

## הבונות החופשיות

אימון וטיפול לנשים במצבי משבר  
מנקודת מבט של נשים בעולם  
ד"ר חייתה נוריאל

### מפתחות לצמיחה -

## על חשיבותם של רשתות ומנטורינג להתפתחות וצמיחה של נשים בחיים האישיים ובעולם העבודה

*"הפחד העמוק ביותר שלנו הוא לא שמא אנחנו חלשות(ים) מדי. הפחד העמוק ביותר שלנו הוא שאנחנו בעלות(י) עוצמה שמעל לכל שיעור. זה האור שבנו לא האפלה שבתוכנו שמפחיד אותנו יותר מכול. אנחנו שואלות(ים) את עצמנו, איזה זכות יש לי להיות מבריקה, יפהפייה, מוכשרת ואהובה? למען האמת, איזה זכות יש לכו(ם) לא להיות? אתם ילדיו של אלוהים. כשאתם בוחרות(ים) לשחק בקטן אתם לא משרתות(ים) את העולם. אין שום דבר נאור בצמצום האישיות שלנו כדי שאחרים לא ירגישו חסרי ביטחון. נולדנו כדי לממש את הקסם האלוהי הגלום בנו. הוא לא גלום רק בחלק מאיתנו, כל אחד מאתנו נושא את הקסם הזה בתוכה(ו). כאשר אנחנו נותנות(ים) לאור הפנימי שלנו לזרוח אנחנו מעניקות(ים), בלי מודע, רשות לאחרות(ים) לעשות כמונו. כשאנחנו משתחררות(ים) מהפחדים שלנו, הנוכחות שלנו משחררת אחרות(ים)".*

\*מיוחס לנאום ההכתרה של נלסון מנדלה לנשיאות דרום אפריקה בשנת 1994,  
במקור מתוך 'בחזרה לאהבה, הרהורים על עקרונות הקורס בניסים', מריאן וילסון, 1992.



## הבונות החופשיות

אימון וטיפול לנשים במצבי משבר  
מנקודת מבט של נשים בעולם  
ד"ר חייתה נוראל

שנת 2021 השיקה את עצמה זה עתה, ובכל זאת נשים עדיין מתמודדות עם אתגרים חברתיים בסביבה האישית והמקצועית, שמקשים עליהן להעז, לצאת החוצה אל העולם, לעלות מדרגה, לבחור, לממש ולהצליח. מחקרים חברתיים מן העשורים האחרונים מצביעים על שני מפתחות עוצמתיים לצמיחה:

האחד, השתייכות לקהילת נשים - השתייכות לקהילת נשים מאפשרת לנשים את ההזדמנות לחשיפה עצמית ולחשיפה לנשים אחרות, באופן שבו הן יכולות ללמוד מהן, לייצר איתן קשרים ומערכות יחסים אישיות ומקצועיות שחושפות אותן להזדמנויות קריירה, עשויות לקדם אותן הלכה למעשה, לפתוח בפניהן הזדמנויות עסקיות להעשיר אותן בידע אישי או מקצועי, ולהציע להן מעטפת של מעגלי תמיכה והדדיות.

השני, לממש תהליכי ליווי באמצעות מנטוריות קרובות או רחוקות - להתוודע לנשים מובילות בתחומי חיים שונים, שיכולות להיות מודל לחיקוי או דמות להשראה או לעיתים, מתוך יצירת קשר והתחברות גם לזכות בליווי ובחניכה, מהן נשים יכולות לשאוב כוח, רעיונות יצירתיים לכיווני פעולה ופתרונות למצבים שונים ומשתנים ולהתרשם מדוגמה אישית. אל נשים מובילות ומשפיעות שעשויות להיות מנטוריות ניתן להתחבר במרחב החיים האישי או במרחב העבודה, ובודאי שהשתייכות לקהילת נשים עשויה להציע חיבורים כאלה של ליווי, התפתחות והעצמה לנשים בתוכה.

