה ביולוגית הילד האנושי תלוי במשפחותו לאורך שנים ארוכות. הוא תופס בכלحظיו שהו הצורך של כל הילדים ושל כל המבוגרים שמסביבו. האדם נולד לתוך קולקטיב, קבוצה אנושית, ותלויה בה לשגשוגו בחיים. מכאן שינוי סתירה מהותית בין היהת האדם חלק בלתי נפרד מכבוצה או קבוצות לבין האינדיידואלים והתחרויות הפרטניות בתוך החברה שלונו. לדבר זה השלכות רבות על החוסן ועל הפגיעה בו, ועל היכולת האנושית ליצור רצף של חוסן בתוך קבוצה/חברה.

חובן גבוה מאוד יכולות ויכולים להשתמש בזיכרונות ובلمידה קודמת כדי להחזיק מעמד מול המכות של המציאות, אבל החקלים החלשים יותר בקבוצה עלולים להישבר ולסגת. מסיבה זו, על סוכן או סוכנת החובן למד את הקבוצה לשמר על כל האנשים בתוכה, ולתמוך בהם כשם מתחילה לסתת וליפול. בסוגיית הגזענות נסיגה כזו יכולה לבוא לידי ביטוי בצורות שונות: התעלמות בעת שיח גזעני ומפללה, הורדת הראש כשתוכפים את אלו שוחבים ומרגשים כמוינו, או שנייניהם רמת המחויבות של האינדיבידואל למאבק נגד הגזענות. אותו אדם ירגש תחושת דרווה ברגע שלא יצטרך להתעמתו, שיוכל לשותק, שיוכל להיות במצב שאחרים יתעלמו ממנו. להקלה זו שני מקרים: הישרדות – חוסר רצון להיות באופוזיציה מיימת; ופחד – אפיו פיזי – להיות בעמدة שונה חלק מהקבוצה. ניתן לראות זאת באופן קבוע באינטראקציה של היכתה כקבוצה, כשהתלמידות ותלמידים מתעלמים מההערות גזעניות ומפללות כלפי עצם או כלפי חבריהם, רק כדי לא להתעמת עם הצענים והברונים. 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. חובן פירשו לא רק לשנות את תודעתם של כלל התלמידים והתלמידות, אלא גם לחזק את אלו שחששים להרים קול נגד מעשה או דבר גזעני.

## **חובן ואfineנטיكا**

חובן אינו נטיה גנטית שנולדים אותה או שלא; חובן נלמד במהלך החיים ונרכש תוך כדי צבירת ניסיון והתרמודדות עם טראומות ומשברים. במובן זה, זהה תופעה אfineנטיקה. עם זאת, הטראות המציגות וחוסר האונים, למשל מול קונקטסט גזעני, צורבים כוח בנפש האדם והקבוצה וגורמים לנזקים קשים.<sup>9</sup> דיانون במובן הרחב ביותר של המילה, דמיוי עצמי נמור, תחושה שהగורל קבוע מראש את דרכיו בעולם<sup>10</sup> ותחושת אשמה קשה ומשותקת<sup>11</sup> הם פועל יוצא של העדר חובן. אנו רואים זאת הן באוכלוסייה המבוגרת והן בקרב ילדים ונוער, הן במצבי טראומה בעקבות אסונות או מלחמות, והן בח'י הימים "רגילים".<sup>12</sup> בהקשר זה, הבניית החובן של קבוצות שגדן כהן מוחלשות – אינה בגדר מותרות כי אם הכרח קיומי, שכן ככל פתקפות גזעניות הכרחי לבריאותו הנפשית של האדם.

