

"הנלוות" – מסע של נשים ברילוקיישן לגילוי משמעות בחיים משתנים

מור בן-עמי



"ונדמה היה לי
שהארץ שהלכתי עליה
והרחובות שעברתי בהם
וכל העולם כולו
אינם אלא פרוזדור
לבית זה"
-שי עגנון

מבוא

שינויי חיים משמעותיים מזמנים לעיתים חוויה של מעבר על גשר שעדיין איננו יודעים אם וכיצד נצליח לחצות. הדרך המוכרת כבר מאחורינו, ואילו זו החדשה טרם קיבלה צורה ברורה. רק במבט לאחור מתברר לעיתים כי החצייה לא הייתה מעבר בין שתי נקודות בלבד, אלא תהליך שבו השתנו גם האופן שבו אנו תופסים את עצמנו, מקומנו בעולם והמשמעות שאנו מעניקים לסיפור חיינו.

רילוקיישן הוא אחד מסוגי המעברים הללו. כלפי חוץ הוא מזהה לא פעם עם הזדמנות: קידום מקצועי, שיפור כלכלי, חשיפה לתרבות חדשה או הרפתקה משפחתית. ואולם, עבור מי שנלווים למעבר בעקבות עבודתו או לימודיו של בן או בת הזוג, ובעיקר עבור נשים המהוות עדיין את מרבית אוכלוסיית בני הזוג הנלווים, המציאות עשויה להיות מורכבת בהרבה. המעבר למדינה חדשה כרוך לעיתים בשינוי בו זמני של עוגנים רבים שעליהם נשענו מרכיבי הזהות של האדם: קריירה, שפה, קהילה, מעמד, עצמאות כלכלית, רשתות חברתיות, שגרה ותפקידים בתוך המשפחה. כאשר כל אלה משתנים באחת, המעבר אינו רק גיאוגרפי; הוא עלול להפוך גם למסע של פרידה, אבדן וערעור זהותי ובתוכם גם לאפשרות של בירור מחודש של משמעות.

לצד מורכבות זו מתקיימת חוויה נוספת, סמויה יותר ומדוברת פחות: הפער שבין האופן בו נראה הרילוקיישן מבחוץ, לבין האופן שבו הוא נחוות מבפנים. כאשר המעבר נתפס בסביבה כפרוויילגיה, כהזדמנות מבורכת או אף כחיים מעוררי קנאה, הכאב והאובדן הכרוכים בו אינם תמיד זוכים לגיטימציה. נשים שפגשתי לאורך השנים תיארו לא פעם היסוס ואף הימנעות מלשתף בקושי, מחשש להיתפס ככפויות טובה, מפונקות או כמי שמתלוננות על "צרות של עשירים". כך נוצרת לעיתים חוויה כפולה של בדידות; לצד אובדן סביבת התמיכה המוכרת, מתקיים גם קושי לתת מילים למה שמתחולל בפנים. האישה עשויה לתפקד היטב, לנהל את הבית, לתמוך בילדים ובבן הזוג ולהיראות כמי שהסתגלה בהצלחה, ובו בזמן לחוות בתוכה אובדן כיוון, שקיפות וריק קיומי. הפער הזה, בין החיים הנראים מבחוץ לבין החיים הנחוויים מבפנים, עומד בלב המאמר הנוכחי.

מטרת המאמר היא להציע מסגרת להבנת חוויית הרילוקיישן דרך עדשת הלוגותרפיה. נקודת המוצא של המאמר היא כי לא תמיד ניתן להבין חוויות אלה באמצעות מושג ההסתגלות בלבד. לרוב, מאחורי השאלה 'כיצד אתרגל לחיים כאן?' מסתתרות שאלות עמוקות יותר, כגון 'מי אני כאשר התפקידים שהגדירו אותי השתנו? מהו הערך שלי כאשר דרכי הביטוי והמימוש שהכרתי אינן זמינות עוד? מה עדיין נמצא בתחום

הבחירה שלי? ולאן אני מבקשת לנוע מכאן?!. שאלות אלו אינן תפקודיות. הן שאלות קיומיות של זהות, ערך, חירות ומשמעות.

הלוגותרפיה, שפיתח ויקטור פרנקל, מציעה מסגרת עמוקה ומשמעותית להתבוננות בחוויה זו. בבסיסה עומדת תפיסת האדם כמי ששואף למשמעות וכמי שיכול, גם כאשר אינו חופשי לבחור את נסיבות חייו, לבחור את עמדתו כלפיהן. מנקודת מבט זו, התערערות של זהויות, תפקידים ומקורות משמעות מוכרים עשויה להוביל לחוויית ריק קיומי, אך הריק אינו נתפס כפתולוגיה או כעדות לכישלון. הוא עשוי להיות גם ביטוי לכך שדרכי המשמעות המוכרות השתנו, וכי האדם נקרא להקשיב מחדש לשאלה מה מבקשים ממנו החיים במציאות הנוכחית.

החיבור בין חוויית הרילוקיישן לבין הלוגותרפיה הוא עבורי גם חיבור אישי. לפני קרוב לעשור יצאתי עם משפחתי לרילוקיישן שהתרחש במהירות ושינה באחת את סביבת חיי, את זהותי המקצועית, את מעגלי השייכות שלי ואת תפקידי בתוך המשפחה. מציאות שנראתה מבחוץ מיטיבה ואף מועדפת, הפגישה אותי מבפנים עם תחושות של אובדן וריק ועם שאלות שלא נדרשתי לשאול באותה עוצמה קודם לכן; 'מי אני עכשיו, ומה מעניק לחיי משמעות כאשר חלק ניכר מן העוגנים שעליהם נשענתי אינם עוד במקומם?' במבט לאחור, המסע האישי הזה היה גם תחילתו של תהליך מקצועי. הוא חיבר אותי מחדש לתחושות של ייעוד ומשמעות, אפשר לי לעבור מסע מצמיח לחיים מלאי משמעות, ובהמשך גם להעביר הלאה את התרומה וההתפתחות שחווייתי בדמות עבודה עם נשים ברילוקיישן, מה שמהווה גם את הבסיס לפיתוח המענה היישומי המתואר במאמר.

מתוך המפגש החוזר עם נשים ברילוקיישן התחזקה ההבנה כי מאחורי סיפורים שונים מאוד חוזרות לעיתים שאלות דומות; אחת מדברת על קריירה שנקטעה, אחרת על בדידות חברתית, נוספת על תלות, חוסר נראות או תחושה ש'איבדה את עצמה', אך מתחת לביטויים השונים נמצאת לא פעם השאלה כיצד ניתן להמשיך לחוש בעלת ערך, ייחודית ובעלת כיוון בתוך מציאות ששינתה את הדרכים שבהן אותם ערכים קיבלו ביטוי בעבר. מתוך כך מבקש המאמר להציע כי עבור הנשים הנלוות לרילוקיישן, מהווה המעבר משבר משמעות, אשר טומן בחובו גם את הפוטנציאל לבירור מחדש של זהות, בחירה, אחריות ומשמעות בחיים.

המאמר נשען על שלושה מקורות התבוננות המשתלבים זה בזה: ספרות מחקרית העוסקת ברילוקיישן ובבני ובנות זוג נלווים, עקרונות מרכזיים מתוך הלוגותרפיה, וניסיון נרטיבי ויישומי הנשען על מסע הרילוקיישן האישי שלי ועל עבודה לאורך השנים עם נשים בתהליכי רילוקיישן והגירה. הנרטיבים והדוגמאות מן השדה אינם מוצגים כנתונים ממחקר אמפירי שיטתי, אלא כחומר איכותני המחיש תמות ודפוסים חוזרים ומסייע בפיתוחה של הצעה תאורטית יישומית.

תחילה יסקרו מאפייני הרילוקיישן וחווייתן הייחודית של נשים נלוות, ובהמשך יוצגו מושגים מרכזיים בלוגותרפיה הרלוונטיים להבנת התופעה, בהם הריק הקיומי, הממד הנואטי, חירות ואחריות, רמזי משמעות והדרכים לגילוייה ולמימושה. לאחר מכן יבחן המפגש שבין אובדן זהות לבין האפשרות לבנייתה מחדש, תוך שילוב סיפורים וחוויית מן השדה. בחלקו היישומי של המאמר תוצג סדנת "עכשיו תורי", אשר פיתחתי ומהווה התערבות קבוצתית מבוססת משמעות לנשים נלוות ברילוקיישן, ומתוכה נגזר מודל אמ"ת [אובדן, משמעות ותנועה], המשמש כתשתית רעיונית לתהליך. המודל מבקש לתאר את התנועה מן ההכרה באובדן, דרך בירור מחדש של ערכים, ייחודיות ומרחב הבחירה, אל עבר תרגום המשמעות לתנועה ממשית בחיים.

המאמר אינו מבקש לטעון כי יש להתבונן ברילוקיישן כמשבר בלבד, ואף לא להפוך סבל להזדמנות באופן מלאכותי. מטרתו היא להרחיב את נקודת המבט: לצד האובדן, חוסר הוודאות והערעור, עשוי הרילוקיישן ליצור מרחב שבו שאלות שהיו חבויות בתוך רצף החיים הקודם מקבלות לפתע קול. מנקודת מבט לוגותרפית, השאלה אינה רק כיצד לחזור להיות מי שהיינו לפני המעבר, אלא כיצד להיענות לחיים כפי שהם כעת. במובן זה, רילוקיישן עשוי להפוך מאירוע שיש רק להסתגל אליו למרחב קיומי מזמן משמעות, ולהזדמנות לשאול מחדש לא רק 'היכן אני חיה?', אלא 'לשם מה אני חיה?' מי אני מבקשת להיות? ובאילו דרכים אני יכולה להנכיח את ערכי בעולם המשתנה?!. כיצד ניתן להפוך מעבר שנחוה תחילה כקטיעה של סיפור החיים לפרק שיש בו בחירה, יצירה ומשמעות.

סקירה תאורטית

רילוקיישן

רילוקיישן מוגדר כמעבר של יחידים או משפחות ממדינה אחת לאחרת, לרוב בעקבות עבודה, לימודים, שליחות ארגונית או בחירה אישית בשינוי אורח חיים. פעמים רבות מדובר במעבר המתוכנן מראש לפרק זמן מוגבל, ולעיתים הוא אף נתפס כהזדמנות לשיפור איכות החיים או לקידום מקצועי. בספרות נהוג להבחין בין רילוקיישן ארגוני לבין רילוקיישן ביוזמה עצמית (self-initiated expatriation), כאשר האחרון מתייחס לאנשים שבחרים באופן עצמאי לפתח קריירה מחוץ למדינתם. תופעת הרילוקיישן הולכת ומתרחבת על רקע תהליכי גלובליזציה רחבים יותר, כגון התרחבות של חברות וארגונים לפעילות רב-לאומית, גמישות תעסוקתית ועלייה בניידות בינלאומית (Andresen et al., 2014; Suutari & Brewster, 2000).

הספרות הקלאסית על אתגרי הרילוקיישן מתמקדת במושג הסתגלות (adjustment), ומציבה במרכז שלושה פרמטרים עיקריים לבחינת ההסתגלות: היבט כלכלי, היבט חברתי והיבט תרבותי (Black, Mendenhall & Oddou, 1991). ככל שתופעת הרילוקיישן הופכת רווחת יותר, ועולם המחקר בתחום מתרחב, ניתן למצוא מחקרים שמרחיבים את אתגרי ההסתגלות למכלול גורמי השפעה כגון היבטים אישיים, ארגוניים ומשפחתיים, כמו גם ניסיון חיים, מערך תמיכה חברתית, שליטה בשפה, ציפיות מוקדמות ועוד (Shaffer et al., 1999).

בשנים האחרונות מתבססת ההבנה שרילוקיישן איננו רק פרויקט המאתגר את ההיבטים התפקודיים של העוברים, אלא כרוך לעיתים קרובות באתגר רגשי עמוק ובטלטלה של מרכיבי הזהות. רילוקיישן הוא שינוי מערכתי בחי האדם; עבודה, רשת חברתית, זהות מקצועית, תרבות ושפה, כל אלו משתנים בו זמנית. אחד הקשיים המרכזיים מתבטא באובדן או ערעור של תת הזהות המקצועית, במיוחד בקרב בני ובנות הזוג הנלווים למעבר, שאינם מהווים את מושא הרילוקיישן. מחקרים מצביעים על כך שבני זוג שהצטרפו למסע הרילוקיישן בעקבות הצעת עבודה או לימודים של בן/בת הזוג, חווים לעיתים קרובות בדידות, ירידה בתחושת הערך, תלות כלכלית ותחושת אבדן של העצמי המקצועי שלהם (Sterle et al., 2018). קשיים אלו אינם שוליים ובכוחם להשפיע באופן ישיר על הצלחת הרילוקיישן כולו (Dang et al., 2022).