ראשיתן של קהילות של נשים בלבד היא בקבוצות תמיכה לאימהות בשנות ה-40 של המאה ה-20, המשכן בקבוצות פמיניסטיות להעלאת מודעות בשנות ה-60 ועד לקבוצות לרישות חברתי (networking) משנות ה-80 ועד היום. לאורך עשורים אלה התרכזו קבוצות כאלה בחיבור שבין נשים, בחשיפה ובירור של מציאות חיים חיצונית ופנימית, בהתמודדות עם לחצים ומשברים, בעיצוב וחיזוק דימוי חיובי של

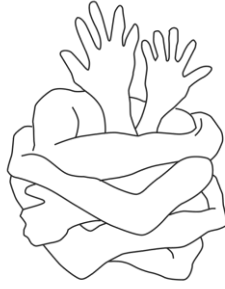


## הבונות החופשיות

אימון וטיפול לנשים במצבי משבר  
מנקודת מבט של נשים בעולם  
ד"ר חייתה נוראל

נשים בחברה ובצורך והרצון לספק לנשים סביבה תומכת ומזינה במטרה לייצר חוויה חיובית של צמיחה אישית ומקצועית. נשים לומדות בעיקר מנשים אחרות, והתקשרות אינטנסיבית שנשים בקבוצות עבודה חוות זו עם זו, אלה עם אלה, מובנת כחלק מתהליך התפתחותי של עצמה. אף כי גם בעבר נשים עבדו מחוץ לבית, הן היו חסרות מודליות לחיקוי ומנטוריות בזירות מקצועיות, והזהות הנבחרת שלהן הייתה של עקרות בית. נשים מבטאות רצון וצורך לקשר עם נשים אחרות שיכולות להעניק תוקף למאבקים שלהן ואפשרות להתנסות בקשרים אותנטיים, מזינים, מכילים.

החוקרות קאנינגהם ונייט (1996) מתארות שלושה שלבים בהתפתחות קהילות של נשים, בהתאם ליחסים ולתפקידים – אם (mother), מודל (model) ומנטור (mentor). בשלב ההתחלתי – האם (mother), שלב שהחוקרות מכנות 'ראשוני', נרקמת ההתקשרות בין הנשים, והעבודה בו מתרכזת בבניית אמון, תחושת ערך עצמי, תחושת ביטחון ואישור וקבלה של השוני וההבדלים שבין נשים. השלב השני, הוא השלב הגבוה יותר – מודל (model), שאותו החוקרות מכנות 'אמצעי', מאופיין בהעמקה של חקירת היחסים והזהות, יש בו התנסות בתפקידים חדשים באמצעות חיקוי, תוך חיפוש הקירבה האימהית המוכרת לצד הבנת הצרכים הייחודיים של העצמי ושל האחרת והתפתחות של החדידות. השלב הזה מאפשר להיחשף ולהתנסות בסגנונות, בתפקידים ובהתנהגויות שונות של נשים, כאילו היו מתנסות בסוגים שונים של נשיות, ולחקור באופן הזה את הזהות ואת העצמי בהקשר אישי ובהקשר מקצועי. במהלך שלב הביניים הזה מתעצמת המודעות העצמית וגוברים היכולת והרצון להבחין במורכבות של העצמי ושל האחרת. ההתמודדות הפנימית והחיצונית עם סוגיות של תחרות ושל יחסים בין-אישיים היא שבירה. התיווך שנשים מצליחות לעשות בין העבר שלהן לבין ההווה שלהן הוא מעין עדות להתפתחות הפסיכולוגית שלהן ולצמיחתן. השלב האחרון, המתקדם ביותר, לפי גישה זו –



## הבונות החופשיות

אימון וטיפול לנשים במצבי משבר  
מנקודת מבט של נשים בעולם  
ד"ר חייתה נוראל

מנטור (mentor), שלב שהחוקרות מכנות 'בוגר', מאופיין בהעמקת התובנות ובהרחבה של קבלת העצמי והאחרת, הן בהקשר מקצועי והן בהקשר של סמכות עצמית, בתוך קבוצה ומחוצה לה. בשלב זה מתרחשת הטמעה של הטוב והרע הקיימים בזהות שנמצאת בתוך הקשר, המובילה לתפישת עצמי שלמה, וההשפעה על נשים באה לידי ביטוי ביחסים חיוביים יותר מחוץ לקבוצת העבודה, בתפקידי מנטורינג של נשים אחרות בקבוצה או בהטמעת זהות הקבוצה כולה בתפקיד מנטורינג.

