

פרופיל מופנם – חרדה חברתית והגיוס לצבא

אין אחד שלא רואה את המעטפה עם הזמנה לצו ראשון ואינו מרגיש פתאום פרפורים בבטן והתרגשות שיא וגם - חששות ופחדים לקראת מסגרת חדשה בה הרבה "לא נודע". בקרב אלו המתמודדים עם מופנמות וחרדה חברתית האתגר הוא גדול במיוחד. הם נאלצים להישיר מבט לעיני המפקד – וגם למגוון סיטואציות חברתיות שגרתיות לכאורה, עבורם הן זרות ומאיימות. **מה עובר על המגויס המופנם וגם על הוריו? איך אפשר לצייד בכלים שיסייעו ומדוע כ"כ חשוב שהצבא יכיר מושגים כמו מופנמות וחרדה חברתית. ספויילר- כולם ירוויחו!**

מופנמות היא תכונה, מרכיב אישיותי מולד. זו לא בעיה. מופנם יעדיף סביבה רגועה, קשר אישי על פני מפגש מרובה משתתפים, התכנסות לעולמו הפנימי העשיר על פני התבלטות ומוחצנות. "יחד עם זאת, לעיתים מופנמות תהיה מלווה גם בחשיבה שלילית, ביקורתיות ושיפוטיות עצמית, שיובילו לדפוס התנהגות הימנעותיים ואף לחרדה חברתית". מסבירה אינה פרוג פסיכותרפיסטית התנהגותית קוגניטיבית (MSC) ומנהלת מקצועית בעמותת רקפת. "עבור המופנמים השירות הצבאי עלול לכלול התמודדות מורכבת במיוחד במסגרת חברתית מלחיצה ותובענית, שלא באמת ניתן להימנע בה מאינטראקציות חברתיות, אותן הם מוצאים כמאיימות ומלחיצות".

מה חווה החייל המופנם בעת תהליך הגיוס?

"החייל המופנם מוצא את עצמו מוקף בהתנהגויות ונורמות אשר זרות לו. דברים שלרובנו הם מובנים מאליהם ופשוטים, פחות טריוויאליים עבור המופנמים. כך למשל שינה מחוץ לבית, שמטבע הדברים אינם מנוסים בה. זה לא משהו שנהגו לעשות כילדים או מתבגרים וכעת זה עלול לאיים ולהרתיע. מלבד ההתמודדות החברתית, הם מתמודדים עם אתגרים נוספים: מסגרת נוקשה שבה אין 'הנחות תלמיד', מה שמעלה את החרדה ומוריד את רמת התפקוד. החייל המופנם עלול לחוש שקוף מצד אחד ומנגד – הוא מוצף וחווה שחזור של חוויות לא מוצלחות הזכורות לו מתקופות אחרות בחייו. ההרגלים והנורמות שסיגל לעצמו בתקופת ביה"ס מחזירים לנקודת ההתחלה. מבלי לטפל בנושא, דפוס ההתנהגות צפוי לחזור בהמשך הדרך, בצבא, באזרחות ובכל מעגלי החיים".

אילו כישורים מיוחדים נדרש מהמתגייס ומהחייל המופנם בפרט?

"למעט תפקידים מאוד ספציפיים, רוב התפקידים מצריכים תקשורת בינאישית, כוחות וכישורים חברתיים כדי להתמודד בסביבת אנשים חדשים, ליצור אינטראקציה, להעז, להגיב ולתקשר. אדם מופנם יתקשה יותר בסביבה חדשה ולעתים, אם לא ירגיש בנוח, הוא עשוי להקרין אדישות, ניתוק,



קרירות וחוסר שייכות, שסביר שלא יעזרו לו בהשתלבות. גם אם לבסוף יצליח להתגבר ולהיפתח, ייקח לכך זמן רב, זמן בו חבריו לקבוצת השייכות החדשה כבר התחברו ומצאו בה את מקומם. לכן הוא עלול להישאר (שוב) מאחור."

"אין הנחות תלמיד. במהלך השירות- מפקדים דורשים להישיר מבט, לענות בקול חזק ובכך הם מאתגרים את המופנם: רמת החרדה עולה, הלחץ עולה ואלו משפיעים על רמת התפקוד ומכניסים אותו לסחרור שלילי."

יפעת פליאקוב, מנחת קבוצת צעירים (+18) המתמודדים עם חרדה חברתית, מסבירה חששות ורתיעה גדולה העולה לא פעם בקבוצות, מפני הגיוס לצבא. בנוסף לאתגרים האישיים עמם מתמודדים מופנמים, יש המון ציפייה של המשתתפים מעצמם שלא לאכזב את ההורים, המשפחה והסביבה. "הם מוצפים, צריכים להתמודד עם בירוקרטיה, ללמוד לבקש סיוע מאחרים, להעז ולתקשר עם אחרים לצורך כך. היעדר המיומנויות הבסיסיות הללו הופכים את החוויה של תהליך הקליטה והגיוס לצבא, ממרגשת (כפי שהיא צריכה להיות) - למורכבת ושלילית. מכך אנחנו מנסים להימנע – ועל כך, בין היתר, אנחנו מתאמנים בקבוצות – כדי להגיע לרגע מוכנים וחזקים יותר, בתחושת מסוגלות ועם מוטיבציה להצליח".