## **מתודולוגיה של הבניית חובן: "שיחת מקדמת תקווה"**

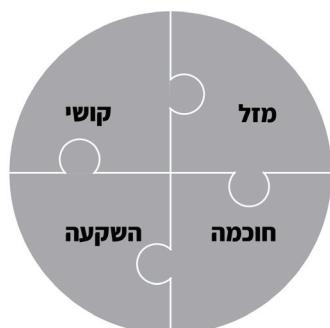
המתודולוגיה שתתואר להלן נסודה לאורך שנים עם תלמידים ותלמידות, מורים ומורות, סטודנטיות וסטודנטים, מדריכות ומדריכים, עובדים ועובדות סוציאליות וכהילות. היא פרי ניסיונות המציגר של אנשי ונשות חינוך רבים שעסקו ועסקים בבניית חובן, בהעלאת הדימוי העצמי, בדחיפה מוטיבציונית ובאמונה ביכולות של אוכלוסיות מוחלשות, מדוכאות ובסיכון. אפשר להשתמש במתודולוגיה זו הן ברמה האינדיבידואלית והן ברמה הקבוצתית, כשההבדל יהיה בעומק הדיאלוג ובריבוי הקולות. המתוודולוגיה המוצגת כאן מבוססת על תורה הייחס של ברנד וינר<sup>13</sup> הטוענת שבני אדם מייחסים את יכולתם להתרמודד עם משברים לכל מיני סיבות, חלפן חיוניות להם, שעליין אין להם שליטה, וחלפן פנימיות, שעליין יש להם לכארה שליטה. ויינר חקר בעיקר את התהליכים ההנعنيים בלימידה. נציג כאן מודל המאפשר ל孩子们 תהליך של בניית אמונה ביכולות של האדם והקבוצה להניע לשינוי, ובכך להבנות חובן.

מורים ומורות תפקיד מרכזי בתחום הנעטף של תלמידים ותלמידות. מורה היא סוכנת שינוי באופן מבני, וככזו היא גם סוכנת חובן. תפקיד המורה מכחנתה חשוב משל כל המבוגרים האחרים על ילדים ונוער; בעודם ייחסים עם ההורים והמשפחה המוחבת מותנים בניסיונות ביוגרפיות, המורה נתפסת בעיני הילדים והנעור כ"אובייקטיבית" יותר ביחס אליהם. כמובן, אליה ו��ז 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 התיאוג כלפיו. התהייחסות כאן תהיה ליכולת של המורה להניע תהליכי תהליך של חובן שמעורר תקווה.

בני אדם מייחסים לאמונה שלהם עליהם בעלי סיבות מרכזיות: מזל/גורל; חוכמה; קושי בתמודדות; והשקעה בתהילר.

**מורים ומורות תפקיד מרכזי בתהליכי הנעטף של תלמידים ותלמידות. מורה היא סוכנת שינוי בתהליכי הנעטף של תלמידים ותלמידות. מורה היא סוכנת שינוי באופן מבני, וככזו היא גם סוכנת חובן.**

### **4 ציר חשיבה ורגש ביחס לתקווה עתידית**



## מזל / גורל

המזל, או הגורל, הינו הגורם המרכזי הנמצא מחוץ לששליטותנו. כל דיכוי של בני אדם מבוסס על תפיסות דטרמיניסטיות, לפיהן "המזל" וה"גורל" קבעו את הנסיבות שלנו, את חיינו, את היכולת שלנו להתמודד.<sup>14</sup> יכולת השינוי של בני אדם אושן של קבוצת אנשים נובעת מאמונותם ביכולת שלהם לשנות על חייהם. מכאן, שאמונה, בגורל היא גורם משתק; מוקד השליטה החיצוני הזה מתורגם לחוסר אונים, לשקיעה, ולהשדר אמונה עצמית.

לבני אדם סיבות רבות להאמין בגורם החיצוני זהה, שאינו ניתן לשמשה. אחד ההסבירים החוזרים ביחס לבני אדם שתיארו כלא מוצלחים, הוא הרקע שלהם: הרבה מאוד אנשים עם עבר של עוני, של השתייכות לקבוצות מייעוט, של "תיוג", יאמרו שהסיכויים שלהם בחום היו מראש בלתי ניתנים לשינוי, בגין הרקע שלהם. המובן מآلוי החברתי, ופעמים רבות גם החינוכי, נוטה לקבל את אותו דטרמיניזם. כך מתייגים ילדים וילדות מגיל צעיר ככל מוצלחים בגלל הרקע המשפחתי, העדתי, הלאומי או אחר. המסרים הגלויים והסתמיים המקבעים תפיסה זו גורמים לנזק רב, לעיתים ממשח חיים שלמים.