הספרות המקצועית בתחום הפסיכולוגיה החברתית מבחינה בין מודל לחיקוי - role model, לבין מנטור/ית/חונך/ת - mentor, ולבין יועצים/מדריכים - sponser. מודלים לחיקוי מספקים סטנדרטים ודפוסים להעתיק מהם, והם קריטיים, לדוגמה, בהקשר של תפקידי ניהול ומנהיגות. מודלים לחיקוי מאותו המגדר ומאותה השתייכות אתנית נמצאו חשובים במיוחד עבור נשים. יועצות.ים מציעים ייעוץ ורשת קשרים (networking) שמאפשרת גישה של נשים לתפקידי ניהול ומנהיגות, שייתכן כי איננה אפשרית להן בזכות עצמן. מנטוריות.ם נתפסים כמי שלוקחים את כל אלה לדרגה גבוהה ומשמעותית יותר בהיבט של הגדרה עצמית - מנטורינג הוא תהליך שבו מתרחשת הטמעה של זהות או זהויות של המנטור בזהות של האדם שאותו הוא חונך לכדי יצירה חדשה של זהות ייחודית של הנחנך/ת. זוהי ההתפתחות המורכבת ביותר של מי שנמצא.ת בתהליך של התפתחות ושינוי, היות שהמנטור.ית מספק מענה למגוון צרכים של האדם שאותו הוא חונך - תהליכי אימון אישיים, הדרכה וייעוץ, תמיכה פסיכולוגית, חברות והיות הוא עצמו מודל לחיקוי. למעשה, מנטורינג הוא מהלך חיוני כדי לרכוש ידע מקצועי וגם ידע פוליטי, ואלה נחוצים לנשים כדי למקם את עצמן כמועמדות ראויות לתפקידים בכירים (Enomoto, Gardiner & Grogan, 2000 ואחרים).



## הבונות החופשיות

אימון וטיפול לנשים במצבי משבר  
מנקודת מבט של נשים בעולם  
ד"ר חייתה נוראל

בין שהן בתחילת קריירה ובין שהן בדרך לניהול בכיר מבעד לתקרת הזכוכית, נשים זקוקות למדריך/ה, ליועץ/ת, לדמות לחיקוי, למנטור מלווה. לוינסון ואחרים (1978) ממשיגים את המנטור/ית ל'דמות מעבר', בדומה ל'חפץ מעבר' - מושג מפתח הלקוח מתאוריה התפתחותית של ילדים, שטבע וויניקוט - המסייע במעבר משלב לשלב בתהליך ההתפתחותי. המנטור הופך להיות חלק פנימי מה'אני'. לפיכך, הימצאותן של נשים מנטוריות בסביבת החיים ובסביבת העבודה של נשים, הופך להיות קריטי. בהיעדר נשים מנטוריות לנשים אחרות, נשים נוטות לאמץ זהות יציבה פחות, זהות של חובבניות במקום זהות של מקצועניות. בשל סלידתן מפוליטיקה ארגונית הן מאמינות שהתקדמות מקצועית תלויה ביכולת להרוויח אותה וכי ההתקדמות שלהן היא בכלל מקרית ואיננה תוצאה של עבודה קשה ותכנון, ופעמים רבות נוחלות תסכול ואכזבה גדולה כאשר ההצלחה שלהן לא מתממשת והן ממשיכות לעמוד במדרגה נמוכה מזו שכיוונו אליה. אף כי יש להן ידע ייחודי ובעל ערך משלהן, נשים נוטות להפגין התנהגות מקצועית תלותית ולהישען על ידע של גברים באופן שמחזק את הרגשתן כי גברים הם המומחים הלגיטימיים הבלעדיים. אלא שתמיכה של אישה באישה אחרת מאפשרת לה להזדהות עם המומחיות של נשים אחרות ובסופו של תהליך להכיר במומחיות שלה עצמה.

ברנארדז (1996) וברודסקי (1981), מחשובות החוקרות הפמיניסטיות בתחום הנחיית קבוצות, מסבירות כי בעולם שמדכא שיח של תשוקה אצל נשים ומעודד היבטים של אגרסיביות, תחרותיות ונרקסיזם כמאפיינים גבריים להצלחה, נשים מחונכות בדרך כלל לשתף פעולה ולהיות צייתניות, בעוד שגברים מחונכים סטייט-אוף-מיינד של כוח שהתנהלות אגרסיביות היא חלק ממנה. כך, למעשה, אלה גם אלה מאמצים התנהגויות חברתיות נשיות וגבריות כמצופה מהן/ם. קבוצות מוחלשות מנהלות משא ומתן על כוח דווקא באמצעות החולשה שלהן – צייתנות



