

# יומן שדה

## מסע בעקבות "חיבוקי": תרפיה "בחיבוקי" לילדי יפן

פלורה מור ושי חן גל

ד"ר פלורה מור, ראש תחום בכיר, התערבויות חינוכיות, היחידה לילדים ונוער, אשלים  
ד"ר שי חן-גל, פסיכולוג קליני, פרויקטים בתכניות חינוך וטראומה, אשלים

\*רשימה ביבליוגרפית מלאה מופיעה בגרסה האלקטרונית של המאמר, באתר האינטרנט של אשלים.

### תקציר

תרפיה באמצעות "חיבוקי" היא שיטת טיפול פסיכולוגית ייחודית, שפותחה בישראל, לטיפול בילדים נפגעי לחץ וטראומה בתקופת מלחמת לבנון השנייה ובעת מבצע "עופרת יצוקה". שיטת טיפול זו סייעה גם לילדים ביפן להתמודד עם הטראומה שבעקבות אסונות הטבע, שפקדו את המדינה - רעידת האדמה והצונאמי, שאירעו בחודש מאי 2011. מאמר זה עוסק בתיאור תהליכים של ייצוא ידע מישראל לעולם: ייצוא שיטת התרפיה באמצעות בובת "חיבוקי" לטיפול בנפגעי טראומה ביפן. זאת, באמצעות אנשי מקצוע של עמותת אשלים-ג'וינט ומשרד החוץ, שנסעו בחודש אוגוסט 2011 ליפן.

שיטת הטיפול באמצעות בובת "חיבוקי" פותחה על ידי אשלים-ג'וינט ישראל, בשיתוף משרד החינוך-שפ"י (שירות פסיכולוגי ייעוצי) והחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת תל אביב. התכנית מתבססת על הניסיון הישראלי במלחמת לבנון השנייה, כאשר עלה צורך לסייע למספר רב של ילדים שנמצאו במצוקה ובחרדה. לשם כך, נבנתה תכנית ייחודית, העושה שימוש בבובת "חיבוקי", שהיא בובה פרוויתית, עם ידיים ארוכות ומחבקות ועיניים עצובות. התכנית התאפשרה הודות לתמיכתן של הקהילות היהודיות בצפון אמריקה.

בובת "חיבוקי" היא בובת כלבלב רכה וארוכת זרועות, שיכולה לחבק את הילד ולהיצמד אליו. הילדים מטפלים בבובה, מזדהים איתה, ובעקיפין מטפלים במצוקותיהם. בין השנים 2006 ועד 2011, סייעה ההתערבות בעזרת "חיבוקי" להמוני ילדים שנקלעו למצוקה נפשית. זאת, בעקבות השהות במקלטים, שנכפתה על תושבי הצפון, הפינוי לאוהל בניצנים, מלחמת לבנון השנייה, שפרצה בקיץ 2006, ולאחריה מבצע "עופרת יצוקה" וטילי הקאסמים שנחתו על שדרות ויישובי עוטף עזה. התכנית פועלת כיום באזור הכרמל, בעקבות השריפה הגדולה (נובמבר 2010), שבה נספו 44 אנשים ובתים רבים עלו באש. בסך הכול, כ-50,000 ילדים בישראל, בגילאי הגן, באזורים הנזכרים למעלה, הסתייעו ב"חיבוקי" כחלק מתהליך ריפוי מתמשך.

הצגת התכנית לילדי הגן נעשית באמצעות סיפור המסגרת, המסופר על ידי הגננת וצוות הגן: "יש לנו פה חברים טובים מאוד. אנחנו קוראים להם 'חיבוקי', כי הם מאוד אוהבים לחבק ואוהבים שיחבקו אותם. אני רוצה להכיר לכם את 'חיבוקי'. חיבוקי הוא חבר חמוד מאוד, ובדרך כלל הוא עליז ושמח, ואוהב חברה. בזמן האחרון הוא נראה לי קצת עצוב, ואולי הוא מפחד. נראה לי, שהוא עצוב, כי אין לו חבר טוב שישחק אתו, ישמור עליו ביום וישן אתו בלילה. שמעתי שבגן הזה יש הרבה חברים טובים ובאתי לבדוק מי מכם ירצה להיות חבר של 'חיבוקי'."

ההנחיה לגננת ולצוות היא להזמין את הילדים באופן אקטיבי להשתתף במשחק ולעודד את כל ילדי הגן להצטרף. על הילדים לאותת על רצונם להשתתף. עם זאת, אם ילד נמנע מלהצטרף ומתעקש על כך, אין להכריח אותו, אלא לחפש קרבה אליו ולהבין את משמעות הימנעותו מלקחת חלק בחיי הגן. אם תתחזק הידיעה, כי בסרבנותו הילד מבטא מצוקות רגשיות עמוקות, המבוגר האחראי יקבל עזרה כיצד לתקשר עם הילד ובמידת הצורך אף יינתן לילד סיוע תרפויטי, כגון תרפיה באמנות או טיפול פסיכולוגי, בשילוב הדרכת המבוגרים הדואגים

לצרכיו בשגרה. בסיום פעולת תיווך המשחק ב"חיבוקי" על ידי צוות הגן, יוזמנו הילדים למשחק חופשי עם הבובה, באמצעות דברי הגננת והצוות:

"ילדים, 'חיבוקי' חבר אישי שלכם וילך אתכם הביתה... תזכרו, 'חיבוקי' הוא חבר חמוד מאוד, ובדרך כלל הוא עליז ושמח, ואוהב חברה. בזמן האחרון, הוא נראה לי קצת עצוב, אולי הוא מפחד. נראה לי, שהוא עצוב, כי אין לו חבר טוב שישחק אתו, ישמור עליו ביום וישן אתו בלילה. שמעתי שבגן הזה יש הרבה חברים טובים, ובאתי לבדוק מי מכם ירצה להיות חבר של 'חיבוקי'."

התכנית כוללת שני שלבים: השלב הראשון הוא מניעת קצר מועד ואילו השלב השני הוא טיפולי וארוך טווח. ייחודיות התכנית בכך, שהיא מסייעת לילדים בגיל הגן, שנחשפו לאירועי לחץ וטראומה, להתמודד עם פחדים ומצוקות, מבלי שיתיוגו. היא מתקיימת כהתערבות מיידי, המעניקה לילדים בסביבתם הטבעית, בגן ובבית, אמצעי ידיותי לעבד את פחדיהם וחרדותיהם. מהלך ההכשרה וההדרכה למבוגרים האחראים על רווחת הילדים - הורים, גננות ואנשי מקצוע התומכים בגנים - הוא פשוט ומתבסס על הקשרים הטבעיים של הילדים בשגרת התפתחותם.

ההתערבות מבוססת על העיקרון, שהתמודדות אקטיבית של ילדים במצבי לחץ מונעת מצוקה ויוצרת הסתגלות טובה יותר. הרעיון העומד בבסיס התכנית הוא, שכאשר ניתן לילד תפקיד פעיל לטפל בבובה, בפחדיה ובסבלה, הילד משליך את קשייו ומצוקותיו על הבובה ובאמצעות הטיפול בה הוא בעצם מטפל בעצמו. העברת האחריות לילד כמטפל בבובה עשויה לשנות את תפיסתו העצמית: מילד הנמצא במצוקה לילד האחראי על הטיפול בבובה. ההתערבות ממירה את ההתמקדות של הילד ממצוקותיו להתמקדות במצוקות של "חיבוקי", שבו הוא מטפל ואתו הוא יכול להזדהות. בכך ההתערבות מסייעת בעקיפין לילד לטפל בעצמו.