מנקודת מבט אקזיסטנציאליסטית, רילוקיישן ניתן להבנה כמצב קיומי המערער את מקורות המשמעות המוכרים של האדם כגון זהויות ותפקידים, שייכות וביטחון, סטטוס, סביבה וכדומה. כך חושף הרילוקיישן את האדם למפגש ישיר עם שאלת המשמעות ומציף שאלות קיומיות כגון 'מי אני ללא התפקיד החוג החברתי או הסטטוס שהיה לי? וכיצד ניתן לממש את ערכי כאשר אינני מצויה באותה מערכת?'. בהקשר זה, הרילוקיישן איננו רק מעבר פיזי אלא תהליך של פירוק והרכבה מחדש של זהות ותחושת משמעות. כאשר המסגרות החיצוניות המוכרות מתפרקות, לא פעם נפגש האדם עם חוויות ריק קיומי ותחושת חוסר טעם או היעדר משמעות בחייו, ובו זמנית מתחדדת גם החירות האנושית והאחריות הנלווית לה, בעיקר במובן של נקיטת עמדה בנסיבות חיים משתנות (Frankl, 1985).

ויקטור פרנקל טען כי משמעות אינה ניתנת לאדם כמעשה חיצוני, אלא מתגלה דרך רמזים וקריאות פנימיות, ודרך האופן שבו הוא מגיב לנסיבות חייו. לפיכך, רילוקיישן עשוי להוות לא רק מקור למשבר משמעות, אלא גם הזמנה להתפתחות, דרך יצירה מחדשת של תתי זהויות שונות, דרך נוכחות וחוויה, באמצעות יצירת קשרים חברתיים המקדמים ערכים של קהילתיות ודרך נקיטת עמדה כלפי אבדן המוכר ואי הוודאות (Frankl, 1985).

נשים ברילוקיישן - "הנלוות"

המושג Trailing spouse מתייחס לבן/בת זוג הנלווים לרילוקיישן ואינם מהווים את מושא הרילוקיישן. לרוב המעבר נוצר בעקבות עבודתו או לימודיו של אחד מבני הזוג, והנלוות (בדגש על נשים, אשר מהוות נכון לימינו את המגדר העיקרי שמשמש כנלווה למעבר) למעשה לא יזמו את המעבר והן מצטרפות למסע הרילוקיישן ללא עוגן תעסוקתי או חברתי עצמאי במדינת היעד. בספרות המחקרית, קבוצה זו מתוארת לא פעם כקבוצה שקופה, אשר למרות מרכזיותה בחוויית ההגירה המשפחתית, נותרת פעמים רבות שקופה בשיח הציבורי

ובתשומת הלב המחקרית, הנוטה להתמקד בעובד שנשלח מטעם הארגון (Cole, 2001; Shaffer & Harrison, 2001). שקיפות זו מתבטאת הן ברמה המבנית (היעדר מדיניות תמיכה לבני הזוג הנלווים), הן ברמה התפקודית (תת הזהות המקצועית נפגעת ובמקומה תתי זהויות אחרות מקבלות יתר משקל, כגון תת הזהות ההורית או תפעול חיי הילדים, הבית והמשפחה) והן ברמה הפסיכולוגית (ירידה בתחושת ערך ואבדן העצמאות הכלכלית).

כאמור, מחקרים מצביעים על כך שנשים מהוות את הרוב בקרב בני/בנות זוג נלווים, ובכך הופכת התופעה של Trailing spouse למגדרית ונשית (Harvey, 1998). המעבר שלהן כרוך לרוב באובדן של עוגני זהות מרכזיים כגון עשייה ועצמאות מקצועית, מעגלי שייכות וחיי קהילה. נשים אלו נדרשות לא פעם לוותר על קריירה קיימת, להתמודד עם חסמים תעסוקתיים (שפה, הכרה בתארים וברישיונות, אשרות עבודה וכדומה), ולבנות מחדש רשתות חברתיות וזהות מקצועית בסביבה זרה. מצב זה עלול להוביל לתחושות של בדידות, תסכול ואובדן משמעות, ולהשפיע על רווחת המשפחה כולה ואף על הצלחת הרילוקיישן כולו (Shaffer & Harrison, 2001; McNulty, 2012).

בעוד שהמחקר בתחום של נשים נלוות ברילוקיישן עדיין בצעירותו, דווקא בזווית הישראלית נמצא אחד החומרים המרתקים שנעשו בתחום, והוא הספר "נוסעות סמויות: סיפורן של נשים ברילוקיישן". בספר מתוארות עדויות מחוויותיהן של נשים הנלוות למעבר. גם שם נראה כי נשים אלו הן קבוצה הנמצאת בתנועה ובעלת אתגרים ייחודיים, אך למרות זאת נותרת בשוליים של הנרטיב המרכזי. אחד ההיבטים המובהקים שנשים אלו מדווחות עליו הוא אובדן של זהות מקצועית ורציפות תעסוקתית, לצד ירידה בתחושת הערך והעצמאות, הנובעת מתלות מוגברת בבן הזוג ומהיעדר אפשרויות מימוש מקצועי בסביבה החדשה. ברמה הרגשית, מתוארת חוויה של בדידות ושקיפות חברתית, הנובעת מהיעדר רשתות תמיכה ומתחושת חוסר שייכות. לבסוף, מופיעה במקביל לתחושות הקשות הללו עם גם פוטנציאל לתהליך של חיפוש, בחינה ובנייה מחודשת של זהות ומשמעות (סלובודין, 2018).

לוגותרפיה

הלוגותרפיה, הנחשבת לאסכולה הווינאית השלישית, פותחה על ידי ויקטור פרנקל, נוירולוג יהודי וינאי, המשתיך לזרם האקזיסטנציאליסטי. זוהי גישה הרואה בחיפוש אחר משמעות את הכוח המניע המרכזי בחיי האדם. בבסיסה של הלוגותרפיה ניצבות שלוש הנחות יסוד; האדם הוא יצור המחפש משמעות ופשר בחיים, משמעות איננה תלויה ויכולה להתקיים בכל מצב ומקום, ולאדם יש חירות ובחירה, אם לא לבחור את נסיבות חייו, אז לבחור את העמדה שינקוט למולן. הנחות יסוד אלו, מתייחסות לאדם כמי שמשיב לחיים על משמעותם, דרך בחירה, אחריות ונקיטת עמדה (Frankl, 1985).

הלוגותרפיה, הוסיפה לעולם התאורטי והטיפול את הממד הרוחני, אותו כינה פרנקל הממד הנואטי. כך הבחין פרנקל בין קשיים פיזיים או נפשיים שמקורם במכאובי הגוף או בקונפליקטים פסיכולוגיים, לבין מצוקה או תחושת ריקנות שמקורה בממד הנואטי ובקריאה של האדם למשמעות ולהגשמת ערכים. בממד הרוחני מצויים חירותו של האדם, מצפוניו, ואחריותו, כמו גם חוש ההומור שלו, יכולתו להתעלות מעל לעצמו או למכאובי הגוף והנפש ולפגוש משמעות. הממד הנואטי, טען פרנקל, לא יכול לחלות. זהו הגרעין הבריא של האדם. כאשר האדם חווה ירידה בתחושת הטעם לחיים וצפות אצלו שאלות מסוג 'לשם מה?', אלו על פי הלוגותרפיה הם תוצר של ריק קיומי; תחושת חוסר פשר, שעמום, אדישות או היעדר כיוון. הריק הקיומי איננו פתולוגיה, אלא ביטוי למשבר משמעות בו האדם ממשיך לתפקד, אך מאבד את תחושת ה'למה' של קיומו או עשייתו (Frankl, 1985).

משבר משמעות עלול להופיע כאשר מבני החיים המוכרים מתערערים, והאדם נדרש לנסח מחדש את זהותו, ערכיו וכיוונו. הלוגותרפיה מניחה כי בתוך המשבר קיימים רמזי משמעות. אלו אותם סימנים, שאלות, כמיהות, מפגשים או תחושות, המצביעים על קריאה למשמעות. האדם, על פי הלוגותרפיה, נקרא להקשיב להם ולשאול 'מה החיים מבקשים ממני כעת?'. במובן זה, משמעות היא הבנה פנימית שהאדם מגלה מתוך המפגש הייחודי בינו לבין נסיבות חייו (Frankl, 1985). כאשר האדם מבין את סיפור חייו ויכול לחבר בין נקודות או עוגני חיים, כאשר הוא חש שיש לו מטרה וכיוון בחיים וכאשר הוא מרגיש ייחודי ונחוץ מעצם קיומו, תחושת המשמעות שלו מתרחבת (George & Park, 2016).

פרנקל תיאר שלוש דרכים מרכזיות לגילוי משמעות; דרך יצירה ועשייה, כלומר מה שהאדם נותן לעולם; דרך חוויה, כלומר מה שהאדם מקבל מן העולם [למשל חוויית אהבה, קשר, יופי, טבע או תרבות], ודרך גישה ונקיטת עמדה כלפי נסיבות חייו שאינן ניתנות לשינוי, בעיקר במצבים של סבל בלתי נמנע. בכך מדגישה הלוגותרפיה כי משמעות אינה תלויה בהכרח בחוויית חיים חיובית או בשליטה בנסיבות החיים, אלא ביכולת האדם לבחור את עמדתו כלפיהן, גם כשהן קשות. לאדם, על פי הלוגותרפיה, יש גם כוח התרסה. כלומר, יכולת להתעלות מעל מגבלות, פחדים או תנאים חיצוניים. כוח זה מבטא את החירות של רוח האדם ואת האפשרות למצוא ייעוד או קול קורא גם, ואולי במיוחד, מתוך שבר, כאשר נסיבות החיים מזמנות לו אחריות חדשה, תפקיד חדש או דרך חדשה למימוש ערכיו בעולם (Frankl, 1985).

רילוקיישן כמשבר משמעות

רילוקיישן נתפס לא פעם כמהלך חיובי, יוקרתי, פריווילגי ואף מעורר קנאה. הוא נקשר בקידום מקצועי, בשיפור אורח החיים ותנאי המחיה בהיבטים כלכליים, בחשיפה לתרבות חדשה וכדומה. אך כאמור, הספרות המחקרית בתחום מצביעה על כך שמעבר בין-לאומי כרוך לא רק בהזדמנויות אלא גם בשורה של אתגרי הסתגלות אישיים, זוגיים ומשפחתיים, וכי בני ובנות הזוג הנלווים למעבר, חווים לא פעם קשיים ואתגרים ייחודיים ועמוקים אפילו יותר ממושא הרילוקיישן. מחקרי סקירה מצביעים על כך שבני זוג נלווים הם בעלי תפקיד מרכזי בהצלחת המעבר, ובו זמנים הם גם אלו שעלולים לשלם את המחיר האישי הכבד ביותר (Shaffer & Harrison, 2001; McNulty, 2012).

כפי שלא ניתן לרדד את האדם רק לחומרים ביולוגיים וכימיים, כך גם לא ניתן לערוך רדוקציה של חוויית הרילוקיישן רק לשינוי גיאוגרפי. מעבר שכזה הוא שינוי רב-מערכתי, הנוגע בכל רכיבי החיים: שפה, תרבות, רשת חברתית, תפקידים במשפחה, זהות מקצועית, תחושת שייכות, בריאות ופנאי, שגרת היומיום ועוד. כאשר שינויים כה רבים מתרחשים בו-זמנית, האדם איננו רק עובר מקום או "מעתיק" את חייו, אלא נדרש להבין מחדש את סיפור חייו, את מקומו בעולם ואת משמעות קיומו במציאות החדשה.

מנקודת מבט לוגותרפית, ניתן לראות את הקושי ותחושת האובדן הכרוכים במעבר, כערעור של שלושת מרכיבי המשמעות: ההבנה [תחושת הרצף וההיגיון של סיפור החיים], החשיבות [התחושה של עצם קיומי ונוכחותי יש ערך] והמטרה [תחושת הכיוון והתנועה לעבר הגשמה של יעדים ותמונת עתיד רצויה] (George & Park, 2016). התערעורתם של מרכיבים אלו עלולה להוביל לחוויית 'ריק קיומי'. אך כפי שטען פרנקל, שיש בחוויית הריק הקיומי הזמנה לאדם להקשיב לקריאה הפנימית למשמעות, כך גם בתחושת הריק הקיומי ברילוקיישן, יש כדי להזמין את האדם לשאול שאלות קיומיות שמקורן בשינוי קיצוני בנסיבות החיים (Frankl, 1985).