באיזו דרך יכולים הורים לתמוך בילד המופנם, בשלב הגיוס ובכלל?

האתגר הוא לא רק של המופנם, מסתבר, אלא גם של הוריו. אומרים שעם ההורות מגיעות גם הדאגות, וכמובן שעם הצו הראשון מגיעות דאגות נוספות ומיוחדות. זה נכון לכל ההורים, וביתר שאת לאלו המגדלים נערים ונערות החווים קשיים חברתיים". כך מחדדת אפרת חנן, רכזת תחום הורים בעמותת רקפת, מדריכת הורים וצוותי חינוך.

"אחת התגובות המוכרות לנו אצל הורים למתמודדים עם חרדה חברתית היא הנטייה לעזור לילדיהם לקבל פטור משירות צבאי. כמובן שזה נעשה מתוך דאגה אמיתית ורצון לגונן ולהקל, במקום בו הם יודעים שקשה לילדם. יחד עם זאת, הורים צריכים לשאול את עצמם, האם הם באמת עוזרים כך לילד או לילדה שלהם, בהימנעות משלב כ"כ משמעותי בחייהם? האם בדרך הזו הם מחזקים או אולי דווקא מחלישים אותם, והאם זה יקדם אותם לפיתוח יכולות וחוסן לקראת חיים עצמאיים שהם מאחלים להם".

"צריך לזכור שכשאנחנו ההורים, מסירים עבור ילדינו מכשולים, אנחנו לא מאפשרים להם את הלמידה החשובה ביותר עבורם – שהם יכולים! אנחנו מונעים מהם את יכולת ההתמודדות שלהם ואת גילוי של כוחות ויכולות שיש בהם."



"המתבגרים שלכם חווים חרדה חברתית וחוששים מאוד לקראת הגיוס לצבא? תהיו שם עבורם. הם זקוקים לאוזן קשבת, בלי שיפוטיות, בלי למהר ולפתור ולהעלים את הקושי. חישוב יחד איך אפשר להתמודד, מה יעזור להם, חשבו יחד על הרווחים שבהתמודדות הזו, עד כמה זה יחזק אותם. נכון, כל ילד שונה, ומה שנכון לאחד לא תמיד נכון לאחר. אתם ההורים מכירים מצוין את ילדיכם, חישוב איך לאפשר להם להתמודד עם הקושי הזה, עם הגיוס שמאוד מלחיץ אותם -ואתכם. זכרו שהם זקוקים לכם בעיקר כמקור לכוח ולחיזוק, לאמונה בהם שהם מסוגלים להתמודד ואף לצמוח מכך."

"המופנמים הם נכס למעסיקיהם – שהחברה שלנו לא פעם מפספסת", סוזן קיין

אחרי שהתגברנו על המכשולים, חשוב לזכור כי הרווח בשירות הצבאי, הוא רווח הן של המופנמים והן של המערכת הצבאית. הסופרת והמרצה האמריקאית סוזן קיין מצביעה על שורה של כוחות ויתרונות המאפיינים את המופנמים, כאנשים קשובים לסביבתם, בעלי אינטליגנציה רגשית מפותחת במיוחד, ואף יעילים ופרודוקטיביים מאחרים, כי אינם מבזבזים את זמנם בסמול טוק. היא מציינת שהמופנמים הם נכס למעסיקיהם – שהחברה שלנו לא פעם מפספסת.

"שלב הגיוס משמעותי וחיוני עבור כל צעיר וצעירה – והם עצמם חשובים לצבא לא פחות. היום, רבים מהמופנמים אינם מתגייסים, או מתגייסים לשירות הלאומי, מצב שאנו מנסים לשנות בקבוצות רקפת ע"י חיזוק המיומנויות, הביטחון העצמי ותחושת המסוגלות והן ע"י בנית שיח חשוב מול הצבא, כדי לבדוק הכנות והתאמות אם נדרש ולאפשר ליותר ויותר מופנמים להתגייס ולמצוא את מקומם בצבא". כך מחדדת ליזי סעדו-ינוב, מנהלת תחום בוגרים בעמותת רקפת.

