

חמלה, חוסן וטרנספורמציה בטיפול באובדן – מסע משותף מטפל - מטופל



בהנחיית: אלינער פרדס ועופרה פיינברג, יולי 2016

ראשי פרקים

מפגש ראשון

- מהי חמלה? מה בין רחמים לחמלה?
- חמלה כלפי עצמנו (Self Compassion)
- חמלה וטרנספורמציה

מפגש שני

- שחיקתה של החמלה
- תגובות השתקה
- המטפל הפצוע

הקדמה



ואז מסתכלים, יורדים למטה ואומרים
"היי, אני יודע איך זה להיות פה למטה ואתה לא לבד"

com + pati - "לסבול עם"

"מודעות עמוקה לסבל של עצמי ושל אחרים"

עם רצון ומאמץ להקל על סבל זה" (Gilbert, 2009)

- **אני מרגיש אתך (רגשי)**
- **אני מבין אותך (קוגניטיבי)**
- **אני רוצה ומחויב לעזור לך (התנהגותי/מוטיבציוני) (Hangartner, 2011)**

על חמלה ורחמים וההבדל שביניהם

"כשאדם פוגש את כאבו של הזולת עם כאב – אלה רחמים, וכשהאהבה נוגעת בכאבו של הזולת אנחנו מדברים על חמלה.. " (לויין אצל פטריק בולן).

ברחמים יש הרחקה, התנשאות ופטרוניות

"בחמלה יש מעין שלווה (equanimity). זו עמדה פנימית המכירה במוגבלויות האדם לעזור לזולת." (בולן)

עמדה המחייבת פתיחות גם לסבל של עצמנו

Boleyn-Fitzgerald P,(2003) Care and the problem of pity. *Bioethics* 17 (1-20)

"הנסיבות המאפשרות לעצמות לתקן את עצמן"

חלק ב'

חמלה-עצמית בטיפול

באובדן

ב. חמלה עצמית: SELF COMPASSION



- נדיבות כלפי עצמנו (לעומת הלקאה עצמית)

- חיבור לאנושיות (לעומת בידוד)

- קשיבות- שימת לב
(לעומת התעלמות / הזדהות יתר)

החמלה לא שלמה, אם אין בה חמלה כלפי עצמנו

התנסות א'

**אתה מוזמן להיזכר במקרה בו חלקת עם מישהו נושא טעון ורגיש
עבורך הקשור לאובדן / פרידה וההקשבה שלו הרגישה לך נכונה**

בזוגות: שתף בקצרה את השכן לידך.

**מה אפיין את אותה הקשבה? כיצד זה השפיע עליך? מה זה
אפשר?**

**במליאה- דיון בתמות משותפות.
מה עלול לחסום את המרחב לביטוי עצמי**

קבלה, ויסות רגשי וחמלה במפגש עם אובדן

- קבלה מהווה מרכיב מפתח בניבוי ההסתגלות למציאות משתנה

הטרנספורמציה לא תיתכן ללא מפגש עם האין

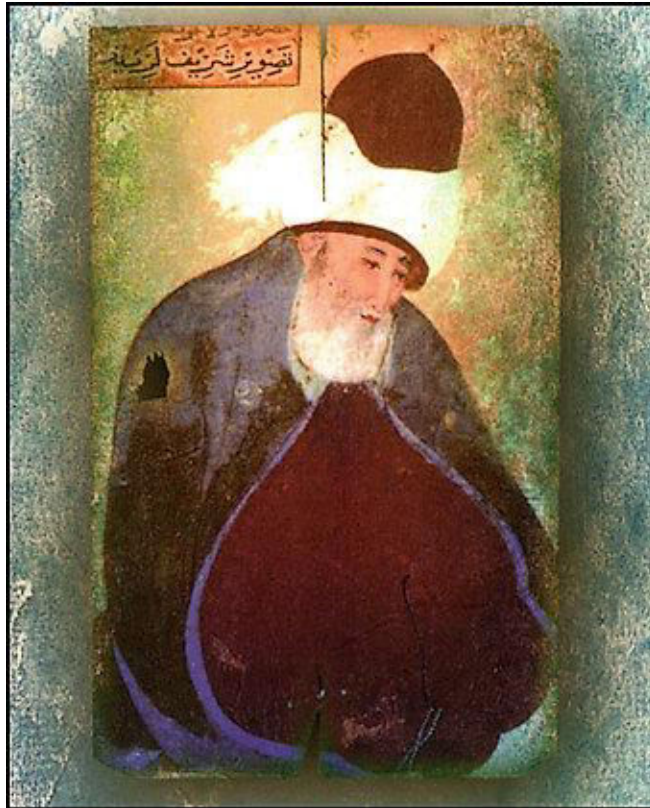
שבירת הכלים - הזדמנות ל**תיקון** במערכת היחסים

- של האדם עם אחרים

- של האדם עם עצמו

הזדמנות לפיתוח גישה סובלנית ומפויסת יותר

חמלה וקבלה



היה מכיר תודה על כל הבאים,
כי כל אחד מהם נשלח
כמדריך מאי-משם.

