



האוניברסיטה העברית בירושלים

הפקולטה למדעי החברה

המחלקה לפסיכולוגיה

מה נשאר מהמדבר:

השפעת מסעות טיפוליים על בני נוער בסיכון

מחקר איכותני

The impact of therapeutic trips for at risk youth:

A qualitative research

עבודת גמר למוסמך

מגיש: איל מרגולין

ת.ז. 039834353

בהנחייתו של פרופ' גבי שפלר

מאי 2017

הכרת תודה

ברצוני להודות על האפשרות שניתנה לי לצאת למסע זה שהוא מחקרי בצורתו אך נושא אופי אישי. תודה למנחה שלי, פרופסור גבי שפיר, שהאמין בי ובתחום המחקר, ונתן לי את החופש האקדמי לחקור וליצור, וידע לתת את העצות הנכונות בזמן הנכון. תודה לד"ר דפנה טנר, שהקדישה לי מזמנה ברוחב לב, הכניסה אותי אל תוך העולם העשיר של המחקר האיכותני, ועזרה לי לשמוע את הקולות שמעבר לרובד הגלוי של המילים.

תודה לכל שותפי למסעות, שעזרו במהלך הדרך, הסכימו להיות אוזן קשבת ואפשרו מרחב חשיבה חשוב מעין כמוהו, ובמיוחד לגל בלווה על היכולת לתת תחושת ערך לדברים בעיקר כאשר חשיבותם הוטלה בספק.

תודה לכל עמותת דרך לוטן על ההזדמנות לקחת חלק במסע המיוחד הזה, ולהתנסות בעצמי בקסם שקורה במדבר. לגיל ואיריס ההורים של לוטן על הקמת העמותה, ולכל הצוות המקצועי על העבודה המדהימה שאתם עושים.

תודה לכל הגורמים החינוכיים והטיפוליים שהתגייסו וסייעו למחקר הזה לקרות. לדוד מיכאלי וצוות שביל על העזרה, ולד"ר יקירה לוי, על הליווי בדרך.

תודה ענקית לנערים והנערות היקרים שהסכימו להכניס אותי לתוך המסע האישי שלהם.

את התודה הכי גדולה אני חב לשי, בת זוגי. על כל התמיכה וההכלה בשעות הקשות של הייאוש והדכדוך. על הסבלנות וההקשבה, על העזרה לחשוב ולהתנסח, על ההתלהבות ומתן תחושת המשמעות, ועל הקריאה הקפדנית והעריכה הקשוחה והבלתי מתפשרת. ובכלל על מי שאת ועל שאת מאפשרת לי להיות אני. אוהב.

תוכן עניינים

V.....	תקציר
VIII.....	רשימת טבלאות ותרשימים
1.....	מבוא
2.....	1. רקע תיאורטי
2.....	1.1 נוער בסיכון: הגדרה, מאפיינים, וטיפול
4.....	1.2 יסודות תיאורטיים של טיפול נפשי: פסיכותרפיה, והתערבות טיפולית בטבע
4.....	1.2.1 עקרונות הפסיכותרפיה
7.....	1.2.2 טיפול בטבע
9.....	1.3 מסעות טיפוליים לנוער בסיכון
9.....	1.3.1 רקע היסטורי
11.....	1.3.2 מסגרת התייחסות תיאורטית
12.....	1.3.3 מחקר על מסעות טיפוליים
14.....	1.4 סיכום, רציונל המחקר ושאלותיו
16.....	2. שיטה
17.....	2.1 מדגם המחקר
19.....	2.2 איסוף הנתונים
20.....	2.3 ניתוח הנתונים
21.....	2.4 אמינות ואותנטיות
21.....	2.5 סוגיות אתיות
22.....	3. פרק ממצאים
22.....	3.1 המשמעויות המוענקות לחוויות המסע:
23.....	3.1.1 המסע כחוויה אותנטית - "זה להיות אני"
23.....	3.1.1.1 "הורדת מסכות" – היכולת להראות חולשה
27.....	3.1.1.2 משמעות חוויות המסע כמפגש אותנטי עם העצמי: "גילוי עצמי"
32.....	3.1.1.3 אותנטיות כחוויה של קרבה וקבלה
36.....	3.1.2 חוויות המסע כמעוררות תחושת מסוגלות - "אני יכול"
37.....	3.1.2.1 מנטאלי מול פיזי: "מעצור פנימי כזה שאומר לא, זה לא הגיוני"
40.....	3.1.2.2 מקורות הכוח להתמודדות
43.....	3.1.2.3 חווית המסוגלות – תחושת התעלות
45.....	3.2 מאפייני המסע המעצבים את משמעויותיו
45.....	3.2.1 אי אפשר לברוח מהקושי – "המדבר הוא לא פראיר"
46.....	3.2.1.1 הכרח להתמודד הנובע מהמרחב המבודד
47.....	3.2.1.2 הכרח להתמודד הנובע מהיעדר גירויים חיצוניים
48.....	3.2.1.3 הכרח להתמודד הנובע מהתקשות הצוות

50.....	3.2.2 נופי המדבר כמעצבים את החוויה - "... המדבר – אין סוף של עצמך".
51.....	3.2.2.1 מרחבים חיצוניים, מרחבים פנימיים
51.....	3.2.2.2 שממה חיצונית, התמקדות פנימית
52.....	3.2.2.3 שקט חיצוני, שקט פנימי
53.....	3.2.3 ניתוק מטכנולוגיה כמאפשר מפגש בין-אישי ותוך-אישי
54.....	3.2.4 ערעור יציבות הצרכים הראשוניים כמעצים את האינטראקציות
55.....	3.2.5 אי-ודאות המייצרת מרחב בחירה ולקיחת אחריות
57.....	3.3 נוכחות המסע בהמשך החיים
57.....	3.3.1 השפעות התנהגותיות ורגשיות של המסע
58.....	3.3.1.1 המסע כמשפיע על היכולת "לראות את האחר"
59.....	3.3.1.2 המסע כמלמד יכולת לוויסות רגשות
60.....	3.3.1.3 השפעת המסע על התמודדויות עם קשיים ואתגרים
64.....	3.3.2 השפעות על קשרים
64.....	3.3.2.1 השפעות על הקבוצה
65.....	3.3.2.2 השפעות המסע על מערכות יחסים
66.....	3.3.3 נוכחות המסע כחוויה מחזקת
67.....	3.3.3.1 אובייקטים משמרי זיכרון
68.....	3.3.3.2 המסע כחלק מהנרטיב האישי
69.....	3.3.3.3 חשיבות חווית המסע – הרצון "להעביר את זה הלאה"
71.....	4. דיון
72.....	4.1 המסע כממש יעדים טיפוליים
72.....	4.1.1 המסע כמקדם קרבה של האדם לעצמו (live in one's own skin)
76.....	4.1.2 המסע כמאפשר שינוי של מבנים מנטאליים בעייתיים
79.....	4.1.3 המסע כמקדם יכולת להיות בקשרים מיטיבים
84.....	4.2 תרומת המחקר
84.....	4.2.1 תרומת המחקר לתיאוריה
87.....	4.2.2 תרומת המחקר לשדה המעשי
89.....	4.3 מגבלות המחקר והמלצות למחקרי המשך
92.....	ביבליוגרפיה
99.....	נספחים
99.....	נספח 1: כתב הסכמה מדעת להשתתפות במחקר
100.....	נספח 2: מדריך ראיון

תקציר

גיל ההתבגרות הינו שלב מאתגר בהתפתחות האנושית שמאז ומתמיד הציב בפני החברה אתגר של פיתוח מנגנוני עזרה לבני הנוער. זאת על מנת שיוכלו להשתלב בחברה ולמצות את פוטנציאל ההתפתחות שטמון בהם. בעידן הנוכחי המאופיין באורבניזציה וטכנולוגיה, נראה שזמינות ההתנסויות המסכנות, לצד התרופפות הסמכות ההורית והבית ספרית העצימו את הסיכונים המצויים בשלב התפתחותי זה. מצב זה דורש מהחברה לפתח גישות חדשות שיחליפו את המנגנונים החברתיים שפג כוחם, על מנת לסייע לבני הנוער לצלוח תקופה זו בצורה מיטיבה.

אחת ההתערבויות לעזרה לנוער בסיכון שהתפתחה במהלך המאה הקודמת, היא תחום הטיפול בטבע ובאתגר ובתוכו מצויים המסעות הטיפוליים בטבע הפראי (wilderness therapy). במהלך מסעות אלה בני הנוער יוצאים אל סביבה טבעית בה הם מתמודדים עם אתגרים שונים, מתעמתים מול דפוסי ההתנהגות שלהם, ומזהים את כוחותיהם ויכולותיהם. אוכלוסיית המשתתפים במסעות הינה מגוונות וכך גם תכניות ההתערבות הכוללות מרכיבים טיפוליים שונים ואורכם יכול לנוע ממספר ימים ועד מספר שבועות.

כתחום טיפולי צעיר, עולם המסעות נדרש להראות את יעילותו ולנסח את העקרונות הטיפוליים שעליהם הוא נשען. מטרת מחקר זה הייתה לתאר את חווית המסע מתוך נקודת המבט של המשתתפים בו, ולנסח מתוך תיאור זה את צורות ההשפעה שלו עליהם ואת מאפייני המסע המקדמים השפעות אלו ומתוך כך לעמוד על טיבו הטיפולי. לצורך כך נבחרה מתודולוגיית מחקר איכותנית הנשענת על מסורת המחקר הפנומנולוגית המניחה שניתן להבין תופעות מתוך חקירת המשמעות הסובייקטיבית של אלו החווים אותן.

לאור זאת שאלות המחקר התמקדו בשני עולמות תוכן: 1. כיצד המסע נחוה על ידי משתתפיו – מהי המשמעות שהמשתתפים מקנים למסע ולמרכיביו? 2. באילו אופנים המסע הקרין על המשך חייהם: כיצד הוא נוכח בחייהם? כיצד השפיע עליהם?

אוכלוסיית המחקר כללה בוגרים ובוגרות של מסגרות לנוער בסיכון אשר עברו מסע אחד לפחות. במהלך המחקר רואיינו ארבעה-עשר משתתפים, מחציתם בנים ומחציתן בנות, בגילאים 19-25, במרחק זמן משתנה מהמסע. המשתתפים גויסו למחקר דרך המסגרות החינוכיות והטיפוליות בהן היו בזמן היציאה למסע. הראיונות התקיימו בסביבה המוכרת והנוחה למרואיינים, והן ארכו בין שעה לשעה וחצי. הראיונות הוקלטו ונותחו לאחר מכן בעזרת תוכנה לניתוח מחקרניים atlas ti. 7.

ניתוח הראיונות העלה שלוש תמות מרכזיות. התמה הראשונה עסקה במשמעויות המוענקות לחוויות המסע. בתמה זו תוארו שתי קבוצות מרכזיות של הענקת משמעות. הראשונה עסקה

במסע כמאפשר חוויות אותנטיות, בהן ישנו חיזוק של היכולת להיות במגע עם החוויה הפנימית ושל היכולת לבטא אותה ולתווך אותה לסביבה. נמצאו מספר צורות של חוויות בעלות משמעות מסוג זה: היכולת לוותר על תדמית חזקה ולבטא קושי וצורך בעזרה, צורה זו כונתה "הסרת מסכות" בשל ריבוי השימוש בתיאור זה בקרב המרואיינים; חוויות של העמקת הידע העצמי שנבעו מיכולת רפלקציה מוגברת במסע וקבלת פידבקים מהסביבה; וחוויות של תחושת קרבה וקבלה ביחס למסגרת הקבוצתית, שאפשרו תהליכי חשיפה, שיתוף ושייכות.

קבוצה שנייה של הענקת משמעות לחוויות המסע עסקה בחוויות התמודדות המייצרות תחושת מסוגלות. קבוצה זו כללה: תיאור של סוגי ההתמודדויות שבעטיין התגבשה תחושת המסוגלות; תיאור של מקורות הכוח שאפשרו את תהליכי ההתמודדות; ותיאור של תחושת ההתעלות המלווה את חוויית המסוגלות.

התמה השנייה עסקה במאפייני המסע שאפשרו את המשמעויות שהוקנו לחוויות המסע. זוהו חמישה מאפיינים של המסע התורמים לעיצוב משמעותו בקרב משתתפיו. הראשון הוא ההכרח להתמודד עם הקשיים והאתגרים הקיים במסע; השני הוא הנופים של המדבר המעצבים את החוויה וממקדים אותה בהתרחשות הפנימית; השלישי הוא הניתוק מטכנולוגיות, ובעיקר טלפונים ניידים, שאפשר את העצמת המפגש הבינאישי והתוך-אישי; הרביעי הוא ערעור יציבות הצרכים הראשוניים כגון הצורך לדאוג למזון ולמים, מקום לינה ומחסה. ערעור זה השפיע על האופן שבו נחו היחסים הבינאישיים, העצים קונפליקטים אך גם אפשר חוויות של שיתוף פעולה וקרבה; החמישי הוא אי-ודאות הטמונה באופן התנהלות המסע. אי-ודאות שהעצימה את תהליך קבלת ההחלטות ואת תחושת האחריות ותחושת האוטונומיה הקשורות לכך.

התמה השלישית עסקה בנוכחות המסע בהמשך חייהם של המרואיינים. תמה זו כללה שתי קבוצות: האחת היא השפעות של המסע; כלומר זיהוי של שינוי ויכולת לקשר לחוויית המסע. הקבוצה השנייה כללה היבטים של נוכחות המסע כזיכרון חיובי; זיכרונות, שאף על פי שלא ניתן לקשרם ישירות לתהליכי שינוי, ניכר שהם נוכחים בעולמם של המרואיינים. נמצאו שני סוגי השפעות מרכזיים: האחד הוא השפעות התנהגותיות ורגשיות בדגש על אופני התמודדות עם קשיים ואתגרים בתקופה שלאחר המסע; השני הוא השפעות על קשרים – על הקבוצה שיצאה למסע, ועל מערכות יחסים ספציפיות. כמו כן, נמצאו שלושה סימנים המעידים על כך שהמסע נוכח בחייהם של המרואיינים כזיכרון חיובי: שמירה של מזכרות מהמסע, השתלבותו של המסע בתוך הנרטיב האישי, והרצון שאנשים נוספים הקרובים אליהם יחוו חוויה דומה.

פרק הדיון עוסק בניתוח הממצאים ומראה כיצד ניתן לקשר אותם ליעדים טיפוליים המצויים בגישות נפוצות בפסיכותרפיה. בכך מצביע המחקר על האיכויות הטיפוליות המצויות במסע.

נמצאו שלושה יעדים טיפולים התואמים את התהליכים המתרחשים במסע: קידום היכולת של האדם להיות במגע עם החוויה הפנימית שלו; זיהוי ושינוי מבנים מנטאליים בעיתיים, בדגש על תחושת מסוגלות ודימוי עצמי; ומתן הזדמנות לחוות קשרים מיטיבים. בנוסף לזיהוי היעדים הטיפולים שהמסע מממש, המחקר מציע מודל לכל יעד טיפולי המחבר בין התמות השונות ומנסח את הקשרים בין מאפייני המסע, לבין אופני ההשפעה שלו על המשתתפים במהלך המסע ולאחריו.

מחקר זה, המתמקד בחוויה הסובייקטיבית של בני הנוער המשתתפים בו, הוא הראשון מסוגו שבוצע בישראל. מיקוד זה, המתבצע על ידי אימוץ המתודולוגיה האיכותנית-פנומנולוגית מאפשר לתת מילים לחוויית המסע ולהרחיב את הבנת התהליכים המתרחשים במסעות ואת השפעתם. לאור התובנות העולות בדבר המוקדים הטיפוליים המצויים בו, המחקר מציע כיוונים למחקרים עתידיים שיתמקדו במשתני תהליך ובמשתני תוצאה שעלו כמשמעותיים. בנוסף, המחקר מעלה המלצות פרקטיות לשדה המעשי שיכולות לסייע לממש את הפוטנציאל המיטיב הטמון במסע. בצד החלוציות שבעצם קיומו יש למחקר זה מספר מגבלות. הראשונה היא קבוצת דגימה חלקית שכל הנראה אינה מייצגת את מלוא רוחב היריעה של התופעה. דבר זה נגרם בעיקר בשל הקושי לגייס מרואיינים שחווית המסע שלהם הייתה אמביוולנטית. ניכר שלמרואיינים אלה מידת מוטיבציה פחותה להשתתף במחקר. מגבלה שנייה נובעת ממגבלות זמן והיקף המחקר שנערך בנקודת זמן אחת ולכן לא ניתן היה לזהות תהליכי התפתחות באופן בו המרואיינים מבינים את החוויה. מגבלה נוספת קשורה להיקף המחקר שאפשר בחירת קבוצות השוואה מצומצמת (מגדר, ומרחק הזמן מהמסע). יתכן ובחירה מצומצמת זו מנעה אפשרות לזהות הבדלים משמעותיים המצויים בקרב קבוצות השוואה נוספות כגון אורך המסע, סוג המסגרת של הקבוצה היוצאת למסע, והגורם המקצועי שמוביל את המסע. לבסוף, המתודולוגיה האיכותנית אמנם מאפשרת לתאר תמונה רחבה ועשירה של התופעה ושל השפעותיה אך היא אינה יכולה למדוד את מידת ההשפעה ולבצע השוואה לקבוצות ביקורת. על כן, ישנן המלצות לכיווני מחקר עתידיים שיוכלו להתמודד עם מגבלות אלה.

רשימת טבלאות ותרשימים

- טבלה 1 : רשימת המרואיינים ומאפייניהם 16-17
- תרשים 1 : תמות המבטאות יעד הטיפול של קידום קרבה של האדם לעצמו 75
- תרשים 2 : תמות המבטאות יעד טיפולי של שיני מבניים מנטאליים בעיתיים 79
- תרשים 3 : תמות המבטאות יעד טיפולי של קידום יכולת לחוות קשרים מיטיבים 83

מבוא

בשנת 2007, מספר חודשים לאחר שחרורי מהצבא, נפלה בחלקי ההזדמנות להצטרף למשלחת מחקר על שועלי קוטב באיסלנד. במהלך החודשיים בהם שהיתי בחברת החוקרים והשועלים בנופים הפראיים של הפיורדים הצפון מערביים של איסלנד, התגבשו אצלי שתי תובנות שבמבט לאחור השפיעו על החלטות שקבלתי בהמשך חיי. הראשונה הייתה שמצאתי את עצמי מנסה להבין את התנהגות החוקרים יותר מאשר את זאת של השועלים. יתכן שתובנה זו משקפת את התחלת תהליך גיבוש דרכי המקצועית והפנייה אל עולם הפסיכולוגיה. התובנה השנייה התגבשה במהלך שיטוטי בטבע המושלג באזור. זכור לי רגע של התרגשות בו חשתי שאני מבין שהשהות בטבע, תחושת החיות שהוא מעורר בי, ותחושת ההישג מכך שצעדי היו הראשונים שהוטבעו בשלג באותה השנה, הן בעלות איכות מרפאת מבחינתי. אני זוכר שחשבתי שאם יש בכך השפעה כה חיובית עלי יתכן וגם אחרים יכולים להפיק מכך תועלת. מספר שנים לאחר מכן התאפשר לי לבחון תובנה זו.

במהלך השנים 2011-2014 זכיתי לעבוד בעמותת "דרך לוטן" העוסקת במסעות טיפוליים לנוער בסיכון. במסגרת תפקידי כרכז השטח של העמותה הדרכת מספר רב של מסעות למסגרות שונות על הרצף הרחב של נוער בסיכון. תקופה זו הייתה מאתגרת ומרגשת מבחינתי וגדושה בחוויות שונות ומגוונות אך גם עוררה שאלות רבות: האם מה שהיה נכון לגבי אכן נכון גם לגבי אותם נערים ונערות? האם הם חווים את המסע ואת המפגש עם הטבע באופן דומה? ובעיקר מה כבר יכול להישאר משבוע אחד בתוך רצף של חיים שלמים?

מחקר זה מבקש לענות על שאלות מסוג זה – כיצד בני הנוער חווים את המסע, ובאיזה אופנים הוא ממשיך ללוות אותם לאחריו? על מנת לנסות לענות על שאלות אלה בחרתי לראיין בוגרים ובוגרות של מסעות ולבחון במרחק הזמן כיצד הם מבינים את אשר עברו במסע והאם המסע המשיך להיות נוכח בצורות מסוימות בהמשך חייהם. במהלך החודשים יולי-נובמבר 2016 ראייתי ארבעה-עשר בני נוער. ניתוח הראיונות והממצאים העולים מהם מוצגים במחקר זה. המחקר מורכב מארבעה פרקים: סקירת ספרות, שיטה, ממצאים ודיון. סקירת הספרות עוסקת בתחומי הידע הרלוונטיים למחקר, המפורטים מהרחב אל הצר: נוער בסיכון, התערבויות טיפוליות בטבע, ומסעות טיפוליים לנוער בסיכון. לאחר מכן בפרק השיטה מוצגת הגישה המחקרית בה נקטתי ומפורטים הליכי המחקר וסוגיות אתיות הקשורות בו. פרק הממצאים מציג סיכום של ניתוח הראיונות ומפרט את התמות שעלו ממנו תוך הבאת דוגמאות רבות מדברי המראיינים. לבסוף בפרק הדיון מוצגות מסקנות העולות מהממצאים, חיבורם לידע המחקרי הקיים, ודיון בתרומתו של המחקר לתיאוריה ולשדה.

1. רקע תיאורטי

1.1 נוער בסיכון: הגדרה, מאפיינים, וטיפול

המושג נוער בסיכון מורכב משני חלקים – נוער וסיכון, שראוי להגדירם ולתת את הדעת על הקשר ביניהם. גיל ההתבגרות (גילאי 12-18) הוגדר על ידי אריקסון כמאופיין בקונפליקט מאתגר של גיבוש זהות. תקופה זו סוערת ומלווה בהתפתחות פיסיוולוגית מבלבלת, בהרחבת יכולות ותחושת עצמאות והינה קריטית לפתוח קשרים אינטימיים ויציבים. (אריקסון, 1976).

מזווית זו ניתן לראות שישנו ממד של סיכון אינהרנטי בפרק זמן זה: סיכון שהנער¹ לא יצליח לגבש לעצמו זהות ברורה ויציבה דיה או שלחילופין יגבש זהות בעלת מאפיינים שליליים ופוגעניים. ישנם חוקרים הטוענים שלמעשה כל בני הנוער נתונים בסיכון (Glenn & Nelsen, 1988), אך גישה זו מתעלמת מההבדלים בין בני הנוער השונים. ישנן הגדרות שונות למשמעות המונח 'סיכון', הנעות בין אלה השמות דגש על החשש לפגיעה בפוטנציאל התפתחותו של הנער (Gordon & Yowell, 1994); לבין אלה השמות דגש על תפקודו של הנער בחברה (Resnick & Burt, 1996). כך או כך, בבסיס מושג הסיכון עומדת תפיסה מניעתית הבאה לידי ביטוי בהתערבויות שמטרתן למנוע את התממשות הסיכון (Kronick, 1997).

ביגשה מניעתית אין כוונה להיעדר בעיות נוכחיות. קשת הסיכון נעה בין חשש לפגיעה עתידית, לבין מצבי ניתוק ודפוסי התנהגות קיצוניים שיכולים לגרום לנער סבל רב. אופן המיקום על קשת הסיכון נע בין גישות השמות דגש על כמותם של מרכיבים מסכנים שונים אצל הנער ובסביבתו (Resnick & Burt, 1996), לבין גישות השמות דגש על דפוס ההתנהגות הנוכחי של הנער (להב, נוער בסיכון - התופעה בפרספקטיבה, 2000). הגישות השונות גוזרות תמונה שונה של התופעה – בהיבטים של היקף (Kronick, 1997) וגיבוש גישות התערבות (Weissberg, 2003).

איך שלא מסתכלים על התופעה, מדובר בתופעה רחבת היקף – בארה"ב הערכות משנות ה-90 מדברות על כ-30% מבני הנוער המצויים בסיכון גבוה, וכ-35% נוספים הנמצאים במצב סיכון בינוני (Dryfoos, 1997). בישראל, על פי דוח שמידט, כ-15% מאוכלוסיית הילדים והנוער עונים להגדרה של ילדים-נוער בסיכון. אך כאמור, היקף התופעה משתנה בהתאם לנקודת המבט, ונראה שהיא רחבה יותר לאור העובדה שמספר הילדים ובני הנוער המצוי מתחת לקו העוני עמד אז (2004) על 30% (שמידט, 2006). במחקר של מכון ברוקדייל שהתפרסם לאחרונה, שהתבסס על נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, נמצא שכ-17% מאוכלוסיית הילדים והנוער עד גיל 17 עונה על ההגדרה של נוער בסיכון (ברוקדייל, 2015, אוחר בתאריך 29.3.2016). נתונים אלו מתבססים על סקר

¹ הכוונה כאן ובעבודה כולה לשני המינים: נערים ונערות.

התוכנית הלאומית לילדים ונוער בסיכון המגדירה אוכלוסייה זו כעונה על אחד מהתחומים הבאים: בעלי התנהגויות סיכון, בעלי הישגים נמוכים בלימודים, סובלים מקשיים רגשיים או חברתיים, נמצאים בסיכון לפגיעה גופנית, חיים בסביבה משפחתית מאיימת ולא תומכת (סבר-לאל וחסין, 2011).

עד כה תוארה התופעה של נוער בסיכון מנקודת מבט של גורמי הסיכון והתנהגויות הסיכון. זווית התבוננות נוספת בתופעה היא מאפייני האישיות של בני הנוער. עציון מציעה שניתן לחלק את בני הנוער בסיכון לפי יכולות ההסתגלות שלהם במישור האישי (תחושת מסוגלות להתמודד עם קשיים, בטחון עצמי והערכה עצמית); במישור החברתי (מידת היכולת להשתלב בסביבה החברתית ולקיים קשרים תקינים); ובמישור הרגשי (הדינמיקה בין הסביבה והעולם הרגשי של הפרט). עציון מציעה שחלוקה לפי גורמים אישיותיים אלה תאפשר להתאים את ההתערבות הטיפולית בצורה הטובה ביותר (עציון, 2014).

הצעה זו נשענת על מחקרים רבים שמצאו קשר בין נוער בסיכון למאפיינים אישיותיים אלה. כך לדוגמה מחקרים מצאו שכיחות רבה יותר של דפוסי התקשרות בעייתיים בקרב נוער בסיכון (Maier, 1994); קשר בין דפוסי התקשרות בעייתיים ובריאות נפשית בקרב בני נוער (Carlson, 1998); וקשר בין משתנים של הערכה עצמית ותחושת מסוגלות לבין יכולת להתמודד עם קשיים והסתגלות למסגרות (Lipschitz-Elhawi & Itzhaky, 2005).

לצד מדידת היקף התופעה ומאפייניה נעשו בשנים האחרונות מספר מאמצים לשינוי מדיניות ופיתוח תכניות התערבות והערכתן. במסגרת שינוי המדיניות ויישום דו"ח שמידט הוקמה התוכנית הלאומית לילדים ונוער בסיכון "360 מעלות"; נערכו רפורמות בחינוך כדוגמת "אופק חדש" ו"עוז לתמורה" הכוללות הפניית משאבים לקידום פרטני של תלמידים מתקשים; ושינוי מדיניות הרווחה במסגרת תכנית "עם הפנים לקהילה" השואפת להקטין את ההשמה החוץ-ביתית ולהפנות משאבים לקהילות (ברוקדייל, 2015).

כמו כן נערכו מספר מחקרי הערכה לבדיקת השפעת שינויי מדיניות אלה ותוכניות נוספות: הערכת יישום מדיניות "עם הפנים לקהילה" (דולב, סבו-לאל, שמיד, ובר ניר, 2008); הערכת התוכנית מסיכון לסיכוי המתמקדת בעבודה עם נוער עולה המצוי במצבי סיכון (כאהן-סטרבצ'ינסקי ואזן-סיקרון, 2008); מחקר על יישום תכנית "מניפה" למניעת נשירה ממסגרות החינוך (גולדדנברג, אורנן, ורומי, 2014); מחקר על תכנית "סיכויים" להפחתת התנהגויות סיכון בקרב נוער פורע חוק (אדלשטיין, 2010); גם בתחום ההתערבויות הטיפוליות לנוער בסיכון

באמצעות השטח פורסם דוח המסכם את התוכניות הקיימות בארץ ומחקרי הערכה שנערכו בארץ ובעולם (בן סימון וכאהן-סטרבצ'ינסקי, 2013).

לצד ריבוי תכניות ההתערבות בולט הקושי לתת מענה לכלל בני הנוער. לדוגמא: מחקר מצא כי 75-80% מבני הנוער בארה"ב הסובלים מקשיים נפשיים לא מקבלים מענה אפקטיבי (Weissberg, 2003). הסיבות לכך מגוונות וכוללות היבטים של חשש מסטיגמה, חוסר אמון במערכת, והיבטים של קושי בהתאמת תכניות הטיפול למאפיינים הספציפיים של בני הנוער (Mandell & Schram, 1985). לכן, ניכר שיש צורך מתמיד בפיתוח תכניות התערבות מגוונות וייחודיות, שיוצאות מ"הקופסא הטיפולית", ומסייעות לבני הנוער להתמודד עם גורמי הסיכון שבינם ובתוכם.

1.2 יסודות תיאורטיים של טיפול נפשי: פסיכותרפיה, והתערבות טיפולית בטבע

המסעות במדבר נקראים מסעות טיפוליים. כלומר מטרת המסעות לסייע לנוער בסיכון לשפר את מצבו ואופני התמודדותו עם אתגרי גיל ההתבגרות. על מנת שניתן יהיה לבחון טענה זו בדבר טיפוליות המסע ולבדוק האם אכן חווית המשתתפים במסע משקפת איכות זו, יש צורך להניח כעת את היסודות לדיון. יסודות אלו יתייחסו לשני מרכיבים מרכזיים הקשורים להיות המסע טיפולי: הראשון הוא עקרונות של טיפול נפשי – פסיכותרפיה; השני הוא תרומתו של מרכיב הטבע לתהליך הטיפול.

1.2.1 עקרונות הפסיכותרפיה

אין בכוונתי לסכם את המגוון העצום של תיאוריות בפסיכותרפיה, על כך נכתב רבות וקצרה היריעה מלעשות זאת כאן. במקום זאת ברצוני לנקוט גישה א-תיאורטית ובמקום לסקור תיאוריות שונות אתאר יעדים מקובלים אותם מנסים להשיג בפסיכותרפיה. בחירה זו נובעת מהעובדה שעל אף שישנם הבדלים וויכוחים סוערים בין התיאוריות השונות ישנה חפיפה לא מעטה באשר ליעדי הטיפול והסכמה בנוגע להתרחשויות בעלות איכות טיפולית (כלומר כאלה המסייעות לאדם לשפר את איכות חייו ומצבו הנפשי). סקירה מצומצמת זו שואבת משתי הגישות המרכזיות כיום בפסיכותרפיה, זו הדינאמית וזו ההתנהגותית-קוגניטיבית. אין ספק שישנן גישות נוספות, אך אני סבור שמרביתן חולקות יעדים דומים לאלו שיוצגו להלן.

ניתן לומר שפסיכותרפיה באשר היא שואפת לעזור למטופל לשפר את איכות חייו ובריאותו הנפשית. שינוי זה מתאפשר על ידי איתור דינאמיקה נפשית, חלקה מודעת וחלקה לא, הפוגמת באיכות חייו של האדם. השאיפה היא שעל ידי התערבות טיפולית ייווצר שינוי בדינאמיקה זו ובכך יוטב לאדם. מתוך סקירה של ספרות מבוא לפסיכותרפיה דינאמית (Gabbard, 2004)

ופסיכותרפיה התנהגותית-קוגניטיבית (מרום, גלבו-שכטמן, מאירס, ומור, 2011) ניתן לזהות מספר יעדים המבטאים הנחה זו:

קרבה של האדם לעצמו – בבסיס יעד זה עומדת ההנחה שחלק מהסבל הנפשי שחוה האדם נובע מכך שמשחר ילדותו הוא לא חווה באופן מספק את הסביבה הקרובה אליו כמאשרת ומקבלת את הצורות בהם הוא מבטא את עצמו. על כן הוא פיתח מנגנונים להתאים את עצמו לדרישות הסביבה. דפוסים אלו הוטמעו באדם כ"טבע שני" ולא תמיד הוא מודע אליהם ויכול לזהותם. המחיר של מנגנוני "ריצוי" אלה הוא היעדר תחושת יצירתיות וחיות, היעדר היכול להיות מלווה בתחושות קשות של דכדוך, דכאון, וחרדות הנובעות מהיעדר משמעות וייעוד (Miller, 1981). במוקד יעד טיפולי זה עומדת השאיפה להרחיב את הכרת האדם את עצמו בבחינת זיהוי והבנת דפוסי רגשותיו והתנהגותיו, ועזרה בזיהוי מוטיבציות אישיות ומתן הכרה ואישור שלהן. יעד זה מצוי בגישות דינאמיות רבות כגון גישת פסיכולוגיית העצמי (Kohut, The analysis of the self: a systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders, 1971) ומושג העצמי האמתי של ויניקוט (ויניקוט, עצמי אמיתי, עצמי כוזב, 2009), אך גם בגישות התנהגותיות-קוגניטיביות כגון גישת המחויבות והקבלה (acceptance and commitment therapy) השמה במוקד הטיפול את העזרה לאדם לגבש מערכת ערכים אישית ולפעול לאורה (הייס, 2014).

פתרון קונפליקטים לא מודעים – זהו יעד פסיכודינמי "קלאסי" אשר במוקדו עומדת ההנחה שהסבל הנפשי נובע מתוך קונפליקט מודחק ועל כן לא מודע בין חלקי הנפש השונים. טיפול השם במרכזו יעד מסוג זה שואף לאפשר לקונפליקט זה לצוץ על פני השטח ולהתבטא בקשר הטיפולי. דרך הפיכתו של הקונפליקט למודע וזיהוי האופן בו הוא מפעיל את האדם במהלך חייו, מתאפשר לאדם פתח לשנות את דפוסי תגובותיו והתנהלותו ביחס לקונפליקט זה. בעקבות "עיבוד" הקונפליקט תתאפשר הקטנה של רמת החרדה הנוצרת כתוצאה מנוכחותו הלא מודעת. יעד זה מצוי במוקד גישות דינאמיות שונות "המתווכחות" ביניהן על טיב הקונפליקט ולא על עצם קיומו. מוקד הקונפליקט יכול להיות סביב דחפים מיניים (Freud S., 1957 [1923]), דחפים תוקפניים (Klein, 2002 [1938]), תהליכי מיזוג ונפרדות (Mahler, 1975), סביב חרדות קיומיות (יאלום, 2011), או מוקדים נוספים.

שינוי מבנים מנטאליים בעייתיים – במוקד יעד זה מצויה ההנחה שבמוקד הקשיים הנפשיים אתם האדם מתמודד, מצויים קשרים בין תגובות רגשיות ופרשנויות קוגניטיביות של האדם להתרחשויות בחייו לבין דפוסי תגובות התנהגותיות. מטרת יעד זה היא לעזור לאדם לזהות

קשרים אלה, להרחיב את המודעות ביחס אליהם, ולשנות את הפרשנות הניתנת לחוויה ואת דפוס התגובה הרגשית וההתנהגותית. השאיפה היא שעל ידי התנסויות התנהגותיות (חשיפות – exposure) יצליח האדם ללמוד "להכיל" רגשות קשים (כגון חרדה, פחד, אשמה ובושה), ובכך יקטין את הצורך להימנע מהתנהגויות וחוויות שעלולות להיות בלתי נסבלות מבחינתו (Craske, 2014). יעד זה עומד במוקד של התערבויות קוגניטיביות-התנהגותיות, אך גם מצוי בגישות דינאמיות השואפות להרחיב את היכולת להכיל חרדה על מנת לפתור קונפליקטים לא מודעים ולקדם את היכולת לחפש מוטיבציות פנימיות (Gabbard, 2004). הכלים המרכזיים המשמשים את הפסיכותרפיה בהקשר זה הם מתן מידע על תהליכים נפוצים כגון תגובות חרדה (psycho-education); חשיפות במציאות ובדמיון להתרחשויות מהם האדם נמנע ובאמצעות תהליכי התרגלות ועיבוד של ההתנסות לשנות את המבנים הבעייתיים עצמם (הפרט, 2011)

שיפור יכולות של רפלקטיביות ומנטאליזציה – במוקד יעד טיפולי זה מצויה ההנחה שהיכולת האנושית להתבונן בחוויה באמצעות התודעה (mind) מאפשרת לאדם לזהות את המנגנונים המעצבים את תגובותיו הרגשיות וההתנהגותיות ולהבין איזה פרשנויות מתוך עולמו הפנימי הוא "משליך" על העולם החיצוני (Steiner, 1989). שיפור יכולת הרפלקטיביות והמנטאליזציה יכולה לאפשר לאדם לפתח אמפתיה על ידי יכולת להבין את עולמם המנטאלי של אלו שעומדים מולו, ואף להגמיש את היכולת לייצר פרשנויות ומשמעויות חדשות. יכולת המנטאליזציה יכולה לעזור גם בעיבוד חוויות שליליות על ידי האפשרות להתבונן בהן מחדש ממרחק מההתרחשות עצמה וכתוצאה מכך להקחות את השפעתן על חיי היום יום (Foa, 2009). העמקת יכולות הרפלקטיביות והמנטאליזציה הינה יעד טיפולי מרכזי הן בגישות דינאמיות והן בגישות קוגניטיביות-התנהגותיות.

שיפור התנהלות בקשרים ומערכות יחסים – במוקד יעד זה מצויה ההנחה שהחיים הנפשיים ניזונים מראשיתם מתוך קשר עם דמויות משמעותיות קרובות ורבים מהקשיים הנפשיים שהאדם חווה קשורים לקושי לפתח יחסים קרובים ובריאים. קושי זה נובע לעיתים קרובות משחזור של דפוסי התקשרות ויחסים ראשוניים בעייתיים (Bowlby, 1969). במוקד יעד זה מצויה השאיפה לפתח יכולת לחוות מערכת יחסים אינטימית בריאה שתאפשר כינון של דפוס התקשרות ויחסים אלטרנטיבי בו האדם חווה את עצמו והאחר בצורה חדשה מזו אליה הוא רגיל וכתוצאה מכך תתפתח אופנות חדשה לקיום יחסים בינאישיים (Benjamin, 1990 ; Tronick, 1989).

לסיכום, סקירת יעדים טיפוליים זו הינה תמציתית וכמובן שאינה ממצה את היעדים הטיפוליים הקיימים בשדה הנרחב של הפסיכותרפיה, אך היא מציגה את היעדים הדומיננטיים ביותר.

סקירה זו נקטה בגישה א-תיאורטית (אם כי היו פה ושם קישורים לגישות תיאורטיות ספציפיות על מנת לתת דוגמאות לקטגוריות שהוצגו), זאת על מנת להניח בסיס לדיון אפשרי בממצאי המחקר כמסבירים את ההתרחשות הטיפולית במסע. אין ספק שסקירה זו אינה ממצה ומרכיבים רבים נותרו בחוץ, אך זאת בשל קוצר היריעה.

1.2.2 טיפול בטבע

תחום המסעות הטיפוליים לנוער בסיכון, שייך להקשר רחב יותר של התערבויות טיפוליות בטבע, ועל כן ראוי לתת את הדעת למאפייני תחום זה ולהנחות המוצא שלו. אכן נשמעת לא אחת ביקורת על מסעות טיפוליים, ועל התערבויות טיפוליות אחרות המתקיימות בטבע, שאינן נותנות את הדעת להשפעתו של הטבע כמרכיב בתהליך הטיפול (Gass, Gillis, & Rusell, 2012), (Ebony & Gillespie, 2013). במוקד הדיון על טיפול בטבע ניצבת השאלה בדבר איכותו התרפויטית של הטבע וכיצד היא תורמת לתהליך הטיפול. התשובות כוללות שני מרכיבים, שהם בעצם שני צדדים של אותו המטבע: כיצד משפיע היעדר טבע על האדם, וכיצד תורמת נוכחותו של הטבע לאדם.

נתחיל בהשלכות של היעדר טבע בחייו של האדם. ניתן לחלק את הכתיבה בנושא לפי גישות מרכזיות בפסיכולוגיה הקלינית: גישה דינאמית, גישה התפתחותית-אבולוציונית, וגישה התנהגותית-קוגניטיבית. הגישות השונות נשענות על גוף ידע הולך ומתרחב המצביע על קשר בין היעדר טבע בחייו של האדם לסימפטומים של מצוקה נפשית כגון חרדה ודיכאון (Chalquist, 2009), קצב החלמה (Ulrich, 1984), ורמת לחץ (Tsunetsugu, park, Ishii, Hirano, Kagawa, & Miyazaki, 2007).

מנקודת המבט של הפסיכולוגיה הדינאמית האדם המודרני מצוי ביחסים קונפליקטואליים עם הטבע. מצד אחד האדם המערבי משוקע בחשיבה הקרטזיאנית הדואלית המפרידה בין חומר לרוח ורואה בטבע מערכת מכניסטית, השונה איכותית ממנו. מנגד, לטענת כותבים כגון ווילסון, יש באדם נטייה מולדת להיות במגע עם נוכחות החיים בעולם, ומתוך כך משיכה בסיסית להיות במגע עם הטבע והאורגניזמים החיים בו (Wilson, 1984). הסביבה המודרנית הרגילה את האדם להיות כה תלוי בטכנולוגיות שמתבססות על ניצול משאבים טבעיים ופגיעה בהם, שההכרה בכך שהאדם פוגע בטבע ובמערכות החיים שלו הינה קשה להתמודדות ומרתיעה, גם בשל השינוי באורך החיים שהיא מעודדת את האדם לעשות. רתיעה זו מביאה את האדם לדחות את ההכרה בצורך שלו בטבע ובמשיכה אליו והוא מעדיף להדחיק את הקונפליקט (Roszak, 1995). בהתאם לתפיסה הפרוידיאנית, כאשר האדם נתקל במצבים המעוררים את הקונפליקט המודחק, והאדם המודרני

חי בסביבה תעשייתית המעוררת קונפליקט זה, אזי עולה חרדה המכבידה על חייו (Shepard, 1995)².

במרכז נקודת המבט ההתפתחותית עומדת כתיבתו של ריצ'רד לואב (Louv) על השפעת היעדר סביבה טבעית על התפתחותם של ילדים. לואב הצביע על הקשר בין היעדר נוכחות של סביבה משחקית טבעית לעלייה בהיקפים של תופעות כגון השמנת יתר, הפרעות קשב, ודיכאון בקרב ילדים (Louv, 2006). ואכן יש גוף ידע הולך וגדל על הקשר בין היעדר טבע בסביבה ההתפתחותית והפרעות קשב וריכוז (Taylor, Kuo, & Sullivan, 2001).

מבחינה קוגניטיבית והתנהגותית עומדת הטענה שהאדם בסביבה המודרנית נדרש למשאבים קוגניטיביים רבים על מנת להתמודד עם הסחות הדעת הנובעות מעודף גירויים ומעומס של מטלות. כדי לעמוד במטלותיו האדם נדרש להפניית קשב ונטרול הסחות. פעולה תובענית זו מביאה אותו לכדי עייפות מנטאלית, שהשלכותיה הן ירידה ביכולת הוויסות העצמי, ניטור הרגשות, ואיכות האינטראקציות החברתיות. בנוסף, מצב זה מביא לכדי תחושות עצבנות ואף לכדי מצבים דיכאוניים. לטענת חוקרים כגון קפלן וקפלן, בטבע יש יכולת לחדש את המצברים המנטאליים ומחסור של שהייה בטבע אינו מאפשר לו לחדשם, והוא נותר במצב של עייפות מנטאלית (Kaplan & Kaplan, 1989).

עד כאן עסקנו בהשלכות של היעדר טבע על חייו של האדם. כעת עולה השאלה כיצד נוכחות הטבע מסייעת בתהליך הטיפול. נתחיל בנקודה בה סיימנו את הסעיף הקודם. כאמור, ישנה טענה שהאדם המודרני סובל מעייפות מנטאלית ושבידי הטבע לסייע לו להתגבר עליה. לטענת קפלן וקפלן, יש שני מנגנוני קשב: קשב מכוון – הדורש משאבים רבים, וקשב לא רצוני (involuntary) – שאינו דורש משאבים רבים ולכן מאפשר תשומת לב לגירויים מסקרנים ומאפשר מנוחה בו זמנית. הטבע הוא מקור אידיאלי לקשב מהסוג השני. ראשית, הסביבה הטבעית אינה עמוסה בגירויים כמו זו העירונית. שנית, היא מאפשרת ניתוק מעומס המטלות הנובע מדרישות החיים בסביבה האורבאנית. ושלישית, היא מלאה בגירויים פשוטים ומסקרנים המעוררים קשב לא רצוני, גירויים כגון: מים זורמים, אש, צמחייה מגוונת ועוד (Kaplan & Kaplan, 1989). ואכן מחקרים רבים הראה ששהייה בסביבה טבעית וחקירה שלה תורמות לרווחה המנטאלית-קוגניטיבית של האדם (Kaplan & Berman, 2010)(Hartig & Evans, 1991).

² בהגותו של פרויד הקשר של האדם עם הטבע מאופיין גם כן כמעורר חרדה, אך מכיוון מעט שונה: הטבע הינו אחד הגורמים המאיימים על שלמותו של האדם ועל עקרון העונג המניע אותו. על כן התרבות, שהתפתחה כחלק מהניסיון האנושי לשלוט בגורמים המאיימים על אושרו, פועלת לביסוס שליטה על הטבע ואימויו אך בשל חוסר יכולתה לעשות זאת בצורה מושלמת היא מותירה אותו בחרדה מפניו (פרויד, 1966).

כאמור, גישות אחרות רואות במורכבות יחסי אדם-טבע מוקד לפתולוגיה נפשית – בין אם בצורה של קונפליקט מעורר חרדה או בין אם בפגיעה התפתחותית. לפי גישת האקו-פסיכולוגיה, שיקום היחסים עם הטבע יכול לעזור לאדם לפתור את הקונפליקט המודחק (Roszak, 1992). הביטויים המעשיים לגישה זו רבים ויכולים לבוא לידי ביטוי במגוון גישות טיפוליות כדוגמת: פסיכותרפיה בטבע, טבע-תרפיה, טיפול בבעלי חיים, תרפיה באתגר (adventure-therapy), טיפול בטבע הפראי (Wilderness Therapy)³ ועוד (Jordan, 2015).