כך קרה גם לכותבת המאמר הזה לפני קרוב לעשור כאשר עברה עם משפחתה מישראל לגיברלטר. המעבר העמיד אותי מול מציאות שבמבט חיצוני נראתה מיטיבה, ואפילו מועדפת; דירה על הים, יציבות כלכלית, זמן, מרחב, אפשרויות. ואולם, דווקא בתוך התנאים החיצוניים הללו הלכה ונפערה תחושת ריק. הזהות המקצועית שהחזקתי בישראל, תחושת הערך שנשענה על עשייה, משמעות ותרומה, קצב החיים העירוני בעיר מגוריי תל אביב, השפה, הקהילה והמרחבים המוכרים, כל אלה נגדעו באחת ושינו צורת קיום. בתוך מציאות שנראתה טובה ומשופרת לכאורה, הוזמנתי לפגוש מחדש את השאלות 'מי אני עכשיו? ולשם מה?'.¹

אחת האמירות שליוו אותי במפגש האישי שלי עם הריק הקיומי הייתה אמירתו של פרנקל עצמו, על כך ש"אפשר ליטול מן האדם את הכול, חוץ מדבר אחד. את האחרונה שבחירויות האנוש, לבחור את עמדתו במערכת נסיבות מסוימות, לבחור את דרכו" (Frankl, 1985: 92). ההבנה כי יש לי חופש בחירה, ועימו גם אחריות רבה על העמדה שאני נוקטת על מול מסע הרילוקיישן שלי, היוותה עבורי נקודת מפנה והניעה אותי מן השאלה 'למה זה קרה לי?' לשאלה 'מה החיים תובעים ממני כעת?'. ההבנה הזו אפשרה לי תחילה להמיר חוויות של כאב ואבדן לכדי יצירה ויוזמה, ומאוחר יותר ללוות בכך גם את הנשים שסביבי, בקהילה, במערך החברתי שיצרתי, ולימים ללוות בכך גם מתאמנות, סטודנטיות ומשתתפות רבות בסדנאות ותהליכי הליווי שיצרתי.

על בסיס כל האמור, אני מבקשת לטעון כי רילוקיישן הוא לא רק משבר הסתגלותי, אלא גם משבר משמעות; הוא מייצר שבר ברצף החיים הקודם, מערער עוגני זהות, מעלה שאלות של קול, ערך, בחירה, יצירה וייעוד, ואם מקשיבים היטב, הוא מזמן גם מפגש פורה ומצמיח עם הממד הנואטי של האדם. משבר המשמעות שמזמנת חוויית הרילוקיישן, הוא גם קרקע פורייה לצמיחה, אם רק נתבונן עליו ככזה.

מתוך הבנה זו נולדה אצלי גם ההכרה בצורך במענה יישומי לנשים ברילוקיישן: לא רק תמיכה רגשית ולא רק שיח חברתי, אלא מרחב שמכיר באובדן, נותן שפה לריק, ומסייע לזהות בתוך הנסיבות החדשות את רמזי המשמעות ואת אפשרויות התנועה. על בסיס צורך זה התגבשה בהמשך גם גישת העבודה שלי, כמימוש יישומי של תהליך לוגותרפיה-אימוני, אותו אני מיישמת בתהליכים פרטניים, בקורס שאני מנחה לפיתוח ייחודיות, בסדנאות נשים ברילוקיישן ובספר שאני כותבת בנושא.

גם במאמר זה אבקש להתבונן על אתגריהן הייחודיים של נשים נלוות ברילוקיישן דרך משקפי הלוגותרפיה; לעמוד על המפגש של אותן נשים עם אתגרי הרילוקיישן וחוויית הריק הקיומי. אבקש לברר כיצד נשים נלוות יכולות למצוא משמעות בתוך חוויית רילוקיישן, במיוחד כאשר חלקים מרכזיים בזהותן הקודמת מתערערים ולבסוף, אבקש להציע כלים, עימם אני עובדת בסדנאות שפיתחתי, לשינוי נקודת המבט על האתגרים האלו ולזיהויים כקריאות וכרמזי משמעות, כהזמנה לבחירה ולאחריות, לנקיטת עמדה ולמימוש מחודש של ערכים, שיוביל לחוויה וליצירה.

בין משמעות לרילוקיישן; אבדן זהות ובנייה מחודשת

אם כן, מתוך ההתבוננות ברילוקיישן כמשבר משמעות, ניתן להבין כי אחד המוקדים המרכזיים של החוויה איננו רק עצם המעבר הגיאוגרפי, אלא אובדן תחושת הרציפות בזהות האישית והמקצועית של האדם. המעבר למדינה חדשה מערער בבת אחת מערכות שלמות שעליהן נשענה תחושת העצמי: שפה, קהילה, זהות מקצועית, תפקידים חברתיים, מראות ושיקופים סביבתיים, הרגלים וכדומה. במובן זה, רילוקיישן הוא אירוע עמוק של פירוק ובנייה מחודשת של מרכיבים זהותיים.

חוויית הטלטלה שיוצר מסע הרילוקיישן נכונה לכל המשתתפים בו, אך שונה וייחודית עבור נשים הנלוות לרילוקיישן שהמניע שלו הוא מקום העבודה או הלימודים של בן הזוג. נשים אלו נדרשות פעמים רבות להשאיר מאחור קריירה ענפה או תהליכי פיתוח מקצועי, מעמד וחוג חברתי וכדומה. וביחד עם אלו נשארת מאחור לא פעם גם תחושת הערך שנשענה על תרומה ותפקוד. בעוד שבן הזוג ממשיך לרוב במסגרת מקצועית ברורה ומובנית, האישה מוצאת את עצמה לא פעם במרחב ביניים עמום, שבו תפקידיה הקודמים נחלשים או נעלמים, ועדיין לא נוצרה זהות חדשה במקומם. בנוסף לכך, מתחזקים באחת תפקידים זהותיים אחרים כגון הזהות ההורית והמשפחתית, היות שנשים נלוות מחזיקות לא פעם ברילוקיישן את תפקיד "שרות הפנים" [כלשונה של מתאמנת שלי], אשר אמונות על ניהול סדר היום של הבית והמשפחה, דאגה להסתגלות הילדים ולפיתוח החיים הקהילתיים והחברתיים של כלל בני הבית. שינוי עוצמת התפקידים הזהותיים נחוות לא פעם כמצב נתון ואף כפוי [אני מכנה מצב זה כ"עקרונות בית כפוי"], ומטלטל עמוקות את תחושת המשמעות של נשים, כפי שהכירו אותה קודם לכן, טרם המעבר. שאלות המשמעות במצב זה הופכות מוחשיות במיוחד; 'מי אני ללא עבודתי? מהו הערך שלי אם אינני מייצרת הכנסה ומובילה או מתקדמת תעסוקתית כפי שעשיתי בעבר? מה נותר ממי שאני כאשר הסביבה כבר אינה משקפת לי את זהותי הקודמת?' אלו רק חלק מן השאלות שאני שומעת מידי יום בחדר האימון מנשים בשלבי רילוקיישן והגירה שונים.

מנקודת מבט לוגותרפית, רגעים אלו אינם רק רגעים של אבל ואובדן, אלא גם הזמנה להתבוננות מחודשת בזהות ובייעוד. פרנקל טען כי דווקא במצבים של שבר, האדם מוזמן לפגוש מחדש את הממד הנואטי שבו. את אותו ממד רוחני שבו שוכנים הערכים, החירות, היכולת לבחור והשאפה למשמעות (Frankl, 1985). במובן זה, רילוקיישן עשוי להיחוות לא רק כקטיעה של סיפור החיים, אלא דווקא כמרחב מעבר המאפשר לאדם לשאול מחדש כיצד הוא מבקש לחיות, ליצור ולהיות בעולם.

אחת התמות שחזרו שוב ושוב הן בכתיבתי האישית והן בעבודתי עם נשים ברילוקיישן, היא תחושת המעבר מתפקידים מוחזקים וברורים, אל עבר תחושת אמורפיות וחוסר הגדרה, או הגדרה שלא בחרו בה. נשים רבות מתארות כיצד בישראל "הייתי מישהי" כלשונן, כשהן מתארות את היותן מנהלות, מטפלות,

יזמיות, נשות חינוך, עורכות דין או יוצרות, ואילו ברילוקיישן הן מרגישות לפתע "רק אמא", "רק עקרת בית" או "רק בת זוג תומכת לבעל עמוס" שהוא מושא הרילוקיישן. המעבר החד הזה יוצר לא פעם תחושת שקיפות ואובדן קול. ואולם, דווקא מתוך אותו כאב עשויה להתחיל תנועה חדשה של בירור זהות עמוק יותר; זהות שאיננה נשענת רק על תפקידים חיצוניים, אלא על ערכים, רצונות, קול פנימי ומשמעות. אצל חלק מתהליך חקירת משמעות שכזה יבנה מחדש תפקידים, ואצל חלק אחר, הוא יקבל ביטוי דווקא בקיום הערכים בחוויה הקיימת.

בהתאם לכך, אני מבקשת לטעון כי אחד הפוטנציאלים המשמעותיים ביותר שטמונים ברילוקיישן הוא האפשרות לבנייה מחודשת של זהות ומכאן להתפתחות אישית. כאשר האדם מתרחק ממסלול החיים הלינארי והמוכר, נפתח מרחב המאפשר בחינה מחודשת של הבחירות, החלומות והשאיפות שלו. דווקא משום שמעבר חיים שכזה מערער את הידוע והמוכר, הוא מחייב את האדם לפגוש מחדש את עצמו ולבחור מחדש בחייו. עבור הנשים הנלוות לרילוקיישן שפגשתי, דווקא היציאה ממסלול החיים כפי שהכירו אותו קודם לכן, אפשרה לעצור לראשונה, להקשיב לעצמן, ולשאול שאלות שלא העזו לשאול. אחרות גילו בתוך המשבר כוחות יצירה חדשים, תחומי עניין שלא קיבלו מקום בעבר, או קריאה לעשייה משמעותית עבורן. כל אלו מתאפשרים רק כאשר נעשית עבודה פנימית המתבוננת לעומק על חוויית אבדן או פירוק התפקידים והזהויות, קשובה לקריאות העולות גם בתוך הכאב, ומאפשרת להזדמנויות להיוולד. תהליך זה מתכתב באופן עמוק עם תפיסתו של פרנקל בדבר האפשרות למצוא משמעות גם בתוך כאב וסבל, מתוך בחירה ונקיטת עמדה, המאפשרת יצירת קרקע פורייה לצמיחה, להתעלות וליצירה (Frankl, 1988).

לסיכום, המעבר בין מדינות הוא לא פעם גם מעבר בין זהויות, בין תפקידים ובין גרסאות שונות של העצמי. זהו תהליך הכרוך בכאב, בפרידה ובתחושת אבדן, אך בתהליך עמוק ונכון, הוא יכול להיות גם כזה הטומן בחובו פוטנציאל להתחדשות, לבחירה מחודשת וליצירת חוויית חיים מדויקת וקשובה יותר. חוויית חיים בעלי משמעות.

"פעם הייתי..." – חוויית של נשים נלוות ברילוקיישן בראי שאלת המשמעות*

*הדוגמאות מן השדה מובאות תוך טשטוש ושינוי פרטים מזהים, ובמקרים הרלוונטיים באישור המשתתפות.

הסיפורים האישיים של נשים ברילוקיישן חושפים פעמים רבות את הפער שבין האופן שבו רילוקיישן נתפס מבחוץ, לבין החוויה הפנימית המתקיימת בתוכו בפועל. כלפי חוץ, מדובר לעיתים בחיים הנתפסים כמרגשים, יוקרתיים או מלאי הזדמנויות; בפנים, נשים רבות מתארות חוויות של בדידות, אובדן זהות, ריקנות ותחושת ניתוק מעצמן ומהחיים שהכירו קודם לכן. גם החוויה האישית שלי החלה כך. המעבר מישראל התרחש עבורי בפתאומיות יחסית; בתוך זמן קצר מצאתי את עצמי עוזבת מקום עבודה שאהבתי, לקראת קבלת קידום משמעותי, סביבה מקצועית משמעותית ומפתחת, חיי חברה וקהילה עשירים ומספקים, משפחה ושגרה מוכרת וכדומה. עברתי למציאות חדשה שלא ידעתי כיצד למקם את עצמי בתוכה ותחושת הריק הקיומי שלי הלכה והעמיקה. פרנקל מכנה את החוויה הזו 'נירוזות יום ראשון' וטוען כי לאחר שכל השבוע האדם עסוק בעבודה ובניהול ענייני השוטף, מגיע יום ראשון (יום חופש מחות לישראל), בו העולם עוצר מלכת והאדם מתחיל לתהות על משמעות חייו. שם פוגש האדם תחושות מורכבות של שעמום, חוסר טעם וכדומה (Frankl, 1985). לתפיסתי, ברילוקיישן החוויה דומה יותר ל'נירוזות יום שני'; דווקא במהלך סוף השבוע, הבית מלא והעיסוק בחיי המשפחה רב, ואילו ביום שני, לפתע הבית מתרוקן, הילדים יוצאים למסגרות החינוכיות ובן הזוג יוצא לעבודה, וזו נקודה משברית עבור נשים רבות הנלוות למסע הרילוקיישן. שם חוות אותן נשים תחושות של שעמום, חוסר טעם או דכדוך. גם עבורי תחילת מסע הרילוקיישן היווה במובנים רבים מפגש ישיר עם אותו "ריק קיומי", אותה תחושת היעדר משמעות, כיוון או עניין. על בסיס התחושות הקשות הללו ישנו קושי נוסף שחוות נשים ברילוקיישן והוא קשר השתיקה. התפיסה החיצונית של יוקרה בהקשרים של רילוקיישן, ביחד עם תחושת הבדידות העמוקה וחוויית 'זר לא יבין', גורמת לנשים ברילוקיישן לשתף מעט מאוד על אודות הקושי והאתגרים שהן חוות, ואילו כשהן בוחרות לשתף, הן חוות לא פעם תגובות מעולם 'צרות של עשירים', אשר מבטלות עוד יותר את המנעד הרגשי המורכב והופכות לא פעם את החוויה המורכבת למרחב לא מאורר ולא מדובר. דבר אשר כמובן מעמיק את הכאב והפער מהמוכר והמכיל.

