

הדיאלקטיקה של תופעת התקווה: תפיסות של נפגעי פוסט־טראומה אופיר לוי, ריקי סויה ורונית ליכטנטריט

במאמר זה מדווחים ממצאים ממחקר פנומנולוגי שבדק את מהות התקווה בקרב אנשים שלקו בתסמונת פוסט־טראומטית כרונית כתוצאה ממלחמה, נפילה בשבי או פעילות מבצעית. יודגשו המשמעויות שנפגעי התסמונת עצמם מייחסים לתקווה, ומהן עולה שהתקווה היא תופעה דיאלקטית רב־ממדית ובה שלוש סתירות: היא מתפתחת אך גם נעצרת; הפרט מודע וגם אינו מודע לה; עוצמתה מתחזקת והיא מחזקת את הפרט, אך עוצמתה גם נחלשת והיא אף מחלישה את הפרט. הבנות אלה על אודות מהות התקווה אצל נפגעי פוסט־טראומה נבחנות בזיקה לתאוריות מתחומי הפסיכולוגיה ההתפתחותית והקוגניטיבית־התנהגותית.

בשנים האחרונות נחקר המושג תקווה אצל הפרט מנקודות מבט שונות, בין השאר בגישות ביולוגיות ואנטומיות. כמו כן נעשה ניסיון לבחון עד כמה התקווה מסבירה תהליכי התמודדות עם מחלות קשות ועם מצבים קליניים וכן את תפקידה במישור הפרטני, הקבוצתי, החברתי והתרבותי (גרופמן, 2006; Frank, 1968; Hopper, 2001). מחקרים אלה נועדו לעמוד על ייצוגה הפנימי של התקווה הן אצל המטפל הן אצל המטופל, ובעיקר לעמוד על מודעות והעדר מודעות לתקווה בקרב החווים אותה (קייסמנט, 1995; Mitchell, 1993). במאמר זה נשאף להדגים שיש להתייחס אל התקווה כאל תופעה רב־מדית ("תופעת התקווה") ולא כאל משתנה חד־ממדי.

מתקווה לתופעת התקווה

מושג התקווה הוא חמקמק ולכן ברבים מהמחקרים שעוסקים בתקווה בולט קושי בהגדרת המושג ובפיתוח כלי מקיף ואובייקטיבי למדידתו. עם זאת, שלוש הגדרות בולטות משקפות

* ד"ר אופיר לוי, היחידה לתגובות קרב, מחלקת בריאות הנפש, חיל הרפואה, צה"ל; בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש בוב שאפל, אוניברסיטת תל אביב. דואר אלקטרוני: ofirsiona@gmail.com
פרופ' ריקי סויה, בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש בוב שאפל, אוניברסיטת תל אביב.
דואר אלקטרוני: savaya@post.tau.ac.il
ד"ר רונית ליכטנטריט, בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש בוב שאפל, אוניברסיטת תל אביב.
דואר אלקטרוני: ronitl@post.tau.ac.il

את העמדות כלפי המושג. האחת מייצגת את הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית ולפיה תקווה היא רצון המוביל לגיבוש מטרות. הרצונות ממומשים ומושגים על-ידי אסטרטגיות, והן משקפות למעשה את התהליך שבו מתחוללת התקווה. תהליך זה מונע על-ידי חוש החלטה מכון מטרות המכונה agency ומשמעו נחישות בהשגת יעדים, וכן על-ידי חוש מוצלח של תכנון שנועד להשיג את המטרה והוא מכונה "נתיב" (pathway) (Snyder, 2000). ההגדרה השנייה מייצגת את הגישה הפסיכו-דינמית ולפיה התקווה היא חיפוש אחר מרחב פסיכולוגי שבו העצמי יכול למצוא התחלה חדשה לקראת התעצבות והתגבשות (Mitchel, 1993). ההגדרה השלישית היא זו של יעקובי (1989), המגדירה תקווה כ"תהליך נפשי פעיל המתעורר בתגובה לאיום במגמה להתמודד עמו" (עמ' 19).

התקווה היא תופעה מורכבת, רב-ממדית, חווייתית ויצירתית המתרחשת במרחבים נפשיים מגוונים (לוי, 2006). בדומה ליעקובי (1989), אנו רואים ברעיונות של תאוריות ההתפתחות של ויניקוט (2009) ומאהלר (Mahler, 1972) בסיס להסבר התקווה כתופעה, ולאלה ראוי להוסיף גם את תאוריית הפסיכולוגיה של העצמי (self psychology) של קוהוט (Kohut, 1977). תאוריות אלה אינן עוסקות ישירות במושג ה"תקווה", אך ברעיונותיהן טמון הסבר תאורטי ל"תופעת התקווה".

התקווה היא תופעה המתחוללת מרגע יציאתו של התינוק לאוויר העולם באמצעות "העצמי הגרעיני" (nuclear self), (ראו אופנהיימר, 2000). העצמי הגרעיני קיים בתינוק עם לידתו והוא מאפשר התרחשות של תהליכים קוגניטיביים ודינמיים בדרך הארוכה של ההתפתחות הפסיכו-סוציאלית, לרבות התפתחות התקווה. תהליך התפתחות התקווה מתחיל בקשריו הראשוניים של התינוק עם הדמויות המטפלות הראשונות בחייו, ובאמצעותן מתחולל הקשר עם העולם החיצון בעזרת החושים — מגע, מישוש, ראייה ושמיעה (ויניקוט, 2009; יעקובי, 1989; Bowlby, 1988). החושים מאפשרים לצבור חוויות טובות, מזינות ומחזקות, שבעזרתן אמור להתרחש תהליך ההיפרדות מהאם (separation) וההבניה של עצמי נפרד. חוויות אלה נספגות בעצמי הגרעיני, המשמש לאדם אמצעי לחוש ולחוות את עצמו באמצעות דימויים, מחשבות, רגשות וחוויות המופיעים זה לצד זה וזה אחר זה על המסך הפנימי של התודעה (ראו אצל נוי, 1995). החוויות שנצברו אמורות להוות "כלי עזר" לעתיד — תקווה — שבהם יוכל האדם להשתמש בשעת הצורך (יעקובי, 1989).

קיום חוויות של תקווה תלוי ביכולתה של האם להיות "טובה דיה" (good enough mother) עבור ילדה, וביכולתה ליצור נוכחות רציפה תוך כדי הזדהות והתאמה מוחלטת לצרכיו של הילד (ויניקוט, 1996). ליחס זה שבין האם לילדה קרא היינץ קוהוט "יחסי זולתעצמי" (Selfobject) — אותו פן של הזולת הממלא פונקציה בעבור העצמי: מרגיע, מרסן, נוטע תקווה בעצמי שנפגע, והופך להיות חלק ממנו. יחסי זולתעצמי באים לביטוי בחוויה הסובייקטיבית שהפרט חווה באמצעות אובייקט חיצוני הממלא עבורו פונקציות פנימיות (קוהוט, 2005; קולקה, 2005).

תופעת התקווה מתחוללת אפוא משחר ינקותו של האדם וקיומה תלוי ביכולתה של האם לאפשר לילדה להיעזר בה ולהשתמש בנוכחותה בתהליך התודעותו לעולם (ויניקוט, 2009).

כאשר צרכיו נענים בקביעות, התינוק מפתח תקוות, גם אם הן "קדם-הכרתיות" (קייסמנט, 1995, עמ' 121). התקווה הקדם-הכרתית היא בלתי מודעת, ומשמעה חתירה לסיפוק צרכים. היא נועדה ביסודה להסב את תשומת לבו של האם, ולאחר מכן של ההורים, לכך שלתינוק ולילד יש "צורכי גדילה" הדורשים היענות (קייסמנט, 1995). התקווה הבלתי מודעת של הפרט, ובכללה גם התקווה הקדם-הכרתית, שאפשר לכוונתה גם מערכת הנחות תקווותיות (hopeful) ופנימיות (Boris, 1976), משמשת בסיס להשלמתו התקינה של תהליך האינדיבידואציה, שממנו צומחת ומתפתחת התקווה בחיים הבוגרים (יעקובי, 1989). לעומת זאת, התקווה שהפרט מודע לה, המבוססת על היכולת של הפרט להציב מטרות ולהשיגן, מתחילה בפעולתה בגיל הילדות, בשלב שאריקסון מכנה "יוזמה לעומת אשמה" (initiative vs. guilt) (Erikson, 1963). לפי אריקסון שלב זה מתרחש בגיל ארבע עד שש, ובולט בו יוזמתו של הילד לפעילויות מגוונות וחופשיות, לעתים על סמך תכנון והצבת מטרה.

לסיכום, תופעת התקווה היא תופעה רציפה: התקווה שהפרט אינו מודע לה (להלן התקווה הבלתי מודעת) והתקווה שהפרט מודע לה (להלן התקווה המודעת) צועדות זו לצד זו מן הינקות והילדות המוקדמת ולאורך כל מעגל החיים. תופעת התקווה מתרחשת במרחבים הנפשיים ויש לה תפקיד ייחודי בהשלמת משימות ההתפתחות של האדם בכל שלב ושלב. זאת ועוד, תופעת התקווה היא מהות פנימית ורוחנית המתבטאת בשאיפתו של האדם לממש את ייחודיותו על-ידי הקניית משמעות לחוויותיו (לוי, 2008).

מתגובת קרב לתסמונת פוסט-טראומטית כרונית

"תגובת קרב" (combat stress reaction) היא תגובה נפשית חולפת למצב דחק יוצא דופן כגון קרב או מלחמה, שמתבטאת בהצפה רגשית המקשה על גיוס הכוחות הנדרשים להתמודדות (Solomon, 1993). התסמינים לתגובת קרב באים לביטוי בכמה מישורים: במישור ההתנהגותי-רגשי (עצב, בלבול, בכי), במישור הגופני (כאבי ראש, רעד, דפיקות לב), במישור הקוגניטיבי (חוסר יכולת לקלוט גירויים, קשיי ריכוז) ובהפרעות בשינה (סיוטים). היא עשויה להיחלש ואף להיעלם או לחלופין, להחמיר עד כדי פגיעה נפשית, תפקודית והתנהגותית ניכרת (שלו, 1994).

כאשר התגובה מתפתחת לפגיעה חמורה, מדובר לרוב בתסמונת פוסט-טראומטית (PTSD – Post Traumatic Stress Disorder). לפי הגדרת מדריך האבחנות הפסיכיאטריות האמריקני, (American Psychiatric Association, 2000) DSM-IV-TR, הפרעה פוסט-טראומטית מופיעה בעקבות אירוע טראומטי שבו האדם חווה אירועים הקשורים במוות, איום במוות, פציעה חמורה או איום לשלמות הפיזית שלו או של אחרים, ובתגובה לכך מפתח פחד, חוסר אונים או אִימה. מאחר שיש חשיבות למשמעות הסובייקטיבית שהפרט מייחס לאירוע הטראומטי, יש הבדלים בתגובות של פרטים שנחשפו לאותו אירוע.