עצם השתייכות לקבוצה שנמצאת תחת דיכוי מהו נקודת מוצא שאין אליה שליטה. המקריות בחינו היא גורם חשוב, אולם לא היא זו שקובעת את יכולות התמודדות שלנו. אדרבא – מטען החoston הקיים באדם, למורות משבירים וטרואומות מקרים הנופלים עלייו ופוגעים בו, הוא אשר מאפשר לנו להתמודד עם מצחים אלו וגם לצאת מהם מחזקים. ככלומר, היכולת שלנו בחום 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 דזוקן נוטות להזק את רמת החoston של בני אדם.<sup>15</sup> מעבר לכך, אף אחת מהATTRACT המונוגרפיות אינה טעונה לגורל קבוע מראש, אלא מותירה את הבחירה בידי האדם, שבוחר את דרכו לצד אמונתו באלה ואו בשלהו. קיום מצחות אינו שולל את בחירת האדם, גם אם הממצאות הללו נקבעו מראש. דוגמה בולטת לכך היא שבאים כיפור, שבו היודים מאמינים מבקשים מהאל רחמים, יכול האל לסלוח להם רק על מעשים שלא כדין בין האדם לאלהות, אבל לא על עולות של האדם כנגד חברו – תחום שבו לאדם בחירה מלאה.

בסוף דבר, כולנו אחראים על גורלנו. היחידים הפטורים מאחריות לגורלם בחברה האנושית הם הילודות והילדים הקטנים, שעדיין לומדים את כללי העולם. אנו המבוגרים מלמדים אותם על הטוב ועל הרע, על המותר והאסור, וכך נוננים להם יכולת הבנה גם בבחירה במערכות.<sup>16</sup> לעומת זאת, התניותות לבני אדם מבוגרים מזכירים כאלו ילדים בתהליכי למידה על העולם – היא צורה של תיוג. כך למשל, בקולוניאליזם הישיר או העקיף, באפרטהייד או במצבי דיכוי מוחפירים, השיח של המדכים כלפי "הילידיים" מנמק ומתייחס אליהם כאחורי בינה, חסרי אחריות, כמו שזוקקים למשהו חיצוני כדי לשמש בהם וללמוד אותו מהם החיים ואיך עליהם להיראות ולהיות. כל הת稗יקות של הקטנה או הנמוכה של אוניות בני אדם עלול להפקיד אותם לכליים אוניים וחסרי יכולת לשנות את המציאות. עם זאת, גם במצבים קיצוניים כמו דיכוי מובהן, כיבוש וסכנת חיים – האדם יכול להכריע ולהשpear על גורלו.

## חוכמה: בין דימויי עצמי ומציאות

במושג חוכמה אנו מתייחסים לרמת האינטלקטואלית של אדם, מושג שהפרק להיות יותר ויותר מעורפל עם השנים בעקבות מחקרים המוכיחים שיש ריבוי אינטלקטואיות וצורות שונות לביטויין,<sup>17</sup> כמו אינטלקטואיטה.



7. נוכיר כאן שלילדים לומדים על-ידי היקוי של יהסים בתוך המשפחחה הגוענית והמורחבת, וכן גם האתיקה והברורה; ברובן אין גולדות על-ידי איסוריהם, אלא באמצעות חיקוי המבוגרים. היקוי רגשי ובנייה יהסים של אמפתיה ושל אהבה; רק לאחר מכן מגעה הרציניזציה. ילד אמן יכול ללמידה אהבה, חמלה ואמפתיה במסגרת המשפחחה מבלי קשר זאת עם זרים, אולם זה הבסיס שעליו אפשר למדוד יכולות ילדים לאחוב אחרים, לכבד אותם ולהיות אמפתיים כלפיهم. תפקידו של סוכנות וסוכני החoston הוא לבנות חoston על בסיס המודל שנבנה בתחילת החיים.

הגהוניתיבית, חברתיות, אומנותית ועוד. הללו יבואו לידי ביתוי באדם כל עוד לא מדברים אותו, אך שמדובר על סוגיה אפיגנטית. השפעת המבנה הגנטי על האופנים שבהם האינטלקגנציה של אדם תבוא לידי ביתוי תוליה באופן שבו ההקשר המשפחתית והחברתית יעודד או ידכא אותה. למשל, ילד או ילדה עניים שחולמים לנגן בכלי נגינה שהם אהובים מאוד את צליליו, ומשפחות לא מסוגלות לרכוש להם את אותו כלי – אהבתם תישאר תיאורטית ותודoca. גם אם יש לווטו ילד או אותה ילדה את הפוטנציאל הגנטי להפתחה בתחום הנגינה, הם לא יוכל לעשות זאת בגל ההקשר המשפחתי.