במהלך השנים התפתחה התכנית לתכנית כוללת, שיש בה פעילות ישירה עם הילדים בגן באמצעות משחק ב"חיבוקי", הדרכת גננות, הורים ואנשי מקצוע. כמו כן, התכנית כוללת איתור ילדים הזקוקים לטיפול מתמשך, שלהם ניתן סיוע משלים באמצעות תרפיה באמנות או טיפול פסיכולוגי, בשילוב הדרכה ותמיכה טיפולית בהורים.

## הרציונל המחקרי

ילדים עלולים להיפגע מאירועים, מהתרחשויות וממצבים המערערים את תחושת הביטחון והיציבות הבסיסית שלהם. הקשיים של ילדים בעיבוד מצבים טראומטיים עשויים לבוא לידי ביטוי במגוון התנהגויות (תלונות סומאטיות, קשיי שינה, התנהגויות רגרסיביות, ועוד). הדמויות המגדלות והמחנכות לא תמיד ערות לקשר של התנהגויות אלה לאירועי הטראומה ולעתים אף עסוקות בניסיון להתעלם מהן או למתנן. המחקרים בספרות המקצועית תומכים בחשיבות העזרה והתמיכה לילדים, כדי שיתגברו על מצוקותיהם ועל התגובות הפוסט-טראומטיות שלהם. ממצאי המחקר על ילדים נפגעי לחץ וטראומה מצביעים על שלושה יסודות עיקריים, המביאים לריפוי ולהחלמה של ילדים:

1. החזרת הנוכחות הטבעית של המבוגרים המגדלים לחיי הילד: ילדים, המתגברים על מצבי טראומה, עושים זאת בעזרת מבוגר הזמין להם בחיי היומיום. ילדים זקוקים לעזרה בהבנת החוויה הטראומטית וביצירת אינטגרציה של החוויה בסכמות הקיימות אצלם. התפתחותם של ילדים בעקבות מצבי טראומה עלולה להיפגע כאשר מצבים אלה אינם מתווכים על ידי הדמויות המגדלות המשמעותיות בחייהם. הנטייה של הדמויות המגדלות להימנע מלעסוק בתכנים אלה עלולה למנוע מהילד את ההזדמנות להעריך את המצב, לארגן את המציאות, לתקן תפיסות מוטעות ולווסת רגשות חזקים. ההימנעות ממגע נסתרת לעתים מעיניו של המבוגר עצמו ולובשת צורה של מעשיות יתר וצמצום רגשי. הרחבת יכולתו של המבוגר להתמודד עם מצבי טראומה ואובדן קשורה בנכונותו להרחיב את המרחב הפנימי שלו ולהיות במגע עם המקומות הכואבים.
2. פיתוח יכולתם של המבוגרים לעודד את הילד להיות פעיל ולקחת אחריות: התערבות ב"חיבוקי" מאפשרת לילד להפנות את הקשב מעיסוק בפגיעות שלו לעיסוק בטיפול בבובה. ההתערבות גורמת לילד הטיה של הקשב ממצוקתו ומתהליכי החשיבה והדימויים השליליים הקשורים למצב הלחץ שבו הוא נתון לבובת "חיבוקי", שבה הוא מטפל. התפקיד של הילד בטיפול בבובה והאחריות שהוא לוקח על עצמו מובילים

להתמודדות פעילה (active coping) אשר עדיפה על פסיביות ועל חוסר אונים. התמודדות זו מעניקה לילד "תדלוק" לתחושת הערך העצמי, כיוון שהיא מעבירה לו תחושה של בגרות ואחריות, תחושה שסומכים עליו. יכולתו של הילד להזדהות עם דמויות משחק ולהשליך עליהן את רגשותיו, מאפשרת לו מתן ביטוי ופורקן לפחדיו ולדאגותיו מבלי לתייגו כ"פחדן" או כ"בעייתי" (Garbarino & al, 1992).

3. עידוד המשחק הספונטני של הילדים, המסייע להתמודד עם איומי המציאות: הכרה בתרומתם של המשחק, היצירה והלמידה לבריאות הנפש של הילד, מרחיבה את התודעה של המבוגרים לביטוי הפגיעה בפונקציות התפתחות אלו ואת מקומם בליווי המרפא את הקושי של הילדים לשחק, ליצור וללמוד. בעקבות מצב של אסון וסכנה, העולם החיצוני המקיף את הילד ואשר בזכותו אפשר היה לשחק "בכאילו" ולחוות פחדים, צרכים ומשאלות, אינו בטוח יותר. הגבול שבין המציאות לבין הדמיון מיטשטש, הכול הופך לעיסה אחת מפחידה ולא מובנת, המונעת מהילד להיות פנוי למשחקים, בהתאם לגילו (Cohen, E. 2006).

## תכנית ההתערבות "תרפיה בחיבוקי"

התכנית מכוונת להגביר את נוכחות המבוגרים, הנמצאים בקו הראשון עם הילדים ולחזק את הקשרים הטבעיים של הילדים בשגרת התפתחותם. על ידי כך מתגברת תחושת המוגנות בקרב הילדים, החשופים למצבים משבריים וטראומטיים. המטרה היא להעצים את הנוכחות ואת המעורבות של ההורים ואנשי החינוך בחיי הילדים, כדי לחזק את חוסנם בעתות משבר וטראומה.

בעזרת תהליכי הדרכה, התכנית מסייעת לאיש החינוך ולהורה להתמקם במקומות שהנטייה הטבעית היא לברוח מהם, בדיוק ברגעים שבהם נפגעת הנוכחות החיה של המבוגר. התכנית פועלת לגייס את המבוגרים המגדלים הטבעיים: מחנכים, הורים ודמויות מגדלות אחרות, בתמיכה של אנשי מקצוע מתחומי החינוך ובריאות הנפש, לתמוך בהתפתחותם של הילדים, המעוכבת בשל חשיפתם למצבי לחץ וטראומה. התכנית מתייחסת לשלוש קבוצות של ילדים:

**קבוצה 1 (כ-70% מהילדים): קבוצה זו מתאפיינת ברמת חוסן גבוהה וביכולת למשחק ספונטני תחת ליווי מרגיע של המבוגרים ובסביבה מוגנת.** אלה הם ילדים אשר כתוצאה מהמציאות החיצונית נמצאים במצבי מצוקה ולחץ, אך תחושת ה-background of safety נשמרת ועמה יכולת המשחק, שלא נפגעה. בעזרת דמויות ההתקשרות המגדלות - הורים ומטפלים, הילדים יכולים לעשות מעברים מהירים מהמשחק ב"חיבוקי" ובאובייקטים אחרים לתפקוד רגיל במציאות. עבור קבוצה זו יש בשלב א' של התכנית יסוד מרפא.

**קבוצה 2 (כ-25% מהילדים): ילדים אלה מתאפיינים בפגיעה חלקית וזמנית ביכולת המשחק הספונטני שלהם.** הם נמצאים במקום לא בטוח, אך כזה שעדיין מאפשר תנועה ספונטנית עם עידוד ותמיכה של המבוגרים המגדלים. בעזרת דמויות ההתקשרות המגדלות - הורים ומטפלים - הילדים יכולים לעשות מעברים מהירים מהמשחק ב"חיבוקי" ובאובייקטים אחרים לתפקוד רגיל במציאות. כאשר נשמרת הנוכחות וההתעניינות הטבעית של המבוגרים בעולמם של הילדים ובעזרת העידוד וההתעניינות של הגננת וההורים, הם יכולים לחזור לעצמם אט אט ולהחלים מפציעיהם.