אדם מאובחן כלוקה בתסמונת פוסט-טראומטית אם הוא סובל במשך חודש לפחות משלושה

צברים של תסמינים: (1) חודרנות, המאופיינת בהתנסות חוזרת של האירוע הטראומטי באמצעות זיכרונות מטרידים, מחשבות ודימויים חודרניים, חלומות זוועה, סיוטי לילה ותחושה או פעולה כאילו האירוע הטראומטי חוזר; (2) הימנעות מגירויים הנקשרים לחוויה הטראומטית, לרבות הימנעות ממחשבות או מרגשות המזכירים את האירוע, הימנעות מפעילויות, ממקומות ומאנשים המעוררים זיכרונות הקשורים באירוע, עד כדי השטחה וצמצום אפקטיבי של התעניינותו, יכולת ההנאה שלו ומצב רוחו; (3) עוררות פסיכו-פיזיולוגית, שתסמיניה מתבטאים בקשיי שינה, במתח ובעצבנות מתמדת, עד כדי התפרצויות זעם וקשיים בריכוז. התסמינים הללו עשויים להופיע מיד או בסמוך להתנסות הטראומטית ולעתים בחלוף זמן רב, לאחר חודשים ואף שנים. תסמונת פוסט-טראומטית מוגדרת כתסמונת כרונית כאשר התסמינים נמשכים שלושה חודשים או יותר.

ביטוייה של תופעת התקווה בקרב נפגעי תסמונת פוסט-טראומטית

בנפגעי פוסט-טראומה כרונית מתרחשת פגיעה ברצף ההתפתחות ובכלל זה ברצף של התקווה, הנתפסת גם היא כמושג התפתחותי (לוי, 2006). הפגיעה הטראומטית מתבטאת בין השאר בהתנפצות של אמונות ותפיסות בסיסיות המהוות את הבסיס להבניית עולמו של הפרט ולהקניית משמעות לחייו (נוי, 1995), וכן בירידה ביכולתו, גם אם לפרק זמן מסוים, "להשתמש" במאגר התקווה בשלב המשבר. נוי (1995) הוסיף, שבעת טראומה ההנחות הבסיסיות על העולם ועל העצמי מזדעזעות, הייצוגים הפנימיים והבטוחים לכאורה מתערערים, ומתגבשת תחושה של איום על קיומו ועל שימורו של העצמי, עד כדי תפיסת העצמי כפגום וחסר ערך. עקב כך, העצמי — שהוא ההיבט הסובייקטיבי של האישיות, הדרך שבה האדם חש וחווה את עצמו — אינו יכול למלא בעבור הפרט את תפקידו וייעודו. עבור אדם זה, הנתפס כ"מחפש משמעות בלתי נלאה" (שם, עמ' 182), העולם הופך למאיים, ומתערערת תחושתו שכל המעשים והאירועים מתרחשים לפי חוקיות פנימית כלשהי שהיא חלק מהוויית קיומו (הרמן, 1992). הטראומה, אם כן, מותירה את הפרט הנפגע חסר כלים לזהות את תקוותו הפוטנציאלית, זו הטמונה בנפשו הפגועה. במחקר שנערך לא מכבר בקרב נפגעי פוסט-טראומה כרונית (לוי, 2006), אפשר לעמוד על תפיסתם באשר לפגיעת האירוע הטראומטי ברצף ההתפתחות של תופעת התקווה, וכן על משמעות תופעת התקווה להתמודדות עם תוצאות החשיפה לאירוע.

בחווייתה של אוכלוסייה ייחודית זו, הטראומה קוטעת את רצף החיים ובתוך כך פוגעת במערכת ההגנה העצמית של הפרט וברצף של תופעת התקווה. כדי לשרוד את האירוע הטראומטי, הנפגעים מאמצים דפוס הסתגלות חדש המתאפיין לעתים בהימנעות ובצמצום מקצת הנפגעים עשויים להפוך לפסיביים, נמנעים ומוטרדים. דבר זה עשוי להתבטא גם בקושי לגלות פעילות מחשבתית, דמיונית וממשית כאחת, המאפיינת את תופעת התקווה. תחת זאת הנפגע עסוק בתמרונים נפשיים, מודעים ובלתי מודעים בעת ובעונה אחת, כדי להביא ל"הגבלה ודיכוי של מחשבות מרצון בייחוד... על העתיד" (הרמן, 1992, עמ' 112).

בנוסף, הוא אינו פנוי ואינו מסוגל לבטא תהליכים תוך-נפשיים המהווים חלק מ"עבודת התקווה" (יעקובי, 1989).

על-אף תחושת ההתפרקות ורמיסת חוויית התקווה, לתקווה יש עדיין תפקיד חשוב בתהליך האטי של ההתאוששות מהחויה הטראומטית. תפקיד זה אפשר לקשור לטענה שהתקווה צומחת בתוך שינויים ובמצבי אי-ודאות, וניכרת נטייתה לשרוד ולהיאחז (to possess) מנטלית (Boris, 1976). מרגע שהתקווה האבודה והמפורקת נמצאה, היא הופכת משמעותית וחיונית בתהליך ההבניה מחדש שלה עצמה ושל העצמי הפגוע. מטרת המאמר היא להבין את תהליך ההתמודדות עם טראומה באמצעות מהותה הבסיסית של תופעת התקווה (fundamental essence of the phenomenon) כפי שהשתקפה בתפיסתם ובחוייתם של נפגעי פוסט-טראומה כרונית.

שיטת המחקר

מחקר איכותני-פנומנולוגי

המחקר בוצע בשיטה פנומנולוגית המושתתת על ההנחה שיש להבין השקפות עולם סובייקטיביות על טבעה של המציאות, מתוך דחיית הראליזם המדעי ורעיון המציאות האובייקטיבית (הוסרל, 1971). חקירה פנומנולוגית נועדה להבין את עולם החיים (life world) מנקודת מבטו של האדם החווה אותו, באמצעות הבנת תופעות אנושיות המתרחשות במציאות חייו (Moustakas, 1994; Polkinghorne, 1991; Spinelli, 1989). המחקר הפנומנולוגי מבקש לזהות את מהות התופעה הנחקרת. מוסטקס (Moustakas, 1994), בהסתמך על הוסרל, טען שהמהות היא המשותף, האוניברסלי, התנאי או האיכות שבלעדיהם התופעה לא תהיה מה שהיא. עם זאת, לעולם אין המהות ממוצה לחלוטין, מאחר שהיא מייצגת זמן מסוים ומקום מסוים של התופעה ונקודת מבט של חוקר מסוים הבוחן אותה. יתרה מזאת, מהות היא תוצר של שיח בין שני סובייקטים, והיא נשמרת על-ידי שפה וזיכרון ספציפיים, ייחודיים לשני הפרטים בזמן ובמקום מסוים.

מחקר איכותני פנומנולוגי אינו יכול להיות כפוף להערכות תוקף ומהימנות המקובלות במחקר כמותי, שבו מושם דגש על סימני מדידה קבועים ועל עוגנים יציבים, על שאלות הנוגעות לערך האמת של הממצאים, ליכולת ההכללה מן המדגם לאוכלוסייה, למידת עקיבותם ולמידה שבה הם משוחררים מהטיות (Strauss & Corbin, 1990).

הקריטריון המרכזי לאיכות המחקר הפנומנולוגי הוא באיזו מידה תיאוריו וניתוחיו של החוקר משקפים באופן הקרוב ביותר את חוייתו של המשתתף. חוקרים איכותניים גורסים שיש לתת למשתתף לתאר את ההקשר הרחב של אמירותיו, לפרש את הדברים שאינם בהירים ולהתדיין על בסיס רחב ופתוח כדי לקבל תיאור רחב ואותנטי המשקף את חוייתו הפנימית של המראיין (Lincoln & Guba, 1985; Reissman, 1994).

המשתתפים

גודל המדגם במחקר פנומנולוגי הוא בין חמישה לעשרים משתתפים (Creswell, 1998). במחקר שעליו מדווח במאמר הנוכחי רואיינו בשנים 2003–2004 עשרה משתתפים שהיו בני 22–56 בעת המחקר ואובחנו כסובלים מתסמונת פוסט-טראומטית כרונית עקב חשיפתם לאירוע טראומטי במהלך שירותם הצבאי, בשירות סדיר או בשירות מילואים. הקשר הראשוני עם נוצר באמצעות מטפלי היחידה לתגובות קרב, לאחר קבלת אישור מגורמי הצבא (אגף כוח אדם, חיל הרפואה) לביצוע המחקר, וזאת לאחר שהמחבר הראשון נפגש עם המשתתפים והציג להם את המחקר על מטרתו ושיטתו. המשתתפים שאלוהם נעשתה הפנייה טופלו באותו זמן ביחידה לתגובות קרב במרכז בריאות הנפש בצה"ל, לאחר שאובחנו כסובלים מהתסמונת. יודגש שמאחר שמחקר זה התבסס על עקרונות של ריאיון עומק פנומנולוגי, שעשוי לחשוף תכנים הנוגעים בחוויה עד כדי הצפה רגשית קשה, נבחרו להשתתף בו מרואיינים שהיו בטיפול פסיכו-תרפויטי, בעלי יכולת מילולית טובה ויכולת רגשית לדבר על התופעה, על-אף הקשיים העצומים שהיא מערימה. כל המשתתפים הביעו עניין ונכונות לקחת חלק במחקר זה שנועד להעמיק את הבנת טבעה ומשמעויותיה של תופעת התקווה. האירועים הטראומטיים שהמשתתפים נחשפו אליהם היו מסוגים שונים: מלחמה, נפילה בשבי, פעילות מבצעית בלבנון או בשטחי יהודה, שומרון וחבל עזה וכן פיגוע טרור. פרטים דמוגרפיים על אודות משתתפי המחקר (שמותיהם בדויים) ומאפייני האירוע הטראומטי מוצגים בנספח 1.

כלי המחקר

הכלי שבו נעשה שימוש במחקר היה ריאיון עומק (Patton, 1990), והוא התבסס על מדריך שכלל את השאלות האלה: כיצד אתה מגדיר תקווה? מה המשמעות של תקווה עבורך? כיצד תופעת התקווה באה לידי ביטוי בחייך? תאר לי אירועי חיים שבהם באה תופעת התקווה לידי ביטוי; תאר לי אירועי חיים שבהם הרגשת חוסר תקווה; באשר לאירוע הטראומטי שנחשפת אליו — האם אתה יכול לתאר את ביטוייה של תופעת התקווה לפניו, במהלכו ולאחריו? שאלות נוספות התפתחו ועלו תוך כדי הריאיון. מטרתן הייתה להדגיש את נקודת המבט של המרואיין על תקווה ולאפשר את חשיפת המשמעות של תופעת התקווה בהקשר לאירוע הטראומטי שאותו חווה. הראיונות הוקלטו ותוכתבו כלשונם ובמלואם כדי למנוע אפשרות של הטיה במשמעות וכדי לאפשר לקורא ולחוקר המתבונן לספוג ולהפנים את עוצמת החוויה.