ג'ורדן מבקש להוסיף איכות נוספת שהטבע יכול לתרום לתהליך הפסיכותרפיה. הוא נשען על הכתיבה האחרונה של דניאל שטרן העוסקת במושג החיות (vitality). שטרן כותב על 'צורות של חיות' כתופעת גשטלט הנוצרת מחיבור אלמנטים של תנועה ורצון (intention). הוא מזהה את התקשורת הראשונית של התינוק עם האם והעולם כמבוססת על איכות זו. שטרן קושר את חוויית החיות של האדם למערכת העוררות הפיסיולוגית, וטוען שתשומת לב לצורות של חיות יכולה לשמש בתהליך הפסיכותרפויטי כרובד תקשורת חשוב המאפשר לאדם להבין את עצמו ולבסס יחסים בין-אישיים. לטענתו, גם מפגשים של האדם עם גירויים מסוגים שונים, כגון מוסיקה וקולנוע, יכולים לעורר באדם את הקשב לצורות החיות שהוא חווה (Stern, 2010). ג'ורדן טוען שהמפגש עם הטבע גם יכול לעורר באדם את הקשב לצורות של חיות ובכך לחדד את המגע שלו עם החוויה הפנימית שלו. כראייה לכך ג'ורדן מצביע על כך ששהייה בטבע מעוררת את האדם דרך אלמנטים ויזואליים, חושיים, וגופניים, ומפעילה אצלו את מערכת העוררות הפיסיולוגית, שהיא כאמור הבסיס הניורולוגי לתחושות החיות שחווה האדם. על כן טוען ג'ורדן ששהייה בטבע והתבוננות במפגש אתו יכולה לסייע בתהליך הטיפולי (Jordan, 2015).

1.3 מסעות טיפוליים לנוער בסיכון

1.3.1 רקע היסטורי

תחום המסעות הטיפוליים צמח מתוך מגוון גישות חינוכיות וטיפוליות שהתהוו במהלך מאה וחמישים השנים האחרונות. בחלוקה גסה ניתן לומר שרגלו האחת נטועה בעולם הלמידה ההתנסותית (Experiential Education), והרגל השנייה נטועה בעולם הטיפול בהרפתקה או אתגר (Adventure Therapy - AT). מתוך שני בסיסים אלה התפתחו אלמנטים המייחדים אותו:

³ בהיעדר תרגום מוצלח למושג wilderness בחרתי לתרגמו למונח "טבע פראי".

הסביבה הטיפולית – שהיא הטבע הפראי (wilderness), אוכלוסיית היעד (ברובה נוער בסיכון), וכלי הטיפול שהם סוגים שונים של מסעות בטבע.⁴

ניתן לומר שראשית העבודה הטיפולית בטבע מצויה בתנועת ההיגיינה הנפשית (mental hygiene) שראתה ביציאה אל הטבע גורם המשפיע לטובה על בריאותו הנפשית של האדם, ועודדה העברה של בתי חולים פסיכיאטרים לקרבתו (Caplan, 1974). במקביל החלו להתפתח גישות חינוכיות לעבודה עם נוער וילדים ששמו דגש על היציאה לטבע כמרכיב מרכזי בעיצוב אופי בריא וחזק. במרכז תנועות אלו נמצאו תנועות הצופים, בתי הספר מבית מדרשו של קורט האן,⁵ ומחנות קיץ לילדים ונוער שהחלו להתפתח בארצות הברית החל מסוף המאה ה-19 (Berman & Davis- 1998, Berman, 2008).

מתוך בית מדרשו של קורט האן צמח ארגון *Outward Bounds*, שהחל לפתח תכניות מנהיגות לנוער וצעירים דרך עבודה בטבע והתמודדות עם אתגרים. למן סוף שנות ה-60 החל הארגון להפעיל תכניות בעלות מאפיינים טיפוליים לאוכלוסיות של מכורים לסמים ואלכוהול ולאחר מכן גם לסובלים מבעיות נפשיות. ניתן לומר שמתוך העבודה עם אוכלוסיות אלו התפתח תחום ה-AT (Miner & Boldt, 1981), הכולל בתוכו את תחום המסעות הטיפוליים והעבודה הטיפולית בטבע הפראי (Wilderness therapy).

ראסל טוען שבתוך עולם ה-AT ישנו תחום ייחודי הפועל בטבע הפראי והוא מציע להבחין אותו מהתערבויות שיכולות להתקיים בסביבה פתוחה אחרת – כמו פארק עירוני לדוגמה (Russell, 2001). לטענתו, תכנית של טיפול בטבע הפראי צריכה לכלול את המרכיבים הבאים: יכולת ניסוח של האלמנטים הטיפוליים בתוכנית; הגדרת קהל היעד של התוכנית וכלי הערכה קליניים לבחינת התאמתו; התאמת תכנית טיפולית אישית למשתתפים; שימוש במיומנויות שטח לצורך למידה ותהליך של התפתחות עצמית; צוות המורכב מאנשי מקצוע בתחום השטח ובתחום הטיפול; וחיבור התהליך שנעשה בטבע לעבודה עם בני המשפחה של בוגרי התוכנית ואנשי המקצוע שמלווים אותם.

בנוסף, ראסל מבצע הבחנה של הפעילויות בין אלה המקיימות מחנה קבע, לבין אלה הפועלות במסגרת של מסע נודד. בתוך המסגרות של המסע הנודד יש את התוכניות ארוכות הטווח שנעות

⁴ כראייה לשייכות לתחומים אלה מרבית הגופים בארה"ב העוסקים בתחום המסעות הטיפוליים משתייכים לארגון הלמידה ההתנסותית AEE: <http://www.aee.org>, אך ישנו גם ארגון מקצועי ספציפי של גופי הטיפול בטבע הפראי – obhic: <https://obhcouncil.com>. בארץ אין ארגון ספציפי לארגוני טיפול בטבע הפראי אבל קם בשנים האחרונות איגוד מקצועי של למידה התנסותית ומרבית הגופים חברים בו – ACEE: <http://acee.org.il>.

⁵ קורט האן (Kurt Hahn) היה מחנך יהודי גרמני שהקים בשנות העשרים של המאה הקודמת את בית הספר "סאלם" שהיה הראשון לשלב את השהייה בטבע כחלק מפילוסופיית החינוך שלו (Rohrs, 1970)

בין 4-12 שבועות בהן הצוות מתחלף, לבין מסגרות קצרות טווח של עד 3 שבועות בהן הצוות קבוע ומלווה את כל התהליך (Russell, 2001).

בישראל מרבית פעילות המסעות הטיפוליים היא בעלת אופי של מסע נודד בן 4-10 ימים, המשלבת את פעילות המסע בתוכנית טיפולית מתמשכת.⁶ ניתן לחלק את סוגי המסעות בארץ לשלוש קבוצות, לפי היחס בין מסגרת האם הטיפולית למסגרת המסע: א. מסגרות השמות את העבודה בטבע במוקד העשייה הטיפולית. ב. מסגרות המפעילות בעצמן מסעות אך אלו אינם מוקד התהליך הטיפולי. ג. מסגרות הפונות לגופים חיצוניים המפעילים את המסע עבורן ובשיתוף איתן (בן סימון וכאהן-סטרבצ'ינסקי, 2013).⁷

ניתן לייחס את ההבדלים בסוג הפעילות בארץ לזו הקיימת בעולם לשני משתנים: א. אופי האוכלוסייה – בארץ מרבית האוכלוסייה העונה על ההגדרה של נוער בסיכון משתייכת לקבוצות מוחלשות שאין ביכולתן יכולת כלכלית לממן פעילות טיפולית פרטית מסוג זה. מרבית אוכלוסייה זו מושמת במסגרות חוץ ביתיות כגון פנימיות ומוסדות טיפוליים ואחוז ניכר ממנה משתייך לקבוצות אוכלוסייה עולות (רומי & כהן, 2007). ב. היעדר תשתיות – המסגרות הקיימות הן ללא כוונת רווח ולכן אין ביכולתן להוציא פעילות עצמאית ארוכת טווח ללא מימון ממשלתי. זאת בניגוד לארה"ב בו קיים פלח אוכלוסייה עמיד כלכלית הנעזר בתוכניות פרטיות (Hoag, Massey, & Roberts, 2014).

1.3.2 מסגרת התייחסות תיאורטית

בנוסף להיבטים הכלליים הקשורים לטיפול בטבע ישנן גישות טיפוליות תיאורטיות עליהן נשען התחום של מסעות טיפוליים. במוקד הרקע התיאורטי מצויים שני תחומים עיקריים: דימוי עצמי וכישורים חברתיים (Gass, Gillis, & Russell, 2012). על מנת שהמסעות יקדמו שינוי בשני מוקדים אלה, מציעים ברמן וברמן מספר מבנים ומושגים תיאורטיים עליהם הפעילות נשענת (Berman & Davis-Berman, 2008). לטענתם, במוקד הפעילות מצויה הקבוצה,⁸ דבר המאפשר לאמץ מושגים מתחום הלמידה החברתית אשר במרכזם מצויים המונחים של מוקד שליטה פנימי (Rotter, 1971) וחוללות עצמית (self-efficacy) (Bandura, 1977). התפיסה היא שהמסעות בנויים בצורה המאפשרת למשתתפים להתגבר על אתגרים וקושי וכתוצאה מכך לחוות את עצמם כבעלי כישורים ויכולת התמודדות (Berman & Davis-Berman, 2008).

⁶ זאת למעט פרויקט חד פעמי שהתרחש ב-2006 - פרויקט עוצמה במדבר, בשיתוף עמותת ענ"ב ומשרד הרווחה. במסגרת פרויקט זה יצאה קבוצת נערים מהוסטל של חסות הנוער למסע של שישה שבועות צוין מקור לא חוקי.

⁷ לסקירה נרחבת על התערבויות באמצעות שטח ואתגר בישראל ראה דוח מכון ברוקדייל בנושא (בן סימון & כאהן-סטרבצ'ינסקי, 2013).

⁸ הקבוצה הינה גם מרכיב מרכזי בהגדרתם את המסעות הטיפוליים (Berman & Davis-Berman, 2008, p. 15).

לטענת ברמן וברמן, המסעות מתאימים גם לפסיכולוגיה ההומניסטית כפי שזו באה לידי ביטוי בחשיבה של מאסלו על הצרכים ההתפתחותיים האנושיים המובילים לבניית הערכה עצמית ולבסוף הגשמה עצמית (Maslow, 1962). השילוב בין אתגר, עשייה, ורפלקציה קבוצתית הוא אידיאלי להשגת יעדים אלו, ועונה על הצורך ההתפתחותי של נוער בסיכון, שלרוב חסר את התנאים להתקדמות בפירמידת הצרכים.

ישנם גם היבטים של שימוש בפסיכותרפיה הנרטיבית. המסע בנוי במסגרת הדומה לזו של סיפור: יש לו התחלה, עלילה וסוף. המשגת המסע כסיפור והתבוננות בו כמטאפורה לסיפור חייהם של המשתתפים מאפשרת פתח לשינוי בסיפור האישי שבני הנוער מספרים לעצמם. אכן, במסעות רבים יש שימוש באלמנטים של כתיבת יומן מסע ורפלקציה הנעשית באמצעות כתיבה (Allen-Newman & Fleming, 2004).

בנוסף, המסע קרוב למסגרת החשיבה הקוגניטיבית-התנהגותית השמה במרכז את הקשר בין דפוסי חשיבה, התנהגות, ורגשות. המסע יכול לשמש כפלטפורמת חשיפה להתרחשויות המעוררות דפוסי קוגניטיביים-התנהגותיים. ההכרח להתמודד עם המסע מאפשר להתגבר על דפוסי המנעותיים, ולקדם שינוי התנהגותי. בנוסף, באמצעות רפלקציה ועיבוד ישנו פוטנציאל לשינוי מבנים קוגניטיביים (Gillen, 2003).

לסיכום, ניתן לראות שהמסעות הטיפוליים יונקים מגישות טיפוליות מגוונות ומתפיסות תיאורטיות שונות.⁹ מצד אחד נראה שמגוון זה מאפשר לבנות חוויה טיפולית עשירה וייחודית, שיכולה לענות על הצורך בהתערבות שאינה נתפסת כמערכתית וסטיגמטית. מצד שני, מורכבות זו יכולה להקשות על בנייה של מסגרת תיאורטית קוהרנטית וברורה למהלך הטיפולי, ליצור בלבול בקרב הצוות המקצועי, וקושי ליצור שפה משותפת לצורך מחקר והשוואה – כפי שנראה בחלק הבא.

1.3.3 מחקר על מסעות טיפוליים

כתחום טיפולי צעיר, לא קונבנציונלי, המתקיים בעולם תחרותי הדורש יותר ויותר הסתמכות על ממצאים (Evidence based), נדרש תחום המסעות להראות את יעילותו הטיפולית. לאור זאת נערכו לא מעט מחקרי הערכה ותוצאה על מנת לבדוק את השפעת המסעות.¹⁰ מחקרי

⁹ ישנם מושגים נוספים וגישות תיאורטיות נוספות, שבשל קוצר היריעה לא פורטו, כגון: מושג הזרימה (Flow) המתקשר לפסיכולוגיה חיובית, אלמנטים מתוך פסיכולוגיה טרנס-פרסונליות, גישה משפחתית-מערכתית ועוד (Berman & Davis-Berman, 2008)

¹⁰ בסקירה מ-1995 נמצאו 187 פרסומים ועבודות אקדמאיות שעסקו בתחום (Freise, Pittman, & Hendee, 1995)

התוצאה בדקו שינויים התנהגותיים ושינויים במבנים פסיכולוגיים שמקושרים לבריאות נפשית בקרב בני נוער.

מחקרי תוצאה רבים מדדו שינויים במבנים פסיכולוגיים כדוגמת – דימוי עצמי, מוקד שליטה, וכישורים חברתיים. במחקר מטא-אנליזה שבדק שינוי במוקד שליטה בעקבות תכניות של טיפול בהרפתקה (AT) נמצא גודל אפקט בינוני של שינוי לטובה (Hans, 2000); במחקר שבדק השפעה של מסע טיפולי על התנהגות נערים בבית ספר נמצא שיפור בדפוסי ההתנהגות החברתיים (Sachs & Miller, 1992); מחקרים שבדקו השפעות של מסעות טיפוליים על בני נוער עם הפרעות אישיות ודפוסי התנהגות בעייתיים מצאו שיפור ניכר באופן בו הנערים תיקשרו ותפקדו בסיטואציות חברתיות (Clark, Marmol, Cooley, & Gathercoal, 2004).

במחקר על תכנית התערבות לנוער עבריין המשלבת מסעות טיפוליים, מצאו החוקרים שאחוז החזרה לפשיעה עמד על 44%, אם כי לא היה הבדל משמעותי בין קבוצת המחקר לקבוצת הביקורת שקבלה טיפול אלטרנטיבי (Walsh & Russell, 2010). במטא אנליזה שסקרה 28 מחקרים שנעשו על מסעות טיפוליים נמצא גודל אפקט בינוני המבטא פער ממוצע של 29% חזרה להתנהגות עבריינית לעומת 37% בקבוצת הביקורת (Wilson & Lipsey, 2000). לצד זאת מסייגים כותבי המאמר את תוצאותיו בשל קשיים מתודולוגיים הנובעים מפערים גדולים בין המחקרים השונים.

כאמור, לצד ידע אמפירי שנצבר בנוגע לאיכות המסעות, ישנם לא מעט קשיים בביסוס ידע זה. חלק מהקשיים, כגון הקושי לבצע מחקרים מבוקרים (RCT) והקושי להכליל בשל שוני בין מטפלים, רלוונטיים לכלל המחקרים בפסיכותרפיה. עם זאת ניכר שמאפייניו של תחום המסעות, כגון ריבוי המשתתפים הטיפוליים והשונויות בין התכניות, מקשים עוד יותר על בניית מערכי מחקר מבוקרים ועל היכולת לערוך מטא-אנליזות (Gass, Gillis, & Russell, 2012). כמו כן, העובדה שהמסעות מתקיימים בקבוצות קטנות, דבר המייצר מדגמים קטנים, מקשה עוד יותר על מציאת אפקטים מובהקים (רומי & כהן, 2007).

על קשיים אלו מתווסף הקושי להבין את משמעות הממצאים, לדוגמא: כיצד בא לידי ביטוי שינוי במוקד שליטה או בדימוי העצמי? או מה במבנה המסע מאפשר זאת בחוויית המשתתפים? כהן, שערך מחקר על מסעות לנוער מנותק בארץ, מציין בסיכום דבריו: "ניתן להניח ששימוש שיטתי בכלי מחקר איכותיים היה עשוי לחדד עוד יותר את הממצאים... ניכר כי אין די בכלי המדידה הכמותיים במחקרים מן הסוג הנוכחי, וכי יש לפתח לצורך זה גם כלי מחקר איכותניים" (כהן, 1998, עמ' 55).

מסקירת הספרות נמצאו פרסומים של כארבעה מחקרים שניסו לבדוק שאלות אלו על ידי כלים איכותניים. במחקר שערך ראסל הוא ביצע תצפיות על מסעות וראיונות עומק חצי מובנים עם אנשי צוות ומשתתפים. מתוך הראיונות עם משתתפים במסעות עלו שלושה מרכיבים שהיו הגורמים המשמעותיים בתהליך: זמן לבד המאפשר רפלקציה, יחס דואג ולא מתעמת מצד הצוות, וחוויית הטבע. בצד אלו זיהה ראסל שלוש השפעות שמשתתפי המסעות העידו שחשו בעקבות המסע: שיפור היחסים עם ההורים, ירידה בשימוש באלכוהול וסמים, רצון להתאמץ יותר בבית הספר (Russell, 2000). ברמן וברמן ביצעו ראיונות עומק עם ארבעה בוגרים של מסעות בני עשרה ימים כ-20 שנה לאחר ההשתתפות בהם. מניתוח הראיונות עלו ארבע תמות מרכזיות: תזמון המסע – תחושה שהמסע היה בזמן הנכון מבחינתם; חשיבות יחסים בין-אישיים – התמה העלתה גישות שונות ביחס למרכזיות הקשרים במהלך המסע; תחושת המקום – חשיבות חוויית השהייה בטבע עלתה בקרב כל המשתתפים; השפעה על המשך החיים – כולם ציינו אפקט על חייהם אך מידת מרכזיות ההשפעה השתנתה. עם זאת כולם הביאו התלהבות מהרעיון שילדיהם יצאו לחוויה דומה (Davis-Berman & Berman, 2012). החוקרים מציינים כי מעניין יהיה לראות האם תמות אלו עולות גם בקרב מרואיינים מרקעים שונים ומתוכניות נוספות (Davis-Berman & Berman, 2012).

במחקר מקיף בו שילב ראסל בין כלים איכותניים וכמותניים אשר נערך בקרב מדגם גדול של בוגרי מסעות ובקרב הוריהם, הוא מצא כי אמנם המסע אינו פותר למתבגרים את כל בעיותיהם, אך עם זאת כ-80% מההורים וכ-90% מהמשתתפים הרגישו כי המסע היטיב עם המשתתפים והיווה שלב חשוב בתהליך התמודדותם (Russell, 2005). ראסל מתייחס למגבלות ההכללה של המחקר ומעודד ביצוע מחקרים נוספים המשלבים גישות איכותניות וכמותיות על מנת להעשיר את הידע האמפירי תוך הרחבת הידע על החוויה הייחודית של המשתתפים. הוא מציע לבחון תכניות באורכים שונים על מנת לבחון את התמות המשותפת העולות, אופן השפעתן, ואת ההבדלים בין השפעותיהן על משתתפים שונים (Russell, 2000).

1.4 סיכום, רציונל המחקר ושאלותיו

כפי שעולה מסקירת הספרות התופעה של נוער בסיכון הינה רחבת היקף הן בכמות והן במגוון המאפיינים שלה. הסיכון הטמון בגיל ההתבגרות מכיל היבטים אוניברסליים אינהרנטיים לתהליך ההתבגרות והיבטים לוקליים המאפיינים את החברה הישראלית. כמו כן התופעה קשורה למשתנים אישיותיים, משפחתיים, סוציו-דמוגרפיים, ואף פוליטיים. השונות הרבה שבתופעה זו, בשילוב האתגרים הספציפיים בהגשת עזרה לבני נוער, הביאה לכדי כך שהתפתחו תכניות

התערבות שונות ומגוונות. בתוך מגוון זה ההולך ומתרחב מצויות גם תכניות ההתערבות של מסעות טיפוליים בשטח (בארץ - בייחוד במדבר).

תחום המסעות הטיפוליים נשען על תפיסות תיאורטיות מגוונות מתחום הפסיכותרפיה ומגובה במחקרי תוצאה רבים שמצאו השפעה מיטיבה על משתנים התנהגותיים ועל מבנים פסיכולוגיים. עם זאת אין די בכתיבה התיאורטית ובבחינה הכמותנית על מנת להבין לעומק את טיב החוויה המתרחשת במסע ואופני השפעתה. לשם כך ישנו צורך בשימוש בכלי מחקר איכותניים הנשענים על נקודת המבט של המשתתפים במסעות. בחינה שיטתית ומעמיקה של נקודת המבט הסובייקטיבית של המשתתפים מאפשרת להרחיב את ההבנה בנוגע לתהליכים המיטיבים המתרחשים במסע ואופני השפעתם, לעגן את החשיבה התיאורטית בממצאים, להכווין את מחקרי התוצאה העתידיים, ולסייע לעוסקים במלאכת המסעות לדייק את עבודתם.

מחקר זה התמקד במסעות קצרים בני 4-10 ימים (למעט יוצא דופן אחד) שהתבצעו במסגרות אשר נעזרו בגורם חיצוני לצורך הפעלתם.¹¹ בחירת קבוצה זו נובעת מזמינות מדגם רחב ומגוון של משתתפים. מאפייני האוכלוסייה המשתתפת במסעות אינם ניתנים לשיוך לתת קבוצה מסוימת והם נעים על מספר רצפים שפורטו בסקירת הספרות על נוער בסיכון. יחד עם זאת ניתן לומר שהם אינם משתייכים לתת הקבוצה של נוער מנותק במונח הקיצוני (להב, נוער בסיכון - התופעה בפרספקטיבה, 2000), זאת משום שהם בהכרח משתייכים למסגרת חינוכית-טיפולית כלשהי,¹² דרכה הגיעו למסע.

כל בני הנוער המשתתפים במסעות מגיעים אליהם מתוך הסכמה בסיסית להשתתפות במסע. אם זאת מידת הוולונטריות משתנה בהתאם למסגרת, ונעה בין מסגרות בהן הטיפול הינו בצו בית משפט (מסגרות חסות הנוער), ומשמעות אי השתתפות במסע יכולה להיות יציאה מהמסגרת, ועד מסגרות בהן המשתתפים מתנדבים לצאת למסע. אם כן נכון לומר שהמחקר אינו בוחן את השפעת המסעות על קבוצה מסוימת של נוער בסיכון אלא מחפש את ההשפעה המשותפת על כלל הקבוצות (למעט זו של נוער מנותק באופן קיצוני).

¹¹ שני הגופים המקצועיים המפעילים את המסעות המשתתפים במחקר זה הם עמותת 'דרך לוטן':

<http://www.lotan-way.com/> ו'צוות שביל' הפועל במסגרת עמותת 'ענ"ב':
<http://www.enav.org.il/%D7%A9%D7%98%D7%97.html>

¹² יש להבהיר את המושג מסגרת חינוכית-טיפולית, ולהבחין זאת אל מול הגדרת המסע כטיפול. לצורך הבהרת מושגים אלא אשען על ההגדרות של רומי וגרופר, אשר במבוא לספרם, 'ילדים ומתבגרים במצבי סיכון בישראל', בחרו לכנות את העבודה עם נוער בסיכון חינוכית-טיפולית. הם מנמקים זאת בשל היעדר תרגום מוצלח למונח הלועזי *care* המציין תהליך של ליווי כוללני ותמיכתי הדומה ל'טיפול הורי'. העבודה החינוכית-טיפולית מאופיינת באקלקטיות של בעלי מקצוע וכלים השואבים מהעולם של הטיפול הפסיכולוגי ותהליכי הליווי החינוכיים צוין מקור לא חוקי.. זאת להבדיל מהגדרת המסע כטיפול, דבר שפורט בפרק סקירת הספרות על מסעות טיפוליים לנוער בסיכון סעיף מסגרות התייחסות תיאורטיות.

בנוסף, קבוצת מחקר זו נבחרה בשל הומוגניות מבחינת מבנה המסע ומאפייניו הטיפוליים: למסע קודמת הכנה מינימאלית של תיאום ציפיות והכנת צוות; במסע עצמו נוכחים אנשי צוות מהמסגרת האורגנית (מטפלים ומדריכים חינוכיים) אשר תפקידם לסייע בתהליכי העיבוד, מיקוד התהליך במטרות הקבוצתיות והאישיות, וקידום העברת הלמידה והחוויה מהמסע אל שגרת היום יום במסגרת; מדריכים מקצועיים (אנשי טיפול כגון עו"סים ופסיכולוגים, ואנשי שטח כגון מדריכי טיולים והישרדות) המובילים את ההתרחשות במסע; ישנם אלמנטים של לימוד מיומנויות שטח ויישום כחלק מהתהליך הטיפולי של חשיפה לאתגר וקושי. בנוסף, יתכן שהעובדה שהמסע מנותק באופן יחסי מהתהליך המתמשך מאפשרת להתבונן בחוויית המסע בצורה מתוחמת משאר הרצף החינוכי-טיפולי.

שאלות המחקר

מטרת מחקר זה להעשיר את הידע על חוויית המסע הטיפולי בקרב משתתפיו, ולבדוק מה המשמעות שהם מייחסים למסע ומה השפעותיו מזווית רטרוספקטיבית. המחקר התמקד בשתי שאלות מרכזיות:

- א. מהי המשמעות הניתנת למסע ולמרכיביו על ידי נערים ונערות שהשתתפו בו?
- ב. באילו אופנים המסע הקרין על המשך חייהם: כיצד הוא נוכח בהם? וכיצד השפיע עליהם?

2. שיטה

מחקר זה ביקש להבין את ההשפעות של תופעה – מסעות טיפוליים – על המשתתפים בה. מדובר בנקודת השקפה בין שני גורמים מורכבים: המסע, והאדם החווה אותו. מורכבות זו הובילה לבחירה בפרדיגמה איכותנית-קונסטרוקטיביסטית ובמסורת המחקר הפנומנולוגית. לפי תפיסת העולם הקונסטרוקטיביסטית, המציאות אינה עובדה אובייקטיבית חיצונית לאדם אלא תהליך דינאמי שבמסגרתו האדם מפרש את האינטראקציה שלו עם העולם ועם סובייקטים אחרים (Denzin & Lincoln, 2000). ברוח זו, הגישה הפנומנולוגית מניחה שהדרך להבין את המציאות היא באמצעות ניסיון לנסח את התהליך המתואר של מתן פרשנות סובייקטיבית. ניסוח תהליך זה נעשה על ידי השהיית הנחות מקדימות וידע תיאורטי של החוקר, ולאחר מכן פנייה אל הסובייקט לביצוע רפלקציה על החוויה שלו (שקדי, 2003). לאחר מכן החוקר מתבקש לפרק את המידע למרכיביו, לבחון אותם, ולזהות את מבני המשמעות המארגנים אותם. לבסוף, על החוקר להרכיבם מחדש בצורה השופכת אור על התופעה (Patton, 2002).

אם ליישם תפיסת עולם זו על מושא המחקר, ניתן לומר כי אנו מניחים שתופעת המסע היא התהליך שבמסגרתו המשתתפים בו מקנים לו משמעות. מתוך כך, הבנת המסע צריכה לעבור דרך

הניסיון להבין את המשמעות שמתפתחו מקנים לו, והצורות שבהן משמעות זו משפיעה עליהם בחזרה. המחקר הכמותי בתחום זה מניח על בסיס ידע תיאורטי מקדים כי ישנם משתנים אישיותיים והתנהגותיים שהמסע מבקש לשנות, ומתמקד משום כך במדידה של משתנים אלו לפני ואחרי המסע. לעומת זאת, מחקר זה מבקש להשהות את ההנחות המקדימות, ולהרחיב את נקודת המבט על התופעה. לאחר גיבוש הממצאים, המחקר חוזר אל הידע הקיים ובוחן האם וכיצד הממצאים משתלבים בו.

2.1 מדגם המחקר

בהתאם לפרדיגמה האיכותנית, מטרת המחקר הנוכחי הייתה לגבש תובנה רחבה ועמוקה ככל שאפשר על תופעת המסעות והשפעתה על בני הנוער. בהתאם לכך משתתפי המחקר נבחרו בדגימה מכוונת וסלקטיבית. כלומר, בחירת מגוון משתתפים שיאפשר חילוץ אינפורמציה עשירה ומבט מעמיק על התופעה, לאור מאפיינים רלוונטיים לחשיפת עושר התופעה וממדיה השונים (Coyne, 1997). בהתאם לכך, וברוח האסטרטגיה ההטרונגית למדגם (Patton, 2002), נבחרו שני קריטריונים הנראים חשובים לתפיסת עושר התופעה: המגדר, ופרק הזמן שחלף מאז המסע (מרחק זמן קצר הוגדר כעד שנתיים ממועד המסע, ומרחק זמן ארוך הוגדר כיותר משנתיים). בנוסף, נעשה שימוש באסטרטגיית דגימה רנדומליות מכוונת (Patton, 2002), זאת מתוך מטרה למנוע סינון של משתתפים בשל שיקולים זרים למחקר. לדוגמא, כאשר הדבר התאפשר פורסמו מודעות בפורום חברתי רלוונטי והקשר נוצר על ידי פנייה של הנחקר. בצורה זו נוטרל אלמנט של בחירת המשתתפים על ידי אנשי חינוך וטיפול המכירים אותם.

בשל מגבלות חיסיון על בני נוער שעדיין מצויים תחת אחריות של משרד החינוך או הרווחה, לא ניתן לפנות אליהם ללא אישור מהגורמים המוסמכים לכך. לכן נעשה שימוש גם באסטרטגיה של דגימת נוחות (Patton, 2002): המדגם הוגבל לבני נוער שסיימו את שהותם במסגרת חינוכית או טיפולית.

בהתאם לאסטרטגיות הדגימה והקריטריונים שפורטו לעיל נדגמו ארבעה-עשר בנים ובנות שהשתתפו בעבר במסעות, זאת כמקובל בהיקף מחקר מהסוג הנוכחי, ובהתאם לגישת ה"רווייה התיאורטית" (Creswell, 1997) (theoretical saturation). לפי גישה זו תהליך הדגימה מסתיים כאשר החוקר חש שהקטגוריות מבוססות דיין וראיונות נוספים אינם מחדשים על הקיים. טבלה 1 מציגה את מפת הדגימה לפי הקריטריונים שהנחו אותה יחד עם מאפייני המרואיינים. השמות בדויים על מנת לשמור על פרטיות המרואיינים:

טבלה 1: רשימת המרואיינים ומאפייניהם

שם	מין	גיל (בעת הריאיון)	זמן שעבר מהמסע	מספר מסעות	סוג המסגרת	סטטוס נוכחי	
אלי	בן	19	ששה חודשים	1	בית ספרית	לקראת גיוס	מרחק זמן קצר ממועד המסע (פחות משנתיים)
יואל	בן	19	שבעה חודשים	1	פנימייה	לקראת גיוס	
רוני	בן	19	חמישה חודשים	1	מכינה קדם צבאית	לקראת גיוס	
פזית	בת	19	ששה חודשים	1	פנימייה	לקראת גיוס	
מיכל	בת	19	שנה וחצי מהמסע האחרון	6	פנימייה	מכינה קדם צבאית	
חלי	בת	19	שמונה חודשים	1	קידום נוער	שנת שירות	
אלונה	בת	19	שבעה חודשים	1	קידום נוער	בצבא	
אופיר	בן	21	שש שנים	1	חינוך לא פורמלי	בצבא	
יוני	בן	20	שנתיים וחצי	2	פנימייה	בצבא	
שון	בן	21	שלוש וחצי שנים	3	הוסטל של חסות הנוער	בצבא	מרחק זמן ארוך ממועד המסע (יותר משנתיים)
צחי	בן	25	עשר שנים	1	הוסטל של חסות הנוער	לימודים אקדמיים	
תמר	בת	20	שנתיים ושבעה חודשים	1	חינוך מיוחד	משוחררת מהצבא	
גליה	בת	20	שנתיים וארבעה חודשים	1	חינוך מיוחד	משוחררת מהצבא	
אורית	בת	19	שנתיים וחצי	1	פנימייה	בצבא	

2.2 איסוף הנתונים

תהליך יצירת הקשר עם המרואיינים התחיל בפניה אל המסגרות החינוכיות-טיפוליות, בבקשה לסיוע ביצירת קשר עם הבוגרים. מסגרות המפעילות פורום בוגרים אינטרנטי פרסמו הזמנה להשתתפות במחקר מעל במה זו, ובמקרים אלה הפנייה הגיעה מצד הבוגרים עצמם. מסגרות אחרות יצרו קשר ישיר עם הבוגרים וביקשו את הסכמתם. לאחר שניתנה לי ההסכמה, יצרתי קשר ראשוני והסברתי את מטרת המחקר ואופן ביצועו. רק לאחר מתן הסכמה להשתתפות נקבע מועד לראיון. לפני תחילת הריאיון הצגתי את מטרת המחקר מחדש וביקשתי מכל משתתף לחתום על טופס הסכמה מדעת לביצוע הריאיון והקלטתו (נספח 1).

הנתונים שעליהם מתבסס המחקר הם החוויות של הנחקרים מהמסע. בהתאם לכך, הכלי שנבחר על מנת לאסוף את הנתונים הוא ראיון עומק חצי מובנה. ב"ראיון עומק", הכוונה לניסיון להיכנס אל תוך העולם האישי של הנחקרים. כניסה כזו מותנית ביצירת אווירה נינוחה, ובהתאם לכך, הראיונות התבצעו בסביבה נוחה למרואיינים, שנבחרה תוך התייעצות איתם. בנוסף נעשה ניסיון להתחבר אל שפת המרואיין באמצעות שימוש בביטויים ומושגים העולים מדבריו תוך ניסיון להבהירם (שקדי, 2003).

ב"ראיון חצי מובנה", הכוונה לכך שהריאיון מושתת על מסגרת התייחסות כללית המאפשרת למראיין למקד את הריאיון לכיוון הרלוונטי למחקר. מסגרת התייחסות כללית זו מורכבת מנושאי תוכן ושאלות אופציונאליות המהווים יחד מבנה גמיש. השתלשלות הריאיון היא תוצר של האינטראקציה בין שני הצדדים, כאשר בהתחלה השאלות רחבות ומעודדות דיבור חופשי על החוויה, ובהמשך חלה התמקדות בהתאם לתכנים שעלו או לא עלו (Patton, 2002). כלי נוסף להתחקות אחר חווית הנחקר הוא הקשבה אמפאיתית, המעודדת התעמקות בתהליך הרפלקציה האישית ומונעת תחושה של חטטנות חודרנית מצד המראיין (גיוסלסון, 2015).

מדריך הריאיון במחקר זה (נספח 2) התבסס על שני עולמות תוכן בהתאם לשתי שאלות המחקר. הראשון הוא הבנת חווית המסע עצמו. בחלק זה התבקשו המרואיינים לספר באופן חופשי את סיפור המסע שלהם, להתייחס לאירועים משמעותיים, לדמויות משמעותיות ולאירועים הזכורים להם באופן מיוחד. עולם התוכן השני הוא היבטים של השפעת המסע על המשך חייהם. בחלק זה התבקשו המרואיינים לספר באיזה אופנים הם סבורים שהמסע השפיע עליהם, ובאילו אופנים והקשרים המסע נוכח בחייהם.

2.3 ניתוח הנתונים

ניתוח הנתונים נעשה באמצעות שיטת הניתוח התמטי, שמטרתה לזהות דפוסי משמעות החוזרים על עצמם בקרב הנתונים. שיטה זו נפוצה במחקר האיכותני וניתנת ליישום באופנים שונים, לכן יש צורך בהבהרת בחירות מקדימות לגבי ביצועה (Clarke, 2008). מטרת המחקר זה היא להציג מבט רחב על תופעת המסע. לכן ניתוח הנתונים התייחס לכלל החומרים ולא התמקד בהיבט מסוים. על מנת לא לצמצם את זווית הראייה של המחקר, החוקר השהה את הידע התיאורטי המקדים והניתוח נעשה בגישה אינדוקטיבית הנובעת מהנתונים (Boyatzis, 1998). המחקר התמקד בדרך בה המרואיינים חווים את המסע ופחות בהיבטים של ההשפעות החברתיות על האופן בו הם חווים אותו. על כן הניתוח נעשה ברובו ברובד הסמנטי של דבריהם והפרשנות התמקדה בזיקוק משמעות החוויה ובזיהוי קשרים בין מרכיביה. בתהליך ניתוח הנתונים נעשה שימוש בתוכנת המחשב atlas.ti, המאפשרת פירוק של הטקסט, קידודו, והרכבתו מחדש לפי הקודים שניתנו.

הניתוח התבצע בחמישה שלבים:

1. שלב מקדים של הכרות עם הנתונים: נעשה על ידי קריאה חוזרת ונשנית של הראיונות ותמלולם.
2. קידוד פתוח: מעבר על כלל הנתונים, פירוקם ליחידות משמעות ומתן שם. יחידות המשמעות יכולות להיות מקטע קצר של משפט ועד פסקה המבטאת את אותו רעיון. מתן השם ליחידת המשמעות מייצר קטגוריות ראשוניות. מתוך השוואה של הנתונים הקטגוריות מוגדרות, ונאספים הנתונים הרלוונטיים.
3. זיהוי תמות: לאחר קידוד כל הנתונים ואיסופם לקטגוריות, זוהו דפוסים משותפים המאגדים אותן לכדי מבני משמעות רחבים יותר המזוהים כתמות.
4. מיפוי התמות: מעבר חוזר על התמות ובחינת התאמתן לקטגוריות אותן הן מכילות ולכלל הנתונים. מתוך כך נעשה "זיקוק" נוסף של התמות וזיהוי המאפיינים של התמות – התכונות שלהן והממדים שלהן.
5. הצגת הניתוח – בשלב זה נבחרו קטעים המייצגים בצורה המשכנעת ביותר את התמות, ונכתב דוח המתאר את התמות ואת יחסייהן לקטגוריות ותמות אחרות.

2.4 אמינות ואותנטיות

במסגרת המחקר האיכותני פותחו מושגים מותאמים לבקרת איכותו. בשל היות החוקר כלי המחקר המרכזי ישנה הבנה שלא ניתן, וגם לא נדרש, לנטרל את הסובייקטיביות שלו. לכן לא ניתן לדבר על מונחים של מהימנות כלי המחקר בהיבט של עקביות ויכולת שחזור הממצאים. עם זאת גובשו מושגים של אמינות ואותנטיות כמדדים של איכות המחקר (אלפרט ושלסקי, 2007). באמינות הכוונה לבקרה על סבירות תהליך איסוף הנתונים, ניתוחם ואופן הצגתם. על מנת להגביר את מידת האמינות מהלך המחקר תועד ודווח לכל אורכו: הראיונות הוקלטו ותומללו באופן מדויק. הוגש דיווח על תהליך איסוף הנתונים, ניתוחם והנחות המוצא. בנוסף, תהליך ניתוח הנתונים לווה ביעוץ על ידי חוקרת מנוסה – ד"ר דפנה טנר, שחוותה דעתה על הניתוחים ופרשנותם. במהלך שלבי המחקר ביצעתי רפלקציה ורישום יומן שדה שנועד להשהות שיפוט מקדים של הנתונים. בנוסף, הובאו מובאות מהנתונים על מנת שהקורא יוכל להתרשם ולשפוט בעצמו את תהליך הניתוח הפרשני.

באותנטיות, לפי לינקולן וגובה, הכוונה ליכולת המחקר לתרום למשתתפיו על ידי העשרת הבנתם את החוויה (Lincoln & Guba, 2000). מחקר הנחוה בקרב משתתפיו כאותנטי יכול להרחיב את מודעותם ולהעצים אותם. ראוי לציין שמרבית המרואיינים ציינו בסיום הראיונות שהריאיון היה משמעותי מבחינתם וסיפק אפשרות להתבונן לעומק בחוויה, דבר שטרם עשו עד כה.

2.5 סוגיות אתיות

הסכמה מדעת – אל מרבית המרואיינים הגעתי דרך דמויות שהיו בעבר דמויות סמכות עבורם, כגון מורים או מדריכים. לכן סוגיית ההסכמה מדעת קבלה משנה תוקף, והיה עלי להבהיר למשתתפים את זכותם המלאה לבחור אם להשתתף במחקר (בן יהושוע-צבר ודושניק, 2001). המרואיינים התבקשו לקרוא טופס הסכמה להשתתפות במחקר. במסגרת טופס זה הובטחה להם שמירה על פרטיותם, ומטרות המחקר הוסברו. אנונימיות – המרואיינים היו בזמן המסעות במסגרות חינוכיות-טיפוליות של נוער בסיכון. יתכן שחשיפתם במסגרת המחקר עלולה לגרום להם אי נעימות ולכן נעשה מאמץ לשמור על פרטיותם על ידי טשטוש הפרטים המזהים והקשרים שעלולים לזהותם.

3. פרק ממצאים

מתוך ניתוח מכלול הראיונות עלו שלוש תמות מרכזיות המארגנות יחד את חווית המסע

של המרואיינים ואת השפעתו ונוכחותו בהמשך חייהם. שלושת התמות המארגנות הן:

1. המשמעויות המוענקות לחוויות המסע

2. מאפייני המסע המעצבים את משמעויותיו

3. נוכחות המסע בהמשך החיים

כפי שאפשר להיווכח, שתי התמות הראשונות מתפקדות כזוויות מבט משלימות. בפועל, רבים מקטעי הראיונות מכילים את שתי זוויות המבט יחדיו, ונדרש תהליך "מלאכותי" של פירוק הטקסט על מנת להתבונן בו דרך כל אחת מהן. לכן, בתמות הראשונות ההתייחסות למובאות מהראיונות תתמקד באחד האלמנטים, זאת על אף שיתכן ששתי זוויות המבט נוכחות בו. תהליך זה הוא ברוח הגישה המתודולוגית של הניתוח התמטי: גישה זו מבקשת לפתוח את ניתוח הממצאים בפירוק הנתונים ליחידות משמעות נבדלות, וזאת על מנת שניתן יהיה לזהות את המרכיבים המשמעותיים שלהם, ולהציגם בצורה השופכת אור על התופעה הנבדקת. זאת על ידי הבהרת הקשרים והיחסים בין המרכיבים השונים. התמה השלישית עומדת בפני עצמה, ועוסקת, כאמור, בתקופת הזמן שלאחר המסע.

יש לציין שבהתאם למסורת המחקר הפנומנולוגית נעשה מאמץ להשהות בשלב זה ידע תיאורטי מקדים, שלאורו ניתן היה לנתח את הראיונות. נושאי התמות ותוכן גובשו ועוצבו כמה שניתן מתוך עולמם של המרואיינים ובהתאם לניסוחיהם האוטנטיים. לעיתים, כאשר הדבר התבקש מתוך נושאי התמות, נעשה קישור לעולמות תוכן תיאורטיים רלוונטיים; ואולם, גם במקרים כאלה, עולמות התוכן התיאורטיים לא שמשו ככלי לניתוח של הנתונים הגולמיים.

3.1 המשמעויות המוענקות לחוויות המסע:

לא ניתן היה להצביע על משמעויות המוענקות למסע כמכלול. ראשית, מתוך מכלול החוויה של המסע, נחקקו בזיכרונם של המרואיינים פרגמנטים מסוימים בלבד. שנית, אצל מרואיין נתון, הפרגמנטים השונים לא תמיד נשאו משמעות אחידה: תחת זאת, מדברי המרואיינים עלה הרושם כי המסע הינו התרחשות אינטנסיבית, שלחלקים שונים שלה מיוחסות משמעויות שונות. בהתאם לאמור, לעתים קרובות אותו מרואיין העניק משמעויות שונות ומקבילות לחוויות שונות במסע.

את המשמעויות המוענקות לחוויות המסע ניתן היה לקבץ לשתי תמות מרכזיות: (א) המסע כחוויה אותנטית; (ב) המסע כמייצר תחושת מסוגלות. עם זאת, שתי צורות אלו - אותנטיות

ומסוגלות - הן כותרות רחבות, אשר אינן מסבירות הרבה כשלעצמן. חשיבות הצגת הממצאים ותרומת המחקר מבחינה זו היא היכולת לפרוט אותן ליחידות משמעות ספציפיות יותר. חשוב לציין ששתי קבוצות אלו אינן מוציאות אחת את השנייה. אמנם אצל מרואיינים מסוימים אחת מצורות המשמעות הנ"ל קבלה ביטוי רחב יותר, אך על פי רוב שתיהן היו נוכחות במידה כזו או אחרת. יתרה מכך, נראה שישנם קשרים בין שתי קבוצות משמעות אלה: לעיתים חוויות האוטנטיות קשורות בתהליכי התמודדות המאפשרים את חווית המסוגלות, ולעיתים המסוגלות הנוצרת בתהליכי ההתמודדות מעצימה את היכולת לחוות חוויות אותנטיות. קשרים אלה יורחבו בהמשך.

3.1.1 המסע כחוויה אותנטית - "זה להיות אני"

כמעט אצל כל המרואיינים הופיעה התייחסות למסע כהתרחשות שמאפשרת חוויה אותנטית. ב"חוויה אותנטית" הכוונה היא להתרחשות שבה יש התגברות על נתק שהתקיים בין החוויה הפנימית לבין האדם שחוה אותה, בין החוויה הפנימית של האדם לבין סביבתו של אדם זה, או בין החוויה הפנימית לבין האדם החווה וסביבתו כאחד.

במונחים מעולם הפסיכותרפיה, ניתן לומר שתמה זו מתייחסת לתהליכים של הסרת מנגנוני הגנה פסיכולוגיים. מנגנוני ההגנה משמשים ככלי ששומר על האדם ממגע עם חוויות המעוררות קונפליקט וקושי. הקושי יכול להיות של האדם מול עצמו – קרי ניסיון להימנע מעיסוק בנושאים שמעוררים תחושות לא נעימות כגון אשמה, בושה, חולשה ועוד; והוא יכול להיות קושי הקשור למפגש עם האחר העלול לחשוף ולהציף תכנים ותחושות אלו. מנגנוני ההגנה יכולים להיות התנהגותיים, כמו במקרים של שימוש בסמים ובאלכוהול, הסתגרות והתנתקות, שמיעת מוסיקה חזקה וכדומה; והם יכולים להיות גם מנטליים כמו במקרים של הדחקה, הכחשה, השלכה של הקושי והרגשות על הסביבה, רציונליזציה וכדומה (Freud A., 1966).

ההתייחסות למסע כחוויה אותנטית, שמאפשרת למשתתף להסיר מנגנוני הגנה, הופיעה בדברי המרואיינים במספר צורות (שיכנו תת-תמות): "הורדת מסכות" - היכולת להראות חולשה; מפגש עם עצמי - "זה גילוי פנימי כזה"; שיתוף וקרבה - "פשוט להיות בחוויה כזאת שיתופית" (הציטוטים לקוחים מתוך הראיונות). בפועל כל המרואיינים התייחסו אל חווית המסע כבעלת מרכיב של אותנטיות שניתן לקשרו לאחת מתתי-התמות הבאות.