## הבונות החופשיות

אימון וטיפול לנשים במצבי משבר  
מנקודת מבט של נשים בעולם  
ד"ר חייתה נוריאל

בפריבילגיות של קבוצות כוח מתוך חסות ותלות. לדינאמיקה הזו עלול להיות מחיר של אבדן התודעה והביטוי החופשי של ידע ייחודי, יצירתיות וכוח הדמיון. בעולם העבודה, לדוגמה, קבוצות עבודה מעורבות נשים-גברים מדמות, למעשה, את סביבת החיים המוכרת לנשים ולגברים בהיבט של יחסי-כוח ומשחזרות דינאמיקה זו. כך ניתן לטעון כי קבוצה חד-מגדרית, ובהשאלה – סביבה חברתית חד-מגדרית – מאפשרת משהו אחר. קבוצות חד-מגדריות של נשים מציעות חקירה ויצירה של העצמי הנשי. חוויה כזו היא בדרך כלל יוצאת דופן בחייהן של רוב הנשים, ויש לה השפעה ויכולת להניע תהליכים פנימיים עמוקים. בעבור רוב הנשים, חלק מהותי בהיות אשה הוא ההתרכזות באחר, ברצונותיו, בהצלחתו, ברווחתו, וההתרכזות בעצמי נתפשת להיות אנוכית. גברים יקדמו בדרך כלל זהות עצמית, בולטות והאדרה עצמית, ואילו נשים תייצגנה הקשבה, אכפתיות ומכוונות לאחר.

כאשר נשים נמצאות במסגרת קבוצתית שנועדה לקדם תהליכים דינאמיים התפתחותיים, כמו גם כאשר נשים נמצאות במסגרת קבוצתית של קבוצות עבודה של נשים, מתרחש תהליך שונה מזה המתרחש בקבוצות מעורבות של נשים וגברים. נשים בקבוצות חד-מגדריות מתנסות בתהליך התפתחותי של זהות שמפגיש אותן עם חלקים עצמיים לא מוכרים או מושתקים, ובתהליך זה החלקים האלה נגלים בתוכן ובאים לידי ביטוי בהתנהלותן בקבוצה ובאופן שבו האישיות הקבוצתית שלהן מעוצבת ונתפשת. ניתן להניח שלתהליך זה יש השפעה גם על זהותן מחוץ לקבוצה ובהמשך לה. חלקים אלה הם בדרך כלל חלקים שמושתקים בזהותן של נשים בסביבתם של גברים, והיעדרם של אלה בקבוצות דינאמיות או בקבוצות עבודה חד-מגדריות של נשים בלבד, מאפשרת לחלקים אלה 'לצאת החוצה'. מדובר בעיקר בשני היבטים עיקריים: האחד, מגוון של רגשות שנשים לא מרשות לעצמן להרגיש בסביבתם של גברים או בתוך אינטראקציה אתם, לדוגמה – כעס ותוקפנות; השני, תפקידים בקבוצה – נשים בקבוצות חד-מגדריות של נשים לוקחות תפקידים

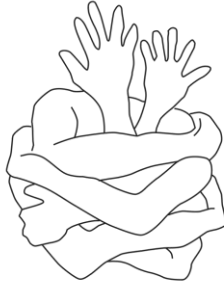


## הבונות החופשיות

אימון וטיפול לנשים במצבי משבר  
מנקודת מבט של נשים בעולם  
ד"ר חייתה נוראל

קבוצתיים חדשים מבחינתן, תפקידים שאינן לוקחות בדרך כלל בקבוצות מעורבות שבהן הן פועלות בסביבת גברים, לדוגמה – תפקידי מנהיגות בקבוצה. התופעה הזו עשויה ללמד על כך שנשים מרשות לעצמן להרגיש ולבטא חוויה של כוח, שנחוה כאיכות הקיימת בתוכן ולא כמאפיין גברי שהן נדרשות לאמץ כדי להצליח. לעתים אף לפעול בדרך של כוחנות, כחלק חדש בזהות שלהן שמתאפשר בסביבה של נשים אחרות ובהיעדרם של גברים. החוויה המתפתחת מלווה בהרגשה של שחרור, אוטונומיה, יכולת בחירה, התמקמות ותפיסת מקום, והשמעת הקול הנשי האישי הייחודי, כמו גם הצטרפות לקול הנשי הקבוצתי.