הליך המחקר וסוגיות אתיות

מתוך עשרת הראיונות, ארבעה התקיימו בבתי המשתתפים, והאחרים — במשרדו של המחבר הראשון במחלקת בריאות הנפש של צה"ל. את כל המשתתפים ריאין המחבר הראשון, כחלק

מעבודת דוקטורט. כל ריאיון נפתח בהצגה עצמית שכללה את תפקידו של המחקר בצבא ואת הקשר שלו לנושא המחקר. לאחר שהוסבר למרואיינים הפוטנציאליים נושא המחקר, מטרתו, שיטתו והרציונל לבחירת שיטת המחקר, ולאחר שהובטחה להם אנונימיות, נשאלו המרואיינים אם הם מוכנים להתראיין, והוסבר להם שהם יהיו רשאים לסרב לקחת חלק במחקר או להפסיק את הריאיון בכל עת שירצו, מבלי שזכותם לקבל טיפול ביחידה לתגובות קרב תיפגע.

לאחר שאישרו פעם נוספת את השתתפותם וחתמו על "טופס הסכמה מדעת", נפתח הריאיון בשאלה כיצד כל מרואיין מגדיר תקווה וכיצד הוא חווה אותה. מנקודה זו התנהל הריאיון באופן פתוח, אסוציאטיבי וגמיש במבנהו, בסדר הצגת הדברים ובנוסח השאלות, בהתאם להתפתחות הריאיון ולתשובות המרואיינים (בעניין זה ראו גם Kvale, 1994; Taylor & Bogdan, 1984), וכל זאת תוך כדי קישור הנושאים ואירועי החיים שעלו במהלך הריאיון, למושג התקווה (למשל, סיפור פטירת בנו של גיל, אחד המרואיינים, נבדק ונבחן בזיקה למושג התקווה).

תיאור התופעה בידי משתתפי המחקר שימש בסיס לפיתוח השאלות הנוספות תוך כדי הריאיון (ראו גם Giorgi, 1997). בנקודות מסוימות, כשנראה היה שהמרואיין מוביל לשינוף בפרטי ההתנסות שחווה, ננקטה פעולה שכללה שאלות הבהרה, שיקופים ואימות של דברים, מתוך הבנה שאלה יאפשרו את חשיפת החוויה ואת זרימת המידע והפקת הידע מהמשתתפים. טקטיקה זו ננקטה גם במחקרים אחרים (ראו למשל, קרומר-נבו, 1999; ששון-לוי, 2000; Becker, 1992; Spradley, 1979). כל הפעולות והשיטות שננקטו במהלך הריאיון נועדו לאפשר למשתתפי המחקר לחוות את התופעה הנחקרת מתוך גישה מידית לרגשות, למחשבות ולתפיסות הקשורות בה (Drew, 1993). כל זאת מתוך רגישות למצבם הנפשי ולקשיים שעלו. בעניין זה חשוב להזכיר את דברי ברג'ס (Bergin, 1982), כי הריאיון הפנומנולוגי הוא כלי פתוח וגמיש, המשתכלל תוך כדי המחקר ומאפשר יחסים שוויוניים בין החוקר למשתתפי המחקר. ואכן לפי תפיסה זו, אופיין הדיאלוג בין החוקר ובין משתתפי המחקר, בניסיון כן להבין יחדיו את תופעת התקווה.

שישה מהראיונות נערכו כל אחד בפגישה אחת, וארבעה נערכו כל אחד בשניים או שלוש פגישות. הראיונות נמשכו בממוצע כשלוש שעות והתקיימו במקומות שצוינו לעיל, לפי בחירתו של כל משתתף. כך נוצרה הנוחות המרבית לקיום הריאיון ונשמרה האנונימיות של המשתתפים ושלומם הרגשי. משך כל ריאיון נקבע בהתאם לזרימתו ובהתאם לחומר שהתקבל. כל הראיונות הוקלטו כדי לשמור על הקשבה מלאה ועל קשר בלתי מותנה עם המשתתפים במהלך הריאיון.

סוגיית החשיפה: צה"ל נתון במוקד הסקירה והתייעוד החדשותי, בעיקר כאשר חייליו מעורבים באירועי לחימה. לפיכך, סכנת החשיפה של משתתפים שהיו מעורבים באירועים טראומטיים בשנים האחרונות — והיו כאלה מבין משתתפי המחקר — הייתה גבוהה. יתרה מזאת, במחקר זה לקחו חלק משתתפים ששירתו ביחידות קטנות שבהן מידת ההיכרות בין אנשי היחידה, ולעתים גם בין בני משפחתם, הייתה גבוהה. עובדה זו הגבירה את סכנת

החשיפה והפגיעה בכבודם ובנפשם של משתתפי המחקר (אף שמלבד שני משתתפים שלא הסכימו להיחשף, הצהירו שאר משתתפי המחקר ביוזמתם, שאין להם התנגדות לכך). לכן, הוקפד על שמירת סודיות באשר לזהותם של המשתתפים, והם כונו בשמות בדויים שליוו אותם לאורך כל התיעוד והכתיבה. בנוסף, הושמטו ציטוטים שהייתה בהם סכנת חשיפה. אנשים שהוזכרו על-ידי המשתתפים כונו גם הם בשמות בדויים. סוגיית ההיפגעות: מאחר שתוך כדי המחקר היה צורך להעלות זיכרונות ותחושות הקשורים באירוע טראומטי, והייתה סכנה ל"הצפה רגשית" (Edwards, 1993), היה צורך ב"כתובת טיפולית" להכלה ולתמיכה — שיקול שהוביל לבחירת משתתפים שהיו בטיפול או במעקב.

הקריטריונים לאיכות המחקר הפנומנולוגי

מחקר איכותני נבחן במידת יכולתו של החוקר לקיים מגע בין-אישי שיאפשר שיקוף נאמן של הדברים שהציג המשתתף, ללא הטיות ודעות קדומות (Kvale, 1994). מאחר שיש קושי להימנע מדעות, עמדות ותפיסות תאורטיות שנרכשו לאורך שנים של עבודה טיפולית ואקדמית, נעשה שימוש במהלך המחקר בשיטת ה"מסגור" (bracketing) המומלצת מאוד בשיטת המחקר האיכותנית (Morrow, 1994). לפי שיטה זו, על המראיין להתעלם מהידע שלו, כדי לאפשר תהליך של בחינה מחדש של מה שנתפס כמובן מאליו. לצורך זה מקיימים תהליך רפלקטיבי עם מנחי העבודה ועם עמיתים, על-ידי כתיבת יומן שדה (Moustakas, 1994). תהליך זה אמור לסייע לתיאור עולמו הפנימי של המראיין על תפיסותיו הייחודיות, הידועות רק לו (Reissman, 1994).

כאמור, התיאורים והניתוחים במחקר נועדו לשקף את מהות התקווה בתפיסתם ובחוייתם של משתתפי המחקר, בכוונה לעמוד בקריטריון המרכזי בשיפוט מחקר פנומנולוגי — הלימה מרבית בין התיאורים והניתוחים של החוקר ובין המשמעויות שאליהן כיוונו המשתתפים (Denzin, 1989). לשם כך הוקפד במחקר זה על קיום דיאלוג עם משתתפי המחקר, שהתבסס על שאלות פתוחות ואסוציאטיביות, שנגזרו מהתפתחות הריאיון ומהכיוונים שבהם נגע. כמו כן הייתה הקפדה לאורך הראיונות על הבהרת עניינים לא ברורים, עניינים הדורשים הרחבה או פירוש והסבר של פרטים ואירועים שנשמעו חשובים ורלוונטיים (Rosenthal, 1993). בנוסף, כל משתתף במחקר קיבל ניתוח כתוב של הריאיון שנערך עמו, והוא התבקש להתייחס לניתוח ולבחון עד כמה הוא משקף נאמנה את תפיסתו ואת חוייתו (ראו גם, Lincoln & Guba, 1984; Myles & Huberman, 1985).

ניתוח הנתונים

בהתאם לצעדים הנדרשים בניתוח פנומנולוגי (Spinelli, 1989; Moustakas, 1994), ולפי עקרונותיו של גיורגי (Giorgi, 1997), נעשה ניתוח הראיונות בשלושה שלבים:

1. ניתוח יחידני שבו זוהו יחידות משמעות, ואלה מוינו וקובצו לתמות כלליות. הטקסט פורק ליחידות משמעות והורכב מחדש, וכך זוהו המבנים האופייניים של התופעה אצל כל משתתף.
2. ניתוח רוחבי שבחן את התמות הכלליות כדי לזהות תמות-על (generic themes), ובאמצעותן לזהות את מהות התקווה — התופעה הנחקרת.
3. התמקדות בהקשר הרחב והאוניברסלי של תופעת התקווה במטרה לזהות את מהותה הבסיסית ואת המבנה הערכי שלה. שלב זה התבסס על בחינת כלל הראיונות של המשתתפים והתייחסות אליהם כאל מכלול שבו מצויות הבנות פנומנולוגיות. בשלב זה נעשה תהליך של איתור תכונות ורכיבים המופיעים בתופעה בקביעות ומשמשים ציר להבנתה. המאמר הנוכחי מדווח על ממצאי השלב השלישי בלבד. לצורך זיהוי מהות התופעה נבחנו התמות הכלליות ותמות-העל שזוהו בשלבים המוקדמים של ניתוח הנתונים. התמות נבחנו בדקדקנות כדי לזהות רכיבים תוכניים ורעיוניים משותפים. תהליך זה דרש רמת הפשטה והמשגה גבוהה והוא כלל פירוק של התמות ובנייתן מחדש תוך כדי גיבושן למהות המביעה תוכן רעיוני מסוים (Denzin, 1989).

ממצאים¹

בשלב הראשון של ניתוח הנתונים שבו נותחו הראיונות ברמת הפרט, עלו שש תמות שהיו משותפות לכל המראיינים: (1) "מקורות התקווה", (2) "הגדרות/ביטויים של תקווה", (3) "תקווה כתהליך של השתנות תוך-נפשית וקוגניטיבית", (4) "אבחנות בין רמות שונות של תקווה", (5) "ביטויים וגורמים לטראומה", (6) "על הדיאלקטיקה שבין טראומה לתקווה" — ושלוש תמות שעלו כל אחת אצל שלושה משתתפים שונים: (7) "מוליכי התקווה — האופן שבו התקווה זורמת פנימה והחוצה", (8) "תקווה ואמונה" ו-(9) "פניה השלייליים של התקווה".

ראוי לציין, שממצאי התיאור והניתוח היחידני הם למעשה הצגה אינטגרטיבית של חווייתו של הפרט, המושתתת על המשגה שנעשתה באמצעות יחידות המשמעות. בשלב השני של ניתוח הנתונים נערך ניתוח רוחבי שכלל השוואה בין התמות, קיבוץ ומיון לקטגוריות רחבות, שכונו תמות-על. בשלב זה זוהו שלוש תמות-על: "מקורות התקווה ואופן ביטויים" (תמות 1 ו-2, וכן התמות 7-9), "רמותיה של תופעת התקווה" (תמות 3 ו-4) ו"המפגש בין תופעת התקווה לטראומה" (תמות 5 ו-6). בהתבסס על תהליך הזיהוי וההרכבה של תמות-העל, התהוו המהות והמבנה הבסיסי של תופעת התקווה (עוד על תהליך הזיהוי של המהות והמבנה הבסיסי של תופעת התקווה על סמך תמות-העל, ראו גם Giorgi, 1997).