רומי, משורר הפרסי בן
המאה ה-13

. הוויה אנושית זו היא מלון אורחים
בכל בוקר מגיע אורח חדש.
שמחה, דיכאון, רוע-לב,
מודעות רגעית מגיעה
כאורחת בלתי צפויה.

קבל את פניהם וארח את כולם!
אפילו אם הם המון של תוגות,
השוטפות באלימות את ביתך
ומרוקנות אותו מרהיטיו,
עדיין, נהג בכל אורח בכבוד.

אולי הוא מפנה אצלך מקום
לשמחה חדשה.
המחשבה הקודרת, הבושה, הרשעות,
פגוש אותם בפתח בצחוק,
והזמן אותם פנימה.

חלק ג'

שחיקתה של החמלה

חמלה-עצמית ותגובות לאובדן ולטראומה

חמלה עצמית ממתנת את השפעתם של מצבי דחק (Neff, 2010).
חמלה עצמית קשורה לרמות נמוכות יותר של חרדה ודכאון,
בושה ורומינציה (Neff, 2000)

לבעלי חמלה עצמית פחות סימפטומים פוסט-טראומטיים,
ובפרט פחות הימנעות (Thompson & Waltz, 2008)

לדיון – כיצד אנו מתייחסים לעצמנו בזמנים קשים? כיצד אנחנו
דואגים לעצמנו? האם אנחנו יודעים לבקש עזרה בעת צורך?

חמלה עצמית והבסיס הבטוח שבפנים

"אולם רוחי דבקה בדמות אשתי וציירה את קוויה בחדות מפליאה. שמעתי אותה משיבה על שאלותיי, ראיתי את חיוכה, את מבטה הגלוי והמעודד. מבטה – ואחת היא, אם היה ממשי או לא – היה מזהיר באורו אותה שעה יותר מן השמש העולה אדם שצעד לפני מעד וההולכים אחריו נפלו עליו. הזקיף חש למקום והניף את מגלבו על כולם. בדרך זו שובשו מחשבותיי לרגעים מספר. אך עד-מהרה מצאה נפשי את הדרך לחזור מהוויית האסיר אל עולם אחר, ושבתי לדבר עם אהובתי: שאלתי אותה שאלות והיא השיבה, והיא פנתה בשאלות אלי ואני עניתי..."

בהתקוממות נמרצת אחרונה נגד חדלון-התקווה של המוות הממשמש ובא, חשתי כי רוחי מבקיעה פתאום את חומת הקדרות האופפת אותי. חשתי כי רוחי יוצאת מגבולותיו של אותו עולם חדל-תקווה, חדל-משמעות, ואי-מזה שמעתי קול מריע תרועת נצחון "הן!"

מקור: ויקטור פרנקל "מבוא ללוגותרפיה: האדם מחפש משמעות – ממחנות המוות אל האכסיסטנציאליזם", תרגם חיים איזק. הוצאת דביר.

ככל שאנו לומדים להתייחס בחמלה אל עצמנו

"אם נתחיל להתחבר עם כל מה שאנחנו מרגישים בנדיבות מסוימת, שריוני המגן שלנו יימסו, ונמצא, שיש עוד תחומים בחיינו, שאפשר לעבוד עליהם. ככל שאנחנו לומדים להתייחס בחמלה אל עצמנו, הולך ומתרחב מעגל החמלה כלפי אחרים – מצבים ואנשים, שאפשר לעבוד איתם, והאופנים, שבהם אפשר לעבוד" (פמה צ'ודרון, כשדברים מתפרקים).