אחת החוויות המעניינות שחזרו אצל נשים רבות, נלוות לרילוקיישן, שפגשתי לאורך השנים, הן בתהליכי אימון והן בסביבתי הקהילתית והחברתית, הייתה חוויה של כאב פיזי שחלקן קישרו לימים גם לממד הרוח ולא רק לגוף; המקרה הקיצוני ביותר שזכור לי הוא של אישה שהתנגדה מאוד למעבר והדבר יצר לא מעט חיכוכים בינה לבין בעלה. לבסוף, כשלושה חודשים לאחר המעבר, היא חוותה פריצת דיסק בגב ומצאה את עצמה במשכב כמעט ללא תנועה במשך שבועות רבים, ולאחר מכן בשיקום ארוך. כשסיפרה לי על כך בדיעבד, הסבירה זאת כתחושה שהגוף שלה יצר התנגדות רבה כל כך לקחת על עצמו את תפקיד הרעייה ועקרת הבית, עד שפרש לחלוטין מכך והיא נאלצה לקבל עזרה בכל המישורים.

מקרה אחר היה של מתאמנת שלי שהגיעה על מנת להתמודד עם תחושות המעבר, ואחד לכמה חודשים הייתה מאבדת את קולה. כל כך סמלי היה אבדן הקול עבורה, בהלימה לחוויית החיים שלה בה הרגישה חסרת קול וביטוי בחוויית הרילוקיישן. ההתבוננות על המשמעות של קיומו של הקול שלה כאמצעי ביטוי ונוכחות, אפשרה לה לא רק לטפל באבדן הקול במישור הפיזי, אלא גם להנכיח את ערכיה כבעלת קול במאזן הזוגי והמשפחתי וגם להכיר חיבורים חדשים בתוכה למרחבים נואטיים, בהם לא רק השימוש בקולה הפיזי מאפשר לה להגשים את עצמה. לימים אותה מתאמנת פתחה עסק קטן בו היא יוצרת את קולה האישי דרך טקסטיל, ובכך הגדירה מחדש את מימוש ערכיה ואת תת הזהות המקצועית שפיתחה טרם המעבר.

מקרה נוסף שפגשתי הוא של אישה שהייתה מנהלת בכירה בישראל, רגילה לימים עמוסים, לקבלת החלטות ולהוביל צוותים גדולים. זמן קצר לאחר המעבר היא החלה לסבול מהתקפי חרדה דווקא במקומות יומיומיים ופשוטים; בסופרמרקט, בגן המשחקים או בזמן נסיעה ברכבת. כששאלתי מדוע היא חושבת שזה קורה היא אמרה שזו נראית לה חולשה או קושי להסתגל למקום החדש, אך לאורך התהליך האימוני, היא הבינה כי החרדה היא למעשה התגובה לרגעים שבהם היא תוהה על משמעות חייה. אלו רגעים של סבל ותחושת אבדן עבורה של חוויית הערך ותחושת הנחיצות שחוותה לאורך שנים דרך עבודתה. היא תיארה זאת במילים: "אף אחד כאן לא צריך אותי באמת ולא יודע מי הייתי או מה אני עוד". במבט לוגותרפי ברור כי בעוד שהחוויה היא פיזית ורגשית, היא נוכחת לא פחות מכך גם בממד הרוחני, כמשבר ערכי שמציף תהיות לגבי תרומה, ייחודיות וחיבור.

אישה אחרת שפגשתי סיפרה כי בשנה הראשונה לרילוקיישן היא מצאה את עצמה עסוקה באופן כמעט אובססיבי בניקיון, סדר וארגון הבית. שעות רבות הוקדשו לסידור ארונות, קיפול כביסה ויצירת בית "מושלם". ככל שהעמקנו בתהליך, התברר שהשליטה במרחב הביתי הייתה עבורה ניסיון לא מודע להתמודד עם תחושת אובדן השליטה שחוותה בחייה בכלל. היא איבדה את עבודתה, את מעמדה החברתי, את השפה ואת תחושת המוכרות שהעניקה לה ביטחון. הבית הפך למקום היחיד שבו הרגישה שהיא עדיין יודעת מה היא עושה ומה סדר הדברים. היו לנו שיחות רבות על אותה תחושה שאני מכנה "עקרות בית כפויה"; אותה רדוקציה כפויה של יכולות וכישורים מורכבים, אל עבר ניהול משק הבית וחיי המשפחה, אשר מתקיימת לא פעם ברילוקיישן.

פגשתי נשים רבות שחוו את עוצמת ההתמודדות בנפש, שהיו עסוקות בשאלות של חשיבות עצמית, שהתמקדו בחדירה למרחב החברתי ובבקשה לנראות דרך שאלות של שוויון, כבוד או יחסים. גם אני עצמי עברתי בשני הממדים הללו באופן כזה או אחר ולקח לי זמן רב יותר לפגוש בעצמי את הממד הנואטי. אט אט, משהנחתי לשאלות של שינוי או התנגדות לנסיבות חיי, התאפשרה לי החירות שפרנקל קרא לה האחרונה שבהרויות האנוש, לבחור את עמדותי אל מול נסיבות חיי. מרגע שהבנתי שזוהי מציאות חיי כרגע, והסכמתי לקבל את העובדה שאלו חיי החדשים נכון לאותו זמן, שלא אחזור לעבוד כרגע בעבודה הקודמת שלי ושהחיים שלנו, גם אם יחזרו יום אחד למצבם הקודם, כבר לעולם לא ייראו לי כמו פעם, רק אז, התאפשר לי גם להכיל את הכאב שבפרידה מחיי כפי שהכרתי אותם, וגם לזהות את רמזי המשמעות שבתוכי ואת ההזדמנויות לצמיחה שמתאפשרות לי בחיי החדשים. רק לאחר שהפסקתי להיאבק בנסיבות חיי והסכמתי לראות ברילוקיישן מציאות חיים קיימת, נפתח מרחב חדש של יצירה ומשמעות. מתוך המסע האישי שלי, ומתוך הקשבה לסיפורים רבים של נשים סביבי שנלוו למסע הרילוקיישן, התחלתי ליצור יצירה חדשה, שחלקה תובא כאן בדמות סדנת הדגל שפיתחתי, ובאמצעותה אני מלווה נשים נלוות, בתהליך קבוצתי אימוני, למציאת המשמעות בחיים, ברילוקיישן.

לימים, כשכבר הייתי במקום אחר לגמרי ביחסים שניהלתי עם הרילוקיישן שלי, והתבוננתי בדרך שעשיתי, הצלחתי להבין גם את ההיגיון והחיבור של העוגנים שבסיפור חיי; לפתע, ממש כפי שכתב עגנון (עגנון, 1947), נדמה היה לי שכל הדרכים שהלכתי בחיי, כמו הכינו והובילו אותי לדרך הזו. בזכות המסע, האבדן של החיים הקודמים והכאב, מצאתי ייעוד ודרך מחודשת להנכיח את ערכי. זו גם הייתה הנקודה בה הבנתי את גודל האחריות שאני חשה כלפי היכולת להקל על סבלן של אחרות, ומשם התחזקה תחושת החשיבות כלפי העשייה שלי. מתוך הכאב והאובדן צמחו בהדרגה עשייה חדשה, לימודים חדשים, מפגש מחודש עם עולם הלוגותרפיה, ובהמשך גם יצירת המודל העבודה שלי, הסדנאות ותהליכי הליווי שיצרתי עבור נשים ברילוקיישן.

התבוננות על סיפורים וחוויית החיים של נשים ברילוקיישן דרך משקפי הלוגותרפיה מאפשר לראות כי מאחורי תחושות הריק, האובדן והבדידות, מתקיימת פעמים רבות גם קריאה עמוקה למשמעות. מי שמסכימות להיות קשובות לה, מצליחות לרוב לייצר התחדשות בחוויית החיים שלהן, והגשמה של הערכים שלהן בנתיבי חיים אחרים. המשבר איננו רק פירוק של הזהות הישנה, אלא גם אפשרות לבנייה מחודשת שלה. דווקא כאשר העוגנים הישנים מתערערים, נפתח לעיתים מרחב לבחירה מחדש, ליצירה ולחיים מדויקים ואוטנטיים יותר.

ממשבר למשמעות: התערבות מבוססת משמעות לנשים נלוות ברילוקיישן –

סדנת "עכשיו תורי"

לאור התרחבות תופעת הרילוקיישן בעשור האחרון, שינה גם גדילה משמעותית בעיסוק בתחום, גם בעולם המחקרי וגם בכתיבה המסקרת כגון עיתונות, מאמרי דעה, תוכניות טלוויזיה וכדומה. ועדיין, עיקר הכתיבה בתחום מתייחסת למושג הרילוקיישן וההתייחסות למשפחה או לבן־אב הזוג הנלווים מאופיינת בסגנון של הרפתקה או יוקרה. רק לאחרונה החלה כתיבה גם על אודות אתגרי הרילוקיישן בכלל, ובפרט עבור מי שנלווים למסע ולא יזמו אותו. נושאים כגון אבדן הקריירה, פגיעה ברשתות התמיכה, בדידות, ירידה בתחושת הערך והמסוגלות, תלות כלכלית בבן הזוג, קשיי הסתגלות וערעור הזהות האישית והמקצועית, מתחילים להציף באיטיות ובהדרגה את השיח בנושא, ושוברים את אט אט את קשר השתיקה ואת חווית "צרות של עשירים" שמלווה את התחום.

עם זאת, ועל אף שהספרות מיטיבה בשנים האחרונות לתאר את מורכבות מאפייני החוויה ואת השלכותיה, היא מציעה מעט מאוד התערבויות וכלים להתמודדות מטיבה עם החוויה, ועוד פחות מכך, אם בכלל, כלים והתערבויות המכוונות אל הממד הקיומי של התהליך. מרבית ההתייחסויות מתמקדות במאפיינים פרקטיים כגון ליווי בדיוור, בקליטה ובשפה, וישנן המלצות להתערבויות פסיכולוגיות, כגון בניית רשתות תמיכה או הפחתת מצוקה נפשית. כל אלה הם כמובן מרכיבים חשובים, אולם מתוך עבודתי עם נשים ברילוקיישן התגבשה ההבנה כי פעמים רבות הם אינם נוגעים בלב החוויה. במקרים רבים, הקושי למצוא עבודה, תחושת הבדידות או הירידה בביטחון העצמי אינם מהווים את הבעיה המרכזית, אלא את ביטוייה של שאלה עמוקה יותר – שאלת המשמעות.

הבנה זו לא נולדה מתוך עיון תאורטי בלבד, אלא מתוך מפגש חוזר ונשנה עם נשים שנמצאו בשלבים שונים של רילוקיישן. הן חיות במדינות שונות, נשואות לבני זוג שעבדו בתחומים מגוונים, אימהות לילדים בגילאים שונים, ונבדלות זו מזו גם בגיל, במקצוע טרום המעבר, במשך השהות בחו"ל ובנסיבות המעבר. השונות הרבה, יצרה משקל שונה בין הנושאים שהעסיקו אותן; אחת שיקפה זו כקריירה שנקטעה, אחרת דיברה על היעדר חברים, שלישית הביעה את הקושי לבנות שגרת חיים חדשה ונוספת הרגישה ש"איבדה את עצמה". אולם ככל שהעמקנו בשיח ובתהליך, הלך והתברר כי מאחורי הסיפורים והאתגרים השונים מסתתרת שאלה דומה להפליא: 'מי אני כאשר כל מה שהגדיר אותי השתנה?'. זוהי שאלה החורגת מן המישור התפקודי. היא אינה עוסקת רק במה שהאשה עושה, אלא באופן שבו היא מבינה את עצמה ואת מקומה בעולם. במובן זה, רילוקיישן אינו רק שינוי של נסיבות החיים; עבור נשים רבות הוא מערער את הרציפות הנרטיבית של הזהות וטורף את קלפי הערכים ומימושם, כמו שהכירו אותם ונשים קודם לכן.

מנקודת מבטה של הלוגותרפיה, אין מדובר רק במשבר הסתגלותי, אלא במשבר משמעות. ויקטור פרנקל (Frankl, 1969; 1988) תיאר את האדם כיצור המונע בראש ובראשונה על ידי הרצון למשמעות. כאשר המבנים שבתוכם נחוותה משמעות החיים מתערערים, עשויה להופיע תחושת ריק, בלבול וחוסר כיוון. הריק הקיומי, כפי שתיאר פרנקל, איננו מחלה ואיננו עדות לכישלון אישי. הוא ביטוי לכך שהאדם ניצב בפני מצב חיים חדש, ונדרש לגלות מחדש את המשמעות בחיים.