**קבוצה 3 (כ-5% מהילדים): ילדים אלה מתאפיינים בשלושה דפוסי משחק מקובעים ובולטים:** (1) משחק ריג'ידי ורפטטיבי; (2) עיסוק תוקפני או הרסני; (3) הימנעות ממשחק. אנשי החינוך וההורים מכוונים ללמוד, שלא לאלץ את הילד להגיע למקום שהוא לא נמצא בו ועם זאת, לקבל הכוונה כיצד להתמקם באזורי התפקוד והסקרנות של הילד - באזורי החיים שלו.

לעתים, חיוני שלגנת תצטרף דמות חינוכית-טיפולית מיומנת (מטפלת באמנות), שמהווה חלק אינטגרלי מצוות הגן. מטפלת זו מחלקת את זמנה בין תרפיה קבוצתית עם הילדים, שאותרו כבעלי צרכים מוגברים, לשעות עם ההורים והגננת ומרחיבה את הכוח התרפויטי של סביבת הגדילה הטבעית. המטפלת מתמסרת לטיפול השלם בילד ותומכת במבוגרים הסובבים אותו, היא מצטרפת לצוות הגן ומרחיבה את פעילות הגן באופן טבעי. לרשות הגננת עומדת דמות משמעותית, עמה היא יכולה לחלוק את האחריות והעול המונחים על כתפיה. כאשר מזוהה ילד, שהטיפול המשולב של הגננת עם המטפלת באמנות לא עזר לו, נכנס לתמונה פסיכולוג קליני, המטפל בילד בצורה מערכתית, בגן ובבית.

## חיבוקי ביפן: חוויה מקצועית בלתי נשכחת

הקשר עם יפן התחיל לאחר שדניאלה הדסי, מטפלת בבובות ישראלית, הביאה לידיעתה של פרופסור הרה מיפן את שיטת "חיבוקי" ואת הפוטנציאל הטמון בה לריפוי המוני ילדים שנפגעו ביפן מאסון הטבע שפקד את המדינה במאי 2011. דניאלה חשפה בפני הפרופסור את הנכתב על אודות יעילותה והצלחתה של השיטה בכתב עת מדעי בינלאומי. החשיפה של היפנים לשיטה, המתבססת על טיפול בטרואמה בסביבת ההתפתחות הטבעית של הילדים - במסגרת החינוכית (מור, לוריא, חן-גל וסימן טוב, 2011; Sadeh & Hen Gal, 2008), הביאו לפנייה לשגרירות ישראל ביפן לסייע. תוך זמן קצר נרקמה יוזמה למשלחת, שחבריה הם אנשי מקצוע מובילים בפיתוח מענים לילדים נפגעי לחץ וטרואמה, כותבי מאמר זה, עובדי אשלים-ג'וינט ישראל, וכן מטעם משרד החוץ ומשרד החינוך - דניאלה הדסי, מטפלת בבובות..

עמותת אשלים-ג'וינט ישראל נרתמה ברצון לבקשה לתמוך בילדים נפגעי אסון הצונאמי בעזרת תרפיה ב"חיבוקי". העמותה התנסתה בשנים האחרונות בייצוא ידע על מספר פרקטיקות אפקטיביות (Best Practices), שפותחו בשיתוף משרדי הממשלה - משרד החינוך, הרווחה, הבריאות והמוסד לביטוח לאומי.

ד"ר רמי סולימני, אשר תחת ניהולו פותחה שיטת התרפיה ב"חיבוקי", ראה בפנייה של גוף מקצועי מיפן לארגון ג'וינט-ישראל, הכרה בתרומה של חוכמת השדה לשלומות (Well Being) של ילדים פגיעים לסיכון בארץ ובעולם. וכך, יצאנו (כותבי מאמר זה) בתחילת אוגוסט 2011 לביקור ביפן, במהלכו הכשרנו בשיטת "חיבוקי" מורים, גננות, אחיות ואנשי מקצוע נוספים אשר באים במגע עם ילדים הנמצאים במצבי פוסט-טרואמה. הגענו ליפן עם חששות ואי-ודאות. העצות של פרופסור יעקב רז, חוקר ידוע של תרבות יפן, הועילו לנו מאוד. לדבריו "בובות זה בתרבות היפנית, לכו על זה. זאת מסורת עתיקה ותהיו מעשיים." כך היה. נדהמנו מהחיבור שהתרחש בעיר החוף הצפון-מזרחית אופונטו (Offunato) בינינו לבין אנשי מקצוע במקום. הגענו למחנה טיפול מאולתר ונזכרנו במחנה שבניצנים ולמרות שהזזהרנו, כי לא נובן בשל פערי התרבות, חשנו אחרת מהתחלה. אולי כי משהו מכל זה הזכיר לנו מה שאנחנו עברנו בישראל. כך, בפשטות, הכול התחיל. הצוות המקצועי היפני תקשר והבין אותנו ונוצר חיבור אנושי חזק. כל מה שקרה מאז ההתערבות בעיר אופונטו השפיע על הכנסים המקצועיים שהיו לאחר מכן. במסגרת ועידת JPTA השנתית, שהתקיימה זו השנה החמישית בטוקיו, קיימנו סדרת הרצאות, מפגשים וסדנאות לקהל רחב של אנשי מקצוע ואנשי חינוך, כמו גם לילדים ולהורים בצפון יפן. עם זאת, עדיין ישנם הבדלים נסיבתיים ותרבותיים בין אזרחי ישראל לאזרחי יפן. כך, לדוגמה, שאלה אחת האימהות בסדנה: "מה אומר לילד שלי כששוב האדמה רועדת והוא שואל אם יבוא עוד צונאמי?" אל מול שאלות כאלה, יש צורך לעשות התאמות תרבותיות על ידי אנשי המקצוע המקומיים. ברור שהמודל אשר פותח בישראל מתאים לתרבות הישראלית ולילד הישראלי. התרבות היפנית שונה, ולכן לימדנו את אנשי המקצוע המקומיים את רציונל הטיפול, והם עושים את ההתאמות הרלוונטיות לתרבות שלהם.

פרופסור מישיקו הרה, ראש הארגון המקומי המארח, JPTA (Japanese Puppet Therapy Association), שמעה עלינו באמצעות המטפלת בבובות, דניאלה הדסי. אולם, רק כשהגענו ליפן היא הבינה את פוטנציאל השיטה ואת יכולתה לעזור לילדים המקומיים, המתמודדים עם אירוע שלא הסתיים. תגובתה של פרופסור הרה לביקור הייתה מאוד חיובית. היא אמרה: "אמנם אנחנו רק באמצע הביקור, אבל ללא ספק הניסיון הישראלי עורר עד כה הד חזק ועוצמתי, בעיקר הצורך להטמיע את שיטת 'חיבוקי' בגני הילדים ביפן. הצוות הישראלי גילה מקצועיות, יצירתיות ויכולת הסתגלות בלתי רגילה, תוך רתימת הטרואמה הלאומית הישראלית על מנת לסייע לנו, הנמצאים בחצי השני של העולם. אני מלאת הוקרה והערכה על כך."