מה שאנחנו דוחים שם בחוץ הוא מה שאנו דוחים בתוך עצמנו, ואת מה שאנו דוחים בתוך עצמנו, נדחה גם בחוץ

"ישיבה קשובה מול הצער והפחד שלנו או של אחרים היא מעשה אמיץ. לא קל לעשות זאת" (שם)

נחוץ אומץ כדי לזהות את הפחד מפני הכאב שלנו ואת הדרכים בהן אנחנו מגנים על עצמנו

To Be Affected But Not Infected

רגשות מדבקים, גם רגשות שליליים וגם רגשות חיוביים
דוגמאות להידבקות רגשית

התנסות ב'-

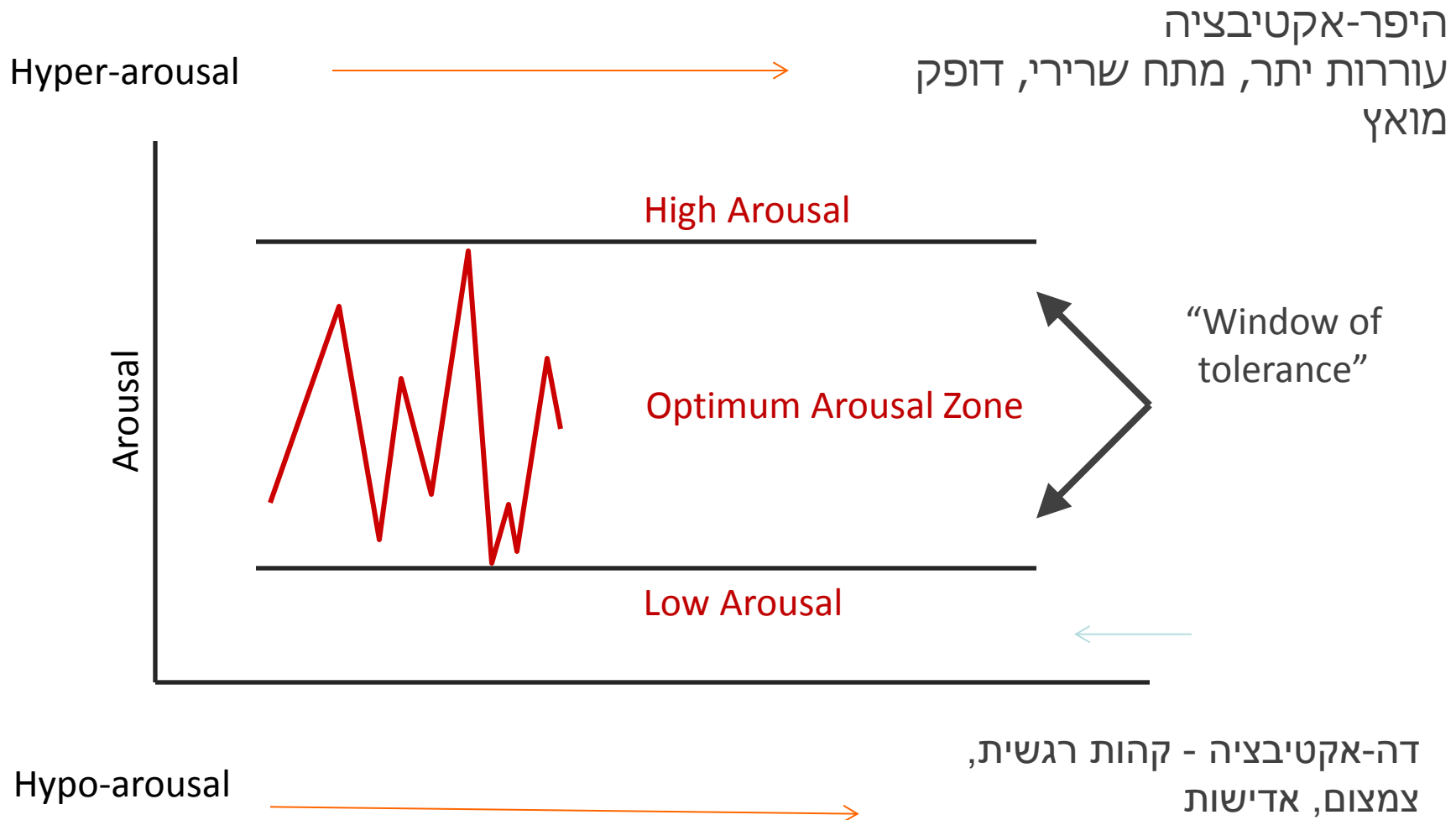
1. מדוע חשובה המעורבות To be affected?

2. מה מאפשר לנו לשמור על עצמנו מפני הידבקות,

להיות במגע ולא להינגע?