1 לפי גיורגי (Giorgi, 1997), במחקר הפנומנולוגי מקובל להשתמש בשפתם של משתתפי המחקר ולעשותה לשפה המייצגת את הנושא הנחקר. הממצאים במאמר זה הופקו מראיונות עומק בלתי מובנים עם המשתתפים, ולפיכך שולבו בהם הסברים תאורטיים, שאמורים להבהיר לקורא את שפתם ואת רעיונותיהם.

(Moustakas, 1994). ממצאים מפורטים של הניתוח ברמת הפרט והניתוח הרוחבי מופיעים במחקר קודם (לוי, 2006). כאן בחרנו להציג את הממצאים הנוגעים למהות התופעה. בשלב השלישי, בחינתן של תמות העל העלתה סתירות ביניהן ובתוך כל אחת מהן. הנרטיבים של משתתפי המחקר האירו את התקווה מזוויות שונות ועל-ידי כך אפשרו לתהות על הרב-ממדיות שלה כתופעה. הממצאים הנוגעים למהות הבסיסית של התקווה מורים על תופעה דיאלקטית המאפיינת בשלוש סתירות בולטות: (1) תופעת התקווה מתפתחת אך גם נעצרת; (2) הפרט מודע וגם אינו מודע לתקווה; (3) תופעת התקווה מתחזקת בעוצמתה ומחזקת את הפרט, אך גם נחלשת ומחלישה את הפרט. בפרק הנוכחי נבחן סתירות אלה בזיקה לתאוריות פסיכולוגיות, ונדגימן באמצעות דברי המרואיינים. יש להדגיש שכל הציטוטים נאמרו על רקע החוויה הטראומטית.

סתירה ראשונה: תופעת התקווה מתפתחת אך גם נעצרת

המהות הראשונה, שזוהתה מדברי המרואיינים והייתה ממד בתופעת התקווה, היא התפתחות וצמיחה לאורך כל שלבי החיים, ולכן היא חשובה ביותר להמשגת תופעת התקווה. עם זאת, בשלב התפתחות מסוים מרחפת עליה סכנת היעצרות, קיבעון, עד כדי אי-יכולת לעבור לשלב ההתפתחות הבא, שמשמעו אי-יכולת להתפתח לרמה גבוהה יותר של תקווה. התפתחות האדם היא תהליך רציף שבו נשמר האיזון בין התחומים הביולוגי, הפסיכולוגי והסביבתי. התהליך הוא הדרגתי ומתפתח משלב אחד למשנהו, וכל שלב התפתחות יכול להתרחש רק לאחר מעבר תקין מהשלב הקודם. לפי אריקסון (Erikson, 1963), הגדילה וההתפתחות של האדם מכוונות תמיד לקראת שלב חדש, ומשימות ההתפתחות שלו לובשות צורה ופשוטות צורה בהתאם לגילו.

כמה תאוריות מרכזיות מציגות מודל התפתחות (ראו למשל, Piaget, 1968/1973), אך רק אחת, זו של אריקסון (Erikson, 1963), מציגה יריעה רחבה וכוללת העוסקת בהתפתחות הרגשית של הילד בפן האישי והבין-אישי ובפן החברתי-תרבותי. לפי מודל זה, הכולל שמונה שלבים, כל שלב מחולל "משבר התפתחות" (development crisis) ייחודי. בכל משבר כזה רואה אריקסון אתגר מיוחד הטומן בחובו הזדמנויות חדשות לצמיחה ולהתפתחות. גם התקווה מתפתחת לאורך כל שלבי החיים, החל מהינקות וכלה בזקנה, והיא מסייעת בהתמודדות בכל שלב ושלב: התמודדות מוצלחת מסמלת צמיחה והתפתחות בכלל והתפתחות התקווה בפרט. בשל תרומתה בשירות הפרט ובשל תהליך ההתפתחות המקביל שהתקווה עצמה עוברת, אפשר, על סמך אריקסון, להתייחס להתפתחותה כאל "משבר התפתחות". ראוי לציין ששלב ההתפתחות של התקווה, במקביל לשלבי ההתפתחות של האדם, קורים בתוך מערכת חברתית ותרבותית הכוללת ערכים, ציפיות ואמונות, המוטמעים בתהליכי חֲבֵרוּת ועל-ידי סוכני חֲבֵרוּת (Maccoby & Martin, 1983).

התקווה, שהוצגה על-ידי משתתפי המחקר והשתקפה בניתוח הפרטני וב"תמות העל", היא מולדת ואף היא עוברת תהליך של התפתחות הדרגתית לקראת הגעתה לרמת ההתפתחות

הגבוהה יותר. בד בבד היא מסייעת לפרט להתמודד עם תהליך הצמיחה וההתפתחות שהוא עובר, ובכך היא ממלאת את תפקידה הטבעי והייחודי – סיוע בעת משבר ובהתמודדות עם משימות חיים מגוונות. כלומר, אם צורכי היסוד של התינוק ייענו בידי האם, יתפתח דפוס שיוביל לאמון ולביטחון באפשרות שהחוויות הטובות יחזרו על עצמן. כך מתפתחת אצל התינוק תחושת הגנה מפני איומים מבחוץ, ותחושה זו משמשת בסיס להתפתחות תהליך התקווה. גדילתו וצמיחתו של התינוק לקראת שלב ההתפתחות הבא מאפשרות את המשך צמיחתה של התקווה. לתקווה יש אפוא ממד התפתחותי והיא משתנה כפי שאישיותו של האדם משתנה.

כל עשרת משתתפי המחקר ראו בתקווה תופעה התפתחותית המסייעת לתהליך התפתחותו של הפרט:

...האדם עובר דרך תחנות התפתחות, ינקות, ילדות, גיל התבגרות, צבא, טיול שנהוג היום, לימודים כלשהם ועבודה, או עבודה ישר. לאחר מכן מגיעים בדרך כלל או במקביל, הנישואין ואחרי זה ילדים. השלב הבא זה הזקנה. מבחינת הגיל הכרונולוגי התחנות האלו מסמלות התפתחות. אלו ה"תחנות" שהתקווה קיימת בהן כשבכל תחנה היא באה לידי ביטוי באופן שונה, כלומר, המטרות ודרכי הפעולה הן שונות בכל תחנה ותחנה. למשל בשלב העבודה, המטרות הן נגזרות של סביבת העבודה ושל אופיו של האדם ושאיופיותיו וכך גם דרכי הפעולה. בגיל ההתבגרות למשל זה שונה. אני רואה את זה על הילדים שלי. המטרות שלהם הן מטרות שנגזרות מהחינוך ומהחברה שהם מסתובבים איתה. אז יש חבורה שהמטרה היא לתרום לקהילה, לעזור לקשישים, זה קורה לפעמים, ואז האסטרטגיות הן שונות מאשר אלו הנהוגות במקום העבודה. כלומר, התקווה באה לידי ביטוי באופן שונה בכל תחנה, כי הצרכים שונים והשאיופות שונות... (זיו)

השאלה היא מה קורה כשצצים כשלים סביבתיים (ויניקוט, 2009). כלומר, מה קורה כאשר עולים ספקות באשר ליכולתה של האם להכיל את תינוקה או באשר ליציבות הקשר שבין ההורים וליציבות בבית בכלל? במצבים אלה עשוי להיווצר חסך רגשי וחינוכי שטומן בחובו סכנה לתהליך ההתפתחות בכלל ולתהליך התפתחות התקין של תופעת התקווה בפרט (קייסמנט, 1995). במצב זה קיימת סכנה להיעצרה של תופעת התקווה בשלב התפתחות נמוך יותר מפוטנציאל ההתפתחות הטמון בה. בנוסף, כאשר האם אינה מסוגלת למלא את תפקידה, עשוי שלב הינקות להפוך לחוויה טראומטית בעבור התינוק, עד כדי חיפוש בלתי פוסק אחר דמויות אחרות שיספקו את צרכיו (Bowlby, 1988). כישלון מעין זה יוביל לחיפוש מתמיד אחר התקווה האבודה, זו שאבדה בשלב הינקות, זו שהתפתחותה נעצרה.

כשלים סביבתיים כגון אירוע טראומטי פוגעים אפוא ברצף ההתפתחות הנמשך לאורך כל החיים (Erikson, 1963). משמעותה של פגיעה בעת התרחשות אירוע טראומטי היא שתופעת התקווה, שיש לה תפקיד חשוב בהתמודדות עם תוצאות האירוע הטראומטי, אינה יכולה למלא את תפקידה. היא מתקבעת ונעצרת, ואין בכוונה להשפיע על תהליך הטמעת הטראומה בעצמי ועל התאמתה למציאות חיו החדשה של הפרט. במצב הפוך, שבו תופעת התקווה לא הייתה נעצרת, היא הייתה יכולה למלא תפקיד חשוב בהטמעת האירוע הטראומטי בעצמי ובמציאות חיו של הפרט, ובכך היה מיושם אחד הרכיבים המרכזיים של התקווה שמשמעו

חשיפה ועימות מול איום וכאב וניסיון להתמודד עמם (יעקובי, 1989) — תהליך הפוך למצב של התקבעות.

השלבים הראשונים של ההתפתחות הרגשית טומנים בחובם הזדמנויות רבות להיווצרות קונפליקטים פנימיים ולתוצאות הרסניות. הקשר עם המציאות החיצונית עדיין אינו מושרש היטב והאישיות אינה קוהרנטית. כדי להתגבר על הקשיים הללו, הילד זקוק לסביבה יציבה המשלבת אהבה, תמיכה וגבולות. בתנאים כאלה הוא יצליח לעבור בהדרגה את שלבי ההתפתחות בדרך מתלולות לעצמאות, אך בהעדרם הוא עלול להיעשות מודאג ולהיות חרד לקיומו בסביבה שאינה ממלאת את ייעודה בעבורו. בהעדר תנאים אלה הוא אף יהיה עסוק בחיפוש, העשוי להימשך כל החיים, אחר אובייקט שיכיר בצרכיו לחוש, להרגיש ולחשוב ושיהיה מסוגל להחזיק בעבורו את התקווה. מציאת אובייקט מעין זה (סבא, סבתא, אח, דוד, ועוד) עשויה להיות תיקון לטראומה ולכישלון שאירעו בעבר. כלומר, לתקווה יש פוטנציאל לצאת מהקיבעון שלה.

כאשר כשלים סביבתיים נמשכים לאורך שלבי ההתפתחות של הפרט, הם פוגעים ביכולת התהוותו של העצמי המלוכד (cohesive self) (קוהוט, 2005) ובתקווה. לפי נוי (1995), העצמי המלוכד מורכב משתי תחושות עיקריות — תחושת רציפות בזמן (continuity) ותחושת אחדות (unity) — והיווצרותו היא תנאי לבריאות ולאיוון נפשי. תחושת הרציפות בזמן היא התחושה שאנו ממשיכים להיות אותם בני אדם שהיינו בעבר ושנהיה בכל עתיד הנראה לעין, על-אף השינויים החלים בתנאי חיינו, בהרגשותינו ובדעותינו. תחושת האחדות משמעה, שעל-אף המגוון הרחב של מצבי העצמי והשתנותם הדינמית המתמדת, הם יוצרים מרקם רציף, שבו יש נימוק ברור להופעתו, לקיומו ולהשתנותו של כל מצב עצמי בודד, לאופי קשריו עם מצבי העצמי האחרים, ולמיקומו, לערכו ולתפקידו במסגרת המכלול.