רוב האנושות נמצאת בעקבות האינטלקגנציה המאפשרת הבנה של המציאות, יצירתיות ופעולה בעולם. השוני בינוינו הוא על בסיס הקשר האפגנטי שלהם. בקונטקט חברתי ופוליטי גזעני, הפרשנות של השוני בינוינו תשמש להדרה של אלו שנפתחים כיורחניים לעומת אלו שנפתחים כבורים, מטומטים או חסרי יכולת. הגומניה החברתי-פוליטי משמשת בהיררכיה גם כדי לאחד חלק מהאינטלקגנציות לעוממת אחרות. הדבר בא לידי ביטוי משמעויות במערכות החינוך, בה הatsuלה בתחום המתמטית/מדעי הפקה מזמן לגורם שקובע במידה רבה את עתיד הילדיות והילדים. זאת, במקביל להנמכתם בערך הנפתח של אمنיות, מדעי הרוח, מימוניות חברתיות, מימוניות פיזיות (ספורט) ועוד.

מסרים של חוסן שאנו מקבלים מהסביבה גורמים לביטחון עצמי גבוה, ואילו מסרים המנמיכים אותנו ואת היכולות שלנו גורמים להפחחת האמונה ביכולת שלנו להתמודד. הבניית החוסן יווצאת מנקודת מוצא שלכל אדם ולכל קבוצה יש אינטיגניציה מסוימת כדי להתמודד עם המציאות עם הסוגיות הקשות שמשברים וטוראות גורמים לנו. כדי למנוע יחסים מפלים וגזעניים נדרש מטען של אינטיגניציה רגשית וחברתית שיאפשר לדרות את האחרים כשוויים.<sup>17</sup>



גם כאן, המסר הוא של שותפות ושל סולידריות: כולנו חכומות וחכמים, כולנו יכולים להתמודד עם המשבר, כולנו מסוגלים לבנות חוסן. לסוכן החוסן – מורה או מדריכה – תפקיד מרכזי בעידוד הפורטיס שאינם נטפסים בקבוצה כמובילים או כבעלי דעה חשובה. סוכן חוסן נמנע מכל ביתוי של האדרה כלפי אלו שבגלל התנהוגות, ציונים או תיוגים נחשבים טובים או חכמים יותר בקבוצה. התפיסה מהחורין בኒיט החוסן היא שלכל אחד ואחת בקבוצה מייצג חוכמה בצורה שונה, וכי הקבוצה כולה קולקטיב מייצגת חוכמה משותפת.

קושי רגשי ומשימות

ההטמודות שלנו מושבר או תראומה תלויות ברמת החוסן שלנו, בביוגרפיה שלנו ובהיסטוריה והפוליטית שאנו שותפים לה. הקשיים שצברנו וחוסר הودאות ביכולות שלנו קובעים את רמת החוסן התחתית ואת התగובות שלנו. ככל שהקשר החברתי קשה יותר – צזה של אפליה, גזונות, דיכוי ותיג – כך נקודת המוצא שלנו תהיה מאתגרת יותר. מול קוונטקסט של גזענות מبنית תגובתנו עשויה לכלול ביוטי זעם, כויל ונדלים, וחוסר יכולת להתמודד, למשל בשל דיכאון קימי. ברמה הקבוצתית נוכל להתמודד טוב יותר אם משוחה משותפים או השותפות שלנו יקח על עצמו את תפקיד סוכן החוסן, גםليل' להבין באופן מודע מאיפה נובע כוחו. תפקיד המנהיגות של סוכנת או סוכן החוסן, המודע והלא מודע, הוא אשר מאפרשר לאינדיבידואלים להתמודד מול מושבר.