ויסות עצמי של המטפל

The window of tolerance



הבסיס הבטוח וויסות רגשות

"כולנו בונים שוברי גלים פנימיים כדי להדוף את תוגות החיים ואת הכוחות המשתוללים לפעמים בתוך מוחנו. תהיה אשר תהיה הדרך בה אנו בוחרים לעשות זאת- באמצעות אהבה, עבודה, משפחה, אמונה, חברים, הכחשה, אלכוהול, סמים או תרופות- אנחנו בונים את החומות האלה, אבן אחר אבן, במשך תקופת חיים. אחת הבעיות, כמובן היא לבנות את המחסומים האלה בגובה ובחוסן כאלה, שיספקו לנו נמל בית אמיתי, מפלט מן הסערה והכאב, ועם זאת יהיו נמוכות מספיק, כדי להניח למי ים טריים להיכנס".

ג'מיסון- נפש לא שקטה

The Silencing Response

זיהוי הביטויים לתגובת ההשתקה :

- שינוי נושא כשעולים תכנים טעונים ורגשות מכאיבים

- מתן "עצות"

- מזעור מצוקה

- קהות חושים

- האשמת הקורבן

- הטלת ספק

- ציניות

- אחר?



Danieli, Y. (1994). Countertransference, trauma and training. In J.P. Wilson & J. Lindy (Eds.), *Countertransference in the treatment of post-traumatic stress disorder* (p. 368-388). NY:Guilford Press.

Baranowsky, A. (2002). The silencing response in clinical practice: On the road to dialogue. In Figley, Charles R. (Ed.), *Treating compassion fatigue*

3 תגובת ההשתקה כגלאי עשן

אתה מוזמן להיזכר במפגש טיפולי בו "תפסת" את עצמך מתקשה להקשיב ולהיות בנוכחות אמפתית וחומלת (אפשר להיעזר ברשימה של ביטויים לתגובת ההשתקה).

שיתוף בשלשות

מה הרגשת בגוף? מחשבות? הרגשות?

1. כיצד זה התבטא בתגובותיך?

עוברים יחד על רשימת התמרורים.

האם יש ביטויים נוספים שלא מוזכרים ברשימה?

מה ההשפעה על המרחב הטיפולי?

דיון- מהן התחושות הגופניות המתלוות? נסו לזהות את המחשבות והאמונות המובילות אצלכם לתגובות אלה?

הנחות ואמונות שמאחורי תגובת השתקה:

- אני לא יכול לעשות שום דבר בנוגע לזה.
- לדבר על הטראומה, רק יחמיר את המצב
- לא אעמוד בזה.
- דברים טובים קורים לאנשים טובים
- זה נורא מדי כדי להיות אמיתי
- אם זה קרה לך זה יכול לקרות לי
- זה מערער את עולם ההנחות שלי

דיון בשלשות – על בסיס הדוגמאות שעלו בקבוצה? מה מוביל אצלך לתגובת השתקה?

מ.ג.ן: פיתוח חוסן ונתיבים להתחדשות

• **מודעות** (שימת לב- מה אני מרגיש? האם יש משהו שמפריע לי?)

2. גוף (למה זקוק הגוף? נשימה, שינה, אכילה, ויסות עוררות)

3. נרטיב (חיבור למטרות, ערכים, משמעות ומחויבות. עבר הווה ועתיד)

חלק ג'

טרנספורמציה

- מצבים ספציפיים בהם אני מרגיש שהיכולת שלי לנוכחות חומלת נחסמת? מה קשה לי לשמוע? טריגרים ספציפיים?
- האם יש רגשות שקשה לי במיוחד להכיל? (התמרמרות? זעם? בושה? אשמה? עצב? וכדומה).
- מפני מה אני מתגונן/ת? מה מאיים עלי? זיכרונות רגשיים שאני פוגש? לחצים מהמציאות העכשווית?
- למה אני זקוק/ה על מנת להרגיש בטוח ונינוח?
- מה מסייע לי לחזור לנוכחות אמפתית וחומלת?

בקבוצות הקטנות- דוגמאות לזיהוי תגובות השתקה כ"גלאי עשן", התאוששות ותיקון. מה ההשפעה על התהליך הטיפולי?

מה מסייע לנו לנוע מתגובת השתקה לפתיחות להקשבה ודיאלוג?

חיבור למשמעות: כיצד אנחנו מגייסים, כל פעם מחדש, במפגש עם האין את תשוקת החיים שלנו עצמנו, את האמונות, הערכים מהם אנחנו שואבים כוח?