ראוי לציין, כי סיוע זה, שמעניק הג'וינט העולמי, הוא חלק ממערך שלם, שהארגון מפעיל למתן סיוע הומניטרי לאזורים שנפגעו מאסונות טבע. באשר ליפן - היה מאוד מורכב להגיש סיוע למדינה זו וליצור קשר עם ארגוני החברה האזרחית שבה. ארגון הג'וינט, כארגון יהודי, יצר קשר עם הקהילה היהודית ביפן. המונה כ-2,000 איש, וזו סייעה ביצירת הקשרים הראשוניים עם ארגונים מובילים של החברה האזרחית ביפן, דוגמת JEN ו-NIPPON. הסיוע שהג'וינט הגיש נחלק לפעולות מיידיות, כמו אספקת תרופות, מזון וציוד הומניטרי בהיקף של מיליוני דולרים, שהגיעו מקופת תרומות מיוחדת של הפדרציות היהודיות בצפון אמריקה, לצד סיוע מתורמים פרטיים. בטווח הארוך, הג'וינט ביצע פעולות מגוונות לטובת התושבים באזורי האסון, ביניהן הקמת מרכזים קהילתיים,

שבהם ניתנים שירותי ייעוץ פסיכולוגי וסביבה חברתית משותפת. הג'וינט אף סייע לצה"ל בהקמת בית חולים שדה, אשר שימש יפנים רבים לעזרה ראשונה מיידית לאחר האסון. על כך קיבל הג'וינט תעודת הוקרה מצה"ל, בטקס שנערך לאחרונה במפקדת קצין רפואה ראשי.

ג'ודי עמית, מנהלת תכניות סיוע בינלאומיות בג'וינט (אגף IDP - International Development Program), אחראית לפעולות סיוע הומניטריות בינלאומיות רבות של הג'וינט העולמי, כמו גם על המשלחת הזו ליפן. עמית אמרה, כי: "התגובות עד כה לביקור ביפן הן מדהימות. ארגון הג'וינט העולמי ימשיך לקדם מאמצים יהודיים וישראלים להתמודדות עם אסונות בינלאומיים. מדובר בארגון הומניטרי ותיק ומנוסה, המציין בקרוב 100 שנים להיווסדו, אשר צבר ניסיון ארוך טווח בשיקום לאחר אסונות טבע." ארגון הג'וינט מעורב גם בעבודות שיקום ורווחה בניו-זילנד ובהאיטי, מאז רעידות האדמה שהתרחשו במדינות אלה, היה מעורב בפעילות השיקום בפקיסטן ובצ'ילה לאחר רעידות האדמה בשנת 2010, וכן בתאילנד, סרי לנקה, אינדונזיה, הודו והאיים המולדביים, לאחר הצונאמי, שפגע באוקיאנוס ההודי ב-2004.

## תחנות משמעותיות בביקור ביפן

### א. ישיבת היכרות עם פרופסור הרה, ראש ארגון ה-JPAT (Japanese Puppet Therapy Association) וצוותה

פרופסור הרה היא רופאה פדיאטרית, המתמחה בסיוע לילדים בסיכון, ראש ארגון ה-JPTA, מנהלת קרן לרווחה הלאומית לילדים מוגבלים, מכהנת כפרופסור באוניברסיטת Gumma שבטוקיו ועובדת בבית החולים האוניברסיטאי TWMU. היא פעילה מאוד בסיוע הומניטרי לילדי יפן, ידועה, מקובלת ומוערכת על ידי קשת רחבה של אנשי מקצוע ואחרים. למדנו במהרה, כי מפעלה הוא מוסד למען ילדים בסיכון. פרופסור הרה פועלת במספר זירות בו-זמנית, מטפלת בתינוקות חולי פוליו, שהוריהם נטשו אותם בבית החולים, מפתחת מענים לילדים עם קשיי למידה, בעיות רגשיות ובעיות התפתחות וכדומה.

במהלך המפגש עם פרופסור הרה ואנשי צוותה הכרנו את ארגון ה-JPAT ואת הפעילות הענפה שלו ביפן בנושא תרפיה בבובות. מדובר בארגון מרכזי ביפן בתחום הטיפול בילדים ובני נוער, שחברים בו מורים, גננות, רופאים, אחיות ופסיכולוגים קליניים. אחדים מחברי הארגון משמשים בתפקידים בכירים והם בעלי עמדות מפתח במוסדות שונים, בממשלה, באוניברסיטאות, בבתי חולים, בבתי ספר, במרכזים להתפתחות הילד וברשויות מקומיות. במהלך הפגישה הצגנו לצוות של הארגון את עקרונות ההתערבות של "חיבוקי" ואת דרכי הפעולה שלנו בארץ בהתמודדות מול אירועי לחץ וטראומה שונים. נראה היה, כי יש עניין, אך התעוררו גם שאלות רבות באשר להיתכנות המהלך ביפן, בעיקר בשל הבדלים במבנים הקיימים ביפן והקשורים לבעלי המקצוע הרלוונטיים בתחום הטיפול והתרפיה.

### ב. השתתפות בכנס השנתי של ארגון ה-JPTA באוניברסיטת Saitama שבטוקיו

ארגון ה-JPTA מארגן אחת לשנה כנס שנתי מרכזי, בהשתתפות חברי הארגון. השנה, הכנס נערך בטוקיו והוקדש לטיפול במצבי לחץ בקרב ילדים ובני נוער על רקע האסון שאירע ביפן במהלך חודש מרס. בכנס השתתפו כ-150 רופאים, אחיות, מחנכים, גננות, אנשי אקדמיה ופסיכולוגים קליניים. במהלך הכנס שמענו דיווחים רבים מצד אנשים שעובדים באזור האסון על מצבם של הילדים ובני הנוער, שחוו את הטראומה, ועל התערבויות שונות הנעשות באזור. המשתתפים תיארו את שני האיומים המרכזיים: מצד אחד, אזור האסון של הצונאמי וההרס הנורא הקיים בו, ומצד שני, האסון הגרעיני והפחד מפני השלכות הקרינה הקיימת באזור. באופן לא רשמי הם שיתפו אותנו במלכודת שבין התרבות היפנית, המחייבת עסקים כרגיל ואיפוק לאומי לבין מצוקות אנושיות כבדות, שעלולות להישאר ללא מענה.

נראה, כי העיקרון המרכזי של התכנית "תרפיה בחיבוקי", המפתח חוסן ומחזק את הילדים, עומד למעשה בניגוד לתרבות האיפוק היפנית. שכן, הילדים, הלוקחים אחריות על הכלב העצוב "חיבוקי", נהיים פעילים יותר, יוצאים מהלים ומההסתגרות, מתחזקים ומתגברים על מצוקותיהם, באמצעות העובדה שהם לוקחים אחריות על הבובה ומשתפים אותה בפחדיהם.

במהלך הכנס הצגנו את שיטת "חיבוקי" ואת העקרונות הטיפוליים המלווים אותה. ההצגה כללה מצגת תיאורטית, סימולציה, הכוללת הדגמה חיה באמצעות בובות, הקרנת סרט על "חיבוקי" וכן שיח שאלות ותשובות עם הקהל. הדברים עוררו הדים חיוביים ומשתתפים רבים הביעו את התלהבותם מהשיטה ואמרו, כי חייבים לאמץ אותה בכל אזור הצפון שנפגע וכן לבדוק את האפשרות להטמיע את עקרונותיה גם במקומות נוספים, כגון בתי חולים, גני ילדים וכדומה.

החלק האחרון של הכנס כלל, כאמור, שאלות ותשובות ודיון פתוח עם הקהל. הבנו את העניין הרב שהיה לתכנית בשל העובדה, כי בפנל, שנעל את הכנס, כמעט כל ההתייחסויות של הקהל היו לתכנית תרפיה ב"חיבוקי". כל הדוברים הביעו רצון להעמיק את היכרותם עם התכנית ואת נכונותם להטמיע אותה במסגרות השונות.