3.1.1.1 "הורדת מסכות" - היכולת להראות חולשה

שישה מרואיינים (כמעט מחצית מכלל המרואיינים), השתמשו באופן ישיר במטאפורה של "הורדת מסכות", לעתים בשילוב מטאפורות נוספות מעולם התיאטרון. היבט אחד של הורדת

המסכות הוא ויתור על תדמית חיצונית של עמידות וחוזק ("פאסון"). כך מתארת זאת מיכל, נערה בת 19 בעת הריאיון, שיצאה למספר מסעות במסגרת הפנימייה שבה שהתה כארבע שנים:

מיכל: בעצם באוטובוס אנחנו כבר מותשים ובא לנו רק להגיע. אבל תוך כדי שאתה נוסע באוטובוס אתה אומר שכבר בא לך לחזור לשם, לא בא לך לחזור פתאום לכל המסכות שלך חזרה. בא לך להיות שוב פעם פשוט עצמך במדבר שאף אחד שם לא שופט אותך. איל: אמרת עכשיו הרבה דברים במשפט האחרון, את יכולה קצת להסביר? מיכל: זה מתחיל ככה. בהתחלה לפני שאתה עולה לאוטובוס [בדרך למסע, א"מ] אתה אומר 'לא בא לי'. כאילו אתה עולה, ובא לך, והכל טוב. ואחרי שאתה יוצא מהאזור של הצפון, אני אישית הייתי אומרת לעצמי: 'למה נסעתי? הייתי יכולה להישאר במזגן, במיטה שלי, במקום ללכת עכשיו 4 ימים. עדיף היה ללמוד'. ואז, בסוף המסע, אחרי שאתה מתמודד, ואחרי שאתה נהנה בתכל'ס עם החברים שלך שם שעוזרים לך, אז אתה כאילו אומר לעצמך שבא לך לחזור לאותו מקום [שבו התקיים המסע, א"מ], בלי כל המסכות של... אני נגיד שמשחקת אותה הבן אדם הכי קשה בעולם, שלא קשה לי כלום. אבל בעצם במדבר אני מסכימה לעצמי להתפרק. גם אם זה לבקש עזרה בעלייה להר. שזה היה.. במסעות הראשונים הייתי תמיד משחקת אותה שקל לי וקל לי ואז הייתי בסופו של דבר מבקשת עזרה.

מיכל מתמצתת את תהליך המסע מבחינתה. היא מספרת שעל אף שבחרה לצאת למסע, ברגע שהתחילה להתרחק מהצפון, האזור המוכר והבטוח, עלו בה הרהורי חרטה. היא מנגידה בין השגרה שיש בה משהו סטטי – מיטה ומזגן, לבין המסע בו נאלצים להיות בתנועה, ללכת ארבעה ימים. היא מעדיפה בשלב זה להישאר במקום הסטטי על אף החסרונות שלו מבחינתה: "עדיף היה ללמוד". אבל, תוך כדי המסע מתרחש שינוי: כתוצאה מכך שחווית התנועה במסע היא חיובית, וכרוכה בהנאה עם חברים ובקבלת סיוע מהם, חל היפוך תפקידים בין הפנימייה והמדבר: המדבר הופך לאזור הנוח והמועדף, ואילו הפנימייה הופכת למרחב מעיק יותר. הפנימייה נחווית כמקום שבו היא תיאלץ לעטות מחדש את המסכות שהצליחה להשיל מעליה במהלך המסע, דבר שככל הנראה מעיק עליה.

נראה כי האוטובוס מתפקד כמעין מרחב מעבר שמקשר בין שני האזורים – הפנימייה והמדבר. השהות באוטובוס מעוררת התבוננות השוואתית בין שני המקומות ומאפשרת יכולת לזהות את המטען הרגשי כלפי כל אחד מהם, ואת השינוי שחל בו בזמן שבין היציאה למסע לחזרה ממנו.

מיכל מספרת שתהליך הורדת המסכות קשור מבחינתה ליכולת "להתפרק", העומדת אל מול הצורך להחזיק תדמית של מישהי חזקה, שלא קשה לה. אך לתדמית יש מחיר: על מנת שתוכל להיראות כמי שכלום לא קשה לה, היא צריכה להיות בעצמה "בן אדם קשה". לאור זאת, הבחירה של מיכל לתאר את תהליך הורדת המסכות באמצעות שם הפועל "להתפרק" מעניינת, ונראה שיש בה שני רבדים. האחד קשור לממד של השינוי, שכרוך בתהליך ההתפרקות, כלומר תנועה של שבירת התדמית החזקה, הקשיחה והקשה. השני קשור לממד של הסרת העול של החזקת המסכה. המילה "להתפרק" קרובה למילה "לפרוק" – כלומר להוריד מטען כבד.

מרכיב נוסף בדבריה של מיכל, מתקשר למוטיב הורדת המסכות. מיכל מתייחסת ל"משחק", במובן של הצגה, של "כניסה לדמות" והצגת מראית עין חיצונית שמכסה על ההתרחשות

הפנימית: "במסעות הראשונים הייתי משחקת אותה שקל לי". זהו ביטוי נוסף לחוויית האותנטיות: במסע מתרחש תהליך בו ה"משחק" נגמר ומיכל מרגישה שהיא כבר לא מציגה דמות חיצונית או עוטה מסכה, אלא יכולה להיות היא-עצמה. בפועל, הדבר מתבטא בזה שהיא יכולה להודות בזה שקשה לה ולבקש עזרה מהחברים על מנת להתמודד עם אתגרי המסע.

הבחנה זו בין שני הרבדים שופכת אור נוסף על ההנגדה שהצטיירה בעת השהות במרחב המעבר של האוטובוס, בין הפנימייה הסטטית לבין המסע המאופיין בתנועה. נראה שהסטטיות של הפנימייה המוכרת, שיש בה ממד של נוחות, באה עם המחיר של המסכה שהיא נוקשה וסטטית. לעומת זאת במסע ישנה תנועה שהיא מעבר לתנועה פיסית של הליכה: תנועה פנימית יותר, של פירוק המסכה ופריקת העול שכרוך בהחזקתה.

המוטיב של הורדת מסכה "קשוחה" לטובת ביטוי קושי ובקשת עזרה עלה בקרב מרואיינים נוספים. אצל חלקם המסכה ה"קשוחה" זוהתה עם דפוסים עברייניים של שמירה על הכבוד. כך למשל אצל צחי, שעבר מסע ארוך במיוחד של שישה שבועות לפני יותר מעשר שנים:

צחי: שמע, שאני חושב על זה עכשיו, כל פעם שאני נזכר זה כמו תפוז כזה שאתה מקלף. כל פעם אתה מגלה איזה משהו.

איל: קלף, חופשי

צחי: אני יכול להגיד לך שדפוסים עברייניים, בוא נדבר על זה. כמו שאתה שומע אותי על איך שאני מדבר - אני לא שם, לא היית מזהה בחיים שאני הייתי קשור לזה איכשהו. אבל שמע, זה דעך, זה פשוט דעך. אם זה האגו העברייני - ש'אני לא מוותר לו' [לאדם שפגע בי, א"מ]: 'הוא עשה לי ככה' - זה הדיבורים. הרבה מהדברים האלה, הם דועכים במסע, ופתאום אנשים מתגלים. זה מוציא ממך, זה מוריד את המסכות, בוא נגיד ככה. הכי טוב להגיד - זה מוריד את המסכות. לדעתי זה בגלל הקושי הפיסי והמנטאלי. אתה כבר עייף מדי מלשחק את המשחק המטופש הזה של לשחק את העברייני. תקשיב, אני יכול להגיד לך שבסוף המסע זה הוריד [את המסכות, א"מ].

בדומה למיכל, גם צחי מתאר את הורדת המסכות כתהליך: "זה דעך", כלומר קרה באופן

הדרגתי. צחי מזהה את המסכה עם "האגו העברייני" ומסביר מה זה מבחינתו: לא לוותר כש"עושים לך משהו"; כלומר, לשמור על דימוי חיצוני חזק של מישהו שלא ייתן לאחרים להקטין או להשפיל אותו. המצב של עטיית המסכה כתדמית של אדם חזק עומד אל מול תהליך הורדת המסכה במסע: כמשתמע מדברי צחי, מדובר בתהליך שבמסגרתו האדם לומד למחול על כבודו כאשר הוא חש פגיעה מצד הזולת.

גם צחי בוחר לתאר את המסכה כמשחק. הוא משתמש שלוש פעמים באותו משפט בשורש ש.ח.ק, באופן המדגיש עד כמה הוא תופס את הצגת המסכה כמשהו לא אמתי, כחזות חיצונית בלבד. ניכר שצחי מתייחס אל המסכות, אל הדפוסים העברייניים, כמשהו שלילי: הוא מכנה את המשחק "מטופש". כמו כן, חשוב לו מאד להרחיק את הדפוסים האלה ממנו. הוא מציין שאי אפשר לזהות היום שהוא היה קשור אליהם, ומדגיש את השינוי שעבר מאז אותה תקופה. ההנגדה היא לא רק

בין אז לעכשיו. צחי מתייחס גם להתרחשות בתוך המסע ומנגיד בין המסכות, שהן משחק, לבין המצב שבו הן מורדות, ואז "פתאום אנשים מתגלים". כלומר ממד אמת-אותנטי נחשף. נראה כי ישנו קשר בין היכולת לוותר על הדפוסים העברייניים, לבין היכולת להראות קושי ולקבל עזרה, כפי שמיכל מספרת:

**איל: למה בכפר יש צורך כזה להראות שאתה חזק, ולשים את המסכות?
מיכל: כן, כי זה כאילו כמו פירמידה בעצם, שאם אתה מראה את עצמך חלש שם, אז אתה, זה סוג שנותן תפיסה לאחרים שאם יהיה להם יום רע, לא משנה מה - הם יכולים ליפול עליך ולהגיד 'אתה ככה', ומיליון דברים, להגיד ולהעליב בן אדם, ולא באמת להסתכל איך הבן אדם מרגיש ואם נעים לו, ולמה הבן אדם ככה באותו יום. זה מביא להם סוג של לגיטימציה לבוא ולרדת על בן אדם באותו יום. כי או שזה בשביל לשעשע את החברים שלהם או לשעשע את עצמם. ואני כבר מהמסע הראשון של המדבר הבנתי את זה.**

לפי מיכל בכפר, בפנימייה, יש צורך במסכה הזו של להיות חזק ולא להראות חולשה, כי אחרת אתה "בתחתית הפירמידה". אחרים מזהים את החולשה שלך ויכולים לנצל אותה כדי להרגיש חזקים – "לשעשע את החברים שלהם". היא מספרת שהצליחה להבין ולזהות את מה שקורה בפנימייה כבר מהמסע הראשון. כלומר, המסע אפשר לה שני דברים: לחוות את עצמה ללא המסכה, ולקבל מבט מבחוץ ופרספקטיבה חדשה על מה שקורה ביום-יום בפנימייה. השילוב בין שני הדברים האלה מעניק לה מעין תובנה סוציולוגית של הבנת התהליכים החברתיים שקורים בפנימייה: יחסי הכוחות, והתפקיד של "מסכות הקשיחות" בהקשר זה.

לסיכום, במסגרת תת-תמה זו חוויות במסע תוארו כהליך הדרגתי של הורדת מסיכות. תהליך זה בא לידי ביטוי ביכולת לוותר על מצג קשוח וחזק ולהיות מסוגל לתת מקום לקושי ולחולשה, ולהיעזר בזולת. המטאפורות של המסכה והמשחק מייצגות משהו חיצוני המכסה את הרובד של ההתרחשות הפנימית, ועל כן הורדתן מבטאת ממד של אותנטיות.

בהקשר זה המסכה נתפסת מצד אחד כחלק מהמערך המוכר והיציב שבחיי היום יום שמקנה תחושת בטחון. אך מצד שני, כמשהו קשוח, מכביד, סטטי, הדורש מאמץ וככזה גם מעייף וגובה מחירים, ובנוסף גם מקושרת לעתים לדפוסים שליליים. לעומת זאת המסע נתפס כמשהו שיש בו תנועה – הן פיסית, קרי הליכה, מאמץ וקושי; והן פנימית-מנטאלית, קרי תהליך של שינוי והתנסות בחוויית עצמי חדשה, המעניקה מקום לחשיפה של קושי וחולשה, ולצד זאת מקנה אפשרות לקבלת עזרה. ניכר שהורדת המסכה אינה דבר פשוט. המסכה מתפקדת כמנגנון להגנה מפני פגיעה. הורדתה כרוכה אפוא ביציאה מהאזור המוכר והבטוח ובלקיחת סיכון. מצד שני, הורדת המסכה טומנת בחובה גם יתרונות, כגון רכישת היכולת להיעזר ולעזור.

3.1.1.2 משמעות חוויות המסע כמפגש אותנטי עם העצמי: "גילוי עצמי"

כל המרואיינים ציינו בצורה כזו או אחרת שהמסע עזר להם להכיר את עצמם טוב יותר. וריאציה זו עוסקת בהיכרות עם העצמי, הנובעת מהיכולת של המרואיינים לבוא במגע עם חלקים שונים בעצמם - דפוסי התנהגות, רצונות, נטיות, קונפליקטים או רגשות - אשר אינם נגישים להם בשגרת חייהם.

רבים מהמרואיינים השתמשו במילה "גילוי" על הטיותיה השונות בהקשר של תיאור חוויות המסע שלהם. לרוב, השימוש במילה "גילוי" היה בהקשר של היכרות עם דבר מה חדש הקשור אליהם או אל החברים האחרים בקבוצה. המילה "גילוי" טומנת בחובה מפגש עם דבר חדש, אך גם חשיפה של משהו קיים שהיה מוסתר. המובן של חשיפת דבר מה קיים שהוסתר משתלב עם ההבנה של חוויות אלו כבעלות איכות של אותנטיות; כלומר, של מגע עם התרחשות פנימית שהייתה מורחקת ומוסתרת עד עתה.

ניתן לזהות שתי וריאציות מרכזיות שבאמצעותן מתקיימים הכרות עצמית או מפגש אותנטי עם העצמי. הווריאציה הראשונה היא "דיבור פנימי", כלומר עיסוק בחיפוש אחר רצונות ומניעים פנימיים. דיבור פנימי זה מכוון לרוב כלפי העתיד - 'מה אני רוצה?', אך עוסק גם בשאלה הנוגעת להווה - 'מי אני?'. הדיבור הפנימי כולל אופי קוגניטיבי של מחשבות בעלות תוכן ספציפי - 'מה אני רוצה לעשות?' אך כולל גם מרכיב רגשי של מוטיבציה פנימית - 'מה מרגיש לי נכון לעשות?'; הווריאציה השנייה שבאמצעותה מתקיימים היכרות עצמית או מפגש אותנטי עם העצמי היא מפגש עם האחר. כלומר אינטראקציות שבהן האחר בקבוצה שופך אור על נקודות עיוורות. שפיכת האור על הנקודות העיוורות עשויה להתרחש על ידי שיקופים חיצוניים מצד האחר, או על ידי חוויית עצמי חדשה הנולדת מתוך האינטראקציה עמו.

אותנטיות כ"דיבור פנימי"

מדבריהם של עשרה מרואיינים, עלה שהם חשו כי המסע מאפשר להם להיות בקשר עם עצמם - להבין על עצמם משהו חדש ולהרגיש שהם יכולים לבטא את עצמם באופן חופשי. כך מתארת זאת תמר, שהשתתפה במסע כשנתיים וחצי לפני הריאיון, במסגרת לימודיה בבית ספר של חינוך מיוחד על רקע קשיים רגשיים:

איל: איזה רגעים או איזה דברים זכורים לך כהכי משמעותיים?
תמר: הכי משמעותי? המשמעות שיכלתי להיות מי שאני, בלי להתבייש, בלי לפחד מאנשים, בלי עכשיו לחשוב, בלי שיהיה לי דאגות מסוימות - 'מה אני צריכה לעשות?' 'כמה אני צריכה לעשות?' 'לא היה לי דאגה במדבר. פשוט הייתי מי שאני עם הזמן. בהתחלה כן היו דאגות: 'מה יהיה?' 'מה זה?' אתה מתחיל להתרגל כבר, אתה מתחיל להבין מה אתה צריך לעשות ופה זה נגמר. ואז אתה מי שאתה.

תמר מספרת שמבחינתה, הדבר המשמעותי ביותר במסע היה שהיא יכלה להיות "מי שהיא". השורש י.כ.ל ("יכולתי להיות מי שאני") מרמז על כך שלא תמיד דבר זה מתאפשר. מהם אפוא התנאים שאפשרו זאת לתמר?

תמר מסבירה שהיכולת להיות מי שהיא קשורה לתחושת נוחות, ביטחון והיעדר דאגות. כעולה מדבריה, תחושה זו מתקיימת בשני מישורים. המישור הראשון הוא חברתי-רגשי: במישור זה, תמר חשה בטוחה מספיק בקבוצה, ולא פחדה מאחרים או התביישה מפניהם. המישור השני הוא התנהגותי-קוגניטיבי: במישור זה, תמר חשה תחושת שליטה ויכולת. היא הבינה מה עליה לעשות, רכשה את המיומנות הנחוצות לשם כך, והרגישה שהסביבה מובנת לה יותר. ניתן לפרש דברים אלה של תמר כביטוי לתהליך של הסרת הגנות: כאשר מרגישים מספיק בטוחים, אין צורך להתגונן מפני פגיעה. כאשר ההגנות יורדות ניתן לחוות רגשות ולחשוב מחשבות שההגנות חסמו לפני כן. נראה שזו היכולת "להיות אני" מבחינת תמר כפי שיורחב מעט בהמשך.

נראה כי מבחינת תמר, היכולת להיות מי שהיא קשורה לא רק להסרת מנגנוני הגנה הפועלים בעתות של חוסר ביטחון וחוסר נוחות, אלא גם לאלמנטים נוספים – כעולה מן הקטע הבא:

תמר: שמע, ביום יום אנשים מתפקדים, אנשים עובדים, אנשים לומדים, אין לאנשים כל כך זמן עכשיו לחפש את האני עצמי שלהם, את הייעוד שלהם. מה הם באמת רוצים לעשות בחיים שלהם. דרך המסע הזה אתה מתחיל להבין דברים שלא הבנת קודם לכן, זאת אומרת – אני יכול, יש לי את הכוחות ויש לי את היכולת לעשות את מה שאני רוצה. לא מה שאחרים רוצים, לא מה שאחרים קבעו לי לעשות, כי ככה הם רוצים שיהיה לי, לא מה שאנשים בונים לי, מבין? יש לי את הדרך שלי[...]

ושם אתה מוצא את כל הכוחות שלך, אתה מתחיל לחשוב ולדבר, אתה מתחיל גם להתפרק באיזושהי נקודה. אתה הולך לצד, אתה מתפרק, אתה בוכה, אתה מבין כל מיני דברים: 'אז קשה לי פה, בסדר. אני אבכה, אני אפרוק, אין דרך אחרת'. [...] ואז אתה מתחיל לחשוב על עצמך באיזושהו מקום, שאתה צריך בנקודה הזו לחשוב על מה אתה באמת רוצה להיות, מה הייעוד שלך, מה מסמל אותך.

בקטע זה תמר מוסיפה אלמנטים חשובים לחוויית האותנטיות ("להיות מי שאתה").

לדבריה, המשתתף במסע מקבל הזדמנות להיות קשוב ופנוי יותר ביחס לעצמו – הזדמנות אשר אינה ניתנת בחיי היומיום על תביעותיהם השוטפות. הוא אף רוכש תחושת מסוגלות – "אני יכול" (עליה יורחב בתמה העוסקת בכך). ולבסוף, הוא אף מתנסה במתן פורקן לתחושות שליליות שכובלות אותו (במקרה זה, על ידי בכי). מדבריה ניתן להבין שכאשר נכחו ארבעת המרכיבים שתוארו – נוחות ובטחון, פניות וקשב, מסוגלות, ומתן מקום לתחושות שליליות – התאפשר לה להיות מי שהיא.

מבחינת תמר, היכולת להיות מי שהיא באה לידי ביטוי באפשרות להרגיש שהיא מנתבת את דרכה: "יש לי את הדרך שלי". נראה שהדרך שבה היא הולכת באופן פיסי במסע, ההתמודדות עם אתגרי הניווט ובחירת הנתבי, נחוות גם במובן מטאפורי, כייצוג של נתיב חיים משלה, המבוסס על בחירות אותנטיות – זאת בניגוד להליכה "בתלם", אחרי רצונות והוראות המופנים כלפיה מבחוץ.

אצל תמר, היכולת להיות עצמה באה לידי ביטוי גם בעיסוק בשאלות קיומיות כגון 'מי אני?' ו'מה אני רוצה?' היא מבטאת זאת באמצעות בחירה במילים ייעוד וסמל – "מה הייעוד שלך ומה מסמל אותך". מונחים האלה כמו לקוחים ישירות מהשדה הקיומי (אקזיסטנציאליסטי) ועוסקים בחיפוש אחר משמעות אישית.

הפסיכולוגיה הקיומית מניחה שעיסוק בשאלות אלה אינו פשוט, ועלול לעורר בלבול וחרדות רבות (יאלום, 2011). יתכן כי תחושות הביטחון והנוחות שתמר מעידה כי אפיינו את חווית המסע שלה הן אלה שאפשרו לה להתגבר על החסמים, המתוארים בתיאוריה של הפסיכולוגיה הקיומית, ולבוא במגע ישיר עם שאלות אלה.

גם אופיר, שהשתתף במסע שש שנים לפני הריאיון, במסגרת של חינוך בלתי פורמלי לנוער בסיכון בעיר מגוריו, מספר על חוויה בעלת מאפיינים קיומיים:

אופיר: התחלנו ככה ללכת, אני כזה בצד ימין, כל החבר'ה בצד שמאל כזה, ויש כזה גבעה קטנה שכאילו מפרידה. ואני התחלתי לצעוק, אבל מה זה לצעוק – נהייתי צרוד שחבל לך על הזמן, אההה, אההה. בלי סיבה, וכיף לי. ואני משחרר, אני צועק, ואני מרגיש בעננים. באמת, היה לי רגע מנצח כזה, פשוט ניצחתי את הרגע באותה שנייה. ואז אמרתי כזה לעצמי משפט ככה שרשום אצלי באחת המחברות שאני כותב בהן: "גם במקום הכי שקט באתי לעשות כמה שיותר רעש". זה משפט ככה מהאני הפנימי שלי. שהמדבר זה השקט שלי. [...] וזהו, חזרנו, חזרנו הביתה, ונשארתי עם המשפט הזה.

איל: שגם במקום הכי שקט...

אופיר: ...באתי לעשות כמה שיותר רעש. זה משפט ככה שנראה לי שגם מאוד מאפיין את האופי שלי, ששמה באמת התחלתי לקלוט על עצמי דברים בתור ילד שהוא נורא מתוסכל ועושה נורא בלגן בשכונה, ועם חברה שלו הכול דפוק, ומחפש רק עם מי לדבר, ועושה תוך כדי עוד יותר בלגן.

איל: אז תסביר לי על זה קצת יותר, על המשפט הזה, זה נשמע שהוא ממש מלווה אותך ומשמעותי.

אופיר: כן, לא יודע, בדרך כלל אני לא אוהב להתבודד. אני אוהב נורא כל הזמן להיות עם מישהו. ובאמת במדבר אין לי בעיה להיות לבד. אין לי, אין לי, זה המקום היחיד שאני יכול פשוט באמת להיות שם אני. לא יודע, אין מסכות אין כלום ...

בדומה לתמר, גם אופיר תופס את החוויות המשמעותיות מבחינתו במסע כרגעים של

אותנטיות, של יכולת להיות הוא-עצמו, ושל מעין התבהרות פנימית. גם הוא תיאר, בהמשך הריאיון, תהליך של התגברות על לחץ ותסכול, שמתאפשר על ידי פורקן של רגשות ותחושות. מבחינתו, התסכול והלחץ הם פנימיים "כאסח כזה עם עצמי". לאחר שהוא משחרר את הלחץ – בועט באבנים וצועק – מגיעה רגיעה, ומופיע קול פנימי, "משפט מהאני הפנימי שלי", תובנה שמתנסחת במשפט שמרגיש לו נכון. לדבריו, המשפט הזה המשיך ללוות אותו גם שש שנים אחרי המסע, והוא אחד הדברים המשמעותיים שלקח ממנו.

עולה השאלה, מדוע משפט זה מלווה את אופיר כל כך הרבה זמן: מה הופך אותו לכל כך משמעותי? התבוננות במשפט כביטוי של תובנה קיומית על העצמי עשויה להסביר זאת. אופיר מספר שבאותה תקופה הוא היה ילד מתוסכל, שמרגיש "שהכול דפוק". הוא חיפש איך להתמודד עם זה, "רק מחפש עם מי לדבר". מאחר שלא מצא דרך להתמודדות, עשה הרבה "בלגן". נראה

שהמשפט הזה אפשר לו לזהות את הצורך לעשות רעש עם הרצון שישמעו אותו. ההתבהרות הזו מלווה בתחושה חזקה של הצלחה וסיפוק: "ניצחתי את הרגע". כשמפרשים את רגע הופעת המשפט, ואת ההתרחשות שהתלוותה אליו, כחוויה קיומית אותנטית – ניתן להבין את גודל הרגע מבחינתו של אופיר.

בדומה למרואיינים שצוטטו במהלך הדיון בתמה הקודמת, גם אופיר מתאר את החוויה הזאת במדבר כשהייה ללא מסכות. אצלו, נראה שהורדת המסכות פחות ממוקדת ביכולת להראות חולשה אלה יותר באפשרות להיות קשוב לעצמו ולהרחיב כתוצאה מכך את ההבנה שלו את עצמו. האפשרות להיות ללא "מסכות" וללא דברים שמרחיקים אותו מעצמו – "במדבר אין לי בעיה להיות לבד" – הייתה הישג גדול מבחינתו.

לסיכום, וריאציה זו עסקה בהבנת חוויות המסע כאפשרות לביטוי אותנטי של העצמי ובפרט למגע עם היבטים קיומיים העוסקים בהבנת האדם את עצמו ובחיפוש אחר משמעותו. מתוך דברי המרואיינים ניתן לזהות כי תהליך זה כרוך בשני היבטים מרכזיים (אשר לא תמיד מופיעים כולם): האחד הוא התגברות על ממד של קושי רגשי: פחד ובושה מהקבוצה, או מתן מקום לתסכולים ורגשות שליליים. השני הוא האקלים הרגשי המאפשר חוויה זו והוא כולל תחושות של נוחות ובטחון אל מול הקבוצה ועצמך, ותחושת מסוגלות. נראה כי כאשר מרכיבים אלה נוכחים הם מאפשרים להתגבר על החרדה והקושי המאפיינים עיסוק בשאלות קיומיות. מתוך כך מתאפשר מפגש אותנטי עם העצמי הבא לידי ביטוי בהצפת שאלות אלה ובאפשרות לנסח במילים תובנות המבהירות ומסבירות לאדם את עצמו.

אותנטיות כפתיחות לזווית ראייה חיצונית: "בוויכוחים האלה אתה לומד להכיר את עצמך" – פן נוסף הקשור לחוויית האותנטיות ולמפגש עם העצמי במסע הוא אינטראקציות עם אחרים – חברי קבוצה או חברי צוות – הנחוות כמקור לידע חשוב על העצמי. וריאציה זו באה לידי ביטוי בדבריהם של שבעה מרואיינים.

האינטראקציות הופכות להיות משמעותיות כאשר הן שופכות אור על נקודות עיוורות ומרחיבות באמצעות כך את מודעות האדם לעצמו, או כאשר הן מאששות תחושה קיימת. על הסוג הראשון של החוויות מספר שון, נער שהשתתף במספר מסעות במסגרת הוסטל שבו שהה מספר שנים. בקטע הבא, מתאר שון חוויה שעבר במסגרת מסע שהתרחש כשלוש שנים לפני הריאיון:

איל: אמרת שדרך המסע הזה ועוד מסעות גם, שמת לב על עצמך שאתה לפעמים מדבר ומתנהל בצורה מתנשאת.

שון: כן, זה היה לי במסע הישרדות.

איל: אתה יכול להסביר לי איך למדת את זה דרך המסע? באיזה צורה המסע עזר לך ללמוד את זה?

שון: אנשים אמרו לי את זה. התנהגו את זה גם. זה משהו שבהתחלה שמתי על זה פס אחד גדול. הם לא יודעים. התנשאתי עוד פעם בהתנהגות של המחשבה על זה, ולא ייחסתי לזה משמעות. עד שהבנתי. אורי [אחד מחברי החוליה, א.מ.] למשל, הוא היה מאוד בוטה, אבל הוא גם היה בוטה נכון הרבה פעמים. אז הוא בא אלי ואמר לי: "אם אני אגיד לך". אני לא זוכר עכשיו ספציפית מה זה היה, אבל התנהגתי באיזה שהיא תצורה, ואז הוא אמר לי: "בוא תהיה רגע בנעליים שלי ותנסה להבין אם מה שאתה אמרת לי, אם אתה היית מרגיש עם זה טוב, אם אתה בסדר עם זה, אם אתה לא תתעצבן כמו שאני התעצבנתי עליך". ואז התחלתי להבין מהמצבים האלה. ושהתחלתי אחר כך באמת, אחרי כל ריב וויכוח שהיה לי, התחלתי לשים לב אם אני התנשאתי או לא. בעיקר אחרי המסע הזה.

שון מספר שעל אף שאנשים במסע, וכנראה גם לפני כן, שידרו לו מסרים מילוליים והתנהגוטיים המעידים כי הוא מתנשא, הוא הדף זאת – "שם על זה פס". שון היה "עיוור" לאופן שבו הוא מתנהג, ולתחושות שהוא מעורר בעקבות כך בקרב חבריו. יתכן מאוד שהדיפת הביקורת על ידי שון היא מנגנון הגנה: אין זה נעים להכיר בכך שאתה מתנשא, או להבין את הסיבות שגורמות לך לפעול בצורה כזו. רק כאשר אורי ביקש ממנו "לצאת מעצמו" ולהיכנס לנעליים שלו, שון הצליח לוותר על ההתבצרות בתוך זווית הראייה שלו, לראות מה הוא גורם לאחרים להרגיש, ובעקבות כך להרחיב את המודעות שלו לגבי עצמו ואף לוותר על מנגנון ההגנה הזה. מבחינת שון זה היה רגע משמעותי.

שון אינו אומר זאת מפורשות אבל ניתן לשער שהאופן שבו אורי פונה אליו – בצורה בוטה – כלומר בצורה החושפת את סערת הרגשות בה הוא נתון, אפשרה לו לחוות אותו באופן אותנטי ולא להדוף את דבריו. בתמה המארגנת הבאה יורחבו מאפייני המסע, כגון הקושי, הניתוק, והסביבה המדברית, המאפשרים "פתיחות" זו בין משתתפי המסע.

שון מספר שהבנה זו אף המשיכה ללוות אותו אחר כך באינטראקציות שהתקיימו לאחר המסע. הוא התחיל להיות מודע יותר לעצמו ולתחושות שהוא מעורר אצל אחרים, והוא אף מציין זאת כדבר חיובי ומשמעותי: "מה שטוב במסעות האלה זה שבויכוחים האלה אתה לומד להכיר את עצמך".

בנוסף לאינטראקציות "מרחיבות מודעות", ישנן גם כאלה שמעניקות תיקוף של חווית עצמי. חשיבותן היא ביצירת התחושה "שרואים אותך" ומעריכים את המאמצים שלך. אינטראקציה מסוג זה עשויה להתקיים עם חבר לקבוצה או מול איש צוות. כך מספר יואל, חניך בפנימייה שעבר את המסע כחצי שנה לפני הריאיון:

יואל: משהו שגם היה ממש משמעותי בשבילי זה שבסוף המסע המורה שלי, יצחק, הגיע אלי ואמר לי: "יואל, אני חייב להגיד לך את זה", הוא אמר לי את זה עם דמעות בעיניים, הוא אמר לי: "אתה הצלחת. אני ראייתי, אתה עברת שם דברים שאני התעצבנתי". ואם אתה מכיר את יצחק הוא לא מתעצבן מכלום, האיש הכי רגוע שיש בעולם. הוא אמר לי: "אפילו דברים שאותי עצבנו, וראיתי אותך, איך אתה נלחם עם עצמך להישאר רגוע". זה גם משהו שנתן לי כוח להמשיך.

במהלך הריאיון, יואל סיפר שאחד האתגרים הגדולים שליוו אותו באותה תקופה, ובפרט במסע, היה להצליח להתמודד עם הכעסים שלו, ולשים לב איך הוא מתנהל אתם בקבוצה. על רקע

זאת, ניתן להבין מדוע הדברים שאומר לו המורה שלו בסוף המסע היו כה חשובים מבחינתו. יואל מספר שהרגע המשמעותי של שמיעת דברי המורה נתן לו גם הרבה כוח להמשך. ניכר שאחד הדברים שאפשרו לשיחה להיות משמעותית עבור יואל הוא האופן שבו הוא חווה את יצחק, המורה שלו, באותו רגע. הוא שם לב שיצחק ניגש אליו עם דמעות בעיניים. הדמעות נחוות כעדות לכך שהמורה שרוי במצב רגשי מיוחד ומעניקות תוקף לדבריו, הנתפסים ככנים, מלאי כוונה ובעלי חשיבות, ועל כן אינם נחווים כשוליים, או נהדפים כמזויפים. דברי המורה מאששים עבור יואל את החוויה שלו עצמו של ההתמודדות עם הכעסים שלו, והתחושה שהצליח בכך.

לסיכום, ווריאציה זו עסקה בחוויות של הרחבת ההיכרות העצמית מתוך מפגש עם האחר. ניתן לזהות שתי צורות אפשריות: האחת היא הרחבת המודעות האישית מתוך שיקוף חיצוני של התנהגויות ומסרים; ואילו השנייה היא חיזוק החוויה הפנימית ותיקופה. בשתי הצורות, אחד ממאפייניו החשובים של המפגש עם האחר הוא יכולת האחר לחשוף את תחושותיו ורגשותיו. אורי דיבר מתוך סערת רגשותיו באופן בוטה וישיר, ובדומה, המורה של יואל חשף בדמעותיו את ההתרגשות שלו מהצלחתו של יואל. נראה שכאשר האדם שממול חושף רובד אותנטי במהלך המפגש, הדבר מאפשר גם לשומע להוריד הגנות שהודפות בדרך כלל את דבריהם של אחרים, ולשמוע את הדברים באופן ה"חודר" אליו פנימה. היכולת לשמוע את הדברים מאפשרת, כאמור, להרחיב את המודעות העצמית, או לחזק ולאשר חוויות ותחושות פנימיות. על יכולת השיתוף וההיחשפות בשיח הבין-אישי יורחב בתת-התמה הבאה.

3.1.1.3 אותנטיות כחוויה של קרבה וקבלה

כזכור, במסגרת הדין בתמת האותנטיות, הגדרנו חוויה אותנטית כחוויה בה מתאפשרת הסרת חסמים המתקיימים בדרך כלל בין התרחשויות מסוימות המתקיימות באדם פנימה, לבין אדם זה עצמו, או סביבתו של אדם זה. בסעיף זה אדון בתת-תמה המופיעה תחת תמת האותנטיות: אותנטיות כחוויה של קרבה וקבלה. בדברי המרואיינים הופיעו שתי וריאציות מרכזיות על תת התמה הזו: (א) שיתוף ורבאלי חושפני, הכרוך בהסרת חסמים המאפשרים התקרבות בין האדם וסביבתו; (ב) חוויה של שייכות, שבמסגרתה האדם מרגיש שהוא מהווה חלק של הקבוצה, ושמקבלים אותו בצורה המאפשרת לו להיות הוא-עצמו, וללא צורך ב"שכבות" המכסות ושומרות עליו. תת-תמה זו באה לידי ביטוי בדבריהם של אחד-עשר מרואיינים.

שיתוף ורבאלי: חוויות של אינטימיות וקרבה

ווריאציה זו, שהופיעה בקרב שבעה מרואיינים, עוסקת בחוויה משמעותית במסע שבה היה מפגש קרוב בין המרואיין לבין אחד מחברי הקבוצה או הצוות: מפגש, שבמהלכו אחד

הצדדים לפחות נפתח כלפי חברו ושיתף אותו בתכנים אישיים. החוויה יכולה לכלול מצב שבו המרואיין עצמו חש בנוח ויכול היה לדבר ולפרוק את שעל ליבו, או לחילופין מצב שבו הוא חש שחברו סומך עליו ומוכן לחשוף את עצמו בפניו. כך לדוגמא מספר רוני, חניך ממכינה קדם צבאית המשלבת נוער בסיכון, שעבר את המסע כחצי שנה לפני הריאיון:

רוני: כשעבר הגשם ראינו את ההליכה שנשארה לנו, וידענו שיש לנו בערך עשרה קילומטר של הליכה, אבל על משטחים רגועים וזה, הליכה יפה ורגועה. אז התחלנו ללכת, ושם בפעם הראשונה הרגשתי טוב במסע. התחלנו לדבר, התחלנו ממש להיפתח אחד לשני. כל אחד שיתף בדברים שלא ידענו אחד על השני, אפילו שאנחנו כבר 7 חודשים ביחד במכינה. מהבחינה הזו, זו הייתה הפעם הראשונה שאמרתי: 'וואלה, אני כן יכול לנסות לנצל את המסע, כן יכול ליהנות פה'. [...]

עם החבר השלישי של הצוות שאתנו לא היינו כל כך בקשר, זה שהיה די "אנטי" רוב הפעמים במכינה, זו הייתה פעם ראשונה שהוא נפתח אלינו וסיפר לנו על הרקע שלו - כאילו על מאיפה הוא בא, על הבית שלו, על המשפחה שלו, מה קרה לו בחיים. ונורא שמחתי שדווקא אתנו הוא בחר לשתף את זה. זה היה נורא מיוחד. זה די שינה את התפיסה שלי לגביו. כי תמיד הייתי מתעצבן עליו על זה שהוא לא עושה כלום, אפילו הייתי די בטוח שהוא מזיף את הפציעה שלו. אבל הוא די נפתח ונורא הקשבתי ונורא התחברנו מאז ...

רוני מספר על התרחשות של שיחה משמעותית בין חברי קבוצתו. התרחשות זו מתקיימת לאחר גשם זלעפות ש"תפס" אותם במהלך ההליכה בהרים. נראה שההתרחשות שאירעה בטבע שמחוץ לקבוצה השפיעה גם על ההתרחשות הפנימית בקבוצה עצמה. התפאורה של הגשם הזועף והנוף ההררי התחלפה במזג אוויר מתון יותר ונוף מישורי, ובהתאם, גם ההליכה הפכה להיות רגועה. השינוי הזה הקרין על השיח בקבוצה, ורוני מספר שההליכה לוותה בשיח שלא התאפשר עד אז בין חברי הקבוצה, אפילו שהם חולקים אורח חיים משותף ואינטנסיבי כבר שבעה חודשים במכינה הקדם צבאית.

נראה שבדומה לווריאציות הקודמות, שמהן עלה שהחוויה האותנטית מאופיינת לרוב בתהליך של התגברות על קושי, כך גם כאן התגברות חברי הקבוצה על אתגר הגשם ליוותה את הורדת החסמים ביניהם וקיום שיח פתוח. שיח זה השפיע ככל הנראה על כל האווירה, ואפשר התעוררות של תחושה אופטימית שלפיה ניתן להפיק משהו מהמסע הזה. רוני משתמש בפועל "נפתח" כדי לציין את השיח בין חברי הקבוצה בכלל, ובאופן ספציפי את הבחירה של החבר "הבעייתי", זה שהיה "אנטי" רוב הפעמים, לשתף אותם ברקע האישי שלו. נראה כי פועל זה משקף תחושה של מוכנות להסיר ("לפתוח") חסמים אשר עד אז הסתירו רבדים מסוימים מחייהם הפנימיים של חברי הקבוצה, וכנראה שמרו עליהם.

בנוסף, רוני מספר שהוא חווה את השיתוף של החבר השלישי כהיבחרות, כהיות נבחר ("דווקא אתנו הוא בחר לשתף את זה") – חוויה, המתוארת על ידיו כאירוע מיוחד ומשמח. ככלל נראה שהשיחה נחוותה בצורה עוצמתית – "נורא שמחתי", "זה היה נורא מיוחד", "נורא הקשבתי", "נורא התחברנו מאז". התואר "נורא", החוזר על עצמו מספר פעמים, מעיד על חוויה בה הנוכחות של רוני גוברת, ברמת החושים, הרגשות, והקשר.

ניכר שחוויה חזקה זו של נוכחות ובחירה, קשורה גם להיבט של אמון. רוני שמח על כך שהוא וחבריו נבחרו להיות מושא השיתוף, כלומר שניתן בהם אמון שאפשר חשיפה בפניהם. נראה שבניית האמון היא הדדית, משום שרוני עצמו חש אמון רב יותר בחברו: עד אז הוא חשד בחבר שהוא מזייף את הפציעה שלו, אולם נראה כי לאחר השיחה חשד זה התפוגג. בהמשך רוני מספר שהאירוע חיזק את הקשר בין חברי הקבוצה גם בהמשך המסע, ומספר שהחבר לא היה נטל על הקבוצה על אף הפציעה שלו. נקודה זו של השפעת התרחשויות הכרוכות בקרבה ובשיתוף על הקשרים בהמשך המסע ולאחריו עלתה בקרב מספר מרואיינים, ותורחב בתמה שעוסקת בנוכחות המסע בהמשך החיים.

תחושת שייכות - "פשוט להיות בחוויה כזאת שיתופית"

תשעה מהמרואיינים ציינו חוויות משמעותיות שבהן חשו תחושת שייכות לקבוצה. מדבריהם עלה כי השייכות קשורה לתחושה של קבלה שמאפשרת להם להיות עצמם בתוך הקבוצה, ושיש סבלנות ופתיחות מצד הקבוצה למי שאתה. היכולת להיות עצמך בתוך קבוצה אינה מובנת מאליה, בפרט בגיל ההתבגרות המאופיין במתח רב בין גיבוש הזהות האינדיבידואלית לצורך בהשתייכות. על כן, וריאציה זו נכללת בתמה העוסקת בחוויות של אותנטיות, והיא מעלה דוגמאות לחוויות במסע בהם ניתן היה לחוש חלק מקבוצה ללא שדבר זה בא על חשבון האפשרות לבטא את עצמך באופן הנחוה כאותנטי. נראה שאחת ההתרחשויות שמאפשרת את תחושות השייכות האותנטית, היא היכולת של חברי הקבוצה לראות את הקשיים של האחר ולהתגייס למענו. כך לדוגמה עונה אורית, שעברה את המסע כשלוש שנים לפני הריאיון במסגרת פנימייה, לשאלה מהו האירוע במסע שאותו היא זוכרת לטובה יותר מכל:

אורית: שהייתה לנו איזה תעלה כזאת עם אבנים חלקות. ואיזה ילדה מהחוליה שלי פחדה לעבור כי יש לה פחד גבהים. כולם נתנו לה יד. וזה היה ממש מרגש כזה. היא ממש פחדה ובכתה. היה כאילו כיף לעזור לתת לה יד שלא תיפול, כל אחת עם התיקים. [...] כן, זה הרגיש מאד טוב.

מחוה זו של התגייסות הקבוצה למען החברה המתקשה ריגשה אותה, והיא זוכרת את התחושה הטובה שזה עורר בה. נראה שקטע זה מתכתב עם הווריאציה שעסקה בהורדת מסיכות כיכולת להראות חולשה ולהיעזר, זאת מתוך כך שהוא עוסק בתחושה שהתרחשויות מסוג זה מעוררות בקרב הצד שעוזר; נראה שהיכולת לראות את האחר וההתגייסות למענו, מעוררות תחושות של אמון וקרבה. היכולת להגיש עזרה ולהרגיש חלק מקבוצה אכפתית יכולה להיות משמעותית וזכורה לטובה.

גורם נוסף שעולה מדבריה של אורית (ועלה גם בווריאציות האחרות שעסקו במשמעות המסע כחוויות של אותנטיות) הוא ההתגברות על הקושי והחריגה מגבולות העצמי. לאורית חשוב לציין שחברות הקבוצה הגישו עזרה ונתנו יד בעוד כל אחת מהן נושאת את תיקה על הגב. כלומר, על אף המשקל שהן נושאות על הגב והקושי האישי שאתו הן מתמודדות, כל אחת הצליחה להתגבר, "לצאת מעצמה", ולראות את מצבה של החברה שהתקשתה. מעניין לשים לב לניסוח של אורית: "כל אחת עם התיקים". ניתן להבין את הערבוב בין לשון יחידה – "כל אחת", ללשון רבים – "התיקים", ככזה המבטא תחושה של שותפות שחשה אורית באותו הרגע – כאילו כל אחת מחברות הקבוצה שותפה לסחיבת התיקים של כולן.

בקטע הבא מרחיבה אורית על הייחודיות של חוויות הקבלה והקרבה במסע כהתנסות טובה:

איל: יש עוד רגעים שאת זוכרת לטובה?

אורית: ביום האחרון, אני זוכרת. באיזה שלב אמרו לנו תלכו ואז תעצרו ונעשה שיחה קבוצתית. וכל אחת דיברה איך היא עברה את זה. גם רגע מאד טוב כזה. היינו צריכות לשתף אחת את השנייה מה היה לנו קשה, מה נהנינו, מה אפשר לתקן. לקחנו את הזמן, אף אחת לא מיהרה.

נראה שמבחינת אורית, מה שהפך את שיחת הסיכום לזיכרון משמעותי הוא פחות התוכן המילולי של הדברים, ויותר החוויה שחוותה בעת קיום השיחה. היא מספרת שהיא וחברותיה למסע התבקשו לשתף בתכנים שונים – כלומר השיתוף הוא בקשה שהגיעה מבחוץ. כך גם ההכנה לשיחה: "אמרו לנו תלכו, ואז תעצרו...". לעומת זאת היא מתארת את האופן שבו התנהלה הקבוצה במהלך השיחה עצמה כאקטיבי: "כל אחת דיברה איך היא עברה את זה", "לקחנו את הזמן, אף אחת לא מיהרה". ההבחנה בין תיאור הקבוצה כפאסיבית בעת ההתנהלות המקדימה לבין התיאור האקטיבי בעת השיחה עצמה, מכין את הקרקע לתיאור אווירת הקבוצה בעת השיחה ומדגיש אותו. אורית מתארת חוויה של פניות חברות הקבוצה לצורך הקשבה האחת לשנייה: אין לחץ, לכל אחת יש את הזמן שלה לשתף ולדבר. יש מקום לכל אחת להשמיע את קולה. אווירה זו היא המצויה במוקד דבריה ולא תוכן הדברים שנאמרו אז.

במקרים נוספים רבים מתארים המרואיינים תחושה של שותפות וקבלה ללא תלות בהקשר של שיתוף ורבאלי, אלא יותר כתחושה מאפשרת ומקבלת שהמשיכה ללוות אותם בזיכרון הרבה אחרי שתוכן השיחות נשכח.