במצב של כשלים סביבתיים מתמשכים שבהם נפגעת תחושת רציפות העצמי וזהות העצמי, יכולתה של התקווה לבוא לידי ביטוי בשלבי ההתפתחות ובמצבי משבר תהיה מוגבלת, גם אם ימצא אובייקט שישמש בתפקיד "נושא התקווה" (קייסמנט, 1995). דבריהם של גיל, לב ואביב מדגימים זאת בהקשרים שונים:

תקווה זה דבר מולד ומתפתח כאשר ההתפתחות של התקווה זה משהו שהוא תוצאתי למה שקורה אתך בכל גיל, כלומר תקווה לא תפתח אם אתה כבן אדם לא תפתח בכל שלב ושלב. היא תישאר תקועה... (גיל).

...זה חרא, זה אין אופק, אין אור בקצה המנהרה כאילו, ותקווה זה להסתכל קדימה ולראות את האור הזה בקצה המנהרה. והמשפחה שלי התפרקה, שום דבר לא הלך חלק, גם הגירושין לא הלכו חלק. הכול היה צעקות ומריבות... (לב).

...כשאתה חווה משבר אתה חווה סוג של התפרקות. זאת המשמעות של משבר בעיני. התפרקות המשמעות שלה שמשו מבפנים קרס וניזוק... (אביב).

תופעת התקווה אם כן מתפתחת וצומחת באופן הדרגתי לאורך כל שלבי החיים מרגע היציאה של הפרט לאוויר העולם, ובד בבד היא מסייעת לו להתמודד עם תהליך הצמיחה וההתפתחות

שהוא עובר. לצד תהליך זה מרחפת מעל התקווה סכנת היעדרות, קיבעון, לקראת המעבר לשלב ההתפתחות הבא, דבר הממחיש את תהליך ההתפתחות המורכב והפתלתל שהתקווה עוברת. תהליך זה משלב צמיחה, מעברים, התקשרויות, הטמעה, הסתגלות, למידה והתמודדות.

סתירה שנייה: תהליכים מודעים ובלתי מודעים בהתפתחות התקווה

מדבריהם של משתתפי המחקר עולה שבהתפתחות התקווה חלים תהליכים מודעים ובלתי מודעים. אחד המשתתפים משתמש בביטוי "לובשת צורה ומשנה צורה", כדי לתאר את אופני הופעתה של התקווה בתהליך התפתחותה לאורך החיים. בהמשך הוא מבהיר שכוונתו היא, שאחת מצורות התקווה אצל הפרט היא תקווה מודעת והצורה האחרת היא תקווה בלתי מודעת:

...היא מתפתחת במובן הזה שהיא מאפשרת לאנשים להיפגש אֶתה... ברגע שישנו מפגש, התקווה הופכת להיות מודעת. מצד שני יכול להיות מצב שהתקווה עוברת תהליך של התפתחות, אבל היא לא הופכת להיות נגישה לאנשים. זה הקטע הבלתי מודע. בשני המקרים אפשר לדון בתהליך התפתחותי תקין, אם התקווה תעמוד בסופו של דבר לרשות האדם בשעת הצורך... (גיל)

קייסמנט (1995) טוען שאי אפשר לקבוע במדויק את שלב ההתפתחות שבו מתגבשת התקווה, אך הוא מציין שהתינוק מפתח תקוות תת־הכרתיות כאשר צורכי היסוד שלו נענים. תקוות אלה מתרחשות באזור השלישי של הנפש (ויניקוט, 1996) הנחשב לאזור מוגן מפני חוויות הפרדה והנטישה, ובו מתרחשת ומתהווה החוויה הסובייקטיבית המאפשרת את המעבר ממצב של התמזגות עם האם למצב של הפרדות ממנה (פרנסיס, 1999). התקוות כוללות, לפי קייסמנט, כל צורה של חתירה לסיפוק הצרכים. התהליך כולל העברת שדרים בלתי מודעים מהתינוק להוריו ולסביבה באשר לצרכיו, מתוך ציפייה שהתגובות לאיתותים אלה ייענו. קייסמנט ממחיש זאת בתארו את פעולת ההנקה הראשונה, כשהאם חולצת שד לתינוק והוא מוצא את הפטמה ויונק. לדבריו, העובדה שהתינוק מציא את מבוקשו (השד), אף שלא התנסה בכך קודם לכן, מבטאת תקווה לא מודעת למציאת הפטמה, ומציאתה מבטאת את מימושם של הרמזים הבלתי מודעים באמצעות היענות הסביבה (האם) להם. חוויה זו מסמלת יותר מכול את התקווה הבלתי מודעת של התינוק. בדומה לגיל, גם שלום ואדי מחזקים בדבריהם את עובדת קיומה של התקווה הבלתי מודעת:

...כן זה [התקווה] משהו לא מודע... היא יושבת פה בפנים באופן בלתי מודע והיא פשוט עוטפת אותי ומלווה אותי בכל צורה שהיא, בכל דרך שאני הולך בה. כלומר זה דבר שאני לא צריך לחשוב עליו, להתחבר אליו. הוא פשוט קיים בי וזהו... (שלום)

...אני חושב שחלק גדול מה־spirit שאני מזכיר אותו כל הזמן הוא בלתי מודע, כלומר spirit התקווה היא בלתי מודעת. אנחנו הרי לא מודעים עד הסוף לצורה הזו של התקווה, זה הרי משהו שמלווה אותנו, אותי, ואני לא מודע לו עד הסוף... (אדי)

ביטוייה של התקווה הבלתי מודעת נמשכים לאורך כל החיים, אך נראה שהם בולטים בעיקר בשנות החיים הראשונות. כך, כאשר הילד מתחיל לנוע בסביבתו ולהגיע לכל מקום ומגלה סקרנות ושאיפה לגלות הכול ולדעת הכול, הוא מביע תקווה בלתי מודעת לביטחון שיאפשר לו לחקור את הסביבה אך גם את התסכול שבה (קייסמנט, 1995).

בנוסף, הפן הבלתי מודע של התופעה בא לידי ביטוי ייחודי במהלך השירות הצבאי, כיוון שבפעם הראשונה המתבגר מבטא את איכות קשריו החברתיים עם קבוצת השווים, קשרים המבוססים על המודלים המופנמים, הבלתי מודעים, מתקופת ינקותו. בכך הוא מבטא גם את התקווה הבלתי מודעת להתקשרות בטוחה. לכן, מתבגר שיגלה יכולת לחוות תפיסת אובייקט כנוכח ומובחן, ומתוך הכרה בייחודיותו, במובחנותו ובמציאות המשותפת שעל בסיסה מתקיימת מערכת יחסי הגומלין עמו, יבטא אני מובחן ובשל (Bowen, 1978). הציפייה היא שהמתבגר יגלה יכולת לפגוש את האחר מתוך עמדה אישית אותנטית שתוביל לישרות, לקבלה הדדית ולהבנה של צורכי האחר ומתוך גילוי כבוד כלפיו. כלומר, הדגש הוא על קיום תקשורת עם האחרים המשמעותיים שעוזרים בבניית ייחודיותו, תוך כדי בירור עמדתו של כל אחד מהשותפים בנושאים החשובים להם. תקשורת כזו לא תוכל להתממש במסגרת קבוצתית במצב של התמזגות כוללת וכניעה ללחצי ה"ביחד".

ככל שהילד גדל ומשימות ההתפתחות חושפות אותו לפעילויות ולאתגרים חדשים, באה לידי ביטוי התקווה המודעת, זו הדורשת תכנון והתמדה כדי להשיג את המטרה הנדרשת. תקווה מודעת הוגדרה בידי שניידר ועמיתיו (Snyder, 2000; Snyder, Irving, & Anderson, 1991) כרצונו של הפרט לגבש מטרות ואסטרטגיות שבאמצעותן ממומשים רצונותיו. לשם כך דרושה יכולת החלטה מכוונת מטרה ונחישות להשיג יעדים בהווה ובעתיד, וכן דרושה יכולת מוצלחת של תכנון, שנועדה להשיג את המטרה. יכולות אלה מחוללות את התהליך שדרכו מתממשת התקווה. אריקסון (Erikson, 1963) טען שהיכולת לתכנן דברים ולעבוד בהתמדה למען השגת מטרה מסוימת קיימת כבר בשלב ההתפתחות השלישי, בגילים ארבע עד שש שנים. כל משתתפי המחקר הצביעו על מנגנון מעין זה. לדוגמה, דבריו של אורן:

זה תהליך שהוא דרך, דרך שאתה מתכנן מראש, ואז אתה מתחיל לעשות הכול כדי להשיג את השאיפות המטרות האלה. כלומר, להמשיך בדרך שהחלטת. למשל, החלטתי שאני הולך ל[שירות] קרבי, החלטתי שאני אהיה קצין, החלטתי שאחרי זה אני אעבוד באבטחת אישים, אז זה דרך, דרך שהחלטתי עליה והיא למעשה התקווה. הרצון, התכנון והדרך להשיג את מה שתכננת זאת תקווה... (אורן)

התקווה מאופיינת בתפיסות בלתי מודעות ולפיכך מופשטות, וזה המשלים את הפן הפעיל של התקווה. התקווה היא תופעה רחבה — מופשטת ובלתי מודעת, אך מכילה גם היבטים אקטיביים ומודעים, כפי שמתאר זאת אדי:

...החלקים הקונקרטיים הם החלקים המודעים של התקווה. כשיש לי תקווה להתחתן ולהוליד ילדים זה מבטא את החלק המודע של התקווה. כשאני מדבר על צורה של הווה שממשיכה ללוות אותי מעבר להגשמת השאיפה להתחתן ולהביא ילדים זה מבטא את החלק הלא מודע... (אדי)

אפשר לומר אפוא שהתקווה היא רבת־פנים, ומתרחשים בה תהליכים מודעים ובלתי מודעים. אין לדבר על התקווה כעל משתנה בדיד (יעקובי, 1989), אלא על תופעה בעלת ממדים פעילים שנועדו להוביל להתמודדות ישירה עם משימות החיים על היבטיהם המאיימים והכואבים. יש לציין שנראה שסתירה זו היא יותר כללית, כלומר, היא אינה נובעת רק מחשיפה לאירוע טראומטי, אף שהיא מתבטאת בתהליך ההתמודדות עם האירוע, כפי שאפשר היה ללמוד בניתוח הפרטני (ראו לוי, 2006).