### **ג. פגישות פרטניות עם אנשי מפתח בארגון ה-JPTA העובדים באזור הצפון**

לאחר הכנס התקיימו מספר פגישות הדרכה פרטניות ובקבוצות קטנות עם אנשים המבצעים התערבויות שונות באזור הצפון, ביניהם ד"ר Shihou וד"ר Shonichi, העובדים באזור האסון. מטרת הפגישות הייתה להעמיק את הידע שלהם בתחום ההתערבות באמצעות תרפיה בחיבוקי" ולחשוב יחד איתם על דרכים שבהן יוכלו להיעזר בתכנית במהלך עבודתם בצפון.

### **ד. פגישה עם מר Funano, פסיכולוג קליני, הפסיכולוג הראשי האחראי על השיקום במחוז lweta וכן עם גב' Sato, פסיכולוגית קלינית, המשמשת כסגניתו**

לסדנאות העבודה שנערכו בעיר אופונטו, שנהרסה כמעט לחלוטין בצונאמי, היה ערך קריטי בשל הצורך לבחון באיזו מידה ילדים, הורים, בני המשפחה ואנשי מקצוע רואים בתכנית מהלך יישומי, ההולם את צורכיהם. עברנו, זה היה המבחן של היתכנות כל היוזמה.

בחלק הראשון של הביקור, פגשנו את מר פונאנו, האחראי על הסיוע הנפשי באזור אופונטו, אזור עני, שהאסון עוד החריף את מצוקותיהן של המשפחות דלות האמצעים, המתגוררות בו. למדנו על המצוקות המרכזיות הקיימות באזור זה שנפגע מהצונאמי: ילדים רבים נשארו יתומים, הרס נרחב של אזורים שלמים, פעילויות שיקום פיזי, המתנהלות באיטיות, והיעדר התייחסות לצרכים הרגשיים. בנוסף לכך, תוארו תופעות המצוקה השונות, הבאות לידי ביטוי בקרב ילדים ובני נוער, ביניהן חרדות, חרדת פרידה, סיוטי לילה, אלימות ואף התאבדויות של נערים שאיבדו את בני המשפחה.

בחלק השני, ערכנו לצוות סדנאות, שבהן הסברנו את ההתערבות באמצעות "חיבוקי" ואת העקרונות הטיפוליים המנחים אותנו. צוות הפסיכולוגים ועובדי החינוך מאוד התלהבו והתרשמו מהתכנית ושאלו שאלות רבות, שהעידו על קליטה נכונה של עקרונות התכנית. עם סיום ההכשרה, צוות הפסיכולוגים ועובדי החינוך ציינו, כי התכנית מתאימה לרוח של יפן בשל עקרונותיה המפתחים חוסן ומעודדים התמודדות מבלי שהיא מתעלמת מהמצב הנפשי, מהמצוקות ומהצורך של הילדים לתמיכה של המבוגרים. הם הדגישו, ששיטת הטיפול שהצגנו בפניהם עשויה לסייע באופן משמעותי לילדי הצפון.

במהלך ההכשרה, חילקנו לצוותים חומרים תיאורטיים ויישומיים. כמו כן, צוות זה קיבל מראש משלוח של 120 בובות "חיבוקי", שבשלב הראשון יסייעו לקבוצות הילדים שנפגעו פגיעה קשה יותר מהאסון. הצוות קיבל הדרכה כיצד להפעיל את התכנית בגנים ובמרכזי הפינוי והתחייב על העברת התכנית למקומות נוספים, בהתאם למספר הבובות שברשותו. הצוות חש, כי יש ביכולתו להתחיל את הפעולה תוך ידיעה, שהשאלות שישאלו בעתיד יהיו קשורות יותר לתהליכים המתמשכים עם הילדים והביעו תקווה שנוכל לסייע להם להפעיל את התכנית על כל מורכבותה.

### **ה. סדנאות טיפוליות עם קבוצות ילדים מאזור הצפון שנפגע**

הסדנאות נערכו במרכז הפינוי בעיר אופונטו ובהן השתתפו כ-15 ילדים, הוריהם וכן כ-15 אנשי צוות חינוכי וטיפולי, האחראים על התחום החינוכי במרכז הפינוי. כל הילדים שהשתתפו נפגעו מהצונאמי, בתייהם נהרסו כליל, חלקם איבדו את הוריהם וקרובי משפחה נוספים. הצוות דיווח, כי כל הילדים מפגינים התנהגות רגריסיבית

ומראים סימני מצוקה, חלקם אף אקוטיים, כגון חרדות והתפרצויות בכי, קשיי שינה, תלות יתרה והידבקות במבוגר, הסתגרות והתבודדות.

הסדנאות הדגימו כיצד אנשי החינוך מפגישים את הילדים עם "חיבוקי", כלב עצוב, הזקוק לחבר שיקל על סבלו. הסדנאות השיגו את יעדן, שכן אם בהתחלה היה ניכר כי נדרשת השקעה רבה כדי שכל ילד יאמץ את הבובה, אט-אט כולם לקחו לחיקם את הבובה. חלקם נשארו מנוכרים זמן מה וחלקם שיחקו עם "חיבוקי". ככל שחלפו השעות ראינו, כי רובם מתחברים לבובת "חיבוקי" ואף מתחילים לטפל בה. הצוות החינוכי והטיפולי ראה כיצד מעבירים את התכנית, למד את דרכי ההתערבות והתרשם עמוקות מסיכוייה לסייע לילדי הצפון.

לאחר שנסיימה הפעלת התכנית, הילדים יצאו למשחק חופשי, בעוד הצוות המלווה צופה בהתרחשויות הרגשיות המתפתחות בין הילדים ל"חיבוקי". הצוות קיבל הדרכה, במהלך המשחק של הילד עם הבובה, כיצד לבצע התערבויות טיפוליות, המבוססות על עקרונות ה-Play Therapy. ניתן היה לראות כיצד כל ילד עושה עבודה טיפולית עם "חיבוקי": ילד אחד קבר את הבובה בתוך בריכת כדורים ופניו היו זועמות; אחר טיפל בבובה ונזהר שהיא לא תקבל מכה; ילד שלישי התנדנד זמן מה כשהבובה ליד הנדנדה ולבסוף לקח אותה לחיקו ונדנד את הבובה בעדינות; ילד נוסף לא הסכים להיפרד מהבובה אפילו לא לרגע ולחש לה סודות באוזן, וילד חמישי הרביץ לבובה וניסה להכאיב לה. הצוות החינוכי למד על המשמעות הסימבולית של המשחק ועל דרכי התערבות אפשריות.

בסיום הסדנאות, אנשי הצוות החינוכי היו נרגשים ואמרו, כי הם מבינים את עקרונות התכנית וחושבים שהיא יכולה לסייע בצורה משמעותית לילדי האזור, וכי בכוונתם ליישם אותה בקרב הילדים שמגיעים למרכז הפינוי מכל האזור.

