



דף למידה על תחושת שייכות במרחב הקהילתי

אסופת כתבים מתוך הספר 'מתנות התבונה' עינת פורת עמוס והלל אפרת:

עינת:

נולדתי וגדלתי בקריית אונו. יישוב קטן ושקט שהפך לעיר עמוסת כל טוב שנמצאת לא קרוב מדי למרכז העניינים ולא רחוק מדי ממנו. כשעברתי לצפון, תכננו הוריי לעבור יחד איתי. רציתי זאת מאוד, אבל הבנתי שהיישוב הקטן על ההר יכול להוות עבורם "בית כלא" במצבים מסוימים: קשה לנהוג בלילה בכבישים החשוכים כשמסתנוורים בקלות מהמכוניות שבאות מולך, בתי החולים רחוקים, בשביל הדואר, הבנק, הוצאת הזבל והקניות צריך תמיד רכב, ואין מוזיאונים, היכלי תרבות ומופעים במרחק הליכה או נסיעה קצר. ההורים שלי ויתרו על רעיון המעבר אל ההר. כיום, עשור לאחר מכן, אני מבינה שאין מקום טוב יותר לחיות, להזדקן ולמות בו מאשר יישוב קטן על ההר שבו יש לאדם תחושה של שייכות לקהילה וביטחון בשכנים שלו.

הלל:

נולדתי וגדלתי בקהילה אינטימית שבה לא רק שכולם מעורבים בכולם אלא גם הסדרי החיים והפרנסה יוצרים תלות הדדית עמוקה ולעיתים מעיקה וכובלת, שרציתי להפחיתה ולהתרחק ממנה. כעת, בערוב ימי, הקהילה כבר אינה קטנה, תחושת האינטימיות פחתה ועימה גם הכבלים והתלות. אבל דווקא כעת, מול תהליכי ההתרחקות והפחתת התלות, אני מרגיש צורך באינטימיות, המעניקה תחושת שייכות וביטחון שלא אשאר לבד בעת צרה וקושי.

שייכות לכל קהילה באשר היא יכולה להיות רבת משמעות ולהשפיע מאוד על איכות החיים. קהילה, בשונה מהמדינה ובדומה למשפחה, נבחנת בסוג המגע ובאיכות השיח בין חבריה. עבור הפרט, הקהילה היא הבסיס הטבעי, הזמין, העוצמתי והיעיל ביותר לתמיכה במילוי צרכיו השונים ובקיום מעגלי שייכות וקרבה המבוססים על תחומי עניין או על אינטרסים משותפים.

בבואנו לבחון את תוחלת החיים, חשוב לדעת שכיום מקובל להניח שכ-25% מאריכות ימינו מוסברים על ידי התורשה, ו-75% הנותרים מוסברים על ידי אורח החיים האישי והסביבה הפיזית והחברתית. אחד המשתנים המרכזיים המסביר את אריכות הימים הוא "הקהילה ומארג הקשרים בה". באזורים בארץ ובעולם, בהם נמצא שחיים באריכות ימים ובאיכות חיים, נמצא גם שיש דינמיקה של יחסים בין המזדקנים והזקנים לבין הקהילה השומרת להם מקום מכובד ומוקיר, דווקא בזכות גילם. לזקני הקהילה יש תחושת משמעות ושייכות. הם ממשיכים לתרום – בהתאם ליכולתם הפיזית והמנטלית – לכלכלת המשפחה ולחינוך הילדים. הם שותפים פעילים בחיי התרבות והחברה ומופקדים על שימור הידע והמסורת. לא מספיק רק להיות שייכים למסגרת, עלינו **לחוש תחושה** של "אני שייך", "יש לי מקום", "אני שווה", "צריכים אותי", "רואים אותי", "אוהבים אותי".



גישות שונות מציבות תנאים מגוונים להיווצרותה של תחושת השייכות הקהילתית. חמישה תנאים משותפים לרובן:

- היקשרות – קרבה רגשית שבאמצעותה האדם מפתח תחושה של ביטחון;
 - השתלבות חברתית – תחושה של שייכות לקבוצה בעלת עמדות ואינטרסים דומים;
 - אישור של הערך העצמי – הכרת האחרים ביכולות הפרט;
 - בני ברית אמינים – הביטחון שאפשר לסמוך על אחרים שיגישו עזרה מוחשית;
 - ביטחון שאפשר לסמוך על אחרים שייעצו ויספקו ידע, מידע, הנחיה או הדרכה.
- ביום-יום אנו נוטים שלא להעריך מספיק או לתת את המקום ההולם לצורך שלנו בשייכות קהילתית. לעיתים, בשונה מהפעולות שאנו נוקטים על מנת להשביע צרכי יום-יום אחרים, אנו אף מוותרים על העשייה הדרושה למילוי הצורך הזה.

כדי למלא את התנאים לתחושת שייכות אפשר להציב כמה יעדים:

- לרקום יחסים חדשים עם אנשים רלוונטיים או להעמיק את היחסים עם האנשים שאנו חולקים איתם את חיינו, כמו למשל בני הזוג שלנו או בני משפחה אחרים;
 - להצטרף לקבוצה לצורך משחק, בילוי, עשייה כלכלית, חברתית ועוד כיוצא באלה או ליצור קבוצה;
 - למצוא תעסוקה חדשה, התנדבות ותרומה המתבססות על ידע, קשרים ויכולת כלכלית שנבנו בעבר;
 - להצטרף לקבוצות למידה או ידע המחזיקות מידע ואמצעים העשויים לסייע לאחרים בעת הצורך.
- ערכו העצמי של האדם מושפע מהמשוב שהחברה נותנת לו ומהמשוב שהוא נותן לעצמו על תרומת התנהגותו החברתית. כך, תהליך מימוש היעדים מגביר את תחושת השייכות וטומן בחובו הזדמנות ליצירת משמעות בחיינו ולחיזוק הערך העצמי שלנו וערכנו בעיני האחרים.