סתירה שלישית: התקווה מתחזקת אך גם נחלשת והיא מחזקת את הפרט אך גם מחלישה אותו

כתופעה רחבה בעלת מאפיינים אקטיביים ובלתי מודעים, התקווה נושאת תפקיד רב־משמעות בעתות משבר ומצוקה. בתקופות אלה באים לידי ביטוי היבטיה הבלתי מודעים, המופשטים והיצירתיים, המובילים לפעילות קוגניטיבית, וזו מייצרת תכניות פעולה קונקרטיות שנועדו לסיים את המשבר או להקל את המצוקה. תקווה פנימית ומוצקה, זו שעברה תהליך של התפתחות תקינה, המאופיינת בפעילות נפשית בלתי מודעת ומעגנת בתוכה יכולת לחפש ולהציב מטרות ויכולת לגלות דרכים חלופיות להתמודד עם הקשיים, מאפשרת התמודדות עם מצבי מצוקה קשים ומורכבים. בכך יש ביטוי ליכולתה של התקווה לחזק את הפרט ולטעת בו תחושה שהכול אפשרי, שעם כל דבר אפשר להתמודד. מכאן נגזר תפקידה הפעיל והמרכזי בהתמודדות עם מצבי משבר ומצוקה. יש לכך ביטוי בדברים האלה:

...יש מצבים שאין עליהם שליטה והם יכולים במובן מסוים לפגוע בתקווה. אבל מצד שני ברגע שאתה מתעשת, כלומר בדקה שהבנת מה קרה, התקווה נכנסת לפעולה: כל הכוחות האישיים, הפנימיים, כל המעטפת הזאת שנקראת תקווה מתחילה לפעול כדי לצאת מהמצבים האלה... (שלום).

יכולתה של התקווה לחזק את הפרט מתבטאת גם בעובדה, שבאמצעות התקווה הפרט לומד להכיר ולקבל את עובדת סופיות החיים ואת אפשרות האכזבה והתסכול הקיימים אינהרנטית לאורך החיים. בכך היא מסייעת לפרט לבסס תפיסה הכוללת הבנה ראלית של המציאות הסובבת אותו והשלמה רציונלית עם גבולות קיומו. במילים אחרות, התקווה מסייעת לפרט לעגן בתוכו את עקרון המציאות המדגיש את יכולתו של האדם לבריאה מתמדת של החיים ושל העולם על־אף סופיותם. כלומר, חוויותיו האינסופיות של הפרט אין בהן הכחשה של סופיותו הוא (קולקה, 1996). בכך התקווה מסייעת לאדם לחיות חיים של ערך ולא להסתפק בהתקיימות שורדת, ובכך היא מבטאת את יכולתה לחזק ולחסן:

...אם אתה עובר תהליך תקין של התפתחות אז אתה גם הופך להיות מחובר יותר למציאות, אתה מבין מה הגבול של היכולות שלך ואתה נוקט בפעולות אחראיות. כלומר, אתה מכיר ביכולות שלך, במגבלות, ואתה יודע לחיות אתן, בלי אשליות ופנטזיות. זה משהו מאוד מפותח, מאוד מחובר למציאות ולידיעה שיש סוף וזה המוות, ולכן אסור לחיות באשליות של חיים לנצח. צריך להתמודד תוך כדי בחינת המציאות שמשתנה כל הזמן ולחפש את

המשמעות... אני מאוד מציאותי, עם גבולות מאוד ברורים לגבי מה אני רוצה ולמה אני שואף ועם הבנה שיהיו קשיים ואכזבות... (זיו).

עם זאת, "...במובן הזה ילדים חיים באשליה מסוכנת, כי תהליך הפרדה מהתקווה הזו עשוי להיות כואב, כואב מאוד..." אומר אביב בהקשר של התקווה הילדית שתוארה על-ידו כתקווה אשלייתית. מאחר שלטענתו התקווה מאגדת בתוכה תחושה שהעולם מוגן ופרוס לרגלי הילד ולכאורה הוא יכול לעשות בו כרצונו, תהליך הפרדה מהתקווה הילדית עשוי להיות כואב וטמונה בו סכנת פגיעה והחלשה של הילד.

גם גיל התייחס לפוטנציאל השלילי שבתקווה, לאפשרות לגייסה לטובת רצונותיו החזקים של האדם, עד כדי יצירת תחושת שווא בקרבו. בכך יש סכנת החלשה ופגיעה בחוסנו של הפרט, שכן יצירת תקוות שווא שדברים יכולים לקרות, עלולה להוביל לתחושות מתמשכות של כישלון ותסכול:

...התקווה לא מבחינה בין טוב לרע, היא מנגנון שמשרת את השאיפות והרצונות של האדם. זה מתקשר לאלמנט המטעה שיש בה כאשר אתה רוצה משהו, כי כמו שאמרנו, היא לא מבדילה בין טוב לרע... סחבתי אתי את התחושה שאולי אני נלחם על משהו שאני לא יכול לבצע אותו. זה בניגוד לסיטואציות אחרות, נאמר השבי, שהייתי משוכנע שאני מסוגל. לכן בסיטואציה הזו אני לא בטוח שלתקווה היה תפקיד. היא אפילו הפריעה, כי הרגשתי וידעתי שהתקווה הבלתי נגמרת הזו שלי, יכולה לעזור לי להתמודד עם הלחצים והקשיים של הקורס, אבל היא עלולה להוביל בסוף לביצוע משהו שאני לא באמת מסוגל לעשות אותו בשעת אמת. לכן ישנן סיטואציות שבהן תקווה מאוד גדולה, רצון מאוד גדול, עלול קצת לעזור, קצת להקשות עליך לראות את המציאות ולקבל אותה עם האכזבה, ואז אתה יכול ליפול לבור עוד יותר גדול... (גיל).

נראה שלא בכדי יש בהקשר לתקווה שתי תפיסות תאורטיות קוטביות. תפיסה אחת רואה בתקווה מהות בעלת מאפיינים חיוביים המקדמת צמיחה והתפתחות, מהות בעלת מאפיינים קונסטרוקטיביים שאינה מוגבלת על-ידי משאלות או כמיהות ינקותיות (Mitchell, 1993). התפיסה האחרת רואה בתקווה מהות רגרסיבית המפריעה לחוויות בוגרות ומספקות (Boris, 1976). דבריהם של אביב וגיל מדגימים את הגישה השלילית המלווה את המושג, במיוחד על-ידי השימוש במילה אשליה. אכן בספרות נקשרה התקווה באורח מסורתי לפנטזיה ולאשליה (יעקובי, 1989). עובדה זו תואמת, לדעת מיטשל (Mitchell, 1993), את המסגרת הרחבה שסיפקה תאוריית הדחף הקלסית, שבה נחלקה החוויה באופן דיכוטומי בהקשר לדחף הינקותי במונחים של סיפוק לעומת תסכול. לפיכך, התקווה המאפיינת את הפרט הרוצה בכל עוזו להשיג דבר מסוים, נובעת מהכמיהה לסיפוק דחפים ינקותיים מיניים ו/או תוקפניים. תקוות אלה נטועות בתהליכים של חשיבה ראשונית ומילוי משאלות, והן רחוקות מהמציאות במידה ניכרת.

באשר לפוטנציאל של התקווה להתחזק ולהיחלש, יש לחזור שוב לאירוע הטראומטי ולפוסט-טראומה, שמהם נגזר פן זה של המהות שאנו דנים בה. מדברי המשתתפים במחקר עולה, שאותותיו של האירוע הטראומטי ניכרים בתופעת התקווה כפי שהם ניכרים באישיותו

ובכל תחומי חייו של הפרט. הטראומה פוגעת במבנה הנפשי של הקרבן, בעיקר אם היא ממושכת ורבת עוצמה. היא מובילה לשינויי תודעה מורכבים ומסובכים עקב היותו של האירוע הטראומטי אנטייתזה לכל האמונות, הערכים וההווה האנושית שאליהם נחשף הפרט בעבר (הרמן, 1992; Snyder, 2000). לכן, נפגעים פוסט-טראומטיים עוסקים בניסיונות להתאים מצבי תודעה רבים ומשתנים למציאות, זו שמבחינתם השתנתה ללא הכר (הרמן, 1992). בעקבות זאת הנזק הפסיכולוגי ניכר ובולט, ולכן הדיון בקרב מטפלים הוא על הקלת התסמינים ועל השבת יכולת התפקוד בצל הטראומה, ולא על החלמה מלאה מהתסמונת (שלו, 1994). סביב עניין זה יש לתופעת התקווה מקום חשוב ביותר. התקווה עשויה להיחלש עקב משברים רבי עוצמה ומתמשכים כפי שזה מתבטא בדברים האלה:

...מי שלא עבר טראומה, התקווה שלו יותר רחבה, היא יותר נקייה, אין שום דבר שלכלך אותה. הטראומה מלכלכת את התקווה כי היא פוגעת בכל תחום בחיים, ביכולת לישון, ביכולת לתקשר עם אנשים, ביכולת לתת אמון, וגם בתקווה, ולכן היא פחות רחבה... (לב).

...משהו מאוד משמעותי השתנה מבחינה פנימית, בתקוות מבפנים, כי היא נקטעה והשתנתה. פתאום אני מתייחס לדברים כאילו הם יכולים לא לקרות, כי כל שנייה המוות ישיג אותי. זה כאילו שהחיים לא כל כך ברורים וגם התקווה ככה. כי התקווה שלי לפני כן הייתה השמים, הם היו הגבול, ככה הרגשתי וחשבתי לפני הפציעה ופתאום השמים לא הגבול, כי יש משהו שקרה לך וגרם לך להבין שאתה לא בדיק יכול לתכנן, שדברים יכולים להשתנות... (נמרוד).

...הייתי עם המון מרץ, עם המון רצונות, עם המון תקווה והיום אני תמונה דהויה עם תקווה דהויה... (מרק).

יחד עם זאת, תחושת התקווה עוברת שיקום והתחדשות בתהליך אטי ומורכב מאוד, ולפיכך יש בה פוטנציאל של התחזקות. דומה שהדברים הבאים ממחישים את "מערכת היחסים" בין הטראומה ובין תופעת התקווה המתחדשת לאחר השבר:

...הוא [האירוע הטראומטי] משנה אותה. אמנם התקווה תמיד שם, כי בלעדיה אי אפשר לצאת מהמצבים האלה, אבל האירוע משנה אותה במובן זה שהיא תופסת כיוון שונה, כי אמרתי, אחרי אירוע כזה הכול משתנה, האישיות שלך משתנה וגם [ה]תקווה... (זיו)

דיון

הסתירות שהוצגו לעיל עומדות בפני עצמן, אך כפי שצוין, ואף נראה זאת בהמשך, הן גם מקיימות ביניהן יחסי גומלין. הסתירות הללו חושפות את המורכבות הרגשית והלוגית של תופעת התקווה נוכח הפער הבלתי נמנע בין החוויה לאופן ייצוגה. פער זה נובע מהעובדה שחוויה היא לעולם סובייקטיבית, ולכן פירוש מהותה של החוויה יחשוף תמיד פער מסוים. מדברי משתתפי המחקר עולה שהתפתחותה של תופעת התקווה קשורה בתהליכי התפתחות אוניברסליים, אף שיש לה תפקיד מסייע במעבר משלב התפתחות אחד למשנהו. הבנה זו

עצמה היא בבחינת ידע חדש על תופעת התקווה, והיא מאגדת בתוכה את יחסי הגומלין שבין הממד הקוגניטיבי-התנהגותי ובין הממד הדינמי הבלתי מודע, יחסי גומלין העומדים בבסיס הזהות של תופעת התקווה.