## 1. סדנאות הדרכה להורים וקרובי משפחה של ילדים מאזור שנפגע

גם סדנאות אלו נערכו במרכז הפינוי בעיר אופונטו. בכל סדנה השתתפו כ-15 מבוגרים, הורים וקרובי משפחה של ילדים מהאזור שנפגע. ההורים תיארו קשיים רבים, הדומים לאלה שאנו מכירים מהורים בדרום הארץ. בין הקשיים שההורים העלו התמודדות עם שאלות כמו: האם הצונאמי יכול לקרות שוב? וכן התמודדות עם חרדות פרידה של ילדים, תחושת אשמה של ההורים עצמם, ביטויי אבל בקרב הילדים וקרובי המשפחה וכדומה. המשתתפים בסדנאות קיבלו הדרכה כיצד ניתן לסייע לילדיהם באמצעות "חיבוקי" בבית ובכל מקום. גם צוות הפסיכולוגים השתתף בסדנאות ולמד את עקרונות ההתערבות והסיוע להורים באמצעות הבובה.

כמה מהסוגיות שעלו במהלך ההדרכה להורים מלמדים, כי קיים פוטנציאל רב לתמוך במבוגרים ולסייע להם להיות משענת משמעותית עבור הילדים נפגעי האסון. לאחר שהוסבר להורים, שכל ילד מתקשר לחפץ (אובייקט מעבר), המנחם אותו מתסכולי היוםיום ומהיעדרות האם, הזמינה כולה לצרכיו, נתבקשו ההורים לשתף בחפצי המעבר של ילדיהם. מהלך זה נועד לברר את הסמנטיקה הקיימת של ההורים ביחס לצורכי ההתפתחות של ילדיהם וגם להפשיר את האווירה לפני שמדברים על מצבי מצוקה מעיקים אישיים.

לאחר רגעי שתיקה ומבוכה והדרכה נוספת מאיש צוות הגן, החלו ההורים לשתף פעולה. אחת האימהות אמרה "שמיכה" ושאלה האם זו משמשת לאותה פונקציה, כי היא מזכירה חום של אימא והיא רכה. אישה אחרת אמרה "בובה" והסבירה שלבתה יש כמה בובות, אבל לאחת היא קשורה באופן מיוחד. היא הוסיפה, שאם משהו מזכיר את אימא - זה נותן עוד יותר תחושה של נחמה.

למשתתפים בסדנה הוסבר, שלאחר זמן מסוים, הילד נפרד מהחפץ ויכול לנחם את עצמו בלעדי אותו החפץ, אך אם ממהרים לקחת את החפץ זה עלול לתסכל את הילד. אחת הסבתות אמרה, שעכשיו היא מבינה, כי היה מוקדם מדי לסלק את המוצץ של הילד.

לאחר הסדנה, ההורים והגננות ציינו, כי הם מכירים עתה את התופעה של "אובייקט מעבר" ומבינים את משמעותה בחיי הילדים. הם הוסיפו וציינו, כי עכשיו הם גם מבינים למה בובת "חיבוקי" יכולה לסייע למצוקות של ילדיהם. הגננת ריכזה את האווירה ואמרה, שזאת הזדמנות לספר מה עובר על הילד ולקבל סיוע. בעקבות כך, ההורים וקרובי המשפחה החלו, לפי תור, לשתף את הנוכחים במצוקות ילדיהם ובחיפוש הדרך לסייע להם.

## ז. סיפורים מהמפגש עם ההורים

אם אחת אמרה, שאמנם אף אחד לא נהרג במשפחתה, אבל הבית נהרס כליל. למזלה, הילדה הקטנה הייתה בגן וכך ניצלה, אך הכול נהרס. מאז הבת מאוד תלותית ולא נותנת לאם להתרחק ממנה. הילדה לא עוזבת אותה לדקה ושום דבר לא מנחם אותה. היא שאלה, כיצד ניתן לעזור לילדתה עם "חיבוקי". הוסבר לאם, כי התקשרות לחפץ מעבר, דוגמת "חיבוקי", תעניק לבתה בהדרגה תחושת ביטחון והיא תלמד להיות פחות תלותית. הילדה תיקח אחריות על הבובה העצובה ובכך תשתף אותה במצוקותיה. באופן שבו היא תנחם את הבובה, היא למעשה תנחם את עצמה. לכן, כל מה שעל האם לעשות הוא לעודד את הילדה לקחת אחריות על הבובה בלי להפעיל לחץ, להיות קשובה לפעילות שמתרחשת בין הילדה לבין הבובה ובכך ללמוד יותר על מה שמתחולל בנפשה של הילדה ולשוחח איתה באמצעות הבובה. למשל, אם הילדה תאמר: "חיבוקי, אתה מפחד לישון לבד... אל תדאג תישן לידי", האם יכולה בבוקר להתעניין ולשאול "מה שלום חיבוקי? הוא ישן טוב...?"

סבתא אחת סיפרה, כי הנכד שלה נשאר לבד וכולם אומרים לו שהוא עכשיו גדול ויש עליו אחריות, אבל הוא עדיין ילד והוא מאוד בודד, אולי "חיבוקי" יכול להיות לו לחבר.

אחת האימהות דיברה על קשיי שינה וציינה, כי מאז האירוע הילד שלה מתקשה לישון. עודדנו אותה להעניק לילד את האפשרות לטפל בקשיי השינה שלו בעזרת "חיבוקי". לומר לילד, כי "חיבוקי" מאוד עייף ולא מצליח לישון. הוא זקוק לחבר שיעזור לו. הדגשנו, שהשינוי מתרחש בהדרגה. נראה היה שההורים מבינים את אט אט את רוח השיטה.

אם אחרת ציינה, כי מטריד אותה שבכל פעם שיש רעידות, ויש הרבה כאלה, והילד בא ומסתכל עליה בעיניים מבוהלות ושואל אותה האם הולך להיות עוד צונאמי והיא לא יודעת מה לענות לו.

שאלות כגון אלה מוכרות לנו גם מתושבי הדרום. בכל אזעקת "צבע אדום" הילדים שואלים אם הבית ייהרס, המכונית תיפגע או חלילה אבא ייפצע. כמו שאנחנו לא יכולים להבטיח לילד שהאזעקות לא יישמעו עוד, כך גם הם אינם יכולים להבטיח שהצונאמי לא יחזור. אין להכחיש את המציאות. יש לתת לילד תחושה שהוא בטוח ולנחם אותו: "יש לנו מקלט... אנחנו מוגנים". הסברנו, שגם ילדים שלא מדברים יכולים, בעזרת "חיבוקי", לבטא את החרדות הפנימיים שלהם, כך שההורים יכולים להבין את נפשם של הילדים ולהגיב תגובות שלא מסתירות את המציאות, אלא מעניקות תחושת ביטחון שההורים אחראים עליהם ושומרים עליהם.

## ח. סדנאות הכשרה עם הצוות החינוכי של מרכז הפינוי לאחר שחוו את יישום התכנית הלכה למעשה עם ילדים, משפחותיהם ומטפליהם

הסדנאות נערכו במרכז הפינוי בעיר אופונטו. במהלך הסדנאות, הצוות החינוכי למד את עקרונות התכנית וכן הוקדש זמן לשאלות ולתשובות ולדיון פתוח לצורך העמקת הידע. כיוון שחברי צוות היו שותפים למהלך ההדגמות של העברת התכנית לילדים ולמשפחותיהם וחוו בעצמם כיצד הילדים נרתמים למשחק ב"חיבוקי" ומאמצים אותו לחיקם, הלמידה הייתה בעלת משקל רב והדיון מעמיק. כמו כן, חשנו כי בשלב זה הצוות מוכן יותר לשתף במצוקות של האוכלוסייה, שבה הוא תומך. זאת, בעקבות ההבהרה שלנו, כי כדי לתמוך בסבל של האחר עליך להישאר מחובר לכאב ולאובדן. הדברים לוו בהקרנת שקף, שבו אחת הגננות בישראל אומרת: "אי אפשר ללוות אדם באבל שלו אם אתה בורח מהאבל שלך. אני לא יכולה להרשות לעצמי לא לנסות ולהבין מה זה בשבילי. אסור לוותר על עצמך. צריך לנסות להבין, עם כל הקושי והרתיעה... אחרת אין אפשרות לגעת באמת ולעזור".