הגבוהich של האונומאטי הגזעוני ישענו אומנו  
לשיטות הימנאיות המבניות; אונומאטיות  
הנושאות מושג של גזענות, ואתחליל בנקודות הסיום: לאחר ביצוע תהליך של שינוי  
תודעה בקבוצה של תלמידים ותלמידות, סטודנטיות וסטודנטים או אחרים, אנו עוזבים  
אתם בתקווה שהשינוי יהיה מספיק חזק כך שלא תהיה נסיגה בעמדות וברגשות.  
המשמעות היא שאוותה קבוצה תוכל להמשיך להתמודד עם תופעות של גזענות במציאות,  
גם אם ביכולת המתמודדות שלה תהיה עלויות וירידות. לשם כך, לא מספיק לשנות  
תודעה, אלא יש גם לחתך כלים לחוסן, שבידם לתורם להמשכיות של אותה תודעה.  
אוותנו חוסן אינו יכול להיות טוטלי, ולא ניתן להשיג באמצעותו את הגזענות המבניות;  
לשיטות הימנאיות המבניות; אונומאטיות  
הנושאות מושג של גזענות, ואתחליל בנקודות הסיום: לאחר ביצוע תהליך של שינוי  
תודעה בקבוצה של תלמידים ותלמידות, סטודנטיות וסטודנטים או אחרים, אנו עוזבים  
אתם בתקווה שהשינוי יהיה מספיק חזק כך שלא תהיה נסיגה בעמדות וברגשות.  
המשמעות היא שאוותה קבוצה תוכל להמשיך להתמודד עם תופעות של גזענות במציאות,  
גם אם ביכולת המתמודדות שלה תהיה עלויות וירידות. לשם כך, לא מספיק לשנות  
תודעה, אלא יש גם לחתך כלים לחוסן, שבידם לתורם להמשכיות של אותה תודעה.  
אוותנו חוסן אינו יכול להיות טוטלי, ולא ניתן להשיג באמצעותו את הגזענות המבניות;

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

נicht דוגמה של נערות ונערים אתיופים שעברו במסגרת בית הספר תהילה של שינוי תודעה ביחד עם חברי וחברותיהם ה"לבנים". הם התזקזק, מרגשים בטוחים יותר, ויכולים להתמודד עם הסיבות שגורמות לאגזענות נגדם ולתיגר שלהם. אבל המיציאות של הגזענות המבנית לא משתנה: הם מסיימים לימודיהם בכיתה המוגנת, ממשיכים בדרכם ומגלים שהעולם שמעבר לכך הוא גזעני – באקדמיה, בעבודה, במקולת, כלפי ילדיהם ועוד. הדרך לשיער אותם נערות לטוח אורך היא הבניה של חוכם, מתוך הבנה שהכיתה היא רק חלק מהמציאות. עליהם להתשתת ממהគות שהם מקבלים כדי להתמודד ולא לסגת; עליהם לפרש את המציאות ולהעתמת אותה. אולם, פוללה זאת אינה יכולה להיות מבוססת אך ורק על חזון כללי נגד הגזענות כלפיהם; חלק מהעשהיה שלהם חייב להיות ממוקחת, משימתייה, עצדים קטנים של סלילת דרך של מאבק נגד הגזענות מול הקשיים שבהם הם נתקלים, שאנו כסוגנות וסוכני חוסן יכולים לבדוק ביחיד כל שבע או שבועיים. משימות אלה יכולות לעסוק בצורה דיבור וניסוח משפטיים; התמודדות עם תופונות מהצד הגזעני, יכולת לבلوم ולשנות, ואפיון במקצת, את ההקשר; יכולת אסרטיבית; ולבסוף יכולת להחזיק את העزم ולהפכו לכל עבודה. לא חילאה כדי "לאהוב את כולם", שזו עוד צורה של הקטנת הגודל המשيء של הפגיעה, אלא כדי להפנים שהמאבק ארוך, שקושי רגשי או משימתי הוא תמיד מנת חלקו של כל מי שנאבק נגד עולות העולם, וכי צבע העור הכהה מנכיח את הגזענות של الآخרים.



סוכן החוסן משנה את מקומו מול האדם או הקבוצה שאיתה הוא עובד, מ"אנחנו" – ל"אני כאן כדי לעזור" לקבוצה /או לאדם בכל עת. הוא תופס מקום של הובל מודעת כדי לתת לאנשים את המרחב להתמודד, מתוך ידיעה שהם לא לבד. אחד מccoliום סוכן החוסן הוא חלק מהטהילה, בתפקיד הובל; הוא לוקח את האחריות בתהילה אך אינו מחליף את האנשים בקבוצה; באחריותם להתמודד בעצמם, לצבור ניסיון, וגם ללמידה מטעויות.