במהלך העבודה עם נשים ברילוקיישן הלכה והתחדדה אצלי התחושה כי זהו בדיוק המקום שבו רבות מהן נמצאות. הן אינן בהכרח מדוכאות, ואף אינן מתקשות בהכרח להסתגל לתרבות החדשה. רבות מהן מתפקדות היטב, מנהלות את חיי המשפחה, מטפלות בילדים ואף מצליחות להיראות כלפי חוץ כמי שהסתגלו בהצלחה. אולם מתחת לפני השטח הן מתארות תחושה עיקשת של ריקנות, אובדן כיוון ולעיתים אף אובדן ערך. דווקא משום שהן מתפקדות היטב, החוויה הפנימית שלהן נותרת פעמים רבות בלתי נראית לסביבתן ולעיתים גם לעצמן.

אחת המשתתפות תיארה זאת כך באחד המפגשים: *'אני כל היום עסוקה. הילדים, הבית, הסידורים, החיים כאן. אבל בסוף כל יום אני שואלת את עצמי: ואם אני אעלם מחר, מה באמת ישתנה?'* אמירה זו אינה מבטאת רק עייפות או שחיקה. היא משקפת את אחת השאלות הקיומיות העמוקות ביותר שאלת החשיבות הקיום של אותה רילוקיישנית נלווית. באופן דומה, משתתפת אחרת אמרה: *'כולם אומרים לי כמה אני צריכה להיות אסירת תודה. יש לנו חיים טובים. אבל אני לא מצליחה להרגיש שהם שלי'*. גם כאן, אין מדובר בהיעדר הכרת תודה או בנקודת מבט פסימית, אלא בפער בין איכות החיים כמו שמשקפת מבחוץ, לבין החוויה הפנימית של חיים לא מובנים, שאותה נלווית מתקשה לחבר בהם את הנקודות של סיפור חייה, וכתוצאה מכך איבדו חייה באופן זמני את תחושת הבעלות והעוגן.

הפערים הללו בין מה ששדה הרילוקיישן יודע לתת עליו מענה, לבין מה שנמצא בלב ליבו של הצורך האנושי, עוררו אצלי את הצורך לדייק את אופי ההתערבות שפיתחתי. ככל שהתנסיתי בעוד ועוד תהליכים, הלכה והתחזקה אצלי ההבנה כי לפני שאפשר לעסוק בשאלות של קריירה, השתלבות או תכנון העתיד, יש צורך ליצור מרחב שבו ניתן יהיה לשאול שאלה יסודית יותר – *'כיצד ניתן לשוב ולפגוש משמעות בתוך מציאות חיים שהשתנתה מן היסוד?'*

על בסיס השאלה הזו פיתחתי את סדנת "עכשיו תורי"; סדנה תהליכית קבוצתית לנשים ברילוקיישן, המבקשת ליצור מרחב בטוח לחקירה מחודשת של שאלת המשמעות בתקופת מעבר חיים משמעותית. סדנה אשר נעה בין שלושה צירים מרכזיים: הכרה באבדן, גילוי מחודש של משמעות, ותנועה לעבר מימוש. שלושה צירים אלה התגבשו בהמשך לכדי מודל אמ"ת - אבדן, משמעות ותנועה, המשמש כשתתית הרעיונית של ההתערבות.

חשוב להדגיש כי המודל אינו מוצג למשתתפות כמודל תאורטי. מטרת הסדנה אינה ללמד מושגים לוגותרפיים, אלא ליצור תנאים שבהם יוכלו לחוות אותם. המשתתפות אינן מתבקשות להבין מהו "הריק הקיומי", אלא לזהות את הרגע שבו הריק שהן חוות מפסיק להיתפס כעדות לכישלון, ומתחיל להיתפס כהזמנה לשאול שאלות חדשות. הן אינן מתבקשות לשנן את מושג ה"חירות", אלא להתנסות בחיפוש אחר אותם מקומות שבהם, גם בתוך נסיבות שלא בחרו, עדיין נותרה להן האפשרות לבחור את עמדתן. במובן זה, המודל פועל כ"שלד סמוי" המכוון את המנחה בבניית התהליך, בעוד שהמשתתפות עצמן חוות אותו דרך התרגילים, השיח הקבוצתי והמפגש עם סיפוריהן שלהן. ההתערבות מבקשת לתרגם את רעיונות היסוד של הלוגותרפיה מחוויה אינטלקטואלית להתנסות חווייתית.

יותר מכל, התגבשה אצלי ההבנה כי ההתערבות אינה תפקידה לייצר משמעות חדשה עבור המשתתפות. משמעות איננה דבר שהמנחה מעניק, וגם לא יעד שאליו מובילים את האדם מבחוץ. בהתאם לתפיסתו של פרנקל, המשמעות כבר מצויה בתוך חייו של האדם וממתינה להתגלות כאשר האדם קשוב לקריאות ולרמזים. לעיתים, המשמעות מוסתרת על ידי אבדן, פחד, שינוי או רעש החיים. תפקידה של ההתערבות הסדנאית הוא ליצור מרחב ותנאים שיאפשרו למשתתפות לשוב ולהקשיב למה שהחיים מבקשים מהן בתקופה זו, ולסייע להן לתרגם את ההקשבה הזו לבחירות ולפעולות ממשיות.

הרציונל של סדנת "עכשיו תורי"

הנחת היסוד שעליה נשענת ההתערבות היא כי רילוקיישן עשוי להציב את הנלווית בנקודת מפגש מחודשת עם שאלת המשמעות. אולם, בניגוד למצבי חיים שבהם האדם פונה באופן יזום לתהליך של חיפוש עצמי, במקרה של רילוקיישן החיפוש אינו נבחר בדרך כלל מרצון. הוא נכפה על האדם בעקבות שינוי נסיבות חיו. משום כך, השאלה הקיומית אינה מופיעה במנותק מן המציאות, אלא נולדת מתוך ההתנגשות בין הזהות שהייתה לבין המציאות החדשה. מכאן נגזר גם העיקרון הראשון של ההתערבות – הכרה ומקום ללוויית האבדן.

בעבודה עם המשתתפות התברר כי רבות מהן הגיעו לאחר תקופה ממושכת שבה ניסו "להיות בסדר". הן השקיעו את מרב משאביהן בבניית הבית החדש, בסיוע לילדים להסתגל למסגרות, בתמיכה בבן הזוג ובהתמודדות עם אינספור המשימות הכרוכות במעבר. במקרים רבים הן אף חשו כי אין להן לגיטימציה להתלונן, הרי הרילוקיישן נתפס כלפי חוץ כהזדמנות, ולעיתים אף כפריבילגיה, והשיתוף של הסביבה התומכת שהייתה לנלווית טרם המעבר, נתפס פעמים רבות בבחינת "צרות של עשירים". תחושות של אבדן, קושי או עצב מלוות לא פעם באשמה: *"אם החיים שלי טובים כל כך, למה אינני מצליחה להיות מאושרת?"*. דווקא משום כך, ההתערבות אינה נפתחת בניסיון לעורר מוטיבציה, להציב מטרות או לעודד חשיבה חיובית. היא מתחילה ביצירת מרחב שבו האישה רשאית להכיר במחיר האישי של המעבר. הכרה זו אינה נתפסת כהעמקת הסבל, אלא כתנאי מוקדם ליצירת משמעות. כל עוד האדם עסוק בהכחשת האבדן או בביקורת עצמית על עצם קיומו, הוא מתקשה לפנות מקום להתבוננות במה שעשוי להיוולד מתוכו. כחלק משלב זה ישנה עבודה סדנאית על התמקמות בציר הקיומי והכרה בחוויית החיים הנוכחית.

עיקרון שני, אשר התחדד מתוך העבודה הקבוצתית, הוא כי משמעות מתגלה פעמים רבות בתוך תהליך דיאדי. אף שהלוגותרפיה נתפסת לעיתים כגישה הממוקדת במסעו הפנימי של האדם, העבודה הקבוצתית הדגישה את תפקידו המכריע של המפגש עם האחר בתהליך גילוי המשמעות. אחת התחושות הבולטות ברילוקיישן היא תחושת הבדידות; בין אם כתוצאה מהקושי לשתף באתגרים את מערך התמיכה המוכר מהארץ, או כתוצאה מהזמן שלוקח ליצור סביבה תומכת חדשה במדינת היעד, הנלווית מוצאת עצמה לא מעט לבד במהלך היום, וגם אם איננה לבד בפועל, עדיין נשים רבות נמנעות משיתוף של הקשיים שחוות, גם עקב הפחד שייתפסו באופן מסוים כזה או אחר וגם כי רבות מהן מניחות שזוהי חוויה אישית ופרטנית שלהן. בכל מרחב סדנאי שהנחיתי התלוותה לשלב הראשוני תחושת ההקלה ואף ההפתעה כשנשים רבות פגשו את קולן ותחושותיהן במילים שנשים אחרות שיתפו. אלו לרוב הרגעים המשמעותיים ביותר בסדנה, כאשר אישה אחת מעניקה מילים לחוויה שעד אותו רגע התקשתה לבטא, ואישה אחרת מזהה לפתע כי אלו בדיוק המילים שחיפשה לעצמה. ברגע זה מתרחש שינוי כפול. מצד אחד, החוויה האישית מפסיקה להיתפס כעדות לכישלון או לחולשה, אלא היא מקבלת תוקף כחלק מחוויה אנושית רחבה יותר. מצד אחר, עצם ההקשבה לסיפורה של אישה אחרת מרחיבה את נקודת המבט ומפחיתה את תחושת הבדידות.

בהיבט לוגותרפי, זהו ביטוי נוסף לעקרון ההתעלות של האדם; האדם חדל להיות כלוא בתוך כאבו שלו בלבד, ומתחיל להפנות את מבטו אל עבר החיבור לאדם אחר. לעיתים קרובות דווקא כאשר משתתפת מנסה לעודד אישה אחרת בקבוצה, היא מגלה כי הדברים שאמרה לה רלוונטיים גם לחייה שלה. כך הופכת הקבוצה ממקום של שיתוף בלבד למרחב שבו המשמעות נבנית מתוך יחסי הגומלין בין המשתתפות.

עיקרון שלישי של ההתערבות הסדנאית נוגע למקומה של הזהות בתהליך גילוי המשמעות. במהלך הסדנה שיתפו רבות מן המשתתפות כי הן נטו להגדיר את עצמן במרוצת השנים בחיים הקודמים לרילוקיישן דרך התפקידים שמילאו, כגון המקצוע, הקריירה, האימהות, הזוגיות או המעמד החברתי. כאשר תפקידים אלו השתנו, הן חוו זאת לא פעם כאובדן של העצמי כולו. על מנת להתחיל את הבניה המחודשת של הזהות שאבדה, אני מנחה את הנשים בסדנה לעבור משיח פונקציונלי ושיח ערכי ולחלץ את הערכים שנמצאים בלב מרכיבי הזהות שלהן. הבחנה זו מהווה נקודת מפנה משמעותית היות שהיא מאפשרת למשתתפות לעבור מן השאלה *"כיצד אחזור להיות מי שהייתי?"* אל עבר השאלה *"מי אני גם כאשר אינני יכולה עוד להיות מי שהייתי בדיוק?"*. זהו מעבר עדין אך מהותי. הוא מסמן תנועה של הרחבה – מהניסיון לשחזר זהות קודמת אל נכונות לגלות מרכיבי זהות חדשים המתפתחים מתוך המציאות החדשה.

בתהליך זה תופסים הערכים מקום מרכזי. במקום להתחיל מן השאלה מהי הקריירה הבאה, מהו הפרויקט הבא או מהו התפקיד הבא, המשתתפות מוזמנות לברר תחילה מהם הערכים המבקשים לבוא לידי ביטוי בחייהן. שאלת הערכים קודמת לשאלת העשייה, משום שהיא מאפשרת לבחון לא רק מה האדם עושה, אלא לשם מה הוא מבקש לעשות זאת. במונחים לוגותרפיים, אין מדובר בחיפוש אחר עיסוק חדש בלבד, אלא בחיפוש אחר האפשרות לממש משמעות בדרך המתאימה לנסיבות החיים הנוכחיות.

עיקרון רביעי נוגע להבנת מושג הבחירה. נשים רבות שהשתתפו בסדנה תיארו את עצמן כמי שנגררו אל הרילוקיישן בעקבות החלטות שקיבלו אחרים. לעיתים הן תמכו בהחלטה, לעיתים רק הסכימו לה, אך עדיין חוו כי לא הן אלו שהובילו את המהלך. חוויה זו יצרה לא פעם תחושת פסיביות וחוסר שליטה, אשר ליוותה גם את התנהלותן לאחר המעבר והשפיעה לא פעם על תפיסת העצמי שלהן, על ירידה בתחושת הערך וכמובן גם על מערכת היחסים הזוגית והמשפחתית. בנקודה זו פוגשות המשתתפות את אחד הרעיונות המרכזיים ביותר של הלוגותרפיה: גם כאשר אין בידינו לבחור את נסיבות חיינו, עדיין שמורה לנו החירות לבחור את עמדתנו כלפיהן. חלק זה נעשה באמצעות שיח סוקראטי ושאלות. המשתתפות מוזמנות לבחון מחדש את הסיפור שהן מספרות לעצמן על אודות היציאה למסע הרילוקיישן; אילו חלקים בסיפור כבר אינם ניתנים לשינוי, ואילו חלקים עדיין פתוחים לבחירה? מה מבקשים מהן החיים דווקא מתוך המציאות הזו? אילו ערכים הן יכולות לממש גם אם הנסיבות עצמן אינן משתנות? בהדרגה מתחלפת השאלה 'למה זה קרה לי?' בשאלה 'כיצד אני בוחרת להגיב למה שקרה לי? היכן אני מתמקמת מול נסיבות חיי? האם ישנן דרכים נוספות לראות זאת?' שינוי זה אינו מבטל את הסבל או הכאב, אך הוא משנה את מקומו בתוך סיפור החיים ואף מאפשר לו להיות מקור צמיחה והזדמנות.