לאחר שנתנו למשתתפים את הרשות לחבור לרגשותיהם, אמרה הפסיכולוגית הקלינית הראשית, שמאוד הרשימה אותנו בנחישות שלה להביא את הילדים ומשפחותיהם למקום מבטחים: "יש הרבה אנשים שבאים לאזור האסון אבל כולם עוזבים בסופו של דבר. 'חיבוקי' נשאר. זה מחזק את העמידות והחוסן של הילדים. לכל אחד זה נותן את הכוח לחזור למצב הקודם. צריך לחזק את הכוח הזה." לאחר דבריה, היא פנתה אל מאחורי הפרגוד, מלווה בחבר צוות, ובכתה. הבנו ממנה בהמשך, כי היא בעצמה נפגעה ישירות מהאסון ובני משפחתה נספו ושהיא מאמינה, כי גם היא תתגבר וכי כוח הנחישות לעזור לאחרים מפתח חוסן. היא ציינה, כי הילדים רואים כל הזמן את ההרס שסביבם, הם קמים בבוקר עם נוף הרוס. שטחים רחבים נמחקו מעל פני האדמה ורק בית אחד או שניים שרדו את האסון ומזכירים את מה שהיה לא מזמן קהילה שלמה ושוקקת חיים.



שיטת הטיפול ב"חיבוקי" סייעה לילדים לבטא ביתר חופשיות את כל הרגשות השליליים שהם מרגישים על אף הנטייה התרבותית של יפן, שצריך להיות בסדר למרות הטרגדיה. גם המבוגרים קיבלו לגיטימציה לפנות לבובה כאמצעי מתווך, המקובל פחות בתקשורת הבין-אישית. בסיום ההתערבות באזור הצפון נערך מפגש מסכם, שבמהלכו הדגיש הצוות החינוכי והטיפול את הנקודות הבאות:

1. שיטת "חיבוקי" נמצאה כמתאימה ביותר לצורכי המקום ולמצוקות של הילדים והוריהם בעקבות הצונאמי.
  2. הצוות מרגיש, כי למד את עקרונות השיטה ובעזרת בובות "חיבוקי" שקיבלו הם מתכוונים להטמיע את השיטה בגנים ובמחנות הפינוי שבאזור.
- הצוות מבקש המשך השתלמות בעתיד לצורך העמקה נוספת ולמידה משמעותית יותר.

## ט. כנס במרכז הרפואי TWMU

המרכז הרפואי TWMU הוא בית חולים אוניברסיטאי לרפואת נשים. הכנס, שאורגן על ידי פרופסור הרה, הוקדש כולו להתערבות "חיבוקי" ונערך לכבוד הביקור שלנו. בכנס השתתפו כ-100 רופאים, אחיות ואנשי צוות רפואי, העובדים עם ילדים וכן חברי ההנהלה של ארגון ה-JPTA. בתחילת הכנס נשאה דברים פרופסור הרה, שתיארה את ההצלחה הרבה ואת התגובות החמות שהיא קיבלה מאנשי הצוות בצפון לאחר ההתערבות שלנו. כמו כן, ברכו המנהל הראשי של בית החולים, הגב' מיכל טל - דוברת השגרירות הישראלית בטוקיו ומר פיליפ רוזנפלד - נציג הג'וינט ביפן. הנוכחים בכנס שאלו שאלות רבות בנוגע לתכנית "חיבוקי" והביעו עניין רב. הם ציינו שהתרגשו לשמוע את התיאור של ההתערבות שלנו באזור הצפון. בסיום הכנס, חלק מהמשתתפים (הבכירים ביותר) קיבלו ערכה, הכוללת בובת "חיבוקי" וכן חומרים תיאורטיים ויישומיים. המשתתפים הביעו את רצונם להטמיע את התכנית במחלקות השונות בבית החולים, העובדות עם ילדים.

## י. פגישת עבודה עם פרופסור Atsuko Okada מ-Toho University ואנשי צוותו

בשל הבנתנו, שכדי שהתכנית תוטמע עלינו ללמוד כיצד פועלים הסיוע הרגשי והנפשי ביפן ומהם שירותי הרווחה השונים הקיימים במדינה, קיימנו פגישות עבודה עם אנשי מקצוע נוספים, שאינם משתייכים לארגון ה-JPTA. הפגישות נועדו ללמוד יותר לעומק את מאפייני מערכת החינוך ביפן (היות ועשייתנו בתחום הטראומה בישראל קשורה למערכת החינוך) ואת דרכי ההתמודדות שלהם עם ילדים ונוער במצבי מצוקה וסיכון. מפגישות אלו למדנו על החשיבות הרבה שיש לתפקיד המחנך ביפן, בשונה מתחומי הטיפול והפסיכולוגיה, שאינם מפותחים. יועצת בית הספר מגיעה אחת לשבוע לטפל במקרים הקשים, כאשר בדרך כלל הגננת, מחנך הכיתה או אחות בית הספר הם הנושאים באחריות על רווחתם של הילדים והם גם מטפלים בילדים המביעים מצוקה, ללא הכשרה וליווי הולמים.

## י"א. פגישת סיכום עם פרופסור הרה

ביום האחרון לשהותנו ביפן ערכנו פגישות סיכום עם פרופסור הרה ועם הנהלת ה-JPTA. במהלך הפגישה, ציינה פרופסור הרה, כי היא אישית וארגון ה-JPTA בכללותו התרשמו עמוקות מתכנית "חיבוקי" ומהפוטנציאל שלה לסייע לילדי יפן בעקבות הצונאמי. לדבריה, לתכנית יש עומק טיפולי והיא מבוססת על עקרונות טיפוליים חשובים, שיש עליהם הסכמה רחבה והם מתאימים לתרבות היפנית. פרופסור הרה התחייבה לקדם יוזמה ברוכה זו בארצה. לדעתה, העניין הרב שהפגינו כל הבכירים שנחשפו לתכנית יסייע בידה לקדם את המהלך הכולל. כמו כן, היא הדגישה את התגובות הנלהבות לתכנית הן מצד אנשי הצוות הטיפולי בצפון והן מצד משתתפי הכנסים והפגישות שנחשפו לתכנית. ועוד ציינה פרופסור הרה, כי היא מבקשת מהג'וינט להמשיך את שיתוף הפעולה עם הארגון שלה, ולארגן כנס גדול, בן מספר ימים, בזמן הקרוב, לכל הצוותים החינוכיים והטיפוליים העובדים עם ילדים באזור הצפון. הכנס מיועד להעמיק את היכרותם עם התכנית על מנת שיוכלו להטמיעה באופן נרחב. כמו כן, היא מבקשת לקיים הכשרה אינטנסיבית נפרדת לצוות המוביל שלה, שייקח על עצמו את האחריות להטמעת התכנית ביפן. הוחלט על מספר מהלכים:

- א. המשך ליווי אינטרנטי של צוות ה-JPTA.
- ב. גיבוש מודל כלכלי עם ה-JPTA, שיבטיח, כי הארגון יוכל לגייס את התקציב הגדול ליישום התכנית בכל האזורים שנפגעו.
- ג. פיתוח ערכת הדרכה המותאמת לצרכים המקומיים, כולל הדרכות להורים ולצוות חינוכי, סימולציות וכן סרטוני הדרכה.
- ד. השלמת תהליך הפיתוח המקצועי ביפן, עריכת כנסים וסדנאות באזור נוסף בצפון יפן, שנפגע אף הוא קשות מהצונאמי.
- ה. במהלך חודש פברואר 2012 מתוכננת נסיעה להשלמת ההשתלמות לצוותים החינוכיים והטיפוליים ולביצוע הכשרה ממוקדת ומעמיקה לצוות מוביל בארגון ה-JPAT, שייקח על עצמו את המשך ההטמעה וההובלה של התכנית ביפן.