תת-תמה זו עסקה בחוויות אותנטיות שבמרכזם מצויה תחושה של קבלה, קרבה ושייכות. מדברי המרואיינים עולות שתי ווריאציות על חוויות אלו. הווריאציה הראשונה היא של שיח שבמהלכו יש תחושה של שיתוף המעורר קרבה. הווריאציה השנייה היא של חוויות של שייכות לקבוצה שבה יש אווירת לכידות וקבלה של חברי הקבוצה. אלמנטים מסוימים משותפים לשתי הווריאציות: לדוגמה, תחושות של אמון המלווה את האינטראקציה, או של שותפות. בנוסף, בשתי

הווריאציות, כמו גם בתתי התמות הנוספות בחלק זה, בחלק גדול מהדוגמאות מצוי תהליך של התמודדות והתגברות על קשיים חיצוניים, פנימיים או חיצוניים ופנימיים כאחד, שלאחריו מתקיימת החוויה של הקרבה והשותפות.

לסיכום, תמה זו עסקה במשמעות חוויות המסע כהתנסויות אותנטיות. ניתן לזהות מספר וריאציות על התמה. המשותף לכולן, הוא שהן מתייחסות להתגברות על חסמים בין החוויה הפנימית של האדם לבין המודעות שלו אליה והאופן שבו הוא מחצין חוויה זו כלפי חוץ במפגש עם הסביבה. מניתוח הווריאציות השונות ניתן לראות שברובן, תהליך הורדת החסמים מאופיין בהתגברות על קושי להיחשף. קושי זה יכול לנבוע מהחשש מלהיתפס כחלש בעיני אחרים; מחסמים המונעים מגע עם תחושות שליליות וביטוי של תחושות כאלה; או התנגדות לקבלת נקודת מבט חיצונית שחושפת נקודות עיוורות אצל האדם. בנוסף, נראה שבכל הווריאציות, לאחר שהתרחשה ההתגברות על החסמים ישנו שינוי בהרגשה האישית, המתואר במונחים של נוחות והקלה.

לא תמיד מדובר בתהליך לינארי שבמסגרתו היחיד נע ישירות מהתגברות על קושי להיחשף לתחושת הקלה ונוחות. תחת זאת, נראה שלעיתים התהליך הוא מעגלי יותר באופיו: נוצרת תחושה של קבלה ונוחות, שמאפשרת התגברות על קושי והסרה של חסמים באופן המאפשר שיתוף והיחשפות - אשר, בתורם, מגבירים תחושות של נוחות, קבלה ושייכות לקבוצה, וחוזר חלילה. נראה שכל אחד מהפרטים מדגיש שלב אחר במעגל זה, שבו נעוצה מבחינתו חוויית האותנטיות האישית.

3.1.2 חוויות המסע כמעוררות תחושת מסוגלות - "אני יכול"

כל המרואיינים התייחסו בצורה כזו או אחרת לחוויות במסע הקשורות להתמודדות עם אתגרים, אשר נראו להם בתחילה כגדולים ממידותיהם, ואשר בנסיבות אחרות היו מוותרים על ההתמודדות עמם. בשיח המקצועי נהוג לכנות חוויה זו "תחושת מסוגלות", ולקשרה למושג "חוללות עצמית" (self-efficacy), הלקוח מתיאוריית הלמידה החברתית של בנדורה (Bandura, 1977). כפי שצוין בסקירת הספרות המחקרית העוסקת במסעות הטיפוליים זהו אחד המשתנים שנחקרו במידה הרבה ביותר (כהן י, 1998) (Walsh & Russell, 2010).

אכן, מרכזיותו של משתנה זה עבור תהליכים המתרחשים במסגרת מסע מרובה אתגרים נראית אינטואיטיבית. עם זאת, נראה שחוויות המסוגלות העולה מדברי המרואיינים כוללת יותר וריאציות וניואנסים מאשר אלה המצויים בתחומי המושג "חוללות עצמית".

ניתן להצביע על שלושה מוקדים המופיעים בדיווחיהם של המרואיינים על חווית המסוגלות: (א) זירת ההתמודדות - מנטאלית מול פיזית; (ב) מקורות הכוח להתמודדות; (ג) חוויית המסוגלות עצמה, הכרוכה בתחושת התעלות.

3.1.2.1 מנטאלי מול פיזי: "מעצור פנימי כזה שאומר לא, זה לא הגיוני"

שישה מבין המרואיינים השתמשו בדיכוטומיה של "פיזי מול מנטאלי" כדי להסביר מה היה קשה להם במסע. התבוננות בדיכוטומיה זו שופכת אור על תהליך ההתמודדות במסע. רבים מהמרואיינים תיארו גורמי קושי פיזיים שונים כגון תנאי מזג האוויר, כמות המזון, משקל התיק, מרחק ההליכה ועוד. עם זאת, נראה שלצד ההתמודדות הזו התרחשה כל הזמן התמודדות ברובד נוסף, פנימי. כך עולה, למשל, מדבריו של צחי:

איל: אז תסביר לי את ההבדל. איפה עובר הגבול בין פיזי למנטאלי, מה ההבדל ביניהם? צחי: לדעתי הקטע המנטאלי זה... כל יום היה משהו חדש. כל יום היו משימות שונות, היו מסלולים שונים, היה אתגר חדש. סתם, נגיד היו ימים שהמדריך הישרדות היה אומר תאספו עצים למדורה, ואז היה עובר עם ג'ריקן, שופך לנו מים על כל העצים שאספנו, ואומר לנו תדליקו. כל יום היה אתגר חדש. והקטע המנטאלי היה שהיית מסתכל על האתגרים האלה ואומר: "הוא לא רציני, איך אני אעשה את זה?" זה היה רוב התגובות של רוב הנערים. היו כאלה שהיו צועקים את זה בקול רם: "לא, אני לא הולך. כואבות לי הרגליים. השתגעתם?! כואבות לי הרגליים". "מה אתה שופך לי מים, איך אני אדליק את זה?" כל מיני סיטואציות כאלה שאתה מקבל איזה משימה לעשות ואתה אומר: "אין, אני לא אצליח". כאילו החלק המנטאלי זה שיש איזה מן 'מעצור פנימי' כזה שאומר: "לא, זה לא הגיוני, אני לא מסוגל לזה, אני לא מסוגל לזה פיזית, אני לא מסוגל לזה". ואז אתה מתגבר על זה, ואתה רואה שזה סתם איזה מעצור פנימי, שאומר לך "אני לא מסוגל". אתה מסוגל ועוד איך. והמדריכי-הישרדות עשו עם עבודה טובה, שלא משנה כמה חבר'ה היו שם סקפטיים ופסיביים לגבי דברים, הם היו משדרים לך: "יהיה בסדר, אתה תראה שיהיה בסדר".

צחי מספר שהקושי במסע קשור למתח שכל הזמן נשמר: יש כל יום משהו חדש, אתה לא מספיק להתרגל לאתגר של היום הקודם וכבר ניצב מולך אתגר חדש. על פניו, האתגרים פיזיים באופיים; אולם מדברי צחי משתמע כי האתגר הפיזי משמש כמחולל של אתגר חשוב יותר: אתגר מנטאלי. האתגר המנטאלי הוא הופעתו של קול פנימי שמעריך כי ההתמודדות עם האתגר הפיזי אינה אפשרית.

דואליות זו של ההתמודדות, המורכבת מהרובד הפיזי והמורבד המנטאלי, שהוא נסתר יותר ומהותי יותר, באה לידי ביטוי גם בצורת התגובה של הנערים: צחי מספר שבתגובתם, הנערים המירו את הקושי המנטאלי לקושי פיזי – "כואבות לי הרגליים". הוא אף מציין שהנערים היו צועקים משפטים מעין זה. אפשר להבין את הצעקה כצעקת כאב, אך מדבריו של צחי נראה שהוא מבין אותה יותר כצעקה שנובעת מייאוש וחרדה מפני משימה שנתפסת כבלתי אפשרית.

בעיני צחי, התלונות על הקשיים הפיזיים הן הביטוי הוורבאלי להתרחשות מנטאלית שאותה הוא מגדיר כ"מעצור פנימי". הגדרת הקושי המנטאלי כ"מעצור פנימי" חושפת שני רבדים של ההתרחשות המנטאלית: הרובד הראשון הוא התגובה הרגשית לסיטואציה, המורכבת מרגשות

כגון תסכול, פחד, וייאוש, שמקבלים ביטוי בצעקת ההתנגדות; ואילו הרובד השני הוא האפקט שתגובה רגשית זו מייצרת באורח "אוטומטי" – "מעצור", כלומר בלימה של תהליכי פעולה והתמודדות, ונקיטה של עמדה סקפטית ופסיבית. לפי צחי, חוויית המסוגלות קשורה ליכולת לפעול על אף הקושי והתחושה שהדבר בלתי אפשרי.

משמעות זו, שאותה צחי מעניק לתהליכי ההתמודדות במסע, מהדהדת גישה בתיאוריית למידה קוגניטיבית-התנהגותית. לפי גישה זו, ככל שקיים פער גדול יותר בין הציפיות המקדימות בנוגע לתוצאות של פעולה כלשהי לבין התוצאות הממשיות שלה, כך הלמידה המתחוללת אצל היחיד הנה אפקטיבית יותר (Craske, 2014) (Rescorla & Wagner, 1972). צחי מקשר את רכישת המסוגלות במסע עם התגברות על התהליך הקוגניטיבי של ביצוע הערכה שלילית בנוגע ליכולתו של האדם לעמוד אל מול האתגר. אם מקשרים את אפשרות הלמידה המתוארת במודל התיאורטי לחוויית המסוגלות, אזי היות שהמסע כולל בתוכו מגוון גדול של אתגרים הנתפסים כקשים ואף כבלתי-אפשריים להתמודדות, נראה כי טמון בו פוטנציאל רב לייצור של תחושת מסוגלות בקרב משתתפיו.

כאמור, מדברי צחי עולה כי תחושת המסוגלות אינה קשורה רק לפער בין הערכת יכולת ההתמודדות לבין התוצאות המפתיעות שלאחריה, אלא גם להתמודדות עם רגשות שליליים כמו פחד, ייאוש וחרדה, ועם חסמים פנימיים הנובעים מהם. חוויית מסוג זה מוזכרות גם בדבריו של רוני:

איל: סיפרת שהיו כמה רגעים לא פשוטים במהלך השבוע. איזה רגע אתה הכי מסמן אותו כרגע משבר?

רוני: הלילה שהודיעו לנו שהולך להיות שיטפון. באותו הלילה אני פעמיים ברחתי מחוץ למחסה, ויצאתי למדורה. וכל פעם פשוט אמרתי שאין מצב שאני נכנס לשם. אני לא יכול להיכנס, אני חנוק. ואין מצב שאני נשאר פה עוד דקה, אני חייב ללכת הביתה, אני חייב. אני עכשיו מוציא את הטלפון, אני מתקשר לאימא שלי שיבואו לקחת אותי, מצדי ל-669. לא אכפת לי, אני הולך מפה. זה הלילה הכי קשה שהיה לי. זה היה הנקודה של ...

איל: שמה היה בבסיס זה שאמרת זהו, מבחינתי אני עושה מה שצריך בשביל לצאת מפה, חוץ מאולי החוסר נוחות במחסה, מה עוד היה שם?

רוני: היה את הפחד הזה של השיטפון שלא ידעתי איך אני אתמודד עם דבר כזה. והיה גם את המחשבות על כל התקופה שהייתי בה. אמרתי לעצמי אני עכשיו בתקופה ממש חרא. אני לא בנוי לעשות את השבוע הזה עכשיו. אני לא במצב עם עצמי שאני יכול לעשות עכשיו שבוע במדבר ולהתמודד עם שיטפון. אני חושב שאם זה היה חודשיים וחצי קודם אז זה היה פחות מפחיד אותי. אבל זה היה כל התקופה הזאת, של מה שהתחיל עם סבתא והוביל לזה שבמכינה לא הייתי מתפקד טוב. וזה הכול התעצם לאותו רגע.

רוני מספר על נקודת משבר מרכזית במסע, שבשיאה רצה לעזוב את המסע והיה מוכן לעשות כל מה שיידרש לצורך כך. כאשר רוני נשאל מה הוביל לכך, הוא הצביע על שני גורמים. הגורם הראשון לרצונו של רוני לעזוב את המסע ויהי מה היה הפחד, אשר במקרה שלו, נבע מהאפשרות שנצפתה כי שיטפון יתרחש באזור הלינה באותו לילה. רוני מסביר שהפחד נבע מכך שחש שהוא לא יידע איך להתמודד עם השיטפון. כלומר, פחדו של רוני התבסס על ההערכה שאין

לו את הכלים להתמודד עם האתגר הצפוי. הגורם השני לרצון העז לעזוב את המסע, שאותו מציין רוני, הוא המצב הרגשי שבו היה שרוי באותה תקופה. בחלק אחר של הריאיון, רוני סיפר שסבתו נפטרה באופן מפתיע זמן מה לפני המסע, דבר שהכניס אותו לדכדוך ופגע בתפקוד השוטף שלו. באותו הלילה, רגשות כגון פחד, דכדוך, ייאוש ורחמים עצמיים, חברו אצלו יחד לכדי מעמסה שהוא חש כי אינו יכול להכילה עוד.

רוני לא עזב את המסע באותו לילה: הוא נשאר במסע עד תומו. לאחר אותו לילה הוא חווה תחושת הישג ומסוגלות חריגות בעוצמתן (תחושת ההישג תפורט בתת התמה העוסקת בתחושת התעלות). מבחינת רוני, כמו גם מבחינתם של מרואיינים נוספים, מוקד ההתמודדות, שעורר את תחושת המסוגלות לאחריה, מצוי בספירה הרגשית. הקושי אמנם מקבל ביטוי פיזי – תחושת מחנק וחוסר נוחות בשהייה במחסה; ואולם, במוקד ההתמודדות המאתגרת עומד ללא ספק הקושי להכיל רגשות קשים של פחד, ייאוש, וחוסר אונים. בהמשך הריאיון, מרחיב רוני את ההתייחסות למרכיב הפחד, תוך שהוא קושר אותו לאלמנט חוסר הוודאות – אלמנט, אשר מייחד את חוויות המסע מבחינתו:

**איל: היו לך עוד פעמים במכינה או לפני המכינה שהרגשת תחושות דומות?
רוני: לא, כלום, כאילו ממש. אף פעם לא אתגרתי את עצמי ככה כמו שאתגרו אותנו בשבוע הזה. כן היה לנו שבועות שטח קשים במכינה, שהלכנו עשרים וחמישה קילומטר בלילה והיה ארבע מעלות, אז כן, היה קשה - אבל אני חושב ש[במסע, א"מ] די מה שהוסיף לקושי זה "הטייטל" הזה של שבוע הישרדות. ככה קראו לזה אצלנו. אני די בטוח שאם היינו מגיעים לשם והיו אומרים לנו זה שבוע ערבה...**

**איל: אז איך אתה מסביר את זה שבגלל "הטייטל"?
רוני: כי ברגע שאומרים לך שאתה יוצא לשבוע הישרדות, ואתה לא יודע מה הולך לקרות אתך, המצב הזה של חוסר וודאות - אני לא יודע לאן אני הולך, אני רק רואה על המפה דברים יבשים. אני לא יודע איפה אני הולך לישון היום בלילה, אני לא יודע מה יש מסביבי, אני לא יודע אם יקרה לי משהו, מה אני אעשה, איך יפנו אותי, איך יעזרו לי. אני לא יודע אם יקרה משהו לאחד החברים שלי. אני לא יודע כלום! אז כל זה נכנס לתוך המחשבה על שבוע הישרדות. זה נכנס לתוך "הטייטל" הזה, וזה נורא מלחיץ.**

האלמנט של חוסר הוודאות כגורם קושי חזר על עצמו מספר פעמים במהלך הריאיונות. רוני מסביר שחוסר הוודאות הוא מה שייחד את המסע הזה מאתגרים אחרים שחווה כחניך במכינה. הוא מסביר שאי הוודאות מעוררת חששות ולחץ מרובים. כלומר אצל רוני הפחד מאי הוודאות מהווה מוקד בתוך הקושי הרגשי, וההתגברות עליו היא ככל הנראה אחד הגורמים שמייצרים את תחושת המסוגלות.

אם כן, תת-התמה של 'זירת ההתמודדות', יוצקת תוכן עשיר למשתנה תחושת המסוגלות, המוכר בהקשר של מסעות. ניתן לראות שההתמודדות המעוררת חווית מסוגלות כוללת רובד פיזי ורובד מנטאלי. כמו כן, מדבריהם של מרואיינים רבים עולה כי הרובד הפיזי של ההתמודדות הוא טריגר להופעתו של הרובד המנטאלי, המהותי יותר ליצירת תחושת המסוגלות. מדברי המרואיינים עולה שהרובד המנטאלי של ההתמודדות כולל שני מרכיבים. המרכיב הראשון הוא קוגניטיבי: הערכת

מסוגלות, אשר מתורגם לעמדה פאסיבית או אקטיבית אל מול הקושי; השני הוא מרכיב ההתמודדות הרגשית המכיל את הפחד מפני אי וודאות, ותחושות מלוות של חוסר אונים, דכדוך וייאוש. ניתן לראות שאצל המרואיינים ישנם דגשים שונים בתוך המערך המתואר, אך מעניין שאצל כולם מצויה ההבנה שתחושת המסוגלות קשורה לתהליכים מנטאליים פנימיים ולא רק להתגברות פיזית על קשיים חיצוניים.

3.1.2.2 מקורות הכוח להתמודדות

מרכיב חשוב בהתייחסות המרואיינים לחוויית המסע הוא תיאור של מקורות הכוח שאפשרו להם להתמודד עם אתגרים וקשיים. יש חשיבות רבה בזיהוי הגורם שעזר להתמודד, משום שהדבר יכול לעזור בהעברת תחושת המסוגלות לאזורי התמודדות נוספים, המתקיימים מחוץ למסע. מדברי המרואיינים עולות שלוש וריאציות של מקורות כוח: (א) הקבוצה, המעניקה תחושת שייכות ומחויבות; (ב) כוח הרצון האישי; (ג) היכולת להביע רגשות קשים.

הקבוצה כמקור כוח

כחמישה מרואיינים התייחסו לקבוצה כמקור כוח להתמודדות, ונראה שישנן שתי צורות של שאיבת כוח מהקבוצה. הראשונה קשורה ליכולת להרגיש חלק ממשוה גדול יותר, אשר הקשיים והחששות האישיים "נספגים" לתוכו. כך לדוגמה מספר יוני, שעבר שני מסעות במסגרת שהותו בפנימייה (המסעות התקיימו שנתיים וחצי ושלוש וחצי לפני הריאיון):

איל: מה חזק ככה כשאתה מסתכל על זה אחורה?
יוני: שבאמת לא ויתרנו, למרות כל הבלגן וכל העצבים וכל התסכול שהיה, החלטנו לא לוותר, לא משנה מה, המשכנו ללכת. זה כבר הגיע למצב שלא ממש היו חוליות. הלכנו בתור קבוצה אחת גדולה, ברווחים, אבל כל הקבוצה ביחד. והמשכנו ללכת, ויכול להיות שזה שהיינו בתור קבוצה זה מה שהחזיק אותנו, כי נראה לי שאם היינו צריכים לגרום אחד את השני בתוך החוליות האלה היינו פשוט נעצרים באמצע ואומרים די, עד כאן. והכוח של הקבוצה באמת גם היה גורם די משמעותי. אני לא זוכר במאה אחוז אם היינו עם המדריכים שלנו או לא. אבל כן, באמת כולם ביחד, כולם הלכו ביחד. ולפחות לחלקנו זה נתן כוח להמשיך ללכת, לא לוותר. זה לפחות מה שאני זוכר מכתה יא'. הייתה לי חוויה מאוד מאוד קשה, גם פיזית גם מנטאלית, אבל זה הוכיח לי שאני יכול סך הכול, הוכחתי לעצמי שעם כל הקשיים אפשר להצליח.

יוני מספר על חוויה 'חזקה' שהוא עבר באחד הלילות במסע. בלילה זה, הוא וחבריו לקבוצה התמודדו עם הליכה ארוכה, שנראה היה שלא תסתיים. בדומה למרואיינים שצוטטו בחלק הקודם של התמה, גם יוני מספר שההתמודדות כללה מרכיב פיזי ומרכיב מנטאלי. המרכיב המנטאלי כלל תחושות כמו "עצבים", "תסכול" וייאוש ("היינו פשוט נעצרים באמצע ואומרים די, עד כאן"). נראה כי תחושות אלה נובעות מקושי שבאי הידיעה מתי ההליכה הולכת להסתיים, ומקול פנימי שמעריך כי המשתתף לא יצליח לעמוד באתגר. יוני מספר שהדבר שאפשר לו להמשיך ולהתמודד, למרות שהיה "מאוד מאוד מאוד קשה", הוא הכוח של הקבוצה והתחושה שהוא אינו לבדו. את כל הקטע הזה יוני מתאר בלשון רבים, באופן המעביר תחושה של התמזגות

שלו כפרט אל תוך הקבוצה. כמו כן, העובדה שהוא אינו זוכר את נוכחות הצוות בהתרחשות מחזקת את התחושה שהחוויה שלו ממוקדת בהוויה הקבוצתית.

במקרים רבים, התופעה של התמזגות הפרט עם הקבוצה מייצרת תחושה של אובדן העצמיות ואף מייצרת התנהגויות שליליות (Le Bon, 1952 [1895]), אך פה תופעה זו היא מקור כוח המאפשר להתגבר על הקשיים האישיים שמושכים אחורה וקוראים לוותר. אצל מרואיינים אחרים הופיעה צורה שנייה של שאיבת כוח מהגורם הקבוצתי: תחושת המחויבות לחבר אחר בקבוצה והרצון להשיב לו עזרה כמקור כוח. כך למשל בדברי אלונה, שהשתתפה במסע כשמונה חודשים לפני הריאיון:

אלונה: מה אני לוקחת איתי מהמסע? את זה שיכולתי לעזור לחגית ברגע שלה היה קשה בעצם. זה שלא נתתי לייאוש שלי להיות עוד יותר ייאוש. כי חגית התייאשה. שיכולתי לעזור לה ולהיות שם בשבילה כדי שהיא תוכל לחזור לעצמה. כי באמת שהיה לי מאד קשה לראות אותה במצב שהיא הייתה.

בסיכום המסעות נהוג הרבה פעמים לשאול את המשתתפים מה הם לוקחים אתם מהמדבר, ומה היו רוצים להשאיר מאחור. אלונה מספרת שהדבר שהיא רוצה לקחת אתה מהמסע הוא היכולת להתגבר על הייאוש שלה ולהושיט עזרה לחברה. במקומות אחרים בראיון אלונה סיפרה כמה היה קשה לה במהלך המסע, והעידה שמי שהחזיקה אותה שם הייתה חברתה חגית, שידעה לעודד אותה ולתמוך בה. לכן היה לה כל כך קשה לראות את חגית במצב של ייאוש. תחושת המחויבות כלפי החברה לקבוצה, ואולי גם החשש להיוותר ללא התמיכה של חגית, אפשרו לאלונה להתעלות מעבר לתחושות הייאוש שלה ולהפוך לאקטיבית ופעילה. היא מספרת שבאותו לילה היא הדליקה מדורה לבד, משום שגם החברות האחרות הרימו ידיים, והכינה אוכל כדי לעזור לחגית. אצל אלונה, הייאוש האישי לא "נספג" בעוצמה של הקבוצה, אלא תחושת המחויבות והרצון לעזור לאחר הם שאפשרו לה למצוא את הכוחות לגבור על הייאוש.

כוחו של הרצון האישי

אצל שבעה מרואיינים נראה שחויית המסוגלות לוותה בתהליך של זיהוי הרצון שלהם כמשאב שבכוחו לאפשר להם להתגבר על קשיים. כך גליה, שהשתתפה במסע כשנתיים וחצי לפני הריאיון, מתארת איך עזר לה המסע לגלות את כוח הרצון הטמון בה:

גליה: והיה לי, אחרי המסע כאילו, היה לי חוסר נורא נורא גדול בבית ספר. כי הייתה לי בגרות מאד מסוימת שרציתי לגשת אליה, ו[אנשי הצוות החינוכי, א"מ] היו מאוד נגד זה. זה היה חמש יחידות ספרות ואמרו, זה היה בעצם ההשלמה של יחידה שלישית רביעית חמישית. והיו מאד נגד זה בבית ספר כי אמרו לי: "תוותר, את לא תצליחי. את קיבלת בשתי יחידות 70. עזבי אותך, את לא תצליחי. יהיה לך קשה". והיה לי חוסר תמיכה ובכל זאת בחרתי כאילו לעמוד על שלי, ולעבור את האתגר הזה. בסוף לא רק שהצלחתי, קבלתי ביחידה השלישית מאה, וברביעית ובחמישית תשעים ושש. למדתי שאם אני מאמינה בעצמי - שיש לי כוח רצון. למדתי את זה במסע הזה, כי סיפרה לי נופר [המורה שהתלוותה למסע א"מ] שהיה ילד אחד שיומיים ישב ולא עשה שום דבר. אמר: "אני לא אז מפה עד שמחזירים אותי הביתה". ואז אני אמרתי לה: "אני מבחינתי אין ברירה כזאת", כי כל כמה שרציתי הביתה, כל כמה שדרשתי להיות בבית

באותו רגע, לא הייתי באה ויורקת בפרצוף של החברות שהיו איתי במסע שככה תמכו בי ועודדו. לא הייתי עושה את זה. זה לא נראה היה לי אופציה. הייתי גומרת את זה עד הסוף עם כל הקשיים שיש לי, כי היה לי רצון לסיים עם זה. לא היה לי רצון לשבת ולהתבכין כמו תינוקת.

גם אצל גליה נראה שישנו אלמנט של מחויבות לקבוצה שעזר לה למצוא כוחות להתמודד. מבחינתה לוותר זה היה כמו "לירוק בפרצוף" של החברות שעזרו לה. אך התובנה של גליה לא מתמצית בנקודה זו. היא מספרת שהמחויבות לבנות, שאפשרה את סיום המסע בהצלחה, עזרה לה לזהות את כוחו של הרצון שלה. היא לא רצתה להיות כמו המשתתף האחר במסע, שוויתר לעצמו: היא רצתה לסיים את המסע, וזה מה שאפשר לה בסופו של דבר למצוא כוחות ולהמשיך. תובנה זו המשיכה ללוות אותה בבחירות אחרות שביצעה בהמשך חייה, שאפשרו לה לממש את רצונה ולהצליח על אף חוסר תמיכה מצד הסביבה שלה.

פריקת רגשות קשים כמקור כוח

כאמור, וריאציה נוספת של מקורות הכוח להתמודדות היא היכולת לפרוק רגשות שליליים. כך מתארת תמר את מה שאפשר לה להמשיך הלאה על אף הקשיים:

תמר: זה כמו בחיים, באמת. זה משתווה לך - כל מה שעשית שם, זה משתווה לך לחיים. עכשיו אני נגיד מתכוונת להתחתן, בסדר? יש לי חבר שהולך להיות בעלי בעתיד. גם אתו יש קשיים בזוגיות. אני נותנת לך סיטואציה. יש קשיים מסוימים שאתה אומר: טוב, אני כבר פה, אני צריך לפרוק, ולהסביר לו למה קשה לי, איפה קשה לי, כדי שהוא יידע להתמודד איתי. אז אני פורקת בשביל עצמי במדבר כדי לדעת איך אני אתמודד עם עצמי אחרי זה. זה בא לך בכל דבר בחיים, אין להתחמק מזה. ואם פעם היית מתחמק מזה אז פשוט לא היית מצליח, פשוט היית מוותר על עצמך רוב הפעמים. ואם היום אתה מצליח אז המדבר עשה שינוי בך. מסע לוטן עשה סוויץ' בעלילה שגרם לך פתאום להרגיש, פתאום לדעת שיש מי שיכול לעזור לך. שאתה יכול לעבור את היעד שאתה רוצה לעבור. יש את הקושי. אתה יודע שיש קושי מסוים במה שאתה רוצה לעשות. בשביל לעבור את הקושי הזה אתה צריך פשוט.. להכיל, כאילו להכיל את אהה... אתה רוצה לפתור את כל מה שבאותו רגע לא טוב לך בו. אתה פותר אותו עם עצמך ואחרי זה אתה ממשיך.

קטע זה של תמר מכיל בתוכו אלמנטים שהוזכרו לעיל בהקשר של תחושת המסוגלות. היא מספרת שיש אלמנט של רצון ובחירה שמאפשר לה להתגבר: "לדעת... שאתה יכול לעבור את היעד שאתה רוצה לעבור". גם הדוגמה שאותה בוחרת תמר להביא מעידה על כך: היא משווה את ההתמודדות במדבר להתמודדות במסגרת הקשר הזוגי שבו היא נמצאת. היא עומדת להתחתן ורוצה להתמיד בקשר הזה, והיא מבינה שלשם כך עליה להתמודד עם הקשיים המתעוררים במסגרתו.

אך במוקד דבריה של תמר מצוי אלמנט נוסף, והוא היכולת לפרוק ולהביע את הקשיים שלך: "טוב, אני כבר פה, אני צריך לפרוק... אז אני פורקת בשביל עצמי במדבר כדי לדעת איך אני אתמודד עם עצמי אחרי זה". תמר מבינה שרק לאחר שחשפה את קשייה במדבר, כלומר נתנה להם מקום ו"הכילה" אותם כלשונה, היא הייתה מסוגלת להמשיך הלאה. היא גם מדגימה את יישומה של תובנה זו בצורה מרשימה, כשהיא מתייחסת למערכת היחסים שלה עם בן זוגה: תמר

אומרת שרק אם היא תראה לבן זוגה את הקשיים שלה ותסביר לו אותם, הוא יידע כיצד להתמודד אתה.

תמר אינה היחידה שהתייחסה ליכולת להביע רגשות קשים כמקור כוח להתמודדות. מרואיינים נוספים זיהו יכולת זו כגורם שאפשר להם להתמודד עם אתגרים ולפתח תחושת מסוגלות. בדומה לווריאציה הקודמת שעסקה ברצון האישי כמקור כוח, נראה שגם ווריאציה זו מתכתבת עם התמה שעסקה בחוויות אותנטיות; בפרט, היא מתכתבת עם הווריאציה על תמת האותנטיות, שעסקה בהורדת מסכות כיכולת להיות עצמך, להביע קושי ולהיעזר.

3.1.2.3 חווית המסוגלות – תחושת התעלות

מעבר למודעות שפיתחו המרואיינים בנוגע לגורמים שנותנים להם כוחות להתמודד, רבים מהם, כעשרה מרואיינים, התייחסו לתחושה שמלווה את חוויית ההצלחה, וציינו כי תחושה זו התעוררה בנקודת הסיום של המסע, או בנקודה שבה הם התמודדו בהצלחה עם אתגר משמעותי בתוכו. רבים מבין המרואיינים ציינו שהם מתקשים למצוא מילים על מנת לתאר את התחושה שליוותה את ההצלחה, וכדי לציינה, הסתפקו במילים כלליות כמו "חזק", "עוצמתי" וכדומה. על רקע קושי זה בולט תיאורו של רוני את תחושת ההצלחה שלו, שהתעוררה לאחר אותו לילה שבו התמודד עם החשש משיטפון ועם קשייו האישיים:

רוני: המשכנו ללכת, שוב היה בוץ וזה, אבל כבר לא הפריע לי יותר מדי הדברים האלה. המשכנו ללכת. עלינו על איזה הר ממש גבוה, כאילו ממש חד. שהפסגה שלו קצת חדה. אני לא זוכר איך קוראים לו. ובא המדריך של דרך לוטן ואמר לנו: "אני רוצה עכשיו שכל אחד ייקח לו זמן. ייקח לו קצת זמן, יסתכל על הנוף, ייקח את הפנקס, ויכתוב את כל מה שעולה לו לראש". אז עשיתי את זה. הפנקס כבר התרטב לי אז לא יכולתי לכתוב, הפנקס התפורר לי בידיים. אז פשוט הלכתי וישבתי. זה היה הר שצופה כבר על כל אזור כביש הערבה ועל ירדן. אז אתה בפנים מבין שאתה כבר לקראת הסוף, ואתה אומר שהחלק הכי נורא מאחוריך. אתה מסתכל קדימה ואומר: "וואלה עברתי את זה, איזה כיף".

ואני זוכר שביום הראשון הסתכלתי על המדבר ואמרתי זה נורא מפחיד, אז עכשיו הסתכלתי על המדבר ואמרתי: "אין מקום אחר שאני רוצה להיות בו עכשיו". הרגע הזה, הפסגה הזאת, זה המקום הכי טוב שהייתי בו בחיים - גם מבחינת היופי של המקום וגם מבחינת התחושות בפנים.

זה גם משהו שדברתי עליו אחר כך במכינה: הדקה הזאת על ההר שהייתי שם לבד לגמרי, זאת הייתה הדקה שמבחינתי סימנה את המעבר שלי מהתקופה של ה"דאון" שהייתי בה, לתקופה הכי טובה שהייתה לי אי פעם. כשבדקה הזאת, לא יודע מה כל כך עבר בי. כל החוויות האלה שהתעצמו בשלושה ימים המטורפים האלה, הכול נעלם. פשוט הסתכלתי ואמרתי: "אני שמח להיות פה. כיף לי פה, טוב לי פה. תנו לי עכשיו עוד שבועיים להיות במדבר. תנו לי ללכת עד עיראק. לא אכפת לי, אני עושה את זה בכיף, לא אכפת לי". ממש באותו רגע הייתי מאושר ברמה שלא חשבתי שאפשר להגיע אליה בכלל. והכל בזכות המסע הזה. ולא ידענו מה הולך להיות אתנו בהמשך, אבל לא היה לנו אכפת.

ניתן היה למקם קטע זה גם בתמה העוסקת בחוויות של אותנטיות. רוני מתאר רגע של התבהרות פנימית, שבו כל העוצמות הרגשיות והקשיים שליוו אותם במהלך שלושת ימי המסע הקודמים השתתקו, והנוכחות ברגע הנתון התעצמה כשהיא מלווה ברגשות חיוביים: "אני שמח להיות פה. כיף לי פה, טוב לי פה", דבר המתקשר לווריאציה של גילוי פנימי כחוויה אותנטית. בנוסף, רוני מספר על קורלציה בין החוויה החיצונית, שאופיינה בהתבהרות של נוף יפה, לבין

החוויה הפנימית, שאופיינה בתחושות הטובות ושקט פנימי. כלומר, בדומה לחוויות אחרות שאופיינו באותנטיות, נראה שגם כאן ישנה התמוססות של ההפרדה בין החוץ לפנים: אווירת המדבר והטבע חודרת גם להוויה הפנימית של רוני.

יחד עם האמור, בחרתי למקם קטע זה תחת התמה של תחושת המסוגלות; זאת, משום שנראה שמוקד התחושה החזקה שאותה רוני מתאר מצוי בתחושת ההצלחה שלו: בהרגשה, שהוא מסוגל כעת להתמודד עם כל מה שיעמוד בפניו. תחושה זו מאופיינת במבט שמופנה החוצה ונתקל בנוף עוצמתי, הממחיש את גודל ההישג: "תנו לי עכשיו עוד שבועיים להיות במדבר תנו לי ללכת עד עיראק".

התחושה העילאית של אושר, שאותה חש רוני, עומדת אל מול הפחד מהלא נודע שסימן עברו המדבר בתחילת הדרך ("ביום הראשון הסתכלתי על המדבר ואמרתי זה נורא מפחיד"). רוני מספר שהוא וחבריו לא ידעו "מה הולך להיות אתנו בהמשך" אבל לא היה לו אכפת. הוא התגבר על הפחד מאי הידיעה.

רגע זה נחוה אצל רוני גם כנקודת מפנה, שבה יצא מתקופה מדוכדכת לעבר התקופה הטובה בחייו. נראה שהעוצמה הרגשית שאותה חווה, והרושם הרב של אותו הרגע, שיחקו תפקיד חשוב בעיצובו של רגע זה כנקודה מכוננת בסיפור חייו באותה תקופה.

רוני מנסח במילים תחושות שהיו חלק מחוויית המסוגלות של מרואיינים רבים נוספים, אשר התקשו לתת להן מילים. אמנם, לא כל המרואיינים ציינו חוויות מסוג זה, וניכר שאצל חלקם התחושות נחוו ברמות עוצמה פחותות מזו שתוארה בדברי רוני; ועם זאת, מרבית המרואיינים שתמת המסוגלות באה לידי ביטוי בסיפור המסע שלהם התייחסו בצורה כזו או אחרת לתחושת התעלות בעלת איכות דומה לזו שחש רוני.

לסיכום, תת-תמה זו עסקה בהיבטים השונים של תחושת המסוגלות בקרב המרואיינים. עיון מעמיק בדברי המרואיינים אפשר לזהות בתוך סוגיית המסוגלות שלושה מרכיבים מרכזיים:

א. מוקדי הקושי וההתמודדות: המרואיינים תארו מוקדי התמודדות פיזיים שונים, אך אצל מרביתם, זירת ההתמודדות המרכזית הייתה מנטאלית וכללה אלמנט של התמודדות עם רגשות קשים ואלמנט של התמודדות עם הערכה שלילית של היכולת שלהם לעמוד מול האתגר. מעניין לראות ששני האלמנטים מתקשרים בדברי המרואיינים לציר של אקטיביות מול פאסיביות, כאשר ככל שההתמודדות עם המרכיב המנטאלי הייתה מוצלחת יותר הדבר תורגם להתנהלות אקטיבית יותר אל מול האתגרים והקשיים השונים.

- ב. מקורות כוח להתמודדות: אצל מרבית המרואיינים ניתן היה לזהות הבנה לגבי הגורמים שאפשרו להם להתמודד עם הקשיים. בהקשר זה, הופיעו שלוש ווריאציות של מקורות כוח: (1) הקבוצה, המאפשרת התמזגות עמה ו"שכחה" של הקשיים האישיים, וכן תחושת מחויבות כלפי אחר שעזר וסייע; (2) רצון ומוטיבציה פנימיים, והכרה בכוחם של אלה להביא את היחיד לכדי פעולה והצלחה גם כאשר האתגרים גדולים; (3) יכולת הכלה וביטוי של רגשות שליליים, המחליפה דפוסים של בריחה מרגשות אלה, המסייעת לגיוס עזרה, ומאפשרת פורקן רגשי ופינוי מקום להופעתן של תחושות אחרות.
- ג. תחושת התעלות המלווה את ההצלחה: מרבית המרואיינים, שתחושת המסוגלות היוותה את אחד ממוקדי חוויית המסע שלהם, תיארו רגשות חיוביים ורבי עוצמה שליוו את ההתגברות על הקושי. נראה שככל שעוצמה זו הייתה רבה יותר, כך גם יוחסה חשיבות רבה יותר לרגע שבו הופיעו הרגשות החזקים, וחוויית ההצלחה במסע תפסה מקום מרכזי יותר בנרטיב האישי, כחווייה הקשורה לתהליכי שינוי והשפעה רחבים (תהליכי השינוי וההשפעה יפורטו בתמה השלישית).

3.2 מאפייני המסע המעצבים את משמעויותיו

התמה הקודמת עסקה במשמעויות שונות הניתנות לחוויית המסע. תמה זו תעסוק במאפיינים של המסע, אשר מסבירים כיצד התאפשרה הענקתן של המשמעויות שנסקרו במסגרת הדיון בתמה הקודמת.

חלק ממאפייני המסע שיוצגו להלן מתקשרים באופן ישיר למשמעות מסוימת של המסע שנדונה לעיל. לעומת זאת, מאפיינים אחרים שזוהו אינם מתחברים ישירות למשמעות מסוימת של המסע שנדונה לעיל; זאת, משום שהם מתקשרים לווריאציות על תמת משמעות המסע אשר לא הוצגו במסגרת העיסוק בה (אשר מטבע הדברים הוכפף למגבלות מקום).

מתוך דברי המרואיינים ניתן היה לזקק מספר מאפיינים של המסע: ההכרח להתמודד עם הקושי; נופי המדבר; ניתוק מטכנולוגיה; אי יציבות באספקת הצרכים הבסיסיים; אי-ודאות.

3.2.1 אי אפשר לברוח מהקושי – "המדבר הוא לא פראיר"

כאשר המרואיינים דיברו על התרחשויות משמעותיות שאירעו להם במהלך המסע, או על התנהלותם-שלהם במהלכו, רבים מהם השתמשו בביטויים כמו "לא הייתה לי ברירה אלא...". או "לא היה לי לאן לברוח". משתמע מכך כי לתחושתם, בניגוד למצבים אחרים בחייהם שבהם יכלו להימנע מהתמודדות עם קושי כזה או אחר, במסע הם נאלצו להתמודד עם קשיים שחוו. דרכי הבריחה היומיומיות שהמרואיינים מציינים מגוונות, וכוללות שימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים,

הימצאות בחברת אחרים, או התמסרות להסחות במדיות טכנולוגיות, כגון שמיעת מוסיקה וגלישה באינטרנט.

תת-תמה זו סוקרת את הגורמים במסע שלא אפשרו למרואיינים להימנע מהקושי, ומתארת את תהליכי ההתמודדות שנולדו מן ההכרח לעמוד מול האתגרים. למעשה כל המרואיינים התייחסו בצורה כזו או אחרת לגורמים במסע שלא אפשרו להימנע מהקושי, כאשר ניתן לזהות ארבע וריאציות למאפיין זה של המסע. בחלק מהמקרים גורמים אלו חוברים יחדיו, ואילו בחלק אחר מהם מופיע גורם מרכזי אחד של המסע, שאינו מאפשר בריחה מהתמודדות. ארבעת הגורמים הם: המרחב המבודד, היעדר גירויים חיצוניים, אתגרי המסע הפיזיים והקפדת הצוות על כללי המסע.

3.2.1.1 הכרח להתמודד הנובע מהמרחב המבודד

גליה, שעברה את המסע שנתיים וחצי לפני הריאיון, מסבירה מה גרם לה להתמודד עם הפחד שלה מפני מכשולים ומפני קבלת עזרה:

גליה: אז היה שם איזה רגע אחד, הייתה שם מן מדרגה ממש גבוהה כזאת. פתאום אני באה ואני אומרת לאחת הבנות: "שמעי, אין, אני לא עושה את זה, לא יכולה, לא יכולה, עזבי אותי, לא רוצה, לא יכולה". ואז היא באה, עושה לי: "את יכולה, את יכולה לעשות את זה. אין, אין לך ברירה אחרת. פשוט את לא יכולה לצאת מפה". ואז כאילו אין, לא היה למי לפנות לעזרה. לא היה לי מי שיסדר לי את העניינים. זהו, אין. אני זאת שעושה באותו הרגע את ההחלטה. וואלה, כן, בסוף הצלחתי, בסוף עשיתי את זה. באתי, לקחתי תנופה - ועברתי את זה פשוט, וזה ממש הפתיע אותי. [...] זה איזושהו מאמץ פיסי שכן הצלחתי לעשות אותו ברגע האמת. שוואלה, נתנו לי את ה"פוש" הזה. אני גיליתי על עצמי שאני צריכה לקבל קצת "פוש" וקצת תמיכה, וזה לא בושה לבוא היה לבקש אותה. הבנתי שאני צריכה את זה, אז למה לוותר על זה.

גליה מספרת על רגע במסע שבו ניצבה מול מכשול פיזי שהמסלול זימן לה, וחשה בדבר שכונה לעיל "המעצור הפנימי": קול פנימי שאומר לה שהיא לא מסוגלת לצלוח את הקושי. לדבריה, מה שעזר לה למצוא את הכוחות והאומץ הדרושים עבור הניסיון להתקדם, הוא החברות. אלה ששיקפו לה שאין לה ברירה: "אחרת את פשוט לא יכולה לצאת מכאן". מעניין לשים לב שתחושת ה"אין ברירה" אינה מייצרת אצל גליה את הלך הרוח הפאסיבי, של היגררות והסרת אחריות, המאפיין לעיתים סיטואציות של חוסר ברירה. להיפך, גליה מחליטה להתמודד באורח פעיל – דבר המתבטא גם בפעלים האקטיביים שבהם היא בוחרת על מנת לתאר את ההתרחשות: "באתי", "לקחתי תנופה", "עברתי את זה".

תחושת ה"אין ברירה" שעיצבה את ההתמודדות של גליה נובעת מהבידוד של אזור המסע. גליה וחברותיה מצויות בלב המדבר. אסטרטגיות הימנעות כמו חזרה לאחור, עזיבת הקבוצה או הישארות במקום, שאולי היו עובדות במקום אחר - פשוט אינן יכולות לעבוד במקרה הזה. תובנה זו חזרה על עצמה בשמונה ראיונות נוספים (תשעה סך הכול): מרואיינים סיפרו כי ברגעי משבר סירבו להמשיך וללכת, או רצו להתפצל מהקבוצה, אך כאשר שככה סערת הרגשות, הבינו

שאפשרויות אלה לא עמדו באמת על הפרק; ומדבריהם עולה כי תובנה זו עזרה להם להמשיך במסע: "בסוף המשכתי, לא יודע. הבנתי, נראה לי, שאני לא יכול באמת להישאר שם לבד אחרי שכולם הולכים" (מתוך הריאיון עם אופיר).

במקרה של גליה, אי היכולת להימנע מהתמודדות אפשרה לה ללמוד שהיא מסוגלת לעשות דברים שחשבה לפני כן שלא תוכל לעשותם. נראה שתהליך למידה זה קשור ליכולתה של גליה לזהות את הקשר בין ההתמודדות הפיזית להתרחשות הרגשית והבינאישית. בין השאר, קשר זה בא לידי ביטוי בשפה: ה"פוש" שקיבלה הינו תיאור מטאפורי לתמיכה שקיבלה מאת החברות למסע, וגליה יכלה לתרגמו לביטוי פיזי-מעשי של לקיחת תנופה והתגברות על מכשול. היכולת "לעבור" בין הרבדים הפיסיים והמנטאליים, וחשיבות יכולת זו לתהליך העברת חוויות המסע להתמודדויות בתחומים אחרים בחיים תורחב בתמה המארגנת השלישית.

זאת ועוד, גליה מציינת שמה שסייע לה באותו הרגע זה התמיכה שקיבלה - תמיכה, שאותה ביקשה במרומז כאשר פנתה לאחת מחברותיה באמירה כי אינה מסוגלת לעבור את המדרגה. מדבריה של גליה עולה אפוא כי ההתרחשות המתוארת אפשרה לה לזהות את הרווח שהיא עשויה להפיק מבקשה וקבלה של עזרה. גליה מסבירה כי בקשת עזרה עלולה להיות כרוכה בבושה. מחיר זה נובע מכך שבבקשת העזרה היחיד חושף חולשה וקושי. ואולם, כך מגלה גליה, בקשת עזרה עשויה גם להביא תועלת: בזכות בקשת העזרה, ניתן לעתים לבצע דברים שאחרת היינו מוותרים עליהם. במקום אחר גליה מרחיבה על כך, ומספרת כיצד תובנה זו אפשרה לה "למקסם את עצמה" (במילותיה).