לבסוף, העיקרון החמישי של ההתערבות הוא היישום הפרקטי של גילוי המשמעות. פרנקל הדגיש כי משמעות אינה רעיון מופשט אלא אפשרות קונקרטית הטמונה בכל מצב חיים. משום כך, תהליך גילוי המשמעות אינו מסתיים ברגע שבו המשתתפת מצליחה לנסח מחדש את ערכיה או לזהות את כיוונה. הוא מגיע לכדי השלמה רק כאשר המשמעות מקבלת ביטוי ממשי בחיי היומיום. בעוד שאין מטרה אחת לתהליך ההתערבות הסדנאית, וכל משתתפת פורטת לפרקטיקה את קריאות המשמעות האישיות שלה בהיבטי חיים שונים, אצל כל המשתתפות ניתן לראות שינוי באופן שבו הן מספרות את סיפור חייהן, תופסות את ערכיהן או מתייחסות לבחירותיהן. במובן זה, הפעולה איננה רק תוצאה של גילוי המשמעות, היא גם הדרך שבה המשמעות נעשית נוכחת בעולם.

דרך עקרונית אלו נוצר המבנה המעשי של סדנת "עכשיו תורי". כל אחד ממפגשי הסדנה מבטא היבט אחר של חמשת העקרונות שתוארו לעיל, וביחד הם יוצרים תהליך הדרגתי המלווה את המשתתפות מן ההכרה באובדן, דרך גילוי מחודש של משמעות, אל עבר תנועה המאפשרת להן לבנות מחדש חיים שיש בהם תחושת ערך, כיוון, בחירה ואחריות.

יישום של מודל אמ"ת ועקרונות העבודה בסדנת "עכשיו תורי"

מן הסיפור אל המשמעות

התהליך נפתח בסיפור המעבר. היכולת לספר את סיפור המעבר מהווה נקודת מוצא להבנת האופן שבו האישה מפרשת את חייה. כאשר משתתפת מתבקשת לתאר את הרילוקיישן שלה, היא נוטה בתחילה להתמקד בעובדות: מתי עברה, לאיזו מדינה, בעקבות איזו הצעת עבודה, בני כמה היו הילדים ומה היו הקשיים הראשונים. אולם בהדרגה מתברר כי מאחורי רצף האירועים מסתתרת פרשנות עמוקה יותר על אודות האופן שבו היא מספרת לעצמה את משמעות המעבר. יש נשים המספרות סיפור של ויתור. אחרות מספרות סיפור של הקרבה. יש המתארות את עצמן כמי שנאלצו 'להקפיא את החיים', ואחרות מדברות על תחושת מחיקה או חוסר ברירה. אף שהאירועים שונים, הסיפורים חולקים פעמים רבות מכנה משותף; הם מאורגנים סביב מה שאבד ומלווים לא פעם בהפתעה שחוו נשים מהפער בין איך חשבו שזה יהיה לאופן בו נחוה המעבר בפועל.

בשלב זה אין ניסיון לשנות את הסיפור. להפך. ההתערבות מבקשת תחילה להקשיב לו במלואו. מבחינה לוגותרפית, האדם איננו רק מי שחוה את חייו, אלא גם מי שמעניק להם משמעות באמצעות הסיפור שהוא מספר עליהם. לפיכך, לפני שניתן לבנות פרשנות חדשה, יש להכיר בפרשנות הקיימת. אחד התרגילים

הראשונים בסדנה מזמין את המשתתפות לשרטט את ציר חייהן ולסמן עליו תחנות משמעותיות. אני מנחה את המשתתפות לחבר בין העוגנים שסימנו ולספר דרך אחת הנקודות הראשונות שמיקמו על גבי הציר, את אחת הנקודות האחרונות. מעניין לראות כי בעוד שאצל כולן נקודת הרילוקיישן מופיעה על גבי הציר, עדיין רבות מתקשות להסביר אותה כחלק מסיפור חייהן. המשתתפות חוזרות לציר חייהן בשלבים שונים בסדנה ובכך מקבלות מפגש מרגש עם התהליך שעברו לאורכה.

לתת לגיטימציה לאובדן

אחד הממצאים העקביים שעלו לאורך השנים היה הקושי של נשים להכיר באובדן שחוו. לעיתים הן אף התנגדו לעצם השימוש במילה אובדן; 'אף אחד לא מת', אמרה לי פעם אחת המשתתפות, 'בסך הכול עברנו למדינה אחרת'. אמירה זו משקפת תופעה רחבה יותר בה החברה נוטה לזהות אובדן עם מוות, גירושין או מחלה, אך מתקשה להכיר באובדנים הכרוכים במעברי חיים. כתוצאה מכך, נשים רבות חוות את כאבן ללא לגיטימציה. הן מקטינות או מכחישות את חוויות ושלבי האבל שעוברות, ממעיטות בערך הקושי שלהן, ולעיתים אף חשות אשמה על עצם קיומו.

בשלב זה של ההתערבות הסדנאית, נעשית עבודה מכוונת של הרחבת מושג האובדן. המשתתפות מוזמנות להתבונן בכנות במה שנשאר מאחור: שפה מוכרת, תחושת שייכות, זהות מקצועית מפותחת, משפחה רחבה, ספונטניות, רשת חברתית ולעיתים גם תחושת המסוגלות שהייתה מובנת מאליה בעבר.

שלב זה איננו נועד לעודד התמקדות בעבר, אלא ליצור הבחנה חשובה – אי אפשר להתאבל על אובדן מבלי להמשיגו ככזה. כל עוד האשה הנלווית למסע הרילוקיישן ממשיכה לומר לעצמה 'לא באמת קרה לי משהו', קשה לה להבין מדוע היא ממשיכה להרגיש ריקנות, מרחק מעצמה ועוד רגשות נוספים שנשים מעיזות לעיתים לפגוש באומץ לראשונה רק במסגרת הסדנאית. דווקא מתן השם לאובדן, והיכולת להתבונן דרכו על שלבי האבל השונים שחוות המשתתפות (Kübler-Ross, 1969), כמו כעס או הכחשה, מפחית במקרים רבים את תחושת הבלבול ואף ההתנגדות או הביקורת הפנימית. הוא מאפשר לה להבין כי התחושות שהיא חווה אינן עדות לכך שמשו 'לא בסדר בה', אלא תגובה אנושית למציאות חיים מורכבת.

מן השאלה 'מה איבדתי?' אל השאלה 'מי אני?'

רק לאחר שנוצר מקום להכרה באובדן, מתחיל להיפתח מרחב לשאלה אחרת. מעניין לראות כי בשלב זה השיח הקבוצתי משנה את אופיו באופן טבעי. המשתתפות מפסיקות לעסוק רק במה שאבד להן, ומתחילות לשאול מה מכל זה מכיל גם אלמנטים של צמיחה, התפתחות ואף הזדמנויות.

אחת המשתתפות, שהייתה עורכת דין בכירה בישראל, אמרה באחד המפגשים: 'כל הזמן אמרתי שאיבדתי את הקריירה שלי. אבל פתאום אני שואלת את עצמי אם באמת הקריירה היא מה שאיבדתי, או שאולי איבדתי את התחושה שאני משמעותית'. ההבחנה הזו היא רגע מכריע בתהליך. היא מסמנת מעבר מהתמקדות בתפקידים להתבוננות בערכים. הקריירה, במקרה זה, אינה מטרה בפני עצמה אלא ביטוי לערכים עמוקים יותר כגון השפעה, יצירה, עצמאות, למידה או תרומה. כאשר הערך מתברר, נפתחת האפשרות לשאול כיצד ניתן לממש אותו גם בדרכים אחרות לאור שינוי נסיבות החיים.

זוהי אחת מנקודות המפנה המרכזיות בהתערבות. כל עוד המשתתפת מנסה להשיב לעצמה את מה שאבד בדיוק כפי שהיה, היא עלולה להישאר לכודה בהשוואה מתמדת לעברה. לעומת זאת, כאשר היא מצליחה לזהות את הערך שביקש להתממש באמצעות אותו תפקיד, נפתח מרחב של אפשרויות חדשות. במונחים לוגותרפיים, אין מדובר ביצירת משמעות חדשה יש מאין, אלא בגילוי דרכים חדשות לממש משמעות שכבר הייתה נוכחת בחייה.

גילוי הייחודיות כבסיס למשמעות

עם התקדמות הסדנה, והפניית המבט אל עבר הערכים, נפתחת גם שאלת הייחודיות. המשתתפות מוזמנות לחקירה על אודות רמזי המשמעות והקריאות הפרטיות שלהן; הן מתבוננות וחוקרות את התנועה הייחודית שלהן, את הייעוד והחיבור ל'למה' הפרטי שלהן ומתחילות לעצב ולהנכיח את הקול הייחודי שלהן מחדש.

בתהליך הבירור המשתתפות מוזמנות לבחון כיצד שלושה ממדים של חוויית המשמעות מקבלים ביטוי מחודש בחייהן: האם הן מצליחות להבין ולחבר את הרילוקיישן אל רצף סיפור חייהן; האם הן חשות בעלות ערך ונחיצות גם כאשר התפקידים הקודמים השתנו; והאם קיימת עבורן תחושת כיוון ומטרה כלפי העתיד. חלקן לא עשו זאת מעולם, חלקן איבדו את תחושת הייחודיות שלהן עם היציאה למסע הרילוקיישן, וחלקן הניחו שהייחודיות שלהן קשורה למה שהן עשו ולא למי שהן. ההזדמנות לפתח קול וזהות ייחודיים במהלך הסדנה, היא לא פעם הניצוץ הראשון של גילוי המשמעות האישית של המשתתפות סביב חוויית הרילוקיישן שלהן.

תהליך זה מסמן מעבר מהסתגלות ליצירה. במקום לנסות להשתלב מחדש בתוך מסגרת קיימת בלבד, המשתתפות מוזמנות לבחון מהו הקול הייחודי שלהן, אילו כישורים מלווים אותן לאורך תחנות החיים השונות, ואילו ערכים חוזרים שוב ושוב בבחירותיהן. התהליך כולל כתיבה רפלקטיבית, עבודה עם סיפורי חיים, זיהוי רגעי שיא ומשבר, ושיח קבוצתי שבו כל משתתפת משמשת לעיתים "מראה" עבור חברותיה. לא פעם, דווקא האחרות הן הראשונות לזהות את החוזקות והאיכויות הייחודיות שהמשתתפת עצמה מתקשה לראות.

בהדרגה, השאלה 'מי הייתי בישראל?' מפנה את מקומה לשאלה אחרת: 'מי אני מכאן והלאה?'. זהו מעבר עדין אך משמעותי, משום שהוא מפנה את מרכז הכובד מן העבר אל העתיד. במונחי של פרנקל, האדם מפסיק להתבונן רק במה שנלקח ממנו, ומתחיל להיענות למה שהחיים מבקשים ממנו כעת.

מן ההכרה באובדן אל חוויית החירות: המעבר מעמדה פסיבית לעמדה יוצרת

אחד הדפוסים שחזרו בעקביות לאורך מחזורי הסדנה היה האופן שבו המשתתפות תיארו את עצמן בתחילת התהליך. אף שהנסיבות האישיות היו שונות, רבות מהן דיברו בשפה של פסיביות: 'עברנו בעקבות העבודה של בעלי' | 'מצאתי את עצמי כאן' | 'לא באמת הייתה לי ברירה' | אלה החיים שנכנסתי אליהם'.

אין משמעות הדבר שהנשים ראו עצמן כקורבנות במובן הפשוט של המילה. רבות מהן אף תמכו בהחלטה על הרילוקיישן, הכירו ביתרונותיה והיו שלמות עם עצם המעבר. אולם כאשר התבוננו בסיפור חייהן, הן תיארו אותו לעיתים קרובות כסיפור שנכתב עבורן יותר מאשר כסיפור שהן שותפות לכתיבתו. נקודת מבט זו אינה ייחודית לרילוקיישן, אך נדמה כי תנאי המעבר מעצימים אותה. כאשר מקום המגורים, השפה, הקריירה, המעגלים החברתיים ולעיתים גם מעמדו המקצועי של האדם משתנים בוזמנית, קל לאבד את התחושה כי עדיין נותר מרחב שבו ניתן לבחור.