לשני ממדים אלה של התקווה, הקוגניטיבי-התנהגותי (שהוא הרצון המביא לגיבוש מטרות) והדינמי הבלתי מודע (הכרוך בחיפוש אחר מרחב פסיכולוגי להתחלה חדשה לקראת התעצבות והתגבשות), יש תפקיד מכריע במעבר מוצלח משלב התפתחות אחד למשנהו — מעבר שתופעת התקווה תלויה בו להתפתחותה שלה. משמעה של תלות זו היא שלתופעת התקווה פוטנציאל להתפתחות, אך היא נתונה בסכנת התקבעות במקרה של אי-השלמת המעבר משלב התפתחות אחד למשנהו. לעתים, אי-השלמת המעבר לשלב התפתחות גבוה יותר של העצמי נובע מטרומות המתרחשות במהלך שלבי ההתפתחות. לדעת קוהוט (Kohut, 1977), טראומות נובעות מכישלונה של סביבה אמפתית בסיפוק צורכי העצמי של היחיד. בהקשר זה חשוב להדגיש, שגם אירוע טראומטי מכונן בחיים הבוגרים, כפי שהודגם אצל משתתפי מחקר זה, עשוי לפגוע בתהליך התפתחותה ובביטוייה של תופעת התקווה בחיים הבוגרים, וזוהי כאמור ההתקבעות.

"התקבעות" משמעה לעתים "היחלשות", ומכאן הקשר בין שתי המהויות — בין המהות "תופעת התקווה גם מתפתחת וגם נעצרת" למהות "תופעת התקווה מחזקת את הפרט אך גם מחלישה אותו". בשל החרדה המשתקת מחזרתה של החוויה הטראומטית, "נבלעת" גם תופעת התקווה והיא אינה עומדת עוד לרשות הפרט בהתמודדותו עם האירוע שחוה. כך, התקווה ש"נבלעה" חוברת לרצף אירועים המחלישים את הפרט בימים שלאחר החשיפה לאירוע הטראומטי. היבט אחר הנוגע להיווצרה מחלישה הוא הפן השלילי בה, הנובע מהתגייסותה הכוללת לטובת רצונו של האדם. דברים אלה התבטאו בעיקר בניתוח הפרטני (ראו למשל את הניתוח של דברי גיל (לוי, 2006, עמ' 106) שממנו השתקף עד כמה התקווה עשויה להמריץ את הפרט להתמודדות עם מצבים שהם מעבר לכוחותיו, עד כדי תחושת שווא שהוא יכול להתגבר על המצב. כל זאת כאשר יש סימנים המעידים שאולי נכון לוותר על ההתמודדות. עם זאת, נראה שבבסיסה הטבעי התקווה עומדת לרשות הפרט בעתות משבר כדי לסייע לו להתמודד עם המצב בדרך ליציאה ממנו, ולכן בבסיסה היא "מחזקת".

אשר למשתתפי מחקר זה, נראה שתפקידה המחזק של תופעת התקווה בהתמודדותם עם התסמונת הפוסט-טראומטית נבע מנסיגתם לנקודה שבה נותרו בהם עדיין מבני "עצמי" קוהרנטיים (Kohut, 1977), ובהם שרידי התקווה הינקותית והילדית שהתפתחה יחסית — שריד לטיפול האימהי וההורי המיטיב בינקות ובילדות — ללא כניעה לאימי הטראומה המשתקים ומכלים את האישיות.

כל המהויות שנדונו לעיל הן בבחינת יצירת השלם, יצירת תמונה מקיפה ורחבה של התופעה. מומלץ שלא לדון בנפרד בתקווה מודעת ובתקווה בלתי מודעת, מאחר ששני סוגי התקווה הם רכיב יסודי של התופעה, ולמערכת היחסים ביניהם יש השפעה על תהליכי ההתפתחות האוניברסליים של הפרט, ובהם על התפתחות חוויית התקווה. בנוסף, שלבי ההתפתחות האוניברסליים של הפרט הם שלבי ההתפתחות של ה"עצמי",

ולכן אפשר לומר שתופעת התקווה על ממדיה מתעצבת לאורך שלבי התפתחות ה"עצמי" בהתאם להיסטוריה האישית של האדם ודרך הדיאלוג שהוא מנהל עם נופי ינקותו, ילדותו, התבגרותו ובגרותו במהלך חייו. לאורך שנות ה"דיאלוג" הללו, הפרט עובר טלטלות ושינויים הניכרים גם בתופעת התקווה.

ל"עצמי" יש משמעות רבה כשדנים בתופעת התקווה. נוי (1995) מדגיש שהמושג "עצמי" בא לענות על הצורך לפתח את זווית הראייה הסובייקטיבית. לפיכך, דרך תופעת התקווה המדגישה את הממד הסובייקטיבי של החוויה, נוצר "חיבור טבעי" למושג זה. לפי זווית הראייה הסובייקטיבית, אפשר להכיר את האדם מתוך חוויותיו ורגשותיו הוא, כפי שתופס אותם הצופה הבא עמו במגע. העצמי הוא ההיבט הסובייקטיבי של האישיות, כלומר תחושת העצמי (sense of self) או חוויית העצמי (self experience) הן הדרך שבה האדם חש וחווה את עצמו, הדברים שהוא יודע וחושב על עצמו, התכונות שהוא מייחס לעצמו והצורה שבה הוא נתפס על-ידי הזולת המנסה לקלוט תחושות, חוויות, מחשבות ותכונות אלה. לצד היבט זה קיים ההיבט האובייקטיבי — איך נוצרת ומתחזקת תחושת עצמי או חוויית עצמי זו — השייכת לפי גישה זו ל"אני", האמון על הפן האובייקטיבי-פונקציונלי באמצעות תפקודיו, הכוללים תהליכים ראשוניים ומשניים ומנגנוני הגנה והתאמה.

אפשר לחבר את ממצאי המחקר להבחנה שעשה נוי (1995) בין "עצמי" ל"אני". לפי נוי, הפן הסובייקטיבי-חווייתי והבלתי מודע של תופעת התקווה קשור קשר אמיץ לעצמי הסובייקטיבי-חווייתי, ואילו הפן המעשי שבה, המתבטא ביכולת להציב מטרות ולהשיגן באמצעות תהליכים קוגניטיביים והתנהגותיים מודעים, קשור קשר אמיץ וברור ל"אני". יתרה מכך, על כך אפשר להוסיף שההיבט המעשי של התופעה (פונקציונלי-התנהגותי), המתבטא בהצבת מטרות והשגתן, צובע את חוויית התקווה ומעצב אותה דרך מקבץ של תחושות, רגשות, חוויות, דימויים, רעיונות והערכות השרויים בתנועה דינמית מתמדת, מופיעים ונעלמים, מתחזקים ונחלשים בעוצמתם, מתחלפים זה בזה, מתחברים זה לזה או דוחקים זה את זה (לוי, 2006; נוי, 1995). ההיבט הפונקציונלי של התקווה מוביל לכך שבכל רגע נתון, התקווה הסובייקטיבית המופשטת תהפוך לתחושה בעלת טיב, כיוון ועוצמה משתנה. ייתכן גם שהופעתה לא תהיה קשורה לשום מצב עצמי מודע, ועובדה אפשרית זו מבטאת בצורה המוחשית ביותר את הפן המופשט והסובייקטיבי של המושג, שהודגש בידי משתתפי המחקר.

מכאן, שאחת הדרכים לבחון את תופעת התקווה היא באמצעות האינטראקציה שבין שני רכיביו של היחיד, ה"עצמי" הסובייקטיבי-חווייתי וה"אני" הקוגניטיבי-התנהגותי, לבין מאפיינים סביבתיים החוברים יחדיו לכלל יצירת אירוע בעל משמעות בחיים, כגון האירוע הטראומטי שיצר מציאות של אבדנים תפקודיים, רגשיים ולעיתים פיזיולוגיים, אירוע שהוביל לאינטראקציה מורכבת ומרתקת בין תופעת התקווה של ה"עצמי" לתופעת התקווה של ה"אני". לכן חשוב להדגיש שוב שנכון להבין את התקווה במונחים רחבים ולא באמצעות משתנים בודדים המוגדרים מראש.

כפי שראינו, התקווה היא מולדת ומתפתחת, ומקורותיה רבים ומגוונים. אם נחזור להורים,

ובייחוד לאם, המשקפים את הסביבה שלתוכה נולד התינוק (ויניקוט, 2009), נאמר שבכך נקבע תפקידם המעצב והחווייתי, המתבטא ביצירת אשליה מתמדת עבור הוולד והתינוק, שכל התפתחות ממנה היא בסיס להתהוות אשליה בשלה יותר, המדמה שלב התפתחות מתקדם יותר. בכך גם נקבע תפקידם, הן של האם הן של זוג ההורים, כמאפשרים התפתחות תקינה שאמורה להוביל לעיצובו של העצמי הפנימי, שיש הטוענים, כגון אופנהיימר (2000), שברגע הלידה הוא קיים כגרעין של העצמי, ובתוכו התקווה. מאחר שכל אדם הוא ישות משתנה וייחודית, תהליך היצירה והיצירתיות, הנובעים מרעיון הבריאה וההיבראות המאפיין את תהליך התפתחותה של תופעת התקווה, הוא ייחודי וסובייקטיבי.

לסיום פרק זה ברצוננו להתייחס לכך שלמחקר נבחרו משתתפים שהיו בטיפול או במעקב ביחידה לתגובות קרב של צה"ל, עקב הצורך בכתובת להכללה ולתמיכה במקרה של הצפה רגשית. כל זאת על רקע הנגיעה המחודשת בחוויה הטראומטית, ומכאן שהבחירה במשתתפים שהיו בטיפול הקטינה את הסכנות הפוטנציאליות הקיימות בלקיחת חלק במחקר פנומנולוגי. נוסף על כל אלה, הייתה הקפדה במהלך הראיונות להתייחס לרגשות מתוך הבנה שהם המפתח להתפתחות הריאיון וליכולת להתעמק בחוויה, ובה בעת מתוך מודעות, רגישות והבנה לכך שהם עשויים להיות גורם מאיים, מציף ומתיש עבור המשתתפים (Edwards, 1993).

זאת ועוד, הממצאים שהוצגו לעיל מייצגים, כאמור, משתתפים שהיו בטיפול, כלומר הם מייצגים משתתפים שחיפשו אפשרות ל"תיקון". כל זאת באמצעות מפגש עם דמויות שיהיו מקור לחוויות חדשות ומיטיבות ושאמורות להוביל להתחברות מחודשת לתקווה שנקטעה על-ידי האירוע הטראומטי. לא בכדי ציינו משתתפי המחקר את הטיפול הנפשי ביחידה לתגובות קרב בצה"ל כחווייה מיטיבה שאפשרה את החיבור מחדש לגרעין התקווה ולבנייתה מחדש (לוי, 2006). יתרה מזאת, הבחירה במשתתפים שנמצאים בטיפול או במעקב, מתחברת לטענתה של שוואבר (Schwaber, 1990) באשר ליישום רעיון הפנומנולוגיה בטיפול פסיכואנליטי, ולפיו הפנומנולוגיה מאפשרת את גילויין, הבהרתן וחיפוש אחר משמעותן של משאלותיו וחוויותיו של הפרט. על-ידי כך, היא הוסיפה, נוצרת רציפות המבנה מחדש את הרצף ההיסטורי של הפרט.