3.2.1.2 הכרח להתמודד הנובע מהיעדר גירויים חיצוניים

מרואיינים אחרים, שבעה במספר, שמו את הדגש על היעדר גירויים חיצוניים כאשר התייחסו לתמה "אי אפשר לברוח מהקושי". כך לדוגמה מספרת פזית, בוגרת פנימייה, שהשתתפה במסע כחצי שנה לפני הריאיון:

פזית: פשוט זה גרם לי למצוא בעצמי כוחות שבאף סיטואציה אחרת לא הייתי מוצאת. שזה להתמודד עם זה שאין טלפון, את לא יכולה לברוח לאנשהו. את לא יכולה לעשות דברים שאנשים ביום-יום בדרך כלל עושים, שזה בורחים למקלחת או בורחים לחברה. שם [במסע, א"מ] אי אפשר. שם זה את והמדבר. את תקועה כאילו עם עצמך. [...] כי סיטואציה שמישהו בא ואומר לך, סתם לדוגמה, "יא כלבה", "מטומטמת", "לכי", לא יודעת מה – [את] יוצאת החוצה, מעשנת סיגריה או יוצאת להליכה. זה כשאתה בבית. כשאתה במדבר עם קבוצה של אנשים, אם מישהו אומר לך דבר כזה, אתה לא יכול ללכת. אתה צריך להישאר ולהתמודד ולדבר, כי אם לא תעשה את זה יהיה מתח, ואז יהיה יותר קשה.

נראה שמבחינת פזית, מקלחת, חברים, עישון או יציאה להליכה הם המפלט המוכרים והנוחים שעומדים לרשותה ביום-יום בעתות קושי. מעניינת במיוחד דוגמת המקלחת שהיא מציינת כמקום לברוח אליו. היא לא המרואיינת היחידה שמזכירה את המקלחת כדבר שחסר

במסע. נראה שהמקלחת מסמנת לא רק מקום מפלט בעת קושי, אלא גם את הנוחות של הבית בכללותה, שחסרה במסע. משמעות זו של המקלחת מתכתבת עם המובן של היציאה למסע כיציאה מאזור הנוחות, שנדונה לעיל, בפתח פרק זה.

לדברי פזית, היציאה מאזור הנוחות וחוסר היכולת להשתמש באסטרטגיות ההתמודדות הרגילות, הם שאפשרו לה למצוא כוחות חדשים בעצמה. היא מציגה דוגמה של סיטואציה של קושי חברתי: מישהו פוגע בה. במסע, לדבריה, הייתה חייבת להישאר, להתמודד עם הפגיעה, ולמצוא דרך לפתור אותה. כאן חובר מרכיב נוסף המדרבן להתמודדות, מלבד היעדר המפלטים המוכרים והנוחים: הוא הקושי הבסיסי, המאפיין את המסע בכל מקרה: אם היא לא תפתור את הקושי החברתי, אז יהיה "יותר קשה". קושי בסיסי זה המאפיין את המסע קשור לאלמנטים של המסע שפורטו בתמה הקודמת, כמו חוסר הוודאות ואתגרים פיזיים.

3.2.1.3 הכרח להתמודד הנובע מהתעקשות הצוות

גם רוני מספר על התמודדות עם קושי חברתי בתוך הקבוצה. הוא מספר על התמודדות עם חבר לחוליה, שמהיום הראשון התקשה להסתדר בתוכה. בדוגמה זו, הגורם העיקרי שמאלץ את המשתתפים להתמודד עם הקושי הוא התעקשות הצוות על כללי המסע, (ווריאציה זו באה לידי ביטוי אצל שישה מרואיינים):

רוני: אז ממש רבנו [עם אחד החברים בחוליה שלנו, א"מ] באותו היום, אבל לא הייתה לו ברירה אלא לצאת אתנו. אז יצאנו והוא פשוט שתק כל הדרך, הוא לא דיבר בכלל, והוא לא הלך לידנו. הלכנו באותו היום בנחל צין שהוא מאוד רחב. והלכנו ממש בקצוות השניים של הנחל. הוא לא היה מוכן להיות קרוב אלינו. במהלך היום, אחרי העצירה הראשונה של היום, זה קצת השתפר. ישבנו ואכלנו ודיברנו. אני אמרתי סליחה והוא אמר סליחה, כי הבנתי שאם כבר הוא יוצא אתנו אז חבל לעשות את זה ברוח רעה כזאת, במלא קשה לכולנו, אז בואו ננסה לנצל את זה, המשכנו לדבר זה.

בדומה למרואיינים אחרים גם רוני משתמש בביטוי "לא הייתה לו ברירה" כדי להסביר מדוע בכל זאת הצטרף אליהם החבר שממש לא רצה להיות בקבוצה שלהם. חוסר הרצון של אותו בחור מומחש בפער בינו לבין הקבוצה: הוא וחבריו לקבוצה הלכו מצדו השונים של נחל צין, אכן - נחל רחב מאוד.

עולה השאלה, מדוע לא הייתה לחניך ברירה אלא לצאת עם החוליה שלא רצה לחבור אליה? סיבה אחת יכולה להיות החשש להישאר לבד. לכאורה, ניתן היה לפתור זאת על ידי העברה של אותו משתתף לחוליה אחרת. ואולם, כעולה מדברי רוני במקום אחר, צוות המסע התעקש לא לשנות את הרכבי החוליות, ולהותיר על כנו את הרכב החוליה שבה התגלו מתחים.

התעקשות הצוות מורכבת יותר ממה שנראה במבט ראשון. מצד אחד, חברי הצוות שומרים על מסגרת ההתמודדות במסע ולא פותרים למשתתפים את הקושי על ידי הגמשת הכללים.¹³ מצד שני, הצוות מעניק לקבוצה מרחב שמאפשר לה למצוא את הדרך שלה להתמודד עם המתח שבין חבריה. הצוות לא מתעקש שהחוליה תלך כגוש אחד, אלא מאפשר את המרחק בין חברי הקבוצה. מרחק זה הולך ונסגר אט אט, במישור הפיזי ובמישור הבין-אישי כאחד. תהליך ההתקרבות משתקף בפעלים שבהם בוחר רוני לצורך תיאור הסיטואציה: הפועל "התיישבנו" מלמד על היווצרות של קרבה פיזית, "אכלנו" – על ביצוע פעילות משותפת, ולבסוף, "דיברנו" – על אינטראקציה ישירה אחד עם השני.

גישה זו של הצוות במסע, שניתן לכנותה "חופש בין גבולות" מופיעה במספר מקומות בראיונות (כמו לדוגמה בקטע שנותח לעיל, ושבזו אופיר מספר איך התרחק מהקבוצה באופן שאפשר לו למצוא את "המשפט שלי"). ניכר שגישה זו מהווה גורם חשוב משום שמתן החופש מאפשר את ההתמודדות ללא הסטה של מוקד ההתמודדות לעימות מול הצוות המקצועי.

גם אצל רוני, בנוסף לגורם המרכזי שמאלץ את המשתתפים להתמודד - במקרה שלו, התעקשות הצוות על הרכב החוליה - מצוי ברקע, כגורם נוסף המדרבן להתמודד, הקושי המאפיין את המסע באופן כללי. הוא מסביר שאחת מהסיבות שהביאו להתקרבות בין חברי הקבוצה ולבקשת הסליחה ההדדית היא ש"במלא קשה לכולנו".

מדברי המרואיינים עולה שכביכול, ישנו סף הכלה מסוים של קושי. ביום-יום, סף זה אינו נחצה, וכך הם מסוגלים להמשיך להתנהל לצד הקשיים מבלי להתעמת אתם במגמה לפתור אותם ולחוש הקלה. לעומת זאת, במסע, תוספת הקושי הנובעת מאופי המסע עצמו מובילה לכך שסף ההכלה נחצה. כך, כדי שיתאפשר להם להמשיך ולהתמודד עם אתגרי המסע, הם חייבים למצוא דרכים להפחית עומס, ונאלצים להתמודד עם הקשיים נוספים כגון זה הבין-אישי, או כפי שמתארת מיכל זה האישי:

מיכל: ביום-יום אני אישית הייתי בחורה שמסתתרת מכל דבר שקורה לי. לא משנה אם זה ריב עם חברה, ואם זה ריב עם בן זוג שלי ואם זה ריב עם אימא שלי, ואם זה ריב עם הרבה אנשים. איל: שמה זה אומר להסתתר מכל דבר שקורה לך, מה בפועל את עושה, איך את מסתתרת? מיכל: פעם הייתי משתכרת, מעשנת סמים. ולא, כאילו לא מחוברת לעולם. אחרי זה זה נהיה מסתגרת בחדר שלי ולא רוצה לראות אף אחד, וכולם דואגים, אבל אני עדיין לא מדברת. ולאט לאט זה התחיל להשתחרר. אפילו, עכשיו, אחרי שאימא שלי נפטרה, אני מסוגלת לכתוב בפייסבוק בפוסט כל מה שאני מרגישה, גם עם כל הטעויות שעשיתי. איל: ולמה במסע בעצם אי אפשר להסתתר? אוקיי, זה שאת עולה הר - אז את חייבת לעלות אותו, אבל מבחינת הרגשות - למה שם אי אפשר להסתתר? מיכל: כי שמה, כשאתה עומד מול מאמץ פיסי של לעלות הר, [...] באיזשהו שלב זה יתפוצץ לך, ואתה תגיד: "כוס אימא של העולם, אני לא מסוגל כבר". אתה פשוט מתפוצץ, זה פשוט מתפוצץ לבד כל הדברים האלה. כי בן אדם יכול לשמור יום יומיים במסע אבל אחרי הוא כבר מתפוצץ. כי אתה סוג של תקוע בתוך החרא של עצמך, אתה צריך להתמודד עם זה איכשהו.

¹³ הכלל שאין לפצל חוליה הוא כלל יסודי ונפוץ במרבית המסעות. הוא נובע משיקולי בטיחות אך גם על מנת לאלץ את המשתתפים להתמודד עם הדינאמיקה שנוצרת בתוך החוליה.

מיכל מספרת באופן כן איך בעבר פנתה לסמים ואלכוהול כדי להימנע מהתמודדות עם תחושות קשות שהתעוררו בה. היא מתארת את ההימנעות כהסתתרות: הסתתרות מעצמה על ידי שימוש בסמים ואלכוהול, והסתתרות מהסביבה על ידי הסתגרות בחדר. לעומת זאת, היא מספרת שבעקבות תהליכים שעברה, בין השאר במסעות, היא למדה להפסיק להסתתר.

אצל מיכל, בדומה למרואיינים הקודמים חוברים יחדיו מספר גורמים המעוררים את התחושה שלא ניתן יותר להסתתר ולהימנע במסע: (א) המרחב המבודד: – כשאתה באמצע עליה של הר, אתה תקוע 'בין שמים לארץ' וחייב למצוא דרך להמשיך; (ב) היעדר הסחות חיצוניות – במסע אין אפשרות לפנות לסמים ואלכוהול, או לחזור למפלטים ואזורי נוחות המוכרים מחיי היום-יום; (ג) הקושי הפיזי שמאפיין את ההתנהלות במסע. כשכל אלה חוברים יחדיו, לא ניתן יותר – כך לתחושתה של מיכל - להסתתר מהרגשות: "זה פשוט מתפוצץ לבד". ואז אתה כבר "תקוע בתוך החרא של עצמך" – כלומר לא יכול לברוח מהתחושות הפנימיות הקשות, ולכן אתה חייב למצוא דרך להתמודד אתן.

אצל מיכל, הקושי העיקרי שהמסע מאלץ אותה להתמודד עמו הוא הרגשות הקשים שהיא חווה; ואי היכולת לברוח מהתמודדות עם קושי זה מעוררת, בתורה, את האפשרות לפרוק את הרגשות האלה - לתת להם "להתפוצץ", וכך להפסיק "להסתתר" מהעצמי ומאחרים. תהליך זה מתקשר לתת-התמה של הורדת המסכות, שנדונה בהרחבה בהקשר של התמה "משמעות המסע". מעניין לשים לב שבמרבית הדוגמאות אלמנט הקושי הפיזי משמש כטריגר להתמודדות עם קשיים הנוגעים לתחומים אחרים, כגון אינטראקציה בינאישית וקשיים רגשיים. לרוב, קשיים אחרונים אלה אינם מופיעים לראשונה במסע: תחת זאת, משתפי המסע מביאים אותם "מהבית". אלא שבבית, הם הצליחו להימנע מלהתמודד אתם - ולעומת זאת במסע, בשל מאפייניו שפורטו לעיל, הם נפגשים אתם פנים אל פנים, מחפשים דרכים להתמודד אתם, ופעמים רבות גם מוצאים דרכי התמודדות כאלה.

3.2.2 נופי המדבר כמעצבים את החוויה - "... המדבר - אין סוף של עצמך"

אצל מרבית המרואיינים, אחד-עשר מבין כלל המדגם, עלתה התייחסות ספונטנית לנופי המדבר כגורם שהשפיע על חוויית המסע. אצל חלקם, המדבר נתפס כמרחב מונוטוני המורכב מחול רב, בגווני אפור וחום. תיאורים אלה לעיתים נאמרו בטון ניטראלי ומשועמם, ולעיתים מאפיינים אלה של המדבר נתפסו כחלק מגורמי הקושי שהצריכו התמודדות במהלך המסע. לצד תיאורים של המדבר כגורם קושי והתמודדות היו התייחסויות רבות נוספות לנופי המדבר כגורם בעיצוב החוויה. מאפייני הנוף המרכזיים שעלו הם המרחבים, השממה והשקט.

3.2.2.1 מרחבים היצוניים, מרחבים פנימיים

בניגוד לנוף מרובה משקעים, בו יש ריבוי צמחייה המעשירה את גווני הנוף אך מצמצמת את מרחב הראייה, המדבר, בשל צחיחותו, משופע במרחבים פתוחים המאפשרים ראייה למרחקים. תמר, וחמישה מרואיינים נוספים, מספרים על הקשר בין מרחבים אלה לבין החוויה האישית במסע:

תמר: קודם כל, המדבר הוא מדבר. המון חול, המון נוף מהמם. אתה מגיע למעלה, לפסגה של הר, אתה רואה את הנוף. כשאתה רואה את הנוף, בכלל, זה הרגשה מדהימה. כל הפתחים האלה... אין לך מוגבלות. כן, אין לך מוגבלות. זה לא עכשיו להיות בתוך בית, בתוך כיתה, בתוך עבודה, זה משהו שונה. משהו פתוח, משהו עם מרחבים. משהו שגם זה עושה לך בפנים מרחבים [...]

איל: את רואה איזשהו קשר בין המרחבים הפנימיים האלה שאמרת לבין העוצמה של התחושות והשינויים בהם?

תמר: אי אפשר להסביר את זה. משהו משתנה לך במהירות, בשנייה. משהו שאתה יכול. כאילו במדבר אתה מרגיש מי שאתה. עכשיו אני רוצה לבכות, עכשיו אני רוצה לצחוק, עכשיו אני רוצה ככה, רוצה ככה, מי שאתה. אתה עושה פשוט מה שאתה, מי שאתה. ואתה פורק, אתה פורק את כל מה שיושב עליך במדבר. כאילו המדבר נותן לך את האפשרות הזו, המסוימת, באמת לפתוח את כל האופקים שבך.

תמר מתחילה בתיאור "הסטרטי" של המדבר – "המון חול". אבל מיד אחר כך היא מתארת את הנוף הנשקף מפסגת הר, והמנגינה משתנה. בתמות הקודמות, פסגת ההר הוזכרה בעיקר בהקשר של המאמץ הפיסי, תחושת המסוגלות וההתעלות שמלווה אותה. בקטע זה תמר מוסיפה רובד חדש של משמעות לטיפוס על ההר. מבחינתה, הנוף שנפתח מפסגת ההר מקרין על החוויה הפנימית. היא מנגידה את החוויה בפסגה לתחושה בסביבה העירונית היום-יומית, שבה היא מצויה לרוב בחללים סגורים ומתוחמים. נראה שבחוויה של תמר, הקירות היצוניים שמגבילים את המרחב יוצרים תחושה של צמצום והגבלה, ואילו במדבר היא חשה היעדר של גבולות ומגבלות.

תמר ממשיכה ומרחיבה על תחושת המרחב הפנימי שנופי המדבר מעוררים אצלה. מבחינתה, המרחבים הפנימיים קשורים ליכולת לחוות באופן מלא יותר את הרגשותיה, ולבטא אותן בצורה חופשית יותר. דברים אלו מתקשרים ישירות לתמה שעסקה בחוויית האוטנטיות כיכולת להרגיש ולבטא תחושות פנימיות.

3.2.2.2 שממה היצונית, התמקדות פנימית

בהמשך לדברים אלו שתיארו כיצד הסביבה המדברית מעודדת הופעה של חוויות אותנטיות, רוני, וחמישה מרואיינים נוספים, מספרים כיצד מיעוט של אנשים וצורות חיים אחרות במדבר מסייע למיקוד החוויה פנימה בעצמי:

רוני: המדבר זה משהו ש.. בניגוד לנוף צפוני של עצים וירוק, המדבר זה משהו שנראה שומם, המדבר זה נראה משהו שאין בו חיים. אז [כ]שאתה במדבר ואתה מסתכל רחוק אתה מרגיש שאתה היחיד שנמצא פה [...]. המדבר משמש שם כסוג של מראה לתוך עצמך, כי אין לך עוד לאן להסתכל. אין לך עוד מה לעשות חוץ מזה. אז כשאתה הולך במדבר אתה מבין שאתה מהצורות

חיים היחידות שיש שם (למרות שמדעית זה לא נכון). אז זו נקודה מעולה להסתכל על עצמך ועל כל מה שעברת ועל כל מה שעשית עד עכשיו. בזה מבחינתי מסתכם המדבר – אין סוף של עצמך.

במרכז תיאורו של רוני את המדבר מצוי התואר "שומם". על פניו, ניתן היה לצפות שהשממה של המדבר תיצור שעמום (ואולי לא סתם ישנה קרבה בין המילים), כפי שאכן אירע אצל חלק מהמרואיינים. עם זאת, אצל רוני השממה מייצרת חוויה שונה: תחושה שהוא היחיד שנוכח במקום. רוני בחר במילה "יחיד" ולא במילה "לבד", כי התחושה שמלווה את חווייתו היא תחושת מרכזיות ולא תחושה של בדידות. אצל רוני, שממת המדבר מעודדת התבוננות פנימית ואפשרות לעסוק בשאלות קיומית הנוגעות לבחירות שביצע.

3.2.2.3 שקט היצוני, שקט פנימי

מאפיין נוסף של המדבר, שנראה שמזמן התבוננות פנימית, הוא השקט. מדברי גליה, ודברי שישה מרואיינים נוספים, עולה כי השקט שמצוי במדבר הקרין פנימה והשקיט את ההמולה הפנימית:

גליה: אני זוכרת שלפני שישנתי, שכבתי לישון כאילו, פשוט דפקתי מבט בשמיים. והיה שם מראה מדהים, עוצר נשימה. כוכבים זוהרים על רקע כחול, באמת סך הכול שגרתי. אבל כשיש מסביב שקט, אתה עם עצמך, לראות את הנוף היפיפה הזה [...] אני מתפלאה על עצמי, בדרך כלל אני לא שמה לב לדברים האלה. אני כל כך טרודה במה הלאה מה הלאה... וגם בתיכון הייתי ממש מקובעת על הלימודים. פתאום לעשות את ה"סוויץ" הזה, זה היה גם קצת פגרה מהכול, מהשגרה, מהאלקטרוניקה, ממה שמוכר לנו. מה חשבתי שם? לא חשבתי, הייתי בנתק.

גליה מספרת שהרגע הזה, שבו שכבה בסופו של יום במסע וראתה את הכוכבים והשמים, אופיין בכך שלא הייתה טרודה בחשיבה קדימה על דברים שמחוץ להתרחשות הנוכחית. היא מתארת זאת כ"נתק", אך מכיוון שרגע זה זכור לה היטב, נראה שהנתק הוא מהמחשבות הזרות לרגע עצמו, בעוד שביחס לרגע זה חל חיבור עמוק. גליה אף מתארת חוויה זו כמפתיעה עבורה: היא מסבירה שבדרך כלל אינה רגילה לשים לב לפרטים קטנים שנוכחים סביבה, כי היא נוטה להיות טרודה במחשבות על העתיד. המילה "טרודה" מרמזת על כך שהעיסוק השגרתי בעתיד מציק ואינו נוח. המסע והשהייה בטבע מאפשרים לה מנוחה מהמחשבות הטרודות. נראה שבדומה לחוויותיהם של מרואיינים הקודמים, גם חווייתה של גליה מאופיינת בכך שהמאפיינים החיצוניים של הנוף המדברי מקרינים על ההתרחשות הפנימית: השקט של הלילה המדברי מאפשר לגליה להשקיט את הטרדות האישיות ולהתבונן ביופי הכוכבים.

מהדברים שנתחו לעיל עולה אפוא כי למאפייני הנוף המדברי - המרחבים, השממה והשקט - יכולת להקרין על ההתרחשות הפנימית ולעצב אותה. עיקר ההשפעה היא בעיצוב חוויות בעלות איכות של אותנטיות, קרי חוויות המאפשרות מגע בין האדם להתרחשויות הפנימיות הקורות לו, כפי שאלה תוארו בתמה שעסקה בכך.

לאור תת-תמה זו, ולאור ההיבטים שעלו בתת-התמה הקודמת על תפקיד המרחב המדברי כמאלץ להתמודדות עם קשיים, נראה שלמרחב המדברי במסע שתי איכויות מרכזיות: האיכות הראשונה בעלת מאפיינים של אסרטיביות המתבטאת באי-ויתור למשתתפי המסע והתעקשות על התמודדות עם הקשיים החיצוניים והפנימיים כאחד; והאיכות השנייה היא בעלת מאפיינים של הכלה וקבלה, המאפשרים למשתתפי המסע להיות קשובים לעצמם, להעז לחוות ולבטא את קשת רגשותיהם, ולעסוק בשאלות בעלות גוון קיומי. הד לאיכות זו ניתן למצוא בדבריה הבאים של פזית: "המדבר זה כאילו החבר הכי טוב או האימא שמחבקת. המדבר פשוט מחבק אותי ומלטף אותי ונותן לי חום - תרתי משמע חום, אבל נותן לי חום. שלוהה."

3.2.3 ניתוק מטכנולוגיה כמאפשר מפגש בין-אישי ותוך-אישי

התייחסות להיעדרם של טלפונים ניידים ואמצעים טכנולוגיים אחרים כגון נגני מוסיקה ועזרי גישה לאינטרנט עלתה בקרב תשעה מרואיינים. אצל חלקם, ההתייחסות לנושא זה עלתה במסגרת הדיבור על גורמי קושי במסע שאתם התמודדו. רבים מבין אלה ציינו שהפרידה מהפלאפונים הייתה אחד הדברים שמהם הכי חששו, אם כי רבים מתוכם ציינו גם שהופתעו מהקלות שבה הסתדרו בסופו של דבר ללא הטלפון הנייד. אך מעבר לך שהפרידה מהמכשירים הטכנולוגיים היוותה גורם קושי, היא נחוותה אצל חלק מהמרואיינים כגורם שאפשר מפגש בין-אישי שחסר להם ביום יום. כך לדוגמה מתייחסת חלי, נערה שעברה את המסע כחצי שנה לפני הריאיון, לשיחה משמעותית שהייתה לה עם אחת מהחברות למסע:

**איל: שמה בעיניך אפשר את השיחה הזאת?
חלי: הניתוק מהכול, הניתוק מטלפון ומכל מיני דברים שיכולים להסיח את דעתך. אם זה אנשים אחרים או דברים כאלה. שאתה עם ארבעה אנשים כל הזמן, שהקבוצה היא רק ארבעה אנשים שמסתובבות יחד וכאלה. אז זה אחרת מאם תסתובבו בעיר, שיש הרבה הסחות דעת ועם הטלפון עליכם. במיוחד אילנה, שמכורה לטלפון שלה. אז זה היה שונה, זה היה אחרת. לא היה לנו לאן לברוח, לא יכולנו לברוח אחת מהשנייה לאנשהו, תמיד אחת עם השנייה. אני חושבת שזה מה שאפשר את זה.**

השיחה שאליה מתייחסת חלי היא אחד הרגעים במסע הזכורים לה לטובה יותר מכל, וזאת בשל הקרבה והשיתוף שאפיינו אותה. בעיניה, מה שאפשר את ההתרחשות זה הניתוק מהסחות שונות, שבראשן הטלפון הנייד. חלי אומרת שאילולי הניתוק הזה, חברות הקבוצה היו יכולות לברוח אחת מהשנייה. תיאור זה מהדהד את תת-התמה שעסקה בכך שהמסע אינו מאפשר לברוח מהתמודדות עם קושי. בהקשר הנוכחי, הקושי טמון בעצם הקרבה הבין-אישית, אולי בשל החשיפה הכרוכה בה, או הקונפליקטים שהיא עלולה לעורר.

דוגמה זו מראה כיצד תמת המשמעות ותמת מאפייני המסע יכולות להיות שזורות זו בזו: בזכות כך שהדוגמה מתייחסת להתמודדות עם קרבה וליכולת להכיל אותה, הנובעת משני מאפיינים

אלה של המסע, (היעדר הטלפונים והיעדר יכולת בריחה), היא מקושרת גם לתמת המשמעות, אשר בווריאציות האותנטיות הקיפה גם מרכיבים של חוויות קרבה והיחשפות. יתרה מכך, לעיתים, על מנת שתתאפשר ההתמודדות הנובעת מהיעדר הטלפונים הניידים, נדרשת התעקשות של הצוות על היפרדות ממכשירים אלה. כך, הדוגמה מתקשרת לתמת מאפייני המסע גם דרך תת-התמה שעסקה בהתעקשות הצוות על כללי המסע. לבסוף, ההתמודדות עם היעדר הטלפונים עשויה לעורר תחושת מסוגלות, משום שהיא מזמנת למידה של היכולת להסתדר בלעדיהם כמו גם הישגים במרחב הבין-אישי והתוך-אישי.

3.2.4 ערעור יציבות הצרכים הראשוניים כמעצים את האינטראקציות

מרואיינים רבים תיארו אינטראקציות חברתיות מסוגים שונים כחוויות משמעותיות במסע, התרחשויות כגון: ויכוחים, עבודת צוות, שיחות קבוצה, שיחות "על הדרך" וכדומה. כאשר נשאלו מה מייחד אינטראקציות אלה במסע ביחס להתרחשויות דומות בסיטואציות אחרות, כגון שגרת היום יום או יציאה אחרת מהשגרה כדוגמת טיול, תשעה מהם התייחסו לכך שאינטראקציות אלה נסבו סביב צרכים ראשוניים. בצרכים ראשוניים הכוונה לגורמים הנותנים תחושת בטחון ראשונית כגון אוכל, מים, מחסה מפני מזג האוויר (חום, קור, גשם), יכולת לישון וכדומה. אכן בחלק גדול מהמסעות יש דגש על הצורך להתמודד עם צרכים אלה – תפריט המזון מצומצם ומנוהל על ידי חברי הקבוצה, אין מקום לינה קבוע ומסודר והמסע מזמן לרוב התמודדות עם אתגרי האקלים המדברי. נראה שערעור רשת הביטחון הקשורה לצרכים אלה והיעדר נוכחותם המובנת מאליה, העצימה, לכיוונים שונים, את המפגש הבינאישי. כך מספר צחי:

איל: ה"תאקלים" שאתה זוכר שהיו אז, אני משער שהיו גם בהוסטל. היה משהו שונה בהתרחשויות האלה במסע מאשר ביום-יום?
צחי: בטח מה, זה לא.. מדברים פה על אוכל. זה מצב הישרדותי, כן? תחשוב שאתה הולך קילומטרים על גבי קילומטרים, ואנשים רעבים, אתה "רעב מת". [...] זה "תאקלים" שהידרדרו ממש, מה זה הידרדרו, אני זוכר שנער בא והרים עלי אבן, כן? רצה לזרוק עלי אבן. כמובן ש.. בסיטואציה הספציפית הזאת, זה לא, כמובן זה נמנע כי היה שם איש צוות אתנו [...] אני יכול להגיד לך שזה עושה המון דברים, זה גם מגבש. פתאום אנשים שלא חשבת שבחיים תתחבר אתם, אתה מתחבר אתם. זה גם לא משאיר לך הרבה ברירות, כי אתה יודע, מנסים שם לעבוד ביחד, יש המון משימות קבוצתיות. נגיד מגיעים בלילה למקום שצריכים לישון בו. [...] אני יכול להגיד לך שלקראת הסוף הרמות שיתוף פעולה שהגענו עם הנערים הייתה מאד גבוהה. אתה יודע כל לילה היינו מגיעים. מתקתקים הכל, מתאספים כקבוצה, מכינים לנו מחסות, ישנים מחובקים - כי קור איימים.

מתיאורו של צחי עולה שהדאגה לצרכים הראשוניים השפיעה בכיוונים שונים. מצד אחד נראה שהיא יצרה מתח, מעין מאבק הישרדותי שהחריף ודרדר ויכוחים לרמות קיצוניות. במקרה זה שוב מוזכר הצוות כמחזיק את הגבולות בקצוות. מצד אחד הצוות מכיל את הכעסים והריבים ומאפשר אותם, אך מצד שני דואג לשמור שלא ייחצו קוים של בטיחות ובטחון אישי; מצד שני, צחי מציין שקושי זה, הטמון בערעור הביטחון ביכולת למלא את הצרכים הראשוניים, קירב בין

הנערים בקבוצה. לדבריו לא הייתה להם ברירה אלא לשתף פעולה ולהתקרב אחד לשני. קרבה זו באה לידי ביטוי הן במובן הפיסי כדי להתמודד עם הקור, והן במובן של הקשר הבין-אישי המתבטא אצל צחי בהתחברות בין הנערים.

בדבריו של צחי, אך גם במקומות אחרים, נראה שהעיסוק בצורך למלא צרכים ראשוניים חובר יחד אל מאפיין המסע של ההכרח להתמודד עם הקושי, ומעצים את חוויית ההתמודדות. בפרט, נראה שהצורך לספק את הצרכים הראשוניים בדמות אוכל ומחסה לשינה מתפקד כמגבר שמעצים את ההתרחשות אם בכיוון של הוספת מתח ולחץ ואם בכיוון של החיבור הבין-אישי בין חברי הקבוצה. במקומות נוספים בהם ישנה התייחסות לצרכים הראשוניים עולים היבטים נוספים של העצמת המפגש הבין אישי כמו נטייה ללקיחת תפקידים כדוגמת האימא שדואגת לקבוצה, ותהליכים של רגרסיה לתלות ילדותית. נראה שלקיחת התפקידים והגרסיה טומנת בחובה את האפשרות לבטא את הנזקקות אך גם להתגבר עליה בסופו של דבר ולפתח גמישות ותנועה בלקיחת התפקידים.

לסיכום, נראה שהיעדר רשת הביטחון של סיפוק הצרכים הראשוניים על ידי גורם חיצוני, מתפקדת כמגבר המעצים במיוחד את ההתרחשות הקבוצתית. עם זאת נראה שישנו חבל דק במידת הלחץ והמתח שגורם זה יכול לייצר. יתכן שדחיקת הקבוצה יותר מדי לקצה עלולה להביא למתחים שחברי הקבוצה לא יוכלו להכיל יותר ואז ספק עם החוויה תהיה מעצימה ומגדלת.

3.2.5 אי-ודאות המייצרת מרחב בחירה ולקיחת אחריות

בתמות שעסקו בחוויות מסוגלות ובהתמודדות עם קושי, עלה שאחד ממאפייני המסע שמעוררים חוויות אלו הוא אי הודאות הטמונה בו. היבט נוסף הקשור לאי הודאות המאפיינת את המסע, הוא המרחב שהיא מאפשרת למשתתפי המסע לעצב את ההתרחשות על ידי תהליך קבלת ההחלטות שלהם. כשמונה מרואיינים התייחסו לגורם זה כמאפיין מרכזי במסע. ביניהם חלי שתיארה את הייחודיות של המסע מבחינתה ביחס לטיולים אחרים בהם השתתפה:

חלי: טיולים אחרים זה לא מסעות. מסע אתה לוקח את כל הדברים על הגב, ויש לך סימונים ואתה מנווט בעצמך, ואתה לא מכיר את המסלול, ואתה הולך בו. זה מסע, גם בצורה הפיסית וגם בצורה המטאפורית.

איל: וזה מה שהופך מסע למסע מבחינתך?

חלי: שאתה בא עם מודעות וחוסר מודעות. אתה יודע שזה הולך להיות קשה אבל אתה לא יודע מה. ובמסע אתה מצליח להתמודד עם הקשיים האלה. [...] טיול זה לכיף לסבבה, לנחמד, אבל מסע זה כבד כזה. טיול אתה הולך אחרי איזה מדריך שהיה בטיול הכנה, מסלול ידוע. אבל במסע המסלול לא ידוע [...] אני חושבת שזה מעצים. זה הופך אותך לגדול יותר. אתה לומד איך להתמודד עם הדברים הפשוטים והלא פשוטים וגם לומד להתמודד עם עצמך ועם אחרים. או איך אתה נמצא בסביבה מסוימת ואיך אנשים אחרים מסביבך שנמצאים באותה הסביבה, איך הם מגיבים לדברים. מה יכול לקרות, איפה, כל מיני דברים כאלה. אתה לומד איך למצוא את הכיוון של עצמך. [...] שאתה יוצא למסע אתה לא יודע מתי ואיך הוא יסתיים. יש כל מיני כיוונים שאתה יכול ללכת אליהם וכל מיני בחירות שאתה יכול לעשות.

מה שמייחד את המסע מבחינת חלי זה שיש בו מרכיב של אי ודאות באשר למה שהולך להיות. נראה שישנם מספר מרכיבים שמייצרים ומאפשרים את אי-הוודאות: המסלול בו מתרחש המסע חדש ולא מוכר; האחריות על הניווט ובחירת הדרך מצויה אצל חברי הקבוצה ולא אצל המדריך; אתה סוחב את כל הדברים על הגב – העובדה שכל הציוד מצוי על הגב מייצרת גמישות ואפשרות לשנות בכל רגע את התכנון ולכן ישנה עצמאות מוחלטת של הקבוצה (ואכן חלי מספרת במקום אחר שבאחד הלילות הם לא הגיעו לנקודה המתוכננת וישנו בנפרד משאר חוליות המסע); מיקום הצוות, שבדומה לאזכורים בתמות קודמות, גם כאן הוא אינו מוביל את ההתרחשות אלה מאפשר אותה – במסע לא הולכים אחרי המדריך.

חלי מתארת את המסע ככבד. הכוונה אינה רק לרובד הפיסי, אלא כמו שהיא מעידה על כך בעצמה, ישנו גם רובד מטאפורי. נראה שכובד המסע קשור לכובד האחריות, הכרוך בכך שאתה צריך לבצע בחירות במהלך המסע: לאן ללכת ובאיזה כיוון לבחור, איך להגיב להתרחשויות במסע, איך להגיב לחברים האחרים שנמצאים במסע וחווים אותו באופן שונה ממך.

לפי חלי, אלמנט זה של אי ודאות, המתבטא בהעברת האחריות על ההתנהלות וקבלת ההחלטות לידי המשתתפים במסע, מעצים את המשתתפים ומגדל אותם. מעניינת הבחירה של חלי לתאר את ההשפעה של מאפיין זה במשפט "זה הופך אותך לגדול יותר". נראה שניתן לקשור בין העברת האחריות לתחושת הגדילה. משתתפי המסע הינם בני נוער שאחד ממאפייני גיל זה הוא המתח בין שייכות לעצמאות, בין התלות בסביבה שגידלה אותם לבין השאיפה לאפשרות לעצב את חייהם ולמצוא את זהותם (אריקסון, 1976). לא לחינם התובנה של חלי בדבר ההתמודדות עם אי-הוודאות, הבחירות, ותהליך הגדילה שבא בעטיים, עוסקת בכך שהמסע מסייע לה למצוא את הכיוון של עצמה. תובנה זו מתכתבת עם תמות המשמעות, שעסקה בחוויות אותנטיות ובפרט בשאלות קיומיות – שאלות העוסקות בין השאר בחיפוש אחר זהות ו"כיוון עצמי".

לסיכום, תת-תמה זו עסקה באופן בו משתתפי המסע חווים את אי-הוודאות כמרחב בו מוטלת עליהם האחריות לבחור את אופן התנהלותם ובכך לעצב את אופיו של המסע. מאפיין זה נחוה כמאפשר תהליך של גדילה ונראה שהוא מתקשר לשתי קבוצות המשמעות העיקריות שתוארו בתמה הראשונה: אלמנט ההתמודדות עם אי-הוודאות ועם קבלת ההחלטות נחוה לרוב כאתגר וכקושי ועל כן קשור לתחושות של מסוגלות (זה החלק "המעצים" בדבריה של חלי); בנוסף, מתוך המרחב המאפשר לבני הנוער לעצב את התרחשות המסע הם לומדים על עצמם, וניתנת להם האפשרות לעסוק בשאלות של זהות וכיווני התפתחות (זה החלק של הגדילה בדבריה של חלי).

3.3 נוכחות המסע בהמשך החיים

תמה מארגנת זו עוסקת בהיבטים השונים בהם המסע בא לידי ביטוי בהמשך חייהם של המרואיינים. הבחירה בכותרת במילה "נוכחות" ולא "השפעה" דורשת הבהרה. בחיפוש אחר השפעות של המסע אני מבין השפעה כשינוי: רגשי, בין-אישי, מחשבתי, או התנהגותי, אשר ניתן לזיהוי על ידי המרואיינים עצמם. בנוסף לזיהוי השינוי, על המרואיינים לזהות את המסע כגורם המסביר את התרחשותו של השינוי. במקרים מסוימים אכן היו תיאורים מהסוג הזה בהם המרואיינים יכלו להצביע באופן ישיר על השפעה של המסע באחד מהתחומים שצוינו לעיל. עם זאת במקרים רבים המרואיינים התקשו לבודד את השפעת המסע ממכלול החוויות הנוספות שעברו באותה תקופה והתייחסו אליו כחלק מתהליך רחב יותר שעברו. בנוסף, נראה שישנם היבטים נוספים בהם המסע בא לידי ביטוי בחייהם של המרואיינים מעבר לתחומים בהם ניתן לזהות שינוי. היבטים אלה כוללים לדוגמא: נוכחות של הזיכרון, אם על ידי הצפת זיכרונות ואם על ידי מזכרות מהמסע שהם שומרים; או רצון לחלוק את החוויה עם אחרים משמעותיים בצורה כזו או אחרת.

על מנת שניתן יהיה לתת מקום לקשת רחבה של התייחסויות המרואיינים לצורות בהם המסע בא לידי ביטוי בהמשך חייהם נבחרה המילה "נוכחות" ולא "השפעה". מתוך סקירה של ההתייחסויות השונות ניתן לחלקן לשלוש תמות מרכזיות:

1. השפעות התנהגותיות ורגשיות
2. השפעות המסע על קשרים
3. נוכחות המסע כחוויה מחזקת

3.3.1 השפעות התנהגותיות ורגשיות של המסע

תמה זו מתכתבת ישירות עם התמות הקודמות שעסקו בהבנת ההתרחשויות המשמעותיות במהלך המסע. ניתן לזהות קשר ישיר בין הצורות בהן המסע נחוה כמשמעותי לבין האופנים בהם הוא השפיע על חיי המרואיינים. בתוך תמה זו נכללות התייחסויות של המרואיינים להשפעות במובן של יכולת לנסח את תוכן ההשפעה ויכולת להצביע על הקשר בין המסע לבין השינוי שהתרחש. על אף קריטריון "מתמיר" זה, בקרב שניים-עשר מרואיינים נמצאו התייחסויות מסוג זה, וניתן היה לסווגן לשלוש ווריאציות: המסע כמשפיע על היכולת "לראות את האחר"; המסע כמלמד יכולת וויסות רגשי; השפעת המסע על התמודדויות עם אתגר וקושי.

3.3.1.1 המסע כמשפיע על היכולת "לראות את האחר"

בתמות שעסקו במתן משמעות למסע ובמאפייניו, עלתה לא אחת, המרכזיות של האינטראקציה הבין-אישית: כמפגש קרוב בו נחשף רובד אותנטי או כהתמודדות מאתגרת המלמדת את האדם על עצמו. בהתאם לכך, עלו בקרב חמישה מרואיינים התייחסויות הנוגעות לאופן בו המסע השפיע על אינטראקציות בין-אישיות לאחריו. אחד ההיבטים של השפעת המסע בתחום זה הוא היכולת לראות את האחר בצורה אמפטית ולא שיפוטית. היכולת לראות את הקושי בו מצוי האחר ולהתגייס לעזרתו עלתה במספר התייחסויות בתמות הקודמות והיא מהדהדת בדבריו של רוני שמספר כיצד ההתמודדות עם החבר "הסורר" בחוליה השפיעה עליו בהמשך הדרך:

איל: ואתה מרגיש מכל ההתרחשות הזאתי, זה לימד אותך משהו, זה ליווה אותך?
רוני: כן, זה לימד אותי ש... זה לימד אותי דבר ראשון על חברות, כי זה משהו שהיה נורא חסר לי במכינה. וזה משהו שאחרי זה די פיתחתי אותו אחרי השבוע הישרדות.
איל: שמה היה חסר לך בחברות?
רוני: היה חסר לי המחשבה הזאת על מי שמולי, על זה שגם לו קשה. הייתי די אגואיסט חשבתי רק על עצמי על זה שקשה לי עכשיו ועל מה אני צריך כדי לעבור את השבוע הזה. לא חשבתי על מה הוא צריך בשביל לעבור את השבוע הזה, הייתי די סגור בתוך עצמי, מאותה נקודה שהבנתי שעשיתי לו רע באותו יום אז פיתחתי רגישות חברתית שלא הייתה לי עד אז.

רוני מכנה את היכולת לצאת מתוך "הבועה" של עצמו ולראות את הקושי של האחר כרגישות חברתית. הוא מספר בהמשך הריאיון שלאחר המסע הוא למד להיפתח ולייצר קשרים עם חברים במכינה שלפני זה היה מרוחק מהם. נראה שרוני עבר תהליך בתוך המסע של היפתחות: מלהיות "סגור בתוך עצמי" למצב בו הוא יכול להבין את הצרכים של האחר שעומד מולו. נראה שתהליך ההיפתחות שהתחיל במסע המשיך ללוות אותו הלאה להמשך השנה במכינה בה נפתח למעגלים חברתיים חדשים.

מרואיינים אחרים הדגישו את אלמנט אי השיפוטיות כיכולת בין-אישית שרכשו במהלך המסע: כלומר היכולת להבין שלפעמים אנשים נוהגים באופן מסוים מתוך קושי בו הם מצויים. תובנה זו, שהתחדדה במהלך המסע, אפשרה להם להיות יותר אמפטיים כלפי אנשים אחרים בחייהם. חלק מהמרואיינים ספרו שבעבר הם היו נכנסים לוויכוחים וריבים, ובעקבות תובנה מסוג זה התאפשר להם לא לחוש מותקפים, ולהגיב ממקום יותר מבין וסבלני. כך ניתן לראות מדבריו של שון:

איל: הרגשת אחרי המסע שזה משנה את ההתמודדות שלך עם כל מיני דברים?
שון: כן, גם אם זה... למשל היו לי ריבים עם אנשים לפני ואחרי, בהוסטל אני מדבר, אז אחר כך חשבתי, למשל במסע: 'טוב הוא כועס עלי כי כנראה הוא לא ישן כמו שצריך אז הוא ישר מתנהג בצורה קיצונית מדי'. אז לא לקחתי את זה קשה מדי. ואז בחיי היום יום, אם זה בן אדם שצועק עלי או מתעצבן, אז אני מחייך – הכול טוב.
איל: אתה מרגיש ממש שהמסעות עזרו לך לפתח את הגישה הזו?
שון: כן, כן, מאד. בגלל זה אני אומר אני מתבאס שלא היו עוד [מסעות, א"מ].

אצל חלק מהמרואיינים, החוויות במסע שאפשרו להם להרחיב את נקודת המבט על האחר ליוו אותם הלאה למפגשים בין-אישיים נוספים בחייהם. נראה שההשפעה קשורה הן לאופן

בו הם מגיבים לאחרים - קרי, יכולת להימנע מעימותים שבעבר יתכן והיו נכנסים אליהם יותר (כך עולה מדבריו של שון), והן ביכולת להיפתח ולהתקרב לאנשים שבעבר נמנעו מליצור אתם קשרים (כפי שעולה מדבריו של רוני).

השפעה זו הינה משמעותית באופן כללי, אך יכולה לקבל משנה תוקף כאשר אנו עוסקים בנוער בסיכון. במקרים רבים אחד המאפיינים של נוער בסיכון הוא הנטייה לפרש אחרים כתוקפניים, ועל כן הם מרבים להיכנס לעימותים שפוגעים בהם (להב, פרופיל של הנוער המנותק בישראל, 2014). היכולת לאמפתיה מתקשרת גם לתמה שעסקה בהורדת מסיכות כיכולת לוותר על דפוסים עבריינים של שמירה על הכבוד. נראה ששני המרכיבים האלה: היכולת לראות את הקושי של האחר; והיכולת "למחול על כבודך", קשורים זה בזה. ההבנה שהתנהגות האחר קשורה בקושי שלו, ולא בחולשה שלך, פותחת פתח לדפוס אחר של תגובה והתנהגות ביחסים הבין אישיים – פתח שיכול להיות משמעותי ביותר לבני נוער בכלל ולנוער בסיכון בפרט.

3.3.1.2 המסע כמלמד יכולת לוויסות רגשות

צורה נוספת של השפעת המסע, כפי שעלה בקרב שישה מרואיינים, היא למידת גישות חדשות לביטוי רגשות שליליים כגון כעס, תסכול וכדודך, והתמודדות עמם. כזכור, בתמות שעסקו בביטוי אותנטי ובהכרח להתמודד, עלו היבטים שקשורים ליכולת להכיל ולבטא רגשות שבסיטואציות אחרות הייתה נטייה להדחיק אותם. אצל חלק מהמרואיינים עלו דוגמאות לכך שלמידה זו המשיכה ללוות אותם גם לאחר המסע. כך מתאר יואל השפעה מסוג זה:

יואל: נגיד ישבנו מאחורי החדר שלי, היה לנו מן זולה כזאתי, עשינו מדורה. יצא בדיוק החוליה שלנו. אני, היה יום ממש קשוח בשבילי. דברנו קצת. ואז יונתן אמר לי: "יואל מה אתה אומר אולי תלך קצת לשטח". שהפנימייה, אנחנו בשטח, ממש בשיא הטבע באמצע שום מקום. אמר: "אולי תעלה קצת להר ותנסה לפרוק קצת". אני פשוט הלכתי וזה משהו שממש עזר לי, זה משהו שממש הזכיר לי את החוויה שהייתה לי בדרך לוטן, את ההתמודדויות מול הכעס שלי.

בדומה למסע, בו יואל התמודד עם כעסים וחיפש דרך בריאה לפרוק אותם בלי שזה ייצא על החברים שלו ובהתנהגויות בעייתיות, כך גם בשגרת החיים בפנימייה יואל המשיך להתמודד עם אתגר זה. הוא מספר על סיטואציה בה לאחר יום קשה החברים עודדו אותו לצאת החוצה לטבע "ולפרוק" את הכעסים. לדבריו, מעשה זה מאד עזר לו והזכיר לו את ההתמודדויות במסע בו למד לבטא ולפרוק את הכעסים מול הטבע ולא מול האנשים שסביבו.