"אדם המתמודד עם מופנמות וקשיים חברתיים, יכול להיות אדם מוכשר וחכם בעל כישורים יוצאי דופן ולתרום בדרכים רבות להגנת המדינה. ישנם מגוון תפקידים ותחומים הדורשים פרופיל חברתי נמוך ויכולים להתאים לאנשים עם חרדה חברתית כמו: מודיעין, סייבר, אלקטרוניקה ועוד, תפקידים שכיום ממלאים בהצלחה חלק מהמשתתפים בקבוצות רקפת שהתעקשו להתגייס. המערכת הצבאית יכולה לאפשר תנאים מתאימים לחיילים מופנמים וביישינים, שירות בבסיסים פתוחים, הכשרות ותפקידים עם צוות מצומצם של אנשים כך שגם בעלי הקושי הריגשי יוכלו להשתלב ולהצליח. הצבא טומן בחובו הזדמנות של תרגול מצבים חברתיים נוספים וזו יכולה להיות הזדמנות מאוד טובה למי שרוצים לקחת את ההתמודדות שלהם עם חרדה חברתית לשלב הבא. זה לא רק אתגרים וקושי, זה יכול להיות גם קרש קפיצה מאוד משמעותי עבורם."

כך למשל רותם, משתתפת לשעבר בקבוצת רקפת, שבחר להתגייס לצבא, ויותר מכך – בחר לשרת בבסיס סגור ובתפקיד בו הוא פוגש עשרות חיילות וחיילים מדי יום. הוא מספר שהבחירה בבסיס סגור אפשרה לו להשתנות, להתפתח ולהיפתח ובמקביל - לשנות ולהשפיע גם על אחרים. הוא סיפר על רגע עם המפקד שלו שבו נאלץ לתווך לו שהוא לא מסוגל כרגע



לדבר. המפקד לא אפשר לו את הרגע הזה שהיה צריך לעצמו, לצאת ו"לטעון את המצברים". זה היה רגע מלמד עבור רותם, אבל גם עבור המפקד שלו, שלמד ממנו שלפעמים, כשמתאפשר, יהיה טוב לתת הפוגה של כמה דקות כדי שיוכל להיות במיטבו, שוב. רותם למד לסמוך על עצמו ולהתמודד עם סיטואציות מהן נהג להימנע, ואילו הסביבה שלו למדה בזכותו להתנהל טוב יותר אל מול מופנמים. **"הצבא אפשר לי וחייב אותי להתמודד עם מצבים חברתיים מהם תמיד "ברחתי" - או שכלל לא הכרתי".**

רותם מציע טיפ חשוב שלימד את סביבתו, לקבל ולחבק אנשים כמוהו, המתמודדים עם קושי וחרדה חברתית "המתמודד עם חרדה חברתית, מתקשה לנהל שיחות ולפעמים צריך את השקט והזמן שלו לבד כדי לטעון מצברים ולהתחזק. מי שמגיע ומנסה לדבר איתם בזמן הזה עלול להיתקל בהתעלמות, אדישות או קושי לדבר, שעלול להתפרש בצורה לא נכונה ולייצר עלבון אצל הצד השני. העלבון של מי שאינם מתמודדים עם חרדה חברתית רק מוסיף לקושי הראשוני שלהם. הם כל כך עסוקים במה יחשבו עליהם ואיך הם יכולים לצאת הכי בסדר עם כולם ובשיחה שזה משתק אותם. כדאי לזכור שאין פה שום רצון לפגוע, אלא רק קושי אותנטי שאינם מצליחים להתגבר עליו, כרגע".

הצבא כקרב קפיצה עבור המופנמים

פליאקוב מסכמת "השיח בעולם וגם בארץ השתנה. אנו חיים בתקופה שבה האנשים המופנמים יכולים לפרוח ולהשתלב נפלא בזכות כישוריהם ויכולותיהם הרלוונטיים להתפתחות והתקדמות הטכנולוגיה, למשל. בחברות הייטק כבר יודעים להעריך את היתרונות והיצירתיות הקיימים באנשים מופנמים ולתרגם אותם להצלחת החברות. כך גם בצבא - נכון וחשוב שידעו לבצע התאמות לתפקידים שמתאימים יותר למופנמים וביישנים, ושאלו יוכלו להשתלב ולהיות חלק".

עמותת רקפת מסייעת למתמודדים עם קשיים חברתיים ודפוסי הימנעות על רקע מופנמות וחרדה חברתית. העמותה מקיימת קבוצות חברתיות-רגשיות לחיזוק השריר החברתי, לילדים, נוער, צעירים ובוגרים, וכן מעניקה מגוון מענים למעגלים התומכים: הורים, צוותי הוראה וחינוך, מטפלים ומדריכים הפועלים בתחום.

בקרו – סדרת מפגשים להורי מתבגרים שיתמקדו בגיוס לצבא, אתגרים והזדמנויות. לפניה לתחום הורים בעמותה << <https://bit.ly/3fQL5oQ> | 054-7234568