לאורך ההתערבות הסדנאית, אנחנו מבחינות בין נסיבות החיים לבין ההתמקמות של המשתתפות מולן, כאשר הדגש הוא על המרכיב הגישתי. בכך, מתרחב מרחב החירות אל מעבר להחזקת שליטה במציאות וממקד את הבחירה אל מול העמדה שנוקטות המשתתפות אל מול המציאות הקיימת.

חשוב להדגיש כי בסדנה רעיון זה אינו מוצג כאמירה מעודדת או כסיסמה. למעשה, ניסיון מוקדם מדי להפנות את המשתתפות אל "הבחירה" עלול אף להיתפס כמבטל את כאבן. משום כך, העבודה על מושג החירות נעשית רק לאחר שהאובדן זכה להכרה מלאה. רק כאשר המשתתפת מרגישה שסיפורה נשמע וכאבה קיבל מקום, היא יכולה להתחיל לבחון את המקומות שבהם עדיין קיימת עבודה אפשרות לבחור.

מעניין לראות כי ברגעים אלו משתנה גם השיח על אחריות. בתחילת התהליך רבות מן המשתתפות פירשו את מושג האחריות כדרישה מוסרית או כהטלת אשמה. הן חששו שאם ייאמר להן שהן 'אחראיות', פירוש הדבר שהן אשמות במצבן. אולם ככל שהתהליך מתקדם, מושג האחריות מקבל משמעות שונה. הוא אינו מתייחס לאחריות על מה שאירע, אלא לאחריות על האופן שבו האדם בוחר לחיות את המציאות שנוצרה. הבחנה זו היא אחת מנקודות המפנה המרכזיות בהתערבות, משום שהיא מגבירה את תחושת העוצמה שבידי המשתתפות כמובילות את מסע חייהן.

מן הערכים אל תמונת העתיד

אם האובדן מזמין את המשתתפת להתבונן לאחור, הרי שהמשמעות מבקשת להפנות את מבטה קדימה. אולם המעבר לעתיד אינו פשוט. נשים רבות שהגיעו אל הסדנה תיארו קושי ממשי לדמיין את עצמן בעוד מספר

שנים. כאשר נשאלו מה היו רוצות שיקרה בחייהן, הן נטו לענות במונחים של אילוצים: מה יאפשרו הוויזה, עבודתו של בן הזוג, גיל הילדים או משך הרילוקיישן. במילים אחרות, העתיד תואר באמצעות מגבלות יותר מאשר באמצעות אפשרויות.

תופעה זו עולה בקנה אחד עם תפיסתו של פרנקל, שלפיה אחד ממאפייניו של משבר משמעות הוא אובדן תחושת הכיוון. כאשר האדם מתקשה לראות את האפשרות הטמונה בעתידו, גם ההווה עלול להיחווה כרצף של פעולות חסרות הקשר. לפיכך, ההתערבות מבקשת להשיב למשתתפות לא רק תחושת מסוגלות, אלא גם תחושת אופק.

חשוב להדגיש כי העבודה על חזון אינה מתמקדת בהצבת מטרות במובן ההתנהגותי. אין מדובר בתוכנית פעולה עסקית ואף לא ברשימת יעדים. השאלה המרכזית איננה 'מה תרצי להשיג?', אלא 'איזו אישה את מבקשת להיות? מה נראה אם נביט מהצד?'. שינוי זה בניסוח השאלה משנה את אופיו של התהליך כולו. במקום לחשוב על הקריירה הבאה בלבד, המשתתפות מוזמנות להתבונן באופן שבו היו רוצות לחיות, ליצור, לאהוב, להשתייך ולהשפיע.

זהו בין החלקים היחידים בסדנה שבו אני כמנחה משתפת טקסט של ויקטור פרנקל בו הוא משתף על רגע של תמונת עתיד שאפשרה לו להתעלות מעל הקושי והסבל של הכאן ועכשיו: "פתאום ראיתי את עצמי עומד על הבמה באולם מואר, חמים ונעים. לפניי קהל היושב בכיסאות נוחים, מקשיב ומתעניין. אני נותן הרצאה על הפסיכולוגיה של מחנות הריכוז [...] הצלחתי כך להתרומם מעל המצב, מעל הסבל של הכאן ועכשיו, והתבוננתי על הסבל כאילו היה כבר נחלת העבר..." (Frankl, 1985: 95). זהו טקסט משמעותי ומעורר השראה שלרוב מייצר הבנה משמעותית על אודות כוחו של חזון ותמונת עתיד אפילו, ואולי אף במיוחד, בתוך סבל עמוק.

גם בתהליך הסדנאי בשלב זה בא לידי ביטוי באופן המובהק ביותר מושג ההתעלות העצמית. המשתתפות מפסיקות לעסוק רק בשאלה מה חסר להן, ומתחילות להפנות את עצמן אל מה שהן מבקשות ליצור בעולם. עבור חלקן היה זה מיזם מקצועי חדש, עבור אחרות יוזמה קהילתית, התנדבות, חזרה ללימודים או כתיבה. אולם לא פחות מכך, אצל רבות מהן התנועה המשמעותית הייתה דווקא פנימית כגון שינוי באופן שבו הן תפסו את עצמן ואת תפקידן בתוך חייהן, או חיזוק תחושת האהבה, הקהילה והחיבור.

מנקודת מבט זו, הצלחת ההתערבות הסדנאית אינה נמדדת במספר המשתתפות שמצאו עבודה או פתחו עסק לאחר הסדנה. מדדים אלה עשויים להיות חשובים, אך הם אינם לוכדים את לב התהליך. לב ההתערבות מצוי במקום אחר: ביכולתה של המשתתפת לעבור מהחווייה שהחיים "קרו לה", אל החוויה שהיא שותפה פעילה ביצירתם. זהו המעבר מאובדן למשמעות, וממשמעות לתנועה, לא כתהליך ליניארי, אלא כתנועה קיומית מתמשכת, שבה המשתתפות שבות ופוגשות את עצמן מחדש אל מול השאלות שהחיים מציבים בפניו.

סיכום ודיון: רילוקיישן כמרחב קיומי לגילוי משמעות ותרומתה של ההתערבות הלוגותרפית

המאמר הנוכחי ביקש להתבונן בחוויית הרילוקיישן, ובפרט בחווייתן של נשים הנלוות למעבר, דרך עדשה המרחיבה את השיח משאלת ההסתגלות לשאלת המשמעות. הספרות המחקרית בתחום עוסקת במידה רבה ביכולת להסתגל לתרבות החדשה, לבנות רשתות חברתיות, להתמודד עם אובדן קריירה ולשמר רווחה אישית ומשפחתית. היבטים אלה חיוניים להבנת חוויית המעבר, אולם ההתבוננות הלוגותרפית שהוצעה במאמר מבקשת להוסיף להם ממד נוסף והוא הממד הנואטי.

הטענה המרכזית שעלתה לאורך המאמר היא כי עבור חלק מן הנשים הנלוות לרילוקיישן, הקושי אינו מתמצא באובדן של עבודה, מעגל חברתי או שגרה מוכרת. אובדנים אלה עלולים לערער את המערכות שבתוכן האישה הכירה את עצמה, חוותה את ערכה ומימשה את ערכיה. כאשר מקצוע, שפה, קהילה, מעמד ורשתות של הכרה ושייכות משתנים בו זמנית, נפגעת לעיתים גם תחושת הרציפות של סיפור החיים. כך, שאלות שנראות בתחילה תפקודיות, כמו 'כיצד אמצא עבודה? כיצד אבנה לעצמי חוג חברתי חדש? כיצד אתרגל לחיים

כאן? וכדומה, חושפות לעיתים שאלות עמוקות יותר, כגון 'מי אני כעת? מה מעניק לחיי ערך ומשמעות? מה בתחום הבחירה שלי? ולשם מה אני עושה את מה שאני עושה?'.
ניתן להבין את משבר המשמעות ברילוקיישן גם דרך שלושת מרכיבי המשמעות: הבנה, חשיבות ומטרה. תחושת ההבנה מתערערת כאשר האישה מתקשה לחבר את המעבר לרצף סיפור חייה; תחושת החשיבות נפגעת כאשר מקורות הערך והנחיצות שהיו קשורים לקריירה, מעמד חברתי או תרומה אינם זמינים עוד, ותחושת המטרה נחלשת כאשר העתיד נחוה כעמום ותלוי בעיקר בנסיבות חיצוניות.

מכאן ניתן להבין מדוע חווייתן של נשים נלוות ברילוקיישן אינה תמיד נראית מבחוץ. דווקא מפני שרילוקיישן מוצג לא פעם כהזדמנות, כהרפתקה או כפרויקט, הקושי הכרוך בו עלול להישאר ללא שפה וללא לגיטימציה. נשים רבות ממשיכות לתפקד, להחזיק את המשפחה, לטפל בילדים, לבנות בית ולתמוך בהסתגלותם של בני הבית, ובו בזמן לחוות בתוכן תחושת ריק קיומי, שקיפות ואובדן כיוון. הפער שבין תפקוד חיצוני תקין לבין חוויה פנימית של אובדן משמעות הוא, בעיניי, אחד המאפיינים החשובים להבנת התופעה הסמויה שחוות נשים נלוות ברילוקיישן.

הלוגותרפיה מציעה מסגרת משמעותית במיוחד למפגש עם פער זה. הריק הקיומי אינו נתפס בה ככשל שיש למהר ולתקן, אלא כאפשרות להקשיב לשאלה או לקריאת למשמעות שטרם זכתה למענה. במובן זה, לא כל תחושת ריק מעידה על כך שמהו השתבש; לעיתים היא מצביעה דווקא על כך שמקורות המשמעות הקודמים אינם יכולים עוד לשמש את האדם באותו האופן, וכי הוא נדרש להיפגש מחדש עם ערכיו, עם חירותו ועם האחריות שלו כלפי חייו. מנקודת מבט זו, ניתן לראות ברילוקיישן לא רק משבר הסתגלותי אלא גם משבר משמעות, אשר בתוכו גם פוטנציאל למפגש מחדש עם הממד הנואטי של האדם. תפיסה זו מתיישבת עם תיאור הרילוקיישן במאמר כאירוע המערער בו זמנית עוגני זהות, שייכות ומימוש ערכים, אך גם עשוי לפתוח אפשרות לבחירה ולבנייה מחדשת.

בתוך מסגרת זו התפתחה סדנת "עכשיו תורי". ההתערבות אינה מבקשת להעלים את הקושי או להציע למשתתפות "לחשוב חיובי" על נסיבות שלא בחרו. להפך, היא מתחילה בהכרה מלאה באובדן. רק כאשר יש מקום למה שנשאר מאחור, כמו קריירה, חוג חברתי, עצמאות, ביטוי אישי וכדומה, ניתן להתחיל לשאול מה עדיין קיים ומה מבקש להתממש כעת. זהו גם אחד ההבדלים המרכזיים בין ניסיון "להחזיר את החיים למסלול" לבין התערבות המבוססת על משמעות בחיים. מטרתה של ההתערבות הסדנאית שפיתחתי, אינה להחזיר את המשתתפת בהכרח למי שהייתה, אלא לאפשר לה לפגוש מחדש את השאלה מי היא יכולה להיות בתוך המציאות הנוכחית. במובן זה, ההתערבות מבקשת לסייע בבנייה מחדשת של שלושת מרכיבי המשמעות: לסייע בחיבור מחדש של סיפור החיים, לזהות ערך וחשיבות שאינם תלויים בהיבטים חיצוניים, ולפתוח אופק של כיוון ותנועה.

מכאן עולה גם חשיבותו של המעבר מתפקידים לערכים. אחד הדפוסים שחזרו בעבודה עם נשים ברילוקיישן היה הנטייה לזהות את העצמי עם תפקידים שאבדו או השתנו: 'הייתי מנהלת', 'הייתי עורכת דין', 'הייתי מיישית'. כאשר התפקיד נעלם, נדמה לעיתים כי יחד עמו נעלם גם האדם שהיה בתוכו. העבודה הלוגותרפית מאפשרת לפרק את הזיהוי הזה ולשאול אילו ערכים מומשו באמצעות אותו תפקיד. ערכים כמו השפעה, יצירה, עצמאות, למידה, נתינה, הנהגה או קשר, מלמדים יותר על האדם ופחות על התפקיד. כך מתרחבת השאלה למימוש הערכים גם כאשר הצורה הקודמת אינה זמינה עוד. במובן זה, ההתערבות אינה מחפשת בהכרח תפקיד חלופי, אלא מרחיבה את דרכי המימוש האפשריות של כל משתתפת.