מעניין לשים לב לקרבה ב"תפאורה" של ההתרחשות בסיפור של יואל לזו שבמסע. החברה יושבים בחוץ סביב מדורה, ומדובר באותה קבוצת חברים שהייתה יחד במהלך המסע. נראה שאצל יואל, הצורה של ההתרחשות, שהזכירה את זו שהייתה במסע, סייעה להיזכר במסע וליישם את מה שלמד שם. יתכן מאד שזהו אחד הצירים המשפיעים על היכולת של המרואיינים "להעביר" את

הלקחים והחוויות שצברו במהלך המסע למישורים אחרים בחייהם. כלומר ככל שההתרחשות החדשה בעלת מאפיינים דומים יותר יתכן ותהיה השפעה רבה יותר של חוויות המסע על ההתנהלות בהתרחשות החדשה.

עם זאת ישנן לא מעט דוגמאות בהן ניתן לראות שהשפעות המסע באות לידי ביטוי גם כאשר ההתרחשות מתבצעת ב"שדה" שונה לגמרי מזה של המסע וללא נוכחות של החברים שלקחו בו חלק. תת-התמה הבאה תעסוק בהתרחשויות מסוג זה בהם חווית המסע סייעו לקבל החלטות בשדות אחרים.

3.3.1.3 השפעת המסע על התמודדויות עם קשיים ואתגרים

בתמות הקודמות עלה שאחד ההיבטים המרכזיים במסע, הן מבחינת המשמעות שמוענקת לו והן מבחינת המאפיינים הייחודיים שלו, הוא חוויית ההתמודדות עם אתגרים וקשיים. באופן תואם, חלק נכבד מבין המרואיינים – אחת עשר במספר, ציינו שהמסע השפיע על האופן בו הם התמודדו עם קשיים ואתגרים בהמשך חייהם. אופני ההשפעה על ההתמודדות לאחר המסע באו לידי ביטוי במספר ווריאציות: קבלת החלטות בצמתים מרכזיים בהמשך חייהם; בקבלה עצמית המשפרת את הדימוי העצמי; ובתחושת חוסן בהתמודדות אל מול קשיים חדשים.

השפעת המסע על קבלת החלטות בצמתים חשובים

חמישה מרואיינים התייחסו באופן ישיר לכך שהמסע השפיע על בחירות משמעותיות שקבלו לאחריו. באופן התואם את הגיל בו מצויים בני הנוער, הדילמות העיקריות שעלו נסובו סביב הלימודים – האם ואיך לגשת לבגרויות?; וסביב סוגיות של בחירת הדרך לאחר תקופת בית הספר – גיוס לצבא או מסגרת המשך אחרת. כך לדוגמה מספרת גליה, על ההשפעה של המסע על הבחירה שלה להתגייס לצבא:

גליה: אותו דבר עם הצבא, שגם היה לי חוסר תמיכה. אני באה ממקום שלא נהוג בו שבנות מתגייסות. יותר נהוג בו שאנחנו עושות שירות לאומי. ואמרתי לא. אני רוצה לעשות צבא. והיה לי מאד קשה לעמוד על זה ולעמוד על שלי. ואמרתי: לא, זה הרצון שלי, ואני אעשה אותו. כן, זה היה לי קשה, והיה לי קשה הניתוק הזה מהבית, היה לי קשה מאד להיות רחוקה עוד פעם. אבל שרדתי חמישה ימים במדבר בלי לטלפן אפילו לאימא שלי, בלי להיות עם המשפחה שלי - ואנחנו הכי קרובים בעולם. ואמרתי לעצמי אני גם אשרוד שנתיים בצבא. וכן, עשיתי צבא כמו גדולה. אם אני רואה קשר? כן. כי זה לימד אותי שכוח רצון זה מה שגורם לך להצליח. כי רציתי לסיים את המסע, לא רציתי לשבת ולהגיד אני לא הולכת לשום מקום ולא לעשות שום דבר פשוט.

בקטע הזה גליה מתארת שהחלטה להתגייס לצבא זו לא הייתה קלה משום שהסביבה שלה לא עודדה אותה ללכת בדרך הזו. על אף זאת, גליה התעקשה להתגייס וסיימה שירות מלא של שנתיים. החלטתה של גליה חושפת שני אלמנטים בהם המסע השפיע על תהליך הבחירה שלה, ושניהם מתכתבים עם תמות המשמעות המרכזיות שתוארו בתחילת הפרק: ראשית, גליה מספרת שהמסע אפשר לה לחוש מסוגלות בדיוק בהקשר בו חשה שיהיה לה קושי בצבא – היכולת

להסתדר רחוק מהבית. היא מזהה גם את היכולת לבצע בחירה זו עם ההבנה שלה, שהתגבשה במסע, שכוח הרצון מאפשר לה לבחור בדברים החשובים לה.

שנית, גליה מספרת שהבחירה ללכת לצבא נובעת מתוך הרצון שלה העומד אל מול הרצון של הסביבה שלה, שמעדיפה שתעשה שירות לאומי. היכולת לזהות את הרצון הפנימי ולהתעקש על הליכה בדרך שלה ולא "התיישרות בתלם" לפי דרישות חיצונית, תואמת את התמה שעסקה בחוויות של אותנטיות, ובפרט בווריאציה של מפגש עם העצמי כעיסוק בשאלות קיומיות של זהות ובחירה אישית.

אם כן, נראה שמידת ההשפעה של המסע על בחירות מעשיות בחיים קשורה לאופן בו המשתתפים חווים את המסע עצמו. כאשר חוויית המסע אינה מתמצה בהתמודדות עם סביבת המסע הייחודית, אלא מובנת גם ברובד של התרחשות פנימית – בין אם כחוויה של אותנטיות, ובין אם כחוויית מסוגלות וזיהוי מקורות כוח ומנגנוני ההתמודדות, אזי מתאפשרת "העברה" של חווית המסע לשדות נוספים. הדבר קשור להבנה שההתמודדויות הנוספות שהחיים מספקים אינן שונות ברובד המנטאלי מההתמודדות שהתרחשה במסע, כפי שמסביר צחי:

איל: והסוג התמודדות שאתה מתאר פה בלימודים, הוא על פניו מאד שונה מהתמודדויות של המסע...

צחי: אני חושב שמנטאלית הוא לא כזה שונה. כי סתם לצורך העניין אם במסע הלכת 12 ק"מ וסיימת את היום גמור, כל הגוף שלך כואב, כל הלילה נמתחים לך השרירים, אתה כולך סובל, ויום אחרי זה אומרים לך: "שמע, אתה הולך היום 25 [קילומטר, א"מ]". אז מנטאלית בראש אתה אומר אני בקושי את היום הזה סיימתי, איך אני אסיים 25?! אתה בולם את עצמך. אתה אומר אני לא יכול, אני לא מסוגל. אתה ממש בטוח בזה שאתה לא יכול. בלימודים אותו סיפור: אתה עושה מבחן, כן? [...]. זה אותו דבר. מבחינתי מנטאלית זה אותו דבר. אתה בולם את עצמך. אתה לא מאמין בעצמך. אתה לא חושב שיש לך את הכוחות. בין אם זה הכוחות הפיסיים לקום בבוקר וללכת 25 ק"מ ובין אם זה לקום בבוקר ולהגיד: אוקי, אני לומד עכשיו 12 שעות רצוף, שומר על פוקוס, מתקדם לא מוותר. בעיני מנטאלית זה אותו דבר.

היכולת של צחי למקם את ההתמודדות ברובד המנטאלי מאפשרת לו לעשות הקבלה בין סוגי התמודדות שונים. אותו מנגנון, שבמקום אחר הוא קרא לו "מעצור פנימי", הקשור למידת הערכה של האדם את יכולותיו רלוונטי להתרחשויות השונות. נראה ש"מסגור" ההתמודדות במסע כהתמודדות מנטאלית הינה קריטית ליכולת ההעברה של התרחשויות המסע לשדות אחרים בחיים בהם הדגש על ההתמודדות אינו פיסי.

השפעת המסע על תפיסת העצמי

ווריאציה נוספת, שעלתה בקרב שישה משתתפים, להשפעת המסע על היכולת ההתמודדות עם אתגרים, קשורה לחוויה של חיזוק הערך העצמי. אצל מרואיינים אלה אחת המשמעויות המרכזיות שניתנו לחוויות המסע הייתה היכולת לבטא את עצמם כמו שהם, בלי "לצנזר", לבקר, או "להסתתר מעצמם". בקטע הבא מספר רוני איך חוויה זו של קבלה עצמית חיזקה את יכולת ההתמודדות שלו:

איל: אחד הדברים שאמרת כשתיארת עכשיו את הרגע הזה, זה היה שהשלמת עם עצמך. למה אתה מתכוון? אתה יכול קצת להסביר מה זה אומר?
רוני: שדי אהה.. אני אנסח את זה ככה: הייתי עד המסע, עד כל מה שקרה, עוד לפני המשבר, הייתי קצת אהה, לא הכי בטוח בעצמי ובדברים שאני עושה. אמרתי: סך הכול אני סבבה, אבל אני לא מת על עצמי. וזה היה באותו הר שכאלו הסתכלתי על כל הדברים שעשיתי והבנתי כמה דברים אני יכול לעשות. ואמרתי וואלה, בשבילי אני שלם, בשבילי אני כל מה שאני רוצה להיות. אני מרוצה מעצמי. אני שמח על כל מה שעברתי, שמח על כל דבר שקרה לי בחיים. ומפה והלאה אני יכול לקחת עלי כמה שאני רוצה, ואני אתמודד עם זה. זה מה שנקרא מבחינתי להשלים עם עצמי. להשלים עם עצמי והיכולות שלי. ומאותה נקודה באמת סמכתי על עצמי בחיים, ואני חושב שמאז אני באמת מיישם את זה בכל הדברים שאני עושה.

רוני מספר שלפני המסע הוא "לא מת" על עצמו, כלומר הוא היה ביקורתי כלפי עצמו. מתוך השוואה לאופן בו הוא מתאר את התחושה שלו לאחר המסע ניתן להבין שאותו מרכיב ביקורתי של חוסר השלמה עם עצמו גרם לו לפקפק ביכולות שלו ולהוות כמעין "מעצור פנימי" שמונע מבעדו לעשות דברים. סביר להניח שאותה ביקורתיות עצמית, השפיעה מהותית על הרגשות הכללית באותה תקופה, דבר המתחבר לחלקים אחרים בראיון בהם רוני סיפר שהיה בתקופה מדוכדכת לפני המסע. לעומת זאת, רגע "ההתעלות" שלו על ההר, לקראת סיום המסע, כלל לדבריו אלמנט של שינוי באופן בו הוא חווה את עצמו. רוני הרגיש 'שלם' – שמח על עברו ומרוצה ממי שהוא היום. תחושה זו הקרינה לדבריו על העתיד ועל היכולת שלו להתמודד עם אתגרים נוספים בחייו. החוליה המקשרת בין הקבלה העצמית וההתמודדות עם אתגרים, לפי רוני, היא היכולת שלו לסמוך על עצמו – כלומר להאמין בעצמו וביכולותיו – דבר שהמסע אפשר לו.

נראה שבדבריו של רוני, מעבר לאמונה העצמית, יש גם חשיבות "לאווירה" הרגשית שמלווה את תפקודו. ניתן להניח שככל שאדם מקבל את עצמו יותר כך גם היכולת שלו להכיל תחושות מגוונות גדלה, וכפועל יוצא גם תחושתו משתפרת. מרואיינים נוספים דברו על כך שהיכולת שלהם להכיל את הרגשות שלהם ולבטא אותם עזרה להם להתמודד עם אתגרים לאחר המסע. כך מספרת מיכל על שיר שהושמע להם בעת ההתמודדות עם אתגרי המסע, שליווה אותה במהלך ההתמודדויות שלה עם בחינות הבגרות בפנימייה:

איל: את ממש זוכרת את עצמך ברגעים של התמודדות, נגיד של קושי בלימודים, חוזרת למסעות במדבר?
מיכל: כן, כל בגרות בעצם, השיר הזה 'מישהו אחר'¹⁴ תמיד היה מתנגן לי בראש: "עברתי כבר את כל הפחדים האלה מזמן", וכל המשפטים האלה שיש בשיר. אז זה כאילו השיר הזה, בזכותו. אחרי שגם עברתי תוך כדי את המסע, הבנתי את המילים של השיר: שאין בעצם מישהו שיכול לעצור אותי. אם אני רוצה משהו אני משיגה אותו. לא משנה מה ומי עומד מולי גם אם ייקח לי הרבה זמן אני אשיג אותו בסוף.

במהלך הריאיון מיכל ספרה בגאווה שהצליחה לסיים את הפנימייה עם בגרות מלאה, על אף שהיו שנים שכמעט לא למדה בכלל ושאפילו הצוות כבר לא חשב שתצליח. לדבריה, מה שחיזק אותה בהתמודדות היה זיכרון ההתמודדות במסעות שבא לידי ביטוי בשיר שהתנגן לה בראש. את

¹⁴ "מישהו אחר", מילים ולחן: דודי בר דוד.

השיר היו משמיעים להם לאחר התמודדות עם אתגר של טיפוס על הר קשה. מה שזכור לה בעיקר מהשיר זו שורה שמבטאת התגברות על פחדים. ניתן לשער שהכוונה לפחדים מחוסר הצלחה וכישלון, המקושרים לדימוי עצמי נמוך. בעקבות זה שמיכל למדה להתמודד עם הפחדים האלה, היא לא נתנה להם יותר לעצור אותה.

מעניין לשים לב שאחת השורות הבאות בשיר המדובר היא: "למדתי לחיות עם עצמי...". נראה שגם אצל מיכל הכלת הפחדים וקבלתם קשורה ליכולת שלה לקבל את עצמה ולהאמין ביכולת שלה להשיג את מה שהיא רוצה, על אף הפחדים והתחושות השליליות שיכולים להתעורר ולהרתיע.

השפעת המסע כמייצר תחושת חוסן אל מול אתגרים

אצל שבעה מרואיינים עלה שהמסע פיתח אצלם תחושה של אופטימיות הבאה לידי ביטוי בתגובה חיובית ולא נרתעת אל מול אתגרים. ניתן לכנות תחושה זו 'חוסן פנימי', הנובע מניסיון העבר של התמודדות עם אתגרים קודמים. כך מתאר זאת שון:

איל: מעניין אותי גם לשמוע באיזה צורות המסעות המשיכו ללוות אותך אח"כ. אם יש דברים שאתה חושב שזה השפיע עליך אחר כך?
שון: כן, מה שגם לא שמתי עליו דגש, שאחרי, במסע הישרדות הבנתי שאני יכול לחייך יותר גם במצבי קושי. נהייתי בן אדם יותר אופטימי. אח"כ למשל אם ביום יום, אם זה למשל מבחינת אוכל - היה חסר משהו, אז לא ייחסתי לזה משמעות כמו שלפני, כי הצלחתי להסתדר עם משהו אחר. אז אם זה עכשיו ללכת מפה לאיזה שהיא נקודת מרחק. אז אותו דבר, אם אני עשיתי את זה שמה עם יותר קושי אני יכול לעשות את זה גם עכשיו בלי קושי.

בדברים אלה בולטת בחירתו של שון לתאר את תחושתו לאחר המסע בתיאור "נהייתי בן אדם יותר אופטימי". שון הוא לא היחיד שבחר בתיאור זה של גישה אופטימית אל מול אתגרי החיים. שון מתאר שהמקומות בהם אופטימיות זו באה לידי ביטוי הם כאלה שבהם התנסה כבר בעבר במצבים קשים יותר במהלך המסע – כמו מיעוט אוכל או מרחק הליכה. אבל בחירתו לתאר את עצמו כאדם יותר אופטימי מרמזת על השפעה רחבה יותר מהתמודדויות ספציפיות ומצביעה על הפנמה של תחושת מסוגלות המייצרת חוסן אל מול אתגרים וקשיים.

לסיכום, נראה שישנה כמות לא מבוטלת של משתתפים שחשים שהמסע יצר שינוי באופן בו הם מתמודדים עם אתגרים בחייהם. נראה שיכולת ההשפעה קשורה לאופי החוויות שעברו במסע וביכולת שלהם למקם את ההתמודדות במסע עצמו בספירה המנטאלית-רגשית. שכן מיקום זה מאפשר "העברה" של ההתמודדות ל"שדות" חדשים, כגון לימודים והתעקשות על בחירות המעצבות את הדרך שלהם בחיים. בנוסף, נראה שהשינוי בהתמודדות קשור לשינוי באסטרטגיות ההתמודדות הרגשיות ובדימוי העצמי – בפרט יכולת הקבלה העצמית.

3.3.2 השפעות על קשרים

תמה זו עוסקת בהיבטים של שינוי ברובד של מערכות היחסים הקבוצתיים והבין-אישיים לאחר המסע. תמה זו שונה מתת-התמה בחלק הקודם שעסקה בהשפעות על היכולת לחוש אמפתיה כלפי האחר, בכך שהיא עוסקת במערכות היחסים עצמן ובאופן בו האדם חווה אותן, ופחות בצורה בה הוא מתנהג בתוכן. ניתן לחלק את תמה זו לשתי תתי-תמות מרכזיות: האחת היא האופן בו המסע השפיע על הקבוצה – הלכידות שלה ותחושת השייכות אליה; השנייה היא שינויים שחלו במערכות היחסים עצמן בעקבות התרחשויות המסע.

3.3.2.1 השפעות על הקבוצה

אחד המאפיינים של המסעות הוא שהקבוצה היוצאת למסע ממשיכה להתקיים בצורה כזו או אחרת לאחריו. לפעמים כל בני הנוער במסגרת היום יומית יוצאים יחד למסע ולפעמים יוצאת קבוצה מסוימת מתוך המסגרת, בין אם זו קבוצה שנבחרה לצאת ובין אם זו קבוצה שבחרה לצאת. כך או כך ישנה המשכיות של האינטראקציות בין משתתפי המסע גם לאחריו. שמונה מרואיינים ציינו שיכלו לזהות שינוי ב"תרבות" הקבוצה לאחר המסע. אצל חלקם שינוי זה בא לידי ביטוי באופן מעשי בבילוי זמן משותף מעבר לזה שהיה מקובל בקבוצה לפני. כך לדוגמה מספרת אלונה:

איל: הזכרת בין לבין שהמסע קצת השפיע על הקבוצה. את יכולה לספר קצת יותר, זה שינה אחרי שחזרתם?

אלונה: לא כל כך השפיע, פשוט הפכנו להיות יותר מגובשים. היינו יוצאים אחרי שעות הלימודים לשבת כולנו ביחד. לצורך העניין זה לשבת לשתות איזה משהו. שגם זה לא היה [לפני המסע, א"מ]. כל אחד יש לו את החברים שלו אחרי הלימודים. ואז [אחרי המסע, א"מ] היינו יושבים ביחד סתם לדבר על החיים ליהנות אחד עם השני.

איל: שזה משהו שהרגשת שקרה יותר אחרי המסע?

אלונה: כן, כן. זה בהחלט קרה אחרי המסע, כי אני לא זוכרת לפני זה שאי פעם היינו יושבים אחד עם השני אחרי הלימודים. כי לכל אחד יש את החברים שלו, אז כל אחד מעדיף להיות עם החברים שלו מאשר עם החברים מהבית ספר שאתה רואה אותם ביום הבא. וכן יצא לנו, וכן אהבנו את זה, וכן נהנינו, ואני מקווה שזה יקרה עוד מתישהו.

מעניין לשים לב שאלונה מבחינה בין השפעה במובן של שינוי – שלדבריה לא היה, לבין השפעה במובן של האווירה – "מגובשות". כלומר נראה שאצל אלונה מוקד ההשפעה על הקבוצה מצוי באופן שבו היא חוותה את הקבוצה לאחר המסע כמעין אורגניזם מגובש יותר. עם זאת היא כן מדגימה כיצד הדבר בא לידי ביטוי גם באופן של שינוי מעשי. לפני המסע כל אחד העדיף לבלות את זמנו הפנוי עם החברים מהבית מאשר עם החברים מבית הספר. לאחר המסע, לעומת זאת, היה רצון הדדי בקרב חברי הקבוצה להמשיך לבלות יחד גם מעבר לשעות שהם מחויבים לכך. כלומר אלונה מדברת על ממד מעשי של בילוי משותף של חברי הקבוצה, אך נראה שהוא מתאפשר בעקבות תחושה של חיזוק הקשרים שמחברים בין חברי הקבוצה. רמז לאופן שבו המסע יכול לחזק את תחושת הלכידות הקבוצתית מצוי בדבריו של אלי:

איל: אחרי המסע הרגשת שזה השפיע באיזו צורה על הקשרים עם החברה שהיו במסע?
אלי: השפיע? אהה, אנחנו החברה שיצאנו, יצאו אתנו עוד חברה מבית ספר, אבל מהכיתה שלנו יצאנו ארבעה חברה. אנחנו חברים ממש טובים, זה החברים שלי גם בחיים עצמם. אז קצת פחות, כי אתה יודע, אני איתם שנים אז לא עכשיו כל דבר שנעשה ישפיע. אולי קצת חיזק את הקשר, כי זה דבר עוצמתי שאפשר לקרוא לזה, שעברנו ביחד, ורק אנחנו יכולים להבין אחד את השני מה היה שם באמת. אז זה כאילו קצת מחזק.

בניגוד לקטע הקודם בו אלונה תיארה שלפני המסע הייתה חלוקה בין החברים מהבית לחברים מבית הספר, אצל אלי לא הייתה הפרדה כזו – החברים שהיו אתו במסע הם גם חבריו הקרובים ביום יום. יחד עם זאת, על אף שמערכת הקשרים גם ככה מהודקת וקרובה, אלי אומר שיתכן מאוד שהמסע הוסיף ותרם לחברות ביניהם. הוא אף מציין שבגלל שכבר קיימת הכרות רבת שנים, על מנת שדבר יוכל להשפיע על החברות, הוא צריך להיות עוצמתי ויוצא דופן. מבחינה זו המסע עומד בקריטריון משום שהוא מספק הזדמנות לעבור ביחד חוויה ייחודיות.

נראה שהמסע תורם למעין היווצרות של רובד נוסף בשפה הפנימית הקיימת בקבוצה. שפה המתבססת על חוויות משותפות, זיכרונות, וקשרים הנרקמים בעקבותיהם. חוויית המסע תורמת רובד ייחודי בשל ייחודיות החוויה והשוני שלה מחוויות יומיומיות. ייחודיות זו גורמת לתחושה ש"זר לא יבין זאת". כלומר, רק חברי הקבוצה יכולים להבין את הרובד הזה שנרקם לתוך השפה המשותפת שלהם. חוויה זו של היווצרות "סוד", שרק מי שהיה שם יכול להבין אותו, חזרה על עצמה בקרב מספר מרואיינים. יש יסוד סביר להניח שתחושה זו של שותפות הנוצרת סביב החוויה והיכולת להבין אותה, תורמת לתחושת הגיבוש והלכידות של הקבוצה - שהרי רק סביר שתוצאה להיות עם אחרים שמבינים אותך יותר טוב.

3.3.2.2 השפעות המסע על מערכות יחסים

בצד ההשפעה על תחושת הלכידות, שבעה מרואיינים ציינו שהמסע השפיע על מערכות היחסים שלהם עם חברים ספציפיים בפרט, ואל מול הקבוצה ככלל. נראה שההשפעה על מקומם של המשתתפים בקבוצה, ומכאן גם מערכת היחסים שלהם אתה, נבעה מהיכולת להביא לידי ביטוי במסע יכולות וכוחות שביום יום לא התאפשר להם להראות. כך לדוגמה מתאר יואל השפעה מסוג זה:

יואל: הגענו לפסי רכבת והיינו צריכים לחזור אחורה לכיוון שאני אמרתי, עוד 3 ק"מ לכיוון שאני אמרתי ואז הגענו. ואז בסוף הגענו, ואמרו לנו שהצלחנו להגיע למקום. פרסנו אוהל וזה, ישבנו כזה. והמדריך שלנו אמר: "חברה, יואל באמת אמר את האמת. הוא צדק לגבי הניווט". ואז הרגשתי שקבלתי קצת כוח בקבוצה, כאילו בעניין של הניווטים. זה משהו שממש חיזק אותי. אני לא הבחור הכי חזק בכיתה ולא הכי חלש. היו לי הרבה משברים עם הכיתה שלי, הם לא היו איתי בקשר בכלל. כאילו הם כל הזמן ניסו, אבל בגלל העצבים שלי וכל זה, הם פשוט לא יכלו להיות לידי, אני הגעתי את האנשים שהיו מסביבי.

איל: באותה תקופה אז?

יואל: כן, לפני. מה שהיה בדרך לוטן פשוט ניסיתי לחזק את זה. אתה מבין ניסיתי לזרום עם הכיתה שלי, ואני מרגיש שהצלחתי עם זה.

יואל מספר שבעקבות התרחשות במסע בה חברי הקבוצה היו חלוקים על בחירת נתיב הניווט, הוא הרגיש שהצליח להשפיע על מקומו בקבוצה ועל מערכת היחסים שלו אתה. נראה ששני אלמנטים אפשרו השפעה זו: הראשון הוא העובדה שהצליח להראות את יכולות הניווט וקבלת ההחלטות שלו. יואל הרגיש שבעקבות אישור המדריך שהוא צדק בהבנתו את השטח הוא קיבל יותר כוח בקבוצה והתחזק כתוצאה מכך. סביר להניח שתחושת החיזוק שלו נבעה מכך שהרגיש שהקבוצה מעריכה אותו יותר בעקבות הצלחתו, ובשל כך גם הערך העצמי שלו התחזק.

אלמנט שני שנראה שעזר להשפיע על מערכת היחסים של אלי עם קבוצתו הוא הצורה שבה התמודד עם חילוקי הדעות. בניגוד למצבים בעבר שבהם היה מרחיק ממנו את החברים בגלל הכעסים שלו, עד לכדי ניתוק הקשרים, כאן הוא הצליח "לזרום" עם הקבוצה על אף שהם לא קבלו את עמדתו. היכולת להכיל את חילוקי הדעות בלי שיואל יחוש שהוא מוותר על עצמו, בשילוב התחושה שהקבוצה נחשפה ליכולת שלו והכירה בה, השפיעה על מערכת היחסים בין יואל לקבוצה שלו ונראה שהיטיבה עמה. אמנם יואל מדבר על התרחשות שהייתה במהלך המסע עצמו, אך מאמירתו שהוא סבור שהצליח לחזק במסע את היחסים שלו עם הקבוצה, וממקומות נוספים בראיון, נראה ששיפור זה שהוא מתאר תוך כדי המסע השפיע גם על הקשר עם הקבוצה לאחריו.

בנוסף לכך לאפשרות השפעת המסע על מערכת היחסים עם הקבוצה כמכלול, חלק מהמראיינים דברו על כך שהמסע אפשר להם לשנות מערכות יחסים ספציפיות עם חלק מחברי המסע. לעיתים אף עם חברים שבעבר היו מרוחקים מהם ואף מסוכסכים עמם. באחד הקטעים שהובאו קודם, סיפר רוני על שינוי כזה בעקבות התקרבות במהלך המסע לאחד מהחברים שבעבר היה מרוחק ממנו. באופן דומה, מראיינים אחרים תיארו שהיכולת "לשרוד" את הריבים והמתחים שעלו במהלך המסע תרמה בסופו של דבר לחיזוק הקשר. דוגמא לכך ניתן למצוא בדבריו של יוני: "זה חיבר אותנו אין ספק. אמרתי לך, היה לי את הבן אדם שבאמת רציתי להרוג אותו באמצע ההישרדות ועכשיו הוא אחד החברים הטובים שלי. דברים זזים, אין ספק זה חיבר אותנו בצורה שקשה להסביר".

3.3.3 נוכחות המסע כחוויה מחזקת

התמות הקודמות עסקו בהיבטים של השפעת המסע במובן של שינוי שניתן לזהות ולקשרו ישירות לחוויית המסע. כפי שהודגם ישנו מגוון של צורות השפעה, ומרבית המראיינים דיווחו על השפעה או מספר השפעות מבין אלה שתוארו. עם זאת, נראה שהקשר בין המסע להמשך חייהם של המראיינים לא מתמצא רק בהשפעות במובן של שינוי ישיר. מתוך דבריהם של המראיינים ניתן לזהות כי ישנם היבטים נוספים בהם המסע נוכח בהמשך חייהם. אפשר להבין

היבטים אלה כביטויים של חוויה חיובית ומחזקת, אשר קשה לזהות באופן ישיר את השפעתה אך סביר להניח שבאופן מצטבר חוויה זו תורמת תרומה חיוביות לעיצוב חייהם של המשתתפים במסע.

לאורך החיים כולנו צוברים חוויות מגוונות שממשיכות ללוות אותנו. חלק מחוויות אלה הן שליליות ומחלישות בדרכים שונות כגון השפעה על מערכות יחסים, דימוי עצמי נמוך וכדומה. לצד אלה אנו צוברים גם חוויות חיוביות שבונות את הזהות העצמית ומחזקות את היכולת להביא את עצמנו לידי ביטוי בעולם, להעז ליזום ומסייעות להסתובב עם תחושת בטחון עצמי. באופן גורף ניתן לומר שאצל כל המרואיינים, גם בקרב אלו שלא ידעו להצביע על השפעה ישירה של המסע, הוא נחוה כחוויה חיובית, וישנם מספר סימנים המעידים על כך: שמירה על אובייקטים המשמרים את הזיכרון, השתלבותו בנרטיב האישי, 'הרצון להעביר את זה הלאה'.

3.3.3.1 אובייקטים משמרי זיכרון

כל המרואיינים ספרו על כך שיש להם מזכרות מהמסע שהם עדיין שומרים אותן (גם עשר שנים אחרי המסע!). ישנו מגוון של מזכרות שהמרואיינים שמרו: סממן שהוענק להם על סיום המסע בהצלחה כגון תעודה או צמיד; חפץ בעל משמעות אישית שהם אספו בדרך כגון אבן, עצם או ענף; חלקם כתבו לעצמם במהלך המסע על גלויה או במחברת ושמרו את הכתוב. בנוסף, מרבית המרואיינים מספרים על תמונות שהם שומרים מהמסע שאת חלקכם בחרו להעלות לדף הפייסבוק שלהם כסממן של משהו שהם גאים בו. דוגמא לנוכחות של המסע כחוויה חיובית המתבטאת בשמירת מזכרות ניתן לראות בדבריה של אורית:

איל: מעניין אותי גם לשמוע קצת על אחרי המסע. היום שנתיים וחצי אחרי, את מסתכלת על הזמן שעבר, האם נראה לך שהוא השפיע עלייך באיזו שהיא צורה?
אורית: לא, לא השפיע [...]
איל: אוקי. ויש לך מזכרות שנשארו לך מהמסע?
אורית: הצמיד, והתמונות שהעבירו לנו
איל: הצמיד, עדיין שמרת אותו?
אורית: בטח
איל: למה בטח, למה שמרת אותו?
אורית: גם כי עברתי את המסע, וגם כי זו מזכרת כאילו שעשינו את הדבר הזה. ותמיד כיף לשמור דברים כאלו ולהיזכר.
איל: אז איפה הוא נמצא?
אורית: כרגע בבית על הדובי
איל: על היד של הדובי?
אורית: כן, כאילו על הצוואר, דובי קטן
איל: אני ככה מנסה להבין למה שמרת נגיד את המזכרות האלה מהמסע? אני משער שבמהלך השנים בפנימייה, וגם אחרי, עברת כל מיני חוויות, אז מה גורם לך להחליט לשמור משהו? להשאיר אצלך איזה מזכרת?
אורית: כאילו למה אני שומרת את המזכרת?
איל: כן, אני משער שיש חוויות אחרות שיש לך מזכרות ויש כאלה שלא שמרת, מה מכניס את זה לקבוצה של החוויות שחשוב לך לשמור?
אורית: זה מזכרת מאד משמעותית. אם זאת הייתה מזכרת שלילית אז לא הייתי שומרת. זו מזכרת מאד חיובית.

קטע זה מדגים את האפשרות שעל אף שלא ניתן לזהות השפעה ישירה במובן של שינוי עדיין יש חשיבות למסע כחוויה חיובית שממשיכה ללוות את המשתתף במסע בהמשך חייו. מצד אחד אורית אומרת שהיא לא מזהה השפעה כלשהי של המסע על חייה. עם זאת, באותה נשימה, היא מציינת שחשוב לה לשמור את הצמיד והתמונות מהמסע. את הצמיד היא שומרת על הדובי שלה בחדרה. המיקום של הצמיד על הדובי מרמז לתפקודו כאובייקט מעבר המתווך בין עולמה הפנימי המכיל את זיכרונותיה ורגשותיה, לבין המציאות החיצונית (ויניקוט, משחק ומציאות, 1995 [1971]).

בנוסף, אורית מסבירה מדוע חשוב לה לשמור צמיד זה: חוויות שליליות, שככל הנראה הייתה מעדיפה לשכוח ולהתגבר על השפעתן היא לא שומרת, ואילו חוויות חיוביות מאד, כגון המסע, חשוב לה לשמור. ניתן להניח שהיות המסע חוויה חיובית השפיעה ותשפיע באופנים עקיפים שקשה לשים עליהם את האצבע על חייה של אורית.

3.3.3.2 המסע כחלק מהגרטיב האישי

צורה נוספת של האופן בו מספרים מרואיינים על היות המסע חוויה חיובית שהמשיכה ללוות אותם, היא האופן שבו הוא משתלב בסיפור חייהם כאירוע חשוב. ניתן היה לזהות צורה זו בדבריהם של ארבעה מרואיינים, וביניהם אופיר המספר על המקום שתופס המסע בסיפור חייו שש שנים לאחריו:

אופיר: כי בגלל שהייתי ילד נורא מתוסבך והרבה בלגן וכל זה, ורק נגרר, ומחפש באמת איפה רק ללכת לעשות שטויות ולריב. אז פתאום כזה התחלתי למצוא את עצמי במדבר כזה, ואני זוכר את זה טוב. בגלל זה גם כיף לי לדבר על זה. בגלל זה אני מספר את זה, כי זה מקום שכן עשה לי משהו. זה שלב בחיים שלי אפשר לומר.
איל: המסע, אתה מזהה אותו כאיזשהו שלב או מעבר שלב או נקודת שינוי?
אופיר: משהו כזה, בגלל זה אני מזכיר אותו. ואני מזכיר אותו די הרבה. זה תמיד מגיע לנושא הזה.

אופיר מתאר את התקופה בחייו בה התרחש המסע כמבלבלת – הוא משתמש בתארים "מתוסבך" ו"בלגן", כדי לתאר אותה. בדיעבד, בתוך תקופה זו, המסע נחוה מבחינתו כנקודה של שינוי: מבלבל הוא הרגיש שהוא מוצא את עצמו. הוא אמנם לא יודע לשים את האצבע על שינוי שניתן לנסח בצורה מפורשת ולקשר למסע, אבל יחד עם זאת המסע נחקק כאבן דרך בחייו, כשלב שמסמן תהליך של התבהרות פנימית. אופנות זה של חווית המסע, על אף שהיא אינה מתורגמת לשינוי ישיר, באה לידי ביטוי אצל אופיר בכך שזיכרון המסע מעורר בו תחושות חיוביות – כיף לו לדבר על זה. בהתאם לכך, אופיר אף מציין שזו הסיבה שהוא מרבה לדבר על המסע כאשר הוא מדבר על חוויות העבר שלו.

אופיר אינו היחיד שציין את המסע כנקודה משמעותית בסיפור חייו. מרואיינים נוספים אמרו שהם נוטים לציין את המסע כאשר הם מספרים על עברם. ניתן להבין את הנטייה לציין את המסע

בתוך הנרטיב האישי כמבטאת את היותו "משקע" חיובי ומשפיע על המשך חייהם, גם אם הוא לא מקושר ישירות להשפעה ספציפית. לעיתים לצד מיקומו של המסע בתוך הנרטיב האישי ניתן גם לזהות השפעות ישירות שהביאו לכדי שינוי מוגדר ולעיתים לא. כך שנראה שאין 'תחרות' בין השניים: המסע יכול לתפוס מקום בנרטיב האישי גם עם זוהתה השפעה ישירה וגם אם לא.

3.3.3.3 חשיבות חווית המסע – הרצון "להעביר את זה הלאה"

משלב מסוים בראיונות התחלתי לשאול את המרואיינים האם יש להם מסר שהיו רוצים להעביר בנושא. מספר מפתיע של מרואיינים, כמעט כל מי שנשאל שאלה זו, אמר בניסוח כזה או אחר שחשוב לו לומר שהוא ממליץ לאחרים שיעשו מסע דומה. חלק ציינו בהקשר זה שהיו רוצים לעבור חוויה דומה שוב, ומספר מרואיינים אף אמרו שהם מעוניינים לחזור בתור מדריך או מלווה למסעות של חברה צעירים הנמצאים כעת במסגרת בה היו. על כן קראתי לתת-תמה זו "הרצון להעביר את זה הלאה". ניתן היה לזהות ביטוי של תת-תמה זו בקרב דבריהם של שמונה מרואיינים. דוגמא לאמירה מסוג זה אפשר למצוא בדבריה של חלי:

**איל: יש איזה מסר שהיית רוצה להגיד?
חלי: וואי, שכולם יעברו את החוויה הזו. שכולם יצאו למסעות של דרך לוטן, כל מי שיכול שיעשה את זה.
איל: טוב, עכשיו את צריכה להסביר את זה...
חלי: זה מדהים, זה מלמד אותך על אנשים ועל סיטואציות שיכולות לקרות. גם ביום יום, גם אם לא ברמה הזאת, אבל ברמה נמוכה יותר יש לך ניסיון בלהתמודד אתם. אני פשוט ממליצה לכולם לצאת לזה. כל מי שיכול, גם אם הוא לא אוהב את המדבר. כל מי שיכול שייצא לזה, שיעשה את המסע הזה.**

דבריה של חלי הם כאמור תשובה טיפוסית לשאלה בדבר מסר בנושא. מבחינתה חשוב שאנשים יצאו למסעות מסוג זה בגלל יכולות ההתמודדות שהם מקנים ובשל הידע על התרחשויות בין-אישיות. אך סיבה זו, כמו גם סיבות אחרות, אינה המוקד של ווריאציה זו. אצל מרואיינים אחרים ניתן היה לזהות סיבות שונות מדוע חשוב שיעשו את המסע. המשותף לכולם הוא האופן בו הם חווים את המסע כחוויה חיובית ומשמעותית גם במרחק של זמן. אמנם אין זה הכרח שההמלצה לאחרים מעידה על משמעותיות וחיוביות החוויה, אך ריבוי התגובות ברוח זו, יחד עם הסברים מגוונים על חשיבות החוויה, מחזקים את הטענה שדפוס זה מהווה סימן נוסף להיותה של החוויה נוכחת בקרב המשתתפים כחוויה חיובית, וככזו ככל הנראה משפיעה באופן מחזק גם אם בדרכים שקשה לשים עליהם את האצבע ישירות.

לסיכום, תמה מארגנת זו עסקה בנוכחות המסע בחייהם של המרואיינים. שתי התמות הראשונות עסקו בצורות של השפעות ישירות שבאו לידי ביטוי בשינוי שניתן לזהותו, להגדירו, ואף לקשר אותו לחוויית המסע. התמה השלישית לעומת זאת, עסקה בצורות של נוכחות המסע בחיים כחוויה חשובה וחיובית המשפיעה בצורה עקיפה על חיזוק אישיותו של האדם. נראה שאין

"תחרות" בין התמות השונות ואותו מרואיין יכול לחוות השפעות מסוגים שונים. עם זאת, נראה שכשאר ישנה השפעה ישירה של שינוי בעקבות המסע, הוא גם מיני וביה נחוה כחויה חיובית ומשמעותית שנשמרת כזו בזיכרון.

נקודה נוספת שראוי לציין בהקשר של תמה זו, היא שלא ניתן היה לזהות קשר בין קריטריון משך הזמן שעבר מאז המסע לסוג ההשפעות. ניתן היה לחשוב שככל שעבר יותר זמן תיתכן פרספקטיבה רחבה יותר על ההשפעות האפשריות, פרספקטיבה שתאפשר את זיהוין. כמו כן, ככל שעובר יותר זמן האדם צובר גם יותר חוויות שלאורן הוא יכול לבחון את השפעות המסע. על אף זאת, לא ניתן היה לזהות קשר מסוג זה: היו מרואיינים שעל אף שחלף זמן קצר יחסית מאז המסע שלהם – כחצי שנה, ציינו השפעה ישירה שביכולתם לזהות, ולעומת זאת מרואיינים שגם לאחר שלוש שנים מאז המסע לא יכלו לציין השפעה מסוג זה.

מחקר זה אינו בנוי מתודולוגית כדי לבחון קשרים מסוג זה, אלא לפרוס את מגוון הצורות והאפשרויות של משמעויות המסע והשפעותיו. לכן, יתכן שמדגם רחב יותר ומתודולוגיה שמתמקדת בשאלה ספציפית מסוג זה יכלו להעלות מסקנות אחרות. עם זאת, מתוך ממצאים אלו עולה ההשערה שאופני ההשפעה של המסע אינם תלויים בהכרח במרחק הזמן אלא באופן בו המשתתפים במסע חווים אותו ומעבדים אותו. כאמור, נראה שככל שישנה יכולת למקם את החוויות ואת המשמעויות המוקנות להן בספירה המנטאלית – קרי בהתמודדות עם מנגנונים רגשיים והתנהגותיים, אזי ישנה אפשרות ליישם את לקחי המסע גם בשדות התמודדות אחרים.

4. דיון

נקודת המוצא של מחקר זה הייתה להבין לעומק את המתרחש במסעות במדבר לבני נוער בסיכון ולפרוס את פוטנציאל ההשפעה שלו עליהם - במהלך המסע ולאחריו. על כן, במוקד המחקר עמדו שתי שאלות מרכזיות: א. מהי המשמעות הניתנת לחוויות המסע על ידי בני הנוער שהשתתפו בו; ב. באילו אופנים המסע הקרין על המשך חייהם. לאור הממצאים שעלו במחקר זה והוצגו מעלה, ברצוני לטעון כי למסעות איכות מיטיבה, וניתן לומר שהשפעות המסע האפשריות והמנגנונים בהם הוא משפיע, דומים ליעדים ולתהליכים פסיכותרפיים "מסורתיים" כגון אלו המתרחשים בפסיכותרפיה דינאמית ובפסיכותרפיה התנהגותית-קוגניטיבית. כלומר, ברצוני לטעון שלמסעות הטיפולים במדבר לנוער בסיכון אכן ישנה השפעה טיפולית.

על פניו נראה שזו טענה מעגלית: המסע מוגדר מראש כטיפול, יש בו אנשי טיפול, והוא שואף להיטיב עם המשתתפים בו. על כן נראה שישנה הנחה מראש של הדבר אותו המחקר טוען שהוא מאשש. אך מעגליות זו אכן בעייתית רק כאשר מאמצים הגדרה פורמלית לטיפוליות המסע, כפי שאכן חוקרים מסוימים עושים (Berman & Davis-Berman, 2008), (Russell, 2001). הגדרה הטוענת שמה שהופך מסע לטיפולי הוא העובדה שהוא מכיל מרכיבים מסוימים כגון: תכנית טיפול, הערכה ומיון של המשתתפים, ונוכחות של אנשי טיפול בעלי הכשרה רשמית המובילים את הפן הטיפולי של המסע.

עם זאת הגדרה פורמלית של מסע טיפולי ככזה המכיל מרכיבים מקצועיים טיפוליים אינה עונה על השאלה האם מתרחשים בו תהליכים המכוונים ליעדים טיפוליים והאם השפעתו תואמת את הגדרתו כטיפול. אם כן, נראה שניתן לבחון את "טיפוליות" המסע בשלוש רמות: א. הגדרה פורמלית – האם הוא מכיל מרכיבים הכרחיים (מטפלים בעלי הכשרה רשמית, תהליכי הערכה והמשגה, תכנית טיפול וכדומה); ב. קיומם של תהליכים המקדמים השגה של יעדים טיפוליים; ג. בדיקה של השינוי שהתרחש בעקבות ההתערבות הטיפולית זאת באמצעות מדידה, לפני ואחרי המסע, של המשתתפים אותם המסע שואף לשנות.

את הרמה הראשונה ניתן לבדוק בקלות יחסית לאור קריטריונים ברורים (ואין זה מעניינו של מחקר זה), ואת הרמה השלישית, בדגש על אלמנט המדידה, מחקרי תוצאה מבוקרים יכולים לבדוק טוב יותר מאשר מחקר זה (אמנם הממצאים במחקר זה כוללים גם אלמנטים של השפעת המסע על משתתפיו וזיהוי תהליכי שינוי, אך כאמור מחקר זה אינו יכול למדוד את משתני השינוי וגם לא לבדוד את תרומת המסע ממשתתפים מתערבים נוספים כגון הזמן ותהליכי טיפול מקבילים). עם זאת, ביכולתו של מחקר זה להרחיב את הידע וההבנה של הרמה השנייה של שאלת "טיפוליות" המסע. כלומר כוחו של מחקר זה ביכולת להרחיב ולהעמיק את הבנת החוויה

שעוברים משתתפי המסע ומתוך כך לזהות את האיכויות הטיפוליות המצויות בה ואת המוקדים הטיפוליים המתאפשרים במסגרתה.

פרק זה יעסוק אם כן בדיון בטענה כי חווית המסע, כפי שהמשתתפים בו מבינים אותה, הינה בעלת איכויות טיפוליות הדומות לאלו העומדות במוקד תהליכים טיפוליים מוכרים כגון טיפול נפשי דינאמי וטיפול התנהגותי-קוגניטיבי. הפרק מורכב משלושה חלקים: א. דיון בתמות המתארות תהליכים טיפוליים. ב. בירור השלכות המחקר על התיאוריה והפרקטיקה בתחום המסעות. ג. דיון במגבלות המחקר ובהמלצות למחקרי המשך.

4.1 המסע כממש יעדים טיפוליים

בסקירת הספרות הצגתי מאפיינים מרכזיים של תהליכי פסיכותרפיה בלי "למסגרם" במסגרת תיאורטית. בחלק זה בדיון בכוונתי להראות כיצד מרבית התמות יכולות להיות מובנות בתוך מסגרת התייחסות תיאורטית המתייחסת ליעדים מקובלים בפסיכותרפיה, וכתוצאה מכך לתרום להבנת ההתרחשות הטיפולית במסע. בפרק הממצאים, הממצאים סודרו בתמות מארגנות לפי האופן בו המשתתפים הבינו את חוויות המסע, לפי הגורמים במסע שאפשרו חוויות אלו, ולפי האופנים בהם המסע השפיע עליהם ונכח בהמשך חייהם. בחלק זה בכוונתי לחבר בין התמות המארגנות השונות על בסיס יחסן ליעדים הטיפוליים אותם הצגתי בסקירת הספרות. באופן זה תיתכן בחינה של יעדים אלו הן מבחינת החוויה המתרחשת במסע עצמו, הן מבחינת התהליכים המייצרים אותה, והן מבחינת הביטויים של יעדים אלו גם לאחר המסע.