נרטיבים של תיקון
"מאין יבוא עזרי"

לא תיתכן טרנספורמציה בלי מפגש עם האין

טרנספורמציה אינה מושתתת רק על החזרה לנקודת הבסיס, אלא על יצירה ל שלב גבוה יותר, שלא היה מתאפשר ללא "שבירת הכלים" והנפילה הקשורה בה

והפכת מספדי למחול לי... " (תהילים, ל)



עולמות חופפים ומצטלבים -

סיפורי המטופלים נמצאים

במפגש מתמיד עם הסיפורים שלנו

המרפא הפצוע

כ.א.ב. : כל אחד בדרכו (פרדס, 2005)

מ.ג.ן למטפלים: התנסויות ותמות לדיון

נושא	כתוב או ספר סיפור קצר על ...
שימת לב	מצב בו תפסת את עצמך מתקשה להקשיב ויכולת לנוע בחזרה אל נוכחות קשובה ואמפתית
עייפות	מקרה בו הבחנת והגבת לאיתותים של עייפות, ירידה באנרגיה או בתחושת המסוגלות.
משמעות	מפגש שהיה עבורך משמעותי במיוחד; מה אפשר לו להיות כזה ואלו תכונות בכך תרמו לכך?
גבולות	אירוע בו אמרת "לא!" או הצבת גבולות ברורים, בעודך מצליח לשמר על מעורבות אמפתית ותומכת.
דאגה לעצמי	אירוע בו הצלחת לאזן בין שמירה על עצמך לבין היענות לצרכי האחר.
ליווי סבל	מפגש בו חווית את עצמך נוכח באופן מלא במפגש עם סבל, עצב, כאב או אובדן.

מהם בסיסי הביטחון שלי כמטפל?

היערכות ברמה של צוות/ארגון :

הכשרה? הדרכה? רשתות התמיכה?

מהן אסטרטגיות ארגוניות
למניעה של שחיקה וטראומטיזציה משנית ולטיפול
תחושת משמעות וצמיחה?

Vicarious Growth בקרב מטפלים

1. שינויים חיוביים בתפיסה העצמית

2. שינויים ביחסים בין-אישיים

3. שינויים בתפיסות לגבי החיים.

Calhoun & Tedeschi, (2013). Post-traumatic growth in clinical practice

Brookhouse et al, (2011) Vicarious Exposure to Trauma and Growth,

הומור וחמלה - זוג משמיים

הומור וחמלה - זוג משמיים
הוא לא בוגד בה, היא נאמנה לו
אוהבים לבלות בצוותא, אז הם מאושרים.
לה יש קביעות, לו רק עבודה זמנית,
אבל לעתים הוא מרוויח יותר ממנה.
כשהם נאלצים להיפרד
-שלא באשמתם - לזמן ארוך,
העולם הופך מיד לבל יתואר.

ויסלבה שימבורסקה

גנדליון, י.ט. (1991). התמקדות. הוצאת מרקם

פלורסהיים, ד. (2014). סבל, "עייפות החמלה", נחמה ותקווה. [נדלה ביום רביעי 23 יולי 2014, מאתר פסיכולוגיה עברית

Baum, N. (2012). Trap of conflicting needs: Helping professionals in the wake of a shared traumatic reality. *Clinical Social Work Journal*, 40 (1), 37-45

Cohen, E., Roer-Strier, D., Menachem, M., Fingher-Amitai, S., & Israeli, N. (2014). "Common-Fate": Therapists' Benefits and Perils in Conducting Child Therapy Following the Shared Traumatic Reality of War. *Clinical Social Work Journal*. doi:10.1007/s10615-014-0499-9

Germer, C.K. & Siegel, R.D. (Eds.). (2012). *Compassion and wisdom in psychotherapy: Deepening mindfulness in psychotherapy*. New York: Guilford Press.

Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy*. Hove, England: Routledge Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.

Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.

Pardess, E. & Ben-Nunn, Y. (2014) Compassion fatigue- prevention and treatment. *Gerontology*

Pardess, E., Mikulincer, M., Dekel, R & Shaver, P. (2014). Dispositional attachment orientations, contextual variations in attachment security and compassion fatigue among volunteers working with traumatized individuals. *Journal of Personality*. Wiley & Sons.

Rothschild, Babette (2000). **The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment**. New York: W.W. Norton

Shalif, Y., and Leibler, M. (2002). Working With People Experiencing Terrorist Attacks In Israel: A Narrative Perspective, *Journal of Systemic Therapies*.