נקודת מפנה נוספת בתהליך קשורה לחירות ולאחריות. רבות מן הנשים הנלוות לרילוקיישן לא יזמו את המעבר בעצמן, וגם כאשר הסכימו לו, הן עשויות לחוות אותו כסיפור שנכתב במידה רבה על ידי נסיבות חייכן או על ידי בחירותיו של בן הזוג. העבודה בסדנה אינה מבקשת לשכתב עובדה זו או להטיל עליהן אחריות למצב שלא הן יצרו. היא מבקשת להבחין בין אחריות על הנסיבות לבין אחריות לעמדה הננקטת בתוכן. רק לאחר שאובדן הקול והביטוי האישי זוכה להכרה, ניתן לחקור את שאלות כמו 'מה עדיין נותר בידי? היכן אני יכולה לבחור? ואיזו תשובה אני מבקשת לתת לחיים מתוך המציאות הקיימת?'. המעבר מאחריות מאחריות הנחוות כאשמה נזירית, לאחריות במובנה הלוגותרפי כיכולת להגיב ולממש ערכים בדרכים אחרות [אשמה קיומית], הוא אחד הצירים המרכזיים של ההתערבות הסדנאית.

בדומה לכך, העבודה על תמונת העתיד בסדנה אינה מבקשת מן המשתתפות להתעלם ממגבלות אמיתיות כמו ויזה, עבודה, ילדים או משך הרילוקיישן. היא מבקשת להרחיב את השאלה מעבר להן. נשים רבות מגיעות אל הסדנה כשהעתיד שלהן מתואר בעיקר באמצעות אילוצים; ההתערבות מזמינה אותן להתחיל לדמיין אותו גם באמצעות ערכים, מטרה, יצירה ותרומה. השאלה משתנה מימה אוכל לעשות בתנאים האלה? ל'איזו אישה אני מבקשת להיות בתוך התנאים האלה?'. בכך נוצר אופק שאינו תלוי רק ביכולת לשנות את המציאות החיצונית.

שלושת הצירים הללו, אובדן, משמעות ותנועה, התגבשו במהלך העבודה לכדי מודל אמ"ת. יש לראות במודל בשלב זה הצעה תאורטית יישומית, ולא מודל שנבחן או תוקף אמפירית. יתרונו האפשרי טמון בכך שהוא מציע מסגרת פשוטה אך רחבה להבנת תהליך שאינו ליניארי; תחילה הכרה במה שהתערער ובמה שאבד; לאחר מכן בירור של ערכים, ייחודיות, משמעות ומרחב הבחירה, ולבסוף תרגום של התובנות לתנועה ממשית בעולם. שלושת הצירים אינם מתקיימים בהכרח ברצף חד כיווני, אלא כתהליך ספירלי של למידה וחקירה. אישה יכולה להתחיל ליצור ולפעול, ובתוך כך לפגוש מחדש אובדן; היא יכולה לזהות כיוון חדש ואז לגלות ששאלת הזהות והייחודיות עדיין דורשת בירור. לכן מודל אמ"ת אינו מוצע כמודל של "שלבים שיש להשלים", אלא כמפה המאפשרת להבין את התנועה הדינמית שבין אובדן, גילוי משמעות ומימוש פרקטי.

התנועה במודל אמ"ת אינה מוגבלת לעשייה או הישג חיצוני. בהתאם לשלוש הדרכים שמציע פרנקל לגילוי משמעות, היא עשויה להתבטא דרך יצירה ותרומה, דרך חוויה של קשר, אהבה, יופי ונוכחות, או דרך נקיטת עמדה כלפי מציאות שלא ניתן לשנותה. בכך נשמרת ההבנה כי משמעות אינה נמדדת רק במה שהאישה "משיגה", אלא גם באופן שבו היא חיה, חווה ובוחרת להתייחס לחייה.

למודל זה עשויה להיות גם תרומה מעשית לשדה המקצועי. תמיכה בנשים ובמשפחות ברילוקיישן נוטה, מטבע הדברים, להתמקד בצרכים המיידיים של המעבר: קליטה, שפה, תעסוקה, חינוך, זוגיות ורשתות תמיכה. המאמר אינו מבקש להפחית מחשיבותם של מענים אלו, אלא להציע שכבה נוספת. כאשר הקושי התפקודי נוגע למעשה בשאלת זהות או משמעות, מענה פרקטי לבדו לא יספיק. אישה יכולה למצוא עבודה ועדיין להרגיש שאיבדה את עצמה. היא יכולה לבנות מעגל חברתי חדש ועדיין לא לחוש שיש לה מקום. היא יכולה להיות עסוקה מאוד ועדיין לחוות ריק קיומי. לפיכך, שילוב של שאלות על ערכים, חשיבות, בחירה, ייחודיות וכיוון עשוי להרחיב את סוגי התמיכה שאנו מציעים בתקופות מעבר ולראות את המעבר כתהליך הוליסטי יותר. תרומתו המרכזית של המאמר היא בהצעה לראות את חוויית הרילוקיישן של נשים נלוות כתהליך קיומי שבו נפגעים ונבנים מחדש מקורות משמעות, זהות וכיוון, ובתרגום של תפיסה זו לכדי מודל התערבות לוגותרפיה יישומי.

גם למסגרת הקבוצתית של ההתערבות יש, בהקשר זה, ישנה משמעות ייחודית שאינה מסתכמת רק בהפגת הבדידות. החוויה שתוארה לאורך המאמר כחוויה לא מדוברת בשיח החברתי מקבלת בתוך הקבוצה קול ומרחב של עדות הדדית. כאשר אישה שומעת אישה אחרת נותנת מילים לתחושה שהיא עצמה התקשתה לנסח, מתרחש לא רק נרמול של הקושי אלא גם שינוי ביחסה אליו. הוא חדל להיות בעיה פרטית שהיא אמורה "להתגבר עליה", והופך לחוויה שניתן להתבונן בה, להבין אותה ולבחור כיצד לפעול בתוכה. במקביל, המפגש עם האחר מאפשר תנועה של הסחה והתעלות עצמית: המשתתפת אינה נשארת מרוכזת רק בכאבה שלה, אלא נעשית גם עדה, תומכת ומשמעותית עבור נשים אחרות, ובכך לא פעם, מחזקת את תחושת החשיבות והנחיצות שנפגעו כתוצאה מהרילוקיישן, ומרוויחה נקודות מבט שונות גם על סיפור חייה. בכך הקבוצה עצמה הופכת לא רק לזירה שבה מתנהל התהליך, אלא לאחד ממקורות המשמעות שבתוכו.

עם זאת, יש להיזהר מהצגת ההתערבות או המודל כמענה מוכח. המאמר נשען על ספרות תאורטית, על ניסיון אישי ומקצועי ועל תמות ודפוסים שחזרו לאורך עבודה של קרוב לעשור עם נשים ברילוקיישן, אך הוא אינו מתאר מחקר אמפירי שיטתי ואינו כולל קבוצת השוואה או מדידה כמותית של שינוי. מחקרי המשך יוכלו לבחון באופן שיטתי את השפעת ההתערבות על תחושת המשמעות, בניית רכיבי זהות, תחושת מסוגלות ואף רווחה נפשית, לבחון את התהליך לאורך זמן ולהשוותו להתערבויות אחרות.

ראוי גם לבחון את גבולות ההכללה של המודל. העבודה הנוכחית מתמקדת בנשים נלוות, אך שאלות דומות עשויות להתעורר גם אצל גברים הנלווים לרילוקיישן, אצל זוגות המתמודדים עם פערים בחוויית

המעבר, ואצל משפחות וילדים הנדרשים לבנות מחדש תחושת שייכות וזהות. מעבר לכך, ייתכן שההיגיון שבבסיס מודל אמ"ת רלוונטי גם למעברי חיים נוספים שבהם מתערערים תפקידים ומקורות משמעות, כגון שינוי קריירה, פרישה, הגירה, הורות, גירושין או אובדן. הנחיתי מספר סדנאות כאלו גם עבור קהלי יעד שאינם ברילוקיישן, אך טרם אוכל לסכם זאת כשיטת עבודה עבור קהלים אלו. אפשרות זו, דורשת כמובן בחינה מחקרית נפרדת, אך היא מצביעה על הפוטנציאל של המודל כמסגרת רחבה יותר להבנת התנועה האנושית בתוך שינוי.

ברמה האישית והמקצועית, כתיבת המאמר הזה מביאה עבורי לסגירת מעגל. מסע שהחל בחוויה אישית של אובדן זהות וריק קיומי, הפך לאורך השנים לתחושת ייעוד, למקור של יצירה, לימוד וליווי של אחרות. רק במבט לאחור התאפשר לי לחבר בין הנקודות שבסיפור חיי ולהבין אותו במלוא משמעותו. השבר ברצף החיים האישי שלי פתח אפשרות לבנות רצף חדש. חוויה זו אינה מהווה בהכרח הוכחה למודל, אך היא עדות לקרקע שעליה הוא צמח - ההבנה כי משמעות אינה מוחקת את מה שאבד, אלא יכולה לשנות את מקומו בתוך סיפור החיים. מאז, הצטברו לאורך שנות העבודה עדויות איכותניות וחוויות רבות מצד משתתפות, התומכות בערכו האפשרי של המודל ומחזקות את הצורך בבחינה מחקרית שיטתית שלו.

בסופו של דבר, השינוי הראשוני והמרכזי שמציע מאמר זה הוא שינוי של נקודת המבט. רילוקיישן אינו חייב להיתפס רק כתקופה שיש להסתגל אליה, לנהל אותה או לקבל אותה. הוא יכול להיות עבור נשים נלוות, גם מרחב קיומי מזמן משמעות; מצב חיים שבו העוגנים המוכרים מתערערים, אך דווקא משום כך מתאפשר מפגש מחודש עם השאלות 'מי אני? מה חשוב לי? למה אני נחוצה? וכיצד אני מבקשת לחיות?'. השאלה הלוגותרפית אינה כיצד להשיב את החיים למה שהיו, אלא כיצד להיענות לחיים כפי שהם כעת ולחוות אותם כמלאי משמעות. מעין הזדמנות לשאול לא רק 'היכן אני חיה?', אלא 'לשם מה אני חיה?', ו'לאיזה אדם אני מבקשת להפוך'?

אולי בכך מצויה גם תמציתה של התנועה שאותה מבקשת סדנת "עכשיו תורי" לאפשר. לא מעבר מן הקושי אל חיים נטולי קושי, ולא מן האובדן אל מחיקתו, אלא מן החוויה שהחיים התרחשו עבורי ובלעדיי, אל האפשרות לחזור ולהיות שותפה פעילה בהם. מן האובדן, אל המשמעות, ומן המשמעות, אל תנועה של בחירה, יצירה ואחריות.

ביבליוגרפיה

מקורות בעברית

סלובודין, א. (2018). גוסעות סמויות: קולן של נשים ישראליות ברילוקיישן. רסלינג.

עגנון, ש"י. (1947). ימים נראים. שוקן.

מקורות באנגלית

Aegerter, K. H., Meyer, A. H., Gaab, J., & Ooi, Y. P. (2025). Expatriation stressors and the well-being of accompanying partners: A commonality analysis approach. *Frontiers in Psychology*, 16, 1607178.

Andreason, A. W. (2008). Expatriate adjustment of spouses and expatriate managers: An integrative research review. *International Journal of Management*, 25(2), 382–395.

Andresen, M., Bergdolt, F., Margenfeld, J., & Dickmann, M. (2014). Addressing international mobility confusion: Developing definitions and differentiations for self-initiated and assigned expatriates as well as migrants. *The International Journal of Human Resource Management*, 25(16), 2295–2318.

Black, J. S., Mendenhall, M., & Oddou, G. (1991). Toward a comprehensive model of international adjustment: An integration of multiple theoretical perspectives. *Academy of Management Review*, 16(2), 291–317.

Dang, Q. T., Rammal, H. G., & Michailova, S. (2022). Expatriates' families: A systematic literature review and research agenda. *Journal of Global Mobility*, 10(1), 1–24.

Filipič Sterle, M., Fontaine, J. R. J., De Mol, J., & Verhofstadt, L. L. (2018). Expatriate family adjustment: An overview of empirical evidence on challenges and resources. *Frontiers in Psychology*, 9, 1207.

Filipič Sterle, M., Vervoort, T., & Verhofstadt, L. L. (2018). Social support, adjustment, and psychological distress of help-seeking expatriates. *Psychologica Belgica*, 58(1), 297–317.

Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. Washington Square Press.

Frankl, V. E. (1988). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. Meridian.

Frankl, V. E. (2000). *Recollections: An Autobiography*. Basic Books.

Frankl, V. E. (2001). *The Unheard Cry for Meaning: Psychotherapy and Humanism*. Brunner-Routledge.

George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20(3), 205–220.

International Organization for Migration. (2024). *World Migration Report 2024*.

Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. Macmillan.

Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545.

Mercer. (2025). *2025 Talent Mobility Outlook*.

Rowson, T. S., Meyer, A., & Houldsworth, E. (2022). Work identity pause and reactivation: A study of cross-domain identity transitions of trailing wives in Dubai. *Work, Employment and Society*, 36(2), 235–252.

Shaffer, M. A., Harrison, D. A., & Gilley, K. M. (1999). Dimensions, determinants, and differences in the expatriate adjustment process. *Journal of International Business Studies*, 30(3), 557–581.

Suutari, V., & Brewster, C. (2000). Making their own way: International experience through self-initiated foreign assignments. *Journal of World Business*, 35(4), 417–436.