שלא כמשתתפי המחקר, יש הסובלים מתסמונת פוסט-טראומטית שמעולם לא פנו לטיפול עקב החשש מנגיעה מחודשת בתכנים הגלומים במאפייני החוויה הטראומטית (הרמן, 1992). אנו מניחים שתקוותם תהיה שונה במהותה מתקוותם של הפונים לטיפול, אך הנחה זו דורשת בדיקה מחקרית נפרדת.

סיכום

הסתירות שתוארו לעיל, המציינות את הדיאלקטיקה של תופעת התקווה, חושפות את המורכבות הרגשית והלוגית של התופעה. המהויות שנדונו יוצרות תמונה מקיפה ורחבה של תופעת התקווה, ולכן יש לחקור את המושג "תקווה" ולדון בו בהקשר של תופעה הנטועה

בתוך מערכת של גורמים החוברים יחדיו ויוצרים תנאים המובילים להיבטיה הפונקציונליים וההתנהגותיים ולהיבטיה הסובייקטיביים והבלתי מודעים. על-ידי כך תיווצר תרומה למאמץ להבין את תקוותו של אדם, על תהליכי ההתפתחות הפנימיים והסביבתיים שעבר ושהובילו אותו למה שהוא.

השימוש בשיטת המחקר הפנומנולוגית, מאפשר את הרחבת ההבנה על תקווה ברגעי משבר כגון חשיפה לסכנת חיים על רקע קרב. עובדה זו בולטת על רקע ממצאים בספרות המחקרית במקרים רבים שאינם מאפשרים קבלת מידע רחב, מקיף ואותנטי, כפי שזה השתקף בממצאים שהוצגו לעיל. להערכתנו, התיאורים והניתוח הטקסטואלי והמבני של חוויית המשתתפים מאפשרים לגבש תיאור מוכלל של התופעה (Becker, 1992; Moustakas, 1994) והבנות מעבר לחוויה הסובייקטיבית של המשתתפים (Lather, 1991).

עם זאת, יש לזכור שהמאמר מציג ממצאים הנוגעים לחוויה הסובייקטיבית של עשרה משתתפים בלבד, גם אם הם מייצגים אינטגרציה בין ממדים רבים, מקצתם מנוגדים לכאורה, כגון הממד המופשט הבלתי מודע והממד ההתנהגותי-קוגניטיבי המודע. מכאן, שהממצאים שהוצגו לעיל הם יחסיים ותלויי זווית ראייה. אם מוסיפים לכך את אופיו של המושג שנתפס כמופשט ורחב, מובן שמתבקש צורך בפיתוח מחקרי נוסף. בעניין זה חשוב לנו להדגיש שלהערכתנו אי אפשר לבחון תקווה כמשתנה בדיד הניתן לתרגום ומדידה. תקווה יש לבחון בהקשר לתהליך תוך-נפשי וקוגניטיבי ומתוך נגיעה וחיבור להקשר שבו מתקיימת ומתחוללת התקווה.

מקורות

- אופנהיימר, א' (2000). היינץ קוהוט. תל אביב: תולעת ספרים.
- גרופמן, ג' (2006). אנטומיה של תקווה. אור יהודה: כנרת, זמורה-ביתן, דביר — מוציאים לאור בע"מ.
- הוסרל, א' (1971). הגיונות קארטיזאניים — מבוא לפנומנולוגיה (תרגום: ב"צ בראון). ירושלים: מאגנס, האוניברסיטה העברית.
- הרמן, ג' (1992). טראומה והחלמה. תל אביב: עם עובד, ספריית אופקים.
- ויניקוט, ו"ד (1996) משחק ומציאות (הדפסה רביעית, תרגום מאנגלית: יוסי מילוא). תל אביב: עם עובד.
- ויניקוט, ו"ד (2009). עצמי אמיתי, עצמי כוזב (תרגום מאנגלית: אסנת אראל, נעמי בן-חיים, אורה זילברשטיין, מטי נוח וצפורה רמון). תל אביב: עם עובד.
- יעקובי, ר' (1989). דיון תאורטי במושג תקווה. שיחות, ג, 165–172.
- לאם, מ' (2000). כוחה של התקווה: היסוד החיוני לחיים ולאבהה. אור יהודה: הד ארצי.
- לוי, א' (2006). משמעות תופעת התקווה בקרב נפגעי פוסט-טראומה כרונית. עבודת דוקטור, אוניברסיטת תל-אביב, בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש בוב שפאל.
- לוי, א' (2008). תופעת התקווה כאמצעי לטיפול בתגובת דחק פוסט-טראומתית. שיחות, כ"ב(3), 233–244.
- נוי, פ' (1995). מהו העצמי של פסיכולוגית העצמי: חלק ב — הצגת התאוריה. שיחות, ט(3), 180–190.

פרנסיס, א' (1999). ויניקוט. תל אביב: דביר.
 קוהוט, ה' (2005). ניתנות לאנליזה לאור הפסיכולוגיה של העצמי. בתוך ה' קוהוט, כיצד מרפאת האנליזה? (עמ' 59–69). תל אביב: עם עובד.
 קולקה, ר' (1996). המשכיות מהפכנית בפסיכואנליזה (הקדמה). בתוך ד"ר ויניקוט, משחק ומציאות (עמ' 9–30). תל אביב: עם עובד.
 קולקה, ר' (2005). בין טרגיות לחמלה. בתוך ה' קוהוט, כיצד מרפאת האנליזה? (עמ' 13–52). תל אביב: עם עובד.
 קייסמנט, פ' (1995). תקווה לא מודעת. בתוך פ' קייסמנט, להוסיף וללמוד מן המטופל (עמ' 120–134). תל אביב: דביר.
 קרומר-נבו, מ' (1999). מה הסיפור שלך? מטאפורות של מצוקה ושל עזרה בסיפוריהן של אמהות ממשפחות רב-בעייתיות. חברה ורווחה, יט(3), 283–301.
 שלו, א' (1994). גישה רב ממדית לתסמונת הפוסט-טראומטית. חלק א — תאוריה ומחקר. שיחות, ח(2), 85–104.
 ששון-לוי, א' (2000). כינון זהויות מגדריות בצבא הישראלי. עבודת דוקטור, האוניברסיטה העברית בירושלים.

- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of psychiatric disorders, DSM-IV-TR*. Washington, DC: Author.
- Becker, C. S. (1992). *Living and relating: An introduction to phenomenology*. Newbury Park, CA: Sage.
- Boris, B. (1976). On hope: Its nature and psychotherapy. *International Review of Psycho-Analysis*, 3, 139–150.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London, U.K.: Routledge.
- Burges, R. (Ed.). (1982). *Field research: A source book and field manual*, London, UK: Allen and Unwin.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Denzin, N. K. (1989). *Interpretive biography*. Newbury Park, CA: Sage.
- Drew, N. (1993). Reenactment interviewing: A methodology for phenomenological research. *Journal of Nursing Scholarship Reenactment Interviewing*, 25, 345–351.
- Edwards, R. (1993). An education in interviewing: Placing the researcher and the research. In C. M. Renzetti & M. L. Raymond (Eds.), *Researching sensitive topics* (pp.181–195). Newbury Park, CA: Sage.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society*. New York, NY: Norton.
- Frank, J. (1968). The rule of hope in psychotherapy. *International Journal of Psychiatry*, 5, 383–395.
- Giorgi, A. (1997). The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28(2), 235–255.
- Hopper, E. (2001). On the nature of hope in psychoanalysis and group analysis. *British Journal of Psychotherapy* 18(2), 205–226.

- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York, NY: International Universities Press.
- Kvale, S. (1994). Ten standard objections to qualitative research interviews. *Journal of Phenomenological Psychology*, 25(2), 147–173.
- Lather, P. (1991). *Getting smart – Feminist research and pedagogy with/in the postmodern*. London, UK: Routledge.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage.
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family. In H. Mussen (Ed.), *Handbook of child psychology* (4th ed., Vol. 4, pp.1–101). New York, NY: Wiley.
- Mahler, M. (1972). On the first three sub-phases of the separation-individuation process. *International Journal of Psycho-Analysis*, 53, 333–338.
- Miles, M. B., & Huberman, P. M. (1984). Drawing valid meaning from qualitative data: Toward a shared craft. *Educational Researcher*, 13(5), 20–30.
- Mitchell, S. (1993). *Hope and dread in psychoanalysis*. New York, NY: Basic Books.
- Morrow, R. A. (1994). *Critical theory and methodology*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Newbury Park, CA: Sage.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (2nd ed.). Newbury Park, CA: Sage.
- Piaget, J. (1973). *Structuralism*. London, UK: Routledge & Kegan Paul. [Original work published 1968]
- Polkinghorne, D. E. (1991). Narrative and self concept. *Journal of Narrative and Life History*, 1(2–3), 135–154.
- Reissman, C. K. (Ed.). (1994). *Qualitative studies in social work research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Rosenthal, G. (1993). Reconstruction of life stories: Principles in selection in generating stories for narrative biographical interviews. In R. Josselson & A. Lieblich (Eds.), *Narrative study of lives* (Vol. 1, pp. 59–91). London, UK: Sage.
- Schwaber, E. (1990). Interpretation and therapeutic action. *International Journal of Psycho-Analysis*, 71(4), 229–240.
- Snyder, C. R. (2000). Hypothesis: There is hope. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 3–21). San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R., Irving, M. L., & Anderson, R. J. (1991). Hope and health. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology* (pp. 285–300). New York, NY: Pergamon Press.
- Solomon, Z., (1993). *Combat stress reaction: The enduring toll of war*. New York, NY: Plenum Press.
- Spinelli, E. (1989). *The interpreted world*. London, UK: Sage.
- Spradley, J. P. (1979). *The ethnographic interview*. New York, NY: Holt, Rinehart, & Winston Press.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research*. Newbury Park, CA: Sage.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1984). *Introduction to qualitative research methods: The search for meaning* (2nd ed). New York, NY: Wiley.

נספח 1

פירוט המשתתפים, פרטיהם הדמוגרפיים ונסיבות האירוע הטראומטי שחו

שם	שנת לידה	מספר שנות לימוד	מקצוע	מצב משפחתי	שנת האירוע	האירוע
לב	1982	12	סטודנט	רווק	2002	פציעה בקרב באינתיפאדת אל-אקצה
נמרוד	1982	12	סטודנט	רווק	2002	פציעה בפעילות מבצעית בעזה
שלום	1951	15	אומן	נשוי + 1	1973	היחשפות לקרבות מלחמת יום הכיפורים
אורן	1948	12	פנסיונר	נשוי + 3	1967	חשיפה לקרבות במלחמת ששת הימים
					1973	פציעה במלחמת יום הכיפורים
מרק	1953	14	מנהל תחזוקה במפעל	נשוי + 3	1973	פציעה במלחמת יום הכיפורים
אביב	1963	15	אומן	נשוי	1982	היחשפות ישירה למותו של חבר לפלוגה במלחמת שלום הגליל
אדי	1976	12	טבח	רווק	2002	פציעה במהלך אינתיפאדת אל-אקצה
גיל	1951	15	טייס	גרוש + 2	1973	נפילה בשבי
זיו	1953	16	מהנדס	נשוי + 3	1973	נפילה בשבי
לוני	1981	12	סטודנט	רווק	2002	פציעה בפיגוע