ומה ברשתות החברתיות הדיגיטאליות? במחקר באוניברסיטת נוטרדאם מ-2019 עולה כי נשים משתמשות ברשתות דיגיטאליות כדי ליצור קשרים, להעמיק ולשתף, ואילו גברים מכוונים לצבור עוצמה ומוניטין. בשונה מגברים, שמתחזקים ברשתות קשרים שטחיים המשמשים אותם לאיתור משרות נחשקות מפה לאוזן המתגלגלות ברשת, והחלפת מידע בנושא משכורות, נשים המצויות בתוך רשתות של נשים משתמשות בהן כדי לייצר קשרים בעלי עומק ובעלי אופי פרטי, ותרות גם אחר מידע שיתרום להן 'טיפים' על הדרכים המתאימות לתקשר ולהרשים את מקבלי ההחלטות בתהליך חיפוש הזדמנויות של עסקים ועבודה. עוד נמצא כי נשים זקוקות לסביבה מגוונת של נשים, כלומר קהילות הטרוגניות בהן יש נשים ממגוון של רקע אישי, סיפורי חיים, סטטוס אישי ועיסוק מקצועי, וכי הגיוון הזה מסייע לנשים לשמור על חשיבה עצמאית והאפשרות לשקול דעות של אחרות ולבחור מתוכן את מה שנכון עבורן. רשתות וקהילות הן משאב אפקטיבי עבור נשים לפיתוח כישורים ויכולת התמודדות עם מגוון אתגרים בעולם האמיתי, אולם הן משקיעות ברשתות הללו גם כדי למצוא מענה למגוון צרכים חברתיים ואישיים, ונוהגות לחלוק ולשתף סיפורים אישיים, טיפים, תמונות, מידע צרכני על מוצרים ושירותים נדרשים, ולהסתייע באופן פרקטי בעזרה יומיומית כדי לעמוד במשימות החיים של ניהול חיי



## הבונות החופשיות

אימון וטיפול לנשים במצבי משבר  
מנקודת מבט של נשים בעולם  
ד"ר חייתה נוריאל

הבית והמשפחה לצד התפתחות אישית ועסקית. בזכות כישורי תקשורת וכישורים חברתיים הן מוצאות ומתחזקות ברשת תמיכה מעשית, עזרה בטיפול בילדים, עזרה בעת מחלה, סיוע כספי, מרחבי לימוד ופיתוח מיומנויות למיניהן – ממיומנויות דיגיטאליות עדכניות ועד מיומנויות 'הנדי-וומן', לצד רכישת מיומנויות עסקיות וחשיפה הדדית לרשתות קשרים נרחבות שיכולות לסייע להן בהרחבת מעגל הלקוחות שלהן ויצירת שיתופי פעולה עסקיים ותעסוקתיים.



**במידה שהמאמר הועיל לך, את מוזמנת להצטרף לקהילת נשים מטפחות  
באמצעות הוואטסאפ - הנה הלינק להצטרפות:**

**<https://chat.whatsapp.com/CpF82lKVd2zAg1uyf0rje7>**

**במידה שתרצי להגיע לפגישת ייעוץ בודדת, או לבדוק אפשרות לממש תהליך ליווי**

**שלם כעת, בצומת חיים במשבר או במעבר,**

**את מוזמנת ליצור עימי קשר באחת הדרכים לבחירתך**

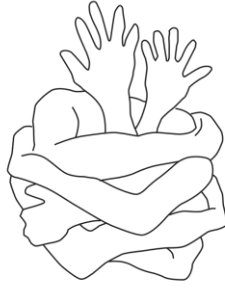
**ד"ר חייתה נוריאל, הבונות החופשיות**

**אימון וטיפול לנשים במצבי משבר ובמעברים**

**מנקודת מבט של נשים בעולם**

**[habonot.com](http://habonot.com) [Drnuriel2021@gmail.com](mailto:Drnuriel2021@gmail.com) 0503815738**





## הבונות החופשיות

אימון וטיפול לנשים במצבי משבר  
מנקודת מבט של נשים בעולם  
ד"ר חייתה נוראל

### מקורות

- Cunningham, J. M., & Knight, E. B. (1996). Mothers, models, and mentors: Issues in long-term group therapy for women. In B. DeChant (Ed.), *Women and group psychotherapy: Theory and practice* (pp. 284–299). New York, NY: The Guilford Press.
- Enomoto, E., Gardiner, M. E., & Gorgen, M. (2000). Notes to Athene: Mentoring relationships for women of color. *Urban Education, 35*(5), 567–583.
- Levinson, D. J., Darrow, D., Levinson, M., Klein, E. B., & McKee, B. (1978). *The seasons of a man's life*. New York, NY: Knopf.
- Bernardez, T. (1996). Women's therapy groups as the treatment for choice. In B. Dechant (Ed.), *Women and group psychotherapy: Theory and practice* (pp. 242–262). N.Y. – London: The Guilford Press.
- Brodsky, A. M. (1981). The Consciousness Raising Group as a Model for Therapy with Women. In E. Howell & M. Bayes (Eds.), *Women and Mental Health* (pp. 572–580). New York, NY: Basic Books.