4.1.1 המסע כמקדם קרבה של האדם לעצמו (live in one's own skin)

אחד מיעדי הטיפול המרכזיים בפסיכותרפיה הוא היכולת של האדם להיות במגע עם החוויה הפנימית שלו. יכולת זו מתפתחת מתוך אקלים המאפשר לאדם להרגיש בטוח מספיק לחקור את ההתרחשות הפנימית שלו, להבין אותה ולתת לה ביטוי בחייו – הן ביטוי רגשי והן ביטוי מעשי-יצירתי. כלומר, ליעד טיפולי זה שני מרכיבים: העמקת הקשר של האדם עם החוויה הפנימית שלו, ויכולתו לבטאה, לתווכה לעולם ולאנשים הסובבים אותו ולפעול בהתאם אליה. המצב ההופכי, קרי היעדר מגע עם התהליכים הפנימיים, מאלץ את האדם להזדהות עם תדמית המעוצבת על ידי ציפיות מהסביבה החיצונית לו, כפי שציפיות אלה נתפסות על ידיו. כך נוצר פער בין האופן שבו הוא חווה את עצמו ונחוה על ידי אחרים מחד, לבין ההתרחשות הפנימית האוטנטית שלו מאידך. עם התרחשות אחרונה זו, אין לו מגע של ממש – וכתוצאה מכך עלולות להיפגם איכות חייו ותחושת הרווחה הנפשית שלו.

יעד טיפולי זה, העומד במוקד תהליכים פסיכותרפויטיים רבים, בא לידי ביטוי במסע במגוון דרכים. הדבר עולה בעיקר מהתמה שעסקה בחוויות של אותנטיות במסע. כך לדוגמה, ניתן לפרש את תת-התמה, שעסקה באותנטיות כתהליך של "הורדת מסכות", ככזו המתייחסת ליכולת להתגבר על חרדה מפני חשיפת תוכן פנימי שייתפס כסממן לחולשה, וכתוצאה מכך לחזק את היכולת להיות במגע עם תכנים פנימיים אלו.

כעולה מהדיון בתת-תמה זו, ההתגברות על החרדה התאפשרה בזכות תנאי המסע הייחודיים: תנאים אלה יצרו שינוי באקלים הסביבתי-חברתי וטשטשו את יחסי הכוחות והפערים הקיימים בסביבת היומיום. בכך, הם אפשרו למשתתפים לבטא את החוויה הפנימית שלהם, ובכללה תחושות של תסכול, קושי, פחד, עצב וצורך בעזרה. תת-תמה זו מבטאת את היעד הטיפולי של קרבה לחוויה הפנימית, משום שבמוקדה מצויה יכולת המרואיינים לפעול מתוך קשר עם החוויה הפנימית ולא מתוך מערך שיקולים השם במוקד את תגובת הסביבה על חשבון החוויה הפנימית, וככזה מכתוב את התנהלות האדם.

בנוסף, תת-התמה שעסקה באותנטיות כ"גילוי עצמי", בין אם מתוך התבוננות של האדם בעצמו ובין אם כתוצאה ממפגש עם 'האחר', הכילה גם היא את שני המרכיבים המרכזיים של יעד טיפולי זה – הרחבת ההיכרות של האדם עם עולמו הפנימי מחד, וחיזוק היכולת לבטא אותה ולפעול לאורה מאידך. בווריאציות השונות של התמה שעסקה ב"גילוי עצמי" ניכר שהמשתתפים הרחיבו את היכרותם עם אופני ההתמודדות שלהם ועם התגובות הרגשיות שמתעוררות בהם נוכח קשיים ואתגרים, אם מתוך רפלקציה אישית ואם מתוך שיקופים שקבלו מחברי הקבוצה. המגע עם החוויה הפנימית "וגילוייה" לווה בתחושות של המשתתפים כי הם יכולים להיות "הם עצמם" בעת שהם פועלים בעולם. כלומר לצד ממד של הבנת ההתרחשות הפנימית היה נוכח גם ממד של ביטוייה ופעולה לאורה.

תת-התמה השלישית שעסקה בחוויית אותנטיות במסע, "קרבה וקבלה", עסקה בחוויות במסע בהן המשתתפים חשו שיכלו להיות עצמם בתוך הקבוצה. מרכיב הקרבה תואר כנובע מאפשרות לחשוף את עולמם הפנימי של המשתתפים ולהיחשף לזה של חבריהם, ומרכיב הקבלה תואר כמבטא חוויה של אפשרות להיות הם-עצמם בתוך המסגרת הקבוצתית וכתוצאה מכך להרגיש שייכים לקבוצה. ניתן להבין שני אופנים אלה של 'היות' בקבוצה, כמימוש של היעד הטיפולי השואף לעזור לאדם להיות במגע עם החוויה הפנימית שלו ולתווך אותה החוצה.

לבסוף, תת-התמה שעסקה בהכרה בכוחו של הרצון הפנימי כמקור כוח להתמודדות ("כוחו של הרצון האישי") מבטאת גם היא מימוש של יעד טיפולי זה. בתת-התמה תיארו המרואיינים כיצד היכולת לזהות מה הם רוצים להשיג, והבחירה לפעול לאור רצון זה, סייעו להם רבות

בהתמודדויות במהלך המסע. חלק מהמרוויינים ספרו כיצד הבנה זו שירתה אותם גם בבחירות נוספות שביצעו בהמשך חייהם, כפי שתואר בתת-התמה שנידונה לאחר מכן: "השפעת המסע על התמודדויות עם קשיים ואתגרים". היכולת לזהות את הרצון האישי ולפעול לאורו מתקשרת ליכולת להכיר את העולם הפנימי, לתרגמו לערכים שאותם רוצים להגשים, ולפעול בעולם על מנת לממש ערכים אלה.

תת-התמות שהוזכרו לעיל, התקשרו ליעד טיפולי זה באופן ישיר. בנוסף לכך, ישנן מספר תת-תמות שנכללו תחת התמה "מאפייני המסע", המתקשרות ליעד זה באופן עקיף. תת-התמה שעסקה באי הוודאות במסע כמאפשרת מרחב בחירה ולקיחת אחריות, מתארת את המסע ככזה שאינו מכתוב מבחוץ את ההתרחשות, אלא מעניק אוטונומיה למשתתפיו לעצב את התנהלותם במהלכו. ניתן להניח שהענקת אוטונומיה זו מעודדת בקרב משתתפי המסע היווצרות של חוויה של פעולה מתוך חווייתם הפנימית ולאורה.

תת-התמות שעסקו בנופי המדבר כמעצבים את חווית המסע מתקשרות גם הן לביטוי של יעד טיפולי זה במסע. המרוויינים דיברו בתת-תמות אלה על כך שהסביבה המדברית מתפקדת כמעין "מגבר", המעצים את התחושות הפנימיות ("מרחבים חיצוניים, מרחבים פנימיים"), ממקד את החוויה פנימה ("שממה חיצונית, התמקדות פנימית"), ומאפשר מיקוד בחוויית ההווה ("שקט חיצוני, שקט פנימי"). כל אלו חוברים יחד על מנת לספק את המרחב הטיפולי הנדרש לאדם לצורך חקירה פנימית והתקרבות להתרחשות בעולמו הפנימי.

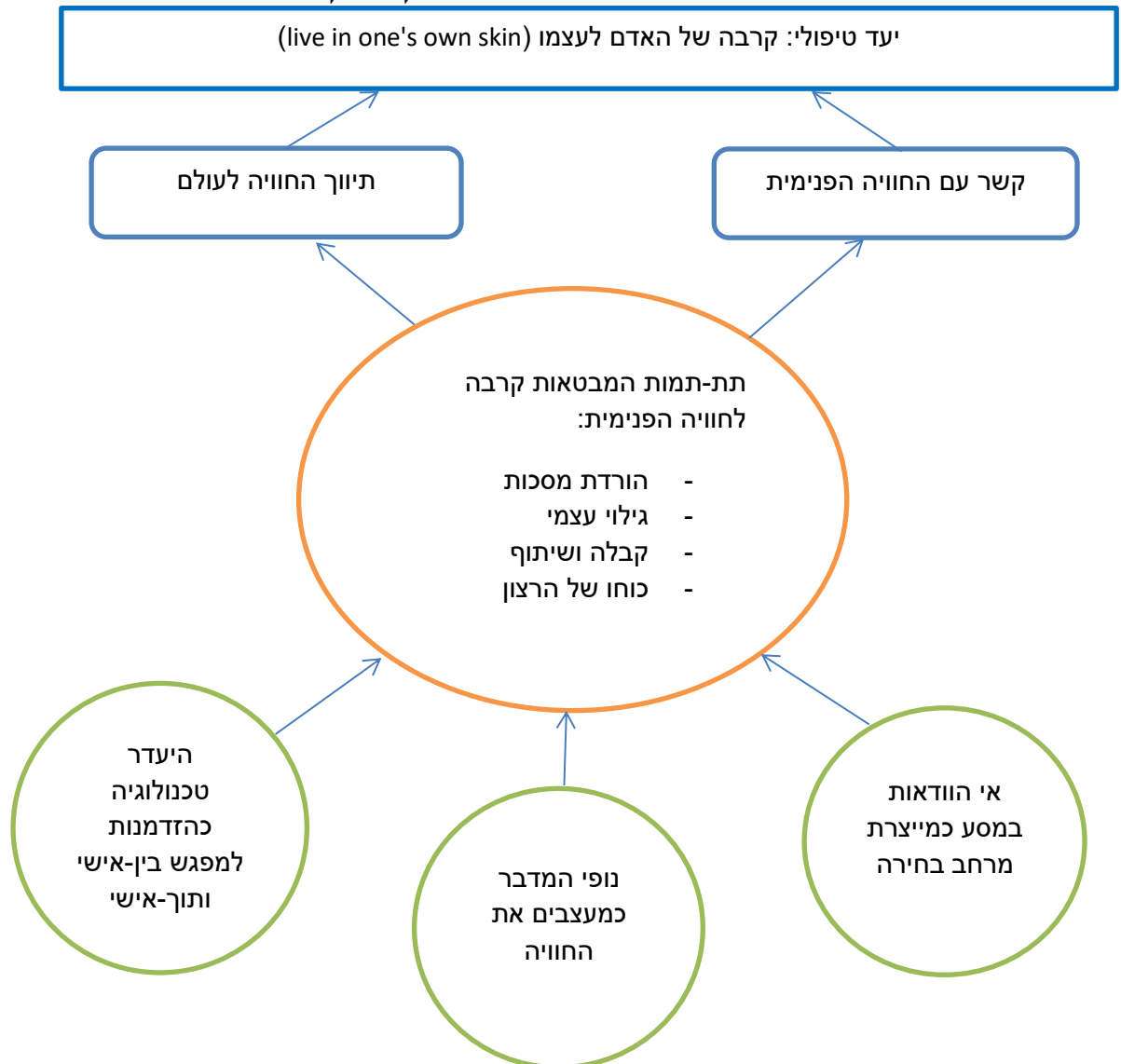
תת-תמה נוספת שנכללה תחת התמה של מאפייני המסע, ושמתקשרת לחיזוק יכולת האדם להיות במגע עם עצמו, היא זו שעסקה בניתוק מטכנולוגיה כמאפשר מפגש בינאישי ותוך-אישי. לחלק זה בדיון רלוונטי המפגש התוך-אישי המתקיים הודות להיעדר הטכנולוגיה. מדברי המרוויינים עלה שבזכות היעדרם של טלפונים סלולריים ואמצעי טכנולוגיה אחרים, הם אולצו לבוא במגע עם התחושות הפנימיות שלהם ועם המחשבות שהתעוררו בהם. זאת בניגוד לדפוסי היום יום האופייניים להם, כפי שתוארו על ידיהם – דפוסים, שכללו "הסתרות" שלהם מעצמם באמצעות פנייה לטכנולוגיה או לאמצעים אחרים המטשטשים את החוויה.

כעולה מהמחקר של בוני-נח (בוני-נח, 2014) יעד טיפולי זה רלוונטי במיוחד לאוכלוסיית היעד של נוער בסיכון, בשל נטייתם של בני נוער הנמנים עליה להתמודד עם מרכיבים קשים וכואבים בעולמם הפנימי באמצעות דפוסים שליליים ומזיקים. שיפור היכולת להיות במגע עם מרכיבים אלה ולבטאם יכול לתרום לחיזוק גורמי החוסן של אוכלוסייה זו (בוני-נח, 2014). בנוסף, חיזוק היכולת של בני הנוער להכיר את עצמם ולמצוא לעצמם משמעות מתוך היכרות זו עם עולמם

הפנימי יכולה לתרום רבות להערכתם העצמית ויכולת לקחת אחריות על מעשיהם ובחירותיהם (Antonovsky, 1987), (שמש & שמש, 2010).

תרשים 1 מסכם את התמות שמדגימות כיצד היעד הטיפולי של קידום הקרבה של האדם לעצמו (מסגרת כחולה) בא לידי ביטוי במסע. התרשים מבחין בין התמות העוסקות בתנאי המסע המאפשרים את קיומם של התהליכים הטיפוליים (עיגולים בצבע ירוק) לבין התמות המבטאות את היעד הטיפולי עצמו (עיגול בצבע כתום).

תרשים 1: תמות המבטאות יעד הטיפולי של קידום קרבה של האדם לעצמו



4.1.2 המסע כמאפשר שינוי של מבנים מנטאליים בעייתיים

יעד טיפולי נוסף, הנפוץ בעיקר בפסיכותרפיה התנהגותית-קוגניטיבית, הוא שינוי של מערכי ייצוג מנטאליים הפוגמים באיכות חייו של האדם ובבריאותו הנפשית. בבסיס יעד זה עומדת ההנחה שבמהלך חייו של האדם מתגבשים בקרבו מבנים מנטאליים שונים. מבנים אלה קושרים יחד כמה מרכיבים: מצד אחד, ייצוגים של גירויים במציאות, ומצד שני, הערכות קוגניטיביות שלהם, תגובות רגשיות המתעוררות מולם וביטויים התנהגותיים הנובעים משילוב הערכות ותגובות אלה. לרוב, מבנים אלה מתחזקים ומתחזקים במעין "מעגל שוטה" (vicious cycle), הנובע מפרשנות קוגניטיבית המאשרת את המבנה הקיים, ומדפוסים התנהגותיים שאינם מאפשרים לחוות חוויות חדשות שבכוחן לשנותו (לרוב מדובר בדפוסי הימנעות) (הפרט, 2011). התערבויות רבות בפסיכותרפיה התנהגותית-קוגניטיבית מנסות "לשבור" ולשנות את המבנים האלה; זאת, באמצעות יצירת הזדמנויות להתנסויות חדשות שיאפשרו לאדם לזהות את השגיאות במבנים המנטאליים שלו ולשנותם. תהליך יצירת ההתנסויות נקרא בשפה המקצועית חשיפה (exposure). הוא מלווה בעיבוד של התגובה הרגשית להתרחשות, כמו גם של הפרשנות הקוגניטיבית הניתנת להתרחשות זו. במקרים שבהם ההתנסות הייתה כרוכה בהישג או הצלחה מצד המטופלים, מאמץ מוקדש גם ל"סיכול" דפוסים של ייחוס ההצלחה לגורמים חיצוניים (התנהגויות ביטחון - "הצלחתי רק בגלל ש..."), המונעים את השינוי המיוחל של המבנים המנטאליים.

במסע, יעד טיפולי זה בא לידי ביטוי בעיקר בתמה שעסקה בתחושת המסוגלות שנוצרה בעקבות התנסויות מאתגרות שהמסע זימן. הדים רבים במיוחד ליעד זה מופיעים במסגרת תת-התמה "מנטאלי מול פיזי", שעסקה בהתמודדות המנטאלית שליוותה את האתגרים הפיסיים. תהליך ההתמודדות המנטאלי במסע, כפי שזה הצטייר בדברי המרואיינים שהובאו בתת-תמה זו, כלל שני מרכיבים המצויים במוקד העבודה התרפויטית על שינוי מבנים מנטאליים. המרכיב הראשון הוא הפרשנות הקוגניטיבית הניתנת לסיטואציה, או - כפי שפרשנות זו כונתה בתת-תמה זו - "המעצור הפנימי"; כלומר, הערכה קוגניטיבית שלפיה הפרט אינו מסוגל להתמודד עם האתגר העומד מולו. המרכיב השני הוא התגובה הרגשית המתעוררת אל מול הגירוי במציאות, ובמקרה שלנו - האתגר הפיזי. כעולה מדברי המרואיינים, תגובה רגשית זו אופיינה בתחושות שליליות, כגון דכדוך, ייאוש ופחד.

ההתמודדות עם המרכיב הרגשי המלווה את הקושי באה לידי ביטוי גם בתת-התמה "מקורות הכוח להתמודדות", בווריאציה שכונתה "פריקת רגשות קשים כמקור כוח". בווריאציה זו תיארו המרואיינים כיצד היכולת לבטא ולהכיל רגשות שליליים במקום להימנע ממגע עמו, אפשרה להם

להמשיך ולפעול למרות קיומם של רגשות אלה – ואף לשאוב כוח מכך שנוכחו כי הם אינם "מתפרקים" בעקבות ביטוי רגשות אלה, אלא "שורדים" וממשיכים הלאה.

כתוצאה משילוב זה של ההערכה הקוגניטיבית באשר למסוגלות להתמודד עם אתגר וקושי יחד עם התגובה הרגשית השלילית המלווה אותה, הנטייה ההתנהגותית של רבים מבני הנוער המשתתפים במסעות היא לנסות ולהימנע מהאתגר העומד בפניהם. תת-התמה שעסקה במסע ככזה שאינו מאפשר לברוח מהתמודדות עם הקושי עולה בקנה אחד עם הגישה הטיפולית המנסה לייצר חשיפה (exposure) לחוויות המעוררות את המבנה המנטאלי הבעייתי, ובכך לספק התנסויות היכולות לשנותו. תת-תמה זו חזרה על עצמה בקרב מספר רב של מרואיינים, ונראה שהדבר נובע מריבוי האלמנטים במסע שמאפשרים להתגבר על דפוסי הימנעות (כפי שפורט בתמה שעסקה בהכרח להתמודד בפרק הממצאים). השילוב בין ההזדמנות להתגבר על הימנעויות המסופקת במהלך המסע, לבין תהליכי העיבוד של דפוסי פרשנות קוגניטיבית ותגובות רגשיות, עולה בקנה אחד עם היעד הטיפולי שהוצג בסעיף זה.

על אף ההיבט של ההכרח להתמודד, נראה שהמרואיינים לא חוו את ההתמודדות עם האתגרים ככזו הנובעת מכפייה חיצונית. תת-התמה, שעסקה במסע כמרחב של אי-ודאות המאפשר בחירה, מדגימה את האפקט הכפול שנוצר במסע: מצד אחד הכרח להתמודד, ומצד שני תחושה של בחירה ושל התמודדות הנובעת מתוך כוחות פנימיים. שילוב זה מאפשר לנטרל את ייחוס ההצלחה בהתמודדות לגורמים חיצוניים, כגון ייחוס ההצלחה לצוות שהתעקש על ההתמודדות או לקבוצה שעזרה ברגעי הקושי. ניתן לזהות אלמנט זה של הכרח לצד תחושת בחירה עם נטרול של התנהגויות ביטחון הפוגמות באפשרות לנצל את ההתנסות החדשה לטובת שינוי המבנים המנטאליים.

נראה שהיכולת לאזן במהלך המסע בין "דחיפת" המשתתפים קדימה לעבר התמודדות מחד, ובין שמירה על תחושת מרחב בחירה וחופש לקבל החלטות מאידך, חיונית לתהליך המיטיב שמתרחש במהלך המסע. איזון זה בא לידי ביטוי גם באופן בו חלק מהמרואיינים הבינו את עבודת הצוות במסע, כפי שהדבר הוצג בווריאציה "הכרח להתמודד הנובע מהתעקשות הצוות". בווריאציה זו, הצוות הוצג כגורם שמציב גבולות ואינו מוותר למשתתפים על התמודדות עם אתגרים מצד אחד, ועושה זאת בצורה השומרת על מרחב התנהלות המאפשר לחניכים לבחור את האופן שבו הם מתמודדים, מצד שני; או, כפי שמתח זה נוסח בפרק הממצאים: "חופש בין גבולות".

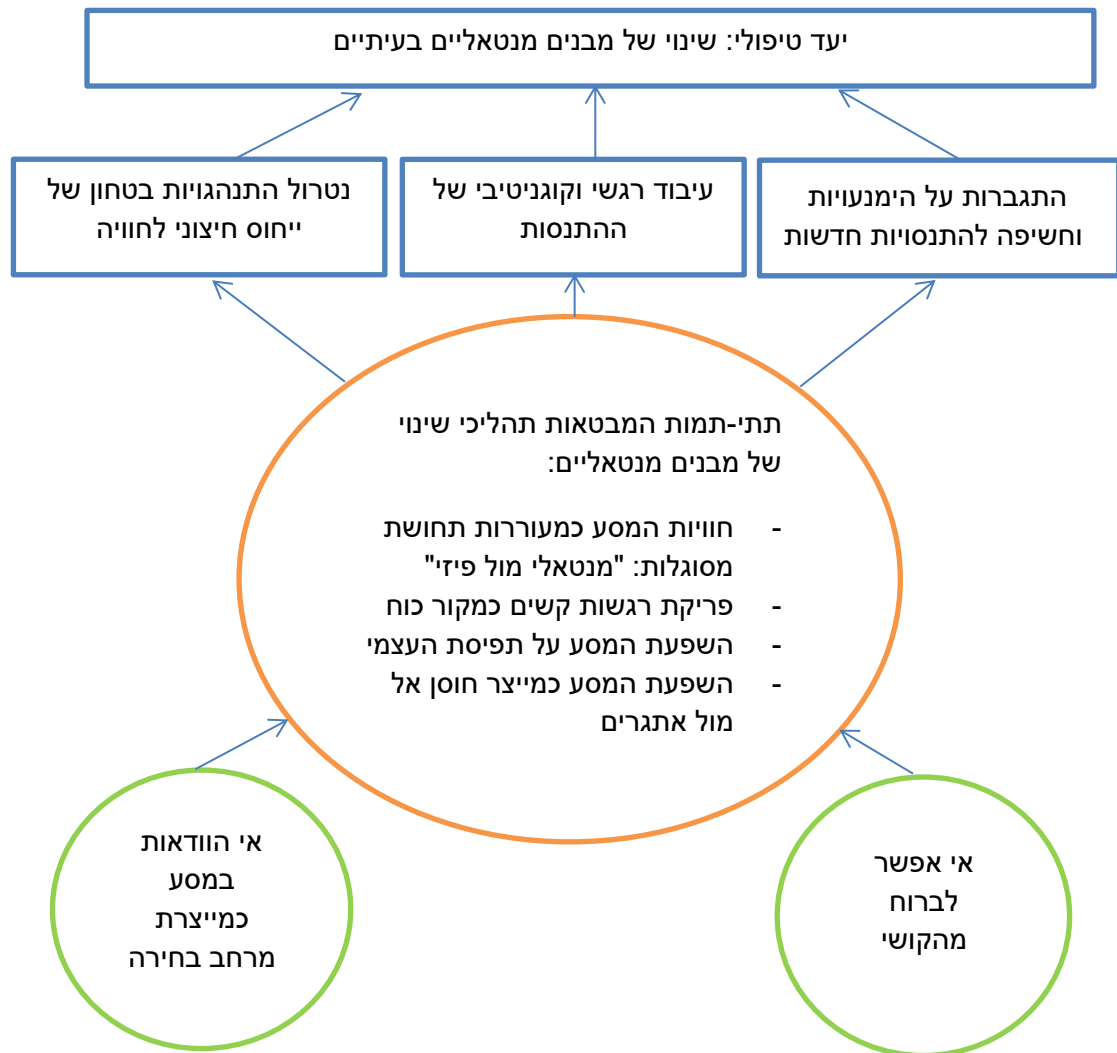
אצל חלק מהמרואיינים, ניכר כי תהליך שינוי המבנים המנטאליים חלחל גם להמשך חייהם: עבור מרואיינים אלה, תהליך זה הוסיף לבוא לידי ביטוי בהמשך החיים, באופן שבו הם תופסים את עצמם ובהליכי התמודדות נוספים שחוו לאחר המסע. דוגמה לכך היא תת-התמה "השפעת

המסע על התמודדויות עם קשיים ואתגרים", ובעיקר הווריאציות "השפעת המסע על תפיסת העצמי" ו"השפעת המסע כמייצר תחושת חוסן אל מול אתגרים". בשתי ווריאציות אלה, המרואיינים העידו כי המסע שינה את האופן שבו הם מעריכים את עצמם ואת יכולותיהם, את הצורה שבה הם מגיבים לרגשות שמתעוררים בהם נוכח אתגרים בחיים, ואת האופן שבו הם נענים לאתגרים אלה ובוחרים לפעול מולם. כלומר, במקרים אלה ניכר כי המסע אכן שינה מבנים מנטאליים הקושרים בין הערכה עצמית, תחושת מסוגלות, רגשות שליליים ודפוסי בחירה ופעולה בעולם.

לאור גוף הידע המחקרי שנצבר על הקשר בין מבנים מנטאליים של תחושת מסוגלות, מוקד שליטה והערכה עצמית, לבין מאפייני של נוער בסיכון, ניכרת חשיבותו הרבה של יעד טיפולי זה בעבודה עם נוער בסיכון. מחקרים מצאו קשר בין חיובי בין משתנים אלה ליכולת ההסתגלות של בני הנוער לסביבה הלימודית והחברתית (Lipschitz-Elhawi & Itzhaky, 2005). כמו כן מחקרים העוסקים בתכניות התערבות לנוער בסיכון מדגישים את החשיבות של שיפור משתנים אלה על מנת לסייע לבני הנוער (רומי & כהן, 2007), (כהן & בוכבינדר, 2005).

תרשים 2 מסכם את התמות שמדגימות כיצד היעד הטיפולי של שינוי מבנים מנטאליים בעיתיים (מסגרת כחולה), בא לידי ביטוי במסע. התרשים מבחין בין התמות העוסקות בתנאי המסע המאפשרים את קיומם של התהליכים הטיפוליים (עיגולים בצבע ירוק) לבין התמות המבטאות את היעד הטיפולי עצמו (עיגול בצבע כתום).

תרשים 2: תמות המבטאות יעד טיפולי של שינוי מבניים מנטאליים בעיתיים



4.1.3 המסע כמקדם יכולת להיות בקשרים מיטיבים

יעד טיפולי נוסף, המקובל בהתערבויות טיפוליות שונות, הוא עזרה למטופל בשיפור יכולתו לקיים קשרים בינאישיים מיטיבים. בבסיס יעד זה מצויה ההנחה שבריאותו הנפשית של האדם מושתתת בין השאר על יכולתו לקיים קשרים בינאישיים ואינטימיים, אשר מהם הוא שואב תחושת ביטחון, תחושת שייכות ותמיכה. תחושות אלה חיוניות לאדם על מנת שיוכל להביא את עצמו לידי ביטוי בעולם ועל מנת שיכול לפעול באופן יעיל בספירה החברתית. תפיסות טיפוליות רבות גורסות כי קושי בביסוס קשרים בינאישיים מיטיבים נובע מדפוסי התקשרות בעייתיים. לרוב, דפוסים אלה הם תולדה של אינטראקציות בינאישיות ראשוניות שאופיינו בכשל לזהות את צרכיו של התינוק ולתת להם מקום בתוך מערכת היחסים.

אינטראקציות אלה מופנמות לתוך עולמו הנפשי של האדם ומתגבשות בתוך עולם אלה כדפוס התקשרות בעייתיים (Bowlby, 1969).

על מנת להשיג את היעד הטיפולי של שינוי מיטיב ביכולת קיום הקשרים, המטפל שואף להקנות לאדם התנסות בקשר שונה מזה שהוא מכיר ומשחזר. קשר שונה זה יאפשר למטופל להביא לידי ביטוי את עולמו הפנימי, את רגשותיו ואת צרכיו בלי שיחשוש שמא חשיפה זו תהיה בעוכריו, וללא צורך להתאים את עצמו לדרישות חד-צדדיות העולות כלפיו מתוך הקשר.

צדו השני והמשלים של יעד טיפולי זה הוא השאיפה לעזור לאדם לפתח מודעות לאופן שבו הוא משליך את דפוס היחסים הפנימי שלו אל תוך האינטראקציה המתרחשת בקשר, ויכולת להבין את עולמו הפנימי של האדם העומד מולו - קרי יכולת לאמפתיה, ההכרחית לקיום קשר בריא. כלומר היעד הטיפולי הוא כפול: לאפשר חוויה חלופית של היות בקשר שבו המטופל מתקבל כמו שהוא, ולהרחיב את המודעות המטופל לאופן שבו הוא מפרש קשרים ופועל בתוכם, ואת יכולתו להבין את האדם שניצב מולו.

מספר תת-תמות שעלו מדברי המרואיינים ממחישות כיצד יעד טיפולי זה בא לידי ביטוי במהלך המסע. בתוך התמה שעסקה בחוויות של אותנטיות, רלוונטיות במיוחד תת-התמה שעסקה בחוויות של קרבה וקבלה. בתת-תמה זו תיארו המשתתפים כיצד המסע אפשר להם לחוש שייכות לקבוצת המשתתפים במסע. תחושת שייכות זו אופיינה בקרבה וביכולת שיתוף וחשיפה שהיו חריגות ביחס לדפוסים היומיומיים הרגילים – כפי שצוין בווריאציה "שיתוף ורבאלי". בנוסף, תחושת השייכות התאפיינה גם בתחושה שהקבוצה מקבלת את חבריה כמו שהם, פתוחה ומעוניינת לשמוע את החוויה האישית של חבריה, וקשובה לצרכים ולקשיים שלהם. על כן, ניתן לומר שתת-תמה זו - "קרבה וקבלה" - מבטאת התרחשות הדומה ליעד הטיפולי העוסק בקשרים אישיים, ובפרט לאספקט הנוגע במתן הזדמנות לאדם לחוות אפשרות של היות בקשר המספק עבורו מרחב בטוח לביטוי החוויה הפנימית שלו.

יש להניח שהתנסות בקשר מסוג זה שונה מההתנסויות השגרתיות המאפיינות את מרבית משתתפי המסע ואשר נגזרות מדפוס התקשרות האופייניים להם (Maier, 1994). הנחה זו מקבלת חיזוק בתת-התמה שעסקה בהורדת מסכות כיכולת לתת ביטוי לחולשה ולהיעזר בזולת. תת-תמה זו עלתה מתוך דברי המרואיינים שכללו תיאורים של המסע כהזדמנות לחשוף אספקטים בעצמם אשר ביום יום היו נרתעים מלחשפם. כלומר גם בתת-תמה זו ישנו תיאור של התנסות בקשר בטוח המאפשר ביטוי אישי – במקרה זה, הבעת נזקקות, אשר מאפשרת גם להשתמש בקשר על מנת להיעזר בזולת.

תת-התמה שעסקה בחוויות המסע כהזדמנות לגילוי עצמי כללה גם ווריאציה של "פתיחות לזווית ראייה חיצונית". בווריאציה זו תיארו המרואיינים אינטראקציות שאפשרו להם ללמוד על עצמם כתוצאה משיקופים שקבלו מסביבתם. כלומר ווריאציה זו מתארת התנסויות בקשרים שאפשרו למשתתפים להרחיב את המודעות לעצמם בתוך הקשר, וללמוד כיצד הם נחווים על ידי האחרים ומהי תרומתם למערכת היחסים. על כך ניתן להוסיף את הווריאציה בתוך תת-התמה: "מקורות הכוח להתמודדות", שעסקה בקבוצה כמקור כוח. אחד ההיבטים שתוארו בווריאציה זו היא היכולת להבין את הקושי של האחר ולשאוב כוח מן ההתגייסות לעזרתו: כלומר, יכולת של האדם לחרוג מהקושי ומהצרכים האישיים ולהיענות בצורה אמפתית לצורך של האדם שעומד מולו. ווריאציות אלה מתקשרות לשאיפה הטיפולית לסייע לאדם בהרחבת מודעותו לחלקו בקשר באינטראקציה הבינאישית, להבין את האחר ולפתח אמפתיה כלפיו.

מספר תת-תמות שעסקו במאפייני המסע התייחסו להשפעתו על חווית הקשר בין המשתתפים. כך לדוגמה בתת-התמה שעסקה בהיעדר טכנולוגיה (ובפרט, בהיעדר טלפונים ניידים), תיארו המרואיינים כיצד אלמנט זה של המסע אפשר מפגש בינאישני שחסר להם בחיי היום יום. ניכר שמאפיין זה קידם את תהליכי הקרבה והשיתוף שתוארו כמשמעותיים במסע. כמו כן, תת-התמה שעסקה בהכרח להתמודד כמאפיין של המסע כללה בתוכה התמודדות עם סיטואציות של קושי בינאישני. סביר להניח שאי-היכולת לברוח מאינטראקציות המעוררות קושי, וההכרח לעבדן, הם גורם מרכזי בתוך מכלול הגורמים שאפשרו למשתתפים להרחיב את מודעותם לתרומה שלהם למערכות יחסים.

לבסוף, תת-התמה שעסקה בערעור הצרכים הראשוניים הסבירה אף היא את הדומיננטיות של מערכות היחסים במסע. בתת-התמה הזו, המשתתפים דיברו על כך שהעיסוק בסיפוק הצרכים הראשוניים הבסיסיים, כמו ההתנהלות סביב המזון, מציאת מחסה ללילה וכדומה, היווה זרז להעצמת ההתנהלות הבינאישית - אם בכיוון של הצפת קונפליקטים ומתחים, ואם בכיוון של חיזוק שיתוף הפעולה והעצמת תחושת הקרבה. כך או כך, אלמנט זה של המסע תרם, לפי דברי המרואיינים, לקידום מערכות היחסים לחזית ההתרחשות במסע.

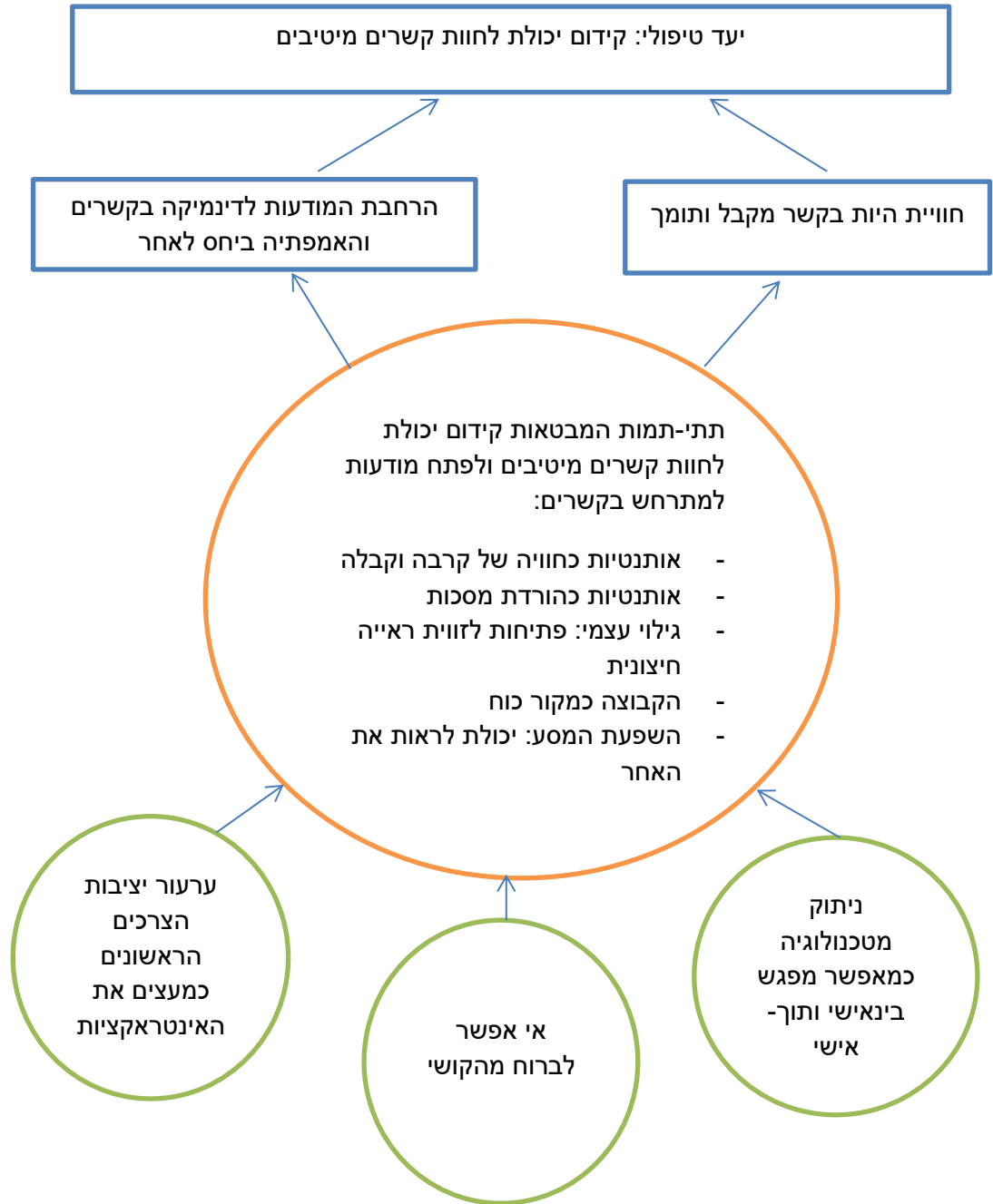
צורה נוספת שבה ניתן לראות את ביטויו של יעד טיפולי זה במסע מצויה בתת-תמות שעסקו בהשפעת המסע על המשך חייהם של המשתתפים. תת-התמה שכונתה "יכולת לראות את האחר" עסקה בהשפעה של המסע על האופן בו המשתתפים הבינו אחרים לאחר המסע. חלק מהמרואיינים ספרו שהמסע סייע להם לפתח אמפתיה שבאה לידי ביטוי בכך שיכלו להשהות תגובות שיפוטיות או מתגוננות אל מול אחרים, ולהבין שיתכן כי אחרים אלה פועלים מתוך קושי ולא מתוך כוונה לפגוע או לתקוף. כמו כן, בתת-התמה "השפעת המסע על קשרים" מרואיינים

רבים דברו על כך שהמסע חיזק את תחושת השייכות שלהם לקבוצת החברים שיצאה למסע, ואף שיפר מערכות יחסים אישיות שלפני כן היו מאופיינות בקונפליקטים או בריחוק.

תכניות התערבות רבות לנוער בסיכון מדגישות את הצורך לעבוד על מרכיב הקשר הבינאישי ועל דפוסי ההתקשרות של בני הנוער כיעד טיפולי ראשון במעלה (חימי, 2015). הדגש על חשיבות הקשר נובע מן ההנחה שמרבית מבני הנוער המצויים בסיכון פיתחו דפוסי התקשרות בעייתיים המקרינים באופן שלילי על אפשרותם להתפתח באופן מיטבי, והעלולים לגרום לתחושות ניכור וניתוק, ולפיתוח דפוסי התנהגות והתמודדות פוגעניים. החשיבות הרבה של יעד טיפולי זה בעבודה עם נוער בסיכון מחזקת את הפוטנציאל המיטיב של המסע לבני הנוער.

תרשים 3 מסכם את התמות שמדגימות כיצד היעד הטיפולי של קידום יכולת לחוות קשרים מיטיבים (מסגרת כחולה), בא לידי ביטוי במסע. התרשים מבחין בין התמות העוסקות בתנאי המסע המאפשרים את קיומם של התהליכים הטיפוליים (עיגולים בצבע ירוק) לבין התמות המבטאות את היעד הטיפולי עצמו (עיגול בצבע כתום).

תרשים 3: תמות המבטאות יעד טיפולי של קידום יכולת לחוות קשרים מיטיבים



לסיכום, לאור הממצאים ניכר שהמסע יכול להיטיב עם משתתפיו על ידי כך שהוא: (א) מסייע להם לבוא במגע עם עולמם הפנימי ולפעול לאורו; (ב) מאפשר להם לשנות מבנים מנטאליים בעייתיים על ידי התנסויות חדשות המקדמות תהליכי למידה ושינוי; ו-(ג) מאפשר להם לחוות מערכות יחסים וקשרים בצורה המחזקת את תחושת השייכות, מרחיבה את המודעות למתרחש בתוך הקשר, ומחזקת את היכולת האמפתית. לכן, ניתן לומר שלמסע ישנו פוטנציאל להוות חוויה

טיפולית מיטיבה, ולסייע רבות לבני הנוער המשתתפים בו – בני נוער, שחלקם הגדול נזקק לעזרה ותמיכה סביב אותם בעיות וקשיים שהמסע עשוי להפחיתם ולסייע בהתמודדות עמם. עם זאת, בדומה לתהליכים טיפוליים אחרים, מידת המימוש של הפוטנציאל הטיפולי משתנה רבות ממשותף אחד למשנהו. יש להניח כי כמו בכל סוג של התערבות טיפולית, גם במסעות נבחין בהבדלים בין מידת ההצלחה והתועלת המופקות על ידי מטופלים שונים: סביר כי חלק מהמשתתפים יפיקו רבות מהפוטנציאל הטמון במסע וחלקם ייעזרו באספקטים בודדים של המסע; ואף ייתכן שחלקם לא יחוו את המסע כחוויה שהיטיבה עמם באופן משמעותי. ואכן, ניתן היה להבחין בשונות בדברי המרואיינים באופן שבו התמות השונות ייצגו את חווית המסע שלהם. מחקר עתידי יכול לנסות לזהות קשרים בין מאפיינים אישיותיים של משתתפי המסע לבין האופן שבו הם מצליחים להפיק תועלת מהפוטנציאל הטמון במסע. בסיכום חלק זה בדיון יש לציין כי ניכר שהמסע אינו מממש יעדים טיפוליים אחרים. אחד היעדים הטיפוליים שהוזכרו בסקירת הספרות הוא עיסוק במבני עומק נפשיים של קונפליקטים לא מודעים. יעד זה מתבסס על ההנחה שקונפליקטים כאלה מעוררים חרדה ומייצרים מעמסה נפשית כבדה על האדם, ושניתן לעבדם ולהיטיב עם המטופל באמצעות זיהוי המתח שמייצר הקונפליקט במסגרת היחסים הטיפוליים המתפתחים בין המטפל והמטופל. המסע אינו מכוון לעיסוק ביעד זה, משום שהוא ממוקד בחוויה התנסותית עצמאית, ועל פי רוב הקשר עם הצוות הטיפולי מצוי ברקע ההתרחשות. בהתאם, יעד טיפולי זה לא זכה להד בתמות שהוצגו בפרק הממצאים.

יעד טיפולי נוסף שאינו בא לידי ביטוי באופן דומיננטי במסע הוא שיפור יכולת המנטאליזציה של המטופלים, קרי היכולת לקיים רפלקציה על העולם הפנימי ולהמשיגו (יעד טיפולי האופייני למקרים של מטופלים הסובלים מטראומה ומסומטיזציה). אמנם יעד זה אינו בא לידי ביטוי באופן מובהק במסע, אך איכויות של רפלקציה ותהליכי ייצוג מנטאליים כגון היכולת לאמפתיה וביטוי החוויה הפנימית בהחלט באו לידי בחלק מהתמות.

4.2 תרומת המחקר

ניתן לחלק את תרומת המחקר לשני חלקים: תרומה לתחום הידע התיאורטי העוסק במסעות טיפוליים לנוער בסיכון; ותרומה לשדה המעשי, קרי המלצות מעשיות שניתן לגזור ממחקר זה.

4.2.1 תרומת המחקר לתיאוריה

ישנם שני תחומים מרכזיים שבהם המחקר הנוכחי תורם לידע התיאורטי הקיים בנושא של מסעות לנוער בסיכון. התחום הראשון הוא הרחבת ההבנה של תופעת המסעות מתוך

הפרספקטיבה של בני הנוער המשתתפים במסעות אלה; והתחום השני הוא זיהוי היעדים הטיפוליים שבכוחו של המסע למשש, וניסוח המאפיינים במסע המקדמים את השגת יעדים אלה. אתחיל בתחום הראשון. עד כה, מרבית המחקרים שעסקו במסעות טיפוליים לבני נוער נשאו אופי כמותני ומדדו משתנים שנקבעו מראש כרלוונטיים להתרחשות במסע. תרומתו של המחקר האיכותני נעוצה בכך שהוא פותח פתח להבנת תופעת המסעות מתוך נקודת המבט הפנימית של בני הנוער המשתתפים בו. בכך המחקר מעשיר את ההבנה לגבי המסעות ואופני השפעתם על בני הנוער ומאפשר לזהות משמעויות שונות של החוויה "שהולכות לאיבוד" במחקר הכמותני (כהן י', 1998). כך לדוגמה בתמה שעסקה במתן משמעות לחוויית המסע נמצאו ווריאציות המתארות את המסע כהתרחשות המאפשרת לבני הנוער לבוא במגע עם החוויה הפנימית שלהם ולתווך אותה החוצה לסביבה שלהם. אלמנט זה של חוויית המסע כמעט ולא בא לידי ביטוי במחקרים הכמותניים שהתמקדו בעיקר במשתנים של תחושת מסוגלות ודימוי עצמי.

בחוו"ל נערך מספר קטן של מחקרים איכותניים, אשר נצמדו לנקודת המבט של בני הנוער המשתתפים במסעות (Davis-Berman & Berman, 2012) (Russell, 2000) (Russell, 2005), בכך המחקר מצטרף לגוף ידע זה שנצבר, מתכתב אתו ומוסיף עליו כפי שיפורט מיד. בארץ לא נערכו מחקרים איכותניים אשר נצמדו לנקודת המבט של בני הנוער המשתתפים במסעות: נערך בתחום זה רק מחקר איכותני אחד, וזה התרכז בנקודת המבט של אנשי הצוות במסעות (האס, 2016). על כן, בכך שמחקר זה מביא את נקודת המבט של בני הנוער, הוא מחדש ומוסיף על הידע הקיים בתחום בארץ.