## הש��עה

לקיחת אחריות, משימות ומוטייבציה הן ביוטיים שלedia החוסן אצל בני המתמודדים עם משבר. כדי להגיע לתוצאות אלה, חשוב להשקיע בבנייה חוסן. על מנת לעשות זאת, סוכנת או סוכן החוסן אחרים בדיאלוג לבדוק ביחד עם האדם או עם הקבוצה מוחן המשימות שהם מסוגלים לקחת על עצמן לטוח קרוב, בדיאלוג עם המטרה הגדולה יותר שנקבעה, שמחולקת לפיסות קטנות של הצלחה; רק בזורה זו ניתן להתמודד עם משבר. רק החזון והאוטופיה מניעים אותנו, אלא יכולת שלנו ליצור צעדים מודדים, מתוך הבנה שבכל צעד אנו מתאמצים ולומדים על עצמנו הן את הצדדים החביבים והן את החולשות: ומה אנו יכולים להיות בטוחים שנצליח ובמה לא? האם נעמוד בולות הזמנים שקבענו? האם נבצע את המשימה במלואה? גם כן, כסוגני וסוכנות חוסן אנו מכrazים על עצמנו כמובלי התהילה, שזמינים לשיער בכל עת. על-פי הסכם מוקדם בין הצדדים, סוכני החוסן בודקים את התקדמותו של האדם או הקבוצה בזמן מודדים, למשל מדי שבוע או שבועיים. הבדיקה אינה הערכה שלילית; אם האדם או הקבוצה לא ביצעו את המטלה כפי שהוסכם, סוכנת או סוכן החוסן יבדקו כיצד עם נושא החוסן את הסיבות לכך, ויסייעו להניע מחדש את התהילה. המסריהם הם שאין התקומות והש��עה ללא קשיים בדרך; ככלנו יכולים להיכשל במהלך ההתמודדות גם להתחל מחדש. השוויות שבדרך הן פעול יוצאה של הנעת החוסן.

בני אדם מסוגלים לקחת על עצמן משימות קשות ביותר, ועלולים ליפול דוקא לקראת הסוף, בדומה לרציו מרתקן ומטפס הרים שנכנעים ללzech הנפשי והפיזי לקרה סוף הטיפוס/הריצה בשל אובדן האמו העצמי, למרות האימונים וההבטחה של הצלחה בסוף. בני אדם, אנו יכולים להצליח, אך גם להיכשל. כסוגנות וסוכני חוסן אנו מחווים לספק את כל המענים שבידינו כדי לחת כל אדם או קבוצה את הדחיפה המתאימה, שתסייע לא להירגע ולהזורשוב על אותה פעללה. השוני שקיים בין בני האדם יבוא לידי ביטוי גם בתהילה הבנית החוסן, נוכח יכולת ההתמודדות השונה של כל אדם עם משברים קטנים וגדולים.

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

מהגדה המערבית, עזה וירושלים המזרחית ונערות ונערים יהודים. כל המשתתפים וה משתתפות היו משפחות מוחלשות, משוכנות עניות, עם דימוי עצמי נמוך. בתחילת המנה שורה של חידנות, שלאט לאט התחלפה באוירה של שותפות ברבדים רבים, של התעניינות הדידית, של רצון ללמידה. ואז, בעקבות הפעצה של כוחות צה"ל לבנון בה נהגו אזרחים רבים (במהלך מבצע "ענבי זעם", 1996), מיד האוירה השתנתה: כל אחד החל לפניו, המשתתפים וה משתתפות לא רצוי לדבר ביניהם,icusso achel ul sheniyah, הקונפליקט היה גלי לעין. פקדו עליהם<sup>15</sup> לשפט במעגל, ובוואות טכנית מסויימת החניכות והחניכים התחלו לדבר על מה שקרה להם רגשית ואיך זה השפיע על ההתנהגות שלהם. השיחה הייתה קשה, אבל ישראלים ופלסטינים כאחד הבינו שהם מחובבים לקחת אחירות למצב שנוצר, והבינו שהקונפליקט לא נעלם ברגע שנפגשים – הוא מוסיף להתקיים בכל עת, גם בזמן שמקיימים מפגש חברתי חיובי מתוך כבוד הדדי. ככלומר, גם אם עברנו שינוי קבוצה – המיצאות סבבונו לא השתנתה ועדיין כוללת קונפליקט, תפיסות גזעניות, תיגומים, ייאוש וזעם, שמושיפים להיות חלק מחיינו. השאלה היא האם אנחנו לוקחים אחירות על כך או חזרים אחרונית למקום המוכר של רחמים עצמיים. החсон של הקבוצה המקורי, למעשה, להיבנות רק אחורי אותו משבר. לפני כן, זו הייתה קבוצה שעורכת היכרות ומנסה להתמודד עם הקושי של מטען הגזענות, התיגו והברות. בኒית חוסן איננה עבודה קלה שסוכן החSON מבצע בדרך אגב; חוסן הוא ליבו של תהליך ההתמודדות נגד גזענות, כי הוא בונה המשכיות של שניי התודעה.