## חוויה אישית ובין-תרבותית

ולסיכום, נבקש לשתף את הקוראים בחוויה האישית והבין-תרבותית, שאפיינה את מסענו המקצועי ליפן: יש ערים שלמות בצפון יפן, שבהן הילדים לא יוצאים החוצה לשחק, כי הם מפחדים מהקרינה, כמו רוח רפאים, הנמצאת בחוץ ונוכחת בכל מקום, אבל אין לדעת מהן השפעותיה האמיתיות. נראה היה לנו, שהפחד האמיתי איננו מעוד רעידת אדמה או מצונאמי, כי אסונות טבע מוחשיים יותר והשלכותיהם ברורות ומולם הם מרגישים שיוכלו להתמודד. הפחד האמיתי הוא מהקרינה, שלא ידוע איך להתמודד עמה. פחד זה קיים בכל יפן, גם בטוקיו, אבל כמובן שבצפון הפחד מאוד חזק. היפנים קוראים לזה "הפחד השקט, הפחד מהלא נודע". על פני השטח, ברחובות פוקושימה ובאזור כולו, הכול נראה רגיל, אין שום סימן לנזק, ודווקא שם הפחד מורגש ביתר עוצמה. אין מספיק דיווחים רשמיים על המתרחש באזור הצפון. אנשים שהגיעו מהאזור מדווחים על תופעות מתגברות של מעשה אובדנות של צעירים, שחיהם איבדו את משמעותם. שמענו סיפורים על ילדים שהבית שלהם נהרס, ההורים מתו בצונאמי והם הולכים ליער ותולים את עצמם, כי לא נותר להם עבור מה לחיות. אין מספרים מדויקים על התופעה הזאת, אבל יש דיווחים של אנשי מקצוע, כמו רופאים או אחיות, שנסעו לשם לעזור ומספרים בחצי פה, בשקט, כבדרך אגב, שהמצוקה שם קשה ביותר.

רופאים שהיו באזור מספרים, שהילדים הפסיקו לצחוק או לבכות ויש להם הבעת פנים קפואה. הם גם הפסיקו לשחק בגנים, כאילו הצטמצמו מאוד ונעלמו כל ביטויי ההתפתחות הטבעית של ילדים, הגדלים ומגלים את העולם סביבם.

לעתים, נדמה היה לנו, כי נוח להם יותר לספר את מועקותיהם דווקא לזרים. הדבר פחות מחייב, אך עם זאת מאפשר התייחסות וחיפוש דרך. בינם לבין עצמם הם ממעטים לדבר, מן שתיקה שבהסכמה. רק שאלות ישירות שלנו, שנתפסו כמעוררות את העניין האמיתי שלנו בסבלם ובאסונם זכו להתייחסות, אפילו בשמחה. לאחר אסון הצונאמי, האגודה של הטיפול בבובות, שהזמינה אותנו, העבירה מסרים לגנות ולבתי הספר "לא להעניש על מציצת אצבע, לאפשר לילדים לבכות יותר בגנים." תהינו על מידת ההשפעה של ההסברה, שהיא מטעם אגודה מקצועית ולא מטעם הממשלה. נראה לנו, כי זה היה הקול היחיד שניסה להגיד שקרה משהו וצריך לשנות את ההתייחסות לילדים במוסדות החינוך.

כל הנושא של טיפול נפשי ובריאות הנפש, במבט ראשון, נראה שלא קיים ביפן. אין כמעט פסיכולוגים, אין פסיכיאטרים, אין ארגונים טיפוליים, כמו אגודת הפסיכולוגים או אגודת היועצים החינוכיים, כי יש מעט אנשי מקצוע מתחומי בריאות הנפש. האגודה לטיפול בבובות, שבמסגרתה התאפשרה הנסיעה ליפן, קשורה למסורת היפנית של שימוש בבובות כאמצעי המסייע בתהליכי הגדילה וההתחנכות של ילדים. ההתייחסות לריפוי של הנפש שונה, אך יש להדגיש, כי היא קיימת. המחשבה כי עולם ריפוי הנפש זר ליפנים צרה מכדי לבטא את מורכבות הטיפול. נראה היה לנו, כי עולם הטיפול בבובות, השירה, המוזיקה, היצירה הם ערוצים מושרשים בתרבות יפן כאמצעי לריפוי הנפש ולהבעת רגשות. זאת, כמובן, לצד המסורת הבודהיסטית הידועה בתרומתה לחוסן ולריפוי הנפש והמעצבת היום זרמי טיפול רבים במערב.

עיון בחוברות של האגודה לטיפול בבובות מראה, שמתחת לראשוניות השימוש בהן בעולם הטיפול, כפי שהצטייר לנו, קיים בכל זאת עומק טיפולי המושתת על יסודות מוכרים מתורתו הפסיכואנליטית של ויניקוט (Winnicott, 1971a), אב הפרשנות אודות תרומת היצירה והמשחק להתפתחות הנפש הבריאה ולפסיכולוגיית העצמי. אלה מלמדים, כי מתפתחת מסורת של טיפול מותאם תרבות. עדות נוספת לכך מצאנו בנושאים, הנבחרים מדי שנה לכנסים הבינלאומיים של האגודה, כגון זה שהיה ב-2007 והוקדש לטיפול בהתאבדויות באמצעות בובות. מבחינות רבות, זו אגודה פורצת דרך, כי היא מצליחה לגעת בנושאים מורכבים, הנמצאים במסגרת של טאבו בחברה היפנית.

לא ניתן לסיים ללא הקדשה אישית למתרגם היפני, שהתלווה למשלחת המקצועית והתרגש מהפעולה הישראלית. תגובתו החלה באיפוק האופייני ליפנים, אך עד מהרה הוא היווה עבורנו מקור בלתי נדלה להבנת תרבות יפן והשיטות החינוכיות הנהוגות בארץ זו. באחד המפגשים, שעסק בתופעה של טראומה, הוא סיפר על חבר שלו בבית הספר, שאכל יותר מדי ממתקים וכתגובה המנהל תלה על גבו שלט "גנב". לדבריו, עד היום החבר לא התאושש מפגיעת המנהל.

בעודנו מנסים לברר כיצד נצליח לתקשר ולהתקרב ליפנים, המתרגם שיתף אותנו בפרט אישי יקר ערך לכל ישראלי. הוא סיפר כי התגורר בישראל ולמד עברית באוניברסיטה ואף הכיר את נעמי שמר זיכרונה לברכה, שעימה נוצר קשר הדוק. בת זוגתו השתתפה בעיבוד מוסיקלי של אחד משיריה של נעמי שמר. בעקבות היחסים שנוצרו ביניהם, הם ביקשו את רשותה להעניק את שמה לבתם. התמונות והכתבות ששמר מעיתון ישראלי לא הותירו ספק לגבי כוחו של מפגש אנושי החוצה ארצות.