בתחום השני, מחקר זה תורם לידע התיאורטי בזיהוי האופנים שבהם המסע משפיע לטובה על משתתפיו, ובניסוח האלמנטים במסע המקדמים השפעות כאלה. מממצאי המחקר הנוכחי מקבלים חיזוק לאור ממצאים דומים שעלו במחקרים האיכותניים המעטים שנעשו בחוו"ל. ראסל זיהה שלושה גורמים משמעותיים המקדמים שינוי מיטיב במסע: (א) חווית השהייה בטבע, (ב) עמדת שאינה מתעמתת מצד הצוות, ו-(ג) מרחב המאפשר רפלקציה (Russell, 2000). גם במחקרו של ברמן, השהייה בטבע נמצאה כגורם משמעותי המקדם שינוי מיטיב. ברמן איתר גם את חוויית הקשרים הבינאישיים בקבוצה כגורם שכזה, אם כי הוא מסתייג מעט מממצא זה (Davis-Berman & Berman, 2012). ממצאים אלה מחזקים את ממצאי המחקר הנוכחי, שזיהה גם הוא את חוויית הטבע, המגע עם החוויה הפנימית (אשר הרפלקציה מהווה אלמנט משמעותי בתוכו), את עמדת הצוות כמאפשרת חופש התמודדות, ואת חוויית הקשר עם הזולת במסע כגורמים המקדמים שינוי מיטיב. מעבר לגורמים שזוהו במחקרים המקבילים מחוו"ל, המחקר הנוכחי זיהה

גורם נוסף המקדם תהליכים מיטיבים בקרב משתתפי המסע: ההכרח להתמודד, המוביל תכופות להתגברות על דפוסי הימנעות.

ראסל זיהה גם שלושה מוקדי השפעה של המסע: (א) שיפור יחסים עם ההורים, (ב) שינוי דפוסי התנהגות בעייתיים (בדגש על שימוש באלכוהול וסמים), ו-(ג) שיפור ברמת המוטיבציה להשקיע בלימודים (Russell, 2000). מוקדים אלה זכו להד בחלק מהקטעים שנידונו במסגרת ניתוח תמת השפעת המסע. אמנם, במחקר זה לא דובר על האופן שבו המסע עשוי להשפיע על דפוסי היחסים עם ההורים; ואולם, המחקר עסק בהשפעה על מערכות יחסים קרובות אחרות, והדגיש את השפעתו החיובית על היכולת האמפתית. באופן דומה, אמנם המחקר הנוכחי לא עסק ישירות בהשפעת המסע על דפוסים של צריכת סמים ואלכוהול; ועם זאת, הוא התייחס לשינויים חיוביים שהמסע עשוי לחולל בדפוסי התמודדות עם קשיים וביכולת לווסת רגשות ולבטא אותם.

כזכור, התמה "נוכחות המסע בהמשך החיים" עסקה גם בהשפעת המסע על התמודדות עם אתגרים וקשיים, וכללה בין השאר דוגמאות של בחירות הנוגעות להשקעה בתחום הלימודי; ובאופן כללי יותר, היא התייחסה לחיזוק התחושה של היכולת לפעול לאור מוטיבציה פנימית ולהתגבר על הקשיים הניצבים בדרך, בעקבות ההשתתפות במסע. בכל אלה, המחקר הנוכחי מתקשר לממצאיו של ראסל. המחקר אף מוסיף על האמור, בכך שהוא זיהה שגם כאשר בני הנוער לא מדווחים על השפעה ישירה בצורת שינוי, הוא נוכח בחייהם כזיכרון של חוויה משמעותית וחיובית. המחקר אף זיהה שלוש צורות של ביטויים לכך שהמסע נשמר בחייהם של המשתתפים כחוויה חיובית המלווה אותם בהמשך חייהם (כפי שתואר בתת-התמה שעסקה בנוכחות המסע כחוויה מחזקת).

בנוסף לחיזוק הממצאים הקיימים במחקר האיכותני בתחום ואף להרחבתם, מחקר זה תורם לידע התיאורטי בכך שהוא מנתח את הקשרים בין מאפייני המסע מצד אחד, לבין השפעותיו על משתתפיו מצד שני. קשרים אלה נותחו באמצעות המודלים שהוצגו בסעיף הקודם, ואשר קשרו בין היעד הטיפולי לבין תתי-התמות והווריאציות שעלו מדברי המרואיינים.

בנוסף על כך, מחקר זה מנסח את התהליכים שמתקיימים בקרב משתתפי המסעות במונחים של יעדים המוכרים ומקובלים בשיח הפסיכותרפיסטי. בכך המחקר מסייע בביסוס הטענה שלמסעות אלה איכות טיפולית.

לבסוף, על ידי זיהוי המוקדים בהם המסע יכול להשפיע לטובה על משתתפיו, הוא יכול להכווין את המחקר העתידי בתחום ואף לסייע לדייק ולשפר את הפרקטיקה של עבודת המסעות. אדון בנושאים אלה בסעיפים הבאים.

4.2.2 תרומת המחקר לשדה המעשי

מחקר זה זיהה שלושה מוקדים של תהליכים טיפוליים מיטיבים שעשויים להתקיים במסע. בסעיף זה אציין כל אחד ממוקדים אלה, ואציע נגזרות מעשיות העולות מאיתורו.

קידום המגע של האדם עם חווייתו הפנימית: כאמור, מן המחקר עולה כי אחד התהליכים המשמעותיים שמתרחשים במסע הוא קידום היכולת של האדם לבוא במגע עם חווייתו הפנימית, בין היתר דרך לימוד על עצמו ופיתוח יכולת להכיל רגשות שליליים ולבטא אותם. ההמלצה העולה מן המחקר היא אפוא לחזק את האלמנטים במסע המקדמים תהליך זה.

ניתן לזהות מספר אלמנטים במסע המקדמים תהליך זה. האלמנט הראשון הוא היכולת להוריד את המסכות. יכולת זו מתחזקת בזכות השילוב בין העומס, שנוצר כתוצאה מהאתגר והקושי, לבין תחושות של שייכות לקבוצה ושוויוניות בתוכה, המערערות את מבני הכוח הקיימים בסביבה הרגילה ומחלישות את הצורך בתדמית חזקה ("מסכה").

מכאן עולה כי רצוי להשתמש במוטיבים המקדמים שוויון בין חברי הקבוצה, כגון מתן ציוד זהה לחברי הקבוצה וצמצום נוכחות של סמלי כוח ומעמד כגון מכשירים אלקטרוניים ומותגים. לרוב, תהליך זה מתבצע באופן "טבעי" כתוצאה מתנאי המסע, שאינם מאפשרים לסחוב ציוד עודף או לדאוג באופן מתמשך למראה החיצוני. בנוסף, מן האמור עולה כי חשוב לשמר את אלמנט הקושי והאתגר במסע.

בנוסף, על מנת לקדם תהליכים של "גילוי עצמי", מומלץ לעגן בתוכנית המסע חוויות המייצרות התבוננות פנימית באופן יזום וספונטני כאחד. ב"יזום" הכוונה היא לפעילויות כגון שהיית בדד (לינה או הליכה עצמיות), המעניקה למשתתף במסע זמן פנוי שניתן לנצל לחשיבה ולהתבוננות עצמית. בשל העובדה שחלק נכבד מחוויות ההתבוננות הפנימית שתוארו בראיונות התרחשו לאחר התגברות על קשיים והצלחה, נראה שרצוי לנצל נקודות שיא במסע, כגון התגברות על מכשולים והימצאות בנקודות נוף בולטות, לשהייה והתבוננות פנימית. בנוסף, על מנת לסייע בתהליך "מתן המילים" לחוויה הפנימית מומלץ לבצע עיבודים המכוונים את הקשב של האדם לזיהוי ההתרחשות הפנימית שלו – רגשות, מחשבות, ותחושות פיזיות, ולסייע לו לבטא אותן במילים או בסמלים המייצגים את ההתרחשות.

שינוי מבנים מנטאליים: כאמור, מן המחקר עולה כי מבנה המסע מאפשר למידה התנסותית שבכוחה לשנות מבנים מנטליים של הערכה עצמית, ולחולל שינוי בתחושות המסוגלות העצמית והדימוי העצמי. הישענות על מודלים קוגניטיביים-התנהגותיים עשויה לסייע במיצוע הפוטנציאל הטמון בתהליך זה. בהקשר זה, נראה כי מודל בעל רלוונטיות רבה במיוחד הוא זה הנשען על זיהוי הפער שבין הציפיות המקדימות לבין התוצאות של הצלחה בתהליך ההתמודדות (Craske, 2014).

כדי לקדם את זיהוי הפער האמור, נראה שרצוי לשלב במסעות שיחות העוסקות בעיבוד של הציפיות המקדימות ושל דפוסי החשיבה המלווים אותן, ושיחות המוקדשות לעיבוד של חווית ההצלחה והצבתה כנגד הציפיות המקדימות. שיחות כאלה עשויות להעצים את תהליך הלמידה ואת שינוי המבנים המנטאליים הבעייתיים.

התנסות בחוויית קשר מיטיבה: מן המחקר עולה כי חווית קשר מיטיבה במסע נובעת מכמה גורמים החוברים יחדיו: אווירת אמון וקרבה הנוצרת בתוך קבוצת המשתתפים; הזדמנויות של המשתתף לקבל שיקוף מחבריו על האופן שבו הם חווים אותו; וקבלת פידבק אמפתי המקנה למשתתף תחושה שמבינים את שעובר עליו ומבחינים במאמציו. נראה כי תחושת האמון והקרבה בין חברי הקבוצה ניתנת לחיזוק בכמה דרכים:

(א) שילוב פעילויות המקדמות תהליכים אלו, כמו למשל משימות הדורשות שיתוף פעולה וקבלת עזרה מחברי הקבוצה.

(ב) עידוד וקידום של שיח פתוח ואמפתי בין המשתתפים. בפרט, רצוי לעודד את חברי הקבוצה להזמין פידבק מהחברים שלהם ולשמוע כיצד הם חווים אותם. ניתן לשלב גם כלים של עיבוד המעודדים את האדם להיכנס לנעליו של האחר ולנסות להבין את הסיבות להתנהגות חברי הקבוצה ולאופן בו הם מגיבים אליו.

(ג) פינוי "מרחב" להתרחשות קבוצתית שאינה מאופיינת באתגר ובעומס פיזי ורגשי – מרחב, העשוי לאפשר העמקה של התהליכים האמורים באופן "טבעי". כפי שעלה מדברי המרואיינים עצמם, זמן הליכה משותף או שהייה משותפת בערב סביב המדורה ללא נוכחות של הצוות וללא התרחשות מובנית מספקים את המסגרת הנחוצה להתרחשות מסוג אחרון זה.

(ד) מתן פידבק אותנטי לקבוצה ולפרטים מצד חברי הצוות, על האופן בו הם חווים את המשתתפים ואת התמודדותם עם אתגרי המסע, ועל הרגשות שהמשתתפים מעוררים בהם. שיתוף אותנטי מצד הצוות נחוה כגורם משמעותי בקרב המרואיינים, ומחזק את תחושת הקשר המיטיב בין המשתתפים לצוות.

המסע כסביבה המקדמת אוטונומיה ומוטיבציה פנימית: אחת מהשפעות המסע שנמצאו במחקר, היא היכולת שלו לקדם תחושה של פעולה מתוך מוטיבציה פנימית, הן במסע עצמו, והן לאחריו. מאפיין המסע שנמצא כמעודד חוויה זו של פעולה מתוך מוטיבציה פנימית הוא התחושה שהמסע מאפשר אוטונומיה למשתתפים בו, קרי מרחב בו לבחירות המשתתפים יש השפעה אמיתית על התנהלות המסע. עם זאת, מידת התמיכה של הסביבה בתחושת האוטונומיה של המשתתפים היא אחד מהמתחים הרגישים והעדינים ביותר במסע: במסע ישנו אלמנט משמעותי של כורח, הבא לידי ביטוי בכך שהמשתתפים חייבים להתמודד עם אתגרי המסע. אלמנט הכורח

יכול להיות חיובי ולסייע בתהליך ההתמודדות, משום שהוא מאפשר להתגבר על תהליכי הימנעות המשמרים דפוסים בעיתיים והמקשים על התרחשות של תהליכי למידה ושינוי. אך חוויית הכורח עלולה גם לפגוע בתחושת האוטונומיה ובעידוד המוטיבציה הפנימית.

על כן, מומלץ שהצוות יהיה מוכוון לנסח את התרחשות המסע מתוך אמפתיה שמכירה בקושי ובתחושות שההכרח בהתמודדות עלול לעורר. התייחסות אמפתית זו, והזמנת המשתתפים לבחור את האופן שבו הם מתמודדים עם הקושי תוך הענקת מרחב וזמן למשתתפים למצוא את דרכם האינדיבידואלית להתמודדות, יכולים לסייע לשמר את תחושת האוטונומיה ואף לחזקה. במהלך הצגת הממצאים גישה זו הומשגה כ"חופש בין גבולות". לאור ממצאי המחקר והדיון התיאורטי מומלץ להנחות את הצוות ליישם גישה זו, ולהציב את אתגרי המסע בצורה אמפתית המכירה בחוויית המשתתף ומשמרת את תחושת האוטונומיה שלו.

4.3 מגבלות המחקר והמלצות למחקרי המשך

למחקר זה מספר מגבלות אותן אפרט כעת:

א. **הטיית דגימה בשל משתנה המוטיבציה** – מטרת שיטת הדגימה שננקטה במחקר זה, דגימה תיאורטית, הינה להצליח לייצג בצורה רחבה כמה שניתן את היקף התופעה ולתת ביטוי לרבדים השונים הכלולים בה (על כן נלקחו בחשבון משתנים של מרחק הזמן מהמסע וחלוקה בין בנים ובנות). בפועל יתכן מאד שהדגימה הנוכחית לא הצליחה לכסות ממדים חשובים בקרב התופעה ובעיקר אלה של המשתתפים שחוו את המסע בצורה אמביוולנטית. לאור העובדה שתהליך המיון של משתתפי המסע מוגבל, ולאור תכניו שכוללים התמודדויות שיכולות לעיתים להיות מאתגרות יתר על המידה, סביר להניח שישנם משתתפים שלא חוו חוויית הצלחה משמעותית או שלחילופין לא הצליחו להפיק ממנו את התועלת המיטיבה שטמונה בפוטנציאל שלו.

על מנת לנסות למזער הטייה זו, של היעדר מרואיינים שחוו חוויה אמביוולנטית במסע, ננקטו צעדים שמטרתם להימנע מבחירת מרואיינים על בסיס מידת השפעת המסע על המשתתפים. עם זאת, ניכר מהראיונות שהרוב המוחלט של המרואיינים חווה את המסע בצורה מיטיבה וניכר שהוא זכור להם כהתרחשות משמעותית. בפעמים שבהם נעשה ניסיון יזום למצוא מרואיינים שהייתה סיבה להניח שחוויית המסע שלהם הייתה אמביוולנטית, נתקלתי בקושי רב לגייסם לראיון ובחוסר מוטיבציה מצדם. יתכן מאד שהצלחה בגיוס מרואיינים מסוג זה הייתה מעשירה את תמונת הממצאים ומסייעת לחדד את הגורמים המאפשרים לממש את הפוטנציאל המיטיב של המסע.

על כן, אחת מההמלצות למחקר המשך היא לנסות לגייס מרואיינים אשר מראש בסיכום המסע ובחוות הדעת של הצוות המקצועי נראה שיסו סיכוי סביר שחויית המסע שלהם הייתה אמביוולנטית. גיוס מספר מספק של מרואיינים מסוג זה יכולה לאפשר תהליך של השוואה ביניהם לבין משתתפים שחוו חוויה מיטיבה.

ב. **ביצוע המחקר בנקודת זמן אחת** – המחקר הנוכחי "פגש" את המרואיינים בנקודת זמן אחת שהיא לאחר פרק זמן משמעותי שעבר מאז השתתפותם במסע. בחירה במתודולוגיה זו נבעה מאילוצים של מגבלת זמן והיקף המחקר. יתכן שאפשרות לפגוש את המרואיינים בנקודות זמן נוספות כגון לפני המסע, במהלכו, ומיד לאחריו תאפשר לקבל תמונה רחבה יותר של תהליך השפעת המסע ואופן התעצבות השפעה זו. יתכן שנקודות זמן נוספות יאפשרו למצוא גם קשרים בין תהליכי הכנה, הגדרת מטרות ותיאום ציפיות, לבין האופן בו המסע נחוה והצורה בה הוא משפיע על משתתפיו.

במחקר שנערך בקרב אנשי צוות שמלווים מסעות מסוג זה נמצא שתהליך ההכנה למסע ותהליך החזרה ממנו לשגרה, ממלאים תפקיד חשוב באופן השפעתו על המשתתפים (האס, 2016). במחקר הנוכחי לא עלתה כמעט אף התייחסות מצד המרואיינים לתהליך ההכנה והחזרה לשגרה, אך יתכן שעובדה זו נובעת מנקודת הזמן בה התבצע הריאיון. זאת משום שלאחר פרק זמן משמעותי החוויה האינטנסיבית של המסע עצמו היא שנשארת במוקד הזיכרון. על כן, כיוון מחקרי מעניין הוא לנסות לראיין את אותם האנשים במספר נקודות זמן.

ג. **מידת הומוגניות קבוצת הדגימה וקבוצת השוואה** - ההנחה התיאורטית המקדימה למחקר זה הייתה שיתכנו הבדלים באופן בו בנים ובנות חווים את המסע ושמרחק הזמן מהחוויה ישפיע על אופן גיבושה בזיכרון וביכולת לזהות את אופני השפעתה. לאור הנחה זו נבנתה קבוצת הדגימה ובהתאם לכך תשומת לב פחותה הוקדשה להבדלים אחרים בין המשתתפים, הבדלים כגון: אורך המסע, מאפייני קבוצת "האס" של המשתתפים (מיקומה ברצף "הסיכון"), והגוף המקצועי שמוציא את המסעות.

בפועל לא נמצאו הבדלים משמעותיים בין קבוצת השוואה במחקר זה (מרחק הזמן, ומגדר המשתתפים). דבר זה הוא ממצא בפני עצמו שכן העובדה שבנים ובנות חווים את המסע באופנים דומים הינה מעניינת ויכולה לערער על הנחות אינטואיטיביות כגון ההנחה שמסע מסוג זה מתאים יותר לקבוצות של בנים בשל מאפייניו הפיסיים. עם זאת היעדר השוני בין קבוצת השוואה מרמז לכך שיתכן שיש לחפש קבוצת השוואה אחרות על מנת להפיק ממצאים משמעותיים שיכולים לעזור לדייק את הבנת התופעה. יתכן שכדאי לבחון אפשרות

במחקרים עתידיים להשוות בין אורכים שונים של מסעות, ובין קבוצות המגיעות ממסגרות שונות על רצף "הסיכון".

ד. **היעדר יכולת מדידה כמותית של משתנים** – המחקר הנוכחי הינו מחקר איכותני על היתרונות והחסרונות הנובעים ממתודולוגיה זו. כוחו של המחקר הוא ביכולת לשפוך אור על החוויה הסובייקטיבית של משתתפי המסע ולדייק את התכנים הספציפיים של אופני השפעת המסע על משתתפיו. עם זאת, אין ביכולתו של המחקר למדוד את מידת ההשפעה ולהשוות אותה לקבוצות ביקורת של בני נוער שאינם משתתפים במסע. מסקנות המחקר העלו משתנים אפשריים למדידה עתידית של אופני השפעת המסע. על כן, מומלץ בעת ביצוע מחקרים עתידיים בעלי אופי כמותני להתמקד במדידה של משתני תוצאה כמו תחושת אותנטיות וקרבה לחוויה הפנימית; שינוי מבנים מנטאליים של דימוי עצמי ומסוגלות; יכולת התמודדות עם חרדות, פחדים ודפוסי הימנעות; וחויית הקשר הקבוצתי והיכולת האמפתית. כמו כן, מומלץ לחקור משתני תהליך כמו תנאים המאפשרים התגברות על הימנעויות; יצירת מרחב המעודד אוטונומיה ובחירה אישית; מקומו של הטבע כמקדם את הקשב של האדם לעצמו; והשפעת הניתוק מטכנולוגיות ואלמנטים נוספים הקשורים לסביבה האורבנית.

ביבליוגרפיה

- Allen-Newman, J., & Fleming, R. R. (2004). Making meaning of adventure: Narrative methods in adventure therapy. In S. Bandoroff, & S. Newes, *Coming of age: The evolving field of adventure therapy* (pp. 90-106). Boulder, CO: Association of experiential education.
- Antonovsky, A. (1987). *Unravling the mystery of health: How People manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *American Psychologist*, 191-215.
- Benjamin, J. (1990). An outline of intersubjectivity: the development of subjectivity . *Psychoanalytic Psychology*, 33-46.
- Berman, D., & Davis-Berman, J. (2008). *The Promise of wilderness therapy*. USA: AEE.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming Qualitative informatio*. London: Sage.
- Caplan, R. (1974). Early forms of camping in American mental hospital. In T. P. Lowery, *Camping therapy: Its uses in psychiatry and rehabilitation* (pp. 8-12). Springfield ; IL: Charles C. Thomas.
- Carlson , E. A. (1998). A Prospective longitudinal study of attachment disorganization/disorientation. *Child Development*, 1107-1128.
- Chalquist, C. (2009). A look at ecopsychology research evidence. *Ecopsychology*, 64-74.
- Clark, J. P., Marmol, L. M., Cooley, R., & Gathercoal, K. (2004). The effects of wilderness therapy on the clinical concerns (on Axis I, II, and IV) of troubled adolescents. *Journal of experiential education*, 213-232.
- Clarke, V. (2008). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative reaserch in psychology*, 77-101.
- Coyne, I. (1997). Samplin in qualitative reaserch. Purposeful and theoretical sampling; merging or clear boundaries? *Journal of advanced nursing*, 623-630.
- Craske, M. G. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 10-23.
- Creswell, J. (1997). *Qualitative Inquiry and reaserch Design*. Newbury Park California: Sage.
- Davis-Berman, J., & Berman, D. (2012). Reflection on a trip: Two decades later. *Journal of experiential education*, 326-340.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000a). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination Theory. *Psychological Inquiry*, 227-268.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000b). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 68-78.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2000). *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks: Sage.
- Dryfoos, J. G. (1997). The prevalence of problem behaviours: Implications for programs. In R. P. Weissberg, T. P. Gullotta, R. L. Hampton, B. a. Ryan, & G. R. Adams, *Healthy children 2010: Enhancing children's wellness* (pp. 17-46). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Ebony, A. R., & Gillespie, J. (2013). Where's the Wilderness in wilderness therapy. *Journal of experiential education*, 218-232.
- Foa, E. (2009). *Effective treatments for PTSD : practice guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*. New York: Guilford Press.
- Freise, G. T., Pittman, J. T., & Hendee, J. C. (1995). *Studies of the use of wilderness for personal growth, therapy, education, and leadership development: an annotation and evaluation*. Moscow, ID: Wilderness research center.
- Freud, A. (1966). *The Ego and the mechanisms of defense*. New York: International Universities Press.
- Freud, S. (1957 [1923]). *The ego and the Id*. London: Hogarth Press.
- Gabbard, G. O. (2004). *Long-Term Psychodynamic Psychotherapy*. Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Gass, M. A., Gillis, H. L., & Russell, K. C. (2012). Nature's role in adventure therapy. In M. A. Gass, H. L. Gillis, & K. C. Russell, *Adventure Therapy: Theory, Research and Practice* (pp. 95-108). New-York: Routledge.
- Gass, M. A., Gillis, H. L., & Russell, K. C. (2012). research and evaluation of adventure therapy. In M. A. Gass, H. L. Gillis, & K. C. Russell, *Adventure Therapy: theory, research and practice* (pp. 281-301). New-York: Routledge.
- Gillen, M. (2003). Pathway to efficacy: Recognizing cognitive behavior therapy as an underlying theory of adventure therapy. *Journal of adventure education and outdoor learning*, 93-102.
- Glenn, H. S., & Nelsen, J. (1988). *Raising self-reliant children in a self-indulgent world: seven building blocks for developing capable young people*. California: Rocklin.
- Gordon, E., & Yowell, C. (1994). Cultural dissonance as a risk factor in the development of student. In R. Rossi, *Schools and students at risk* (pp. 51-69). New-York: Teachers college press.
- Hans, T. A. (2000). A Meta-analysis of the effects of adventure programming on locus of control. *Journal of contemporary psychotherapy*, 33-60.

- Hartig, T., & Evans, G. (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and Behavior*, 3-26.
- Hoag, M. J., Massey, K. E., & Roberts, S. D. (2014). Dissecting the wilderness therapy client: examining clinical trends, findings and patterns. *Journal of experiential education*, 382-396.
- Jordan, M. (2015). *Nature and Therapy: understanding counseling and psychotherapy in outdoor spaces*. London: Routledge.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *Experience of nature*. New-York: Cambridge University Press.
- Kaplan, S., & Berman, M. G. (2010). Directed attention as a common resource for executive functioning and self-regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 43-57.
- Klein, M. (2002 [1938]). *Love, Guilt and reparation: and other works*. New York: Simon and Schuster.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: a systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. London: Hogarth Press.
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?* Chicago: The University of Chicago Press.
- Kronick, R. F. (1997). *At-Risk youth: theory, practice, Reform*. New-York: Garland.
- Le Bon, G. (1952 [1895]). *The crowd : a study of the popular mind*. London: E. Benn.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (2000). Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluence. In Y. S. Lincoln, & N. K. Denzin, *Handbook of qualitative research* (pp. 163-188). Thousand Oaks: Sage.
- Lipschitz-Elhawi, R., & Itzhaky, H. (2005). Social support, Mastery, Self-esteem and individual adjustment among at-risk youth. *Child and Youth care forum*, 329-346.
- Louv, R. (2006). *The last child in the woods: Saving our kids from nature deficit disorder*. Chappel Hill, NC: Algonquin Books.
- Mahler, M. S. (1975). *The psychological birth of the human infant: symbiosis and individuation*. New York: Basic Books.
- Maier, H. W. (1994). Attachment development is "in". *Journal of Child and Youth Care*, 35-51.
- Mandell, B., & Schram, B. (1985). *Human services: Introduction and intervention*. New-York: Mcmillan.
- Maslow, A. (1962). *Toward a psychology of being*. New-York: Van Nostrand.
- Miller, A. (1981). *The drama of the gifted child*. New York: Basic Books.

- Miner, J., & Boldt, J. (1981). *Outward bound USA: Learning through experience in adventure-based education*. New-Yor: William Morrow & co.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and and evaluation methods* . THoasands oak, CA: Sage.
- Rescorla, R. A., & Wagner, A. R. (1972). A theory of Pavlovian conditioning: variations in the effectiveness of reinforcement and nonreinforcement. In A. H. Prokasy, *Classical condotioning II: Current research and theory* (pp. 64-99). New York: Appleton-century-Croft.
- Resnick, G., & Burt, M. R. (1996). Youth at risk: Definition and implication for service delivery. *American journal of orthopsychiatry*, 172-188.
- Rohrs, H. (1970). *Kurt Hahn: A Life Span in Education and Politics*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Roszak, T. (1992). *The Voice of the Earh*. London: Simon & Schuster.
- Roszak, T. (1995). Where Psych meets Gaia. In T. Roszak, M. E. Gomes, & A. D. Kanner, *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the planet* (pp. 1-20). San Francisco: Sierra Club Books.
- Rotter, J. B. (1971). Generalized Expectancies of interpersonal trust. *American Psychologist*, 443-452.
- Russell, K. C. (2000). Exploring how the Wilderness therapy relates to outcomes. *Journal of experiential education*, 170-176.
- Russell, K. C. (2001). What is wilderness therapy. *The Journal of experiential education*, 70-79.
- Russell, K. C. (2005). Two years later: A qualitative Assesment of youth well-Being and the role of aftercare in outdoor behavioral heakthcare treatment. *Child and youth care forum*, 209-239.
- Sachs, J. J., & Miller, S. R. (1992). The impact of a wilderness experience on the social interactions and social expectations of behaviorally disordered adolescents. *Behavioral disorders*, 89-98.
- Shepard, P. (1995). *Nature and Madness*. San Francisco, CA: Sierra Club Books.
- Steiner, J. (1989). The aim of psychoanalysis. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 109-120.
- Stern, D. N. (2010). *Forms of Vitality: Exploring dynamic experinence in psychology, the arts, pschotherapy and development*. Oxford: Oxford university press.
- Taylor, A. F., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2001). Coping with ADD: The suprising connection to green play setting. *Enviroment and Behaviour*, 54-77.

- Tronick, E. Z. (1989). Emotion and emotional communication in infants. *American Psychologist*, 112-119.
- Tsunetsugu, Y., park, B. J., Ishii, H., Hirano, H., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2007). Physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the atmosphere of the forest) in an old-growth broadleaf forest in Yamagata Prefecture, Japan. *Journal of Physiological Anthropology*, 135-142.
- Ulrich, R. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 420-421.
- Walsh, M. A., & Russell, K. C. (2010). An exploratory study of wilderness adventure program for young offenders. *Ecopsychology*, 221-229.
- Weissberg, R. P. (2003). Prevention that works for children and youth: An introduction. *American Psychologist*, 425-432.
- Wilson, S. J., & Lipsey, M. W. (2000). Wilderness challenge programs for delinquent youth: A meta-analysis of outcome evaluations. *Evaluation and program planning*, 1-12.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Cambridge, MA: Harvard university press.
- אדלשטיין, א'. (2010). משתנים המשפיעים על הפחתת התנהגויות סיכון: מחקר הערכה של תוכנית "סיכויים". *מניתוק לשילוב*, 75-98.
- אלפרט, ב', & שלסקי, ש'. (2007). דרכים בכתיבת מחקר איכותני: מפירוק המציאות להבניית כטקסט. תל אביב: מכון מופ"ת.
- אריקסון, א' ה'. (1976). *ילדות וחברה*. תל אביב: ספריית פועלים.
- בוני-נח, ח'. (2014). התנהגויות סיכון בקרב בני נוער בישראל. ב- ע' גרופר, & ש' רומי, *ילדים ומתבגרים במצבי סיכון בישראל: חלק א' (עמ' 476-507)*. תל אביב: מכון מופ"ת.
- בן יהושע-צבר, נ', & דושניק, ל'. (2001). אתיקה של המחקר האיכותי. ב- נ' בן יהושע-צבר, *מסורות וזרמים במחקר האיכותי (עמ' 343-368)*. לוד: כנרת זמורה ביתן.
- בן סימון, ב', & כאהן-סטרבצ'ינסקי, פ'. (2013). *התערבות באמצעות שטח ואתגר: כלי עבודה עם נוער בסיכון - סקירת ספרות*. ירושלים: מכון ברוקדייל.
- ברוקדייל, מ'. (2015). *נתונים בקצרה: ילדים ובני נוער בסיכון בישראל*. אוחר ב- 29 3 2016, מתוך http://brookdaleheb.jdc.org.il/_Uploads/dbsAttachedFiles/MJB-Data-Snapshot-Children-at-Risk-January-2015-Hebrew-final.pdf
- גולדדנברג, ג', אורנן, א', & רומי, ש'. (2014). בית הספר כמסגרת לשינוי של מתבגרים במצבי סיכון. ב- ע' גרופר, & ש' רומי, *ילדים ומתבגרים במצבי סיכון בישראל (עמ' 508-540)*. ישראל: מכון מופ"ת.
- ג'וסלסון, ר'. (2015). *כיצד לראיין למחקר איכותני: גישה התייחסותית*. תל אביב: מכון מופ"ת.
- דולב, ט', סבו-לאאל, ר', שמיד, ה', & בר ניר, ד'. (2008). *מדיניות "עם הפנים לקהילה" - מחקר הערכה*. ירושלים: מכון ברוקדייל.

- האס, ע'. (2016). "מפגש של אדם עם עצמו. זה מסע!" תפקידם של מסעות הישרדות בטיפול המוסדי עבור בני נוער בסיכון. תזה: אוניברסיטת בן גוריון.
- הייס, ס' צ'. (2014). תרפיית קבלה ומחויבות: תהליך ועבודה מעשית ליצירת שינוי קשוב. קריית ביאליק: "אח".
- הפרט, י' ד'. (2011). יסודות הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי. ב- צ' מרום, א' גלבו-שכטמן, י' מאירס, & נ' מור, טיפול קוגניטיבי התנהגותי במבוגרים: עקרונות טיפוליים. תל אביב: דיונון. ויניקוט, ד' ו'. (1995 [1971]). משחק ומציאות. תל אביב: עם עובד.
- ויניקוט, ד' ו'. (2009). עצמי אמיתי, עצמי כוזב. תל אביב: עם עובד.
- חימי, ח'. (2015). תרומתן של הגישה האקזיסטנציאליסטית ושל הגישה האינטרסובייקטיבית להגדרת ההתערבות החינוכית-טיפולית. ב- ע' גרופר, & ש' רומי, ילדים ומתבגרים במצבי סיכון: חלק ב' (עמ' 193-212). תל אביב: מכון מופ"ת.
- יאלום, א'. (2011). פסיכותרפיה אקזיסטנציאליסטית. אור יהודה: כנרת, זמורה ביתן, דביר.
- כאהן-סטרבצ'ינסקי, פ', & ואזן-סיקרין, ל'. (2008). תכנית נוער עולה "מסיכון לסיכון" ממצאי מחקר הערכה. ירושלים: מכון ברוקדייל.
- כהן, ב', & בוכבינדר, א'. (2005). מן הכוח אל הפועל: גישת הכוחות בעבודה סוציאלית. תל אביב: רמות.
- כהן, י'. (1998). השפעות משסעות הישרדות על מוקד שליטה, הערכה עצמית ותחושת מסוגלות עצמית של נערים המטופלים ביחידות שלקידום נוער. עבודה לשם קבלת תואר מוסמך. רמת גן: אוניברסיטת בר אילן, בית הספר לחינוך.
- להב, ח'. (2000). נוער בסיכון - התופעה בפרספקטיבה. מניתוק לשילוב (10), 9-1.
- להב, ח'. (2014). פרופיל של הנוער המנותק בישראל. ב- ע' גרופר, ש' רומי, & (עורכים), ילדים ומתבגרים במצבי סיכון בישראל כרך א' (עמ' 134-164). תל אביב: מכון מופ"ת.
- מרום, צ', גלבו-שכטמן, א', מאירס, י', & מור, נ'. (2011). טיפול קוגניטיבי-התנהגותי במבוגרים עקרונות טיפוליים. תל אביב: דיונון.
- סבו-לאל, ר', & חסין, ט'. (2011). מצבי סיכון בקרב ילדים ונוער: איתור ומיפוי במסגרת התוכנית הלאומית לילדים ונוער בסיכון. ירושלים: מכון ברוקדייל.
- עציון, ד'. (2014). טיפולוגיה של נוער במצבי סיכון בישראל כרך א'. ב- ע' גרופר, & ש' רומי, ילדים ומתבגרים במצבי סיכון (עמ' 111-133). תל אביב: מופ"ת.
- פרויד, ז'. (1966). תרבות בלא נחת. ב- ז' פרויד, כתבי זיגמונד פרויד (עמ' 118-183). תל אביב: דביר.
- צ'יקנסטמהיי, מ'. (2012). זרימה: הפסיכולוגיה של החוויה המיטבית. תל אביב: אופוס.
- רומי, ש', & כהן, י'. (2007). תכניות אתגריות ומסעות השרדות ככלי חינוכי-טיפולי בעבודה עם נוער בסיכון. ב- ש' רומי, & מ' שמידע, החינוך הבלתי פורמלי במציאות משתנה (עמ' 469-488). ירושלים: מאגנס.

שמידט, ה'. (2006). דין וחשבון הוועדה הציבורית לבדיקת מצבם של ילדים ובני נוער בסיכון ובמצוקה. ירושלים: מדינת ישראל.

שמש, א', & שמש, ר'. (2010). קידום החוסן הנפשי בעבודה חינוכית-טיפולית עם נוער בסיכון. מניתוק לשילוב, 128-143.

שקדי, א'. (2003). מילים המנסות לגעת: מחקר איכותני - תיאוריה ויישום. תל אביב: רמות - אוניברסיטת תל אביב.

נספחים

נספח 1: כתב הסכמה מדעת להשתתפות במחקר

האוניברסיטה העברית בירושלים

המחלקה לפסיכולוגיה

כתב הסכמה מדעת להשתתפות במחקר

מטרת מחקר זה להבין את מה שקורה במסעות במדבר לבני נוער, כמו זה שאתה השתתפת בו, והאם ובאיזה צורה המסע בא לידי ביטוי בהמשך החיים. חשוב לי שתרגישי נוח כך שאם יש משהו שלא מתאים לך לדבר עליו או לא נוח לך אתה ממש לא חייב. הריאיון עורך בדרך כלל בין שעה לשעה וחצי אך בכל שלב שתרגישי רצון להפסיק את הריאיון, נעזור. התכנים שיעלו בריאיון הם אישיים ואני מתחייב לשמור בסודיות מלאה את תוכן השיחה. איש לא יוכל לזהות אותך מהעבודה, מכיוון שלא יצוין בה שמך, ופרטים מזהים נוספים. על מנת שאוכל לזכור את מה שאמרת ולהתבסס על דבריך באופן מדויק אני מתכוון להקליט את השיחה. תוכלי לעצור את ההקלטה מתי שתרצה, כמו כן אוכל לתת לך עותק של ההקלטה לפי בקשתך.

אני _____ מס' ת"ז _____

מאשר/ת שהבנתי את מטרות המחקר ואני מסכים/ה להשתתף בתהליך.

חתימה _____ תאריך _____

עורך המחקר: איל מרגולין

פרטים ליצירת קשר: טלפון – 054-5296640, email: ayalmarg@gmail.com

נספח 2: מדריך ראיון

הצגת נושא המחקר: כפי שספרתי לך בטלפון אני רוצה להבין את מה שקורה במסעות במדבר לבני נוער, כמו זה שאת/ה השתתפת בו, והאם ובאיזה צורה המסע בא לידי ביטוי בהמשך החיים. חשוב לי שתרגישי/י נוח כך שאם יש משהו שלא מתאים לך לדבר עליו או לא נוח לך את/ה ממש לא חייב. כמו כן בכל שלב שתרגישי/י רצון להפסיק את הראיון נעצור. התכנים שיעלו בראיון הם אישיים ואני מתחייב לשמור בסודיות מלאה את תוכן השיחה. איש לא יוכל לזהות אותך מהעבודה, מכיוון שלא יצוין בה שמך, ופרטים מזהים נוספים. על מנת שאוכל לזכור את מה שאמרת ולהתבסס על דבריך באופן מדויק אני מתכוון להקליט את השיחה. תוכלי לעצור את ההקלטה מתי שתרצה, כמו כן אוכל לתת לך עותק של ההקלטה לפי בקשתך.

שאלת הפתיחה:

חשוב לי להבין לעומק את החוויה שלך ולכן אשמח אם תספרי/י באופן חופשי את סיפור ההשתתפות שלך במסע, (תרגישי/י בנוח להתחיל איפה שתרצה/י ולהמשיך לאן שמרגיש לך). שאלות העמקה (במידה ולא עלו באופן ספונטני מהסיפור עצמו)

לגבי המסע:

1. תאר לי את האירוע שהכי זכור לך מהמסע
2. איזה דברים זכורים לך כרגעים קשים או רגעי משבר?
3. מה הרגשת וחשבת באותם רגעים?
4. מה אתה חושב על כך היום?
5. איזה רגעים זכורים לך לטובה? איזה הרגשות ומחשבות ליוו אותם?
6. מי הן הדמויות שהכי זכורות לך מהמסע?
7. מה היה הכי משמעותי מבחינתך במסע?
8. האם הצבת לעצמך מטרה לקראת המסע או במהלכו? האם היא זכורה לך?
9. זכורה לך איזה שיחה/דבור מהמסע?

העמקה אישית:

ברור לי שהחוויה שלך היא ייחודית לך ולכן חשוב לי להבין אותה בהקשר האישי שלך, אשמח אם תוכל לספר לי בצורה רחבה ואיך שתבחר כיצד בעצם הגעת למסע הזה? העמקה ספציפית ביחס לרקע האישי:

1. תאר לי את כל הסיבות שבגללן הגעת למסע

2. איזה דברים אישיים שלך מלפני המסע עלו בו – מחשבות, רגשות...

3. מה היו המחשבות והרגשות שלך לפני היציאה למסע

השפעות המסע לאחריו:

כפי שסיפרתי לך בהתחלה אני מתעניין האם וכיצד המסע המשיך להיות נוכח בחיים שלך לאחריו. ספר לי איך לדעתך המסע השפיע על החיים שלך אחרי שהוא נגמר שאלות העמקה:

1. האם היו נקודות בחיים בהם נזכרת במסע או ברגעים מסוימים שהיו בו? אם כן, אילו רגעים, מתי נזכרת בהם?

2. האם יש לך מזכרות מהמסע? אם כן איך אתה מסביר את זה ששמרת אותם, מתי את/ה רואה אותם? ומה את/ה מרגיש/חושב כשאת/ה רואה את המזכרות?

3. האם היו דברים שהשתנו אחרי המסע?

4. במבט עכשיו על המסע האם נראה לך שהוא השפיע עליך בצורה שלא חשבת עליה קודם? באיזה אופן? על מה הוא לא השפיע?

שאלת סיום

1. האם שי לך איזה מסר בנושא שהיית רוצה להעביר?

Abstract

Adolescence is a demanding stage in human development. Throughout history, society has always tried to develop mechanisms in order to assist youth so that they can integrate into it and realize their developmental potential. In present days, which are characterized by urbanization and technology, it seems that the availability of risk behavior, the lack of supervision, and the weakening of parental and school authority, all serve to amplify risks which are inherent to this stage. This situation requires the development of new approaches by society, in order to replace social mechanisms which lost their effectivity, thus helping youth to pass this stage in a beneficial way.

One of the interventions aimed at assisting troubled youth that has been developed during the past century is the field of *adventure therapy* (AT), and within it, *wilderness therapy*. During expeditions in the wilderness teenagers deal with different challenges, face problematic patterns of their behavior, and recognize their strengths. The participating population is varied as are intervention programs: these include numerous therapeutic components, and their length ranges from several days to several weeks.

As the field of wilderness therapy is a new type of therapy, its efficiency still requires proof, and the therapeutic principles upon which it rests still require proper formulation. The current research aims at describing the trip experience in the eyes of the participants and at specifying the ways in which the trips influenced them as well as describing the characteristics of these trips which enabled these influences. The methodology that was chosen in order to achieve this goal is a qualitative methodology. This methodology relies on the phenomenological tradition - a tradition

that assumes phenomena can be understood by studying its subjective meaning as understood by those who experience it.

In order to achieve this goal the research questions concentrated on two fields of content: 1. how trips have been experienced by their participants; what meaning did participants give to the trip as a whole, as well as to its components? 2. In what ways did the trips influence their participants during the continuation of their life?

The research population includes graduates of at-risk youth programs, who participated in at least one trip. As part of the research, fourteen participants were interviewed, half of them males and half females. They aged 19-25, and were by varying intervals from their participation in the trip. The participants were recruited to the research through the educational and therapeutic programs, in which they were enrolled at the time of the trip. The interviews took place in a familiar and comfortable environment for the participants, and they lasted between an hour to an hour and a half. The interviews were recorded and then analyzed using software designed for qualitative research – atlas ti.7.

The analysis of the interviews raised three main themes. The first theme dealt with the meanings given to the experiences of the trip. In this theme two main groups were described. The first dealt with the trip as enabling experiences of authenticity, in which the strengthening of the ability to be in touch with the inner experience is achieved, as well as the ability to mediate it to the surroundings. Several variations of this kind of meaning were found: The ability to give up an image of strength and to express feelings of difficulty and need for help. This variation was called "removing masks", because many interviewees used this phrase. Another example can be found in experiences of expanding self- knowledge, which resulted from increased ability for reflection during the trip and as well as from receiving feedback from the

surrounding. Finally, experiences of closeness and acceptance in regard to the group, which enabled processes of exposure, sharing and belonging.

A second group of meanings given to the trip experience dealt with experience of coping which produce feeling of efficacy. This group included descriptions of different kinds of types of coping experiences that produced the feeling of efficacy; descriptions of the sources of power for coping; and descriptions of the feeling of elation that accompanies the experience of efficacy.

The second theme dealt with characteristics of the trip which allowed for meaning to be attributed to the experience of the journey. Five elements were recognized which contribute to the meaning making process among participants of the journey. The first is the inevitability of facing the difficulties and challenges which the trip entails. The second is the desert landscape which defines the experience and emphasizes the inner experience. The third element is related to the absence of technological interference, particularly cell-phones, which encourage the meeting with self and other. The fourth element lies within the restructuring of the individuals basic needs; as in placing the needs for water, food, and shelter above other needs. This restructuring of the hierarchy of an individual's needs affected the ways in which interpersonal relationships were experienced, exacerbated conflicts, and at the same time allowed for experiencing closeness and a sense of cooperation. Lastly, there is the element of uncertainty in the unfolding of the journey, an uncertainty which empowered the decision-making process alongside raising the sense of responsibility and autonomy which accompany it.

The third theme was concerned with the continued presence of the trip in the lives of those interviews, after its completion. This theme includes two groups: The first is influence of the trip; meaning, recognition of change and the ability to connect it to the journey experience. The second group includes aspects of the journey which can be

noted as positive recollections; memories although not directly related to the transformational process, which are evident in the participants lives. Two main types of influence were found: The first one is behavioral and emotional influences with an emphasis on coping with challenges in the time period after the journey. The second one is influences on relationships within the group that underwent the journey, and on specific relationships. Additionally, three signs that the presence of the journey lasted as a positive memory were found: retaining souvenirs from the trip, integrating the trip into the personal narrative, and desiring other people to undergo the journey experience or have a similar experience.

The discussion chapter examines the findings and presents how they can be associated with therapy oriented goals which have their foundations in common approaches in the field of psychotherapy. In this manner the research points to the therapeutic qualities inherent in the wilderness therapy trips.

Three therapeutic treatment goals were found to match the processes occurring during the excursion: promoting the individual in the journey to be in touch with her own experiencing; recognizing and transforming negative mental attitudes with a focus on self-efficacy and self-esteem; and allowing for a platform to experience positive and reinforcing relationships. In addition to recognizing the therapeutic goals which the trip actualizes, the research reinforces the connections between therapeutic goals, the trip experiences of participants and specific characteristics of the trip.

This research, focusing on the subjective experience of the youth involved, is the first of its kind in Israel. This emphasis, established through adapting the Qualitative-phenomenological methodology enabled giving new language to the experience of the trip while expanding the understandings of the processes taking place throughout it. In light of the insights emerging from the therapeutic points of reference raised in the

study, I suggest a number of research directions which may be pursued in the future. Furthermore, the research raises useful suggestions in the practical field which could benefit in realizing the full potential stored in the experience of the journey.

Alongside the pioneering aspect of this research, it is prone to a few limitations. The first limitation is a partial sampling group, which apparently does not represent the full spectrum of the phenomena; this is due to the challenge of recruiting ambivalent participants to the interview. It is evident that those with an unsure experience of the trip are less likely to participate in the study. The second limitation stems from time constraints; the study was conducted at one time period, and did not allow for recognizing the participants growth process in the manner in which they experienced the effects of the journey over a period of time. Another limitation is apparent in the scope of the research which entailed a limited groups of comparison (gender, time passed after the journey). It is a possibility that a wider perspective on the study groups would have been achieved with more variables put to the test, such as the length of the trip, the type of organization leading the trip, and the professional guides involved in creating the framework for the journey.

Finally, the qualitative methodology paints a detailed and rich painting of the phenomena and its affects, but it cannot measure the scope of influence. Thus, this research raises the need for further studies which may be able to deal with these limitations.