## סיכום

chosen kabotchi – היכולת והנכונות להתמודדות קולקטיבית ישירה מול מצבי משבר, תוך יחס של אמפתיה וחמלה כלפי الآخر – לא נבנה באמצעות פעולה; בניתו היא תהליך, ואנו מחובבות ומחובבים לתחזוק אותו באופן קבוע. בהקשר של גזענות, אפילו, תיגו ובכלל יכולת להתמודד עם מציאות קשה – הزادנותות לתחזוק החSON מגיעות כל הזמן, לצערנו הרה; כל יום מביא אליו התמודדות חדשה עם גילוי גזענות ואי-צדק. שייה המקדמת תקווה היא רק פתיח לדין עמוק ולעשיה למען חיזוק החSON של בני אדם וקבוצות, וכל קבוצה שנקיים בה את התהליך תأتגר אותנו בצורה אחרת.

**סינדרום מטפס ההרים:**  
**colnou icolim lahiksel,**  
**colnou icolim lanotot shob.**

חשיבות ביוטר לזכור שבכל תהליך שאנו מבצעות ובמפעלים יש עליות ומורדות, אך לא משנה כמה פעמים נכשלים – יש להמשיך להיות עקביים באמונה שאנו יכולים ויכולים לשנות ויכולים לבנות חוסן. חשוב לזכור מספר סוגיות נוספות בעת תהליך בניית החSON:

ביטויי אמונה של מורות ומורים ביכולתם של תלמידים ותלמידיהם לשנות את חייהם ולקחת עליהם אחריות. כשהם מגיעים ממקומות של אמפתיה וחוטם, מחזקים את התלמידים. על התלמידות והתלמידים להבין שהם לא בלבד בתהליכי זה, אלא יש לידם אנשים אחרים, כולל סוכנת החSON, המורה, אשר תומכים בהם בכל עת. המסר הזה חשוב מאוד, גם כאשר אנו נפרדים מאתם תלמידים, כי חלק מיפויו החSON הוא הפנמת הדמויות שיש לנו במצבי משבר. המסר של לא יותר על אף אחד ואחת הוא גם אמונה בסיסית של סוכנות וSOCNESS, כגון מורים ומורות – לכל אדם חשוב להם – וגם מנגןן של בניית חוסן בקרב המורות והמורים עצמם.

ו' המונח "פקודה" הוא חלק מהתהליך שמבצע סוכן החSON כדי להבהיר את הגבולות של חבריו וחברות הקבוצה ביחס למחובבות שלהם אחד כלפי השניה, ושל הקבוצה מכלול. לא יתכן תהליך שינוי תודעה ללא קונפליקט בין המציגות שמסביבנו לבין התוצאות שלנו בעקבות התערבות של סוכנת או סוכן החSON. מול משבר בני אדם נוטים לסגת, לא להאמין בכוחותיהם, לסתת מההשקה. זה המקום לשים גבולות ברורים ולתמוך בתהליך של התפתחות חוסן קבוצתי מתוך מצב הקונפליקט.

המתודולוגיה של בניית החוסן ניתנת להפעלה בכל עת, עם ייחדים 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.

להערכתי, חיזוק החוסן אינו מותר אלא חלק בלתי נפרד מה下さい החינוכית, במצב בו אנו מגלות ומגלים שנדרש חיזוק הסולידריות בקרב קבוצה ומtower הבנה שלמשברים יופיעו, במקדם או מאוחר. אנו חיים בקונטקט רווי קונפליקטים, אשר מזמן לנו מבחנים תכופים. בניית החוסן נועדה לתרום ליכולת שלנו לצאת ממשבר ביותר מהירות, מוחזקים ובעלי תקווה.

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

